# Pararbejde kompendiet om Idrætspsykologi:

1. Læs afsnittet **Den sociale indlæringsteori** (repetition – vi har arbejdet med det før ☺):
   1. Hvad betyder motivation for Bandura (skriv **self-efficacy** på din begrebsliste til forløbet om *Præstationer, motivation og stress*)?
   2. Hvor stammer det fra? Underbyg Banduras tre faktorer med anden psykologifaglig teori.
2. Læs afsnittet om **Flow-teorien** og se TED talk med Mihaly Csikszentmihalyi (ca 18 minutter): <https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness>:
   1. Hvad er **Flow** og hvordan kan flow-tilstanden opleves som motiverende? Føj Flow til begrebslisten.
   2. Forklar diagrammet Ill. 30.1 s. 3 med dine egne ord (jeg har lagt et andet billede på flow på lectio, der måske er nemmere?).
   3. Beskriv en situation, hvor du har oplevet flow – sæt ord på de 8 elementer.
3. Læs afsnittet om **Selvbestemmelsesteorien**:
   1. Hvilke tre typer motivation skelner Ryan og Deci mellem? Beskriv desuden de fire undertyper af ydre motivation. Føj til begrebslisten.
   2. Underbyg Ryan og Deci’s motivationsformer med anden psykologifaglig viden.
   3. Forklar diagrammet Ill. 30.2 med egne ord.
4. Læs afsnittet **Målorienteringsteorien**:
   1. Hvilke to typer af målorientering skelner Nicholl mellem? Føj til begrebslisten.
   2. Underbyg Nicholls teori med anden psykologifaglig viden.
5. Sammenlign de 4 forskellige teorier om motivation – forskelle/ligheder? Sammenligningen er påbegyndt af Ryan (se s. 5 - ☺).

Analyser med udgangspunkt i den ovenstående teori, hvad der motiverer dig til at præstere på højt niveau indenfor idræt eller andre områder af dit liv, og hvor motivationen kommer fra – hvilke teoretiske forklaringer kan bedst beskrive din oplevelse og hvordan?

1. Læs uddraget af artiklen ”En dansk eliteatlet er nødt til at være lykkelig” og find eksempler på forskellige motivationsformer.

Hvordan skaber man ifølge artiklen eliteatleter? Underbyg artiklens pointer med psykologifaglig teori.

Bemærk, artiklen er over 10 år gammen – har billedet indenfor eliteidræt i Danmark forandret sig, tror du?

*Hvis du har lyst, kan du fremlægge din analyse for mig (individuelt eller i par)* 😊