



Oppg

① A) Gevinster og ulemper ved spesialisering og ausidighet i tidlig alder

+ Gevinster ved spesialisering:

Det er gjennom forskning vist at man blir god på det en gjør mye av. Det krever 10 år eller 10000t for å komme til toppen i det en driver med. Dermed vil det tenkes at om en spesialiserer tidlig, vil en raskere komme til et høyt nivå.

kan gjøre det
 en kommer
 i flytsonen ferdighet utføres

Mange idrettsutøvere som har fått tidlig spesialisering viser seg i dag i toppidretten og på de høyeste nivåene. Barnet får da riktig oppfølging for å utnytte sitt potensiale til det fulle. En blir gjerne satt i spesialgrupper (søttingsgrupper / A lag / talentgrupper) Her vil en få større utfordringer slik at en alltid har noe å strekke seg etter og forbedre seg på.

Fordelen med tidlig spesialisering er at en kan løfte de som vil og kan det lille ekstra opp og gi individualisert trening for best mulig resultat. Med tidlig spesialisering mister man mange talenter med tanke på Desember/Januarbarna

- Ulemper ved spesialisering

(kommer tilbake til dette oppg 2)

Ut i fra Idrettsbestemmelsene for barn skal en helt frem til 12 års alderen drive med bred aktivitet som fremmer bevegelsesferdighetene. Ved tidlig spesialisering går en litt bort fra dette som er sentralt i tidlig idrett.

Fortsettelse
① A) Ved å gå vekk fra disse bestemmelsene vil et viktig grunnprinsipp i idretten: glede, gjerne forsvinne litt.

Når en driver tidlig spesialisering kan dette føre over tid til at barnet mister motivasjonen. Dette kan en se på i motivasjonsteorien og hvordan en involverer seg i idretten.

En skiller mellom mestringsinvolvering og prestasjonsinvolvering. tidlig spesialisering gjør gjerne at en ~~ser~~ får prestasjonsinvolvering. Når en blir satt i en prestasjonsgruppe vil idretten for barnet gå over fra mye deliberate play (som innebærer mye lekbasert idrett) til mer strukturert trening i form av deliberate practise. ↙ (kommer tilbake til denne)

Fokuset blir gjerne på å være bedre enn de andre og det å vinne. En måler prestasjoner i ferdigheter og feil blir sett ned på som at en mangler ferdighet. En ønsker gjerne å vise at en ikke trenger å bruke mye krefter for å oppnå gode resultater.

Dette er vist at det fører til lavere innsats ~~fordi~~ og en unngår vanskelige utfordringer i frykt for å tape. En gir seg forttere (drop-out). Vanskeligheter for å bli tilfreds med seg selv og egne prestasjoner. Vanskelig å kontrollere ferdigheter fordi en sammenlikner seg med



Fortsett
① a)

andre.

Det at en har en prestasjonsinvolvering/ blir en del av prestasjonsklima har mye med den indre motivasjonen å gjøre. Om en har et positivt syn på egen ferdighet kan dette klimaet funke for deg, men det er vist at om en får et negativt syn på en selv vil gjøre at en får dårligere indre motivasjon. En kan få angst for å ikke prestere.

I prestasjonslag går gjerne motivasjonen over fra indre til ytre. Indre motivasjon er en genuin glede av aktiviteten i seg selv, mens ytre vil være ^{mer materialistisk} belønninger. I et slikt lag vil en gjerne få mer klær og utstyr, kanskje treningsleirer turer ol. ~~Som~~ Når denne ytre godene er borte vil motivasjonen til å holde på gjerne forsvinne.

Dette er vist i teorien om indre motivasjon og selvbestemmelse. I denne teorien ~~som~~ baserer seg på fem miniteorier er det ^{bla.} beskrevet forholdet mellom hvorfor en driver en aktivitet (årsakssammenheng), ~~og~~ i forhold til autonomi (selvbestemmelse). Hvordan dette påvirker den indre motivasjonen.

