

Kandidatnummer:

6516

(Hvis besvarelsen skal leveres på navn, skrives navn i stedet for kand.nr.)

FORSIDE

ved besvarelse av hjemmeeksamen, semesteroppgave, rapport, essay osv.

Emnekode:	IDR 100
Emnenavn:	Samfunnsvitenenskapelige emner
Emneansvarlig (normalt faglærer):	Dag Edvard Gundersen
Eventuell veileder:	
Innleveringsfrist/ tidspunkt:	29.05.08 kl. 09.00
Antall sider inkl. forside	12
Merknader:	

Jeg/vi bekrefter at jeg/vi ikke siterer eller på annen måte bruker andres arbeider uten at dette er oppgitt, og at alle referanser er oppgitt i litteraturlisten.

Ja

Nei

Kopiering av andres tekster eller annen bruk av andres arbeider uten kildehenvisning, kan bli betraktet som fusk.
Gjelder kun gruppeeksamen:

Vi bekrefter at alle i gruppa har bidratt til besvarelsen.

Ja

Nei

Kan besvarelsen brukes til undervisningsformål?

Ja

Nei

Oppg. 1: Idrett og media:

Jeg har valgt å ta for meg denne oppgaven fordi det er et svært sentralt tema i dagens samfunn, hvor massemedia påvirker oss i så stor grad.

"Ni av ti voksne leser avisen hver dag. Åtte av ti ser daglig på fjernsyn, sju av ti følger daglig med på radio" (*idrett, kultur og samfunn av Sigmund Loland. S. 239 Gyldendal 2002*)

Store deler av stoffet som blir presentert gjennom media, omhandler idretten. Det er derfor interessant som oppgaven sier, å beskrive kjennetegn på mediernes måter å fremlegge idretten på. Og ut ifra dette å vurdere hvordan det kan påvirke idretten.

"Mediene bidrar til å forme vår oppfatning av hva idrett er, og er samtidig en sterk drivkraft bak de endringsprosesser som foregår internt i idretten. Symbiosen mellom idrett og media har lenge utgjort en markant økonomisk, kulturell og sosial kraft, en kraft som bare ser ut til å vokse." (<http://www.infomedia.uib.no/?kategori=683&strid=4296>)

Når jeg nå skal ta for meg det som kjennetegner massemediernes dekning av idrett, er det flere ting jeg vil peke på.

De ulike massemediene har også forskjellige kjennetegn. For eksempel er Tv direkte, avisen saklig, og oppsiktsvekkende med sine overskrifter. De representerer alle idretten, men på hver sin måte og i ulik grad. Hvordan, skal vi senere se nærmere på.

Et viktig kjennetegn på fjernsynet i forhold til idretten, er direktesendinger. Man kan sitte hjemme og se kamper og idrettsarrangementer direkte fra hele verden! Det gjør det enklere å få med seg det som skjer i idretten fordi det gjør avstander og tid svært mye kortere.

Ved direktesending er det heller ikke sjans for å redigere upassende oppførsel fra utøvere, eller usportslig atferd, og vi får med oss alle detaljer. Vi har for eksempel episoden i fotball-VM der Zinedine Zidane skallet ned en motspiller under kampen. Måten dette blir lagt fram på i mediene påvirker oss, og gir oss et budskap om at handlingen var gal og usportslig, og vil få konsekvenser.

Et annet kjennetegn er massemediernes bruk av idretten som underholdning, så vel som saklige referanser. De blottlegger idrettsutøvernes privatliv så vel som den idrettslige prestasjonen. Bare se på oppstyret rundt Jon Arne Riise og kjede-smsen til mange norske kjendisjenter. Dette har i og for seg ingenting med Riise og hans fotballkarriere å gjøre, men

det underholder og selger godt. Eksempelet viser oss at underholdningsverdien ofte får større plass enn resultatet av en kamp fordi dette selger bedre! Nå er vi inne på enda et kjennetegn. Nemlig pengenes betydning i dette. De fleste radio - og tv-kanaler, blader og aviser er ute etter å tjene penger. Med unntak av NRK som er leid av det offentlige. Uten publikum tjener de ingenting, og de blir tatt vekk og erstattet av nye. Det fører til at de hele tiden er på jakt etter noe som vekker oppsikt. Den interessen vi som befolkning viser, har mye og si for at massemediene skal kunne eksistere.

