

## Badminton Danmarks forståelse af motivationsteori

I Badminton Danmarks strategiske grundlag for talentudvikling er en af kardinalpunkterne, at vi vil:

*Skabe og understøtte inspirerende, udviklende og motiverende miljøer.*

I forhold til det sidste begreb - motivation har vi valgt at læne os op ad *Selvbestemmelses teoriens* evidensbaserede viden.

**Selvbestemmelses teorien** (fra nu af kaldet SDT - Self Determination Theory)

er grundlæggende den største og mest underbyggede teori, der undersøger:

***Hvad motiverer mennesker.***

Et kæmpe materiale af undersøgelser viser at:

-Helt centralt for alle menneskers optimale udvikling, er de tre basale psykologiske behov. Det drejer sig om behovet for at føle

***Autonomi.*** ("ejerskab" af beslutninger som involverer én selv)

***Kompetence*** (følelsen af at kunne noget - mestring) og

***Samhørighed*** (kontakt til andre mennesker- at være i en gruppe)



-Ifølge Ryan & Deci er de tre ovenfor nævnte basale psykologiske behov universelle og derved gældende for alle, uafhængigt af køn, opvækst eller kultur og tilfredsstillelsen af alle tre behov er en nødvendighed for optimal funktion og vækst.

-I forlængelse heraf påpeger Ryan & Deci at: *..."people require them whether or not they think they do"*  
Tværkulturelle studier viser, at også asiater trives med autonomi - men de sætter langt mere pris på ældre og nære autoriteters råd og vejledning end vesterlændinge gør.

*"Man skal ikke motivere folk," som Ed Deci formulerede det, "man skal skabe betingelser under hvilke folk motiverer sig selv."*

-Med viden om de 3 basale behov (Følelsen af *Autonomi, Kompetence, Samhørighed*) må vi således tænke i at lave nogle miljøer, i hvilke behovene understøttes:

-Før havde man kun arbejdet med mængden - ikke arten/placeringen af motivation

SDT opererer i stedet med **indre (intrinsisk) og ydre (ekstrinsisk) motivation** (samt a-motivation) for en aktivitet. Den indre motivation **kan undermineres** med ydre reguleringer. (f.eks. penge, ros).

-Det er en ekstrem vigtig pointe at ydre reguleringer kan underminere den indre motivation for en aktivitet. Det kunne være den velmenende forælder, som tildeler sit barn en belønning for en god karakter i skolen. Der er en overhængende risiko for at barnet vil bruge en del af sin energi på at orientere sig mod belønningen (det ydre), og gå efter den gode karakter i stedet for at holde fast i den grundlæggende (indre) nysgerrighed der ligger i barnet. Der er situationer hvor orienteringen spiller i samme retning. (Dvs. orienteringen mod en god karakter/ en belønning, og den grundlæggende nysgerrighed), men vi skal som trænere, ledere, lærere, forældre eller andre omsorgspersoner være meget påpasselige på de situationer hvor f.eks. barnet lader være med at undersøge rundt om et emne, som det grundlæggende er nysgerrigt på, men i stedet fokuserer stramt på det pensum, som giver den gode karakter, og dermed belønningen uden for aktiviteten selv.

-Mennesket vil når det er sammen med andre naturligt søge at integrere (internalisere) omkringliggende kulturers opgaver og normer, hvis man får lov til at gøre det autonomt. At være menneske er ikke bare at søge indre motivation, men også at finde den motivation, der skal til for at udføre opgaver der ikke er interessante i sig selv, men alligevel skal udføres. Således er det vigtigt at være opmærksom på, at meget læringsarbejde er forbundet med opgaver, som man ikke nødvendigvis har lyst til at udføre. Motivation er således også at acceptere nødvendigheden af og udvikle strategier for at lave noget som man i udgangspunktet ikke finder indre motiverende, men som er vigtigt for at udvikle sig. Dvs. at udvikle sin **vedholdenhed** (Ågård, 2016). Dette gøres igen nemmere hvis opgaverne opfylder ovenstående 3 behov. -Behovet for (følelse af)

Autonomi, Kompetence, Samhørighed.

