

Övningsblad

Motivationsfaktorer

Enlig en av de mest inflytelserika motivationsteorierna, självbestämmandeteorin, anses vi människor drivas och motiveras av att få våra grundläggande psykologiska behov uppfyllda. Dessa tre psykologiska behov är självbestämmande, kompetens och tillhörighet. När dessa behov är uppfyllda höjs inte bara den inre motivationen, utan också välbefinnande och prestation. Läs texten nedan och fundera efter varje del över hur du skulle kunna utöka upplevelsen av respektive behov i din (tränings)vardag.

Självbestämmande handlar om hur mycket du själv kan vara med och påverka din satsning. Ju mer du kan påverka i ditt liv, desto mer motiverad blir du. Det kan till exempel handla om att det är du som sätter mål för nästa säsong och/eller lägger upp träningsplaneringen, det vill säga inte bara utför det som tränaren har sagt. Eller att det är du som bestämmer, i alla fall till viss del, vad du ska fokusera på i träningen och vad du ska träna på just i dag. Eller att du är delaktig i beslut om vilka tävlingar du ska ställa upp i och vilka du ska avstå. Finns det vissa delar som du kan påverka i din satsning eller som du vill kunna påverka framöver? Prata med din tränare och se om ni kan hitta en lösning som tillgodoser dina behov.

Så här kan jag göra för att öka upplevelsen av självbestämmande:

Kompetens handlar om att du känner dig mer tillfreds och mer motiverad när du engagerar dig i aktiviteter där du upplever att du lyckas och får känna dig kompetent. Bra målsättningar, där du har möjlighet att uppnå målen, kan höja din känsla av kompetens. Att ha övningar och utmaningar i träningen som du – i alla fall på en regelbunden basis – kan uppnå, kan hjälpa dig att känna dig kompetent. Det som ska undvikas är att gång på gång misslyckas, med exempelvis övningar på träningen och med tävlingar. Om du misslyckas gång på gång bör du välja lite enklare övningar och, om möjligt, börja tävla på en annan nivå.

Så här kan jag göra för att öka upplevelsen av kompetens:



Att känna **tillhörighet** är även det en viktig faktor för din motivation. Försök så gott du kan att vistas i miljöer där du känner tillhörighet. Du kan även försöka skapa tillhörighet genom att skapa en bra gruppkänsla med dem du tränar med, bland annat genom att ordna aktiviteter utanför idrotten och se till att alla är inkluderade i gruppen.

Så här kan jag göra för att öka upplevelsen av tillhörighet:

.....

.....

.....

.....

