

Vad är ett bra motivationsklimat?

Andreas Ivarsson, PhD

Universitetslektor i Psykologi inriktning idrott och
motion

Högskolan i Halmstad

Vad innebär spelarutbildning för er?

Vilka är de viktigaste faktorerna att fokusera på inom spelarutbildning?

Mycket fokus har under de senaste 25 åren varit på ”rätt träningsmängd” samt ”deliberate practice”.

What makes champions – the myth of the 10000 hours deliberate practice

What makes champions – the myth of the 10000 hours deliberate practice

10 000 timmars träning

Ericssons forskning visar att det krävs tid, energi och minst 10 000 timmar under cirka 10 år av systematisk träning innan en idrottare har möjlighet att vinna internationella tävlingar.

Riksidrottsförbundet

Training history, deliberate practice and elite sports performance: an analysis in response to Tucker and Collins review—what makes champions?

K Anders Ericsson

With the recent advances in genome-wide mapping studies and the emerging findings on the relation between athletes' training histories and their performance, this should be a time for integrating these two bodies of knowledge for a more complete understanding of the complex development of elite performance.¹ In their recent article, Tucker and Collins² criticised a popularised but simplistic view of

In one of my first publications³ on expert performance I reviewed the compelling evidence for the absence of training effects on height and body size. I concluded that in many sports elite athletes are either systematically taller or shorter than the general population and these differences in height were virtually completely determined by genetic factors. In most of my subsequent publications I have

processes related to motivation and the original enjoyment of the activities in the domain and, even more important, may affect the inevitable differences in the capacity to engage in hard work (deliberate practice).^{1, 4} In sum, my published reviews^{1, 4, 5} are mainly in agreement with those of Tucker and Collins² and together they show errors and omissions in the popularised internet views.

In their paper Tucker and Collins criticise a version of 'the 10000 h rule', namely 'that a specific volume of 10000 h of training *must* be accumulated over a period of approximately 10 years of structured training and involvement in an activity in order to achieve expert levels'.² They incorrectly attribute the 10 000 h rule to me and further state that I have claimed that deliberate practice is *sufficient* to explain the acquisition of all aspects of expert performance—a claim that I have never made.

Given that this is my first opportunity to comment on 'the 10 000 h rule'—a term that I do not use in my own papers—it is important to point out the differences and inconsistencies with our research findings and the popular internet view. Our research on expert music per-

Domain

Presented Information

Task

Chess



Select the best chess move for this position

Typing

OVERVIEW—NATURE AND NURTURE OF EXPERTISE

The central challenge for any account of expertise is to explain how some individuals attain the highest levels of achievement in a domain and why so few reach that level. However, given the continuing struggle in Psychology to explain every day (lower) levels of achievement, it may appear presumptuous to attempt to explain even more advanced levels. Consequently, the accounts of expertise have been focusing on the general characteristics of the mechanisms, in order to be able to achieve at very high (expert) levels in domains of expertise both nature and nurture are necessary. Hence, everyone agrees that experts tend to have acquired the necessary domain-specific knowledge and skills (nurture). Furthermore, the expert's performance often looks effortless and their most refined and insightful behavior is generated rapidly and naturally rather than the result of prolonged deliberation. It would thus appear that experts must excel in general basic characteristics, such as intelligence, memory, speed and flexibility, which have been assumed to be impossible to train and thus must be determined to a large degree by genetic factors (nature). Over the last couple of centuries, the arguments of the relative importance of nature versus nurture for expert achievement have been intricately linked to the theories of the actual processes that mediate the achievement of experts and to the conceptions of which aspects of human characteristics could be modified through development and training. Hence, this entry will briefly review the most important conceptions during the last century and then turn to a summary of our current knowledge and in conclusion the implications and consequences of expert performance for creativity and genius will be outlined.

