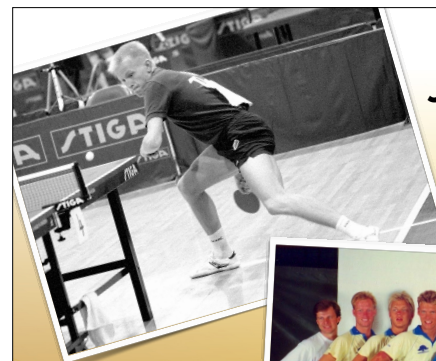




Stötta ditt barn till hållbar och framgångsrik idrott

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



Johan Fallby



www.2motiv8.se

motiv

7 TAPAS
PUBLISHING



270 sek
0725-776050

Ny, kraftigt omarbetad 2:a upplaga!

- ✓ Utökad del med tips och råd.
- ✓ Gör din egen profil som idrottsförälder.
- ✓ Bedöm ditt barns situation och idrottsmiljö.
- ✓ Fördjupad teori och uppdaterad litteraturlista.
- ✓ Övningar, extramaterial och uppdateringar på webben (QR-koder).

Köp även på
adlibris.se
bokus.com

motiv



LEARN TODAY
COACH TOMORROW

Nära dig...

- Utbildning för dig oavsett nivå, ålder eller inriktning.
- **Konkret redskap** med utgångspunkt i dina idrottarens behov.
- Utbildning byggd på idrottspsykologisk forskning, KBT och transformerande ledarskap.
- Gå igenom 1) Transformerande ledarskap, 2) Självbestämmande motivation, 3) Prestations- och resultatorientering, 4) Förväntningar, feedback och organisation, samt 5) **Att utvecklas i din förening.**
- **Handledning** av några av Skandinaviens främsta idrottspsykologiska rådgivare.
- Skriftlig feedback på dina idrottarens upplevelse av ditt ledarskap genom det pedagogiska verktyget **Ditt unika ledarskap**.
- **Erfarenhetsutbyte** om ledarskapsbeteenden.
- Boken "Gör det bättre själv om du kan" (Fallby, 2020).
- Tillgång till den slutna facebookgruppen **2motiv8 utbildning**.

motiv



Att vara idrottsförälder

1 Ge barnet möjligheter till idrott i tidig ålder.	• Se till att barnet tidigt kommer i kontakt med idrott utan tävlingsinslag. • Lek och uppmuntra fysisk aktivitet. • Ge villkorligt socialt stöd till barnet i idrotten.
2 Ha en tydlig roll som idrottsförälder.	• Ta reda på vad det är att vara idrottsförälder, läs, utbildas dig, prata med andra idrottsföräldrar. • Prata med tränare och förening. • Fråga ditt barn.
3 Var flexibel.	• Anpassa ditt engagemang till barnets behov i olika åldrar. • Förstå hur nästa steg i idrotten ser ut. • Lyssna på barnets behov, anpassa stödet på både kort och lång sikt.
4 Upprätthåll sunda relationer.	• Stöd tränarens auktoritet. • Upprätthåll sunda relationer med idrottsföräldrar och deras barn. • Visa alltid respekt för alla oavsett situation.
5 Stöd ditt barns självbestämmande.	• Ge ditt barn ansvar anpassat till mognad. • Låt barnet fatta beslut inom ansvarsområdet. • Se till att vårdnadshavare agerar gemensamt.
6 Ge emotionellt stöd till ditt barn.	• Förstå ditt barns emotioner i idrotten. • Beröm och uppmuntra, framförallt insats, eget ansvar och prestation. • Ge anpassat stöd oavsett glädje, ilska, besvikelse eller frustration.
7 Förstå organisationen och kulturen i idrotten.	• Förstå hur föreningen och idrotten fungerar. • Planera det praktiska runt idrotten i familjen. • Var delaktig i en sund kultur i idrotten.
8 Hantera dina emotioner i idrotten.	• Förstå dina emotioner i olika situationer. • Låt inte emotionerna styra ditt beteende. • Kontrollera ditt kroppsspråk så det stämmer överens med vad du säger.

