

STUDIEÅRET 2025/2026

Utsatt individuell skriftlig eksamen i TI
100

Idrettspsykologi 1

Generell informasjon

- Tirsdag 17. februar 2026 kl. 10.00-14.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 10. mars 2026
- Alle oppgaver må være bestått for å få bestått karakter
- Den første oppgaven teller 60%, de to siste 20% hver

OPPGAVE 1 (teller 60%)

Tema: Ung tennisspiller som flytter til utlandet for å satse

Oppgavebeskrivelse: Thomas, en 14 år gammel tennisspiller har nylig flyttet til Kroatia for å trene på et spesialisert tennisakademi, for å maksimere sportslig utvikling i sporten. For øyeblikket bor han hos treneren sin. Nå har foreldrene uttrykt bekymring i samtaler med deg, fordi han virker umotivert, sur og lei, og har ifølge trenere lav innsats både på trening og utenfor banen. De henvender seg til deg for råd, ettersom du har fullført T1100 ved Norges Idrettshøgskole.

1. Beskriv først utøveren kort

- Beskriv bakgrunnen til Thomas kort, både utvikling, tidligere idretter han har drevet med (eks. nåværende vs. tidligere treningsforhold og andre relevante elementer). Beskriv deretter kort hva Norges idrettsforbund sier i forhold til barne- vs. ungdomsidrett og andre elementer som kan være relevant for casen din (f.eks. familie, nåværende og tidligere treningsmiljø, relasjoner med trenere og andre utøvere).
- Beskriv kort hva dette kan bety for motivasjon og andre relevante elementer fra idrettspsykologi. Hva har skjedd i utøverens liv som evt. kan forklare disse endringene?

2. Deretter – beskriv i detalj minst to teorier/modeller som kan forklare hva som har skjedd

- Velg to teorier/modeller som du kjenner som kan forklare Thomas sin endring. Minst en av dem må være en motivasjonsteori som du kjenner. Utdyp begge teorier/modeller forklar hvordan disse kan anvendes for å forstå utøverens endringer

3. Deretter beskriv tiltak:

- Basert på gjennomgangen din av teorier/modeller, foreslå tiltak for å hjelpe Thomas. Det kan være tiltak både for utøvere, foreldre, trener, miljø etc. Diskuter også eventuelle vanskeligheter med å få dette til de foreslåtte tiltakene og hvordan dere kan jobbe med slike utfordringer.

OPPGAVE 2 (teller 20%)

Beskriv utviklingen av idrettspsykologi som fag fra slutten av 1800-tallet og til i dag. I tillegg beskriv kort hvordan forskning og praksis i faget har endret seg.

OPPGAVE 3 (20%)

Som trener – hva legger du i effektiv kommunikasjon? Hva er viktig å passe på i samarbeid med utøvere? Begrunn valgene kort i relevante teorier eller modeller.