



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 7 7 G	3 0 0 0	2 0 1 8 - 1 1 - 0 8
Kursnamn	Psykologi, GR (A), Idrottspsykologi II	
Provnamn	PS077G, Idrottspsykologi II, del 2	
Ort	Östersund	
Termin	H18	
Ämne	Psykologi	

PS077G (3000) Idrottspsykologi II, 15 hp

Ordinarie tentamen

Datum: torsdag den 8/11, 2018
Maxpoäng: 68 på tentan
Godkänd: minst 35 poäng
Betygsnivåer: E = 35- 41p, D =42-48p, C =49-55 p, B =56-62p, A =63-68 p
Ansvariga lärare: Lina Eriksson (lina.eriksson@miun.se) och Malin Krook

Hjälpmedel: endast penna, suddgummi och blankt papper får användas. Ej ordbok/ uppslagsverk

Tentamen består av två delar. Del 1 består av ett urval av de duggafrågor ni tidigare fått ta del av. Del 2 består av frågor från undervisande lärare.

Svaren till samtliga frågor (utan undantag) skrivs direkt i provhäftet, direkt under 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).

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

Lycka till!

Lina & Malin

Del 1

1. Är det sant eller falskt att Psychological skill training (PST) är bara effektivt när det utförs under tävlingssituationer. 1p

2. Är det sant eller falskt att aggressiva beteenden är negativt förstärkta av den lättnad som det ger att ge utlopp för ilskan? 1p

3. Vilka påståenden nedan stämmer in på fenomenet choking. 2p

- a) Choking orsakar försämrad prestation
- b) Choking involverar att ha låga förväntningar på sig själv
- c) Choking sker bara i välbekanta och familjära situationer
- d) Choking involverar ofta höga nivåer av både kognitiv och somatisk ångest
- e) Vid choking förekommer distraktorer så som negativa tankar och rädsla för misslyckande

4. Självproducerande återförsäkringar hos en individ handlar om att tänka positivt i form av tröstetankar för att dämpa ångest, lugna ner sig och distrahera sig från negativa tankar. Varför kan denna tankeprocess uppstå som ofördelaktigt för idrottaren i längden? 4p

5. Vad menas med en självuppfyllande profetia (self-fulfilling prophecy) och på vilket/vilka sätt kan det påverka en prestation? 3p

6. Vilket av följande påståenden beskriver hur man bör agera för att undvika respondent betingning (säkerhetsbeteenden)? 2p

- a) Fortsätta att utöva säkerhetsåtgärden vid varje kommande tävling.
- b) Inte göra något alls för att lindra sympaticus, utan bara låta den gå över av sig själv.
- c) Kontakta läkare och få lugnande medikament.
- d) Göra sina säkerhetsåtgärder och dricka en kopp grönt te med tränaren.

7. Det autonoma nervsystemet har två funktioner vilka är dessa? 4p

Del 2

8. Psykologisk färdighetsträning går enligt kurslitteraturen (Weinberg & Gould) att dela upp i tre olika faser. 4p

a) Vilka är dessa tre faser?

b) Beskriv kortfattat vad som ingår i var och en av dessa tre olika faser.

9. Self-talk (självrprat) kan ses som en potentiell distraktor, förklara varför. 2p

10. Du är tränare och har identifierat att självförtroende eller snarare brist på självförtroende är något som flera spelare i laget sliter ont med. Baserat på det som tas upp i kurslitteraturen, ge ett förslag på vad man kan göra för att bygga upp självförtroendet. 2p

11. Definiera de tre begreppen arousal, stress och ångest.

3p

12. Ge en definition av begreppet koncentration samt förklara på vilket sätt koncentration är kopplat till idrottsprestation.

4p

13. Ange två vanliga misstag som brukar uppstå när man ska använda sig av målsättning. Beskriv också potentiella konsekvenser för vart och ett av misstagen.

3p

14. Mål går att dela upp utifrån om fokus ligger på prestationen, processen eller resultatet. Beskriv kortfattat var och en av dessa tre olika typer av målfokus samt ge ett exempel till var och ett av dem på när det skulle kunna passa bra att ha denna typ av mål. 3p

15. Kurslitteraturen beskriver topprestation (peak performance) och psykologisk karaktäristika som har föreslagits vara kopplad till topprestation. 3p

a) Ge en definition av topprestation.

b) Ge tre exempel på psykologisk karaktäristika som enligt kurslitteraturen (Williams) har associerats med topprestation.

16. Kurslitteraturen tar i kapitlen om anspänningsreglering upp somatisk och kognitiv anspänning och olika tekniker som är anpassade för dessa två typer av anspänning. Ange och beskriv kortfattat en teknik/strategi som passar vid somatisk anspänning och en som passar vid kognitiv anspänning.

4p

17. Det finns olika teoretiska förklaringar till varför och på vilket sätt imagery fungerar för prestationsförbättring. Två av dessa är *Bioinformational theory* (Lang, 1977; 1979) och *Functional equivalent explanation* (Holmes & Collins, 2001; Jeannerod, 1994). Välj en av dessa två teorier och redogör för teorins förklaring kring hur imagery förbättrar prestation.

5p

18. Den transteoretiska modellen är utvecklad och vidareutvecklad av de amerikanska forskarna Prochaska, DiClemente och Norcross i början på 1980-talet. Modellen har sin grund i rökavvänjning, men har även använts inom andra hälsorelaterade områden, till exempel vid alkoholmissbruk, övervikt och fysisk inaktivitet. Modellen består av flera olika delar. En av delarna kallas för förändringsstadier (stages of change) och innehåller olika stadier utifrån människors benägenhet till förändring. Vilka är de 6 olika förändringsstadierna och vad är det som karakteriserar respektive stadie.

6p

19. Kognitiv beteendeterapi utgör en metod som kan användas för att förstå vad som styr och vidmakthåller beteenden. I kursboken *Idrottsglädje och prestation* av Wadström och Eklund beskrivs hur man kan tillämpa metoden med ett idrottsperspektiv.

Ange på följande frågor vad som är startstimuli (S), reaktion/beteende (R) och konsekvens (K+/K-). Notera att du ska ange om det är positiv eller negativ förstärkning (K) med ett K+ för positiv förstärkning eller K- för negativ förstärkning. Var uppmärksam på att det kan finnas fler S, R och K! 9p

a) Peter känner sig frustrerad för att han missade sin målchans. Han svär och slår klubban i sargen för att få ur sig ilskan.

b) Filippa ska försöka slå sitt personliga rekord i höjdhopp. Hon tar sats, springer och hoppar över ribban. När hon landar på madrassen inser hon att hon klarade det, blir glad, höjer armarna och skriker glatt. I samma stund hör hon tränarens uppmuntrade ord "där satt den!" och Filippa känner sig kompetent och stolt.

c) Domaren blåser av andra halvleken och matchen kommer att avgöras i sudden death – ”plötslig död”. På väg mot avbytarbänken känner Kalle som är lagets straffläggare att han är nervös. Snart övergår Kalles känsla i panik och önskar att han bara kunde slippa all press och risker med att lägga straffen. Hela kroppen är nu inställd på flykt och rädsla och Kalle säger till tränaren att han har skadat sig. Även om detta inte är sant är Kalle angelägen om att slippa lägga straffen och känner sig lugnare när tränaren väljer ut en annan spelare.

20. I samma kurslitteratur använder författarna uttrycket ”*move your ass and your mind will follow*” för att förklara inlärningsprinciper för läsaren. Förklara vad som menas med detta uttryck.

3p