Tabell 11 Utgångspunkter i att vara idrottsförälder.

motiv

Föreningen

1. Var tydliga med vad ni gör och varför. Transparens.
2. Berätta och utbilda föräldrarna i vad ni gör och varför.
3. Utbilda föräldrarna i hur en sund och utmanande idrottsmiljö ser ut.
4. Lyssna på föräldrarnas frågor.
5. Integrera bra idéer från föräldrarna (autonomi).
6. Ta vara på kompetens hos föräldrarna. Lärare, psykolog, fysioterapeut, pedagog, präst ... osv.
7. Låt inte föräldrar bestämma över verksamheten.
8. Vidta åtgärder om det är uppenbart att föreningen brustit i sina rutiner/löften.
9. Förstärk de föräldrar som har en positiv påverkan på andra föräldrar. Ge dem redskap.
10. Involvera föräldrar i "udda" roller. Utbildningsansvarig, föräldrarepresentant i laget, matchvärd till motståndare/domare, ansvar för psykisk/emotionell hälsa, kommunikatör etc...

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

*"De föräldrar som vet mest
ger också bäst
förutsättningar för barnet
att stanna i idrotten -
och att lyckas bli elit"*

Närvarande men inte styrande

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Sunda relationer i idrotten

*"Triaden är kärnan
i svensk idrott"*

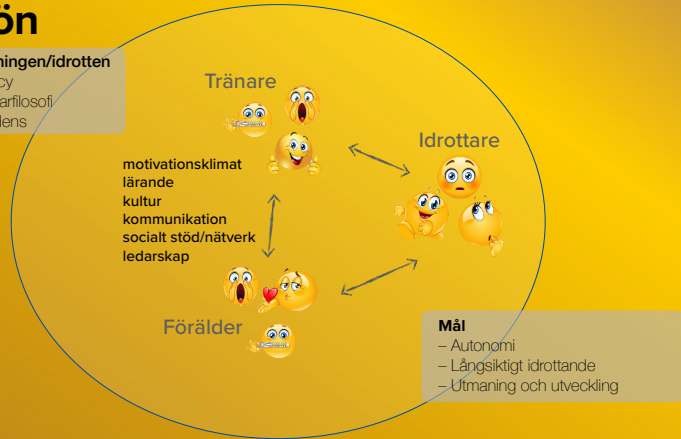
LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

2.

Idrottsmiljön

Föreningen/idrotten
- Policy
- Ledarfilosofi
- Evidens



LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

	Samarbete	Fokus tränare - idrottare	Professionell
Syn på expertis	Tränare är erkänd expert. Föräldrars expertis erkänd och välkomnad av tränare.	Tränare är expert. Föräldern är i bakgrunden och observerar.	Tränare är expert och levererar en service. Förälder har hyrt in tränare.
Kommunikation	Tät och personlig. Tvåvägskommunikation. Berör idrotten och logistik.	Minimal information endast vid behov. Tränaren föredrar att kommunicera genom idrottare. Förälder behöver ta initiativ för kommunikation.	Initierad av tränare. Möter behoven hos klienten. Service till kund.
Förtroende	Personligt förtroende för människan. Förtroende för kompetens i idrotten.	Stort idrottsligt förtroende. Det ömsesidiga förtroendet varierar.	Professionellt förhållande. Idrottsligt förtroende. Förtroende för att tjänsten levereras.

Figur 8:17 Typer av triader (fritt översatt efter Wall, 2019).

motiv

Idrottsglädje och att ha roligt

3.