Fortsettelse
① a) I denne teorien går spennet av årsaksammenheng fra indre motivasjon til ^(=amotivert) amotivasjon. I mellom: integrert regulert - at idretten er en del av deg, identitet regulert - at idretten er viktig for deg, introjeksjons regulert - at du driver idretten for å fordeler eller fordi andre vil det, Ytre regulert - for å unngå straff eller få fordeler.

~~Hvor mye som er autonomi (egen vilje) (selvbestemt)~~

Det er en signifikant sammenheng mellom høy autonomi (selvstyrt/egen vilje) og høy motivasjon. Dermed vil ytre påvirkning/lite selvbestemmelse føre til lav motivasjon som kan føre til dropout selv for de flinkeste utøverne. Selv om en tidligere hadde indre motivasjon, får belønning/pålagt ting kan denne bli borte. Dette vil være omvendt ved mestringssklima!

For stort press og for mye konkurranse er den største grunnen til drop-out i idretten og fører ikke alltid til utvikling av et talent.

+ Gevinster ved allsidighet

Det finnes mange gevinster ved allsidighet. ~~For~~ Ved å følge barneidrettens bestemmelser med å helt opp til 12 års alderen drive med allsidighet i bevegelseslæringen fører til at man får mange allsidige utøvere.



Fortsettelse

① A)

Det er ikke lett å si i tidlig alder hva en har evner til og ikke minst hva en ønsker å drive med. Det å drive flere forskjellige idretter med den gleden og variasjonen, og ikke minst motivasjonen dette gir kan være veldig hensiktsmessig for et barns fysiske og psykologiske utvikling.

Studie gjort på profesjonelle hokeyspillere og hvilke aktiviteter som ble drevet:

- a) Deliberate play
- b) Deliberate practise
- c) Andre idretter
- d) konkurranse.

Det viste seg at de i tidlig alder hadde drevet mer med aussidig trening og lek, mens i 14-15 års alderen hadde begynt å spesialisere og begynne mer med konkurranser. Dette var oppskriften på hvordan de hadde blitt god.

Det er også vist at bare 10% av ^{personer} toppidrett var sett på som talenter i 10-12 års alderen og at bare fåtall av de går gjennom alle trinnene av spesialisering for å nå toppen. ~~Med~~ Dermed vil aussidig trening så lenge som mulig være positivt!
~~Med~~



Fortsett

① A)

I allsidig trening er det gjerne et mestringsorientert klima. Det innebærer at fokuset er på å bli bedre enn seg selv. Her vil en gjerne yte mer, ta utfordringer på strak arm og slutter seinere.

Fordelen med et slikt klima er at det er lettere å oppleve mestring. Bynet på feil er en del av læringen og en blir lengre i idretten om en opprettholder den indre motivasjonen. Enten om en ser på egne ferdigheter som gode eller dårlige kan motivasjonen stå!

Allsidighet gjør at barn blir lengre i idretten og har mer indre motivasjon bla fordi en velger selv. Spesialisering kan helle komme i seinere år

— Ulemper allsidighet

Ulempene er at en kanskje ikke får brukt individualiseringsprinsippet godt nok. De barna som kan og vil mer får ikke nok utfordring som de kunne trengt for å bli så god som mulig.

Dette gjør at talentutviklingen kan gå saktere. Det ser vi gjerne igjen at norske idrettsutøvere ikke hevder seg like godt i div konkurranser som andre land.

Om en ikke får nok utfordring kjeder en seg og kommer ikke inn i flytsonen (utfordring \leftrightarrow mestring)



Emnekode : IDR - 100
Kandidatnr. : 4211
Dato : 30/5 - 2016
Ark nr. : 8 av 18

Fortsattelse I byene ~~ble~~ på 1800 tallet begynte det å komme
①b) ulike aktiviteter gjennom skipsfart. Som
"Papegøye skyding" som kom til Bergen.
I bygdene drev de med ulike aktiviteter fra
sted til sted og en samles gjene for å drive
med ulike ballspill, lek og konkurranser

1861 ble ~~Bentraf~~forbundet for legems... og vaapen-
bruk dannet. Norge hadde verneplikt, men ikke
for alle. Foreningen ble dannet for å vise
selvstendighet og at alle skulle kunne beskytte
sitt land.