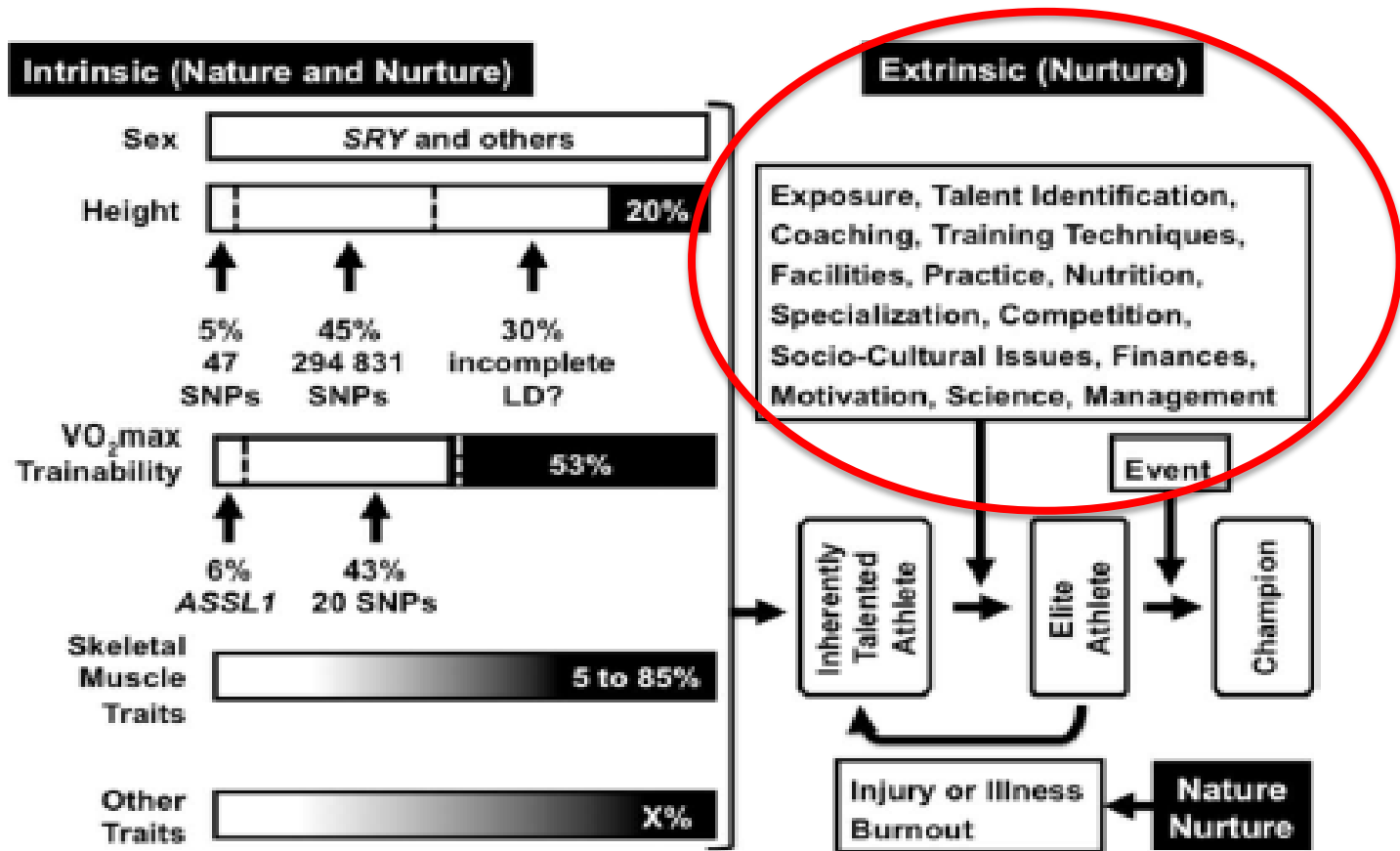
Type as much of the presented text as possible within one minute

Music



Play the same piece of music twice in same manner

Vad är det som spelar roll?



