



föräldraskap i idrotten

– Johan Fallby

TIPS OCH IDÉER



idrottsföräldrar
sportsheart.se



@FallbyJohan
@BySportsHeart



hemsidor: fallby.eu
sportsheart.se

PROGRAM

bakgrund: vem är du som förälder?

1. föräldraroller
2. idrottsforskning genom 30 år
 - a. vägarna till idrotten
 - b. träning
 - c. motiverande klimat
 - d. självbestämmande motivation
3. återhämtning
4. idrottsföräldern som expert
 - a. beteenden och egenskaper
 - b. exempel
5. frågor



SYFTE

- öka kommunikation mellan förening – tränare/ledare – föräldrar
- öka intresse för teoretisk kunskap
- ... för att inspirera till praktisk konkret handling
- när jag lämnar är det era beteenden som avgör hur processen fortsätter!

TIPS OCH IDÉER



idrottsföräldrar



@FallbyJohan



fallby.eu

FÖRÄLDRAROLLER

"Idrottsföräldrar som utövar sin roll på ett bra sätt kan sägas vara en talangfaktor"

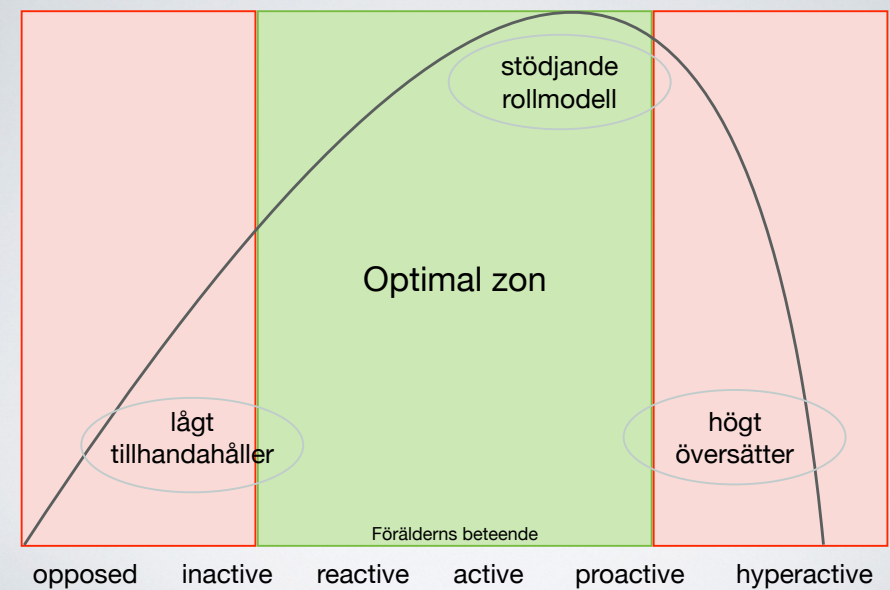


GOULDS FRÅGEFORMULÄR

	lågt engagerad	högt engagerad	stödjande
tillhandahåller idrottsmiljön	mindre poäng		
översätter idrottsmiljön			
rollmodell i idrottsmiljön			mer poäng

social önskvärdhet
självmedvetenhet

FÖRÄLDRARS ENGAGEMANG



IDROTTSFORSKNING GENOM 30 ÅR

idrottsvetenskap är testningen och användningen av vetenskapliga principer i hälsa, motion och idrott



KÄRNAN I IDROTTE



TRIADEN I IDROTSMILJÖN

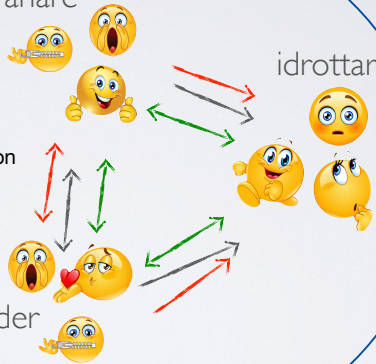
föreningen/idrotten
– policy
–ledarfilosofi

talangmiljö
motivationsklimat
självbestämmande motivation
inlärningsmetoder

tränare

idrottare

förälder



EX PÅ PÅVERKAN AV

motionsbeteende – prestation
idrottsutveckling kort/lång
(fysisk, taktisk, teknisk, psykologisk)
lärande kort/lång
motivation
kognitiv, emotionell, social, psykologisk, fysisk utveckling

