

STUDIEÅRET 2024/2025

Individuell skriftlig eksamen i TI 100 Idrettspsykologi 1

Generell informasjon

- Mandag 9. desember 2024 kl. 10.00-14.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 8. januar 2025
- Alle oppgaver vektes likt. Alle oppgaver skal besvares og alle oppgaver må være bestått for å få bestått karakter på eksamen

Bokmål

1. Konkurransen er en viktig del av idretten og Reiner Martens kom i 1975 med en modell som både definerer hva konkurranse er og hvordan vi kan forstå hvordan det og konkurrerer kan oppleves for en utøver. Beskriv modellen og forklar hvordan konkurranse kan oppleves med bakgrunn i denne.
2. Feedback er viktig for mange idrettsutøvere. Forklar med bakgrunn i Cognitive Evaluation Theory (CET) hvordan belønning kan oppleves forskjellig for ulike utøvere.
3. Forklar effekten av fysisk aktivitet på angst og depresjon
4. Definer hva stress er og forklar sammenhengen mellom stress og utbrenthet i idrett (burnout) med utgangspunkt i unge idrettsutøvere.

Nynorsk

1. Konkurransen er ein viktig del av idretten og Reiner Martens kom i 1975 med ein modell som både definerer kva konkurranse er og korleis me kan forstå korleis det og konkurrerer kan opplevast for ein utøvar. Beskriv modellen og forklar korleis konkurranse kan opplevast med bakgrunn i denne.
2. Feedback er viktig for mange idrettsutøvarar. Forklar med bakgrunn i Cognitive Evaluation Theory korleis påskjønning kan opplevast ulikt for ulike utøvarar.
3. Forklar effekten av fysisk aktivitet på angst og depresjon
4. Definer kva stress er og forklar samanhengen mellom stress og utbrentheit i idrett (burnout) med utgangspunkt i unge idrettsutøvarar.