Analysera Sportpsykologi och Motivation

Redogörelse

- **Årskurs:** 7–9
- **Ämne:** Idrott
- **Tema:** Analysera sportpsykologi och motivation

Ordkollen

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

1. **Motivation:** Drivkraften som får en person att agera eller uppnå mål.
2. **Målsetting:** Processen att sätta specifika, mätbara och tidsbundna mål.
3. **Självförtroende:** Tron på sin egen förmåga att lyckas i olika situationer.
4. **Fokus:** Förmågan att koncentrera sin uppmärksamhet på en uppgift eller mål.
5. **Stresshantering:** Tekniker för att hantera och minska stress.
6. **Mental Förberedelse:** Psykologiska strategier för att förbereda sig inför prestationer.
7. **Visualisering:** Teknik för att föreställa sig framgångsrika prestationer mentalt.
8. **Återhämtning:** Processen att vila och återställa energin efter fysisk eller mental ansträngning.
9. **Teamkänsla:** Känslan av samhörighet och samarbete inom ett lag.
10. **Resiliens:** Förmågan att återhämta sig snabbt från motgångar.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär begreppet motivation inom idrott?
2. Hur kan målsetting påverka en idrottares prestation?
3. Varför är självförtroende viktigt för idrottare?
4. Nämn två tekniker för att förbättra fokus under träning.
5. Hur kan stress påverka en idrottares prestation negativt?
6. Vad är mental förberedelse och hur kan den användas inom sport?
7. Förklara hur visualisering kan hjälpa en idrottare att prestera bättre.
8. Varför är återhämtning viktig efter intensiv träning?
9. Hur bidrar en stark teamkänsla till ett lags framgång?
10. Vad innebär resiliens och varför är det viktigt 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.

Uppgift	A	B	C	D
1. Vad är motivation?	En fysisk förmåga	Drivkraften att agera	Ett kosttillskott	En träningsmetod
2. Vilken teknik hjälper till att föreställa sig framgång?	Visualisering	Meditation	Aerob träning	Styrketräning
3. Vad innebär återhämtning?	Att öka träningsintensiteten	Att vila och återställa energi	Att tävla i flera grenar	Att ändra träningsrutinen
4. Varför är självförtroende viktigt?	Det minskar behovet av vila	Det förbättrar kosthållningen	Det hjälper att hantera utmaningar	Det ökar träningskostnaden
5. Vad är resiliens?	Förmågan att springa snabbt	Förmågan att återhämta sig	Förmågan att lyfta tungt	Förmågan att simma långt
6. Vad syftar mental förberedelse till?	Att bygga muskler	Att optimera den psykologiska tillståndet	Att förbättra kostvanor	Att öka fysiska övningar
7. Hur kan målsetting användas effektivt?	Genom att sätta vaga mål	Genom att sätta specifika mål	Genom att undvika att sätta mål	Genom att sätta obegränsade mål
8. Vilken faktor bidrar till en stark teamkänsla?	Individens prestation	Kommunikation och samarbete	Individuella mål	Konkurrens inom laget
9. Vilken är en vanlig stresshanteringsteknik?	Ignorera stressen	Planera och organisera	Öka träningsintensiteten	Försöka multitasking
10. Hur kan fokus förbättras under en tävling?	Genom att tänka på andra saker	Genom att utöva mindfulness	Genom att undvika vila	Genom att äta mycket mat

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Mina Motivationsfaktorer

Beskriv vilka faktorer som motiverar dig i din idrott och hur de påverkar din prestation. Reflektera över både inre och yttre motivation.
Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Hantera Stress före en Tävling

Analysera olika strategier för att hantera stress inför en viktig tävling. Välj minst två metoder och förklara hur de kan tillämpas praktiskt.
Svarslängd: ca. 350 ord (En hel sida)

Skrivuppgift 3: Sportpsykologiens Roll i Framgångsrik Idrott

Diskutera hur sportpsykologi kan bidra till framgång inom idrott. Inkludera exempel på tekniker som används för att förbättra mental styrka och prestation.
Svarslängd: ca. 400 ord (Två halva sidor)

Tags: Läxa