Det har også vært mye oppstyr rundt bekleddingen til kvinnelige beachvolleyspillere. De har minimalt med klær på seg, noe som er en regel. Men er det viktig for prestasjonen? Neppe. De mannlige utøverne har ikke lik bekledding og kan ha shorts og trøye på under spill. Grunnen er at mediene får et større publikum når det er lett-kledde damer som står der. De tjener altså mer og trekker flere folk.

Enda et kjennetegn er skjevfordelingen mellom hvilke idretter som blir omtalt. Det er stort sett bare toppidrett som får plass i media. Og noen enkelte idretter som fotball, håndball og ski får særlig mye fokus. I tillegg er nesten alt idrettsstoffet om menn. Det er sjelden en kanal viser dame - og barneidrett, masseidrett, og idretter som turn, svømming og lignende.

Dette viser hvor stor makt massemediene har over idretten. De velger hva vi skal se og lese om. Toppidrett istedenfor breddeidretten, fotball istedenfor dans, menn istedenfor kvinner. Idretten i mediene og idretten i dagliglivet har altså liten sammenheng. "Store" idretter i media, kan være små i virkeligheten. For eksempel skihopp som bare har rundt 1000 medlemmer har mer sendetid og plass i mediene, enn turn som har et mye større medlemstall. Makten massemediene har over idretten er derfor et kjennetegn i seg selv. Det ser vi bare på at mange arrangementer blir lagt til i beste sendetid og ikke i det tidsrommet som er mest gunstig for utøverne. Vi har også eksempler på at mediene har endret regler i idrett. For eksempel er tennisballene nå gule istedenfor hvite fordi mange tv-kanaler ville ha ballen mer synlig på skjermen. Ishockey har fått inn en regel om at kampen fortsetter ved uavgjort til et av lagene har skåret mål. Dette fordi mediene ville ha mer action i spillet. Massemediene kan altså påvirke regler i idretter for å få opp spenningen som igjen fører til høyere seer/lytter/lesertall og dermed mer penger i potten.

Mange mener at idretten og massemediene har et symbiotisk forhold. Vi kan si at dette symbiotiske forholdet er enda et kjennetegn på medienes dekning av idretten. Å skaffe trenere, og annet personell samt utstyr og deltagelse i stevner, koster idretten penger. Sponsorere vil ha unge, vellykkede mennesker i sine reklamer slik at folk kjøper produktet.

Ved å sponse en utøver, et lag eller arrangement, får sponsoren sitt navn fram. De største sponsorene får den best plassen som eks lua, fremme på drakta osv. Idrett er populært blant folk, og når det vises i media, trekker det seere. Kanalen tjener på det, sponsoren får vist seg og sitt produkt til folket på en positiv måte, og utøverne eller arrangementet får penger til å drive sin idrett. Og slik går det rundt. De drar nytte av hverandre.

Hvordan påvirker dette så idretten?

Massemediene påvirkning på idretten har både positive og negative sider. Som vi ser ovenfor på hva som kjennetegner massemedienes dekning av idretten, er det tydelig at fokuset er tatt litt bort fra selve idretten, og ofte blir brukt til underholdning i form av usportslige temaer eller hendelser. Dette gjør at utøvere blir blottlagt om de ønsker det eller ei. I noen tilfeller kan dette være bra. De er forbilder for mange, og deres ord blir hørt. De kan altså fremme saker som arbeid mot doping, hiv - og aids og kreft. Sakene kommer mer i søkelys, og folk interesserer seg mer. Her er Lance Armstrong er godt eksempel. Han har kjempet mot kreft, og stiftet en organisasjon til støtte for kreftsyke. LiveStrong er et gult plastarmbånd de har utviklet, og som har blitt en salgssuksess. Inntektene gikk til kreftrammede.

Men for mange kan mediens iver etter "spennende" nyheter også skade. Dersom en utøver gjør en feil, får dette konsekvenser og et mediaoppstyr uten like som kan ødelegge karriere, psyken og de nærmeste. Mediene selger bra, mens enkeltutøvere blir utsatt for en psykisk tung belastning.

SMS-meldinger mellom David Beckham og hans elskerinne.



LYKKELIG GIFT? David Beckham rykket i går ut mot en ny sexhistorie som rammer ham og Victoria, og slår fast at han har en nydelig kone.
Foto: AP

(<http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=222165>)

David Beckham er en av våre store forbilder og stjerner, men også en av dem som har fått gjennomgå hardest i mediene. Privatlivet hans har blitt en større salgssuksess enn fotballkarrieren. Det rammer ikke bare han, men også hans nærmeste.

