Arbejdsark om idrætspsykologi. Besvarelsen uploades under elevfeedback efter dagens modul.

1. Definer begreberne (Individuelt):

|  |  |
| --- | --- |
| Begreb | Definition |
| Indre motivation |  |
| Ydre Motivation |  |
| Resultatmål |  |
| Præstationsmål |  |
| Procesmål |  |

2. Hvilken form for motivation er der tale om (Med sidemakker)?

1. Den professionelle fodboldspiller står i en pause i træningen og jonglerer med bolden.
2. En bokser, der er gået fallit, genoptager karrieren for at forsørge familien.
3. Danseren elsker at lave høje spring. Det giver ham en fornemmelse af frihed.
4. En karateudøver laver 50 armstrækninger, fordi han ved at ved, at det giver slagkraft og styrke.
5. Caroline Wozniacki vil hellere træne baghåndsslag end at gå i biografen.
6. En gymnasieelev træner vægttræning og brøler i en blanding af smerte og velbehag, når han overvinder en vægt i liggende stem.
7. En eliteløber stiller op i store motionsarrangementer udelukkende for at vinde pengepræmien.
8. En håndboldspiller gennemfører hård konditionstræning derhjemme, for han ved, at hans træner gerne vil have det.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.a Hvilken type mål er der tale om (Med sidemakker)?

1. En motionsløber har som mål at opleve den gode fornemmelse, det giver at løbe med høj puls i lang tid.
2. Det danske fodboldlandshold har som mål at komme med til slutrunden i VM.
3. En maratonløber har som mål at løbe negativ split (dvs. løbe hurtigst på den sidste halvdel af distancen).
4. En cykelrytter stiller op til et gadeløb og har som mål at ende i top ti.
5. En løber stiller op til et 10-kilometerløb og har som mål at løbe på under 19 minutter.

3.b Har du erfaringer med brug af forskellige målsætninger? Giv eksempler. (Ikke elevfeedback)

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Målsætninger for dagens praktiske modul (Individuelt)?

* Formuler 2 præstationsmål knyttende sig til det færdige spil i floorball, som vi skal spille i dag.
* Formuler med udgangspunkt i dine præstationsmål nogle procesmål, som du vil fokusere på i den praktiske del af undervisningen.

Overvej betydningen af og om målene er;

- specifikke og målbare?

- realistiske, men udfordrende?