

vilka "spelregler" som gäller och förklarar för idrottarna hur de kan uppnå dessa förväntningar (läs mer om struktur på sidorna 78–79). *Involverad* är du om du visar värme, ömhet, omtanke och omsorg, det vill säga visar att du genuint bryr dig om dina idrottare och har deras bästa i åtanke (läs mer om att vara involverad på sidan 80).

Överlag har studier visat att tränares kontrollerande beteenden är förknippat med att idrottare upplever behovsfrustration, lägre nivåer av självbestämmande motivation och högre nivåer av kontrollerande motivation, sämre välbefinnande, försämrade självkänsla, ätstörningsproblematik, ångest och depression. Tränares autonomistödande beteenden däremot har visat sig vara förenat med högre tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven och självbestämmande motivation, fortsatt deltagande inom idrotten, ökad ansträngning och uthållighet samt bättre prestationer.

## Att främja ett positivt motivationsklimat i praktiken

Att agera behovsstödande för att främja ett positivt motivationsklimat (se tabell 4.1) innebär kortfattat att du i praktiken behöver:

1. erbjuda valmöjligheter
2. ge meningsfulla förklaringar
3. uppmärksamma idrottarnas känslor och perspektiv
4. uppmuntra till egna initiativ
5. ge återkoppling/feedback
6. undvika att agera kontrollerande
7. främja ett uppgiftsorienterat klimat
8. skapa struktur
9. vara involverad

Hur den behovsstödande kommunikationsstilen kan omsättas i praktiken av dig som tränare kommer nu att beskrivas mer i detalj.

### Erbjud valmöjligheter

Att erbjuda valmöjligheter har visat sig vara viktigt för att främja upplevd autonomi och kompetens, inre motivation, ansträngning och prestation. Att erbjuda valmöjligheter handlar inte om att ge idrottare "fria tyglar" och låta dem bestämma allt, utan det handlar snarare om att främja känslan av valfrihet och autonomi inom ramarna för den struktur och de regler som redan

TABELL 4.1. Det behovsstödande förhållningssättet och dess kännetecken.

Behovsstödande förhållningssätt	Exempel på tränarens beteende
Autonomistöd	Erbjud valmöjligheter inom givna ramar och regler. Ge meningsfulla förklaringar till varför idrottarna ska göra en viss övning eller aktivitet och varför det finns regler att förhålla sig till. Uppmärksamma och visa att du förstår idrottarnas känslor och perspektiv. Erbjud idrottarna möjligheter till att ta egna initiativ och fatta egna beslut. Ge återkoppling/feedback, som inte är kontrollerande, på hur idrottarna presterar. Undvik att agera kontrollerande. Främja ett klimat som är uppgiftsorienterat snarare än tävlingsorienterat.
Struktur (och organisation)	Kommunicera information om hur idrottarna kan utvecklas, göra framsteg och hur krav inom idrotten kan hanteras.
Involvering	Visa värme, ömhet, omtanke och omsorg.

finns. Som tränare kan du till exempel låta idrottarna vara med och bestämma vilka uppvärmningsövningar ni ska genomföra under träningen, vilken musik ni ska lyssna till, eller vilken taktik ni ska ha under en match. Det är inte heller alltid nödvändigt att låta idrottarna välja helt fritt, utan det går lika bra att erbjuda några alternativ som de kan välja emellan, eller erbjuda valmöjligheter inom en redan förutbestämd aktivitet. Föreställ dig till exempel att det är fotbollsträning och ni ska öva på en matchsituation. Ska ni spela på en stor eller en liten plan, vilka regler gäller under matchen, hur många spelare ska det vara i varje lag, ska det vara stora eller små mål och så vidare. Det finns helt enkelt många olika sätt att erbjuda valmöjligheter och det är bara fantasin som sätter gränserna. Det är även viktigt att valmöjligheterna som idrottarna ställs inför är relevanta för dem, det vill säga att valmöjligheterna är anpassade till de idrottare du tränar. Om du tränar barn kan det handla om enklare val såsom att välja uppvärmningsövning eller hur många spelare det ska vara i varje lag när ni övar på att spela match. Tränar du vuxna kan det till exempel handla om att inför en fotbollsmatch låta idrottarna välja om ni ska spela "3-4-3" eller "4-3-3". I sammanhanget är det även värt att nämna att idrottare som inte är vana vid att deras tränare erbjuder dem valmöjligheter