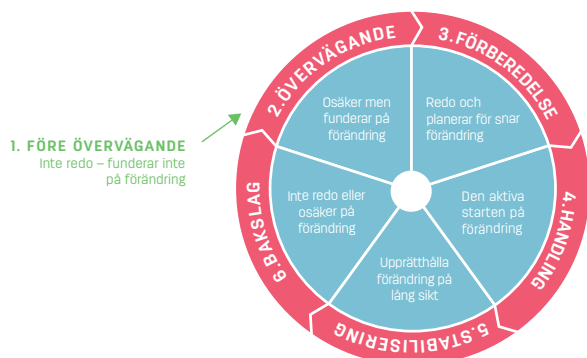


FÖRÄNDRINGSHJULET – En lathund

Tränarens uppgift är att stötta idrottaren i riktning mot olika typer av mål: resultat-, prestations-, process- eller upplevelsebaserade mål. Det kan exempelvis handla om utveckling av det tekniska genomförandet eller kommunikationen i laget, motorisk inlärning eller inlärning av en ny spelstil som arbetet riktas mot. Oavsett vad samarbetet mellan tränare och idrottare styr mot sker utvecklingen stegvis, i takt med att motivationsgraden förändras.

Förändringshjulet visar de olika faserna: före övervägande, övervägande, förberedelse och beslut, handling, stabilisering, bakslag. Modellen ger vägledning i vilka motiverande strategier som är mest lämpade i den fas som utövaren befinner sig, till exempel om idrottaren överväger en idrottssatsning eller planerar för nästa steg mot målet.



Förändringshjulet. Modifierad efter Prochaska & DiClemente (1984). Stabilisering är en omskrivning av vidmakthållande (som det heter i Prochaskas och DiClementes modell), och bakslag är en omskrivning av återfall.

VAR I FÖRÄNDRINGSHJULET BEFINNER SIG DIN IDROTTARE?

FAS 1: FÖRE ÖVERVÄGANDE = LÅG MOTIVATION ATT FÖRÄNDRA

Tecken på fas 1:

Låg grad av motivation till förändring på grund av ointresse, låg självtillit eller uppgivenhet efter misslyckanden.

Låg medvetenhet om möjligheter/anledningar till förändring.

Låg kunskapsgrad om varför förändring är viktig eller vilka möjligheter som finns.

TIPS!

Synliggör diskrepans.

Prata långsiktiga mål.

Framkalla förändringsprat.

Exempel på frågor till en idrottare som befinner sig i fasen »före övervägande«:

- * »Vad är viktigt för dig i ditt idrottande, i ditt liv?»
- * »Vad talar för att du kan utvecklas som idrottare om du i framtiden skulle bestämma dig för det?»
- * »Hur överensstämmer ditt sätt att agera på träningarna med hur du önskar att det såg ut?»

FAS 2: ÖVERVÄGANDE = MEDELHÖG MOTIVATION

Tecken på fas 2:

Medelhög motivation.

Idrottaren börjar överväga en förändring eller att välja mellan olika alternativ.

Ser både för- och nackdelar – ambivalens.

Förändringsprat finns.

Frustration – idrottaren ser inte tydligt vilken väg hen ska välja.

TIPS!

Utforska och tydliggör vilka argument som är betydelsefulla för idrottaren.

Stärka idrottarens självtillit och tro förmåga till förändring.

Förstärk idrottarens egna argument till förändring.

Exempel på frågor till en idrottare som befinner sig i övervägandefasen:

- * »Vad talar för det ena respektive andra förslaget?«
- * »Vad kan hjälpa dig att komma närmare ett beslut?«
- * »Vad behöver du göra för att kunna gå vidare/göra ett medvetet val?«

FAS 3: FÖRBEREDELSE OCH BESLUT = HÖG MOTIVATION

Tecken på fas 3:

Motivationen är hög.

Vilja och beredskap till förändring finns.

Självtrösten är hög nog att uttala fokus och mål.

TIPS!