Ref: Tucker & Collins, 2012

Motivationsklimat

Ett flertal studier har påvisat att idrottares upplevelse av motivationsklimat påverkar både välmående (se t.ex. Ivarsson et al., 2014) samt utveckling inom idrotten (se t.ex. Fraser-Thomas et al., 2008).

Motivationsklimat

Tränare, lagkamrater, föreningen,
föräldrar, kompisar*, media*

Resultat/Jämförelse



Process/Utveckling

Idrottarens uppfattning av motivationsklimatet



Idrottarens målorientering

Resultat/Jämförelse



Process/Utveckling

Hälsa/ välmående

Beteende på träning/match

Diskussionsfrågor

Hur ser ett bra
motivationsklimat/utvecklingsklimat ut?
Vad är viktigt att fokusera på?

Ett bra motivationsklimat kännetecknas av:

Självständighet

- spelaren får **eget inflytande** och kan påverka
- ger känsla av stolthet och **självmedvetenhet**

Kompetens

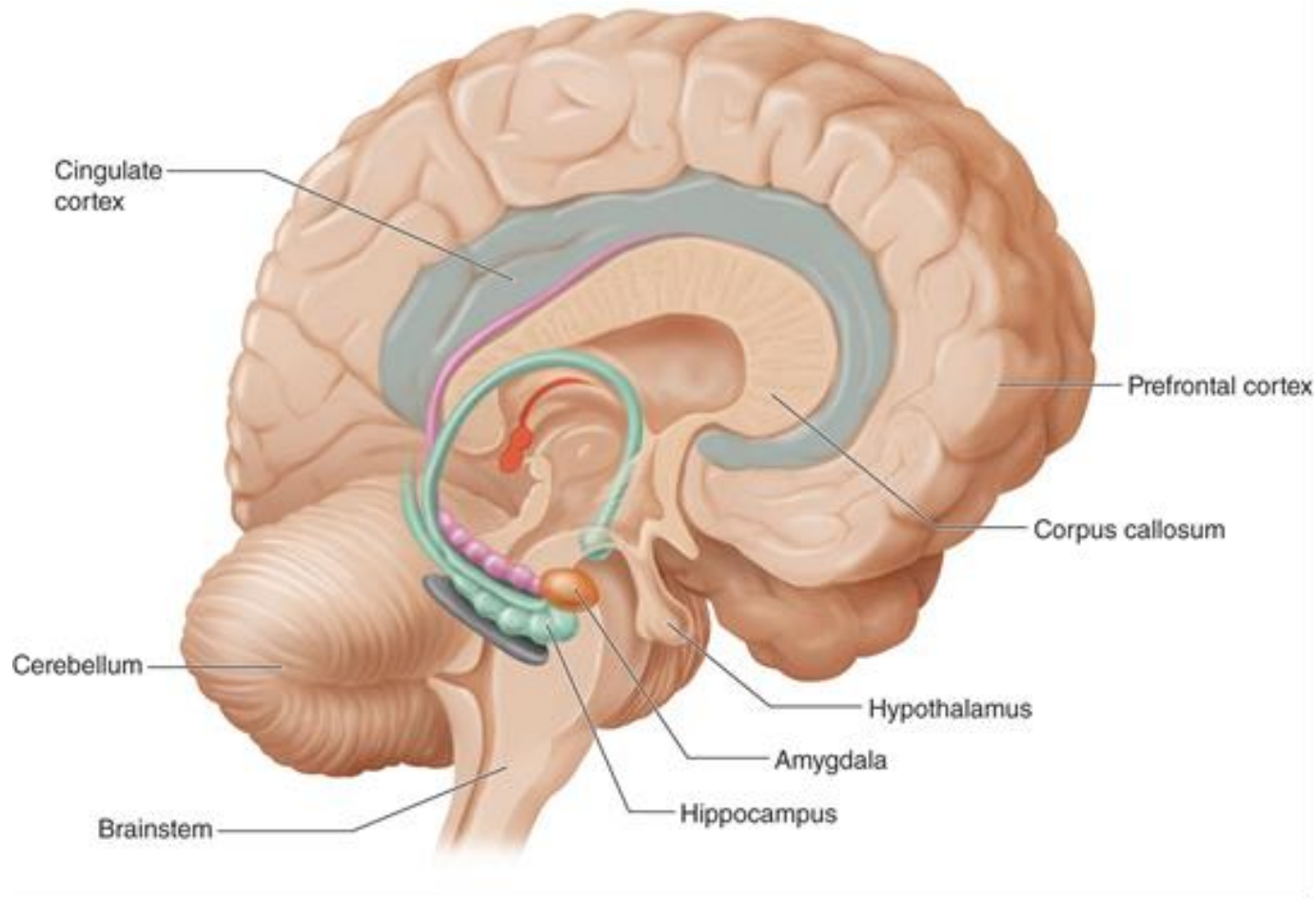
- spelaren tillåts klara av utmaningar och **känna sig duktig** på egen hand med positiv feedback
- känner **egen kompetens** och att det går att lösa saker

