# Ekstraopgaver til præstationsforløbet

1. Læs s. 6-8 om arousal-niveau (i idrætspsykologikompendiet) og regulering heraf.
2. Tilføj **arousal** (forklar herunder den omvendte u-kurve) samt de forskellige **reguleringsteknikker** til begrebslisten.
3. Overvej; hvordan regulerer du dit arousal-niveau? Hvilke teknikker gør du allerede brug af, og hvilke teknikker, kunne du forstille dig at prøve af, næste gang du kommer i en situation, hvor du kan mærke, at dit arousal-niveau er for højt eller lavt).
4. Se den korte Tedtalk om **”choking”/præstationsangst** (vælg engelske undertekster og åbn i chrome hvis problemer med lyd): <https://www.ted.com/talks/noa_kageyama_and_pen_pen_chen_how_to_stay_calm_under_pressure#t-249527> og svar på:
5. Hvilke forklaringer gives der på, at man får præstationsangst (to overordnede forklaringsrammer)?
6. Har vi anden teori, der underbygger de to forklaringsrammer?
7. Er der individuelle forskelle på risikoen for at opleve præstationsangst? Hvordan passer det med vores viden om personlighedspsykologi?
8. Hvad kan man gøre for at forhindre eller mindske risikoen for præstationsangst?
9. Læs den supplerende artikel ”Chris MacDonald: Vaccinen mod stress” og svar på:
10. Hvad han vil anbefale os at gøre? Er der tale om problemfokuseret eller emotionsfokuseret coping (eller ingen af delene)?

*Hvis du har mere tid kan du arbejde på din begrebsliste; udfylde huller/strukturere indhold.*

*God fornøjelse☺*