

Jacob Melin

Ta kommandot över din egen glöd

Vad är motivation?



RIKTNING



INTENSITET

Vad är motivation?



RIKTNING



INTENSITET



KVALITÉ

Spektrumet av SDT:s olika typer av motivation

Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
Ingen reglering	Yttre reglering	Introjicerad reglering	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering
Viljelös, Ingen intention att delta i gymnastik.	**Belöning och bestraffning.** Det förväntas att jag deltar i gymnastiken.	**Fokus på uppskattning** och att delta i gymnastiken för att undvika skuld och skam	Personligt och viktigt i ett längre perspektiv att delta i gymnastiken	Gymnastiken har samklang med mina egna värderingar och vem jag är.	Gymnastiken är rolig och intressant i sig. Tillfredställande och går i linje med mina egna värderingar.

Internalisering

Figur 1 Systematisk översikt över spektrumet av SDT:s olika typer av motivation. Omgjord utifrån Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-Determination Theory in Sport and Exercise. I Handbook of Sport Psychology.

Spektrumet av SDT:s olika typer av motivation

Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
Ingen reglering	Yttre reglering	Introjicerad reglering	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering
Viljelös, Ingen intention att delta i gymnastik.	**Belöning och bestraffning.** Det förväntas att jag deltar i gymnastiken.	**Fokus på uppskattning** och att delta i gymnastiken för att undvika skuld och skam	Personligt och viktigt i ett längre perspektiv att delta i gymnastiken	Gymnastiken har samklang med mina egna värderingar och vem jag är.	Gymnastiken är rolig och intressant i sig. Tillfredställande och går i linje med mina egna värderingar.

- Negativa samband med idrottsprestation
- Högre risk för utbrändhet
- Högre acceptans av fusk
- Högre användning av doping

- Positiv på kort sikt
- Behåller inte idrottare över tid

- Stark relation till idrottsprestation
- Högre nivåer av välmående
- Mindre upplevd stress
- Effektivare copingsstrategier

SDT – Self-Determination Theory **Ryan**, R. M., & **Deci**, E. L.

Känsla av:

- Kompetens 
- Autonomi 
- Tillhörighet 

Kompetens



- Hur du upplever din kapacitet eller förmåga att utöva en specifik uppgift (t.ex. ett hopp, ett mål, en tävling)
- Uppgiften ska kännas möjlig att klara av (inte för lätt, inte för svår)
- Bemästringskänsla

Autonomi



- Du sitter i förarsätet för din egen görande!
- T.ex.:
  - Möjlighet att påverka
  - Känna att jag tränar/tävlar för att jag själv vill
  - Frihet under ansvar

Tillhörighet



- Att det du gör bidrar i ett större perspektiv
- Känner dig behövd
- Gemenskap
- Respekt
- Tillit

