



– Ditt unika ledarskap –

Ledarskapsfilosofi 4.0

Johan Fallby

Markus Johannesson

Anna Kellermalm Fallby

Ledarskapsfilosofi	3
Ditt unika ledarskap	3
Transformerande ledarskap	3
Ledaregenskaper	3
Nyckelbeteenden	3
1. Självbestämande motivation (autonomi)	4
Tre grundläggande behov	4
Kontrollerande beteende	4
2. Vetenskap, evidens och kunskap	4
Forskning	4
Evidens	4
3. Hållbar talangutveckling	5
Elit och bredd	5
Talang	5
Tidig specialisering	5
Specialisering och investering	5
Modellen för deltagande i idrott och fysisk aktivitet (DIF-modellen)	5
4. Psykosocial miljö	6
Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så sund idrottsmiljö som möjligt	6
Motivationsklimat	6
Minimering av stress	6
Samsyn	6
Nätverk och socialt stöd	6
5. Fysiologiska och medicinska perspektiv	7
Föreningens strategi	7
Tränarens kunskap	7
Idrottarens support	7
Prehab	7
Rehab	7
6. Idrottsföräldrar	8
Triaden	8
Relation idrottsföräldrar	8
Funktionella relationer	8
7. Tävlning	8
Beredskap	8
Prestation vs resultat	8
Tävlingsmiljö	8
8. Lärande och träning	8
Traditionell träning med guidat lärande	8
Beteende och feedback	9
Idrottslek	9
Självmedvetande	9
9. Hälsa och välmående	9
Idrottsglädje	9
Fysiskt och psykiskt	9
Social utveckling	9
10. Kommunikation	9
Nivåer	9
Hela miljön	9
Träningsgruppen	10
Triaden och andra grupper	10
Relationen - individuellt	10
Konfliktlösning	10
Teorier och metoder	10

Ledarskapsfilosofi

– Stå på giganter axlar –

Inledning

2Motiv8 är till för alla tränare och ledare som tycker om att arbeta med och göra skillnad för andra människor. Vår ledarfilosofi utgår från praktisk erfarenhet och forskning. Det gör att vi kan arbeta utifrån bästa kvalificerade gissning och ibland även evidens. Vår ledarskapsfilosofi speglar möten med tusentals tränare, ledare och forskare som vi samarbetat med, läst material av, lyssnat på och diskuterat med genom åren.

Våra ledstjärnor och ställningstaganden gäller i princip alla åldrar, även om metoderna kan skilja, därför använder 2Motiv8 "idrottare" som benämning för alla barn, ungdomar och vuxna vi vänder oss till.

I 2Motiv8 går vi följande ställningstaganden. Utan inbördes rangordning.

Ditt unika ledarskap

Ledarskapet är verktyget som gör 2Motiv8 effektivt. Vi har valt det transformerande ledarskapet som utgångspunkt. En enda teori förklarar inte allt, men ger oss en plattform att utgå från. Givetvis kompletterat av andra teorier, men framförallt erfarenheten från andra tränare, idrottsföräldrar, forskare och idrottare vi samarbetat med, läst eller hört material från, mött av en slump eller på annat sätt inspirerats av. 2Motiv8 har intresset för människor, vill bygga sunda relationer och intressera sig för beteenden varje ledare har.

Transformerande ledarskap

Det transformerande ledarskapet handlar om en positiv människosyn, relationer och långsiktig utveckling. Det utgår från fyra delar.

- Förebild, tränaren föregår med gott exempel för att få förtroende och respekt.
- Inspiration och motivation, tränaren beskriver och målar upp en gemensam bild av framtiden som alla vill arbeta mot. Den ska innehålla krav och förväntningar, men också optimism och samarbete.
- Intellectuell stimulans, tränaren uppmuntrar idrottare att prova på, komma med egna idéer, ge förslag och samarbeta.
- Personlig omtanke, tränaren uttrycker verkligt intresse för barnet, dess behov och individuella utveckling.

Ledaregenskaper

2Motiv8 tror inte att det krävs speciella egenskaper för att vara en skicklig tränare. Däremot tror vi att det behövs reflektionsförmåga, självkännedom och kunskap för att ge sig själv chansen att utveckla de beteenden som man själv trivs med som tränare. Alla kan bli tränare om man tycker om att arbeta med människor och är beredd att utmana sig själv i utveckling.