VÄGARNAS TILL IDROTEN

“Kanske är det så att de som lyckas bli elitidrottare i standardmodellen gör det trots, snarare än tack vare, systemet”

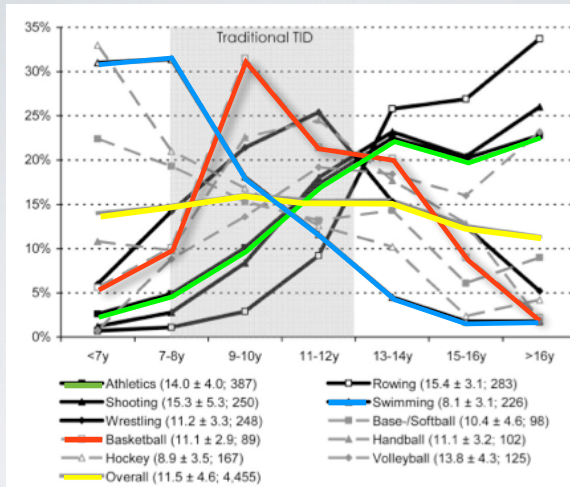
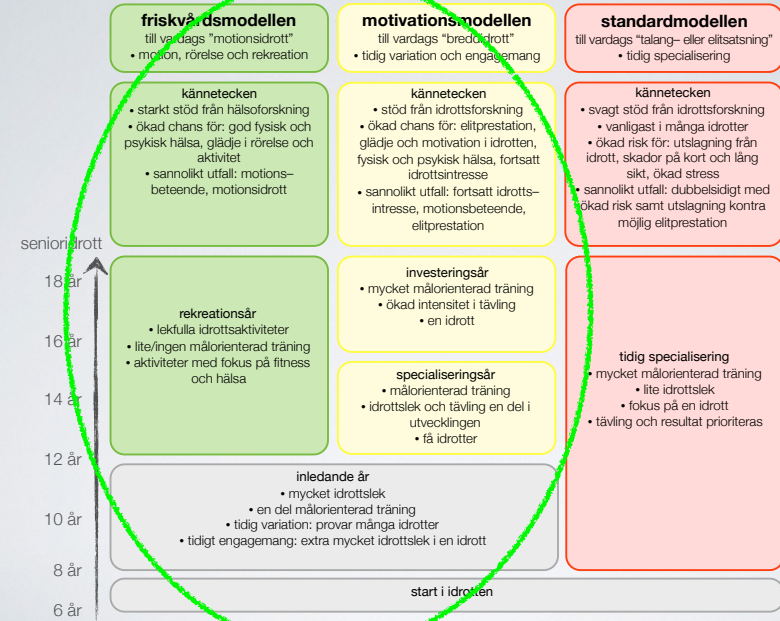


Figure 1. Age at onset of training for main sport among athletes of the Olympic Games in 2004. Note: Numbers in brackets represent mean ± standard deviation (in years) and subsample size (n).

TRÄNING

“Det verkar som att de som blir duktiga i sin idrott inte gör mer av allt, utan ägnar sig åt rätt saker vid rätt ålder”



GLÖM TIMMARNÄ

	idrottslek	medveten systematisk lek	reguljär träning	medveten systematisk träning
viktigaste period	6 – 12 år i minskande betydelse	6 – 15 år, i minskande betydelse, men även som komplement efter det	8 år – avslut, i ökande betydelse, efter 15 år sannolikt viktigast	12 år – avslut, i ökande betydelse, efter 15 år sannolikt viktigast
uttalat mål	ha roligt, utveckla motivation, att spela	ha roligt, utveckla och bibehålla motivation, experimentera	utveckla prestationen, prestationsmål	utveckla detaljer i prestationen, detaljerade prestationsmål
närvarande tränare	inte alls	inte alls, eller ibland passivt	nästan alltid	alltid
feedback från andra	ingen, en del positiv förstärkning från kompisar	inte med fokus på korrigering, en del positiv förstärkning från kompisar	fokus på korrigering, oftast genom egen upptäckt	fokus på direkt korrigering genom dialog och direkt feedback
belöning	direkt	direkt	direkt och i framtiden	i framtiden
källa till glädje	inre motivation	mest inre motivation	mest inre motivation	inre och yttre motivation

tävling som lärande och träning ←————→ tävling som elitidrott

© Johan Fallby, sport psykologist

(Bloom, 1985; Coté, Baker, & Abernethy, 2003; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993)

