



Varför gör de inte som jag säger?





Motiv till att vara med i träningsgruppen/seglarskolan?

1. Varför kommer dina seglare till träningen?
2. Kommer alla dit av samma anledning?





Skilj på vad de gör och vad de är...

Vad är det för skillnad på en egenskap och ett beteende?

Varför är det bättre att uppmuntra beteenden t.ex. ansträngning och nyfikenhet) än egenskaper (t.ex. talang, längd, "duktig")?

Vad är skillnaden och vad blir det för skillnad på framtida beteenden tror du?





Vilka beteenden är bra för att bli en duktig seglare?

Hjälpksamhet

Ansträngning

Tålamod

Självständighet

Nyfikenhet

Prestigelöshet





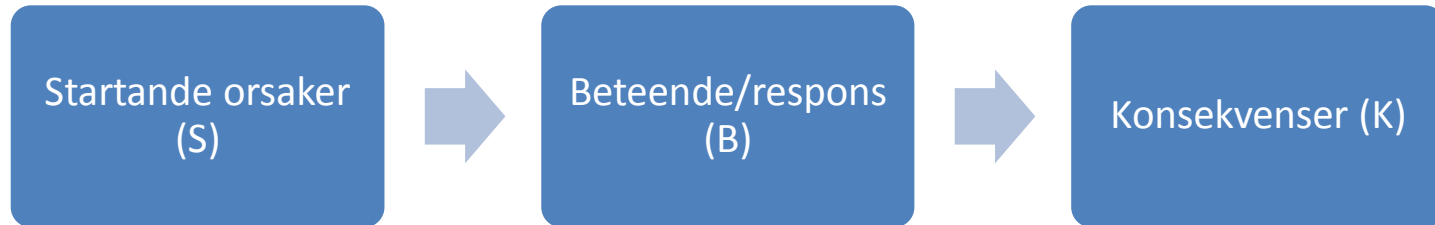
Dessa beteenden leder till...

- Mindre stress
- Mindre "ohälsosam konkurrens"
- Bredare syn på framgång
- Större upplevelse av att kunna påverka sin egen situation
- "Ihärdigare" idrottare





Beteendeanalys



"Jag är hungrig"

Jag äter mat

Jag bli mätt



4 inlärningspsykologiska principer

Ökar
beteendet

Positiv
Förstärkning

Negativ
förstärkning

Minskar
beteendet

Utsläckning

Bestraffning





Positiv förstärkning –

Beteenden som ger oss något positivt kommer vi att vilja upprepa



Slagträning

Anstränger mig

Får beröm av tränaren

Slagträning

Provar något nytt och klarar det

Känner mig bra

=> Jag fortsätter att anstränga mig





Det är individuellt vad som är en positiv förstärkning!





Negativ förstärkning –

Beteenden som vi gör för att undvika något obehagligt, som fungerar, tenderar vi att upprepa vid liknande obehagliga situationer