Nyckelbeteenden

En effektiv metod för utveckling är att identifiera och öva på de beteenden som du tycker är viktiga för att bli skickliga i ditt transformerande ledarskap. Nyckelbeteenden är de beteenden som definierar ditt ledarskap och din skicklighet att samarbeta med , utveckla och leda andra.

1. Självbestämmande motivation (autonomi)

Idrottsverksamheten går ut på att skapa självbestämmande motivation hos deltagarna. Det gör **2Motiv8** genom att tillgodose tre grundläggande behov som alla upplever, autonomi, upplevelse av kompetens samt tillhörighet. Där autonomi är den del som är mest central för filosofin i **2Motiv8**. Undvikande av kontrollerande beteenden i idrottsmiljön stärker också motivationen.

Tre grundläggande behov

- Autonomi är den viktigaste delen för motivationen. Den innebär att idrottaren känner att det får vara med och styra sitt beteende och utfallet av det. Känslan av frivillighet och självbestämmande, kontroll och inflytande i idrottsmiljön.
- Upplevelse av kompetens innebär att idrottaren får utlopp för sitt kunnande. Konkret handlar det om att låta idrottaren genomföra uppgifter där insats och utfall hänger ihop. Det lär idrottaren att på ett kompetent sätt hantera idrottsmiljön och klara utmaningar av egen kraft.
- Social meningsfullhet och tillhörighet innebär att idrottaren får uppleva samhörighet, närhet och meningsfulla relationer samt vara betydelsefull i sociala sammanhang. Det ger känslan av att andra bryr sig om mig och jag bryr mig om andra.

Kontrollerande beteende

Kontrollerande beteende är motsatsen till autonomi-stödjande beteende. Det kan upplevas som att tränaren är påstridig och pressar för att påverka tankesätt, känslor och beteende i olika situationer. I grunden är kontrollerande beteenden till för att kontrollera och manipulera andra människor. Risken är att idrottarens behov och känslor ignoreras och exempelvis självbestämmande motivation och lärande försvåras. **2Motiv8** anser exempelvis att följande ska undvikas.

- 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.

2. Vetenskap, evidens och kunskap

Vetenskapen är helt avgörande och ligger till grund för vårt arbetssätt. Två centrala begrepp är forskning och evidens.

Forskning

Kunskap utvecklar vår verksamhet och ledarskapet. Forskning fyller tre syften för **2Motiv8**.

- Forskning gör oss nyfikna, håller oss uppdaterade och ger utveckling.
- Äldre forskning ger trygghet och bekräftar att vi ligger rätt arbetsmodell och tänk. Ny forskning utmanar och utvecklar vår innevarande arbetsmodell.
- Forskning gör utvärdering möjlig, både då vi inte får effekter vi hoppats på eller vill bekräfta att vi når mål genom skicklighet och inte på grund av slump.

Evidens

Alla modeller framtagna och utvärderade i forskning behöver provas i verkligheten för att visa sig användbar och visa evidens.

- Modeller vi använder i arbetsmodellen är väl grundade i forskning.
- Modellerna och teorierna är använda i idrottsmiljöer.
- Idrottare, tränare och ledare har beskrivit dess för- och nackdelar och värderar dem som användbara.

3. Hållbar talangutveckling

Elit och bredd

För **2Motiv8** existerar inte elit i barn- (upp till 12 år) eller ungdomsidrott (upp till 18 år). Elit är en slutprodukt då en duktig idrottare är nära eller på toppen i sin idrott samt tävlar mot vuxna. Det räcker inte med att vara bästa 17-åringen i landet, eller sitta på bänken i en lagidrotts seniorlag. Så länge du mest tävlar mot jämnåriga är du ännu så länge en mer eller mindre motiverad ungdomsidrottare.

Alltså är den centrala uppgiften att som tränare tillsammans med andra vuxna stärka motivationen för idrottaren. Det finns bara mer eller mindre motiverade unga idrottare. Elit blir de först då de regelbundet tävlar på hög nivå mot andra vuxna.

Talang

Begreppet talang riskerar att användas felaktigt och skapa mer negativa effekter än positiva för den individ som utses till "talang". För att undvika det definierar **2Motiv8** talang enligt följande:

"Talang förutsäger inte framgång, men innebär potential att utvecklas för en individ som har miljömässiga och medfödda förutsättningar. Talangen har möjlighet att gå från barn- och ungdomsidrott till elitprestation på seniornivå genom att individen är i en idrottsmiljö som ger möjlighet att över tid utveckla specifika individuella egenskaper samt färdigheter genom självbestämmande motivation, passion för idrotten, sunda relationer och väl anpassad träning." (Fallby, 2020)

Tidig specialisering

Tidig specialisering är då en idrottare utövar endast en idrott innan puberteten mer än åtta månader om året med endast korta perioder av vila.

