

ÖREBRO UNIVERSITET

Hälsoakademin

Idrottspsykologi (Idrott A, MSR, Träningslära, Tränarprogram)

Ordinarie tentamenstillfälle 2011-01-14

Mattias Johansson, 073-784 86 24

Din uppgift är att besvara nedanstående frågor och på så sätt visa att Du har tillägnat Dig några grunder inom idrottspsykologin. Glöm inte att **koda samtliga lösblad. Varje ny fråga besvaras på ett nytt lösblad.** Totala poängsumman är 48. För betyget väl godkänt krävs 80 % (38p) och för godkänt krävs 60 % (29p) av totala poängsumman.

**Var snäll och skriv tydligt!**

LYCKA TILL!

1. Forskning har visat att den psykiska hälsan kan påverkas i positiv riktning med hjälp av fysisk aktivitet. Hur kan detta påverkas? I boken nämns olika psykologiska begrepp (t ex ångest) som kan påverkas. Välj två av dessa begrepp och resonera kring hur de påverkas av fysisk aktivitet. (6p).
2. Ett antal olika teorier och modeller försöker beskriva vad som sker när en individ går igenom en beteendeförändring. Beskriv så utförligt du kan två av dessa teorier. För fullt poäng behöver samtliga delarna av teorin/modellen vara med. (6p)
3. I Weinberg och Gould presenteras fem strategier (guidelines) för hur individens motivation kan stärkas. Nämn tre av dessa och resonera hur du kan stärka motivationen (6p).
4. En person kommer fram till dig och ställer frågor om mental träning (Psychological Skills Training). Med hjälp av följande frågor kan du berätta om vad mental träning är:
  - a. Vad är mental träning? (1p)
  - b. Ge exempel på två färdigheter som kan tränas i mental träning. (1p)
  - c. Vad finns det för myter om mental träning? (2p)
  - d. Finns det stöd för att det är effektivt? (2p)

5. Du blir kontaktad av ett fotbollslag. De förlorar de flesta matcherna och har dålig sammanhållning. Coachen vill ha hjälp av dig att stärka lagets sammanhållning. Hur skulle du gå tillväga? Ge fyra exempel som fungerar och ge exempel på hur du skulle gå tillväga (8p)
6. Berätta om tre metoder du kan använda för att främja din koncentrationsförmåga (6p)
7. Resonera kring begreppet träningsberoende och de två typer av beroende som förekommer. (4p)
8. Ge tre exempel och beskrivning av vad man kan använda visualisering (imagery) till. (6p)