

Vann du?

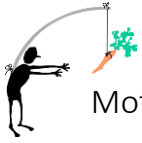
Att skapa motiverande idrottsmiljöer för barn och ungdomar

Henrik Gustafsson 2019

Dagens föreläsning

- Miljöns betydelse – motivationsklimatet
- Myter om motivation
- Vad är motivation?
- Psykologiska behov och motivation
- Vad göra för att stimulera motivation?

Hur blir man expert...? Vad leder till världsklass?



Motivation för idrott, vad är det...??

Varför motionerar du? (eller varför gör du det inte?)

Grundläggande syn

"Att motivera genom att framkalla rädsla kan fungera i ett kortare perspektiv för att få människor att genomföra något, men i ett längre perspektiv tror jag att personlig stolthet är en mycket starkare motivator. Det producerar mycket bättre resultat och består under betydligt längre tid"

-John Wooden,
legendarisk basketcoach

"Gu va bra sagt..."

"Jag har alltid trott att om du gör jobbet så kommer resultaten. Jag gör inget halvhjärtat, för jag vet att om jag gör det, så kan jag förvänta mig halvhjärtade resultat. Det är orsaken till att jag förbereder mig inför träning på samma sätt som inför match. Du kan inte slå av och på som en kran. Jag kan inte slå på träningen och förvänta mig att ha "det där extra" när jag behöver det i slutet av matcherna"

-Michael Jordan, basketlegend

Myter om motivation

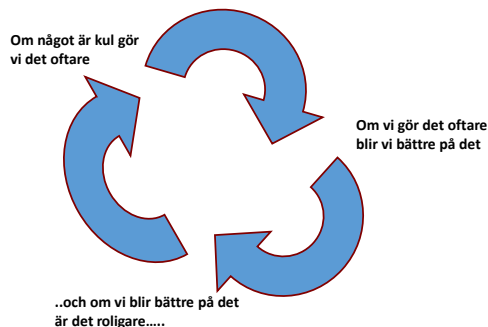
• "Kanna och muggmyten"

- Andra personer, tränare, fans har motivation i en "kanna" som de kan hålla i varje idrottares "mugg"
- Förutsätter att tränare kan få idrottare att "vilja" utvecklas och vinna
- "Pep-talk" och "motivationspaket" är korttidslösningar på en långtidsutmaning

"Antingen har du det eller inte myten"

- Förutsätter att motivation är nedärvd, fast och ej går att ändra
- Kan lätt användas som orsaksförklaring – "nä han har inte motivation nog"
- Forskning visar att det motivationsklimat som tränare skapar har stor påverkan på prestation och inlärning hos idrottare

Motivationscykeln (Vealey, 2005)



Motivation: En dynamisk process

• Definition: Motivation handlar om de inre eller yttre krafter som initierar, ger kraft åt, styr och upprätthåller beteenden (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003)

- En process och inte en enhet
- Ett samspel mellan personlighet och situation
- Förändras – måste vara uppmärksam och följa upp

Vem är Du mest lik?

- **Person 1:** Tycker att det är roligast att idrotta när han/hon vinner och klarar av något som andra inte klarar av. Känner sig kompetent när man får vara bäst.
- **Person 2:** Tycker det är roligast att idrotta när man klarar av att göra saker som man inte klarat av förut och när man känner att man kämpat så mycket man orkat. Känner sig kompetent när man presterat bättre än man gjort förut.

Målinriktning – vikten av när vi känner oss duktiga

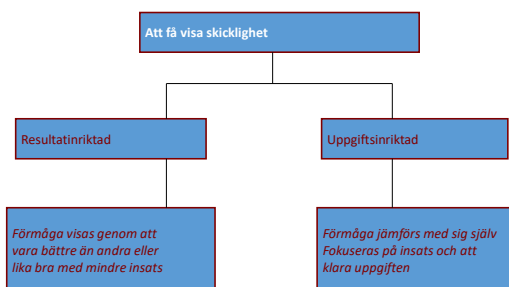
Hur vi bestämmer att vi är framgångsrika är viktigt för motivationen

Två generella inriktningar:

- **Uppgiftsinriktad**
- **Resultatinriktad**

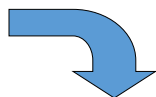
Ej två motsatser – kan ha högt/lågt på bägge!

Målinriktning – Hur vi bedömer vår skicklighet



Hur bestäms motivationsinriktningen?