2Motiv8 anser att det generellt ger ökad risk för misslyckande och negativa effekter, trots att det är den vanligaste metoden för talangutveckling i många idrotter. Fördelarna överväger sannolikt inte nackdelarna, även om de finns individer som klarar av påfrestningen. Vi avråder från tidig specialisering i de flesta idrotter och specifika fall.

Specialisering och investering

Specialisering kommer att ske för alla som vill försöka bli elitidrottare. Fråga är bara när och hur. **2Motiv8** föredrar att det motiverade barnet skolas in i idrotten steg för steg. I starten betyder det fysisk aktivitet, idrottslek, träning och ibland flera idrotter. I tidiga tonår inleds specialisering, (som inte är samma som tidig specialisering) tonåringen börjar träna och tävla lite mer intensivt och idrottsidentiteten skapas. Efter det sker investeringen, som innebär att träning och tävling intensifieras kraftigt och endast en idrott är i fokus. Sker ofta i mitten eller i slutet på tonåren. I Modellen för deltagande i fysisk aktivitet och idrott, nedan, anser **2Motiv8** att Motivationsmodellen eller Talangmodellen är de mest gångbara för de mest motiverade unga idrottarna. Målet är också att alla så småningom ska leva ett fysiskt aktivt liv i Friskvårdsmodellen.

Modellen för deltagande i idrott och fysisk aktivitet (DIF-modellen)

Det finns många olika teorier och modeller i forskningen kring talangutveckling. **2Motiv8** anser att den mest intressanta är Modellen för deltagande i idrott och fysisk aktivitet (Fallby 2020) som bygger på forskning i många delar av västvärlden (se exempelvis Côté & Vierimaa, 2014;

Fahlström m.fl., 2014; 2015; Ford m.fl., 2009; Haugaasen & Jordet, 2012; Storm m.fl., 2012). Studierna visar på fyra modeller som är vanliga i svensk idrott.

- Friskvårdsmodellen – passerar de flesta fysiskt aktiva individer igenom någon gång i livet. Den leder sällan till en elitkarriär, men lägger ofta grunden till ett **sunt motionsbeteende**.
- Motivationsmodellen – innebär ökad chans till ett **sunt motionsbeteende** samt i sammanhanget god sannolikhet för att nå **elitidrott**. Barn i den här modellen har ungefär samma utveckling och träningsmängd som de i Friskvårdsmodellen upp till tidiga tonår.
- Talangmodellen – beskriver en balansgång mellan motivationsmodellen och standardmodellen. Det är sannolikt den kunskapsmässigt svåraste modellen att genomföra och kräver stor kunskap samt försiktighet. Ökad sannolikhet till elitidrott och motionsbeteende om balansen är sund och inriktad på **hållbar talangutveckling**. Ökad negativ risk om kunskapen inte är tillräcklig i idrottsmiljön och verksamheten lutar åt tidig specialisering.
- Standardmodellen – beskriver **tidig specialisering** och är vanligast i många idrotter. Innebär högre risk för utslagning och negativa fysiologiska och psykologiska effekter, men kan också leda till elitidrott.

4. Psykosocial miljö

Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så sund idrottsmiljö som möjligt

Främsta uppgiften i idrottsmiljön är att se till att idrottare blir kvar i idrotten i den form de har lust med. Det gör **2Motiv8** genom att tro på våra idéer, men samtidigt vara öppna för ny kunskap och forskning för att förbättra vårt sätt att arbeta. **2Motiv8** är flexibla gentemot en föränderlig omvärld med nya träningsmetoder och aktiviteter som konkurrerar.

Motivationsklimat

Ett prestationsorienterat klimat är basen för optimal utveckling, prestation och förbättrade resultat på lång sikt. **2Motiv8** tycker att idrottsmiljön ska vara trygg men utmanande för lärande och utveckling. Ansträngning och insats är alltid viktigast.

Minimering av stress

I idrottsmiljön ska all form av stress vara så låg som möjligt. Däremot ska idrottare och tränare vara medvetna om att idrott är en miljö där stress förekommer och att det finns redskap för att förstå och leva med stress på ett funktionellt sätt.