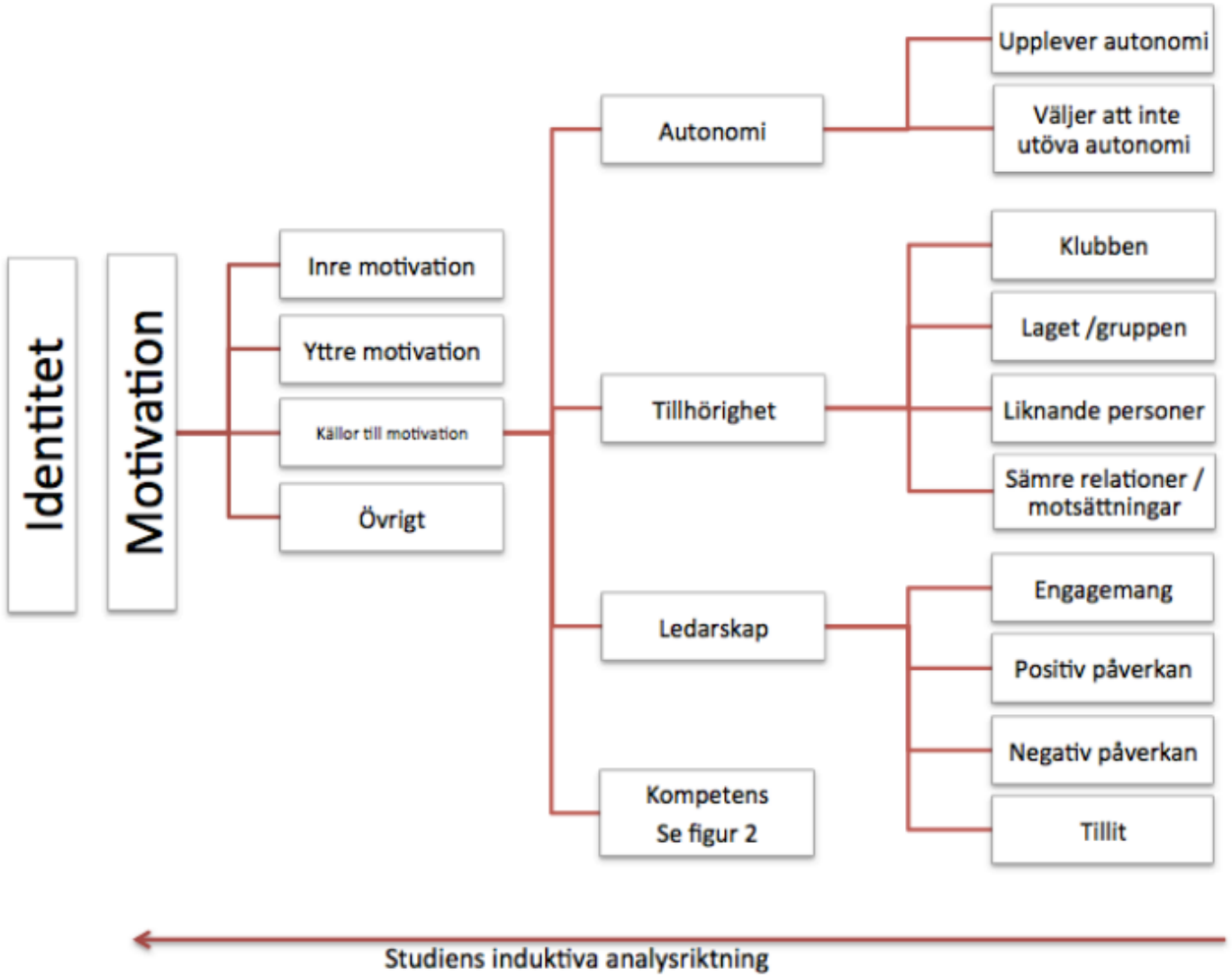
WHEN THE JOY OF MOVEMENT DECLINES, COMPETENCE PERCEPTIONS TAKE OVER: ELITE GYMNASTS´AND DIVERS´ VIEWS ON COMPETENCE AND MOTIVATION