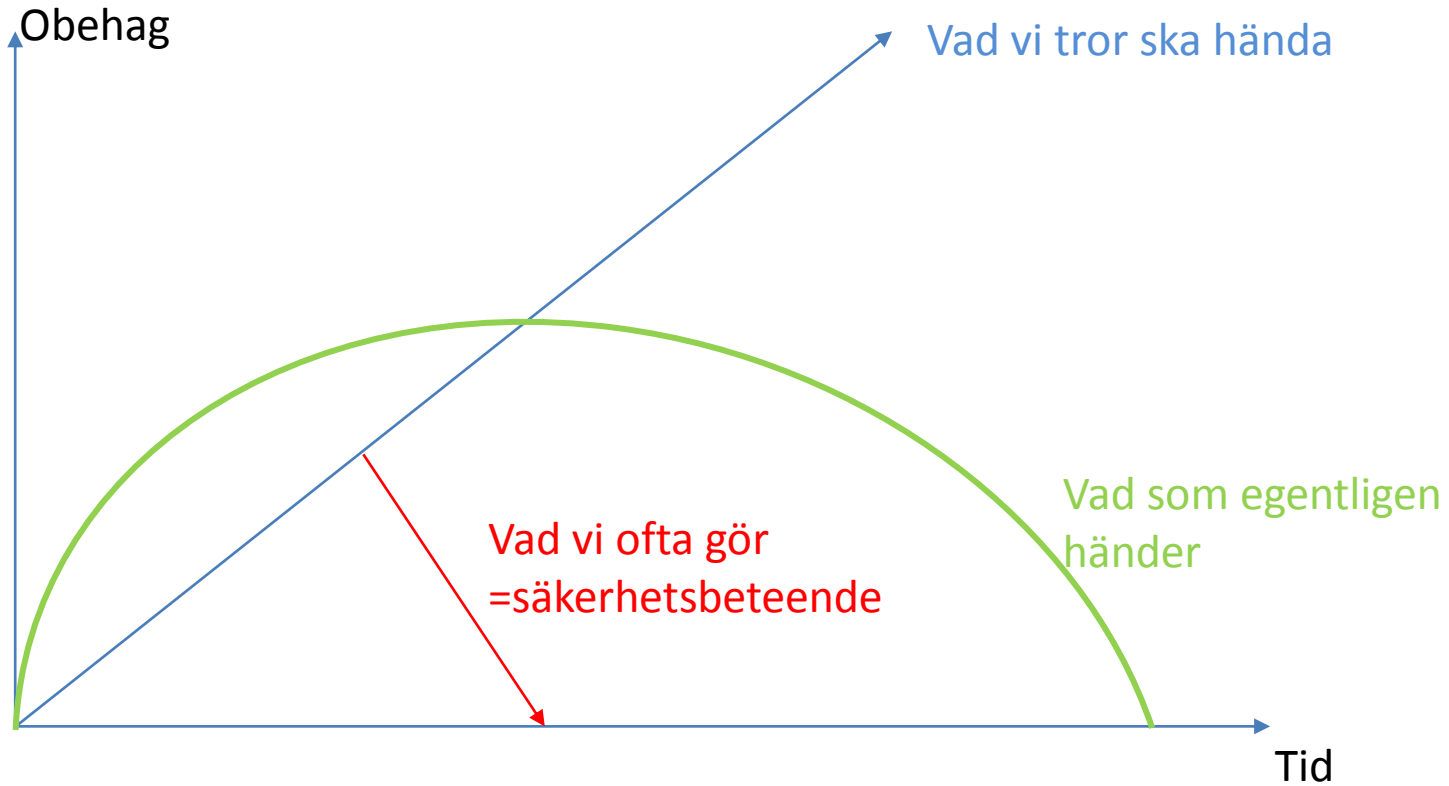
Rädd för att misslyckas	Gör bara sådant jag kan	Undviker misslyckande
Nervös vid tävling	Säger att jag har skadat mig lite	Slipper vara nervös /minskar förväntningarna

=> Jag kommer på fler och fler knep för att undvika det som är obehagligt (det som ger mig en negativ förstärkning)





Obehagskurvan





Vad händer på lång sikt?



Rädd för att misslyckas

Gör bara sådant jag kan

Undviker misslyckande

Slutar att utvecklas = inte roligt på träningen längre

Nervös vid tävling

Säger att jag har skadat mig lite

Slipper vara nervös /minskar förväntningarna

Kommer inte på fler ställen jag kan ha skadat mig på. Kommer inte på tävlingen





Meningsfulla misstag - Varför gör vi misstag?

- på grund av oerfarenhet. Dessa blir färre och färre allteftersom vi får mer erfarenhet.
- när vi avancerar från en tävlingsnivå till en annan. Dessa minskar för varje nivå.
- när vi tränar in något nytt. Dessa minskar ju mer vi tränar på det.
 - Att bli bättre på något handlar om att göra en massa missta på vägen, innan man hittat rätt! Tala om för era seglare att det är nyttigt att göra misstag och att ALLA gör det!



För coachen:

När du korrigerar ett misstag, förvänta dig en förändring!

Tre-regeln: Ge aldrig samma korrigeringsinstruktion mer än tre gånger i följd!

1. Efter första misstaget: Ge normal feedback och förvänta dig ett försök nytt försök.
2. Efter andra misstaget: Ge *samma feedback* på *samma sätt*, men *tydligare*.
3. Efter tredje misstaget: Ge *samma* feedback en *sista gång*, men på ett *annat sätt*
4. Efter fjärde misstaget: Felsökning!



- Seglaren **förstår** inte vad du menar
- Seglaren **håller inte med** om det du säger
- Seglaren **hör** dig inte
- Seglaren är **inte intresserad** av feedback just idag
- Fler?
 - Vågar han/hon inte försöka av någon anledning?



