

STUDIEÅRET 2025/2026

Individuell skriftlig eksamen i TI 100 Idrettspsykologi 1

Generell informasjon

- Tirsdag 9. desember 2025 kl. 10.00-14.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 7. januar 2026

Den første oppgaven teller 60%, de to siste 20% hver:

Oppgave 1 (teller 60%)

Tema: Motivasjon og stress hos ungdomsutøver

Oppgavebeskrivelse: Du skal lage en case om en ungdomsutøver i tenårene (velg selv alder i tenårene, nivå, idrett etc.) som tidligere har vært motivert og mindre stresset, men nå opplever motgang i form av lav motivasjon og økt stress. Utøveren er usikker på å delta i konkurranser og viser lite engasjement på trening, og må ofte overtales til å delta i konkurranser.

1. Beskriv først utøveren kort

- Alder, idrett, og tidligere prestasjoner, osv. Ulike elementer som kan være relevant for casen din (f.eks. familie, treningsmiljø, relasjoner med trenere og andre utøvere).
- Beskriv kort endringene i utøverens motivasjon og stressnivå.
- Hva har skjedd i utøverens liv som evt. kan forklare disse endringene?

2. Deretter – beskriv i detalj både a) en motivasjonsteori og b) en teori/modell om stress eller prestasjonsangst (altså både a og b)

- **a) Motivasjonsteori:** Velg en motivasjonsteori som du kjenner, utdyp denne og forklar hvordan teorien kan anvendes for å forstå utøverens endrede motivasjon.
- **b) Stress- og prestasjonsangstmodell:** Velg en modell/teori om stress eller prestasjonsangst, utdyp denne og forklar hvordan modellen kan anvendes for å forstå utøverens opplevde stress og angst.

3. Deretter beskriv tiltak:

- Basert på gjennomgangen din av teorier og modeller, foreslå tiltak for å hjelpe utøveren med både å gjenopprette motivasjon og håndtere stress. Det kan være tiltak både for utøvere, foreldre, trener, miljø etc. Diskuter hvordan disse tiltakene kan gjennomføres i utøverens treningsregime og i konkurransesituasjoner. Diskuter også eventuelle vanskeligheter med å få dette til og hvordan du kan jobbe rundt eventuelle utfordringer.

Oppgave 2 (teller 20%)

- Beskriv retningslinjer for å bruke positiv forsterkning i idrett som du kjenner til (engelsk: positive reinforcement). Beskriv også det du vet om bruken av straff.

Oppgave 3 (20%)

- Beskriv overtrening og utbrenthet. Hva er likt, og hva er ulikt mellom de to? Beskriv kort hva en kan gjøre for å forebygge begge deler.