# **Idrætspsykologi og teamudvikling i Ultimate 1 – Motivation og målsætning**

1. **Færdiggør følgende sætninger – Bruges til senere**
	1. Jeg går i gymnasiet fordi …
	2. Jeg har valgt idræt B fordi …
	3. Jeg laver aflevering i dansk fordi …
	4. Jeg dyrker idræt i min fritid fordi …
	5. Jeg løber en tur fordi …
2. **Motivation**
	1. Indre vs. Ydre motivation
	2. Rangorden (Se SDT-model)
	3. Kig på jeres sætninger fra før. Hvilke former for motivation er de forskellige udsagn et udtryk for?
3. **Læs artiklen: 10 tips: Sådan forbedrer du din motivation, hvis du virkelig hader at motionere**.
	1. Læs de 10 tips igennem på følgende link: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/10-tips-saadan-forbedrer-du-din-motivation-hvis-du-virkelig-hader-at-motionere/>
	2. Hvilke tips taler til hhv. den indre og ydre motivation
	3. På baggrund af ovenstående, tror I så disse 10 råd er tilstrækkelige for at sikre en varig ændring i folks lyst til at motionere
4. **Læs s. 141-148 i idrætsbogen, og svar på nedenstående spørgsmål**
	1. Hvad vil det sige at være konkurrenceorienteret?
	2. Hvad vil det sige at være opgaveorienteret?
	3. Hvad karakteriserer hhv. persontype 1, 2 og 3 – og vurdér hvilken form for motivation de hver især er domineret af.
	4. Hvad er hhv. resultatmål, præstationsmål og procesmål? – og vurdér hvilken form for motivation de hver især er domineret af.
	5. Hvilke krav er der til mål – Prøv at formulere et mål for den næste praktiske lektion i ultimate