

Sensurveiledning TI 100 2022 utsatt eksamen

Begge oppgaver skal besvares. Oppgave 1 teller 60% av total karakteren, og oppgave 2 teller 40%.

1. Toppidrettssjef Tore Øvrebø sa følgende i 2017¹ «- Hvis du vinner kjempelett når du er ung, og mange ser på deg som en fin gutt fordi du vinner så mye - hva skjer da med ditt selvbilde hvis du ikke vinner lenger? Er du da ikke så viktig? Da skjer det nok noe som er vanskelig å håndtere for et ungt menneske, påpeker toppidrettssjefen.»

Med tanke på hva du kan om motivasjonsteorier og om stress, tolk sitatet til Tore Øvrebø. Bruk minst to ulike tilnærminger, fra eksempelvis selvbestemmelsesteorien, målperspektivteorien, self-efficacy teorien, og stress (eller andre teorier du kjenner) til å utdype hva du tenker om sitatet.

Gi deretter råd til foreldre og trenere for å forebygge slike utfordringer, basert på teorivalgene dine.

2. En trenerkollega har hørt at visualisering er et kraftfullt mentalt treningsverktøy, men kan lite om det. Han/hun ønsker å lære mer om metoden, hvorfor det virker til å øke prestasjonen og råd om hvordan det kan brukes i utøvergruppen (velg idrett, alder og nivå selv).

Basert på modeller om visualisering du kjenner, hva ville du fortalt vennen din? Begrunn valgene dine.

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 tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstillende de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

¹ <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/toppidrettssjefen-roper-et-varsko-til-alle-som-har-oppdaget-et-ungt-idrettstalent--ta-det-med-ro/>

Sensur oppgave 1 (som teller 60%)

I oppgave 1 burde kandidaten kunne vise til ulike teorier om motivasjon og/eller teorier/modeller om stress. Velger kandidaten å bruke målperspektivteorien kan det være fornuftig å utdype motivasjon og orientering, samt noe om motivasjonsklima og hvordan ulike profiler her kan påvirke prestasjonsangst og andre viktige variabler i idrett (slik som glede, press, mm.). I tillegg er det en fordel om kandidaten sier noe om alder, siden målperspektiv teorien beskriver hvordan endringer skjer typisk i 12 års alderen.

Bruker kandidaten selvbestemmelsesteorien kan elementer fra mini-teorien BPNT benyttes med fordel. Da kan kandidaten utdype de tre psykologiske behovene og hvordan de påvirker både velvære, trivsel, og prestasjonsangst for å nevne noe. Om kandidatene i tillegg klarer å si noe om de ulike reguleringene i motivasjon (slik de er beskrevet i mini-teorien OIT) så viser dette selvstendighet og dybde i forståelsen av motivasjon hos kandidaten. Bruker kandidaten stress som forklaringsmodell kan det være lurt å bruke skålvekts modellen eller lignende.

Å kunne se sammenheng mellom ulike teorier og modeller er en fordel for kandidaten. For å kunne få en toppkarakter bør kandidaten kunne knytte gode praktiske råd til disse teoriene, og gjerne se forbindelser med andre modeller og teorier også.

Sensur oppgave 2 (som teller 40%)

I oppgave 2 burde kandidaten kunne vise til ulike teorier og modeller om visualisering slik de er beskrevet i pensumlitteraturen eller andre steder. I forhold til de praktiske rådene burde både Paivio sin modell og PETTLEP modellen beskrives for å kunne få en toppkarakter. Det er også en fordel om kandidaten kan si noe om ulike muligheter og begrensninger visualisering har for deretter å gi råd rundt typiske utfordringer som utøvere kan møte på og hvordan treneren kan hjelpe utøverne å overkomme disse ved visualiseringstrening.