Vi kan se på om massemediene fremlegger idretten på et nøytralt plan, og med en gang si at det ikke stemmer. Dersom dagbladet sponser eks et lag, er sannsynligheten for at dette laget får negativ omtale liten, mens konkurrentene derimot får en hardere kritikk. De er ute etter å tjene penger, og dersom det da er sladder som selger, og ikke idretten i seg selv, er det dette som blir lagt fram. Men man må være klar over at det i mange tilfeller er vanskelig å stille seg nøytral. Det gjelder for de fleste. Når det er så mange som har sterke, ulike meninger om hvordan idretten skal være, hva som er viktig og hvilke rolle den skal ha. Om det skal handle om idretten, personene, eller være ren underholdning, så vil det være selvsagt at man vil legge frem sine saker på mest mulig vis, og på en måte som skaper interesse for bredden av befolkningen. Enten om tanken bak er å vise idrettens verdi eller tjene penger.

En positiv ting ved at massemediene har blitt en så stor del i vår hverdag, er at vi får vist oss på et internasjonalt plan. Vi får vist våres beste utøvere og representere våre land. OL er et eksempel på at ulike land vil vise hva de har å tilby også utenom idretten. Norge har også laget et positivt inntrykk innen doping fordi vi her i landet er sært flinke til å jobbe mot dette. Det gir oss positiv internasjonal omtale, som senere kan gi oss fordeler. Mennesker verden over ser dette gjennom massemediene, og vi bruker mediene til å vise oss fram til verden.

Mediene påvirker også idretten ved å skape forbilder. Mange barn og unge har sunne, flotte sportsutøvere som forbilder. De ser opp til de både som utøver og person. Risikoen her er at utøverne derfor må passe enda mer på hva de gjør, og det skal lite til før rykter og sladder blir skapt utav små hendelser. For store fans kan usportslig atferd så vel som bli kritisert, bli sett på som "kult". Dette er det ikke ønskelig at massemedia skal forsterke. Pengenes rolle i dette har også sine sider. Uten sponsorer og media hadde ikke idretten klart seg like godt. Man trenger ikke være rik for å drive en idrett, men man må være god og villig til å jobbe. På en annen side er det feil at idretter som fotball skal få så mye mer av oppmerksomheten og at det ligger så store penger i det, mens andre utøvere må ha en jobb i tillegg til toppidretten, for å holde økonomien i gang.

Små feilgrep av utøvere som gjør dem mindre populære av mediene fører til at sponsorer blir redde for at det kan påvirke deres salg, og de svarer noen ganger med å trekke seg. Svært få vil sponse en utøver som har blitt upopulær i mediene, og blant befolkningen.

I tillegg til at massemediene påvirker idretten, blir vi påvirket av mediens framstilling av idretten. Slanking og kroppsfiksering er områder som stadig blir et større problem.

Massemediene må nok ta mye av skylden her for måten de representerer utøvere på. Men vi blir også positivt påvirket av mediens fremstilling av idrett. Eksempler er gode og sunne forbilder, motivasjon, viktige saker som eks kreftorganisasjoner, dopingarbeid og fadderaksjoner m.m.

Svært mange mener etter hvert at massemediene har fått litt for stor makt. Det har blitt til at mediene styrer idretten, og ikke at idretten styrer seg selv. De må henrette seg etter sendetid, ikke idrettens beste tid. Mediene bestemmer hvilke idretter som skal få mest fokus og prioritet. Det har ført til en skjevfordeling og et inntrykk som ikke stemmer overens med idretten i dagliglivet.

Men idretten har også takket være massemediene fått en atskillig større plass i våre hjem. Vi opplever idretten gjennom ulike medier hver dag om vi vil eller ei, uavhengig om vi selv er aktive eller spesielt interesserte. På den måten så får idretten og utøverne vist seg fram for en større del av verden, og de får drive sin idrett kanskje uten økonomiske vanskeligheter. Som sagt er det et symbioseforhold. Men for å få fram idrettens bredde og grunnverdier trenger vi mer fokus på idretten slik den er i seg selv!

