

Eksamen

1002 Idrettspedagogikk, coaching og ledelse

9.12. 2016

Tid/Time :	4 timer
Målform/Language :	Bokmål/Nynorsk
Sidetall/Pages :	3 med forsiden
Hjelpemiddel/Aids :	Ingen
Merknader/Notes	Ingen
Vedlegg/Appendix :	Ingen

Sensuren blir offentliggjort på studentweb

The results will be published on Studentweb.

Eksamen består av seks oppgaver. Alle oppgavene må besvares. Oppgavene består av tre deloppgaver. De første to vektes ¼ mens det siste vektes med 2/4 .

DEL 1

OPPGAVE 1

- 1) Beskriv de grunnleggende prinsippene for målsetting.
- 2) Hva er de vanligste feilene ved målsetting?
- 3) Sett prinsippene inn i en sammenheng der du bruker eksempler/konkretiserer inn mot en idrett eller fysisk aktivitet du velger selv.

OPPGAVE 2

- 1) Gjør rede for Nicholls' målorienteringsteori (Achievement Goal Theory) og hvordan den antas å innvirke på motivasjon.
- 2) TARGET er navnet på ett av verktøyene som er basert på Achievement Goal Theory (Nicholls, 1989) og som kan brukes til å øke motivasjonen til deltagere innen idrett og fysisk aktivitet.
 - 2a) Hva står TARGET for?
 - 2b) Forklar og kom med eksempler på hvordan du som trener/instruktør kan bruke TARGET prinsippene for å øke motivasjonen til en gruppe (velg selv en kontekst, dvs. barneidrett, toppidrett, kroppsøving etc.)

OPPGAVE 3

- 1) Gjør kort rede for begrepet sosial loffing
- 2) Hvilke faktorer og forhold påvirker innslaget av sosial loffing i en gruppe?
- 3) Hva kan du som trener/instruktør gjøre for å redusere innslaget av sosial loffing? Gi konkrete eksempler.

DEL 2

OPPGAVE 4

- 1) Hva er stress?
- 2) Beskriv en stress/angstmodell-teori
- 3) Hvordan kan du som trener/leder/lærer i lys av denne modellen/teorien få dine utøvere/ansatte/elever til å prestere eller trives bedre? Gi et konkret eksempel.

OPPGAVE 5

- 1) Hva er mental trening?
- 2) Hva er målet med mental trening?
- 3) Beskriv prosessen for hvordan du som trener/leder/lærer ville implementert et mentalt treningsprogram hos utøvere/ansatte/elever? Gi et konkret eksempel.

OPPGAVE 6

- 1) Hva er klassisk og operant betinging?
- 2) Hva er helhetlig læring?
- 3) Hvordan kan du som trener/leder/lærer fremme helhetlig læring hos dine utøvere/ansatte/elever? Gi et konkret eksempel.

