

Sensurveiledning TI 100 2021 - hjemmeeksamen

4 timers hjemmeeksamen. Tillatt hjelpemidler: Alle.
Tre oppgaver som alle skal besvares – alle teller likt.

1. En ung tennisspiller (Henrik, 13 år) har nettopp flyttet til Spania for å trene på et tennisakademi som en del av satsingen. Han bor foreløpig hos treneren sin. Dette var gjort for å optimalisere tennisutviklingen.

Men nå forteller foreldrene at han virker umotivert og sliter med innsatsen på og utenfor banen og har spurt deg om råd siden du har gjennomført idrettspsykologikurs ved Norges Idrettshøgskole.

Svar på følgende:

- a. Ut fra din kjennskap om selvbestemmelsesteorien (SDT) – beskriv fordeler og ulemper ved akademiløsningen til Henrik, basert på de tre psykologiske behovene i SDT.
- b. Tenk deretter hvilken type motivasjon (regulering) Henrik kan ha – slik det er beskrevet i SDT.
- c. Basert på SDT – hvilke mulige løsninger ville du foreslått for å hjelpe Henrik og familien? Begrunn løsningene.
- d. Er det andre teorier og modeller du synes kunne vært relevant for å hjelpe Henrik og familien? Gi en kort forklaring.

Karakter	Betegnelse	Generell, kvalitativ beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

Sensur oppgave 1 (som teller 60%)

I oppgave a bør kandidaten kunne vise til de tre psykologiske behovene, kompetanse, autonomi og tilhørighet og kunne bruke disse til å beskrive casen med Henrik på en god måte praktisk og teoretisk. Om kandidaten i tillegg vet hvilken mini-teori (BPNT) behovene beskrives i, i SDT. I oppgave b spørres det etter elementer som beskrives spesielt i andre av mini-teorier (eks. OIT) og om kandidaten kan redegjøre for disse er det en bonus. Men det er viktig i b å kunne gi forklaring på at motivasjon ikke bare har en styrke, men også varierer i kvalitet (regulering) slik det etterspørres. Det vil også kunne gi ulike verktøy til hvilke anbefalinger kandidaten gir, og å knytte de praktiske rådene til den reguleringen en tror Henrik kan ha er viktig i oppgave c. I oppgave d kan kandidaten trekke inn andre teorier (som

AGT og SET) rundt motivasjon. Eksempelvis kan Henrik føle at de andre i Spania er mye bedre og her vil tanker rundt orientering og motivasjonsklima (fra AGT) kunne komme inn eller mestringsforventning fra (SET). Andre teorier og modeller kan også være relevant i d, men det viktige er at kandidaten også klarere å bruke disse til relevante råd.

2. En av vennene dine kommer og forteller at hun/han pleier å være veldig nervøs før eksamen og spør deg om råd siden du har gjennomført idrettspsykologikurs ved Norges Idrettshøgskole.

Svar på følgende:

- a. Beskriv en modell om stress og forklar deretter sammenhengen mellom stress og prestasjonsangst
- b. Om du skulle gitt vennen din råd for å håndtere eksamensnervene, hva ville du sagt? Begrunn rådene du gir.

Sensur oppgave 2 (som teller 40%)

I denne oppgaven kan flere modeller brukes, eksempelvis McGrath eller skålvekten. Det bør også nevnes at prestasjonsangst er en respons på stress. I oppgaven bør kandidaten kunne bruke modellen til å forklare hva som kan skape stress og i b. bruke ulike måter å håndtere det på, eksempelvis med å beskrive hvordan en balanse mellom krav og kapasitet kan skapes og ulike verktøy en kan bruke for å forberede seg.