”Glädjen till idrott är viktigaste faktorn”

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

FUN-dimensions			
Idrottsmiljö	Interna	Sociala	Externa
Träning	Göra sitt bästa	Bra lagsammanhållning	Bra tränare
Tävling / match	Lärande och utveckling	Idrottskamrater	Tävlings-/matchmiljö
	Mental bonus	Lagritualer	Livsstil

Tabell 5:10 FUN-dimensions (Visek m fl, 2015).

motiv



– Idrottsmiljön –			
FORMULÄR A	Hur viktigt är det för att idrotten ska vara roligt?	Hur ofta händer det i din träningsgrupp?	Hur möjligt är det att det sker?
FUN-factors	1 = Inte alls viktigt 5 = Extremt viktigt	1 = Det händer aldrig 5 = Det händer alltid	1 = Helt omöjligt 5 = Extremt möjligt
1. TRÄNING			
2. När tränaren håller ordning på träningen			
3. Har frihet att ta egna beslut under träning/match			
4. Spelar match/smålagsspel under träning			
6. Spela i högt tempo			
18. Röra sig i hög fart (åka skridsko, springa)			
21. Ta vattenpauser på träningen			
31. Göra olika typer av övningar på träning			
59. Välja övningar på träning			
62. Parövingar eller stationsträning			
	Hur viktigt är det för att idrotten ska vara roligt?	Hur ofta händer det i din träningsgrupp?	Hur möjligt är det att det sker?
FUN-factors	1 = Inte alls viktigt 5 = Extremt viktigt	1 = Det händer aldrig 5 = Det händer alltid	1 = Helt omöjligt 5 = Extremt möjligt
2. TÄVLING/MATCH			
7. Spela i en bra hall/på en bra plan			
12. Spela på din favoritposition / de tävlingar du vill delta i			
20. Spela jämna matcher / tävlingar med jämnt motstånd			
22. Spela cuper / turneringar			

Varför inte lära mer?

En idrottspodd med motivation och talang



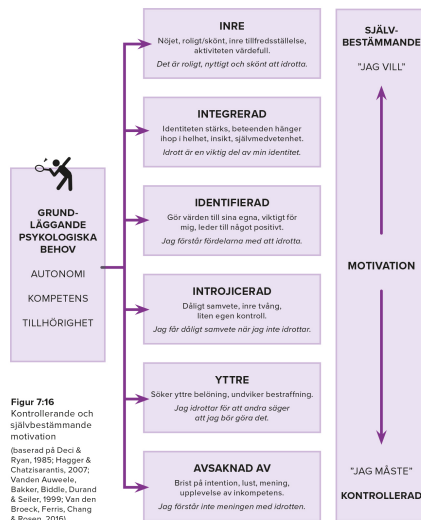
#13 What makes sport fun?
Där poddar finns...



Figur 5:11 Utgångspunkter för FUN-map (anpassad efter Visek, 2020).

Självbestämmande motivation (autonomi)

“Självbestämmande motivation är den enskilt största faktorn för att fortsätta (och lyckas) i idrotten”



självbestämmande motivation

- bra hantering vid motgångar
- effektiv problemlösning
- kreativitet
- positiva emotioner; accepterar (negativa) emotioner effektivare
- bibehåller beteendeförändringar
- psykisk hälsa och välmående
- fysisk hälsa

kontrollerad motivation

- samarbete så länge det finns tydliga vinster med aktiviteten
- motstånd, om kontrollen blir för hård
- kortsiktig inläring
- missnöje och isolering
- minskat välmående

Autonomi

- erbjud valmöjligheter
- ge tydliga och meningsfulla förklaringar till aktiviteter, regelverk och gränsdragningar
- visa intresse för och erkänn känslor
- möjlighet till egna initiativ och självständighet
- positiv feedback på utföranden
- frågetekniker vid korrigering
- arbeta med prestationsorientering

(Amorose & Butcher-Anderson 2015; Erickson & Côté 2015; Mageau & Vallerand 2003)

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Kontrollerande motivation

- materiella belöningar i syfte att manipulera
- kritisk feedback för att motivera
- kontroll av beteende och liv utanför idrotten
- uttalanden för att använda sin hierarkiska position i förhållande till andra (så kallade "härskartekniker")
- jämförelse mellan varandra och med andra (resultatorientering)
- ge mer/bättre feedback till bättre/duktigare

(Berthoinville, Ntoumanis & Thegerson-Ntoumanis 2008)

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

Idrottsföräldra **motiv**

Aktiviteter - autonomi

- arbeta med spelarens inre motivation, fokus på prestation och prestationsmålsättning
- koppla ihop träningen med realistiska långsiktiga utvecklingsmål, gör kopplingen väldigt tydlig och tillsammans med spelaren
- förstärk hela tiden kopplingen mellan träning och prestation, långsiktigt arbete, beröm alltid ansträngningen och alla försök att utvecklas, ge positiv feedback vid lyckade försök (undvik negativ feedback / bestraffningar)
- använd frågetekniker i träning och match
- låt spelare delta i beslut och planering av match och träning så långt möjligt.

