



Forshaga IF U 16

2022



Värmland



Vad är motivation?

”Motivation är det psykologiska kännetecknet som ger en organism drivkraft, det vill säga väcker den till handling mot ett önskat mål och lockar fram, kontrollerar och upprätthåller vissa målriktade handlingar”.

Uppgift 1

Vad motiverar dig att spela hockey?

- Ha kul
- Kul x2
- Roligt x2
- Det är kul
- Vara bäst
- Leksand
- Mål
- Glädje x2
- Poäng
- Laget
- Gemenskap
- Rolig sport
- Hälsa
- Bli bättre
- Lära sig nya saker x2
- Vinster
- Vinna x2
- Träning
- Gött gäng
- Laget x2
- Älskar att tävla
- Gemenskap i laget
- Roligt att vinna
- Att alltid bli bättre
- Bli bättre
- Serievinst
- Kompisar
- Vinnarskalle

INRE/YTTRE MOTIVATION

Vad är **inre** motivation?

När du gör något av helt egen vilja – för att du tycker att det är viktigt, kul, intressant eller värdefullt – då drivs du av din inre motivation. Vad som driver just dig vet du nog bäst själv.

Vad är **yttre** motivation?

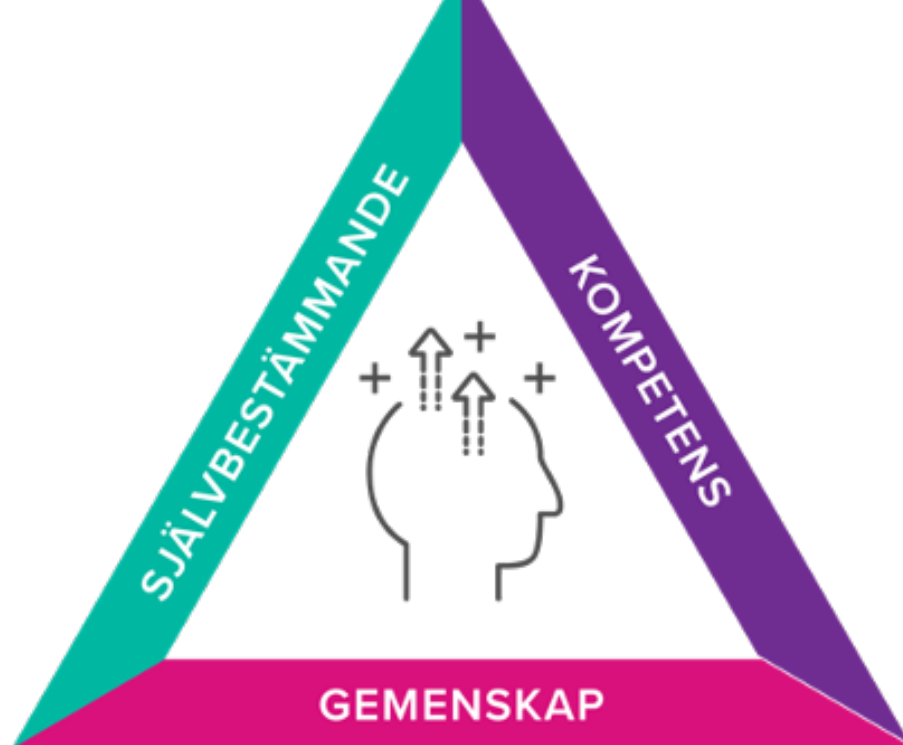
Yttre motivation är det vi upplever när vi gör något för att få en belöning eller undvika att få ett straff. Det kan handla om uppmuntran i form av priser eller bonusar, känslan av att vi behöver gå till jobbet för att få ihop pengar till mat och hyra, eller att vi drivs att göra uppdateringar i sociala medier för att inkassera viktiga like-tummar (i jakt på högre social status).

Yttre motivation kan också handla om att vi gör saker för att vi tror att det förväntas av oss eller för att vi känner tvång från andra.

