

SENSORVEILEDNING- TI 100

Sensorveiledning utarbeides av den/de som lager oppgavesettet til den aktuelle eksamen og utarbeides samtidig med eksamensoppgaven.

Sensorveiledningene skal være tilgjengelige for studentene etter at karakterer er fastsatt, jf. UH-loven § 5-3 (3) - <https://lovdata.no/lov/2005-04-01-15/§5-3>.

Generell info

Emneinformasjon	
Emnekode	TI 100
Emnenavn	Idrettspsykologi 1
Studieår semester	2023 – første semester
Studiepoeng	10
Emneansvarlig	Frank Eirik Abrahamsen
Eksamenstype	Individuell skriftlig eksamen (skole) 4 timer uten hjelpemidler. Gradert karakter (A-F).

Malen tilpasses eksamenstype/vurderingsform.

Dokumenter som skal være tilgjengelig for sensor

- Eksamensoppgave (dersom den ikke følger i WISEflow)
- Emneplan eller fagplan
- Informasjon som er gitt til studentene om den konkrete eksamen
- Sensorveiledning

Læringsutbytte

Hvilke læringsutbyttebeskrivelser er eksamensoppgaven knyttet til?

Målet med emnet er å introdusere studentene for grunnleggende prinsipper knyttet til forskning og praksis innen idretts- og aktivitetspsykologi. Den primære hensikten er å stimulere forståelse av hvordan psykologiske faktorer virker inn på involvering, læring og prestasjonsutvikling i idrett, trening og fysisk aktivitet. Innenfor rammen av idrett, trening og fysisk aktivitet så vil emnet ta for seg introduksjon til temaer som personlighet, gruppedynamikk, emosjon, motivasjon, samarbeid, trening, konkurranse, stress og angst, mental helse, velvære og lederskap. Emnet vil legge spesielt vekt på idrettspsykologiske emner med relevans for barne- og ungdomsidrett, med særlig vekt på en sunn idrett som fremmer utøverens helse og velvære i tillegg til idrettslig utvikling.

Læringsutbytte:

Studenten skal etter gjennomført emne kunne:

- beskrive et utvalg teorier og modeller innen utvalgte temaer i idrett- og aktivitetspsykologi
- gjøre rede for utvalgte forskningsmetoder innen idrett- og aktivitetspsykologi
- beskrive og forklare et utvalg grunnleggende begreper innen idrett- og aktivitetspsykologi

- beskrive og forklare sentrale psykologiske betingelser av betydning for læring, utvikling og psykososial helse gjennom idrett for barn og unge vurdere psykologiske aspekter ved trening og fysisk aktivitet

Kjernelitteratur/fagstoff

Henvis til de mest aktuelle delene av kjernelitteratur/fagstoff knyttet til eksamensoppgaven.

UTDRAG FRA 3 BØKER:

Abrahamsen, F. E. & Gitsø, E. O. (2016). *Den coachende treneren: Bok 2 (3): Om å coache viderekomne*. Akilles.

Kapittel 3-4 skal leses:

Wallinus-Rinne, A. (2014). *Ungdomstreneren*. Akilles.

Kapittel 1-2 og 6 skal leses:

Weinberg, R. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7. utg.). Human Kinetics.

Kapittel 1-9, 11-17, 19, 22-23 og 25 skal leses:

Anbefalt litteratur

1 BOK:

Abrahamsen, F. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*.

1 DIGITALT KOMPENDIUM - som du finner i Canvas:

Abrahamsen, F. (Red.). (2023). *T1100: Idrettspsykologi: Anbefalt litteratur: Høsten 2023* [Digitalt kompendium].

Undervisning

Forelesningsplan og/eller timeplan følger vedlagt. Hvis aktuelt, kan kommentere vektleggingen av ulike deler av pensum i undervisningen, hvilke undervisningsmetoder som er brukt, og ev. annen informasjon om gjennomføringen av undervisningen/emnet som er relevant for å kunne vurdere besvarelsene på en best mulig måte. Ved selvstendige oppgaver, har studentene fått veiledning underveis?

Fasit/Løsningsforslag/ Vurderingskriterier Høst 2023

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

Oppgave 1 (60%)

En gruppe med utøvere har fått ny trener (velg alder, nivå, idrett etc. selv) og etter to måneder har rundt halvparten av utøverne sluttet å komme på treningene. Idrettslaget gruppen tilhører har også mottatt mange klager fra foreldre som sier at barna deres sier det ikke er «noe gøy» lenger.