MOTIVERANDE KLIMAT

“miljön påverkas av dina värderingar, antaganden och beteenden – målet är att minska stress i miljön så mycket som möjligt”



© Johan Fallby, sport psykologist

en accepterande miljö

- prestationen och insatsen är i fokus
- en trygg men utmanande miljö för inläring och utveckling
- prestationen och utförandet är en väg att nå jämnare och bättre resultat
- uppmanar att alltid göra sitt bästa och kämpa oavsett situation
- långsiktig utveckling i fokus
- varje individ eller del av laget jämförs med sig själva
- fokus på kvaliteten i utförande under träning och match
- hela organisationen drar åt samma håll och arbetar i tät kommunikation

© Johan Fallby, sport psykologist

(Papaioannou, Zourbanos, Krommidas, & Ampatzoglou, 2012)

PRESTATIONS– RESULTATORIENTERING

situation	prestationsorientering	resultatorientering
framgång ses som att...	förbättra sig själv	prestera bra i förhållande till andra
värde sätts på...	ansträngning / inläring	att vara bättre än andra
tränaren lägger vikt på hur...	spelarna utvecklas	hur spelarna presterar
misstag ses som...	en del av inläringen	framkallande av oro / ångest
idrottare anstränger sig för...	lära sig något nytt	vara bättre än andra

© Johan Fallby, sport psykologist

SJÄLVBESTÄMMANDE MOTIVATION



“självbestämmande motivation är den enskilt största talangfaktorn”

GRUNDLÄGGANDE BEHOV

autonomi

idrottaren upplever att de kan agera utifrån egen vilja och får eget inflytande

ger känsla av stolthet och självmedvetenhet

kompetens

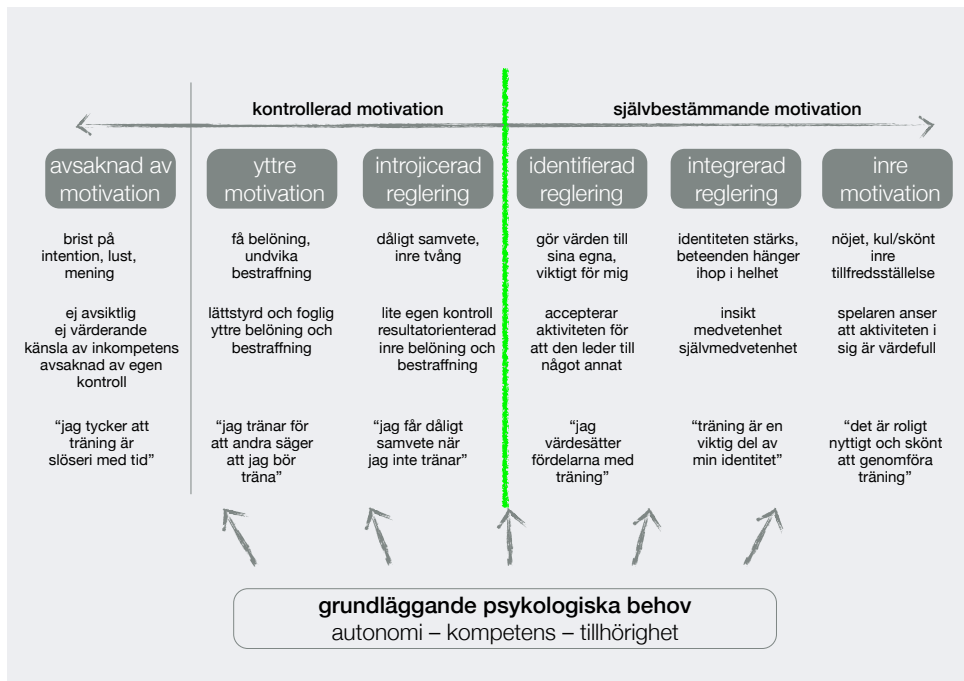
idrottaren tillåts klara av utmaningar och känna sig duktig på egen hand med positiv feedback