När vi pratar om att öka motivationen på jobbet är det ofta den yttre motivationen vi tänker på, eller hur? Vi belönas med pengar för arbetet vi gör, och bonusar om vi levererar extra mycket. Sköter vi oss dåligt kommer vi troligtvis bestraffas på något sätt, kanske till och med förlora jobbet.



**Autonomi
Kompetens
Samhörighet**



AUTONOMI, KOMPETENS, SAMHÖRIGHET (UTVECKLING)

Självbestämmandeteorin – autonomi, kompetens och samhörighet

Genom Självbestämmandeteorin beskrivs tre grundläggande behov som behöver uppfyllas för att känna inre motivation: **autonomi**, **kompetens** och **samhörighet**.

AUTONOMI, alltså självbestämmande, förklarar Deci och Ryan som ett grundläggande universellt mänskligt behov. Att känna sig självständig och uppleva att man har möjlighet att påverka sitt eget liv är ett behov som måste tillgodoses för att en människa ska må bra och kunna prestera sitt allra bästa. Har vi inte någon känsla av autonomi i livet kommer det få negativa konsekvenser för oss på ett psykologiskt plan eftersom det betyder att vi inte kan påverka vår situation.

KOMPETENS handlar om att lita på din egen förmåga och känna dig trygg i att du kommer klara de uppgifter du har framför dig. I det här begreppet ingår också att veta vad du är bra på, och uppleva att du kan utvecklas och bli bättre på det du gör.

SAMHÖRIGHET, tillhörighet eller gemenskap är också en viktig byggsten för att känna inre motivation. Kraften i att tillhöra en grupp och vara accepterad för den man är ska inte underskattas. Kanske har du själv upplevt styrkan i samarbete, att tillsammans med andra göra någonting större än det ni gör var för sig? Just känslan av att bidra till gruppens framgång, att det man gör påverkar andra, och att andra bryr sig om dig, är viktigt för de flesta människor.

Om du lyckas tillgodose de här tre behoven finns det goda förutsättningar för att känna inre motivation och engagemang, passion och livsglädje. Det gäller alla områden i livet, både privat och på jobbet och enligt Deci och Ryan är det samma tre behov oavsett var i världen du bor, eller vilken grupp du tillhör.

Uppgift 2

Vad kan jag göra för att försärka andras motivation i vårt lag?

- Att var positiv så att så att det smittar som corona
- Peppa, både på och av plan
- Alla ska försöka och inte ge upp
- Bjuda in alla
- Inkludera alla
- Hälsa x2
- Hälsa på varandra
- Leende på läpparna
- Trevliga
- Vara snäll
- Ge beröm
- Ge komplimanger efter utförande
- Påpeka små bra saker
- Ge positiv feedback
- Vara motiverad själv
- Vara uppmuntrande

SVENSKA HOCKEYFÖRBUNDETS VÄRDERINGAR

Vilka beteenden visar att du har passion för hockey?

- Jublar/firar mål
- Vara i tid
- Att man är i tid
- Vilja vinna
- Disciplinerad
- Kommer på alla träningar
- Laget före jaget
- Aldrig ger upp och visa att man vill
- Tävlar
- Kämpa till 100% ALLTID
- Åker på alla puckar
- Lagspelare
- Att man är delaktig
- Följa regler tex komma i tid
- Göra allt man kan
- Inte ge upp
- Aldrig ge upp

Vilka beteenden har du för att visar att du gör saker tillsammans i er lag?

- Fira tillsammans
- Göra allt som ett lag
- Vänta på alla innan uppvärmningen
- Passar pucken
- Vissa att man är taggad
- Bra sammanhållning
- Inte vara ego och klanka ner på andra
- Fokus
- Gå på träningar

Hur tar du ansvar för ditt hockeyutövande?

- Med och lyssnar så man förstår
- Äter tillräckligt
- Kommer på träningen
- Vara i tid
- Genom att komma till träningen utvilad och mätt
- Ha bra närvaro
- Ha koll på sina grejor
- Vara delaktig
- Planera at komma på träningen



Värmland