”Det vi trenger, er en kritisk, oppsøkende journalistikk som tar opp flere sider ved idretten enn den rene underholdningen.” (*idrett, kultur og samfunn av Sigmund Loland. Gyldendal 2002*)

Oppg. 3: Om motivasjon og idrett:

Denne oppgaven er svært åpen, og omhandler et stort men viktig tema. Jeg har derfor valgt å si litt om hvorfor motivasjon er så viktig i idrett, og hvordan det påvirker den idrettslige prestasjonen. Hvor mye betyr motivasjon?

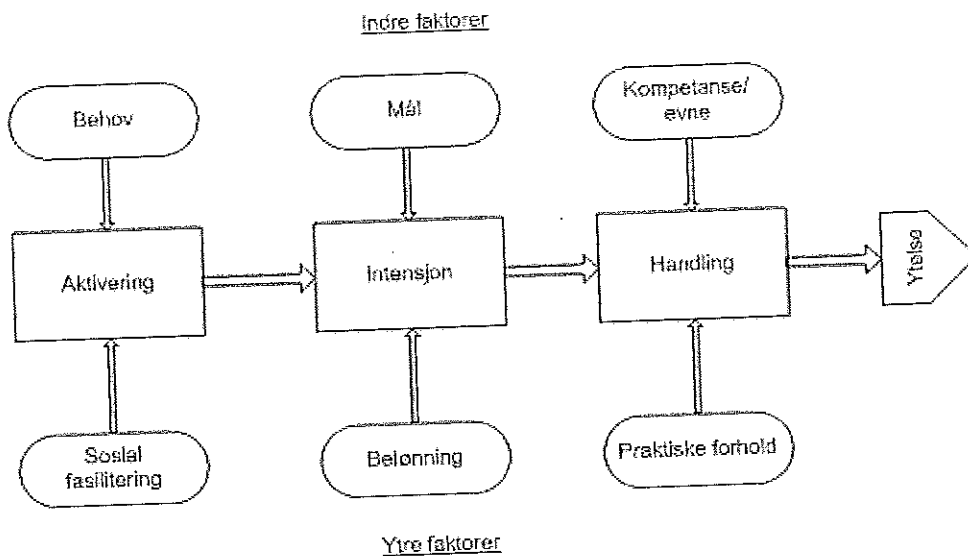
”Motivasjon brukes som samlebegrep for menneskets lyst eller iver til å nå forskjellige mål, utløst av ulike behov.” (I bevegelse s.117 Gyldendal 2000) Det er et viktig grunnlag for deltagelse i idretten og drivkraften til handlingene våre. Og det er en forutsetning for å bli god i idrett og trives med det!

Motivasjon blir ofte satt under det vi kaller menneskets sekundære behov. Det er en del av sosialiseringprosessen til et menneske, og uttrykker behov som å mestre, prestere, forstå og hevde seg. Dette er sentrale behov man ser igjen i idretten.

Vi kan si at motivasjon kan deles opp i indre og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen kan være trangen til å mestre noe, nyskjerrigheten, overskuddet, velvære og positive opplevelser rundt. Det er noe man har lyst til! Den ytre motivasjonen kan for eksempel være en gitt oppgave som man blir motivert av å prøve å løse, ofte fordi det venter en belønning av noe slag. Det er altså ikke i så stor grad aktiviteten eller idretten i seg selv som er drivkraften. Men dersom man mestrer det man prøver på, vil man oppleve å få en positiv opplevelse, og den indre motivasjonen vil ofte drive utøveren til å ville mer, og få en økt interesse. Det gir følelsen av mestring! Man kan også si at den indre motivasjonen i det fleste tilfeller varer lengre enn den ytre. Dette fordi motivasjonen ofte faller når den ytre motivasjonskilden blir borte. Man bør derfor først og fremst fokusere mest på den indre motivasjonen dersom man ikke vil ha frafall i idretten. Det er viktig å tenke langsiktig!

Ofte kan man også kombinere indre faktorer med de ytre for å øke motivasjonen. En utøver driver idretten fordi han/hun synes selve aktiviteten er gøy, men av og til kan en belønning føre til at motivasjonen øker enda mer, eller blir vedlikeholdt i en dårligere periode.

Figuren på neste side ser vi hvordan indre og ytre faktorer påvirker idrettsprestasjonen vår:



(<http://nibbler.no/blog/?p=98>)

Første stasjon i modellen er aktivering. Avhengig om det er ytre eller indre faktorer som er grunnen til aktivering, så har aktiveringen en intensjon. Det kan være å nå et mål (indre faktor) eller å bli belønnet (ytre faktor) For å oppnå dette må man handle. Handlingen blir styrt av kompetanse og evne til å nå målet. Og ytre faktorer som praktiske forhold kan spille inn.

