

Den kanadensiske motivationsforskaren Robert Vallerand (1997) beskriver motivation på tre nivåer: *den globala*, *den kontextuella* respektive *den situationella nivån*. Motivation på den globala nivån definieras som ett beteende som gäller i de flesta situationer, vilket kan ses som ett mer stabilt personlighetsdrag gällande en persons motivation. Den kontextuella nivån, det vill säga motivation relaterad till kontexten, kommer det här kapitlet främst att handla om, och då relaterat till en idrottskontext. Ibland ger vi även exempel och beskriver specifika idrottsituationer vilket hör hemma på den situationella nivån. Det gemensamma oavsett nivåerna inom Vallerands hierarkiska modell är att *mål är centrala för att kunna driva och rikta motivationen*.

## Motiverande mål

Motivation definieras av forskare på något olika sätt beroende på teoretisk utgångspunkt. De flesta är ändå överens om att motivation generellt kan beskrivas som en ”sammanfattande term för de processer som sätter igång, upprätthåller och riktar beteende” (*Nationalencyklopedin*). Det är inte särskilt vågat att påstå att utan motivation skulle ingen någonsin utföra någonting. Motivation är därmed en helt nödvändig ingrediens för all form av mänsklig verksamhet, speciellt inom elitidrotten. Det känns därmed naturligt att inleda den del av boken som är inriktad på att träna och förbättra psykologiska färdigheter och förmågor med motivation.

### Målsättningar och motivation!

När den framgångsrika fotbollsklubben sökte ny headcoach föll valet på Stina som var känd för sin förmåga att få med sig enskilda spelare och få lag att överprestera utifrån tidigare tabellplaceringar. Hennes förmåga att motivera enskilda spelare och samtidigt få hela laget att jobba mot samma mål anses vara unik bland fotbollstränare. När laget för första gången samlades tillsammans med Stina och alla andra ledarna på ett försäsongsläger, förvånades många över att alla spelare skulle prioritera enskilda samtal med Stina. Det visade sig att samtalen inte bara handlade om fotbollen utan också om vad spelarna uppskattade i livet och vad som får dem att gå ur sängen varje morgon. Stina var helt enkelt intresserad av vilka mål som motiverar dem. När lägret avslutades visste Stina att några spelare främst motiverades av yttre faktorer som pengar, resultat och berömmelse medan andra främst spelade fotboll för att de älskade att leka med bollen tillsammans med vänner på ett grönt gräs. Stina fick också reda på att vissa spelare alltid formulerat tydliga mål i sitt liv medan andra mer eller mindre påverkades av tillfälligheter och ofta saknade konkreta mål. Utifrån alla samtal insåg Stina att många spelare i laget var förvånansvärt omedvetna om hur viktigt det är att sätta upp mål för att på så sätt skapa motivation och riktning. Tillsammans med sitt ledarteam bestämde Stina att starta en utbildningsinsats på temat målsättningar och motivation. Syftet var att alla spelarna

skulle få möjlighet att formulera egna kort- och långsiktiga mål, samt tänka över vad som egentligen motiverar dem att träna och prestera. Ett annat viktigt inslag var att tillsammans diskutera relationen mellan individuella och gemensamma mål samt dess betydelse för både träning och tävlingsmatcher.

För att det ska vara möjligt att ange en riktning för ett beteende måste någon sorts mål existera. Detta mål (*riktningen*) kan individen vilja uppnå mer eller mindre starkt (*intensitet*). Ofta, men långt ifrån alltid, är det så att ju mer intensivt en individ eftersträvar ett mål, desto mer uthållig är individens motivation. *Uthållighet* är den tredje variabeln, som är av särskild betydelse för en hållbar motivation. Senare diskuteras en fjärde aspekt av motivation, nämligen typen (kvalitet) av motivation och dess centrala betydelse (se figur 6.3).

### Motivation

Riktning – Intensitet – Uthållighet – Typ av

Eftersom mål är nödvändigt för att motivationen ska ha en riktning, inleder vi kapitlet med att beskriva några olika typer av mål och hur de styr idrottarens motivation – och därmed också prestation.

## Att styra mot ett mål

Alla människor sätter upp mål i sitt liv, och alla människor är i varierande grad motiverade att uppnå dessa mål. Vissa mål är viktigare än andra, något som exempelvis kan bero på individens personlighet, förutsättningar, erfarenheter, uppväxt och rådande situation. Visserligen kan motivationen brista (och även uthålligheten), men mål och motivation är något som alla människor kan relatera till. Det som skiljer elitidrottare från andra är att de förutom vardagliga mål även har mål som är relaterade till deras elitidrottande. För att bli elitidrottare krävs en motivation utöver det vanliga. I regel är de idrottsrelaterade målen överordnade övriga mål som inte direkt har med idrotten att göra under större delen av idrottskarriären.

På senare tid har betydelsen av dubbla karriärer diskuterats alltmer inom elitidrotten, men fortfarande är de idrottsliga målen av störst betydelse. Elitidrottare är dessutom mer uthålliga i sin motivation än de flesta. Nu är det förstås inte bara elitidrottare som ställer upp utmanande mål som de är högmotiverade att uppnå. Det är något som utmärker alla som försöker att nå längre än andra gjort, inom något visst område. Vi använder därför i boken också benämningen prestationspsykologi