

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 2016



Formiddagens program



Motivasjon

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk
2016

Motivasjon

Defineres som:

- De faktorer som setter i gang og som styrer atferden i mennesker og dyr.
- Motivasjonens energikomponent (hva som setter oss i sving, og hva som bestemmer innsats og utholdenhet)
- Motivasjonens retning (hvilke mål vi setter oss, og hvilke valg vi tar).

Motivasjon

Ytre motivasjon:

- Utførelse av en handling som følge av press fra andre eller seg selv. Handlingen utføres for å oppnå noe som ligger utenfor aktiviteten, for eksempel en belønning eller anerkjennelse.

Indre motivasjon:

- Å engasjere seg i aktivitet for gleden og tilfredsheten av å delta

Ytre motivasjon

- **Ytre regulering**
 - Belønning
 - Straff
- **Indre tvang**
 - Utførelse uten egentlig aksept.
 - "Jeg må fordi treneren sier det"
 - "Jeg må for ikke å få dårlig samvittighet"
- **Identifisert regulering**
 - Adferd oppfattes som en del av personen
 - "Jeg må fordi det er viktig for meg"
- **Integrert regulering**
 - Selvbestemt handling
 - "Jeg må komme til tiden fordi det er viktig for laget"
 - Erkjennelse av normer og regler



Indre motivasjon

- **Behov for kompetanse**
 - Nysgjerrige
 - Mestringsorienterte
- **Behov for selvbestemmelse (autonomi)**
 - Kontroll over egen situasjon
 - Innflytelse
- **Behov for tilhørighet**
 - Sosiale
 - Anerkjennelse i gruppen
 - Ta vare på andre

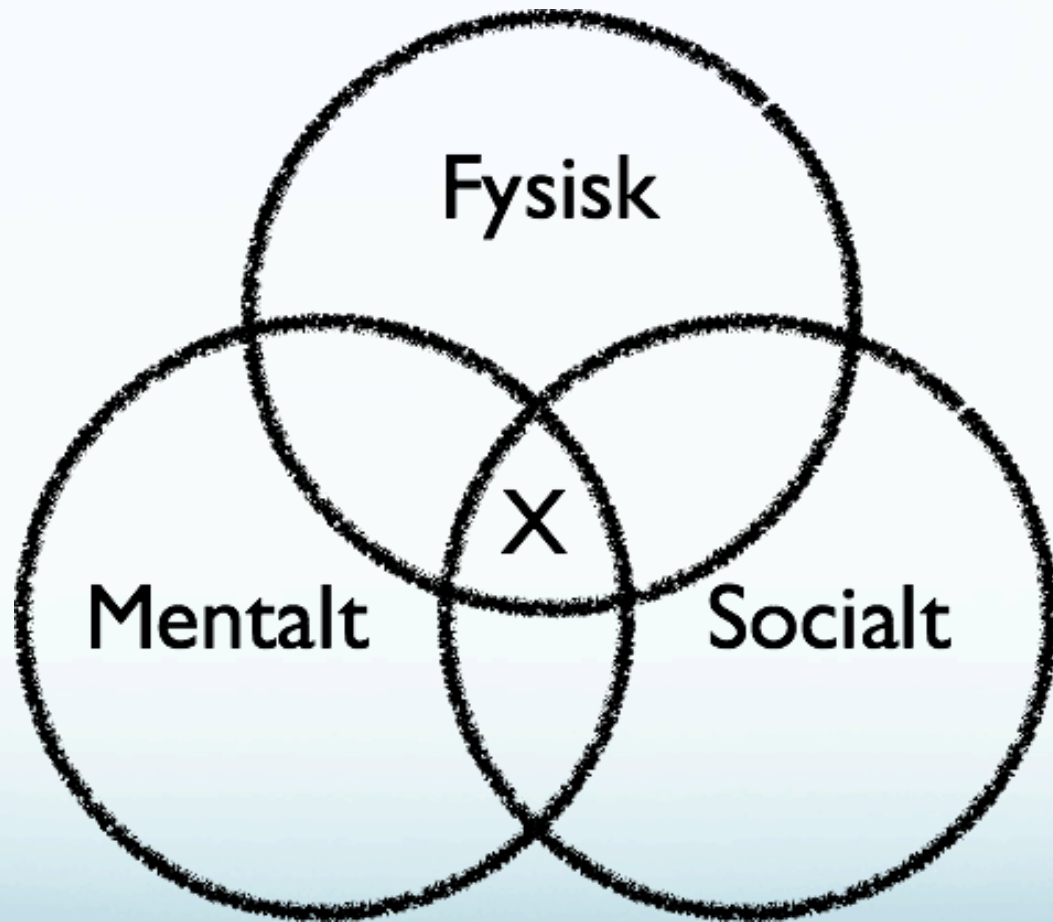
Indre motivasjon

- **Viten**
 - Utforske og forstå noe nytt
- **Utrette**
 - Gå forbi egne ferdigheter
- **Erfare stimulasjon**
 - Tilfredsstille sanser via aktivitet

Gymnasten

”Tumbling er kjedelig, hvis jeg ikke kan hoppe trampett slutter jeg”

Gymnasten



Motivasjon

Peter Tranckle:

3 hovedfaktorer hos
topp-utøvere

1. Mestrings-opplevelse
2. Ekstern anerkjennelse
3. Overvinne motgang



Motivasjon

Rasmus Ankersen:



”Talent eksisterer ikke
bare hardt arbeid”

Treneren

- Hjelp til økt idrettsglede
- Hjelp til mer stabile prestasjoner
- Organisere trening og konkurranse for oppnåelse av best mulig resultat

Treneren

- **Støttende**
 - Autoritær
 - Mulighet for selvbestemmelse
 - Forklarende, delagtiggjør
- **Kontrollerende**
 - Belønning/straff
 - Resultatorientert
 - Autokrat, tar alle beslutninger

Treneren

Hvorfor er du trener?