Samsyn

2Motiv8 försöker alltid söka samarbete och samsyn inom och utanför föreningen. Exempelvis är konkurrens om barn eller unga mellan idrotter och föreningar inte funktionellt. **2Motiv8** värnar och känner stolthet för vårt sätt att arbeta med utveckling, träning, tävling, prestation samt barns och ungas rätt att idrotta där de vill. Det är vårt konkurrensmedel.

Vi tycker att olika idrotter, skola eller andra miljöer har olika karakteristik med olika sociala koder och sätt att umgås. Att ta del av dessa kommer utveckla personen genom olika erfarenheter och utmaningar. **2Motiv8** tror att det leder till att idrottare utvecklar sociala egenskaper, relationer med både unga och vuxna samt långsiktigt utveckling.

Nätverk och socialt stöd

Kommunikation är avgörande för att nätverket runt idrottarna ska fungera optimalt. För **2Motiv8** är idrottaren i centrum. I nätverket ingår vänner, som ökar i betydelse från cirka 10-års ålder och uppåt. Tränare leder idrottsverksamheten och tillhandahåller träning och expertis i idrotten samt till viss del emotionellt och sammanhållande stöd. Idrottsföräldrar ger det praktiska och

emotionella stödet vid sidan av idrotten. De har också en övervakande roll för att se till att det inte är en osund idrottsmiljö, men ska generellt hålla sig utanför själva idrotten. "Närvarande men inte styrande".

Föreningen har ett sammanhållande och översiktligt ansvar för att nätverket i idrotten ska fungera. De ger förutsättningar för rollerna att bli tydliga genom utbildning, kommunikationsplattformar och formandet av kulturen. I förekommande fall kan skolan också ha en roll i idrottsmiljön genom idrottsskolor eller gymnasier.

I det sociala stödet ingår sociala medier. Alla idrottsmiljöer ska ha regler för hantering av sociala medier som utgår från försiktighet i användningen.

5. Fysiologiska och medicinska perspektiv

För **2Motiv8** är både den psykologiska och fysiologiska tryggheten i centrum. Den medicinska support som föreningen, tränare och ledare ger är avgörande för välmående. Huvudansvaret ligger på att föreningen har utarbetade kanaler för medicinsk och psykologisk support i allt från elitverksamhet till barn- och ungdomsidrotten.

Föreningens strategi

Arbetet med medicinsk och fysiologisk support startar i styrelserummet, precis som arbetet med att bygga sund idrottsmiljö eller samarbete mellan personer. Som tränare tycker vi att det är avgörande att stöda föreningens arbete med att bygga dessa kanaler. Samtidigt ställer **2Motiv8** krav på föreningen att det finns förutsättningar att bedriva verksamheten på ett tryggt sätt.

Tränarens kunskap

Det är viktigt att ha en grundläggande kunskap om medicinska frågor för att kunna agera om det uppstår situationer.

- Planering av säsongen för att undvika skador
- Åldersanpassad träning
- Akuthjälp vid enkla skador...
- Första hjälpen... hjärt och lungräddning

Idrottarens support

Som nämnt behöver tränaren stöd från styrelsen för att känna trygghet i sin roll. Dessutom är det önskvärt att i nätverket runt träningsgruppen ha stöd från kunniga personer. **2motiv8** står också för att idrottarna, vid en lämplig ålder, får en grundläggande kunskap om betydelsen av fysiskt välmående och omhändertagande av skador som är relevanta. Det inkluderar hur de kan undvika skador eller minska risken för negativa medicinska eller fysiologiska effekter. I det ingår för oss även kosthållning.

Prehab

Träningen ska byggas upp för att vara tillräckligt belastande för att ge utveckling, men samtidigt undvika ett överbelasta på ett sätt som negativt kan påverka idrottarna. I **2motiv8** arbetar vi med träning och metoder i förberedande syfte för att minska risken för negativa effekter på grund av idrotten.

Rehab

När skadan sker ska det ges möjlighet att i lugn och ro komma tillbaka till idrotten igen. Det ska aldrig förekomma press eller stress för att återkomma till exempelvis full träning eller tävling innan det rekommenderas av medicinskt utbildad personal. Vi har också utarbetade kanaler till både medicinskt som psykologiskt stöd av utbildad personal.