Tillhörighet

- spelaren känner sig **trygg** och omhändertagen
- upplever **glädje i positiv miljö**

- # Tva fokusområden för att främja ett positivt inlärningsklimat
1. Arbeta för att skapa ett klimat där alla känner sig uppmärksammande
 2. Förstärkning av önskvärda beteenden/
feedback

“The amygdala tale”



För att skapa förutsättningar för god interaktion är det viktigt att...

- skapa ett samtalsklimat där idrottaren känner att det är ok att prata om allt.
- bygga relationer som grundar sig i en omtänksam och icke-dömande approach.
- reflektera över hur jag reagerar i olika situationer och vilka beteenden jag då uppvisar.

Uppgift

- Fundera över hur du reagerar (både emotionellt och beteendemässigt) vid följande situationer:
 - När du är stressad
 - När du är nervös
 - När du är arg och/eller frustrerad
 - När du är glad

Diskutera hur dina reaktioner kan påverka din omgivning både inom och utanför fotbollen.

Feedback

Alla människor strävar efter att få feedback.

Förstärkning

Användande av belöning och/eller bestraffning för att öka eller minska sannolikheten för en liknande respons (beteende) i framtiden.

”Beskriv vad spelare gör och inte vad de är”

Varför är det bättre att uppmuntra **beteenden** (t.ex. ansträngning & försök) än **egenskaper** (t.ex. “talang”, “duktig”)?

Framgång

Egenskap

”Vad duktig
du är”

Beteende

”Du jobbade
verkligen hårt”

Misslyckade

- Berodde på bristande förmåga/intelligens
- Intelligens en förmåga som inte går att ändra

- Berodde på att de inte ansträngde sig tillräckligt
- Tyckte att det var roligare

Sammanfattning

- **prestationen** 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 **kvalitet** i utförande under träning och match
- hela **organisationen** drar åt samma håll och arbetar i tät kommunikation

Mer läsning

Andersen, M. B., & Ivarsson, A. (2015). A methodology of loving kindness: How interpersonal neurobiology, compassion, and transference can inform researcher-participant encounters and storytelling. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8, 1-20.

Ivarsson, A., Stenling, A., Fallby, J., Johnson, U., Borg, E., & Johansson, G. (2015). The predictive ability of the talent development environment on youth elite football players' well-being: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 15-23.

Lindwall, M., Ivarsson, A., Stenling, A., Wagnsson, S., Gustafsson, H., & Fallby, J. (2013). Hållbar talangutveckling i idrott: Att få med så många som möjligt så länge som möjligt *Idrott och kunskap*, 3, 40-47.

Myer, G. D., et al. (2015). Sport specialization, Part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes. *Sports Health*. doi:10.1177/1941738115598747

Frågor/Reflektioner