~~ble~~ Kristianias turnforening ble også dannet
på denne tiden. De verdiente en ønsket å na i
samfunnet ble gjenspeilet i turnen som empatiske
mennesker med god holdning.

(Tidligere enn 1910 hadde idrett bare vært
samlet i sørforbund, men nå ble Riksforbundet
for idrett dannet og samlet idretten.)

På 1880 tallet kom den engelske idretten til
Norge gjennom overklasseglutter som dro på
kostskoler, gjennom skipsfart og andre reisende.
Da kom bla fotball på banen.

Ble en del av oppdragelsen
Idretten kom i skolen og universitetet og
militæret. Ski og skøyter ble en sentral del
av idretten i Norge etter Nansens ekspedisjoner
på slutten av 1800-tallet. Skiidretten viste seg
å bli veldig populær og brukt i nasjonalbyggingen.



Forts.
Øb

Dannelsen av IOK (Den internasjonale olympiske komité) i 1894 fikk fart på organiseringen. I 1912 kom den norske olympiske komité. I 1919 ble Riksforbundet om til Norges Landsforbund for idrøtt.

Det var store samfunns forskjeller etter industrialiseringen som gjorde at det i 1924 ble dannet Arbeiderenes idrettsforbund. De hadde i tillegg til idrett også politiske syn og det ble en del konflikter mellom de og Landsforbundet frem mot krigen

Under krigen ble idretten brukt som propaganda av Tyskland. Landsforbundet svarte med idrettsstreik

Etter krigen samlet AIF og Landsforbundet seg til NIF (Norges idrettsforbund) i 1946. Samtidig ble idretten en del av det offentlige i kirken og utdanningsdirektoratet, også organisasjon for unge.

Det har hele veien blitt mer og mer regler og standardisering av idrettene. I moderne tid har idretten fått større fokus. Stor økning på 1970 tallet med «joggebølge» og fokus på helse. Idretten har også på denne tiden fått tippe midler og blitt mer og mer kommersialisert. Også flere ting som doping har kommet inn i bildet. Kroppsynet med det perfekte fra Antikken.



Oppgave
②

Forskjellen mellom snevert og utvidet talentbegrep.

- Snevert:
Her ser man talent som noe statistisk. En ser på hvor god en spiller er akkurat der og da i tidlig alder og antar at dette kommer til å bli et talent i seinere tid også.

Hovedfokus er på ferdigheter som er synlige som at en gutt/jente har ekstraordinære ferdigheter i forhold til en bestemt alder eller de andre rundt en. Dette går mest på de fysiske ferdighetene

Et slikt talentbegrep er snevert i forhold til at den ^{bare} ser på de som har det fysiske og tekniske/taktiske overtaket i den spesielle alderen. Den ser ikke på hvordan utviklingen av talentet kommer til å bli ^{om} noen år i forhold til psykologiske ferdigheter.

Ved å ha et slikt syn gjør gjerne at en mister talenter som egentlig var der. En kan se på teorien om desember/januarbarna. ~~Desember~~ ^{Januar} barna har gjerne et fysisk fortrinn i tidlig alder fordi de er mer utviklet. Dette fører til at de får mer oppmerksomhet av bla trenere og får mer oppfølging.

Fortsett
②

Dette kan føre til økte ferdigheter. De er i dag overrepresenterte i toppidretten.

~~Derfor~~ Desemberbarna derimot får ikke det samme fortrinnet. De får dermed ikke samme oppmerksomhet og oppfølging og havner ofte på 'B'-laget. Her vil det kunne være mange talenter som bare ikke er helt ferdig utviklet som ikke får oppfylt sitt potensiale. Disse er i undertall i toppidretten.

- Utviklet.

