



Om glädjen inte styr tar kompetenskänslan över: Truppgymnasters och simhoppares syn på motivation och kompetens



Sofia Kuytser, BSc, Simhoppstränare Svenska Simförbundet

Jacob Melin, BSc, Tränare Brommagymnasterna

Sanna Nordin-Bates, PhD, CPsychol, FIADMS



MOTIVATION

- **Inre motivation:**

Deltar på grund av tillfredsställelsen som aktiviteten ger.

- **Yttre motivation:**

Deltar på grund av att få eller slippa konsekvenser som aktiviteten ger.



SDT- Self determination theory (Deci & Ryan, 2000)

Autonomi

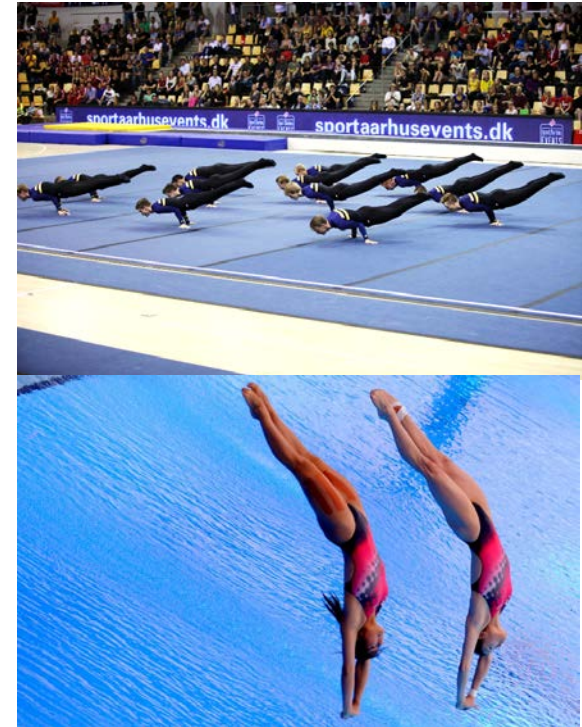
- Jag upplever att jag har möjlighet att påverka.
- Jag är ursprunget till mina handlingar.

Tillhörighet

- Jag upplever gemenskap.
- Jag har betydelse för omgivningen.