Om glädjen inte styr tar kompetenskänslan över



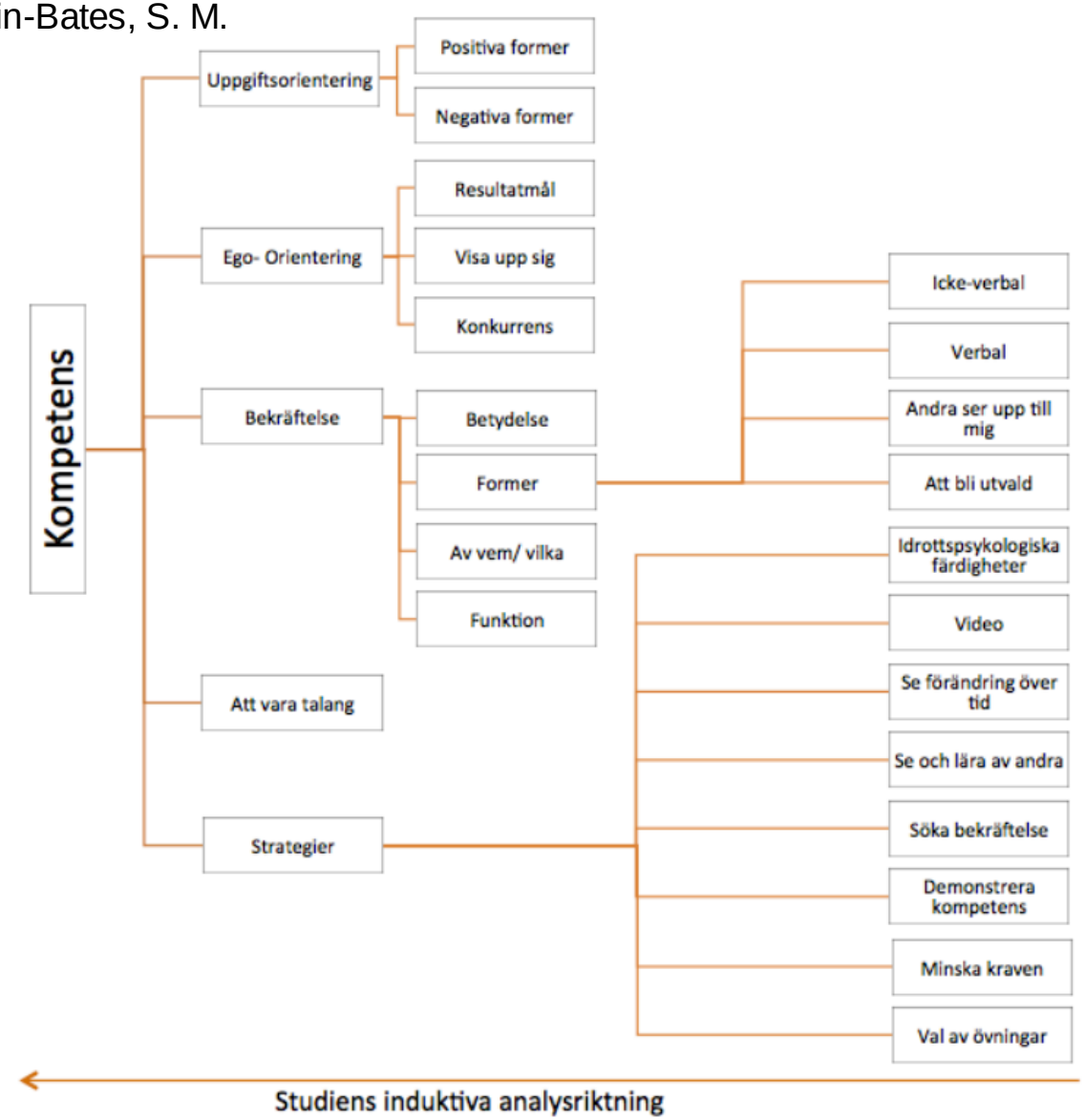


Kuylser, S., Melin, J., & Nordin-Bates, S. M.



Figur 1 – Hierarkisk kategorisering av motivation inom truppgymnastik och simhopp

Kuylser, S., Melin, J., & Nordin-Bates, S. M.



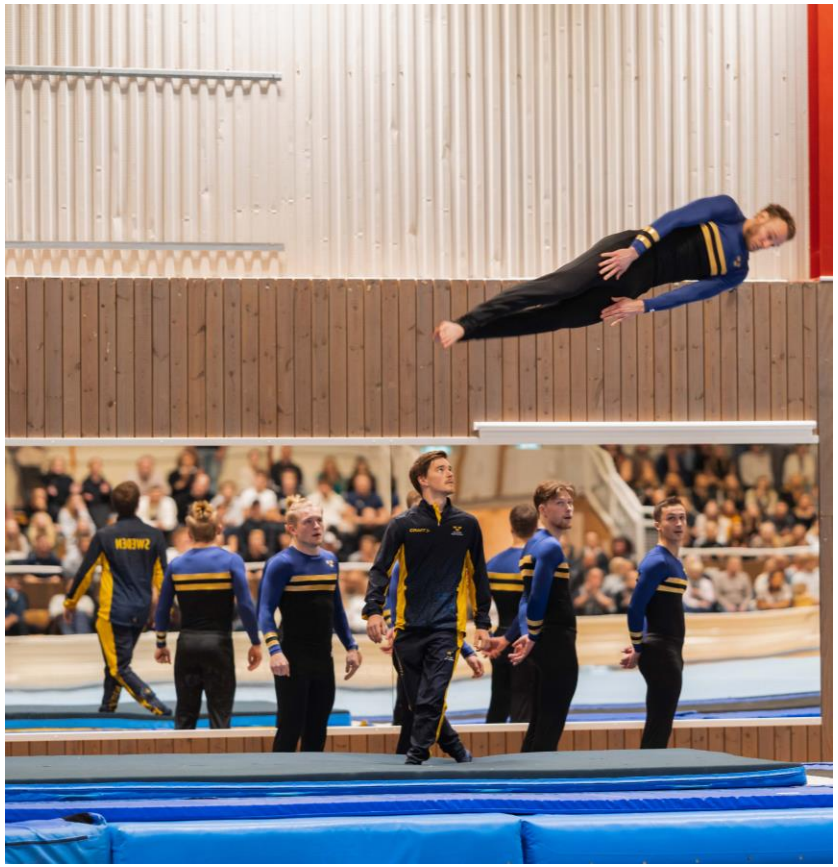
Figur 2 - Hierarkisk kategorisering av upplevd kompetens inom truppgymnastik och simhopp

