



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 7 6 G	5 0 0 2	2 0 1 9 - 0 2 - 2 1
Kursnamn	Psykologi GR (A), Idrottspsykologi I	
Provnamn	PS076G, moment 4, socialpsykologi och idrott, tentamen 2	
Ort	Östersund	
Termin		
Ämne		

PS076G, (5002), Idrottspsykologi 1, 15 hp

Ordinarie tentamen

Datum:	torsdag den 21/2, 2019
Maxpoäng:	35
Godkänd:	minst 21 poäng
Ansvarig lärare:	Lina Eriksson (lina.eriksson@miun.se)
Hjälpmedel:	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.

Skriv gärna svaren på ett kladdpapper först och sedan läsligt i provhäftet. Ser jag 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

Frågorna är kopplade till det socialpsykologiska området

Fråga 1. Du har precis påbörjat ditt arbete med en PT-kund och märker att du redan efter det första mötet har bildat dig en tydlig uppfattning om vilken typ av människa din kund är. Detta trots att ni bara träffats en gång och att du egentligen inte vet mer än det du själv kan se samt personens jobb och tidigare träningserfarenheter.

a) Vad menas med begreppet stereotyp?

2p

b) Beskriv kortfattat konsekvenserna av när vi automatiskt drar slutsatser baserat på stereotyper och förklara vilken effekt stereotyper skulle kunna ha när det gäller ditt beteende gentemot din PT-kund.

3p

Fråga 2.

a) Vad menas med det socialpsykologiska begreppet attribution?

1p

b) Formulera ett idrottsrelaterat scenario som visar på och beskriver termerna inre/dispositional attribution och yttre/situations- attribution. Här krävs att du i ditt scenario anger vad i scenariot som beskriver vilken term. 4p

Frågorna är kopplade till kommunikation och feedback

Fråga 3. Till vad används nedanstående typ av feedback (återkoppling)?

a) Feedback med fokus på förstärkning 2p

b) Utvecklings- eller instruktionsfeedback 2p

c) Konstruktiv kritik 2p

Fråga 4. Kommunikation är en viktig del i idrottsutövandet och det går att träna på att sända sitt budskap på ett effektivt sätt. Ge 3 konkreta tips på vad man som tränare/ledare kan tänka på när det gäller att sända budskap på ett effektivt sätt. 3p

1.

2.

3.

Frågorna är kopplade till motivation och motivationsklimat

Fråga 5. Lag A spelar i division 1 och säsongen har hittills varit kantad av både framgång och motgång. Lagets prestation har inte levt upp till de förväntningar och målsättningar man inom laget gemensamt satt upp under försäsongen. Laget är relativt nytt och många av spelarna upplever att det saknas laganda och sammanhållning. Däremot så kan de flesta av spelarna enas om att det viktigaste trots allt är att vinna. De senaste matcherna har karaktäriserats av dåligt samarbete vilket lett till frustration inom laget. Du har nyligen tillträtt som ledare/tränare för laget. Då du har läst om självbestämmandeteorin (self-determination theory) och den kognitiva värderingsteorin (cognitive evaluation theory) tänker du arbeta för att skapa ett motivationsklimat som är gynnsamt för en ökad inre motivation.

a) Vilken typ av motivationsklimat verkar just nu finnas inom detta lag? Motivera ditt svar.

2p

b) Enligt dessa teorier är två av de grundläggande psykologiska behoven, behovet av kontroll och behovet av autonomi (självbestämmande). Ange 1 strategi per behov med syftet att öka den inre motivationen hos spelarna. Motivera dina strategier.

5p

Strategi 1:

Strategi 2:

Frågorna är kopplade till grupper och grupprocesser

Fråga 6. En grupp kompisar har sedan 2014 träffats 3-4 gånger i veckan och spelat volleyboll tillsammans. Hur många som närvarat vid träningarna har varierat men en liten kärngrupp har varit med sedan starten. Önskan om att bli ett mer seriöst lag har växt sig starkare genom åren och gruppen har nu kommit fram till att det är dags att göra en satsning. Gruppen upplever att förutsättningarna finns eftersom de både har viljan och motivationen för att ta detta steg. Nya lagmedlemmar har tillkommit och en tränare med gott rykte och en gedigen meritlista har dessutom rekryterats. Nu påbörjas arbetet med att utveckla ett lag vilket för de som varit med från start innebär nya roller. Det nya laget går nu in i grundträningsperiod med en spännande tävlingssäsong i sikte!

a) Redogör för skillnaden mellan formella och informella roller.

1p

- b)** Ett lags effektivitet påverkas av rolltydlighet och rollacceptans. Redogör för vad som menas med rollacceptans och på vilket sätt det kan påverka effektiviteten i laget.

2p

- c)** Redogör för centrala skillnader mellan grupp och lag.

2p

- d) Att bli ett lag kan bland annat beskrivas som en evolutionär process. Använd någon av de teoribildningar som använts för att studera utveckling av lag och beskriv hur den framtida utvecklingen av ovan beskrivna lag skulle kunna se ut. (Här krävs att du tydligt både redogör för det teoretiska perspektiv du valt samt hur du tillämpar teorin för det givna scenariot.)

4p