Målinriktning
Individens tendens mot resultat el uppgiftsinriktning



Målinriktningstillstånd
Beteendet i en viss situation (resultat eller uppgiftsinriktat)

Motivationsklimat
Upplevelsen av resultat el uppgiftsinriktning i idrottsmiljön



Motivationsklimat

- I ett **uppgiftsinriktat klimat** värderas insats högt och framgång värderas utifrån en ökad insats och stor uthållighet.
- Jämförelse med den egna prestationen.
- Här betonas både individen och gruppens framgång
- Misslyckande anses vara en del av inlärningsprocessen och feedback ges mer på individuell basis

Resultatinriktat klimat

- I ett **Resultatinriktat klimat** värderas framgång främst utifrån att besegra andra och att vinna.
- Idrottaren jämförs och bedöms utifrån hon eller han har lyckats jämfört med andra.
- Karakteriseras av att misstag bestraffas, tex. straff- träning vid förlust

Konsekvenser av ett resultatinriktat klimat

Ett resultatinriktat klimat riskerar att skapa:

- *en rädsla för att misslyckas*
- *ökad tävlingsängslan*
- *försämrat självförtroende*

Konsekvenser av ett uppgiftsinriktat klimat

- Leder till ökad glädje med idrottandet
- Förklarar framgång ansträngning
- Högre upplevd kompetens och ökat självförtroende

Lite kul från Canada...

- <http://canadiansportforlife.ca/resources/videos>

Psykologiska behov och motivation

(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2007)

Alla har behov att känna sig:

- **Kompetenta** – känner sig tillräckligt duktiga på uppgiften
- **Självstyrande** – upplever att de agerar utifrån sin egen vilja och har valmöjligheter.
- **Samhörighet** – viktiga personer i ens närhet upplevs som stödjande och respektfulla.

Hur göra vid låg motivation? – frågor till idrottaren

- Låta idrottaren berätta om tidigare händelser och fråga om orsakerna - *orsaksförklaringar*
- Fråga om bakgrunden, kan det finnas andra saker i livet som påverkar?
- Vad som brukade motivera idrottaren tidigare?

Stöd för *självbestämmande*

- När det är lämpligt, involvera aktiva i beslut o ge valmöjligheter rörande träning/tävling
- Ta med deras idéer och intressen i planeringen av aktiviteter
- Låt aktiva agera ledare – ger känslan av att vara betydelsefull
- Hjälp dem sätta realistiska mål –målen ska vara deras egna
- Vid yttre belöning (tex vunnen tävling) hjälp simmaren se tecken "på kompetens. Tex. tränaren betonar insats och förmåga oberoende av vinst eller förlust

Stöd för *Kompetens*

- Skapar en miljö där uppgifter utvärderas i jmf med sig själv. Använd tränings/prestationsplaner
- Skapa aktiviteter som bygger förmåga o är meningsfulla
- Uppmuntra aktiva att testa nya saker inom träningsaktiviteterna
- Hjälp dem att koppla ihop insats med framgång – möten en o en
- Ge feedback i rätt tid o med betoning på positiv förstärkning för förbättring, utveckling inte bara framgång

Stöd för *Samhörighet*

- Ta sig tid att lära känna den aktive, ta reda på personliga mål. Lär känna individen utanför idrotten.
- Viktigt att lyssna på aktivas önskemål/behov när beslut ska tas. Använd frågor när aktiva ska utvärdera sina prestationer
- Att låta aktiva vara delaktiga i beslutsprocessen ger också bättre relationer – coachen lyssnar på mig!

Bra att veta....



En av mina idrottsföräldrar..

Summan av kardemumman...

"Det handlar om att tävla mot sig själv. Att förbättra din egen kapacitet, att du ska vara bättre än du var dagen innan"

- Steve Young, MVP Super Bowl

Summering
-Att ta med sig hem

Sträva mot att idrottaren ska uppleva och utveckla:

- **Självbestämmande** – möjlighet att påverka
- **Kompetens** – få idrottarna att känna sig duktiga, ofta!
- **Samhörighet med andra** – ge stöd och respekt
- **Förklara framgång med arbete/insats**
- **Uppgiftsinriktade mål** – jmf med egen förmåga

- Att skapa ett uppgifts inriktat motivationsklimat leder till positiva psykologiska effekter **och** bra resultat

Tack för uppmärksamheten!