

Tentamen idrottpsychologi

1. Idrottpsychologi grundar sig till stor del inom kognitiv psykologi och därför är det viktigt att ha förståelse för de begrepp och teorier som härrör sig från kognitionspsykologin. Några centrala begrepp som omnämns inom den kognitiva psykologin är **perception, uppmärksamhet och koncentration**. Din uppgift blir att förklara vad som menas med begreppen. För att erhålla full poäng krävs en väl underbyggd teoretisk beskrivning samt en relevant koppling till en idrottslig kontext. 9 p.
2. **Självkänsla** och **självförtroende** används ofta som synonymer men enligt psykologiska teorier är dessa begrepp inte likvärdiga. Förklara vad som skiljer dessa begrepp från varandra relatera dem till en idrottslig kontext. 3 p.
3. **Självkänslan** har förslagits bestå av två olika delkomponenter (**bassjälvkänsla** och **prestationsbaserad självkänsla**). Din uppgift är att beskriva de båda delkomponenterna samt förklara hur delkomponenterna på olika sätt kan förklara varför människor självvattityder och beteenden varierar. 4 p.
4. Begreppet **Locus of controll (kontrollokus)** har ambition att förklara människors beteenden i olika sociala situationer. Din uppgift är att förklara vad som menas med begreppet samt specifikt vad som menas med att en individ styrs av **yttre lokuskontroll** alternativt av **inre lokuskontroll**. För att erhålla full poäng krävs en väl underbyggd teoretisk beskrivning samt en relevant koppling till den idrottsliga kontexten. 6 p.
5. Det engelska uttrycket **Arousal** har traditionellt beskrivits som graden av fysiologisk aktivering, vilken har visat sig kunna variera mellan olika individer. Din uppgift blir att beskriva sambandet mellan **Arousal** och **prestation?** 2 p.
6. För att hantera oro och stress i samband med idrottsprestationer använder sig idrottare av olika **copingstrategier**. Din uppgift är att beskriva två olika copingstrategier samt att relatera dem till en idrottslig kontext. 4 p.

7. Motivation är ett centralt område inom idrottspsykologin som syftar på de inre och yttre krafter som initierar, ger energi åt och styr samt upprätthåller beteenden bland idrottare. Din uppgift blir att förklara vad som menas med **inre**, **yttre** och **amotivation** samt ge exempel på situationer då dessa kan uppträda inom idrotten. 6 p.
8. För att definieras som **social grupp** krävs enligt Johnson & Johnson (1987) att sex kriterier är uppnådda. Din uppgift är att välja ut tre av dessa kriterier och argumentera för varför du anser att de är extra viktiga för att definiera en grupp i en idrottskontext. 6 p.
9. I alla sociala grupper förekommer ett samspel (social interaktion) mellan de ingående individerna. Denna interaktion kan emellertid fungera mer eller mindre bra i gruppen. Förklara vad som menas med **social inkludering** respektive **social exkludering** och knyt dessa till exempel inom den idrottsliga kontexten. 4 p.
10. Vad som karaktäriserar en bra ledare har under längre tid diskuterats inom forskarvärlden. Enligt en sammanställning av hundratals studier (Northouse, 2001) visar sig fem egenskaper vara extra betydelsefulla. Redogör kortfattat för tre av dessa och problematisera varför just dessa egenskaper har stor betydelse för ledarskapet utifrån en idrottskontext 6 p
11. Det har förts fram en rad förklaringar (både fysiologiska och psykologiska) på vilket sätt fysisk aktivitet kan bidra till en större stresstålighet. Välj ut två av de som omnämns i kurslitteraturen och diskutera vad som kan förklara varför den upplevda stressen minskar. 4p.
12. Väl utvecklade psykologiska färdigheter är en förutsättning för att kunna prestera på hög nivå, oavsett vilken typ av prestation det handlar om. Mental träning är en av flera tekniker som omnämns i samband med interventionsprogram bland aktiva inom idrott. Din uppgift är att redogöra för två olika typer av mentala tekniker. Vad karaktäriserar var och en av dessa tekniker och vilka positiva effekter kan respektive teknik tänkas medföra för den aktive? 6 p.

Summa 60 p.

G = 30 p.

VG = 45p.