Syftet med studien är att djupare förstå vilka strategier svenska truppgymnaster använder för att motivera sig själva med fokus på de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet.

Vilka strategier används inför, under och efter träning och tävling?

Metod

- 4 svenska truppgymnaster i åldrarna 20 – 23 år
- Mer än 5 års erfarenhet vardera på högsta nationella nivån
- Intervjuades två gånger med en semistrukturerad intervjuguide.
- Intervjuerna transkriberades och analyserades med en tematisk analys.



Träning

Kompetens

Autonomi

Tillhörighet

Inför träning

1. Målsättningsarbete
2. Planera och skapa förutsättningar
3. Media

På träning

4. Målsättningsarbete
5. Hantera motgång
6. Ställa frågor
7. Video
8. Val av övning
9. Self talk & Visualisering
10. Lagkamrater

Efter träning

11. Reflektion och samtal
12. skriva ner tips
13. Video



Frågor på träning

Fråga tränare:

”Om det är någon station som jag inte fattar syftet med, då frågar jag. Får jag då förklarat vad syftet är eller vad jag ska tänka på, så motiverar det mig.”

Fråga kamrat:

”Fråga någon annan i laget hur de gör för att klarar en övning, ’hur brukar du tänka i den här övningen’? Frågar jag 5 personer så får jag 5 olika svar eller 5 olika sätt att tänka i samma läge ?”

Video



”Filmar andra för att få det i mobilen för att kunna kolla till exempel i vinkeln i rondaten ser ut på detta sättet och så kollar jag mig egen, ’min är på det här sättet’.”



”jag kollar på gamla videos också där jag kan eller om jag tävlade på den [syftar på en specifik volt] till exempel så kan jag kolla på videos när jag gjorde det bra … det är också dels motiverande men också att man ser att ‘ja, kan det jag kan faktiskt egentligen, vi ska bara hitta tillbaks till det där som jag gjorde då’.”

Lagkamrater

”…att känna att man bidrar till andras framgång genom tips, särskilt om de sedan fungerar, får en att verkligen känna sig kompetent i gymnastiken.



