



Motivasjon i praksis

Hvordan legge til rette for gøy og langvarig
deltagelse?

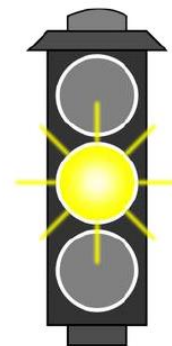
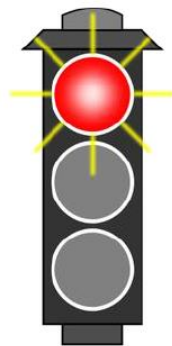
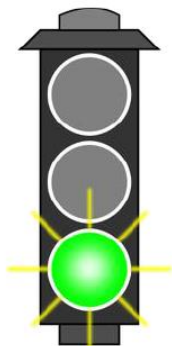
Lørdag 27.april 2019
Siv Gjesdal



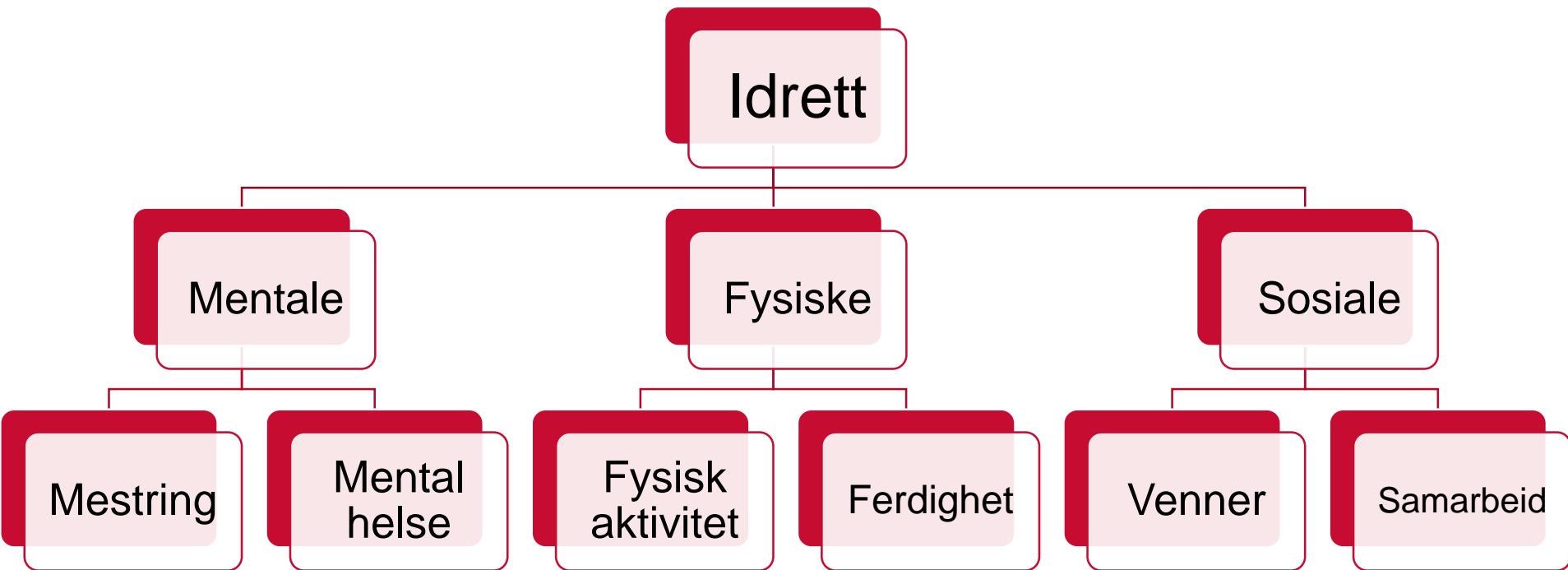
Seksjon for coaching og psykologi
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

NSFs kjerneprosesser

REKRUTTERE → BEHOLDE → UTVIKLE



Forutsetter langvarig deltagelse!





To av hovedgrunnene til at barn og unge dropper ut:

- Mangel på gøy
- Mangel på interesse

Hvordan tilrettelegge for gøy?



Lek og moro!

- > Grensesprengende
- > **Lekende**
- > Ansvarlig
- > Dristig
- > Inkluderende

→ **GLAD I vann!**



Lek og moro

- Lek integrert i økten



Eksplisitt versus implisitt læring

Eksplisitt læring

- Læring er et uttalt mål
- Veldig trenerstyrt



Implisitt læring

- Læring er mer underforstått
- Fokus på å oppleve



Lek og moro



- Lek integrert i økten
- Konkurransen kan være moro – spesielt for de eldre – MEN det må gjennomføres med trygge rammer!
- Kan vi utfordre gitte sannheter: Må vi alltid være så seriøse?