Mestringsevnen er svært viktig særlig for barn. Dersom man skal få barn til drive idrett, må man ha et opplegg der hvert individ får følelsen av å mestre noe. Dersom man hele tiden opplever å ikke klare noe, vil man til slutt gi opp.

Samtidig så trenger man alltid noe å streke seg etter. Noe man må jobbe ekstra med, og som krever jobbing. Man blir motivert av å få utfordringer og spenning, og dersom man klarer det, vil motivasjonen øke enda mer og man søker igjen nye utfordringer. Det vil altså si at gode og realistiske målsetninger som man må strekke seg etter, men som det er mulig å nå, er viktig for å øke motivasjonen og dermed bedre prestasjon og lyst til å fortsette. Når man opplever glede og binder dette til noe idrettslig, vil man automatisk få mer motivasjon til å fortsette. Dersom man forbinder idrett med noe negativt som eks å ikke mestre noe, så vil dette virke inn på det psykiske og påvirke prestasjonen. Man kan oppleve frykt, og trekker seg heller tilbake. Noen er også bygd mer fysisk sterke, og har fått mer fysisk stimulering gjennom årene, de vil dermed få bedre motivasjon fordi de er fysisk sterke og mestrer lettere. Det psykiske og fysiske vil hele tiden påvirke hverandre.

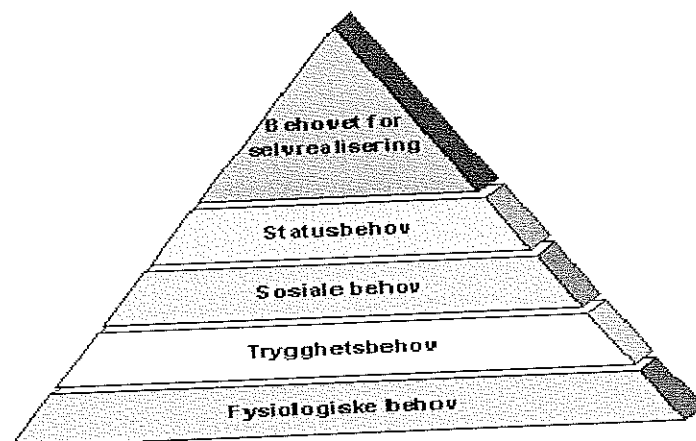
For å holde på motivasjonen enten man er ung eller gammel, trenger man et støtteapparat og et miljø som tilrettelegger for den idretten du driver med. Familie, trener og treningsforhold, foreldre, venner er viktige motivasjonskilder. Og dersom man her ikke får støtte, vil man heller ikke bli motivert. Det er også viktig å ha det gøy på trening, man bør variere, og sosialisere. Sistnevnte er lettere i lagidretter, og det sosiale er en grunn til alt så mange starter her. Skal man bli god i noe, må man også vite hva man gjør riktig og galt. Konstruktiv kritikk på hva man må jobbe med, fra en god trener er viktig for å få framgang, mestringsevne og motivasjon til å gå enda lenger. En trener bør også jobbe etter hele MAKSIS-prinsippet for å motivere utøverne. Det vil si Motivering, Aktivisering, Konkretisering, Sammenheng, Individualisering og Samarbeid. Klarer man som trener og instruktør å tilfredsstille dette har man kommet langt på vei med tanke på motivering, trivsel og progresjon!

Vi kan skille mellom mange ulike motivasjonsteorier. En av dem er prestasjonsmotivasjonsteorien av J.W. Atkinsons. "hans tre motiver: prestasjons-, kontakt- og aktivitetsmotivet, er sentrale i forbindelse med trening og konkurranse." (*Idrettens treningslære s. 67. Asbjørn Gjerset 1992*) Prestasjonsmotivet sier noe om viljen til å mestre noe selv. Det kan være en gitt oppgave, eller en konkurranse man vil vinne. Her blir også angsten for å mislykkes, så vel som lyst til å lykkes dratt inn i teorien. Avhengig av hvor trygg man føler seg, selvtillitt og positive erfaringer vil det styre og avgjøre resultatet. Kontaktmotivet sier noe om behovet for kontakt med andre mennesker – det sosiale! Man bør altså bruke det sosiale som et virkemiddel for å holde positive opplevelser og motivasjon oppe. Det siste av de tre motivene er aktivitetsmotivet som sier noe om trangen i et menneske til å bevege seg. Bevegelses-, skaper- og spenningstrang er sentralt for å oppnå prestasjon og bli motivert. Man trenger fysisk stimulering!