6. Idrottsföräldrar

Triaden

En kärna i svensk idrott är relationen mellan tränare - idrottare - idrottsförälder. Om de relationerna fungerar så ökar chansen betydligt att idrottsmiljön ska vara funktionell och utvecklande.

Relation idrottsföräldrar

Föräldrar till idrottarna har en mycket central roll. De är närmast sina barn och känner dem bäst. 2Motiv8 vill att idrottsföräldrar ska vara närvarande men inte styrande. Hitta sin roll där de kan ge det känslomässiga och praktiska stödet till idrottaren.

Funktionella relationer

Varje vuxen person i idrottsmiljön ska försöka upprätthålla relationer som är sunda. Det innebär att det ska vara tydliga roller och rollfördelning, vuxna ska kunna skilja på sak och person och inte driva egna agendor som motverkar idrottsmiljöns syfte samt att konflikter och motsättningar ska lyftas upp mot målet att lösas och utveckla verksamheten.

7. Tävlning

Beredskap

I 2Motiv8 anser vi att det är naturligt för idrottare att tävla, men det är ingen stress att göra det så tidigt som möjligt. Barn och ungdomar behöver ges tid att få beredskap för tävling innan de deltar. För att ha beredskap krävs att idrottaren har 1) personlig mognad, 2) har färdighetsnivå i nivå med motståndet, 3) självbestämmande motivation att tävla, 4) ett sunt motivationsklimat i tränings- och tävlingsmiljön.

Prestation vs resultat

Prestationen är alltid viktigast, oavsett om det gäller elitidrott eller barn- och ungdomsidrott. En bra prestation leder till ett förbättrat resultat över tid. Om idrottare lär sig att analysera sin prestation (insats och genomförande) i relation till resultatet blir också lärdomar och slutsatser efter tävlingar bra väg framåt i utvecklingen. 2Motiv8 tror på ett prestationsorienterat klimat i träning och tävling.

Tävlingsmiljö

Ingenting pekar på att det skapar "vinnarskallar" genom att tävla eller vinna mycket i tidig ålder. Tävlingsmiljön ska präglas av utmaningen och glädjen att få prova sina krafter mot en respekterad och jämnbördig motståndare. Vuxna i miljön behöver lära sig att hantera sina känslor och vara föredömen mot alla som vistas i tävlingsmiljön.

8. Lärande och träning

Traditionell träning med guidat lärande

En idrottare ska öva på att ta ansvar i lärandet, hitta egna lösningar och beslut på och vid sidan av idrotten. Det sker bland annat genom att tränare ska uppmuntra idrottarens interna-feedback, upplevelse och självkännet. Det sker genom tydliga mål i träningen, övningar anpassade till målen och feedback som uppmuntrar egna initiativ till lärande.

Beteende och feedback

2Motiv8 arbetar utifrån ett kognitivt beteendeperspektiv (KBT) vilket innebär att träning och lärande utgår från grunderna i beteendeförändring, där identifiering av nyckelbeteenden och positiv feedback ingår i metoden guidat lärande.

Idrottslek

Leken är sannolikt den effektivaste metoden att skapa förståelse och glädje för idrotten i tidig ålder. Det ger motoriska och kognitiva erfarenheter som är värdefulla för att utvecklas kort- och långsiktigt. 2Motiv8 försöker undvika att bli för strukturerade så att glädjen och idrottsleken blir lidande. Vi försöker exempelvis skapa spontanitet, kreativitet, glädje och nyfikenhet under lek och träning för att på sikt utveckla tillräcklig självbestämmande motivation. Se vidare guidat lärande. Samarbete

2Motiv8 ser samarbete mellan idrottarna i träning och tävling som en viktig del i att utvecklas på och vid sidan av idrotten. Tränare och idrottsföräldrar står för en del av kunnandet, men även vänner inom idrotten behöver lära sig hjälpa varandra på kort och lång sikt. Det inkluderar feedback, samarbete, tips och råd till varandra och erfarenhet att arbeta som tränare.

Självmedvetande

Idrottarens egen reflektion och analys behövs för att utvecklas optimalt. Det är viktigt för idrottare att lära sig om idrotten och hur de själva arbetar med sin självmedvetenhet och självreglering. Idrottaren ska ges tillfälle att lära sig eget ansvar med skicklig guidning.

9. Hälsa och välmående

Idrottsglädje

Idrotten är främst till för att skapa glädje, fysisk aktivitet, socialt välmående och utveckling för individen. Ur den gruppen av individer ska de som har självbestämmande motivation att försöka nå elitidrotten ges en ordentlig möjlighet att fullfölja sina drömmar.