Tävling



Kompetens

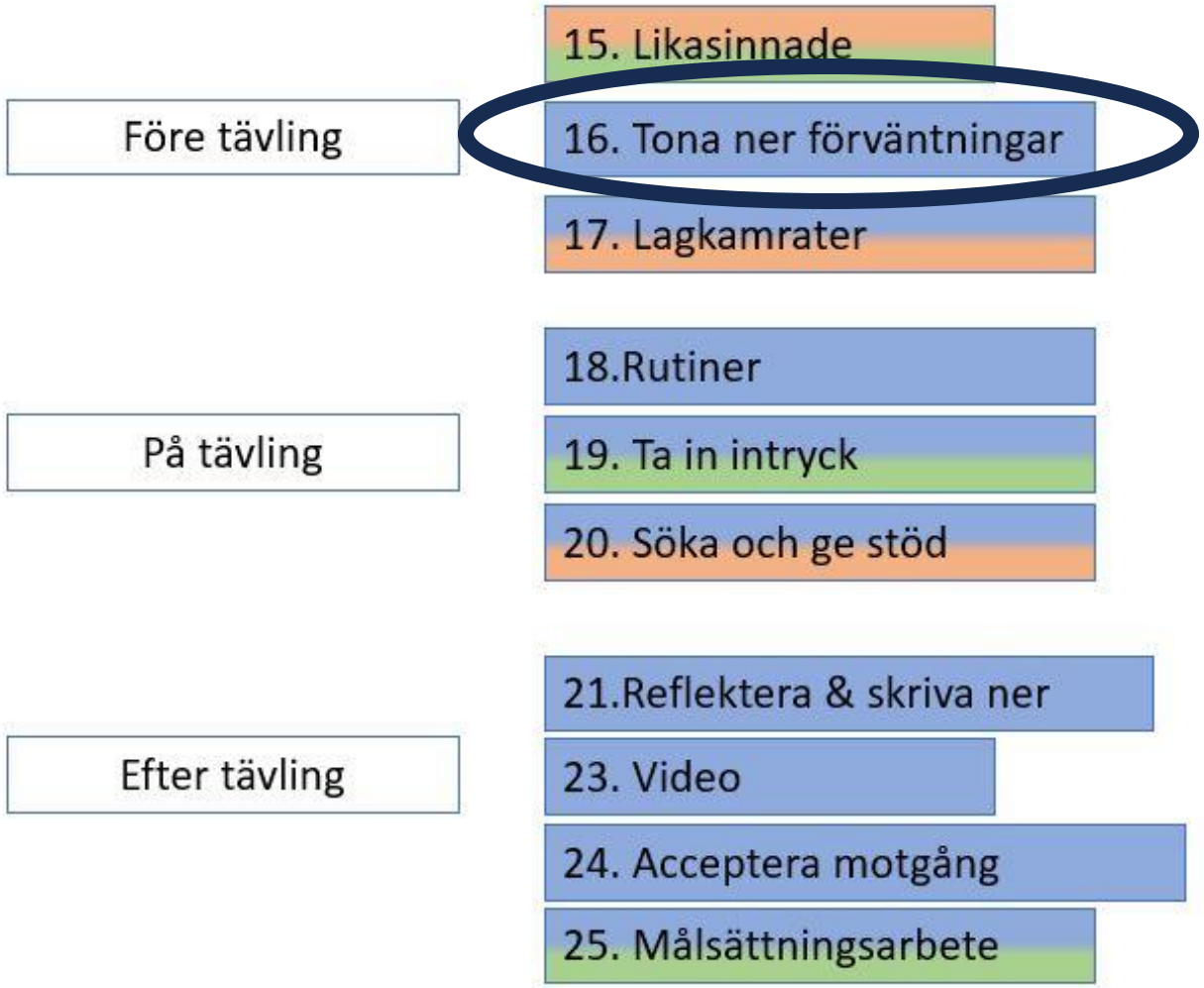
Autonomi

Tillhörighet

Före tävling	15. Likasinnade
	16. Tona ner förväntningar
	17. Lagkamrater
På tävling	18.Rutiner
	19. Ta in intryck
	20. Söka och ge stöd
Efter tävling	21.Reflektera & skriva ner
	23. Video
	24. Acceptera motgång
	25. Målsättningsarbete

Tävling

”Jag har liksom fattat det nu, att jag inte ska överprestera på tävling, man ska göra det man brukar göra på träning”