-Indenfor SDT arbejder man med et **motivations kontinuum**, hvor

de to motivationstyper (indre og ydre) nuanceres nu med en række mellemformer af regulering.

\* Ydre: "Jeg gør det for at undgå straf eller for at opnå en belønning (udenfor aktiviteten)".

\* Introjiceret ("indkastet"): Jeg udfører aktiviteten af indre grunde, men føler mig presset til det, af dårlig samvittighed, eller fordi jeg vil se godt ud i andres øjne, eller for at opretholde mit ego. Jeg er så at sige "hård ved sig selv"

\* Identificeret: "Jeg gør det, fordi det er vigtigt for mig; jeg identificerer mig med det; den har værdi for mig"

\* Integreret: "Aktiviteten har jeg integreret med resten af mit liv, så den nu indgår i et harmonisk hele; den er blevet en "naturlig" del af mig og mine handlinger" og.

\* Indre: "Aktiviteten er et mål i sig selv og jeg er nysgerrig ift. at udvikle på den fordi jeg nyder at dyrke den").

Type af Motivation	(Amotivation)	Ydre Motivation				Indre Motivation
Type af Regulering	Ikke-regulering	Ydre Regulering	Introjiceret Regulering	Identified Regulering	Integrated Regulering	Indre Regulering
		Kontrolleret Regulering		Autonom Regulering		

Modellens inddelinger er trods nuanceringerne naturligvis stadig forenklinger og skal snarere ses som glidende overgange. Samtidig er værd at bemærke at trods det at internaliseringsprocessen ideelt set foregår fra venstre mod højre, så er det en dynamisk proces der i realiteten mere går begge veje til forskellige tider, i forskellige situationer.

Indre og ydre motivation er delmængder af mere almene former for regulering af menneskers adfærd, nemlig autonom og kontrolleret regulering:

\* *Autonom* regulering omfatter ud over indre motivation også de *identificerede* og *integrerede* former

\* *Kontrolleret* regulering omfatter både de *ydre/eksterne* og *introjicerede* former.

Du kan altså ifølge ovenstående model godt have en udøver der er *ydre motiveret* men *integreret* (og dermed *autonomt*) *reguleret*. Det kunne være en spiller der udtrykker følgende: "Jeg synes ikke det er super sjovt at styretræne (ydre motiveret), men jeg har identificeret hvad det gør for mig ift. min badminton, og jeg har integreret det i min hverdag "

Sat lidt på spidsen så handler det om at udøverne tilbydes i nogle miljøer hvor de udvikler en autonom regulering. Det optimale er selvfølgelig at de er indre motiverede, for aktiviteten i sig selv, men det er utopisk at den *indre motivation* er til stede hele tiden.

*Den indre motivation* er selvfølgelig særligt interessant, fordi denne mobiliserer høj-kvalitets *læring* samt *kreativitet* (Ryan og Deci (2000a) s. 55). Desuden ved vi fra undersøgelser, der sammenligner indre- og ydre motiverede personer, at de indre motiverede viser mere interesse, entusiasme og selvtillid, hvilket bl.a. manifesterer sig som forbedrede *præstationer*, *vedholdenhed* og kreativitet, (samt i øvrigt også forhøjet *vitalitet*, *selvværd* og *generel trivsel*) (Ryan og Deci (2000b) s. 69-70). Altså er den indre motivation i høj grad interessant (og muligvis afgørende) at fremme hos alle nystartede som elitesportsudøvere. Man må dog ikke se indre motivation som et tyranni der konstant skal opfyldes, men som et sigtepunkt/ ideal. Den autonome regulering er et mere realistisk mål der må efterstræbes.

Jo mere udøveren føler, han er fri til at træffe egne valg for udøveren og dennes karriere (autonomi) desto højere grad af mulighed for integration af værdien ses der, og dermed kan graden af motivation rykke tættere på en indre motivation. Beslutninger taget af sponsoren, en fastlagt plan, en taktikplan som udøveren ikke føler er den rette, men som hun/han ikke har indflydelse på, vil altså med stor sandsynlighed ikke bevæge ham/hende videre mod en indre motivation.

