

Läxa: Idrott - Analysera idrottspsykologi: motivation och fokus

Redogörelse

- **Årskurs:** Åk. 7 - 9
- **Ämne:** Idrott
- **Tema:** Analysera idrottspsykologi: motivation och fokus

Ordkollen

Här listas tio ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

1. **Motivation** - Drivkraften som får en individ att engagera sig i en aktivitet eller sträva mot ett mål.
2. **Fokus** - Förmågan att koncentrera sin uppmärksamhet på en specifik uppgift eller mål.
3. **Målsättning** - Processen att sätta upp mål som man strävar efter att uppnå.
4. **Självförtroende** - Tron på sin egen förmåga att lyckas med uppgifter eller utmaningar.
5. **Engagemang** - Den nivå av delaktighet och intresse en person har för en aktivitet.
6. **Prestationsångest** - Känslan av oro eller stress inför att prestera i en specifik situation.
7. **Mental träning** - Tekniker och övningar som används för att förbättra mentala färdigheter inom idrott.
8. **Visualisering** - Teknik där man mentalt föreställer sig framgångsrika prestationer.
9. **Resiliens** - Förmågan att återhämta sig från motgångar och fortsätta framåt.
10. **Flow** - Ett tillstånd av fullständig närvaro och uppslukning i en aktivitet där allt annat tonar bort.

Instuderingsfrågor

1. Vad är definitionen av motivation inom idrottspsykologi?
2. Hur kan fokus påverka en idrottsprestation?
3. Beskriv skillnaden mellan inre och yttre motivation.
4. Vilka är tre exempel på målsättningar inom idrott?
5. Hur kan självförtroende förstärkas hos en idrottare?
6. Vad är prestationsångest och hur kan den hanteras?
7. Ge två exempel på mental träningstekniker.
8. Hur används visualisering som en del av mental träning?
9. Vad innebär resiliens i en idrottskontext?
10. Förklara begreppet flow och dess betydelse för idrottare.

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Fråga/Definition	A	B	C	D
1. Vad driver en idrottare att träna hårt utan yttre belöningar?	a) Yttre motivation	b) Inre motivation	c) Social motivation	d) Ekonomisk motivation
2. Förmågan att koncentrera sig på en uppgift kallas:	a) Resiliens	b) Fokus	c) Motivation	d) Engagemang
3. En idrottares tro på sin egen förmåga är känt som:	a) Självförtroende	b) Flow	c) Prestationsångest	d) Målsättning
4. Stress inför en tävling kan leda till:	a) Ökat självförtroende	b) Prestationsångest	c) Förbättrat fokus	d) Ökat flow
5. Att sätta specifika och mätbara mål är en del av:	a) Visualisering	b) Målsättning	c) Resiliens	d) Engagemang
6. En teknik där idrottare föreställer sig framgångsrikt utförande	a) Mental träning	b) Flow	c) Visualisering	d) Självförtroende
7. Förmågan att återhämta sig från motgångar kallas:	a) Resiliens	b) Fokus	c) Motivation	d) Engagemang
8. Ett tillstånd av fullständig närvaro i en aktivitet är:	a) Flow	b) Självförtroende	c) Prestationsångest	d) Målsättning
9. Att vara starkt engagerad i en aktivitet innebär:	a) Engagemang	b) Resiliens	c) Fokus	d) Flow
10. Mental träning kan inkludera:	a) Endast fysisk övning	b) Endast teknisk träning	c) Tekniker för att förbättra mentala färdigheter	d) Ingen av ovanstående

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Min Motivation

Beskriv vad som motiverar dig inom en sport eller fysisk aktivitet du utövar. Reflektera över vilka inre och yttre faktorer som driver dig att träna och tävla.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Hantering av Prestationsångest

Analysera olika strategier som kan användas för att hantera prestationsångest inom idrott. Diskutera hur dessa strategier kan förbättra en idrottares prestation.

Svarslängd: ca. 350 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Mental Träning för Framgång

Utforska hur mental träning kan bidra till att förbättra fokus och motivation hos idrottare. Ge konkreta exempel på tekniker som kan användas och diskutera deras effekt.

Svarslängd: ca. 400 ord (En och ett halvt sida)

Tags: [Läxa](#)