En av lederne i idrettslaget ønsker å bidra og har deltatt på et par økter sammen med den nye treneren. Opplevelsen er at den nye treneren har stort fokus på at det skal være «seriøst», hvor terping av detaljer er sentralt. Det blir gitt lite ros underveis, men mest oppmerksomhet til de flinkeste utøverne. Treneren kjefter også av og til når noe ikke blir gjennomført riktig. Inntrykket i idrettslaget er at den nye treneren ønsker å forbedre seg, men mangler kunnskap om hva som burde gjøres for å beholde motiverte utøvere.

- Først – bruk *minst en* motivasjonsteori til å forklare hva som *kan* være utfordringene til treneren.
- Beskriv deretter hva du mener vil skape et motiverende og *gøy* treningsmiljø igjen.
- Skisser til slutt hva du synes idrettslaget bør gjøre for å hjelpe treneren.
- Begrunn valgene dine med vitenskapelig teori.

Oppgave 2 (20%)

- Beskriv hva du vet om visualisering og bruk teorier/modeller til å forklare.
- Lag deretter et lite visualiseringsskript/visualiseringsprogram (100-150 ord) for en valgt utøver (velg idrett/aktivitet, nivå, etc. selv).
- Begrunn til slutt hvorfor du laget visualiseringsskriptet slik med vitenskapelig teori.

Oppgave 3 (20%)

- Beskriv hva du vet om spenningsregulering. Bruk gjerne en teori/modell til kort å forklare.
- Foreslå deretter et lite opplegg for spenningsregulering for en valgt utøver (velg idrett/aktivitet, nivå, etc. selv).
- Begrunn til slutt hvorfor du foreslo denne typen spenningsregulering med vitenskapelig teori.

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. Denne oppgaven inviterer til bruk av SDT og AGT, men andre motivasjonsteorier er også godkjent – så lenge det er relevant for besvarelsen av oppgaven. Noen eksempler på at SDT og AGT er relevant, er at det ikke «er gøy» lengre (dvs. mindre indre motivasjon), fokus på de beste, og tidvis kjefting for feil. Om kandidaten beskriver at treneren for øyeblikket antakelig skaper et *kontrollerende miljø* og/eller et *prestasjonsmiljø* (*skaper ego involvering*) så har kandidaten truffet godt. SET kan også brukes. For å få meget gode karakterer (A/B) forventes det at kandidaten snakker om underminering av psykologiske behov (BPNT/CAR) og gjerne nevner ulike *motivasjonsreguleringer* (eks. OIT). Å trekke sammenhenger mellom teorier sees på som et pluss. Om andre teorier som SET knyttes inn er det et pluss. Å huske navn på eks. Deci og Ryan er positivt.

Beskrivelse av idrettsmiljø bør henge godt sammen av teorivalg for å få meget gode karakterer, mens fornuftige råd isolert sett er regnet som en god besvarelse (C). Evnen til å nyansere rådene både til miljø og trenerhjelp trekker opp, hvor eksempelvis hensynet til treneren også balanseres (eks. ikke henger ut treneren foran utøverne, siden dette også går på tvers av motivasjonsteorier).

2. Vi har gjennomgått både Paivio og PETTLEP, samt ulike teorier som beskriver hvordan visualisering *kan* virke. Alt står også i Weinberg og Gould sin bok. Derfor forventes det av kandidatene å kunne dette, men for å få en A i denne oppgaven bør det være tilnærmet feilfritt gjengitt. Om SET nevnes (vikarierende erfaringer) er det også positivt, da viser kandidaten stor oversikt. Visualiseringskriptet bør også henge godt sammen med teoriene og modellene i starten av besvarelsen og for å få en toppkarakter (A/B) bør kandidaten også ha noen tanker om mulige fallgruver ved visualisering (eks. visualisere feil, mangle kontroll på bildet, eller tidspunktet for en ny mental treningsteknikk i sesong).
3. I denne oppgaven kan det være mange innfallsvinkler. En er å starte med stress (og en modell) som sier at økt spenning og prestasjonsangst kommer som følge av stress. Kandidaten kan også starte med temaer som prestasjonsangst og forklare spenning ut fra det. Det viktige er at kandidaten viser oversikt over temaet (eks. både somatiske og kognitive strategier) og har godt forslag til tiltak. For å få en toppkarakter (A/B) bør kandidaten også ha noen tanker om mulige fallgruver ved spenningsregulering (eks. tidspunktet for en ny mental treningsteknikk i sesong, for lav vs. for høy spenning etc.).