

## Sensurveiledning TI 100 2022 høsten

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

1. I en studie med en av Norges mest meritterte trenere sa treneren følgende (Chroni, Abrahamsen & Hemmestad, 2016, s. 264): "I actually think that work with athletes is the least stressful, because I do not get hung up on results. For example, I am not bothered whether the athlete comes in sixth or tenth place or twentieth. ... I focus more on their development and, if they have developed, this is very positive for me"

Med andre ord – treneren som sa dette vektlegger utvikling fremfor utøvernes resultater og opplever derfor mindre stress, men har likevel store resultater å vise til.

Bruk både en motivasjonsteori og en modell/teori om stress som du kjenner for å forklare hvorfor denne trenerens perspektiv kunne skape mindre stress. Deretter diskuter hvilke råd ville du gitt til andre trenere for å håndtere press i fremtiden?

2. Det finnes flere Attribusjonsteorier, men tilnærmingen til B. Weiner har vært mest brukt i idrett. Fortell hva du kan om den og hvordan attribusjoner kan påvirke selvtillit/mestringstro. Gi deretter minst to eksempler fra en selvvalgt idrett eller aktivitet der du forklarer teorien og mulig bruk av den.
3. Først, beskriv Nideffer sin konsentrasjonsmodell. Deretter, bruk denne i en selvvalgt idrett/aktivitet (velg alder, nivå, idrett etc. selv) til å forklare hva som kan være «rett fokus til rett tid» i den valgte aktiviteten i ulike situasjoner. Til slutt, om du skal hjelpe en person i aktiviteten/idretten du har valgt til å bli bedre på å ha riktig fokus, hva ville du anbefalt å gjøre?

<b>Karakter</b>	<b>Betegnelse</b>	<b>Generell, kvalitativ beskrivelse av vurderingskriterier</b>
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.

### **Sensur oppgave 1 (som teller 60%)**

I oppgave 1 burde kandidaten kunne vise til minst en teori om motivasjon og minst en modell/teori 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 gjerne andre viktige variabler i idrett som glede, velvære, mm.). Her kan gjerne kandidaten også forklare at prosess (evt. prosessmål) er lettere å ha kontroll over sammenlignet med resultater, og på den måten skape lavere press.

Bruker kandidaten selvbestemmelsesteorien kan elementer fra mini-teorien BPNT benyttes med fordel. Da kan kandidaten utdype de tre psykologiske behovene (CAR) og hvordan de påvirker både velvære, trivsel, og prestasjonsangst – alle sentrale temaer også for prestasjon. Om kandidaten 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 kandidatene Self-Efficacy teorien så bør kildene til S-E oppgis (fire eller seks kilder er begge OK) og de bør kunne forklare trenerens utgangspunkt i forhold til denne. Om de velger andre teorier må selvsagt også disse knyttes til spørsmålet.

I spørsmålet om stressmodell er flere modeller godkjent – alt fra skålvekt, McGrath eller teorier som CATS og modeller om prestasjonsangst. Det viktigste er at bruken av valgt modell stemmer godt inn med oppgavespørsmålet.

Å kunne se sammenheng mellom de to teoriene og modellene regnes som en styrke. I tillegg vil det å nevne andre teorier og modeller kunne være et ekstra pluss. For å kunne få en topp score på denne oppgaven bør kandidaten kunne knytte gode praktiske råd til den tidligere gjennomgangen, og som nevnt, gjerne se forbindelser med andre modeller og teorier også. Om kandidaten husker relevante navn i forbindelse med teorier og modeller er dette også et pluss.

### **Sensur oppgave 2 (som teller 20%)**

I oppgave 2 bør kandidaten beskrive de 3 dimensjonene til Weiner. det er indre vs. ytre (eller kausalitet), stabilt vs. ustabilt, og kontrollerbart vs. ukontrollerbart. Om kandidaten i tillegg klarer å vise til hvordan dette kan påvirke selvtillit og/eller mestringstro så teller det positivt. De to eksemplene på årsaksforklaringer bør være riktige i forhold til disse dimensjonene. I tillegg vil det å nevne andre teorier og modeller kunne være et ekstra pluss, gjerne med relevante navn på disse (eks. Bandura og teorien hans).

### **Sensur oppgave 3 (som teller 20%)**

I oppgave 3 bør kandidaten kunne beskrive de 4 ulike konsentrasjonsstilene i modellen til Nideffer. Nideffer sin modell bør kunne beskrives korrekt og relateres til den egenvalgte aktiviteten, dvs. at kandidaten demonstrerer at ulike situasjoner krever ulik konsentrasjon. I det siste spørsmålet bør kandidaten kunne vise til relevante råd fra praktisk prestasjonspsykologi (eks., simuleringstrening, visualisering, fokus på arbeidsoppgaver, målsettingsarbeid e.l). Det er positivt om kandidaten i tillegg kan gi ekstra bidrag i denne delen (men ikke forventet) – slik som det å håndtere nerver vil påvirke konsentrasjonen mm.