(Berthodome, Ntoumanis & Thegersen-Ntoumanis 2009)

LEARN TODAY
COACH TOMORROW



idrottsföräldra

motiv

Aktiviteter – kompetens

- så snart det är relevant, ge så mycket positiv feedback som möjligt
- använd frågeteknik låt spelare fatta egna beslut så ofta som möjligt, utmana spelaren att prova sig fram
- arbeta med individuella målsättningar, utvärdera och påminn spelare om deras individuella utvecklingsplan så ofta som möjligt
- låt spelare göra individuella utvärderingar av egen prestation i träning och match
- variera träningarna och ge möjlighet att lära nytt eller prova saker som nyss lärts in
- nivåanpassa uppgifter och utmaningar till varje spelare så långt som möjligt och jämför bara spelare med sig själva
- påminn om den positiva kopplingen mellan träning, ansträngning, utveckling och långsiktiga mål

(Berthodome, Ntoumanis & Thegersen-Ntoumanis 2009)

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Aktiviteter – sammanhållning

- ledarfilosofin ska innehålla omtänksamhet, förtroende och respekt där idrottaren ses som en jämlike med ledare/tränare
- lär känna varje individ så bra som möjligt, se spelaren och personen som likvärdiga
- skapa ett motivationsklimat där prestationen, insatsen, kämpaglöden och glädjen är viktigast av allt
- bygg upp ett socialt stöd runt laget som "drar åt samma håll" (föräldrar, skola, expertresurser, styrelse, kamrater, flick/pojkvän)
- låt spelare utvärdera träning och match för att utveckla tränings- och matchstrategier samt målsättning tillsammans
- använd individuella samtal och individuell feedback regelbundet (ofta).

(Berthodome, Ntoumanis & Thegersen-Ntoumanis 2009)

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

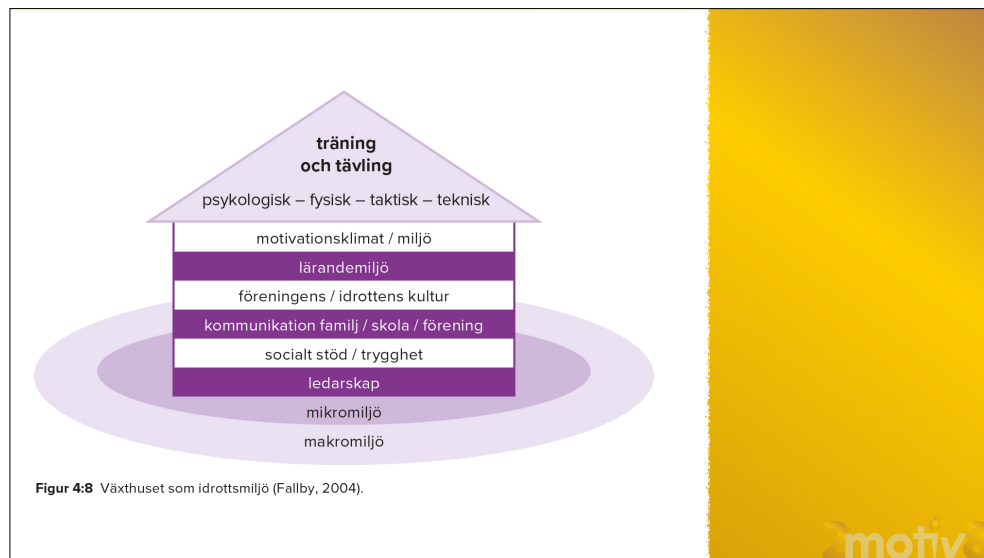
Att bygga den sunda och utmanande idrottsmiljön

8.