Konkrete eksempler

- Fritrening med jevne mellomrom
- Konkurranser som utjevner forskjeller
- Bruk av humor



Diskusjon

Snakk med sidepersonen: kan dere komme opp med flere konkrete eksempler?



Men alt kan ikke være gøy, hele tiden!

Hvis det ikke er gøy, MÅ det være meningsfylt!

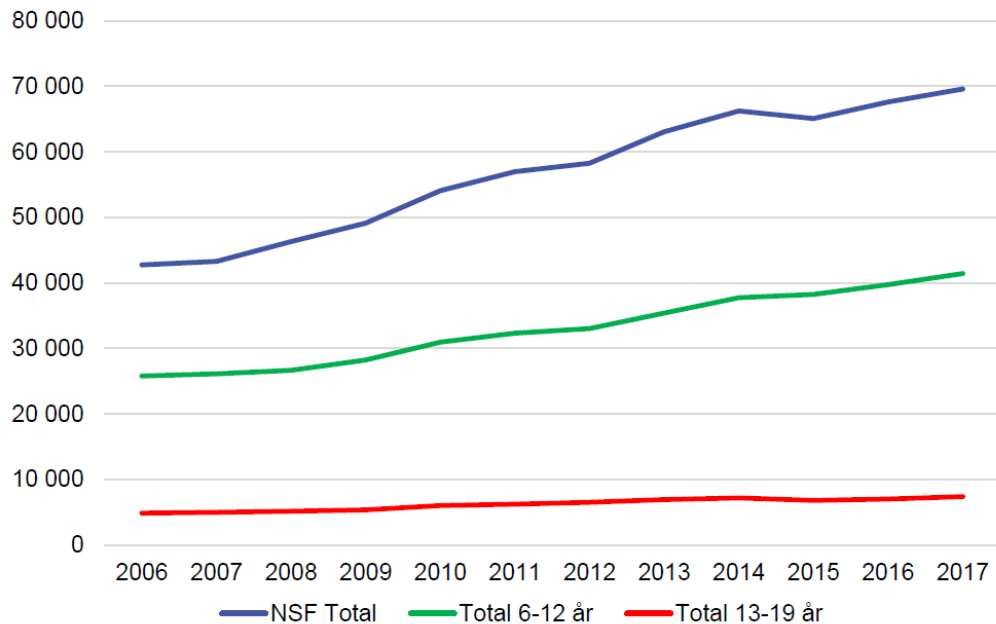


Meningsfullhet

Glede

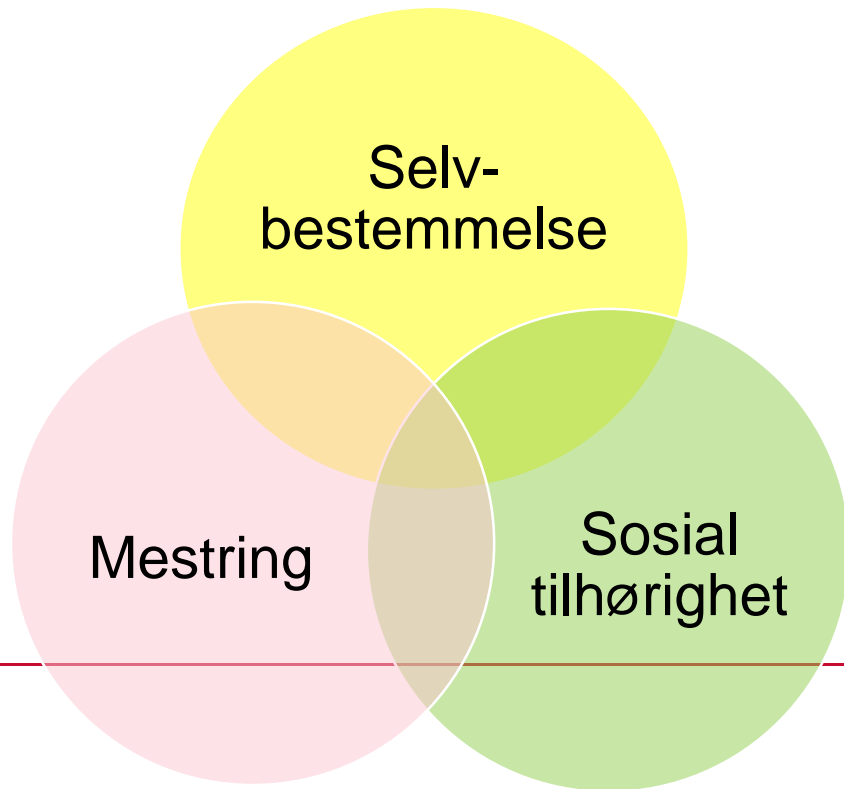


Medlemsutvikling siste 10 år, samlet



Hvordan skape et meningsfullt tilbud?