Ovenstående viden har en massiv empirisk evidens. Det er således "*the science of*" motivation. Det siger dog ikke noget særlig præcist om hvordan vi laver miljøer som understøtter denne vandring fra a-motivation evt. over ydre, introjiceret, til identificeret, integreret og måske til indre motiveret. "*The art of*" kræver en masse viden om de mennesker man lige præcist står overfor, og de præcise kontekster. Skal man f.eks. benytte sig af de potentielt underminerende *ydre* reguleringer overfor en bestemt udøver i en periode, for så at denne udøver på et tidspunkt *identificerer* sig med aktiviteten, og vil denne ydre regulering for en anden udøver virke modsat. Her er praktisk erfaring uvurderligt. Det ændrer dog ikke ved at SDT's pointer kan fungere som et videns-kort over "motivations-verden", som vi bør orientere os i forhold til, så vores praksis ikke bliver tilfældig.

### Tre bud på dilemmaer/ balancer i praksis ift. selvbestemmelsesteorien:

-Vi har på flere af de regionale centre ved Badminton Danmark haft udfordringer ved at implementere styrketræning som vi ser som et nødvendigt supplement til badminton træningen – både af præstationsoptimerende og skadesforebyggende årsager. To af de største talenter på et af centrene melder mere eller mindre tydeligt ud at de ikke ønsker at deltage i styrketræningen, da de er her for at spille badminton. Der opstår nogle dilemmaer ift. at værne om hhv. en endnu lidt skrøbelig styrketræningskultur (som to af de bedste så ikke ønsker at deltage i), og spillernes følelse af autonomi. Vi valgte i første omgang at bero på at styrketræningskulturen var stærk nok til at de to kunne oprette følelsen af autonomi, og dermed

troen på SDT's pointer om at mennesket, *når det er sammen med andre, naturligt vil søge at integrere (internalisere) omkringliggende kulturers opgaver og normer, hvis man får lov til at gøre det autonomt*. Hvis man vil læse mere nuanceret om hvilke handlinger der specifikt er sat i søen kan det læses i følgende idrætsprojekt på Sektion for idræt Aarhus Universitet.

-I praksis betyder selvbestemmelsesteorien, at man i træningen anbefales at give spillerne mulighed for at arbejde selvstændigt, bruge spilleraktiverende aktiviteter, give spillerne indflydelse og medansvar på træningen (opvarmning, øvelser etc.) og lade spillerne kunne vælge mellem flere opgaver/øvelser. Det er dog en balancegang, hvor et vist stillads af struktur kræves for at hindre en indledende risiko for kaos. (En balancegang som DPU forsker Ib Ravn kalder Flekstabilitet)



Det betyder dog, at træneren forventes at beherske en "coachende" tilgang til træningen frem for udelukkende en instruerende. Grundtanken er, at træneren hjælper spilleren til at reflektere over sin egen træning og udvikling frem for kun at fortælle spilleren, hvad vedkommende skal gøre. Væk fra en kontrolleret regulering og hen imod en autonom regulering.

-Badminton Danmark anbefaler også, at klubberne giver mulighed for at lade spillerne træne på egen hånd (selvorganiseret træning) for at understøtte spillernes indre motivation – (eller i hvert fald autonome regulering). For de yngre spillere <13 handler det i høj grad om at bevare spillernes glæde ved selve spillet, mens det for de ældre spillere også handler om at udvikle deres evne til at reflektere over egen træning og udvikle deres selvstændighed og evne til at tænke selv.

Selvorganiseret træning, betyder ikke nødvendigvis, at der ikke er en træner i hallen. For de mindre børn, er der – af hensyn til sikkerhed og tryghed) behov for en voksen tilstedeværelse i hallen, mens de ældre spillere af og til også kan have behov for supervision af en træner. Især i opstarten af den selvorganiserede træning.

Links til yderligere inspiration:

<http://ibravn.blogspot.com/search/label/Self-Determination%20Theory>

<https://www.youtube.com/watch?v=PRvLB0uGaCs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-klY9Xr02TA&t=1401s>

<https://www.youtube.com/watch?v=zTApW-Sdlb0>

Udarbejdet af:

Svend Aage Sørensen,

Ekstern lektor, Aarhus Universitet samt

Cheftræner, elite- og talentcenter Vest