



## Försättsblad Prov Original

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

## PS077G (3000) Idrottspsykologi II, 15 hp

Omtentamen

**Datum:** fredag den 7/12, 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](mailto: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. Vilka 3 villkor måste uppfyllas för att en bestraffning ska fungera långsiktigt?

3p

2. Vilka strategier kan man använda sig av för att bygga självförtroendet? Nämn minst 3st.

3p

3. Inom self-talk finns något som kallas för tankestopp, förklara vad som menas med tankestopp?

2p

4. Mats har huvudvärk och tar en värktablett, vilket medför att huvudvärken släpper. Är förstärkaren positiv eller negativ? 1p

5. Helge är delägare i ett gym där han tillsammans med tre andra äger 25 % av de totala andelarna. Han jobbar även heltid inom en annan bransch, är ogift, har inga barn och ägnar sin fritid åt träning och datorspel. Till en början upplevdes Helge som hängiven och visade ett stort intresse och engagemang både i och kring gymmet. Han tog för sig ansvar och var driftig och självgående. På senare tid har Helges ansvar och egendrift avtagit avsevärt och han gör nu bara de sysslor han blir tillsagd att göra. Och då med halvdant resultat.

De övriga ägarna har märkt en stor beteendeförändring hos Helge, vilket utspelar sig i att han verkar prioritera gymmet i tredje hand. Han upplevs även numer som håglös, omotiverad och konstant trött. Övriga delägare vill på sikt expandera gymmet, men känner sig strandsatta p.g.a. Helges beteende, då ”alla inte verkar vara med i båten”. Detta leder emellertid till att irritation uppstår, då ansvaret (och visionen) inte längre upplevs är lika fördelat sinsemellan ägarna. Trots flera samtal och möten mellan ägarna, där dock alla verkar vilja samma sak och delar en gemensam vision samt är överens om hur gymmet ska fungera, så blir ändå utfallet ett annat (informationen tycks inte nå fram). Helge har dock upprepade gånger sagt att han både brinner för gymmet och vill vara en del av det, men utfallet blir ändå alltid till det sämre.

- a) Beskriv ur ett TBA-perspektiv (Tillämpad beteendeanalys) vad som kan vara bakgrund/orsak till dessa beteendeförändringar 3p

- b) Vad skulle du i din ledarroll göra för att försöka få Helge att hitta tillbaka till "sitt forna jag" 3p

6. Vilka av dessa stämmer in på peak performance? (Flera svar kan stämma in) 2p

- a) Energilös
- b) Brett fokus, uppmärksamhet på allt
- c) Frånvaro av rädsla att misslyckas
- d) Känsla av total kontroll
- e) Fullständigt stressad

---

## Del 2

---

7. Det finns olika teoretiska förklaringar till relationen mellan målsättning och prestation. Kurslitteraturen tar upp en mekanistisk teori av Locke och Latham (2002) och den menar att målsättning påverkar prestation på fyra olika sätt. Redogör för två av dessa och exemplifiera hur det kan ta sig uttryck i själva prestationen. 5p

8. En tränarkollega till dig Märta-Stina har hört talas om en teknik som heter Imagery och vid en tränarträff säger hon till dig "*Imagery skulle kunna vara en användbar teknik men vet du någonting om negativa effekter, kan det vara skadligt för prestationen att använda Imagery?*". Använd dig av det som tas upp i kurslitteraturen (Williams) kring huruvida Imagery kan vara skadligt för prestationen eller inte och formulera ett svar på Märta-Stinas fråga.

3p

9. Självreglering av anspänning bygger på ett antal grundläggande antaganden, ta upp ett av dessa grundläggande antaganden.

2p

**10.** Inom Imagery är det vanligt att man skiljer på Imagerys innehåll och funktion.

4p

a) Vad menas med innehåll

b) Vad menas med funktion

c) Resonera kortfattat kring varför det kan vara viktigt att inom imagery skilja på innehåll och funktion.



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

3p

**12.** Det finns ett fenomen som kallas för choking. Redogör för vad som menas med choking och beskriv kortfattat ungefär hur chokingprocessen kan se ut för en idrottare som drabbas av choking.

4p

**13. Ge 2 idrottsrelaterade exempel** på hur en idrottare skulle kunna arbeta för att förbättra koncentrationen. I exemplen ska det framgå vad det är för teknik/strategi och varför denna teknik skulle kunna gynna den idrottsliga prestationen. 4p

**14. Psykologisk färdighetsträning (Psychological skill training; PST)** är ett område inom idrottspsykologi som innefattar ett antal olika tekniker och strategier. Vilka tekniker och strategier brukar man räkna in under paraplyet PST? 2p

**15.** Om målsättning ska användas som en strategi för textprestationsutveckling bör målen som sätts vara mätbara. Enligt kurslitteraturen så måste målet i så fall vara objektiva, vad menas med ett objektiva mål? 2p

**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. Kurslitteraturen tar upp ett antal olika teorier som kan användas för att predicera och förklara träningsbeteenden. Dessa teorier är *theory of planned behavior* (Ajzen, 2002), *self-determination theory* (Ryan & Deci, 2007) och *transtheoretical model* (Prochaska, DiClemente, & Norcross). Välj en av dessa teorier och redogör för hur teorin menar att man kan predicera och förklara träningsbeteenden. 6p

**18.** Det finns fyra olika sätt att för att motoriskt och kognitivt lära sig saker. Nämn alla fyra sätten och utveckla, gärna med exempel, hur man lär sig på två av dem. 8p

**19.** Varför bör man inte säga "*tänk positivt*" till en nervös idrottare innan tävling? Förklara hur du tänker och rita gärna en bild som du kopplar ihop med ditt svar. 4p