

A photograph of a person on a beach, seen from behind, looking out at the ocean. The person's head and shoulders are visible, and they are looking through the fronds of a palm tree. The ocean is a deep blue, and the sky is a lighter blue. The foreground is a sandy beach with some sparse vegetation. The overall scene is peaceful and scenic.

MINDSETS

PRESENTATION

- ★ Anders Wasserman, 34 år
- ★ Fästmö och en son
- ★ Arbetat i Hammarby IF FF i sju säsonger i U11 - U19
- ★ UEFA Youth Elite Diploma
- ★ Kandidatexamen från Tränarprogrammet på GIH

INLEDNING

Mindsets handlar om hur en persons **tro** och **inställning** påverkar dennes möjlighet till att lära, utvecklas och nå sin potential.

TA KONTROLL ÖVER



DITT LIV

TA KONTROLL ÖVER DITT LIV

Morpheus: “Do you believe in faith, Neo?”

Neo: “Because I don't like the idea that I'm not in control of my life.”



TEORIN



MINDSETS

Det finns två kategorier av mindsets - **growth** och **fixed**.

SYN PÅ KOMPETENS OCH FRAMGÅNG

GROWTH

LÄRA SIG NYA
FÄRDIGHETER

Jag klarade det!

FIXED

VISA ATT MAN
ÄR BRA

Jag vann!

DWECK (1986)

UTMANINGAR

GROWTH

SÖKER

Ja, gärna!

FIXED

UNDVIKER

Nej, jag hoppar
det.

DWECK (1986)

NYA UPPGIFTER

GROWTH

LETAR
STRATEGIER

Nyfiken!

FIXED

LETAR
URSÄKTER

Osäker.

DWECK (1986)

CITAT

“Ironically, an over-concern with ability may lead children to shun the very tasks that foster its growth.” (Dweck, 1986)

MINDSETS

TRO OCH INSTÄLLNING



FOTBOLLSSPECIFIK

AJAX & SPELARUTVECKLING

- ★ Följde Ajax Ungdomsakademi Under en Säsong
- ★ Studerade relationen mellan Mindset & Motivation
- ★ Mindset, Motivation och Utveckling under Säsongen

VAN-YPEREN & DUDA (1999)

RELATIONEN MELLAN MOTIVATION & MINDSET

- ★ Samband mellan Yttre Motivation & Fixed Mindset
- ★ Samband mellan Inre Motivation & Growth Mindset
- ★ De spelarna som hade ett Growth Mindset ansåg även att Lagarbete och Föräldrastöd hade betydelse för deras framgång.

VAN-YPEREN & DUDA (1999)

MINDSET, MOTIVATION OCH UTVECKLING

- ★ De spelarna som hade ett Growth Mindset var de spelarna som hade utvecklats mest under säsongens gång, efter en subjektiv bedömning av tränarna vid säsongens slut.

VAN-YPEREN & DUDA (1999)

CITAT

Why spend time proving how great you are when you could spend that time getting better? (Dweck, 2006)



GRUPPDISKUSSION

DISKUSSIONSFRÅGA

Vad är viktigt i ett ledarskap för att kunna utveckla ett Growth Mindset hos era spelare?

A photograph of a person in a boat on a lake, with a large, dark, hairy animal (possibly a bear) in the foreground. The scene is captured from a low angle, looking up at the animal's head and the person in the boat. The water is calm, and the background shows a forested shoreline under a clear sky.

LEDARSKAP

LEDARSKAP FÖR GROWTH MINDSET

1. Fokusera på ansträngning och uthållighet
2. Uppmuntra nya utmaningar
3. Vikten av att misslyckas
4. Definiera framgång i form lärande
5. Uppmuntra lärande
6. Uttryck höga förväntningar

VELLA ET AL. (2014)

1. FOKUSERA PÅ ANSTRÄNGNING OCH UTHÅLLIGHET

- ★ Belöna och uppmuntra ansträngning och ihärdighet
- ★ Ge feedback kopplat till ansträngning och inläring
- ★ Använd process-inriktat beröm (klarat ett steg)

VELLA ET AL. (2014)

2. UPPMUNTRA NYA UTMANINGAR

- ★ Designa träningar som är lagom svåra
- ★ Sätt utmanande målsättningar
- ★ Belöna seriösa försök att lösa tuffa utmaningar
- ★ Skapa förutsättningar för styrd lek (deliberate play)

VELLA ET AL. (2014)

3. VIKTEN AV ATT MISSLYCKAS

- ★ Belys att misslyckande är en väg till lärande
- ★ Stötta och hjälp spelarna till att leda sitt eget lärande
- ★ Uppmärksamma orsaker till misslyckande som går att påverka
- ★ Tillåt spelarna att lösa sina egna problem (med din stöttning)

VELLA ET AL. (2014)

4. DEFINIERA FRAMGÅNG I FORM LÄRANDE

- ★ Definiera framgång som att ge allt - mer kan du inte göra
- ★ Betona processen framför resultatet
- ★ Främja ansträngning och ihärdighet framför resultat

VELLA ET AL. (2014)

5. UPPMUNTRA LÄRANDE

- ★ Bygg ett motivationsklimat som fokuserar på inlärning
- ★ Använd målsättningar som är kopplade till dig själv (PB)
- ★ Förse spelarna med val baserat på ansträngning
- ★ Utvärdera spelarna efter dem själva som referens

VELLA ET AL. (2014)

6. UTTRYCK HÖGA FÖRVÄNTNINGAR

- ★ Uppmuntra ett humanistiskt förhållningssätt
- ★ Använd S-M-A-R-T som målsättningsverktyg
- ★ Sälj en vision som handlar om kontinuerlig utveckling

VELLA ET AL. (2014)

CITAT

“The more concerned we become over things we can't control, the less we will do with the things we can control” (Wooden, 1997)

MÅLSÄTTNINGENS PARADOX

"Jag tror inte riktigt jag gillar att tävla, förutom mot mig själv. Jag älskar spelets skönhet, det perfekta flytet som genererar eufori när varje slag är effektivt och helt rätt." **(Andre Agassi, 8 Grand Slam i tennis)**

"Varför skulle förlora skilja sig från att vinna? En idrottsman ska vara stark nog att acceptera det, så länge han eller hon gjorde allt i sin makt för att undvika det." **(Alexander Popov, 4 OS-guld i simning)**

A photograph of a person on a beach, seen from behind, looking out at the ocean. The person's head and shoulders are visible, and they are looking through the fronds of a palm tree. The ocean is a deep blue, and the sky is a lighter blue. The foreground is a sandy beach with some dark spots, possibly rocks or debris. The overall scene is peaceful and scenic.

SAMMANFATTNING

MINDSET & SYN PÅ...



REFLEKTION

Diskutera med grannen vad du framförallt tar med dig från denna föreläsning?