“Idrottsmiljön påverkas av dina värderingar, antaganden och beteenden, målet är att minska stress i miljön så mycket som möjligt”

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv





Positiv och peppande tränare

- Kroppspråk, klappar och hänger med om det går bra.
- Positiv feedback när det går bra.
- Kunnig och ger feedback på rätt saker.
- Alltid närvarande och med på eller nära isen.
- Påpekar både bra och det som inte fungerar. Specifikt.
- Visar glädje, ler, skrattar, kramar.



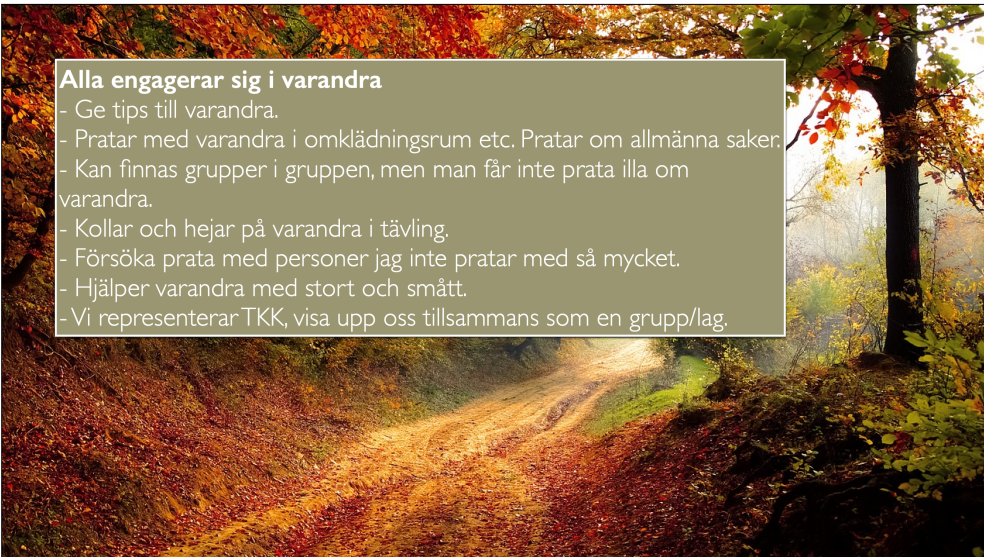
Visa glädje

- Hälsa och säga hej då.
- Glädje för varandra när det går bra för andra, high-five, kramar, leenden, grattis.
- Önskar lycka till.
- Sträckt kroppsspråk.
- Frågar hur andra mår.



Visa vilja

- Komma i tid.
- Göra saker i tid och inte stå stilla eller fördröja tiden.
- Inte prata bort tid under träningsmoment, fokuserad.
- Respekt för tränaren, lyssna, vända sig mot tränaren, följa feedback man får, åker fram till tränaren om man hör något.
- Förtroende för tränaren, följer processen i träningen.
- Lär sig av misstag, ramlar - reser sig upp och fortätter.
- Genomför off-ice program.



Alla engagerar sig i varandra

- Ge tips till varandra.
- Pratar med varandra i omklädningsrum etc. Pratar om allmänna saker.
- Kan finnas grupper i gruppen, men man får inte prata illa om varandra.
- Kollar och hejar på varandra i tävling.
- Försöka prata med personer jag inte pratar med så mycket.
- Hjälper varandra med stort och smått.
- Vi representerar TKK, visa upp oss tillsammans som en grupp/lag.