I det utvidede begrepet ligger det litt mer i et talent. Det er mer dynamisk. Her ser man ikke bare på fysiske/tekniske ferdigheter her og nå, men også på hvilke forutsetninger vedkommende har til å bli god i fremtiden. Da ser en på faktorer som motivasjon, sta-på vilje engasjement, psykisk utholdenhet o.l.

Hovedfokusset ligger på at flere er gode nå og hvem som har potensiale til å bli gode i fremtiden. Selv om dette gjerne er vanskelig å si.

Dette begrepet er mye videre og ekskluderer ikke like mange.

Oppgave (3 A) Induktiv og deduktiv undervisningsmetode

- Deduktiv

Det innebærer en instruerende undervisningsmetode. Her vil lærer/trener bestemme hva som skal gjøres og hvordan det skal gjøres. Hovedansvaret ligger hos underviser.

Det finnes ulike metoder å instruere:

- HEL-DEL-HEL metoden:

Her vises øvelsen i sin helhet først, som f.eks. en fotballfinte. Deretter trekkes øvelsen fra hverandre i deler: første steg over skal gjøres sånn og sånn. andre steg osv.

Deretter settes øvelsen sammen til en helhet igjen

- Vise - forklare metoden

Her viser lærer hva en skal gjøre i finten, samtidig beskriver en hvordan gjennomføringen skal se slik at det gis et helhetlig bilde

- "Apemetoden"

Det blir som hermegåsa der underviser gjennomfører øvelsen og så skal utøverne etterlikne bevegelsesmønsteret til treneren.

Det alle disse metodene går ut på er at man skal vise på ulik måte hva som skal gjøres. Etterhvert når utøverne gjennomfører øvelsene skal trener gi tilbakemeldinger om endringer hver enkelt kan gjøre for å bedre teknikken sin mot den riktige teknikken.

Fortsettelse
③ A) Den deduktive undervisningsmetoden er kanskje den mest vanlige metoden som brukes i skole og i idrettslag.

- Induktiv

Her har underviser en litt mindre aktiv rolle. Det er en problemløsende undervisningsmetode med fokus på "learning by doing". Lærer har til en viss grad bestemt hva som skal gjennomføres, men ikke satt noen regler for akkurat hvordan teknikken skal gjennomføres. Dette gjør at elevene får større frihet til å finne ut hvilke teknikker som er mest hensiktsmessig for å gjennomføre øvelsen best mulig. Om en feil skal en prøve på nytt og observere egen utførelse og se på hva som må endres.

Det finnes ulike metoder å drive induktiv undervisning:

- Oppgavebasert: Her får elev en bestemt oppgave en ~~op~~ som å sentre en ^{inside}passning (fotball) til en annen. En kan bruke den teknikken en vil
- Situasjonsbestemt: Her får en en situasjon der en feks skal på best mulig måte sentre en passning til en annen.

Den induktive undervisningsmetoden er ikke like mye brukt. Kanskje mer blant barn som skal lære grunnleggende bevegelser.

Oppgave
③ B) Fordeler og ulemper ved de to undervisningsmetodene.

+ Fordeler deduktiv

Den mest åpenbare fordelene med denne metoden er at den er tidsbesparende. Det at en viser den riktige teknikken med en gang gjør at elevene med en gang ser hva som er den mest hensiktsmessige metoden. Metoden kan raskt ~~gå~~ gå over i pinking på små detaljer for å spisse teknikken.

Hvis det er snakk om svært vanskelige teknikker vil denne metoden være hensiktsmessig.

Om en skal lære turnteknikker f.eks bør en instruere steg for steg slik at en er i nærheten av riktig teknikk fra starten. Om en gjør feil kan dette være skadelig om en lander feil. Et annet eksempel er vanskelige teknikker i styrkeløft som kan være skadelig for bl.a. rygg ved feil teknikk.

~~Ulemper deduktiv~~

- Ulemper deduktiv

Fokuset ved deduktiv undervisning er målet: den riktige utførelsen som står i sentrum. En er altså målrettet mot resultat og ikke prosessen som skjer før. Dette vil gjerne gjøre at utøveren ikke får gjort teknikken til sin egen, altså få utførelsen skikkelig inn.