Hjälptill att formulera tydliga och rimliga mål.

Skapa en realistisk handlingsplan med riktning mot formulerat mål.

Stärka beslut om nästa steg.

Utforska idrottarens erfarenheter och kunskaper för att finna nästa steg.

Om det saknas kunskap – be om lov att informera.

Exempel på frågeställningar till en idrottare i förberedelsefasen:

- * »Hur kan målet tydliggöras?«
- * »Hur ser en rimlig handlingsplan ut?«
- * »Vad är ett möjligt nästa steg?«
- * »Vad bestämmer du dig för?«

FAS 4: HANDLING = HÖG MOTIVATION

Tecken på fas 4:

Hög motivation.

Hög beredskap till förändring.

Hög kunskap om vad som krävs för att kunna genomföra förändring.

När ett beslut är taget, målformulering är specificerad och handlingsplanen är utformad, går processen vidare – idrottaren agerar aktivt i riktning mot målet. Arbetet i tidigare faser har bidragit till att höja motivationen och göra idrottaren redo att förändra och närma sig målet. I handlingsfasen är det viktigt att uppmärksamma och förstärka de insatser idrottaren gör i riktning mot såväl delmål som mål på längre sikt. På så sätt förstärks idrottarens självtröst och vilja att jobba vidare för att bibehålla utvecklingen.

TIPS!

Hjälptill idrottaren att följa sin handlingsplan.

Förstärk de insatser idrottaren gör utifrån sin handlingsplan i riktning mot målen.

Uppföljning och feedback är viktiga komponenter för att stärka känslan av att vara på rätt väg.

Exempel på frågor till en idrottare som är i handlingsfasen:

- * »Vilka positiva erfarenheter har du sedan du började arbeta med en långsiktig planering?«
- * »Vad ska du fortsätta göra för att ta nya steg?«
- * »Hur kan du hantera eventuella utmaningar på vägen?«

FAS 5: STABILISERING = HÖG MOTIVATION

Tecken på fas 5:

Hög motivationen att fortsätta mot målen.

Idrottaren blir mer automatisk i sina insatser mot målen.

Förändringen övergår från att vara medveten till att bli mer vanemässig.

TIPS!

Fokus på att förändring ska bli automatiska vanor.

Stärka idrottarens motivation att automatisera beteenden och fortsätta inövade rutiner.

Öka idrottarens beredskap att hantera risksituationer för att inte falla tillbaka i gamla vanor.

Planera för att förebygga återfall och bakslag.

Exempel på frågor till en idrottare som är i stabiliseringsfasen:

- * »Vilka vinster upplever du av det du jobbar med?«
- * »Vad hjälper dig att fortsätta som du gör?«
- * »Vad är svårt just nu och hur kan du hantera det?«
- * »Hur kan du hantera risksituationer/förebygga bakslag? »

FAS 6: BAKSLAG = LÅG MOTIVATION

Tecken på fas 6:

Motivationsbortfall

Skamkänslor, minskad självförtroende och uppgivenhet.

Idrottaren befinner sig i handlings- eller stabiliseringsfasen och bakslag är relativt vanliga.

Skador eller ansträngningar som inte räcker till på grund av konkurrens kan vara orsak till bakslag. Det kan även handla om ett återfall till gamla vanor eller en upplevelse av att utvecklingen är stillastående.

TIPS!

Bekräfta idrottarens upplevelser.

Var lyhörd för vad idrottaren behöver för att gå vidare och anpassa stödet utifrån den fas hen ska övergå till, exempelvis övervägande, förberedelse och beslut eller handlingsfasen.

Fokusera på att stärka viljan och självförtroendet.

Exempel på frågor till en idrottare som upplever ett bakslag:

- * »Vad fungerade bra innan du »ramlade« dit?«
- * »Vad orsakade bakslaget?«
- * »Vad beror det på att de gamla vanorna åter hamnade i fokus?«
- * »Vilka erfarenheter har du gjort som hjälper dig att förebygga bakslag?«