

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

Utsatt individuell skriftlig eksamen

i

TRL 255- Idrettspsykologi 2

Tirsdag 24. august 2010 kl 10.00-14.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 1 side inkludert forsiden

Sensurfrist: 14. september 2010

OPPGAVE 1

Hvordan kan den indre dialogen benyttes som et verktøy til selvregulering? Gi eksempler.

OPPGAVE 2

På hvilken måte kan mental trening være en ressurs i en rehabiliteringsfase hos en utøver som er skadet?

OPPGAVE 3

Diskuter mulige psykiske og sosiale helseeffekter av deltagelse i fysisk aktivitet og idrett for barn og unge.

OPPGAVE 4

Hvilken rolle kan spenning eller angst spille for idrettsutøvere som skal prestere i viktige konkurransesituasjoner (under press)?

OPPGAVE 5

Hvordan kan idrettsutøvere trene sin oppmerksomhet?