Fortsettelse
(3) B) Individualiseringsprosippet er ikke lett å opprettholde ved deduktiv undervisning. En ønsker progresjon fra det enkle til det vanskeligere og det er ikke sikkert alle har inne det grunnleggende. Om en begynner på neste trinn uten at alle er med blir det vanskelig for dem og en oppnår ikke målet i så stor grad.

+ Fordeler induktiv

Fordelene med induktiv læring er mye det samme som utempene ved deduktiv. Her er prosessen mer i sentrum enn selve målet. Utøverne gjør bevegelsen til noe en "eier" og kan ~~lære~~ lærer det å kjenne på kroppen hva som gikk galt. En får feedback av både seg selv og underviser.

Når en "eier" en bevegelse blir den gjerne mer varig og med bedre kvalitet. Kanskje er ikke den teknikken som blir vist den mest hensiktsmessige måten for akkurat deg.

En får også utvikle seg i sitt eget tempo. Når en føler seg komfortabel og har lært godt inn en bevegelse, bestemmer en selv når en er klar for å utvikle den til mer komplisert.

Det at utøverne får mer frihet til å gjøre



Fortsettelse

(3) B)

det en vil. Dette er vist tidligere i oppgaven at autonomi er viktig for motivasjon.

~~Induktiv~~ Deduktiv læring også går på det psykiske at en blir mer glad av å selvstendig løst en øvelse og føler mestring, mens Kreativiteten og fornøtten og vurderingsevnen settes også på prøve.

- Ulemper med induktiv

Denne måten kan bruke mye tid. Om hver enkelt utøver skal prøve og feile mange ganger før en i det hele tatt nærmer seg et hensiktsmessig bevegelsesmønster, vil dette ta lang tid.

Om målet er å forbedre en ferdighet fort, er ikke dette metoden. Når det gjelder mer kompliserte teknikker blir en gjerne nødt til å bruke en ~~metode~~ deduktiv metode. Lærere som har knapp tid i en gymtime med å lære bort f.eks basket vil ikke burde bruke induktiv metode.

→ Eksempler på undervisningssituasjoner hvor induktive og deduktive metoder egner seg godt:

• Induktiv:

- F.eks. barn og unge som skal i aktivitet. Her kan en ikke stå og si hva hver enkelt skal gjøre bestemt i f.eks tarzan-tikken. Her må ungene selv

Fortsettelse
③ B) bestemme hvordan -en skal stenge seg, hoppe, balansere, klatre osv.

- Ulike typer stasjoner med barn der en skal lære kast, spark, gripe, osv kan det også være greit å først se hvordan en vil gjennomføre dette for å så spørre hva som fungerte.

- Ved innlæring av hva en skal gjøre for god taktikk i spillsituasjon feks fotball. Om en skal spille seg ut fra forsvar vil en gjene gi oppgaven og se hvordan spillerene løser den. Deretter spørre hvorfor og hva kunne en gjort ann-erledes. Slik kan spillerne også selv se dette i en kampsituasjon.

- Når det gjelder innlæring ~~av~~ av relativt enkle bevegelser som ulike typer håndballkast/ skudd kan en tenne på når du får mest/ minst kraft i skuddet og prøve seg frem der.

Se neste side for deduktiv →



Fortsettelse
(3 B)

- Deduktive (gjeder ^{og} gjørende kompliserte teknikker)
- Innføring av totalter layup i basket-feks. Her vil det være hensiktsmessig å dele opp i hel-del-hel og beskrive godt hvordan de ulike delene gjøres og flettes sammen
- Om en har liten tid til å "lære" en hel sport og skal gjennom mye på liten tid er deduktiv hensiktsmessig (og andre løft)
- Teknikken ~~markløft~~ markløft feks. her er det viktig at før man begynner har gitt grundig beskrivelse og visning av hvordan en skal gjøre det. Ellers kan prøving og feiling føre til skader.
- Brukes mer jo eldre et barn blir. I skolen, kanskje ikke barnehagen