

SENSORVEILEDNING

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 - <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2024-03-08-9>

Generell info

Emneinformasjon	
Emnekode	TI 100
Emnenavn	Idrettspsykologi 1
Studieår semester	2025 – 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

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 bærekraftig idrett som fremmer utøverens helse og velvære i tillegg til idrettslig utvikling.

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.

<https://bibsys->

[ta.leganto.exlibrisgroup.com/leganto/nui/lists/3518010800002238?institute=47BIBSYS_NIH&auth=SA](https://bibsys-ta.leganto.exlibrisgroup.com/leganto/nui/lists/3518010800002238?institute=47BIBSYS_NIH&auth=SA)
[AML](#)

Anbefalt litteratur

Artikler i Canvas

Abrahamsen, F. (Red.). (2023). *TI100: Idrettspsykologi: Anbefalt litteratur: Høsten 2023* [Digitalt kompendium].

Undervisning

18 doble forelesningstimer = 36 timer. Forelesningsplan og/eller timeplan er i Canvas. Tre obligatoriske arbeidskrav med tilbakemelding og evt. veiledning.

Fasit/Løsningsforslag/ Vurderingskriterier Høst 2025

Alle oppgaver må være bestått for å få bestått karakter. Den første oppgaven teller 60%, de to siste 20% hver:

1. Beskriv først utøveren kort

- Beskriv bakgrunnen til Thomas kort, både utvikling, tidligere idretter han har drevet med (eks. nåværende vs. tidligere treningsforhold og andre relevante elementer). Beskriv deretter kort hva Norges idrettsforbund sier i forhold til barne- vs. ungdomsidrett og andre elementer som kan være relevant for casen din (f.eks. familie, nåværende og tidligere treningsmiljø, relasjoner med trenere og andre utøvere).
- Beskriv kort hva dette kan bety for motivasjon og andre relevante elementer fra idrettspsykologi. Hva har skjedd i utøverens liv som evt. kan forklare disse endringene?

2. Deretter – beskriv i detalj minst to teorier/modeller som kan forklare hva som har skjedd

- Velg to teorier/modeller som du kjenner som kan forklare Thomas sin endring. Minst en av dem må være en motivasjonsteori som du kjenner. Utdyp begge teorier/modeller forklar hvordan disse kan anvendes for å forstå utøverens endringer

3. Deretter beskriv tiltak:

- Basert på gjennomgangen din av teorier/modeller, foreslå tiltak for å hjelpe Thomas. Det kan være tiltak både for utøvere, foreldre, trener, miljø etc. Diskuter også eventuelle vanskeligheter med å få dette til de foreslåtte tiltakene og hvordan dere kan jobbe med slike utfordringer.

Oppgave 2 (teller 20%)

- Beskriv utviklingen av idrettspsykologi som fag fra slutten av 1800-tallet og til i dag. I tillegg beskriv kort hvordan forskning og praksis i faget har endret seg.

Oppgave 3 (20%)

- Som trener – hva legger du i effektiv kommunikasjon? Hva er viktig å passe på i samarbeid med utøvere? Begrunn valgene kort i relevante teorier eller modeller.

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.

- Denne oppgaven inviterer til bruk av ulike motivasjonsteorier, kanskje spesielt SDT. Et eksempel for dette er at alle de tre grunnleggende psykologiske behovene kan være underminert i casen (CAR). I et miljø med mange andre gode utøvere kan kompetanse lide, tilhørighet i et fremmed land på et fremmed språk kan være underminert, og det kan være at foreldre har lagt press på Thomas for å reise (lite autonomi). Andre elementer av SDT enn BPNT er også sentralt. Også AGT er relevant i forhold til i forhold til miljø og sammenligning (god i et lite miljø, en av mange i nytt miljø). Andre motivasjonsteorier er selvsagt også godkjent – så lenge det er relevant for besvarelsen av oppgaven. Det samme gjelder modeller/teorier for stress og prestasjonsangst. Det er mange studenter kan velge mellom, men de må være relevant for casen.

Teoriene/modellene bør beskrives korrekt. For gode karakter er det viktig at det er detaljer og nyanser i beskrivelsene og tilpasset alder i casen mm. Beskrivelse av casen bør altså henge godt sammen med teorivalg for gode karakterer, mens fornuftige råd isolert sett er regnet som en grei besvarelse. Evnen til å nyansere rådene både til miljø og foreldre trekkes opp, hvor eksempelvis hensynet til Thomas versus foreldre må balanseres.

- Her kan mange elementer trekkes inn. I Weinberg og Gould (2023) så er kapittel 1 og 2 relevant, i tillegg til kapittel fra Chroni og Abrahamsen (2017). Det bør være nevnt noen spesifikke kilder, eks. Coubertin, Tripplet, Coleman Griffith eller andre for en god karakter. Generelle, men riktige, beskrivelser uten tall og navn vil maksimalt gi karakter C. For toppkarakter bør flere sentrale kilder og årstall nevnes.
- God kommunikasjon kan hentes både fra kapittel 11 i Weinberg og Gould (2023). I tillegg er det relevante momenter fra bøkene Den Coachende Treneren (2 og 3). For å få en toppkarakter bør en modell brukes, gjerne det omvendte kommunikasjonshjulet. Generelle beskrivelser med gode praksisråd vil typisk vurderes til en C.