Ledarskap och lärande

”Tränare som är skickliga
att skapa långsiktiga
relationer lyckas också
nå framgång”

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Det enkla ledarskapet

- Är fakta som experter (tränaren) har.
- Är baserad på fakta och erfarenhet som erhålles efter hårt arbete.
- Auktoritär och enväldig (men god).
- Tränaren står för innehåll och metod, spelaren följer.
- Tränaren sätter mål och planerar hur de ska uppnås.
- Tränaren leder centralt övningar efter schema.
- Mest ”drillövningar” och delmoment, stop - instruktion - start.
- Att vinna, mätbara markörer som bemästra färdigheter, antal träningar.
- Tränaren leder, följ eller sök dig någon annanstans.

Det komplexa ledarskapet

- | | kunskap | lärande | relation | guidning | planering | träning | metod | framgång | effekt |
|--|---------|---------|----------|----------|-----------|---------|-------|----------|--------|
| • Är relativ och i ständig utveckling, alla kan ha och utveckla den. | | | | | | | | | |
| • Slutar aldrig och består av att förstå relationer i kontext baserat på reflektion. | | | | | | | | | |
| • Ömsesidig respekt, uppmuntran att prova nya saker och utmana traditioner. | | | | | | | | | |
| • Innehåll och metod utvecklas genom samarbete, båda kan föreslå innehåll. | | | | | | | | | |
| • Mål utvecklas i samspel, ökande ansvar hos spelare efter autonomi och mognad. | | | | | | | | | |
| • Träning genomförs efter överenskommelse, kan förändras om båda är överens. | | | | | | | | | |
| • Utmaning, problemlösning och kommunikation | | | | | | | | | |
| • Utveckling och autonomi. | | | | | | | | | |
| • Tränaren möjliggör och tillhandahåller, relationen liknar mentorskap och samarbete ger autonomi. | | | | | | | | | |

(Collins & MacNamara, 2018)

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Tabell 6:14 Metodiker vid lärande.

	Instruktion	Frågor och svar	Guidat lärande	Modellinläring och feedback	Trial and error (systematisk medveten idrottslek)	Idrottslek
beskrivning	Utgår ifrån att det finns "rätt" eller "fel" sätt att agera eller utföra idrotten.	Tränaren ställer en fråga och eventuella följdfrågor i situationen. Idrottaren reflekterar och diskuterar tillsammans med tränaren.	Tränaren skapar situationer/utmaningar som ska lösas. Idrottaren provar, reflekterar och får feedback, ofta genom positiv feedback, frågor och nya problem att lösa.	Idrottaren observerar någon annan, gärna skickligare, som genomför aktiviteten och efterliknar själv. Positiv feedback ges.	Idrottaren provar sig fram med olika moment. Reflekterar på egen hand.	Fri lek och aktivitet i idrotten.
interaktion idrottare och tränare	Tränaren berättar, visar och har lösningar som idrottaren ska lära sig.	Tränaren och idrottare har en gemensam reflektion kring frågor och svar.	Idrottare bearbetar med hjälp av uppgiftens utformning, reflektion, guidning och samarbete. Tränare ger feedback.	Tränaren kan be idrottaren att observera någon annan utföra moment. Idrottaren reflekterar, provar och får feedback av tränare.	Tränare behöver inte närvara då idrottaren själv provar eller blir uppmuntrad att prova själv av tränaren.	Idrottaren leker/utövar sin idrott och får mest feedback av sig själv och eget utförande. Feedback och interaktion med idrottsvänner.
tränar- eller föräldra-exempel	"När du utför det här ska du tänka på att..."	Vad händer om du gör på det här sättet istället?	Utifrån den här specifika situationen, finns det andra lösningar du kan se?	Titta på vad som händer där. Kan du ta med dig något av det?	Prova själv och se!	Vänner utövar idrotten på egen hand, inga vuxna som interagerar.

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

7 TAPAS PUBLISHING



270 sek
0725-776050

Ny, kraftigt omarbetad 2:a upplaga!

- ✓ Utökad del med tips och råd.
- ✓ Gör din egen profil som idrottsförälder.
- ✓ Bedöm ditt barns situation och idrottsmiljö.
- ✓ Fördjupad teori och uppdaterad litteraturlista.
- ✓ Övningar, extramaterial och uppdateringar på webben (QR-koder).

Köp även på
adlibris.se
bokus.com

motiv