



## Försättsblad Prov Original

|             |  |                     |
|-------------|--|---------------------|
| Kurskod     | Provkod  | Tentamensdatum      |
| P S 0 7 6 G | 5 0 0 2  | 2 0 1 8 - 0 3 - 2 3 |
| Kursnamn    | Psykologi GR (A), Idrottspsykologi I                     |                     |
| Provnamn    | PS076G, moment 4, socialpsykologi och idrott, tentamen 2 |                     |
| Ort         | Östersund  |                     |
| Termin      | V18  |                     |
| Ämne        | Psykologi  |                     |

## PS076G, (5002), Psykologi GR (A), Idrottspsykologi 1, 15 hp

Omtentamen

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Datum:</b>           | fredag den 23/3, 2018  |
| <b>Maxpoäng:</b>        | 32   |
| <b>Godkänd:</b>         | minst 16 poäng   |
| <b>Ansvarig lärare:</b> | Lina Eriksson ( <a href="mailto:lina.eriksson@miun.se">lina.eriksson@miun.se</a> ) |
| <b>Hjälpmedel:</b>      | endast penna, suddgummi och blankt papper får användas. Ej ordbok/ uppslagsverk    |

Ta det lugnt! Ta tid på dig. Tiden kommer att räcka till och bli över!

Svaren till samtliga frågor (utan undantag) skrivs direkt i provhäftet, direkt under frågan. Det betyder alltså att vi är ute efter korta svar. Dock bör det du skriver där vara svar på den aktuella frågan.

Skriv gärna svaren på ett kladdpapper först och sedan läsligt i provhäftet. Ser vi inte vad det står blir det inga poäng även om det var rätt! Har du glömt svaret på en fråga fortsätt till nästa fråga och gå tillbaka senare – det är effektivare än att sitta och grubbla tills du kommer på svaret och sedan gå vidare till nästa fråga. Dessutom så finns det studier som visar att det ofta är lättare att komma på det man glömt bort om man gör något annat ett tag (som att svara på andra frågor).

Lycka till!

Lina & Mattias

Ange endast ett svarsalternativ för fråga 1-4. Korrekt svar ger 1 poäng, anges mer än ett svarsalternativ eller om svaret lämnas tomt ges 0 poäng. Vid fel svar ges 1 minuspoäng, detta för att det inte ska gå att chansa sig till poäng. Fråga 1-4 ger max 4 poäng och lägst 0 poäng. Du kan alltså inte få ett negativt värde totalt sett, däremot kan svaren ta ut varandra t.ex. 1 rätt och 1 felaktigt svar leder till 0 poäng.

### **1. Frågan är kopplad till grupper och gruppprocesser 1p**

Kurslitteraturen (FSEP) tar i relation till maximering av individens prestation inom lagidrott upp Steiner's modell för verklig/faktisk produktivitet. Modellen visar relationen mellan individuella resurser/förmågor och hur lagmedlemmar interagerar. Verklig/faktisk produktivitet = potentiell produktivitet – förluster som kan tillskrivas brister i gruppprocesser. Modellen tar upp två typer av brister i gruppprocesser. Vilken av nedanstående punkter ingår inte i modellen. Ringa in rätt alternativ.

1. Motivationsförluster
2. Fysiologiska förluster
3. Koordinationsförluster

### **2. Frågan är kopplad till socialpsykologiska aspekter 1p**

Fundamentala attributionsfelet (fundamental attribution error) sker när vi underskattar situationens påverkan på beteendet och antar att personlig karaktäristika bär ansvaret. Ringa in rätt alternativ.

Svar:           SANT                                   FALSKT

### **3. Frågan är kopplad till feedback 1p**

Att få en klapp på axeln, ett leende eller beröm för något som man utfört är exempel på sociala förstärkare.

Svar:           SANT                                   FALSKT

### **4. Frågan är kopplad till ledarskap 1p**

I kurslitteraturen (FSEP) lyfts fyra *övergripande komponenter*, vilka tillsammans kan leda till ett effektivt ledarskap. Vilken av de nedanstående punkterna lyfter inte en av dessa övergripande komponenter?

1. Situationsfaktorer
2. Ledaren kvalitéer
3. Ledaren ger positiv feedback
4. Följarnas kvalitéer
5. Ledarstil



**6. Frågan är kopplad till socialpsykologiska aspekter 4p**

a) Förklara begreppet konformitet samt använd ett idrottsrelaterat exempel och beskriv hur konformitet skulle kunna ta sig uttryck inom idrott.

### **7. Frågan är kopplad till kommunikation 4p**

Kommunikation är en viktig del i idrottsutövandet och det går att träna på att sända sitt budskap på ett effektivt sätt. Utgå från det kurslitteraturen tar upp om att sända ett budskap på ett effektivt sätt och beskriv vad man bör tänka på om man vill effektivt sända:

a) ett verbalt budskap

b) ett icke verbalt budskap

## 8. Frågan är relaterad till feedback/återkoppling 4p

a) När Du ska ge utvecklings-/instruktionsfeedback till din PT-kund kan sandwich modellen användas. **Benäm**n de 3 stegen:

1.

2.

3.

b) Visa genom ett **eget exempel** hur en feedback till din PT-kund kan formuleras utifrån stegen i sandwich modellen:

1.

2.

3.

### **9. Frågan är kopplad till motivation 6p**

I Weinberg & Gould beskrivs motivationsteorier som förklarar vad som skiljer elit- och motionsidrott åt avseende varför individen väljer att ägna sig åt idrott. Ge (a) tre exempel på faktorer som kännetecknar de motiv som driver elitidrottaren i sitt idrottande, och (b) förklara med hjälp av teorierna i boken hur elitidrottarens motiv skiljer sig från motionsidrottarens drivkrafter gällande att utöva fysisk aktivitet.



### **10. Frågan är kopplad till motivationsklimat 4p**

En fotbollsklubb i Östersund har ett P14-lag, som spelat ihop sedan de var i 8-årsåldern, och av de 25 barn som började spela för sex år sedan är nu 10 personer kvar i laget. Bara det senaste året har 7 spelare slutat på grund av tränarnas beteende och sätt att kommunicera. Tränarna har ett starkt elit tänk, där man ställer höga krav på disciplin och närvaro på träningar och matcher. Spelare i laget får exempelvis inte prata med varandra under övningar på träningar, utan ska hålla fullt fokus på fotbollen. Tränarna ger ofta tydlig feedback under och efter matcher kring vad som gjorts bra och vad som gjorts riktigt värdelöst. Föräldrar till spelare som finns kvar i laget uppskattar tränarnas starka engagemang, som är så stort att de lägger nästan hela sin fritid på att hjälpa laget, där de egna barnen spelar, utvecklas mot eliten. Föräldrar till barn som har valt att sluta i laget ser nästan uteslutande orsaken till det att tränarna inte lyckas skapa en positiv och utvecklande miljö ur ett barnidrottsperspektiv.

Beskriv (a) två faktorer som ur ett idrottspsykologiskt perspektiv förklarar hur olika typer av organisationsklimat uppstår. Ge (b) därefter, med stöd i kurslitteraturen, två exempel på man praktiskt skulle ha kunnat skapa ett bättre klimat i det aktuella fotbollslaget, så att fler spelare fortfarande skulle vara kvar i laget (om du tycker att information saknas, skapa dina egna hypoteser).