

Eksamensoppgave TI100 – februar 2024

Begge oppgavene skal besvares. Første oppgave teller ca. 60% og oppgave to ca. 40%.

Oppgave 1

Trenerkollegaen din har nettopp fått en ny spiller på seniorlaget sitt (velg idrett og kjønn selv) som kom fra juniorlaget i klubben. Treneren er overrasket over hvor nervøs spilleren virker på dette laget. På juniorlaget var spilleren utrolig dyktig, god på å kommunisere med medspillere, tok ansvar og virket selvsikker. På seniorlaget virker alt dette å ha blitt borte. Treneren spør deg om dette kan ha noe med stress og prestasjonsangst å gjøre.

Besvar:

Hva vet du om stress og prestasjonsangst som kunne forklart denne situasjonen? Bruk minst en teori eller modell til å begrunne og utdyp ulike faktorer som kunne påvirket spilleren basert på dette? Diskuter deretter ulike tiltak og forslag til arbeidsoppgaver som kunne hjulpet både treneren og spilleren til å løse denne situasjonen.

Oppgave 2

En annen trenerkollega har lyst å begynne med målsettingsarbeid i sin utøvergruppe i starten av tenårene (velg idrett og kjønn selv). Treneren spør deg om råd for å gjøre dette på en best mulig måte.

Besvar:

Utdyp hva du tenker er viktige forutsetninger for å gjøre målsettingsarbeid på en god måte. Her bør du kunne trekke inn flere teorier for å begrunne svarene dine. Sett deretter opp et forslag som treneren kan ta utgangspunkt i og begrunn valgene dine basert på teorier og modeller.

Sensurguide

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.

Oppgave 1 (teller ca. 60%)

I oppgave 1 burde kandidaten kunne vise til minst en teori/modell om stress i detalj med riktig fremstillinger og språkbruk. Her ber oppgaven om å utdype ulike faktorer som kunne påvirket spilleren basert på teori/modell. Her bør faktorene henge godt sammen med teori/modell og integrasjon mellom teori og praksis er sentralt i å vise forståelse, sammenheng og selvstendighet. For å få en meget god karakter bør det være drøfting av disse elementene og ikke bare oppramsing av faktorer som kan bidra til stress og stress responser. Oppgaven peker også på kommunikasjon mm. og her vil det være positivt om kandidaten kan vise til sammenheng med andre teorier og modeller. Et eksempel kan være målperspektivteorien – hvor utøveren kan være selvsikker på juniorlaget at normativ kompetanse kan vises, men redd for å vise inkompetanse på seniorlaget. Dette er kun et eksempel på en teoriinnretning som kan passe til oppgaven. Andre tilnærminger kan være lagprosesser (kjenne medspillere og taktikk i laget), fokus og konsentrasjon for å nevne noe. For en toppkarakter er stor selvstendighet nødvendig – og for en slik karakter må veksler på andre tilnærminger være inkludert. Dette har også betydning for de ulike rådene som du gir til treneren.

En C er en jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder, uten feil og mangler hvor kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene. For å få en bedre karakter må kandidaten kunne trekke veksler på andre teorier/modeller og se sammenhenger/balansere rådene på en selvstendig og god måte.

Oppgave 2 (teller ca. 40%)

I oppgave 2 bes det om utdypning av målsettingsarbeid på en god måte. Her er elementer for god målsetting selvsagt en del av oppgaven, slik som ulike typer mål: langsiktig/kortsiktig, delmål, resultatmål, prestasjonsmål, prosessmål og lignende. Det er også fint å nevne elementer som SMART goals eller lignende. Men, oppgaven ber også om å trekke inn flere ulike teorier rundt målsettingsarbeid. Her bør sentrale teorier fra idrettspsykologien trekkes inn, eksempelvis motivasjonsteorier (som AGT, SDT, SET, og AT), ulike stressteorier/modeller eller fokus og konsentrasjon. Elementer fra disse vil kunne begrunne målsettingsarbeidet mye dypere. For å nevne noe så kan autonome mål utdypes gjennom SDT, og en naturlig forlengelse vil være bruk av prestasjonsprofil i utøverarbeidet. Bruken av prestasjonsmål og prosessmål kan utdypes gjennom bruk av AGT – for å nevne noe. For å få en meget god karakter bør kandidaten vise integrasjon mellom de brukte teoriene og de praktiske modellene og rådene som er. I tillegg bør dette være korrekt gjengitt, gjerne med noen navn på sentrale forskere til hver teori.

En C er en jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder, uten feil og mangler hvor kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene. For å få en bedre karakter må kandidaten kunne trekke veksler på andre teorier/modeller og se sammenhenger/balansere rådene på en selvstendig og god måte.