

VARFÖR UNGA IDROTTARE VÄLJER ATT AVSLUTA SINA IDROTTSKARRIÄRER

Fokus på idrottsskador
och motivation

Magisteravhandling av
Lari Lehtimäki

1

2



Att vara ung och idrotta är spännande men utmanande



IBLAND SLUTAR UNGA
IDROTTARE TIDIGARE ÄN
VÄNTAT.



JAG VILLE FÖRSTÅ VARFÖR:ÄR
DET PÅ GRUND AV SKADOR?



TAPPAR DE MOTIVATIONEN OCH
GLÄDJEN I SPORTEN?

Teoretisk ram – Självbestämmandeteorin (Utvecklad av Edward Deci och Richard)

- Tre grundläggande psykologiska behov:
- **Kompetens:** Känna sig duktig och klara av utmaningar.
- **Autonomi:** Ha kontroll över egna handlingar och göra egna val.
- **Tillhörighet:** Känna samhörighet och bli accepterad av andra.
- När dessa behov uppfylls: **Inre motivation** stärks.
- Vi gör saker för att de är roliga och meningsfulla i sig.



Inre och yttre motivation

Inre motivation:

- Drivs av glädje och passion för sporten.

Yttre motivation:

- Externa belöningar som priser och erkännande.

Risk:

- Om yttre motivation tar över kan inre drivkraft minska.



Teoretisk grund

Självbestämmandeteorin (SDT)

- **Kompetens:** Känna sig duktig och effektiv.
- **Autonomi:** Ha kontroll över egna handlingar.
- **Samhörighet:** Känna tillhörighet med andra.

Inre och yttre motivation

- **Inre motivation:** Drivs av glädje och intresse.
 - **Yttre motivation:** Drivs av externa belöningar.
-

Åtgärd 1 – Främja inre motivation

Skapa glädje i träningen

- Inkludera roliga och varierande övningar.
- Fokusera på utveckling snarare än enbart resultat.

Sätta personliga mål

- Hjälpt idrottarna att sätta upp egna mål.
 - Uppmuntra reflektion över egna framsteg.
-

Åtgärd 2 – Stödja känslan av kompetens

Ge positiv feedback

- Fokusera på vad idrottaren gör bra.
- Var specifik i beröm och uppmuntran.

Erbjuda utmaningar på rätt nivå

- Anpassa träningen efter individens förmåga.
 - Undvik både under- och överkrav.
-

Åtgärd 3 – Öka autonomi

Involvera idrottarna i beslut

- Låt dem vara med och planera träningar.
- Fråga efter deras åsikter och idéer.

Uppmuntra självständighet

- Ge utrymme för egna initiativ.
 - Stöd deras egna lösningar på problem.
-

Åtgärd 4 – Stärka samhörighet

Bygga laganda

- Organisera teambuilding-aktiviteter.
- Uppmuntra samarbete och stöd mellan lagkamrater.

Skapa en inkluderande miljö

- Se till att alla känner sig välkomna.
 - Hantera konflikter snabbt och rättvist.
-

Åtgärd 5 – Hantera skador på ett stödjande sätt

Ge stöd under rehabilitering

- Håll kontakten med skadade idrottare.
- Involvera dem i lagaktiviteter när det är möjligt.

Planera för återkomst

- Sätt upp realistiska mål för återhämtning.
 - Samarbeta med medicinsk personal.
-

Åtgärd 6 – Föräldraengagemang

Informera och inkludera föräldrar

- Håll regelbundna möten.
- Dela information om träning och mål.

Uppmuntra positivt stöd hemifrån

- Betona vikten av uppmuntran snarare än press.
-

Åtgärd 7 – Utbildning av tränare

Erbjuda fortbildning

- Kurser i motivationspsykologi och ledarskap.

Reflektera över eget ledarskap

- Uppmuntra tränare att utvärdera sin egen påverkan på idrottarna.
-

Sammanfattning

Genom att:

- Främja inre motivation.
- Stödja kompetens, autonomi och samhörighet.
- Hantera skador på ett omtänksamt sätt.
- Inkludera föräldrar och utbilda tränare.

Kan vi skapa en miljö som stöder unga idrottares motivation och välmående.
