

Begeistring

Glede i bevegelse, inspirasjon og glød

Halldor Skard, Skapende Livsstil A.S. 2014

Hva
de gjør
en bedre
leder?

Vil du ha gode resultater?

- **Vær optimistisk!**
- **Velg en visjon som viser til verdier!**
- **Skap effektive rammer for arbeidet!**
- **Streb etter høyere standard!**
- **Vis engasjement og begeistring!**
- **Vær ryddig og ha klare forventninger!**
- **Vær mestringsorientert!**
- **Tilrettelegg for deling av kunnskap!**
- **Spre begeistring og glede i bevegelse!**

Er sosiale medier

idrettens største konkurrent i fremtiden?

- **Facebook**
- **Twitter**
- **Vine**
- **Instagram**
- **Youtube**
- **Snapchat**
- **Researchgate**
- **Linkedin**
- **Myspace**
- **Gowalla/Foursquare**
- **Playstation**
- **Xbox**
- **Nintendo**
- **Crowdsourcing**

**Selvrespekten
er din
følelse
av verdi
som menneske**

**Din selvaksept
og din livsglede**

**Å ha god selvrespekt er å kjenne seg verdifull uavhengig
hva andre mener om deg eller hva du har greid å oppnå**

Selvrespekt, selvtillit og mestringstro fører til resultater

**Hva aktiverer, gir retning og opprettholder
intensiteten i din innsats for å nå et mål?**

Små verdensmestere

Hvem er talenter?

Moderne teknikktraining

- **Begrens bruk av ytre feedback**
- **Prioriter øvingsbilder med særdeles god rytme**
- **Unngå negativ feilretting**
- **Skap utvikling av utøverens selvvurderingsevne**
- **Fordel heller enn å konsentrere ytre feedback**
- **Gi alltid bare en oppgave av gangen**
- **Bruk også selvvurdering i innlæringsfasen**
- **Prioriter selvvurdering som underveisvurdering**
- **Videoopptak og speil bør ikke brukes for ofte**

Ytre motivering

Ytre insentiver

Evnen til å fullføre og nå et mål

Begeistring

får deg til å våge mer

Viljestyrke

Motvilje

Godvilje

**Christina G. L. Nerstad
(2012):**

**In Pursuit of
Success at Work**

**An Empirical
Examination of the
Perceived Motivational
Climate,
Its Outcomes and
Antecedents.**

Series of Dissertations BI: No. 1 - 2012

Er du mestringsorientert?

Jeg føler meg mest vellykket når....

- ...jeg ser muligheter til å utvikle kunnskaper og ferdigheter.**
- ...jeg liker å jobbe med utfordrende og vanskelige oppgaver.**
- ...jeg går inn for å lære meg nye ferdigheter.**
- ...jeg tar sjansen på å prøve og feile litt.**
- ...jeg arbeider målrettet med stor innsats.**

Er du prestasjonsorientert?

Jeg føler meg mest vellykket når....

...jeg kan fremstå som fremragende dyktig overfor andre.

...jeg opplever mye anerkjennelse for hvor flink jeg er.

...jeg fremstår som den beste sammenliknet med andre.

...jeg viser at jeg gjør det bedre enn mine konkurrenter.

...jeg oppnår beundring fra betydningsfulle andre.

Det gode mestringsklima

- **Inspirerende treningsforhold for alle**
- **Gode forbilder og samarbeid**
- **Alle kan være med så lenge de vil**
- **Individualisering av oppgaver og mål**
- **God underveisvurdering i treningsarbeidet**
- **Muligheter for selvregulert innsats**
- **Respektfull positiv kommunikasjon**
- **God utveksling av kunnskap, tanker og ideer**
- **Stor innsats for å nå egne og felles mål**
- **Oppmuntring til kreativ utprøving av tiltak**
- **Konstruktive målrelaterte tilbakemeldinger**
- **Praksisnær vurdering av innsats og resultat**

Positive følelser

Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005)
The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?
Psychological Bulletin, 131, 803-815

Metaanalyse av 300 vitenskapelige studier.
Testing av 275 000 mennesker.

Konkluderer med at opplevelser av positive følelser i forbindelse med arbeidet er veldig viktig om en vil oppnå suksess.

Indre innsatsfremmende motivasjonsfaktorer

kompetanse

selvbestemmelse

tilhørighet

**Store prestasjonsforventninger
kan ha negativ effekt på
indre motivasjon**

Det gode mestringsklima blir et felles ansvar

Ytre motivering kan bli til indre drivkrefter

- **Ytre motivasjon/incentiver**
- **Integrert regulering
(external, introjected,
identified, integrated)**
- **Indre motivasjon**

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014, February 3).
Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance:
A 40-Year Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*.

Resultatene fra meta-analysen peker i retning av:

**Indre motivasjon er av stor betydning for prestasjonen
uansett om incentiver/ytre motivasjon er til stede eller ikke.**

**Det er et samspill mellom indre og ytre motivasjon.
Incentiver ødelegger ikke nødvendigvis indre motivasjon.**

**Indre motivasjon har mer betydning for kvaliteten i prestasjonen,
mens ytre motivasjon/incentiver kan ha mer å si for kvantiteten.**

**Man er ikke enten indre eller ytre motivert,
men det er som regel et samspill mellom de to.**

Idrettsglede

- **Utfordrende idrettsmiljø**
- **Stor variert aktivitet**
- **Selvbestemmelse**
- **Utvikling av koordinasjon**
- **Mye fri lek**
- **Trinnvis progresjon**
- **Sosial ferdighetslæring**
- **Styrking av selvrespekt**
- **Viljestyrke og karakter**
- **Optimisme og sunn livsstil**

Ego-involvering

- **Skal være kul**
- **Overlegen**
- **Misliker å feile**
- **Anstrenger seg lite**
- **Unngår utfordringer**
- **Opptatt av å vinne**
- **Kan velge doping**

Oppgave-involvering

- **Fokuserer på utvikling**
- **Å vinne betyr ikke alt**
- **Tilstreber å nå mål**
- **Velger det utfordrende**
- **Fortsetter etter feiling**
- **Sosialt orientert**