# **Idrætspsykologi og teamudvikling i Ultimate 2 - Spændingsregulering**

1. **Den omvendte U-kurve**
	1. Forklar den omvendte U-kurve i figur 8.2 s. 149
		1. Lav en kobling til viden om motivation
	2. Forklar hvorfor der er forskelle i det optimale spændingsniveau på tværs af idrætsgrene vha. figur 8.3 s. 150
	3. Forklar hvorfor følelser påvirker spændingsniveauet vha. figur 8,4 s. 152



1. **Metoder til hhv. at øge og mindske spændingsniveauet (s. 151-154)**
	1. Udfyld nedenstående skema vha. siderne i bogen

|  |  |
| --- | --- |
| Mindske spændingsniveauet | Øge spændingsniveauet |
| Metode | **Hvordan bruges metoden konkret?** | **Metode** | **Hvordan bruges metoden konkret?** |
| Progressiv muskelafspænding |  | **Råb og slag** |  |
| Åndedrætskontrol |  |
| Affirmationer |  |
| Kognitive omfortolkninger |  |
| Glæde/begejstring |  |

1. **Casearbejde**

Henrik er golfspiller på et stabilt niveau, og Anne går atletik, hvor hun er en dygtig 100 m løber. Henrik er meget nervøst anlagt, og Anne elsker at dyrke sin idræt, hvor hun deltager med stor *glæde*. Når Henrik deltager i konkurrencer, underpræsterer han ofte, når det virkelig gælder, da han nemt kan føle sig stresset (’negativ her og nu-stress’) og derved får et for højt spændingsniveau.

* 1. Tegn to typiske spændingskurver for Henrik og Anne og redegør for grafernes forløb.
	2. Diskutér hvilke *kognitive teknikker* Henrik kan gøre brug af for at mindske de negative tanker, som opstår i forbindelse med stress.
	3. Slutteligt skal du diskutere hvilke *kropslige afspændingsteknikker* Henrik kan gøre brug af for at få større kontrol over sin (fysiske) præstation (nævn mindst to).
1. **Afprøv progressiv muskelafspænding – vi går i gymnastiksalene**
	1. <https://www.youtube.com/watch?v=lhkPdpl-I9g>