



Motivera mera!

November är här och det med dunder och brak! En fantastisk höst har bytts mot mörker och kyla. Som det så bör. För det är ju just november. För att muntra upp lite i tillvaron har du nu ett inspirationsspäckat nyhetsbrev framför dig där vi bjudit in en god vän att skriva om motivation. Finns det olika typer av motivation? Vad motiverar dig och driver dig framåt? Hur leder du ditt idrottslag, din klass eller dina barn? Mikael Östberg reder ut begreppen och ger goda tips att tänka på i vårt ledarskap och som förebilder för de små. Tack Micke för att du ville dela med dig! Trevlig läsning!



Bara en anledning för barn att idrotta!

Mikael Östberg är en av Ledarskapscentrums grundare. Ledarskapscentrum sprider på olika sätt vetenskapligt förankrad kunskap inom hela det arbetspsykologiska fältet. Motivationsforskningen står för en av de viktigare bidragen till hur verksamheter, såväl i arbetslivet, privat eller idrottsligt, kan både må och prestera bättre. Denna kunskap är i allra högsta grad relevant för barn- och ungdomsidrott.



Barn- och ungdomsidrott är fantastiskt på många sätt. Jag har själv haft förmånen att vara aktiv i många idrotter när jag var liten och så småningom även ynnesten att kunna leva på min idrott, beachvolleyboll, under sex års tid. Nu får jag återuppleva glädjen genom att vara ledare för mina barn och deras kompisar.

Jag har mestadels mycket positiva erfarenheter av alla de tränare som har investerat många

ideella timmar på oss när vi spelade fotboll, badminton, basket m.m. Mina föräldrar var alltid stöttande och positiva. Tyvärr är det så att dessa erfarenheter inte delas av alla. Barnidrott borde vara förknippat med glädje, lek, ökat självförtroende och gemenskap, men en alldeles för stor grupp av barn upplever helt andra saker, ibland det rakt motsatta.

Det är flera saker som påverkar om det individuella barnet kommer att ha övervägande positiva eller negativa upplevelser, men två mycket stora pusselbitar är vi som föräldrar och ledare. Det vi gör (och inte gör) kan få avgörande konsekvenser för hur våra barn ska se på sina idrottsaktiviteter.

Bäst beskriver man detta genom att ta avstamp i forskningen på motivation. **SDT (Self Determination Theory)** som först beskrevs av professor Edward Deci visar att det är mer relevant att titta på olika typer av motivation snarare än hur mycket motivation en person har. Några av typerna är yttre motivation, känslostyrd motivation, värderingsstyrd motivation och inre motivation. Man kan utgå från dessa motivationstyper både på en generell nivå (varför är du aktiv i den här idrotten) och på en specifik nivå (varför utför du den här övningen just nu).

I den **yttre motivationen** är anledningen till en persons ageranden utanför själva aktiviteten i sig. Man brukar kalla denna typ av motivation för piska/morot. Du agerar för att slippa något (piskan) eller få något (moroten). Åker du på träningen för att inte göra din pappa besviken (piska)? Anmäler du dig till tävlingen för att göra din mamma glad (morot)? Tar du i extra mycket på övningen för att slippa en utskällning av tränaren (piska)? Den **känslostyrda motivationen** förklaras enklast genom att den fungerar som en intern piska/morot. Du bestraffar alternativt belönar dig själv utifrån hur väl du har presterat.

I den **inre motivationen** gör du saker för att aktiviteten i sig är det som belönar. "Det är så kul med handboll så därför vill jag fortsätta" eller "den här övningen var så rolig så vi vill aldrig sluta".

När du agerar med en hög grad av **värderingsstyrd motivation** så gör du det men en känsla av att det är rätt och viktigt. Dina värderingar och åsikter säger dig att så här bör man göra. "Man ska nöta teknik, för det är bästa sättet att bli duktig", "jag behöver ta ut mig fullständigt på intervall-passen för jag behöver bättre uthållighet i min idrott", "jag åker på träningen fast jag egentligen inte är sugen, för man ska ställa upp för laget".

Man kan ha mer eller mindre av dessa typer av motivation och det varierar hela tiden. På en generell nivå (vad är anledningen till att jag är aktiv i just den här idrotten) så varierar det inte lika mycket som på en specifik nivå (varför deltar jag i den här övningen just nu).

Skulle vi bara titta på prestation så kan man nå framgång med alla typer av motivation. Om man tar med andra aspekter som hälsa, trivsel, kreativitet med mera så bör man ha så mycket som möjligt av inre och värderingsstyrd motivation samtidigt som man tonar ner den yttre och den känslostyrda motivationen. I riktigt unga år skulle jag säga att det bara är den inre motivationen som man fokuserar på. Anledningen till att ett barn håller på med en idrott (generellt) eller en övning (specifikt) ska vara att det är kul. Alla andra anledningar är sämre anledningar.

Så småningom kan man som ledare lägga ett fokus på att skapa värderingsstyrd motivation.

Till exempel förklara hur man blir duktig, gå igenom vilka egenskaper och kompetenser som leder till framgång osv. Piskan och moroten behöver du aldrig plocka fram, förmodligen inte ens när du är tränare för vuxna. De finns inbyggda i idrott i alla fall (inte platsa/nå framgång) och behöver inte förstärkas av en tränare eller förälder.

