

NORGES IDRETTSHØGSKOLE

STUDIEÅRET 2008/2009

INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

I

IDRETTSPSYKOLOGI 2 (TRL 255)

Mandag 25. mai 2009

Tid til disposisjon: 3 timer
Alle oppgavene skal besvares

Filmen: Wimbledon (2004 – Richard Loncraine)

OPPGAVE 1

Beskriv hvilke psykologiske utfordringer en utøver som Lizzie Bradbury vil oppleve på veien til et nytt mesterskap etter en periode med flere seier (winning streak) og forklar hvordan hun kan forberede seg til turneringen.

OPPGAVE 2

Beskriv hvilke psykologiske utfordringer en utøver som Peter Colt vil oppleve på veien til suksess i Wimbledon etter en periode med dårlige resultater, og forklar hvordan han burde forberede seg til turneringen.

OPPGAVE 3

Gjør rede for begrepene *Spenning*, *Angst*, *Konsentrasjon* og *Oppmerksomhet*. Bruk eksempler fra Lizzie Bradbury og Peter Colt under turneringen for å beskrive hvordan disse variablene spiller en stor rolle i forhold til prestasjon i en tennis kamp.

OPPGAVE 4

Hvilke psykologiske faktorer øker risikoen for å bli skadet hos en tennis spiller? Bruk eksempler fra filmen og knytt disse til teori.

OPPGAVE 5

Ta utgangspunkt i semifinaler- og finalekampene til Peter Colt og beskriv hva som skjer når en utøver opplever "choking" i kampsituasjon og hvordan man kan trene for å unngå "choking".