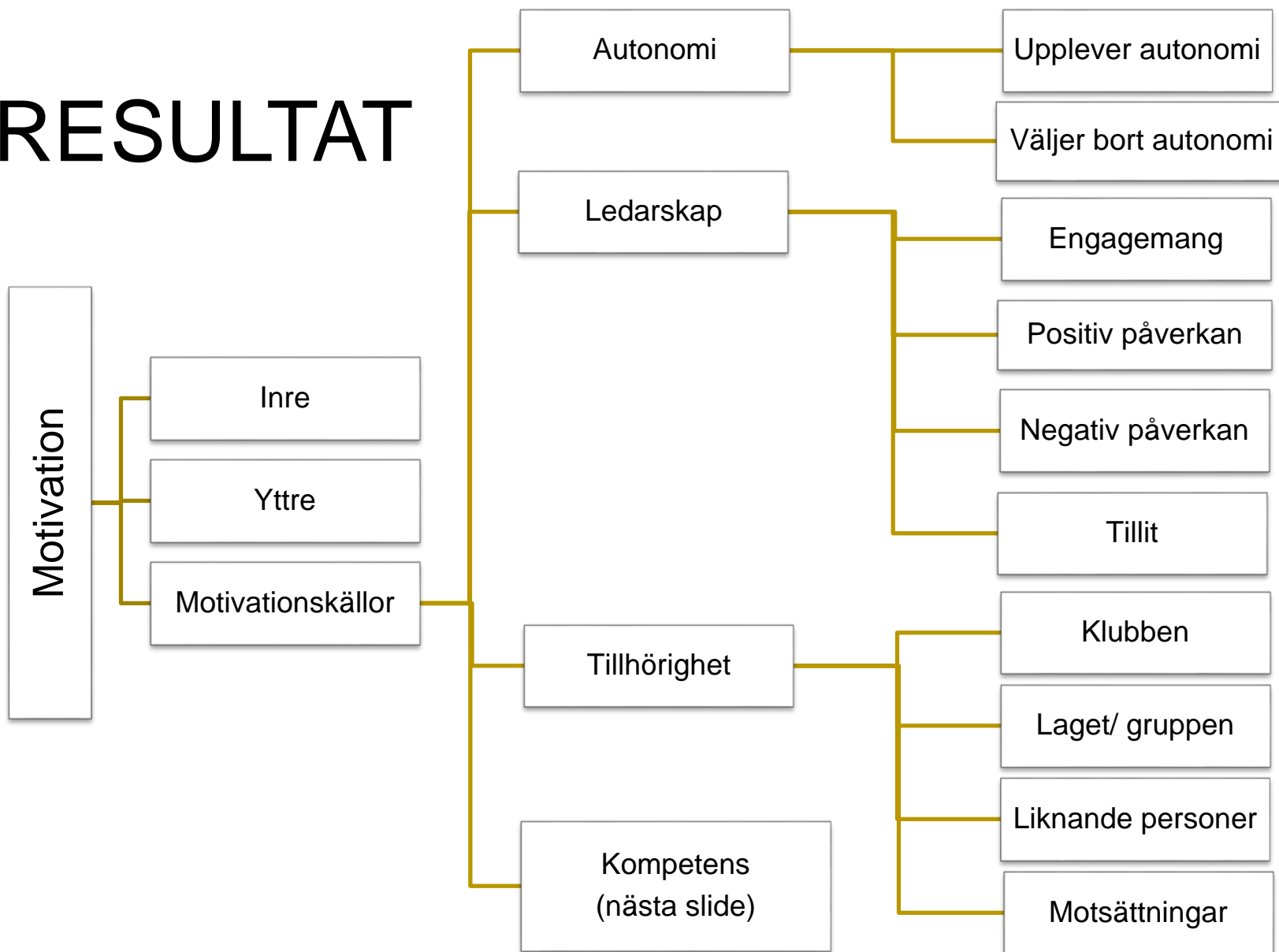
Kompetens

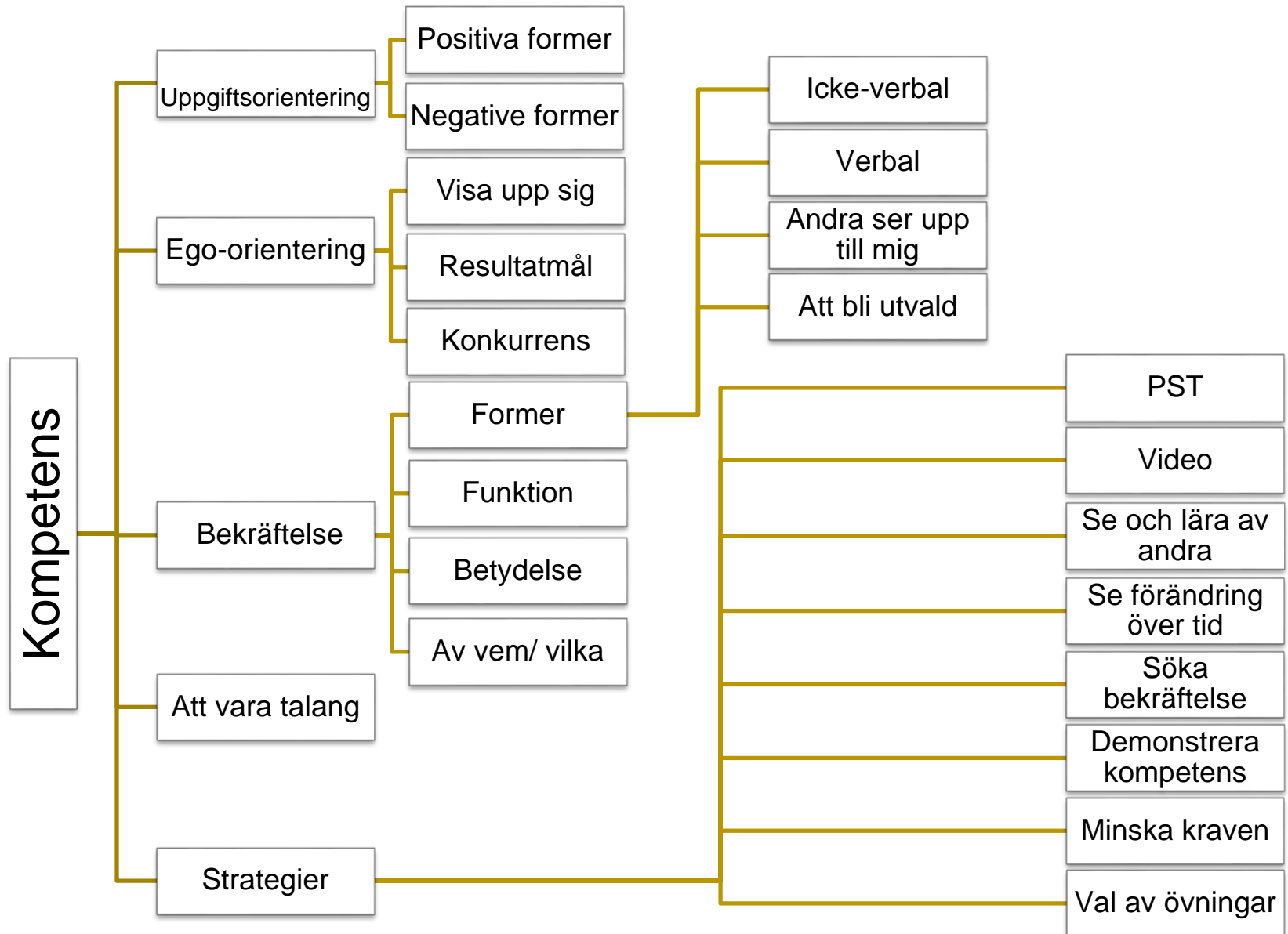
- Jag upplever att jag bemästrar eller behärskar uppgiften.
- Jag upplever att jag får tillfällen att utöva och uttrycka min kompetens.