Arbeidsspørsmål

- Er talent viktig?
- Er ytre motivasjon farlig?
- Finns det problematikk ved indre motivasjon i forhold til troppsgymnastikk?
- Kan ytre og indre motivasjon fungere sammen?
- Må gymnastikk være gøy hver dag?
- Hva er trenerens rolle i forhold til motivasjon?
- Hvilke faktorer er viktige for trenerens egen motivasjon?
- Er alle deres gymnaster indre motiverte?

Relasjons-bygging

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk
2016

Relasjoner

Forhold

Forbindelse

Sammenhæng

Relasjoner

Gjensidighet

Trener
vs.
gymnast

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 2016



A photograph of a modern conference room with a large white table. Several people, mostly men in business suits, are sleeping with their heads down on the table. In the background, there is a large whiteboard and a potted plant. The text 'finns det et styre her?' is overlaid in the center of the image.

finns
det
et
styre
her?



Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 2016

”JEG SOM TRENER”

A word cloud of Norwegian adjectives arranged in a circular pattern. The words are as follows:

- SMART
- STYGG
- HUMØRSYK
- PROBLEMFOKUSERT
- POSITIV
- SELVGOD
- SNILL
- FORUTSIGBAR
- BLID
- STRENG
- LÆREVILLIG
- GREI
- SINT
- ENERGISK
- UFORUTSIGBAR
- URETTFERDIG
- LYTTENDE
- NYSKJERRIG
- KONSEKVENT
- DUM
- SUR
- LAT
- GLAD
- REAL
- KLOK
- KREATIV
- BESTEMT
- NEGATIV
- FLINK
- YDMYK
- LØSNINGSORIENTERT
- RETTFERDIG
- INKONSEKVENT

Negativ tilgang



dreper motivasjon
dreper lyst
dreper evnen til å kunne tenke
dreper evnen til å kunne prestere

SMITTER

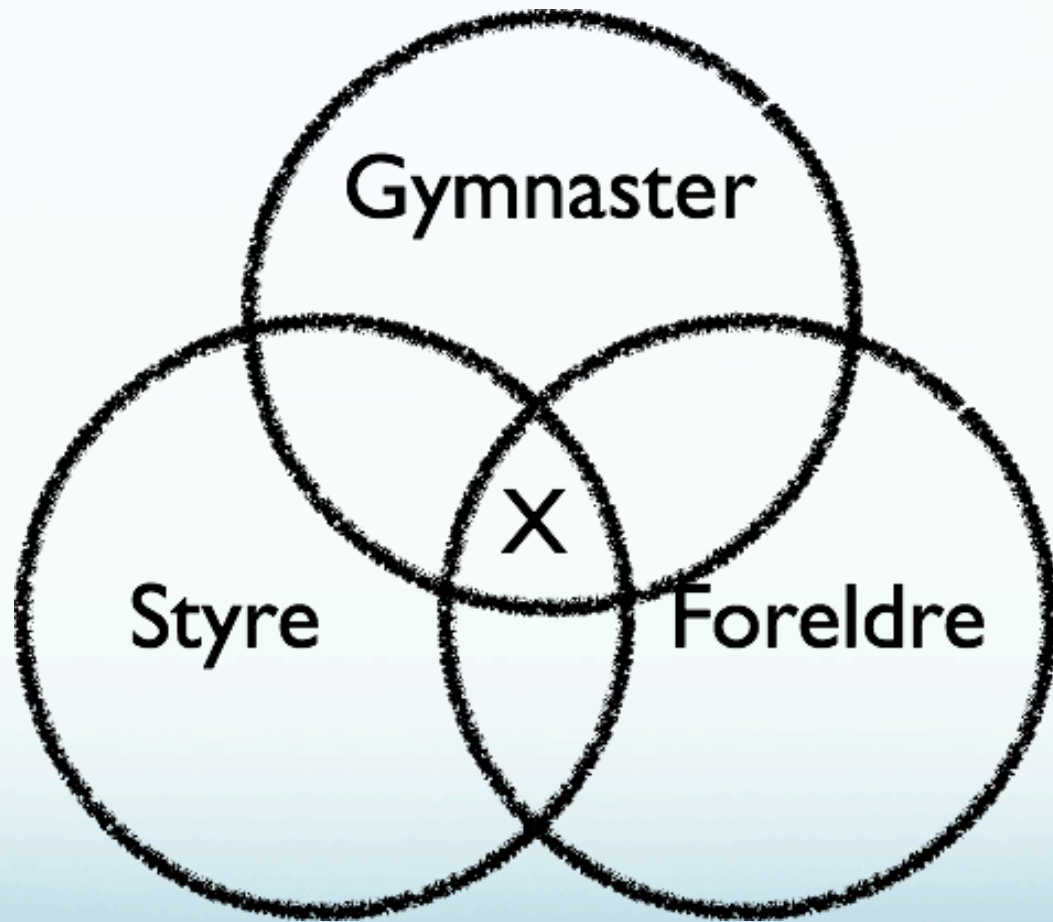
Positiv og konstruktiv tilgang



øker lyst
øker motivasjon
øker evnen til å lære

SMITTER

Relasjoner



Relasjoner



Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 2016

Relasjoner

Oppriktig nysgjerrighet

Relasjoner

Avtaler og rammer

Relasjoner

Gjensidig involvering

Arbeidsspørsmål

Hvordan gjør vi følgende til gode medspillere:

Gymnaster

Foreldrene

Styret

Finn 3 "kjøreregler" til hver gruppe