

i **Forside**

Eksamensoppgave i IDR3034 Motivasjon i idrett og motivasjon (7,5 sp)

Kontaktperson under eksamen: Ingar Mehus
Telefon: 73591619

Tillatte hjelpemidler: Ingen
Sensurdato: 8. januar 2018

1 **IDR3034, h17, Oppgave 1**

Oppgave 1 (vektes 1/3 i vurderingen)

a) Gjør rede for hvilke faktorer som påvirker mestringsforventninger (self-efficacy) hos idrettsutøvere.

b) Selvbestemmelsesteorien (SDT) omfatter seks mini-teorier. Gjør rede for Organismic Integration Theory (OIT)

c) Lag et eksempel på hvordan en toppidrettsutøver kan attribuere årsaker til egen prestasjon gjennom dimensjonene; fokus, stabilitet og kontroll.

Skriv ditt svar her...

Format - | **B** *I* U x_2 x^2 | \int_x | | | | | | ABC

Words: 0

Maks poeng: 10

2 **IDR3034, h17, Oppgave 2**

Oppgave 2 (vektes 2/3 i vurderingen)

Gjør rede for Achievement Goal Theory (AGT), inkludert ulike mindset (growth og fixed). Ta utgangspunkt i avisartikkelen (PDF: Ringerikets Blad, 23.11.2017), og drøft bruk av karakterer i kroppsøving i lys av AGT.

Skriv ditt svar her...

Format | **B** | *I* | U | x_2 | x^2 | \int_x | | | | | | | Ω | | | Σ | ABC |

Words: 0

Maks poeng: 10

Question 2
Attached



– Jeg syns at innsats bør telle, men prestasjon bør telle mest

Av [Amal M. Bashir, Puls](#) og [Thea Våreid Sørensen, Puls-Redaksjonen](#)

Publisert: 23. november 2017, kl. 16:48

Fra og med ungdomsskolen begynner elever å få karakter i gym. Mange har delte meninger rundt det. Vi har snakket med Cecilie Meberg Schjetlien (17) og Ingrid Bukten (18) om deres meninger.

I gym trenger man ikke pugge eller skrive notater intenst, noe som gjør at man får et lite pusterom, mener Cecilie som er veldig glad i gym.

Cecilie mener at synet på faget absolutt har endret seg siden barneskolen.

– Det er klart at det vi husker som gym fra barneskolen er noe litt annet enn kroppsøving, som det heter så fint nå. Nå krever det ferdigheter og viljestyrke, sier hun.

Faget har endret seg

– Vi får karakterer som presser oss til å yte vårt beste, noe vi ikke fikk før. Det er også mer planlagt og det er ting vi skal igjennom. Før kunne vi bare mase om kanonball, sånn at det ble. Nå er det temaer som skolen mener vi skal gjennom som kanskje ikke faller helt i smak hos alle, legger hun til.

– Ja, synet på faget har endret seg en god del, for før gikk det mer ut på å ha det gøy med medelevene og ha aktiviteter som kanonball og stiv heks. Man tok ikke gym så altfor seriøst, men nå får man karakter i hver aktivitet man gjør, og man må tenke mer på å prestere bra i alle øktene, sier Ingrid.

Stor overgang

For mange er det en ganske så stor overgang fra å ikke bli testet i gym til å nå ha flere tester i løpet av året.

– Selv om jeg er vant til å trene mye, så må man kanskje trene litt på egen hånd for å oppnå de målene man ønsker. På barneskolen var det de som orket og gadd som løp, mens nå må alle gjennom det samme, noe som er bra fordi ingen har vondt av litt mosjon, mener Cecilie.

For Ingrid ble ikke overgangen så stor, ettersom hun av og til hadde løpetester på barneskolen.

– Eneste overgangen var at det skulle settes karakterer. Nå på videregående løper vi selvfølgelig lenger, kravene er større og derfor litt vanskeligere å få toppkarakter, sier hun.

Ja, til karakter

Begge jentene er enige om at man bør få karakter i gym.

– Gym er et fag jeg tror motiverer de som kanskje ikke gjør det så bra på skolen, men er flinke i sport. Her gjør de det ofte bra og kan oppnå høy måloppnåelse, sier Cecilie.

– På den andre siden kan dette kanskje dra ned snittet til den perfekte skoleeleven som strever for toppkarakterer, legger Cecilie til.

Innsats og prestasjon

Til hver kategori man går gjennom stilles det krav, og det kommer ikke til å fungere hvis man skal legge til innsatsen på lik linje ved siden av ferdighetene, mener Cecilie.

– Jeg syns at innsats bør telle, men prestasjon bør telle mest. Hvis man er utrolig god i en ting, så trenger man kanskje ikke å anstrenge seg så mye for å vise at man er god, sier hun.

Hun legger til:

– Gym er et praktisk fag, så da må man vise hva man mestrer og jeg synes man i hovedsak burde bli bedømt ut ifra dette.

– Å droppe faget gjør det verre. Da er det mye bedre å gjøre sitt beste og få karakter på det enn å ikke få vurdert, mener Ingrid.

– Det er nok sånn at prestasjon teller mest. Og det kan fort være kjipt for dem som faktisk møter opp til timene og står på og gjør sitt beste, men som ikke får like god karakter som en som er kjempeflink i for eksempel fotball og driver med det aktivt på fritiden, sier Ingrid.

Karakter på kropp?

– Nei, jeg vil ikke si at det blir som å få karakter på kroppen sin. Det blir litt feil, mange kan være gode i forskjellige ting uten å ha den «ideale» kroppen, mener Ingrid.

Cecilie mener at det ikke er kroppen det skal stå på, men at man kan være flink i sport selv om man ikke har den «ideale» kroppen til det.

– Om man kan det grunnleggende før timen, så er det det ikke mye som skal til for å gjøre det OK i timene. Det er derfor jeg synes det er viktig at man deltar fra en ganske ung alder, og i hvert fall prøve å lære seg å kaste og så videre, sier hun.

– *Tror du det kan føre til dårlig psykisk helse og kroppspress for enkelte?*

– Jeg tror det er mange som har mistet motivasjonen til gym siden de føler at uansett hvor mye innsats de gjør, så får de ikke den karakteren de håper på, sier Ingrid.

– Jeg tror at det kan skje, men med et fåtall elever. Det å komme seg ut å få trent litt er bra for kropp og sjel, så det burde ha vært motsatt. Man burde bli inspirert og ha det gøy, sier Cecilie avslutningsvis.