Fysiskt och psykiskt

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och psykiskt välmående, så idrotten i sig är viktig. Relationer i idrottsmiljön ska vara sunda och inriktade på att se och höra på individen utifrån situationen den är i. 2Motiv8 ser alltid till individens bästa och har utarbetade rutiner för idrottare eller tränare som mår dåligt eller behöver stöd.

Social utveckling

Att vara i idrottsmiljön innebär en stor möjlighet att utveckla sin sociala kompetens. För det krävs möjlighet för individer att utvecklas utifrån sin kompetens, det vill säga autonomi, träning i sociala situationer, eget ansvar och tydlig kravbild.

10. Kommunikation

Nivåer

Självfallet är kommunikation en av de mest centrala delarna i hela ledarskapsfilosofin. Det vi uttrycker verbalt eller med kroppsspråk och blickar, text och filmmaterial. I allt från mikromiljön med den som vi står och pratar med konfidentiellt, feedback under träning, på en utbildning med 50 personer eller massutskick på mail. Utan kommunikation förstår vi alla att ingenting fungerar.

Hela miljön

Om vi utgår från föreningen behöver styrelsen utveckla kommunikationskanaler för att få ut information och riktlinjer. Den behöver också ha system för att ta in information och kommunicera

utanför föreningen. **2Motiv8** tror på en stark förening som klarar av att genomföra sina idéer och ge stöd åt den struktur de arbetar mot. Den sunda idrottsmiljön startar i styrelserummet med god kommunikation.

Träningsgruppen

Varje förening består av träningsgrupper eller andra konstellationer som samverkar för att få den dagliga verksamheten att fungera. Med stöd från den starka föreningen ska kommunikationskanalerna fungera även i den delen av idrottsmiljön. Ledarskap har betydelse på alla nivåer, men kanske speciellt för att få helheten att fungera. Där är ledarfilosofin i **2Motiv8** ett redskap för dig att använda i vardagen.

Triaden och andra grupper

I träningsmiljön finns triaden, relationen mellan tränare, idrottare och förälder, tränarteam eller andra mindre grupper som behöver tätare kommunikation. De mikrogrupper som finns kan också vara grupperingar (positiv eller negativa) som påverkar skeenden och utveckling på större plan. Även kommunikation mellan mindre grupper behöver skötas effektivt för att inte orsaka motsättningar.

Relationen - individuellt

De individuella relationerna är kommunikationen i sitt mikroformat. Att skapa trygghet, förtroende och långsiktigt hållbara relationer är i stora delar beroende av kvalitén på kommunikationen.

Konfliktlösning

En del i kommunikationen som kan vara jobbig att hantera är konflikter eller motsättningar. Här sätts kommunikationsförmågan på ofta på prov och skickligheten är avgörande. Konflikter kan motverkas tidigt eller förhindras om kommunikationssystemet i föreningen eller träningsgruppen är sund och hållbar.

Teorier och metoder

Forskning genererar teorier som undersöks i olika miljöer. De är inte sanningar som säger rätt eller fel. Teorierna är i ständig utveckling och ger oss vägledning att göra bästa möjliga beslut med den kunskap och situation vi har idag. Det finns ett stort antal teorier och metoder som **2Motiv8** lutar sig mot, exempelvis:

- **Guidat lärande** (Enhanced guided discovery, Fallby, 2020).
- **Icke-linjär pedagogik** (Non-linear pedagogy, Chow, Davids, Button, & Renshaw, 2016).
- **Kognitiv beteendeterapi** (KBT) (Cognitive behavioral therapy, CBT, Mørch & Rosenberg, 2006). *Författare:*
- **Modellen för deltagande i idrott och fysisk aktivitet (DIF-modellen)** (Developmental Model of Sport Participation, DMSP, Côté & Vierimaa, 2014. Svensk version, Fallby, 2020).
- **Motiverande klimat** (Motivational climate, Duda, 2005).
- **Rörelserikedom** (Physical literacy, Edwards, Bryant, Keegan, Morgan, & Jones, 2017).
- **Självbestämmande motivation** (Self determination theory, SDT, Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2009; Chu & Zhang, 2019).
- **Transformerande ledarskap** (Transformational leadership, Turnnidge & Côté, 2018).
- **FUN-map** (Visek, Achrafi, Manning, McDonnell, Harris, & DiPietro, 2015).