Tävling



Kompetens

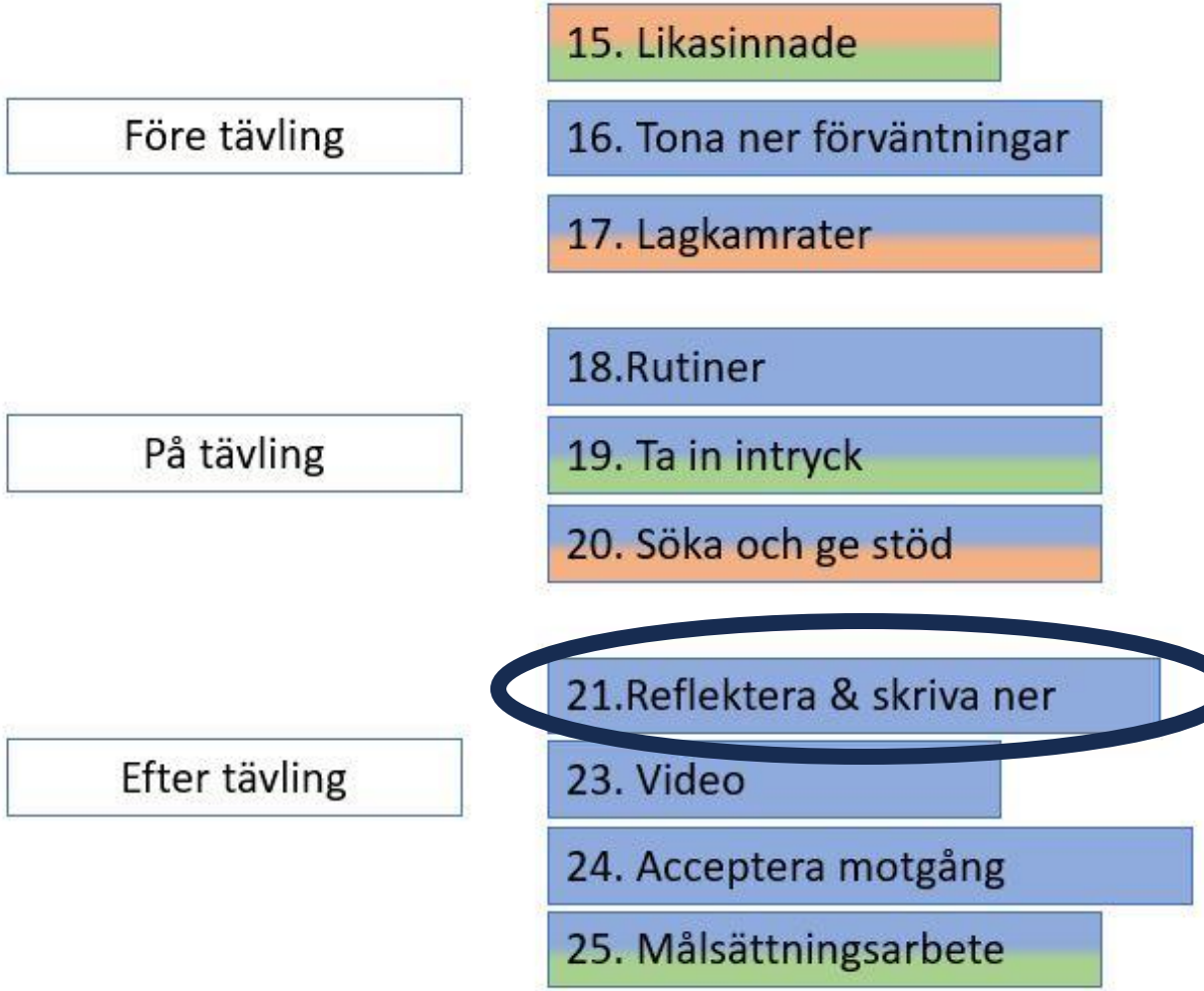
Autonomi

Tillhörighet

Före tävling	15. Likasinnade
	16. Tona ner förväntningar
	17. Lagkamrater
På tävling	18.Rutiner
	19. Ta in intryck
	20. Söka och ge stöd
Efter tävling	21.Reflektera & skriva ner
	23. Video
	24. Acceptera motgång
	25. Målsättningsarbete

