

kommer att agera för att tillgodose de här grundläggande behoven (Deci & Ryan, 2000). Det skulle kunna hävdas att alla färdighetsinlärningsprocesser måste tillgodose de här målen för att vara effektiva. Båda modellerna refererar till organismiska dimensioner; det innebär att inom icke-linjär pedagogik, så passar färdigheten kroppen snarare än att kroppen passar färdigheten, och ett självbestämmande beteende är ett beteende som återspeglar individens behov (Araújo & Davids, 2011; Deci & Ryan, 2002).

### Definitioner av grundläggande psykologiska behov

- **Autonomi** – representerar önskan att kunna göra val och att inte känna sig kontrollerad eller tvungen att göra något (deCharms, 1968; Deci, 1975).
- **Kompetens** – återspeglar en tro på de egna färdigheterna och förmåga att kontrollera resultaten (Harter, 1978; White, 1963).
- **Tillhörighet** – handlar om behovet av att känna sig delaktig, involverad, stöttad och följaktligen uppleva tillfredsställande interpersonella relationer (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994). I det här kapitlet handlar det särskilt om relationen mellan tränare och idrottare samt mellan idrottare och idrottare.

Strävan efter autonomi, kompetens och tillhörighet och den inre motivation som uppstår i och med att de här behoven tillfredsställs kan betraktas som energigivande constraints som uppmuntrar ansträngning och ihärdighet när det gäller att nå sina mål. Deci och Ryan (2000) menar att internt motiverade beteenden är en funktion av psykologiska behov, och som tidigare nämnts kan den inre motivationen vara ett viktigt mål för alla program som syftar till att utveckla expertis. En viktig egenskap hos självbestämmandeteorin är det sätt på vilket den behandlar betydelsen av att målen åtskiljs från de olika vägar som finns för att uppnå dem. Därigenom påverkas hur en inlärare närmar sig ett externt uppgiftsmål av sättet på vilket det lärs ut och hur väl det uppfyller hans inre grundläggande psykologiska behov. Hur en golfdrive lärs ut kommer till exempel att påverka de emotioner och motiv som växer fram och dessa kommer i sin tur att påverka hur det uttrycks som en rörelsefärdighet. I inlärningsmiljöer där de här psykologiska behoven tillgodoses, kommer anpassade självbestämda motiv att uppstå (Renshwa med flera, 2012, sidan 89). Oavsett om de här grundläggande psykologiska behoven betraktas isolerade var för sig eller som en helhet, ska det slås fast att de är constraints

som är värda att övervägas noggrant av de idrottslärare och idrottstränare som vill tillhandahålla effektiva och intresseväckande träningsprogram.

### Pedagogik och motivationskontinuumet

Inlärningsmiljöer påverkar motivationen hos idrottare under utveckling (Keegan med flera, 2009) och det är därför absolut avgörande att tränare förstår hur de kan påverka riktningen på motivationen och designa effektiva träningspass och program. För att skapa höga nivåer av motivation är det viktigt med tränare som är intresserade av sina utövers långsiktiga utveckling. Tyvärr är det en vanlig pedagogisk strategi att motivera inlärare med hjälp av belöningar eller bestraffningar, vilket kan leda till icke-autonoma, externt motiverade utövare. Vanliga exempel inkluderar danstränare som använder mat som belöning eller fotbollstränare som tvingar spelare att göra armhävningar som straff för att ha missat en passning eller ett skott på mål. Även om kortsiktig motivation ibland kan uppnås genom de här typerna av externa regleringsstrategier, och användningen av fysisk träning som bestraffning fortfarande förekommer, kommer den här formen av motivation förmodligen inte att vara framgångsrik. Den mest kraftfulla långsiktiga motivationen uppnås genom inre motivation (Vallerand & Rouseau, 2001).

*Den mest kraftfulla långsiktiga motivationen uppnås genom inre motivation.*

Inre motivation kännetecknas av en önskan om att utföra en aktivitet i frånvaro av yttre incitament. Med tanke på att förvärvet av alla former av expertis kräver omfattande träning, spelar målinriktad träning utan yttre övervakning en viktig roll. Experter blir förälskade i sin valda idrott (Bloom, 1985) och det utgör grunden för den tid och ansträngning som krävs för att bli begåvad på riktigt. Därmed kan den inre motivationen hävdas vara en viktig del av att förvärva expertis så till vida att den inre motivationen stimulerar målinriktat beteende utöver vad som tillhandahålls av tränare eller inom särskilda idrottsrelaterade kontexter. Inre motivation är inte något medfött, utan en konsekvens av ett komplext samspel mellan flera olika faktorer, inklusive instruktörer och idrottsmiljöer (Mageau & Vallerand, 2003). Därigenom är det idrottslärarens och idrottstränarens ansvar att skapa en miljö inom vilken den inre motivationen blomstrar och där idrottarna införlivar träningen som något de vill göra, oavsett tränarens eventuella frånvaro eller närvaro. Det ska