



Självbestämmandeteorin (SDT)

SDT betonar vikten av autonomi, kompetens och samhörighet för att främja inre motivation och välmående. Här är några övningar baserade på självbestämmandeteorins grundprinciper som kan hjälpa idrottare att utveckla och stärka dessa aspekter.

Målsättning med autonomi

Syfte: Denna övning främjar autonomi genom att idrottaren får vara med och bestämma sina egna mål och vägen att nå dem. Detta stärker deras inre motivation.

Övning:

- Låt gymnasterna enskilt sätta ett personligt mål (kan vara både kortsiktigt och långsiktigt).
- Målet ska vara något som personen verkligen bryr sig om och som känns relevant för deras utveckling.
- Uppmuntra dem att formulera målet på ett sätt som ger dem valmöjligheter och frihet att välja hur de vill nå det, istället för att tvinga dem in i en viss metod eller strategi.
- Diskutera varför målet känns viktigt och vilka individuella strategier personen vill använda för att uppnå det.

Reflektion över framsteg och kompetens

Syfte: Genom att fokusera på det positiva och utvecklingsmöjligheter stärker idrottarna sin känsla av kompetens och uppmuntras att fortsätta växa och utmana sig själva.

Övning:

- Efter varje träning eller tävling, be gymnasterna att skriva ner tre saker de känner att de har gjort bra.
- Be dem också att skriva ner en sak de kan förbättra och hur de planerar att arbeta på det.
- Uppmuntra att de inte bara ser på resultat utan också på sin egen utveckling och de färdigheter de har förbättrat.
- För gruppen: Dela erfarenheter om framsteg och stärk varandras känsla av kompetens.



Autonomt beslutstagande i träningsövningar

Syfte: Genom att ge idrottarna möjlighet att själva välja och ta ansvar för sin träning främjas deras autonomi och engagemang, vilket är en central del av självbestämmandeteorin.

Övning:

- Ge gymnasterna en lista med olika träningsövningar som fokuserar på olika aspekter (t.ex. teknik, uthållighet, styrka) och låt dem välja vilka de vill fokusera på under träningspasset.
- Du kan också låta dem själva skapa en individuell träningsplan för veckan baserat på sina egna behov och mål.
- Uppmuntra dem att vara kreativa och hitta sätt att göra träningen mer engagerande och anpassad efter sina egna behov.

Övning i samhörighet och gruppkommunikation

Syfte: Den här övningen stärker samhörigheten och samarbetet, vilket enligt SDT är en viktig aspekt för inre motivation. När idrottare känner att de är del av ett stödjande nätverk ökar deras vilja att delta och engagera sig.

Övning:

- Dela upp gymnasterna i små grupper om 3–4 personer.
- Be varje grupp att diskutera en gemensam utmaning de har stött på under träningen (till exempel svårigheter att samarbeta eller stress under tävling).
- Låt dem prata om hur de kan stödja varandra bättre och vad de själva kan göra för att förbättra situationen.
- Låt varje grupp skriva ner förslag för hur de kan stärka samhörigheten och stötta varandra både på och utanför träning/tävling.
- Samlas gärna i helgrupp och låt varje grupp återberätta vad de har kommit fram till, tillsammans kan ni diskutera fram 3-4 förslag som ni tillsammans i gruppen tar med er till träning och tävling.



Positiva och personliga "Jag kan"-affirmationer

Syfte: Den här övningen hjälper till att stärka känslan av kompetens och självförtroende, vilket ökar den inre motivationen att fortsätta utvecklas.

Övning:

- Be gymnasterna skriva ner 3–5 positiva affirmationer om sig själva relaterade till deras idrottsliga förmåga. Det kan vara exempel som "Jag är stark och kan hantera utmaningar" eller "Jag har förbättrat min teknik och kommer att fortsätta växa."
- Låt gymnasterna läsa sina affirmationer varje morgon innan de går till träning eller tävling.
- Uppmuntra dem att skapa affirmationer baserat på deras egna upplevelser och styrkor, inte på externa mål eller förväntningar.