Det må gjøres på utøvernes premisser!



Mestring

- Et fokus på mestring og utvikling!!
- Klare forventninger til utøverne – struktur
- Ingen sammenligning av spillere
- Bruk også en spørrende tilnærming



Selv- bestemmelse



- Gi utøverne en begrunnelse for våre valg
- Inkluder dem i ulike deler av det sportslige opplegget
- Gir muligheter for valg og initiativ
- Bruk også en spørrende tilnærming

Sosial tilhørighet



- Å se hele mennesket ikke bare utøveren!
- Sportslig OG emosjonell støtte
- Ingen sammenligning av utøvere
- Tilrettelegging for samarbeid og lagånd
- Fair play!

Selv-
bestemmelse

Mestring

Sosial
tilhørighet

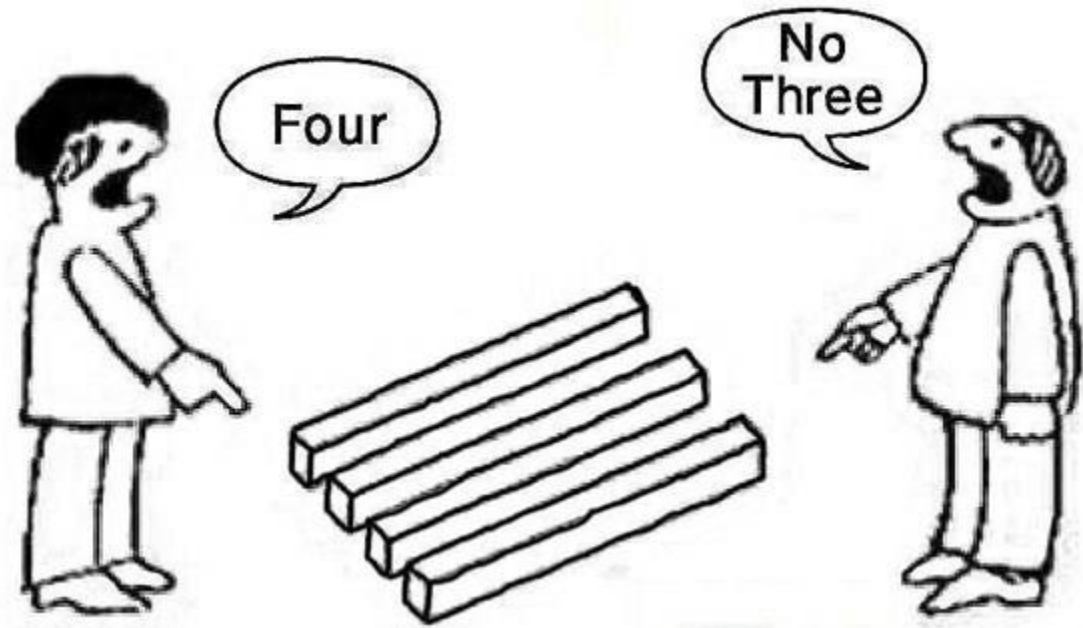
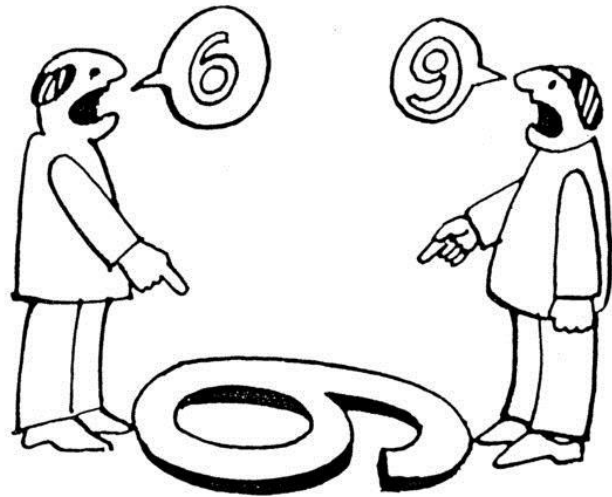
Mening:
Selvbestemt
motivasjon



Refleksjon: Lykkes dere i å skape et tilbud preget av glede, trivsel og meningsfullhet?

Reflekter rundt egen praksis!





Hva er målet vårt?

- > Idrettsglede for alle!
- > Svømming skal være den mest fremgangsrike idretten i Norge

- > Norges Svømmeforbund skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve svømmeaktivitet ut fra sine ønsker og behov.

Tålmodighet!!

- > **Grensesprengende**
- > **Lekende**
- > **Ansvarlig**
- > **Dristig**
- > **Inkluderende**

→ **GLAD I vann!**



Tusen takk for meg!