känner egen kompetens och att det går att lösa saker

tillhörighet

idrottaren känner sig trygg och omhändertagen, känner tillhörighet

upplever glädje i positiv miljö



EFFEKTER

självbestämmande motivation

- bra hantering vid motgångar
- effektiv problemlösning
- kreativitet
- positiva emotioner, accepterar (negativa) emotioner effektivare
- bibehåller beteendeförändringar
- psykisk hälsa och välmående
- fysisk hälsa

kontrollerad motivation

- samarbete så länge det finns tydliga vinster med aktiviteten
- motstånd, om kontrollen blir för hård
- kortsiktig inläring
- missnöje och isolering
- minskat välmående

PRAKTIKEN MÖTER TEORIN

“teori, policydokument och andra saker som kan påverka miljön ska användas i praktiken”



IDROTTSFÖRÄLDERN SOM EXPERT

“var närvarande men inte styrande”



DU SOM EXPERT – UTGÅNGSPUNKTER

idrottsmiljön

- kommunikation
- utbildning
- samarbete

du

- självmedvetenhet
- kunskap
- ansvar över ditt beteende

BETEENDEN OCH EGENSKAPER

“du har ansvar över och kan påverka ditt beteende”



BETEENDEN ÄR SPECIFIKA

- det viktiga är vad en idrottare gör inte vad han/hon är

egenskap – hur du är: Kan uttryckas i adjektiv eller substantiv.

”Han är...”

aktivitet – en samling beteenden. Beskriver vad du gör i allmänna termer, inte som ett enskilt beteende.

“Skjuter mot mål...”

beteende – vad du gör, vad som ses att du gör.

”Ger tummen upp...”

EGENSKAPER ÄR YTLIGA

- när du beskriver en persons egenskaper är det ofta en grupp beteenden som ligger bakom:

”han är en vinnarskalle”

vilka beteenden kan du hitta bakom det?

vilket behov har vi av egenskaper om de egentligen bara kan klassas som grupper av beteenden?

BETEENDE ÄR SPECIFIKA

Ta fart med boll när de finns yta framför

- Gestikulerar med händerna (ropar) var/när jag vill ha bollen när det finns yta framför.
- Första touch genom att titta på bollen orientera mig och behandla med säkerhet.
- Ser på motståndaren om jag får tiden att ta fart först eller lockar upp honom till 1 mot 1 om han kommer in i press.
- Använda kroppsfiner i 1 mot 1.
- Fatta beslut om hur jag ska agera (hur bli mer bestämd och ta beslutet samt genomföra).

Trying to get through lines and finish

- Important to face the goal and try to get forward on first touch when I can.
- Look up before I receive the ball (looking for opportunities to pass).
- If passing, don't look at the ball when teammate pass the ball back. Orientate!
- Make decision, if go 1 vs 1, or pass the ball before first touch.
- Be decisive and GO, 100%!

BETEENDE ELLER EGENSKAP...?

	egenskap	beteende	aktivitet	exempel
målgörare	x			tar många löpningar bakom backlinjen in i straffområdet
avsluta på mål		x	x	skapar en yta på första beröringen, skjuter snabbt med vänster fot, lågt till höger om målvakten
lojal	x			följer alla avtal vi gör innan matcher
ta initiativ		x	x	följer taktiken (extra noga) då det är jämna matcher
prata för mycket		x		svarar på alla frågor på lagmöten
ler mycket		x		använder ansiktsuttryck under tävling
positiv	x			ger uppmuntrande feedback i motgång
arrogant	x			hjälp inte till att samla material efter träning
hjälpa		x	x	hjälp tränarna att plocka upp material från marken
att hälsa		x	x	ler, tittar i ögonen och skakar hand