En annen kjent motivasjonsteoretiker som stadig blir brukt i lærebøker, er Marslows behovhierarki. Han deler det opp i mangelbehov og voksterbehov, og teorien går ut på at "når eit motiv eller behov er tilfredsstilt, er det alltid eit nytt som melder seg." (*Leiing og instruksjon s. 43. Svein Kårhus, Gyldendals 1999*)

Mangelbehov er de to første etasjene i pyramiden, mens voksterbehov er de tre øverste.

Behovspyramiden til Maslow:



"Denne inndelingen blir fremstilt som en pyramide, og den grunnleggende ideen hos Maslow er at høyereordens-behov) ikke vil manifestere seg så fremt lavereordens-behov ikke er tilfredsstilt. Eksempelvis: behov for trygghet vil ikke gjøre seg gjeldende med mindre behovet for mat og drikke er dekket." (<http://nibbler.no/blog/?p=98>)

Altså, første ledd i pyramiden må være tilfredsstilt for at man kan gå til neste ledd og videre oppover i pyramiden.

I tillegg til disse to teoriene er de mange andre teorier som vektlegger andre ting, og det er vanskelig å si hvilke teorier som er mest rett. Det kan være store individuelle forskjeller!

En annen viktig faktor som spiller inn på motivasjonen er aktivering. Med aktivering menes det at utøverens hjerne, nerve- og hormonsystem forbereder kroppen på det som skal skje. "Økt hjertefrekvens, økt blodtrykk, økt pustefrekvens, muskelspenninger og mer blod til store og dype muskler er fysiologiske endringer ved økt aktivering" (*Treningslære, Gyldendals 2001*)

At dette skjer, er helt nødvendig. Prestasjonen til en utøver er nemlig avhengig av hvor god aktiveringen er. Er aktiveringen for lav eller altfor høy, vil prestasjonen bli svekket. Man er enten for avslappet eller for stresset. Hvor denne grensen går, er individuelt betinget. Noe jobber best når de er litt nervøse, andre når de er avslappet. Og ett for høyt aktiveringsnivå for deg, kan være passelig for noen andre. Det er også forskjell på hvilket aktiveringsnivå de ulike idrettene krever. Skyting er for eksempel en idrett der aktiveringsnivået er svært lavt, i motsetning til for eksempel bryting.

Store idrettsstjerner man ser i media, venner, aktive foreldre, søsken eller trener kan også være en inspirasjons- og motivasjonskilde for særlig den yngre generasjon. Man ser opp til sine forbilder, og motivasjonen for å drive idrett øker ofte. Man ser et eksempel på at det faktisk er mulig å nå høye mål, og samtidig ha det gøy. Her er både den indre- og ytre motivasjonen en drivkraft. Dette kan selvsagt også virke andre veien, avhengig av hvordan disse forbildene oppfører seg, holdninger og egen motivasjon for idrett.

Ved å jobbe bevisst med det som er nevnt i denne teksten, vil man bedre motivasjonen. Det er viktig at flere trenere får en bredere innsikt i hva motivasjon betyr i idretten og motivasjonens viktighet for å lykkes og trives. Både utøvere, trenere og annet støtteapparat bør vite hva som må til for å øke motivasjonen.

En så bred og åpen oppgave er det selvsagt mye mer å ta opp, og flere ting å snakke om, men ut ifra hva jeg har lært, lest og erfart er dette det mest sentrale og diskuterte med tanke på motivasjon og idrett!

Litteraturliste:

- leiing og instruksjon, Gyldendals 1999
- idrettens treningslære, Asbjørn Gjerset 1992
- treningslære, Gyldendals 2001
- idrett, kultur og samfunn, Gyldendals 2002
- i bevegelse, Gyldendals 2000
- <http://nibbler.no/blog/?p=98>
- <http://www.overhalla.kommune.no/skoler/obus/dok/obus7/Idrett/idret6.htm>
- <http://www.infomedia.uib.no/?kategori=683&strid=4296>
- <http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=222165>