



**BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED SPESIALISERING I
TRENERROLLEN 2009/2010**

Individuell skriftlig eksamen

i

TRL 255– Idrettspsykologi 2

Mandag 10. mai 2010 kl 10.00–14.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 1 side inkludert forsiden

Sensurfrist: 31. mai 2010

Alle oppgaver må besvares og hver oppgave er vektet likt.

OPPGAVE 1

Gjør rede for hvordan tro på mestring (*self-efficacy*) er relatert til prestasjoner i idrett.

OPPGAVE 2

Hva er gruppekohesjon og hvordan kan dette operasjonaliseres og måles?

OPPGAVE 3

Gjør rede for hvilke psykologiske egenskaper som ser ut til å være forebyggende i forhold til skader hos idrettsutøvere, og hvorfor disse er antatt å virke positivt.

OPPGAVE 4

Hvordan kan status eller posisjon (*egotism*) påvirke idrettsutøvere som skal prestere i viktige konkurransesituasjoner (under press)?

OPPGAVE 5

Gjør rede for ulike typer oppmerksomhet (eller konsentrasjon) i idrett. Hvordan kan oppmerksomhet måles?