Bestraffning



Anna ska visa gruppen ett slag

Fastnar i slaget

Alla skrattar

Gruppen tränar rundningar

Kalle är osäker och tvekar

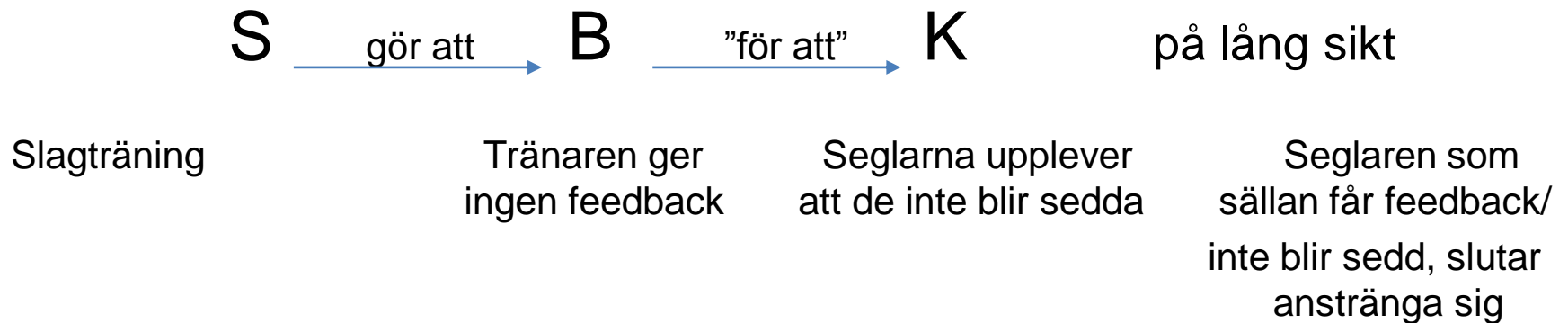
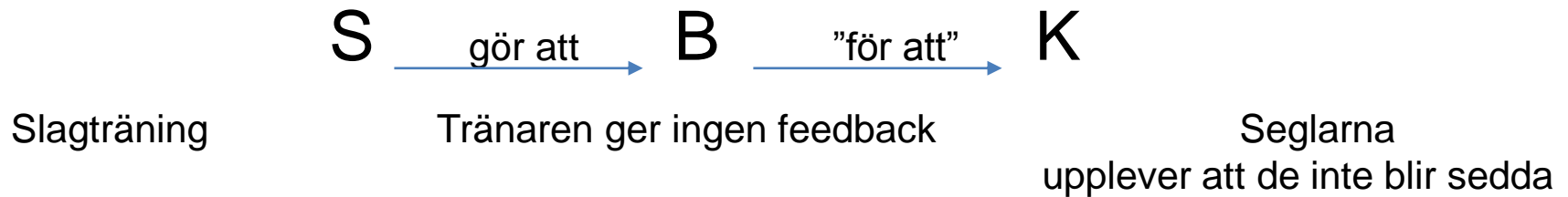
Någon skriker och svär åt Kalle ”Flytta dig, kan du inte reglerna”

Vad kan detta få för konsekvenser?





Utsläckning





Negativt beteende

- Övning
- I gruppen har vi en seglare som hela tiden tar väldigt mycket plats, talar rakt ut och stör under samlingarna.
- Hur skulle du gå till väga med problemet?





- **Förstärka bra beteende!**
 - Om en person får uppmärksamhet och bekräftelse på sitt beteende så tenderar hon/han att vilja upprepa det igen.
- **Ignorera dåligt beteende**
 - Uppmärksamhet ökar även detta beteende
- **Ingrip när det är nödvändigt**
- **Var konsekvent, samma regler för alla**
- **Skilj på person och beteende**



Att undvika

- Hotelser
 - Kritik inför andra
 - Kritik med sarkasm
 - "Straff" med fysträning eller mer träning
 - Framkalla skuld
- Detta får en negativ inverkan på motivationen, seglaren slutar anstränga sig och blir rädd för att misslyckas



Lär dig hur dina seglar lär sig

- Genom att lyssna till deras frågor:
 - ”*Säg* det en gång till” = seglaren lär sig auditivt
 - ”Kan du *visa* en gång till?” = seglaren lär sig visuellt
 - ”Kan jag få testa en gång till, hur *gör* jag det?” = seglaren lär sig kinestetiskt



Det finns inga omöjliga seglare, vi tränare måste bara ge dem olika lång tid och rätt (individuellt) sorts feedback och stöttning!





Referensbok

Idrottsglädje Prestation Utveckling (2013) Olle Wadström, Daniel Ekvall