RESULTAT







Vikten av upplevd kompetens

”Jag skulle säga att det är det viktigaste. Alltså ett tag är det kul med gympa bara för att snurra runt, det är kul att hoppa och kul att studsa. Men den glädjen tar slut tillslut och då tar kompetenskänslan över och efter det blir det bara viktigt att bli duktig på det. För jag vill lyckas med saker, jag vill lyckas med nästa sak”.





Uppgiftsorientering

Uppgiftsorientering – mest förekommande

”Om man gör bättre än vad man gjorde innan, om man har ökat i svårighetsgrad eller stil eller blivit duktigare så känner man sig kompetent.”

– Gymnast, 21



Ego- orientering existerade också

”Min motivation ligger mycket i att jag vill visa upp mig. Det är ofta så här att, ”titta på mig” känslan liksom. Det driver mig ganska mycket.”

– Gymnast, 21

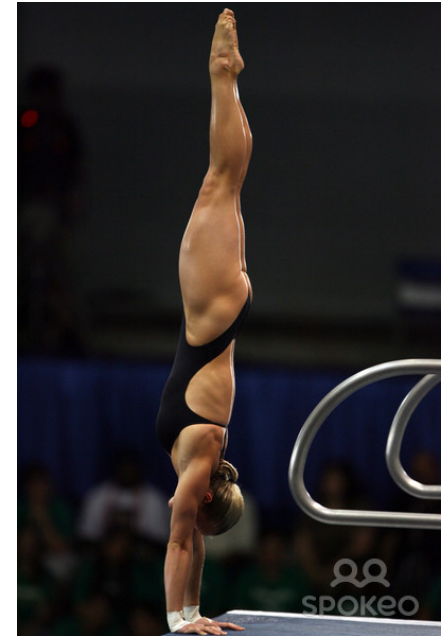


Bekräftelse

Vikten av bekräftelse

” det finns ingen betydelse för mig hur någon ger mig bekräftelse, så länge det är en bekräftelse, så räcker det för mig.”

– Simhoppare, 22



Bekräftelsen hade viktiga funktioner

”Det är en sorts harmoni att känna ”shit vad skönt”, dels att pressen släpper lite. För det är alltid en press liksom. För mig alltså. En liten press.”

– Gymnast, 21



Från vem bekräftelsen kom var av betydelse

”Det betyder mer att någon, till exempel [namn] tycker en volt var bra än liksom att en av mina polare som inte håller på med gympa säger ”åh vad sjukt” så här. Så att kunniga människor, uppskattar det man gör inom gympan, det är en stor motivation.”

– Gymnast, 21



Strategier för kompetens

Framgångsvideos

"Jag har kollat på filmer när jag har klarat det bara för att förstärka att det går, just det där har jag gjort."

– Simhoppare, 22

Bygga kompetens genom grunder

"Ofta så brukar jag gå tillbaka till grunden och med tanken på det här svårare då så försöker jag liksom gör det lätta om och om igen och bygga upp till det svåra. [...] För då får jag bekräftelse på att jag kan detta innan jag ska göra det svåra."

– Simhoppare, 25





POINTERS

- Vill du skapa förutsättningar för hållbar motivation över tid, fokusera på processen.
- Se alla barn och ungdomar genom att bekräfta dem på olika sätt.
- Se till att träningsklimatet är uppgiftsorienterat.
- Gör barn och ungdomar delaktiga i sin träning och utveckling.
- Låt alla barn och ungdomar känna sig tillhöriga i kontexten, oavsett deras förutsättningar.





TACK FÖR ER UPPMÄRKSAMHET!

- Frågor på det?
- sofia.kuylser@live.se / jackemelin@gmail.com