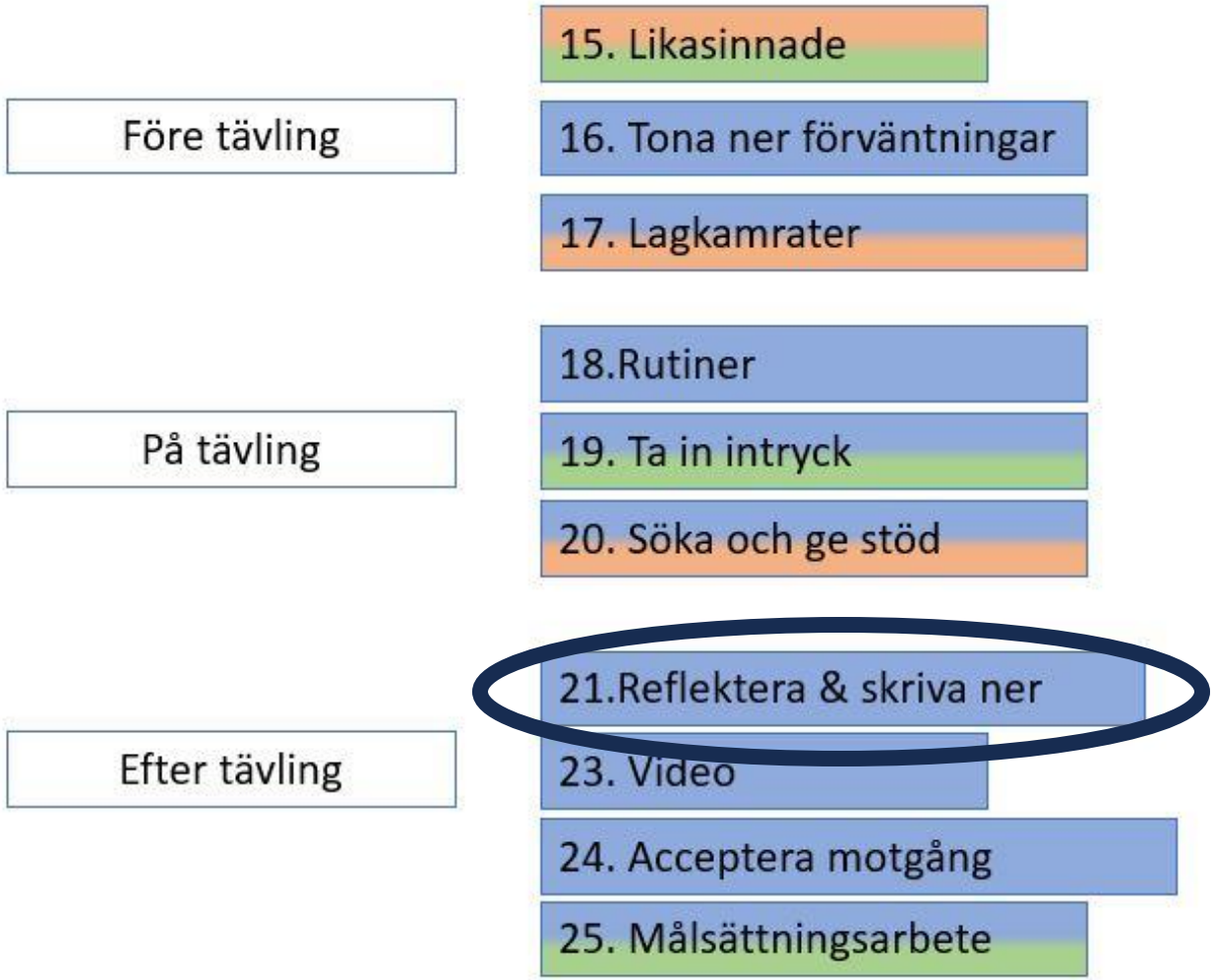
Tävling

”När jag var yngre var jag ännu mer självkritisk och då tappade jag nästan glädjen med det. Nu väljer jag kanske 3-4 saker att ta med mig från tävlingen som varit bra och som jag kan göra bättre. Så lämnade jag det där.”



Tävling

”Det brukar vara några korta punkter och reminders om vad jag ska tänka på, då kan jag andas ut och senare fokusera och känna att jag vet vad jag ska göra liksom. Det brukar kännas bra, speciellt efter ett kval, om man känner att man hade lite missar som kan bli bättre.”



Tävling



Kompetens

Autonomi

Tillhörighet

Före tävling	15. Likasinnade
	16. Tona ner förväntningar
	17. Lagkamrater
På tävling	18.Rutiner
	19. Ta in intryck
	20. Söka och ge stöd
Efter tävling	21.Reflektera & skriva ner
	23. Video
	24. Acceptera motgång
	25. Målsättningsarbete

Generellt



Kompetens

Autonomi

Tillhörighet

Generellt

26. Self-talk

27. Skapa tillhörighet

28. Kunskapsintag

Generellt



Kompetens

Autonomi

Tillhörighet

Generellt

26. Self-talk

27. Skapa tillhörighet

28. Kunskapsintag

”Jag har mycket kvar att lära mig, även om jag inte kommer lära mig själv så är det härligt att ha en förståelse för vad andra gör eller varför det blir som det blir.”

Diskussion

Metod

- En disciplin

+ Intervjuats två gånger

Träningsperiod

Det hade varit intressant att kombinera med observationssmetod

Resultat

Detta bör ses som exempel på strategier

Tidigare litteratur stärker att beteenden och tankar är kopplade till motivation

Slutsats och medskick

- Gymnaster har olika strategier
- Användbart för gymnaster
- Viktigt att tränare är medvetna





Reflektioner och frågor

- Vilka strategier för att motivera sig själv, skapar jag förutsättningar för i min roll?
- Vad har jag för strategier för att känna mig motiverad i de kontexter jag befinner mig i?
- Vilka psykologiska behov är viktiga för mig i den rollen jag har?

