

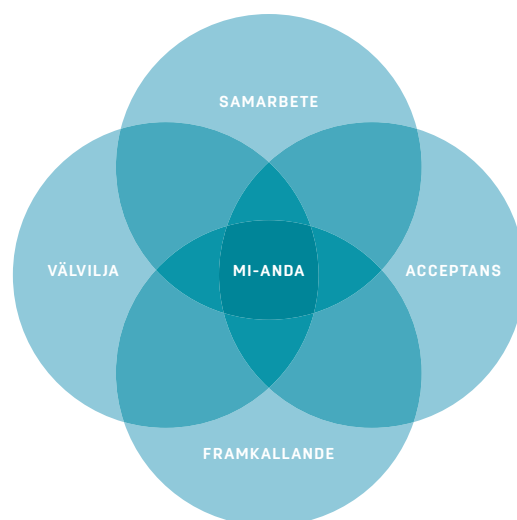
MI-andan – en sammanfattning

MI-andan är det förhållningssätt som ligger till grund för att förmedla kommunikationsfärdigheterna och de motiverande strategierna i MI. MI är en personcentrerad metod som eftersträvar att lyfta fram personens kompetens och ansvar. När MI-andan tillämpas i en idrottsmiljö utgår tränaren från idrottarens bild av situationen. Tränaren visar att hen respekterar idrottarens intressen och behov. Det är förutsättningen för att kunna framkalla det utövaren är motiverad till och behöver för att komma vidare. Tränarens sakkunskap fungerar som ett komplement som anpassas till idrottarens kunskaper. På så sätt skapas en bra grund till personlig utveckling.

MI bygger på samarbete mellan tränare och idrottare. MI strävar efter att utforska och finna en riktning som formuleras till ett mål eller ett målbeteende. Genom att tydliggöra och utgå ifrån idrottarens önsknings, skäl, förmåga och behov, stärks motivationen att utvecklas och agera mot målet/målbeteendet.

MI-ANDANS FYRA PRINCIPER

- * samarbete
- * acceptans
- * framkallande av inre motivation
- * välvilja



MI-andan syftar till att ge idrottaren

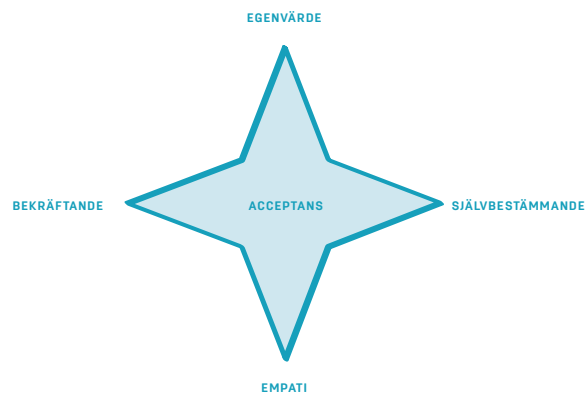
- * en känsla av engagemang och samarbete med tränaren
- * en upplevelse av att vara respekterad och lyssnad på
- * en förståelse för sin situation: sina önsknings och skäl, sin kompetens och sina möjligheter
- * ansvar och kontroll över sin utvecklingsprocess, tro på sin förmåga och möjligheterna att utvecklas.

SAMARBETE – ETT JÄMLIKT MÖTE MED IDROTTARENS KUNSKAP OCH KOMPETENS SOM UTGÅNGSPUNKT

- * Jämlikt möte
- * Gemensam kunskap och kompetens
- * Gemensamma förväntningar

ACCEPTANS – RESPEKT INFÖR IDROTTARENS PERSPEKTIV, EGET ANSVAR OCH POTENTIAL

- * Egenvärdet – det unika i fokus
- * Förmedla självbestämmande (autonomi) och eget ansvar
- * Visa empati – förståelse och försök att förstå
- * Bekräfta styrkor och ansträngningar



Acceptans kan förmedlas i ett samtal genom fyra personcentrerade aspekter: tränaren utgår från idrottarens egenvärde och självbestämmande, visar empati samt bekräftar idrottarens styrkor och strävanden.

FRAMKALLANDE AV INRE MOTIVATION (VILJA OCH SJÄLVTILLIT)

- * Stimulera förändringsprat
- * Tydliggöra viljan och personliga argument
- * Locka fram idrottarens kompetens och självtillit

VÄLVILJA – IDROTTARENS BÄSTA I FOKUS

- * Engagera sig utifrån idrottarens intressen och bästa
- * Underlätta för idrottarens välmående