Några tips på vad man som ledare och förälder kan tänka på för att skapa förutsättningar för inre motivation är:

- Beröm (till alla och framförallt på vad de gör, inte resultat av vad de gör)
- Övningar där barnen märker sina framsteg
- Inställningen alla kan lära sig/försöka
- Behandla alla lika
- Positivt kroppsspråk, tonläge
- Alla kan allas namn
- Alla tränar med alla
- Erbjud valmöjligheter – t.ex. olika stationer att välja mellan
- Förklara syfte (det här tränar vi på för att...)
- Utveckla övningar tillsammans med barnen
- Kom på träningen när du kan och vill

Några saker vi som ledare och föräldrar inte bör göra är:

- Skälla, skrika
- Negativt kroppsspråk
- Prata om vilka som kan "bli något"
- Toppa laget
- Peka ut enskilda barn (vem fel)
- Blunda för tecken på utfrysning
- Språkbruk – Ska, måste, kräver, tvungen
- Flest träningar spelar

Mer om hur man skapar förutsättningar för inre motivation och värderingsstyrd motivation beskrivs på ett tydligt och konkret sätt i boken Behovsanpassat ledarskap av Stefan Söderfjäll. Boken har främst ett arbetslivsperspektiv men teorin och mekanismerna är samma som inom barn- och ungdomsidrott.

Avslutningsvis vill jag rikta mig till alla de som har ett övervägande elitfokus – de som läser detta inlägg och anser att om man agerar på ovan beskrivna sätt så blir det på bekostnad av framtida stjärnor. Alla har roligt, men ingen blir bra.

Tro mig, jag älskar elitidrott. Det fina är att det ena inte behöver ske på bekostnad av det andra. Genom att från början främja enbart glädje och inget annat och så småningom ha större inslag av värderingsstyrd motivation så har vi ökat sannolikheten för idrottare som inte slutar i förtid utan tvärtom håller på länge, har en hög dos av ihärdighet och inte ger upp när det går tungt. Detta samtidigt som vi får en ökad andel människor som ser tillbaka på sina år i barnidrott med enbart positiva och roliga minnen.

/Mikael Östberg

LEDARSKAPSCENTRUM

Ledarskapscentrum arbetar för att öka motivationen, prestationen och välbefinnandet i arbetslivet. Kanske kan det vara av intresse för att driva er verksamhet framåt? [HÄR](#) läser du mer om Ledarskapscentrums verksamhet.

Nyheter på kliniken

NY LOGGO

Vi har ett företag. En bifirma. En klinik. En mobil enhet. Två hemsidor. Konsulter, inhyrda och anställda terapeuter. Två fasta telefonnummer. Och en massa olika adresser! Rörigt värre kan man sammanfatta det!



För att försöka ordna upp lite i vår snurriga tillvaro så byter vi nu loggo så att åtminstone den ska förknippa våra verksamheter lite grann. Fina tycker vi. Vad tycker du?



MÅNADENS VÄLGÖRENHET

Oktober var en fullspäckad månad och genererade i ett bidrag till välgörande ändamål på 1100 kr. Liksom förra året vid den här tiden väljer vi att skänka pengarna till [Movember](#). Som en global rörelse för mäns hälsa har Movember Foundation ambitionen att bidra till att förbättra livet för män över hela världen. De uppnår detta genom att utmana män att odla mustasch under Movember (månaden som tidigare kallades november) för att dra i gång samtal och samla in pengar till prostata- och testikelcancer och psykiska hälsoproblem. [Bidra du också!](#)

LINDA SEMESTER

Efter en späckad höst åker Linda på välförtjänt (!) semester. Mellan den 22 november och 6

december ägnar hon dagarna åt att lyssna till havets brus och känna sanden mellan tårna längs Floridas vita stränder. Låter tråkigt faktiskt. Under tiden håller grymma Helena ställningarna på kliniken och vikar på NKS!

Naprapatbussen

VINST PÅ GOLFTOUREN

Glädjande nog fortsätter våra spelare att glänsa på Europatouren och senast i slutet av oktober tog Mikko Ilonen hem segern i Volvo World Match Play Championships i London. Stort grattis Mikko!



NYA PROJEKT

Nya projekt ramlar in och ingen är gladare, och stoltare, än vi! Nytt för denna månad är Skanska Täby som bygger ett garage alldeles intill Täby centrum. Här kommer vi parkera bussen varannan måndag ojämnta veckor.

GUSTAV TILLBAKA!

Från och med v. 48 är Gustav tillbaka även i bussen. Han kommer åter besöka Skanska Järvastaden och Ikano Ursvik på fredagar. Välkommen tillbaka, du är efterlängtd!

NYA DAGAR PÅ NKS

I och med att Gustav kommer tillbaka kommer våra dagar ändras på NKS. Från och med v. 48 kommer vi vara på plats tisdagar (Linda) och onsdagar (Gustav). Välkommen!

SOMETIMES YOU FIND YOURSELF IN THE MIDDLE OF NOWHERE.

AND SOMETIMES, IN THE MIDDLE OF NOWHERE, YOU FIND YOURSELF!

Motivera mera. Dig själv och andra! Och njut på vägen!

Gustav, Helena, Linda och Santiago

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

MAILERLITE