

Skalfrågor – motivationsfaktorer

Skalfrågor bidrar till att på ett strukturerat sätt utforska motivationsfaktorerna: vilja, självtillit samt beredskap att prioritera förändring.

Syftet med skalfrågorna är att låta idrottaren utveckla sitt svar, dels så att förståelse skapas för vad som påverkar (viljan, självtilliten eller beredskapen), dels för att stärka motivationen genom att personen får prata om de olika aspekterna.

Precis som fokus ska anpassas till idrottarens intresse bör vägledningen inriktas på olika sätt beroende på idrottarens motivationsgrad: om en idrottare är ointresserad (låg motivation), osäker på hur hen ska gå vidare (medelhög motivation), respektive om hen är redo att ta nästa steg (hög motivation).

UTFORSKA VILJAN



Hur viktigt är det för dig att... på en skala från 0–10 där 0=inte alls viktigt och 10=mycket viktigt?

UTFORSKA SJÄLVTILLITEN TILL ATT LYCKAS



Hur säker är du på att du skulle klara av att... om du bestämde dig, på en skala från 0–10 där 0=inte alls säker och 10=helt säker?

UTFORSKA BEREDSKAPEN ATT PRIORITERA



Hur redo/intresserad är du i nuläget att fokusera på detta/ta ytterligare steg för att förändra... på en skala från 0–10 där 0=inte alls redo och 10=helt redo?

LÅG MOTIVATION – INTE REDO

LÅG MOTIVATION (INTE REDO)



Vilja, behov och argument är inte tillräckligt starka. Låg motivation kan även bero på låg självtillit eller låg beredskap att kunna prioritera förändring eller en kombination av låg vilja, självtillit och beredskap som gör att idrottaren inte är redo för nästa steg.

När idrottaren visar ointresse för utveckling, lågt engagemang eller kanske uppgivenhet (»jag vet inte«, »jag klarar inte«) bör tränaren fokusera på att:

- * »Så frön« som kan öka viljan, väcka diskrepans, till exempel genom fråga vad idrottaren skulle önska om vad som helst gick att uppnå, utforska eventuella nackdelar med nuläget.
- * Stärka idrottarens självtillit genom att bekräfta förmågor och ansträngningar. Utforska vad utövaren skulle kunna göra om hen bestämde sig för att utvecklas och närma sig sina mål.
- * Ge information/feedback på ett sätt så det ökar hoppet och intresset inför möjligheterna framåt.

MEDELHÖG MOTIVATION – OSÄKER

MEDELHÖG MOTIVATION (OSÄKER)



Osäkerhet för hur man ska gå vidare kan bland annat bero på att det finns argument som både talar för och emot att förändra eller ta nya steg. Viljan och/eller självtilliten och/eller beredskapen att prioritera förändring är medelhög.

När idrottaren är osäker och vet inte vad hen vill («kanske», «å ena sidan ... å andra sidan ...») bör tränaren fokusera på att:

- * Stärka det förändringsprat som uppkommer och som leder i riktning mot förändring men också lyssna respektfullt på de argument som talar för att fortsätta som förut.
- * Hjälpa idrottaren att utforska argumenten för respektive sida och sedan klargöra vilka som är mest betydelsefulla.
- * Bidra med eventuell information som behövs för att idrottaren ska kunna fatta ett beslut.
- * Förmedla att utövaren själv väljer och att beslutet måste komma inifrån.

HÖG MOTIVATION – REDO

HÖG MOTIVATION (REDO)



Vilja och självtillit är stark och beslut är kanske redan fattat. Beredskap att prioritera förändring är hög.

När idrottaren visar tydlig vilja och självtillit («jag vill», «det är möjligt») bör tränaren fokusera på att:

- * Framkalla mer förändringsprat genom att fråga om skälen till det idrottaren vill, vad som gör det viktigt (behovet).
- * Utforska vad idrottaren tänker om sina möjligheter och tydliggöra hens idéer om vad som krävs för att nå målet.
- * Hjälpa till att framkalla beredskap till handling (till exempel genom att formulera ett beslut) i linje med idrottarens vilja och självtillit.
- * Tydliggöra målet och dess delmål.
- * Hjälpa till att utveckla en handlingsplan.
- * Stötta idrottarens målinriktade steg.