


FEEDBACK I TRENERROLLEN



© Frank Eirik Abrahamsen, Ph.D. Idrettspsykologi

FEEDBACK I TRENERROLLEN

- Hvorfor ønsker NIF å gjøre grep med trenerrollen?
- Hva med foreldre?



© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

- ...bevisst lederskap i sin trenerrolle
- ...innsikt i ledelsesteori og læringsteori
- ...treners rolle og gruppedynamikk
- ...hva kan du gjøre for å hjelpe dem i utviklingen?



© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

Feedback og tilbakemeldinger



OPPGAVE: I videoen – lytt til feedbacken fra de tre dommerne. Hvem og hva handler feedbacken om?

© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

Johari Window

	Known to self	Not known to self
Known to others	Arena	Blind Spot
Not known to others	Facade	Unknown

Joseph Luft and Harry Ingham (1955)

© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

Se flere perspektiver




© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

• **IGJEN:** NIF har gjort en god jobb med den nye trenerrollen (utdrag fra trenerløypa):


- Den nye lederutdanningen i norsk idrett fokuserer på verdibasert -og relasjonsorientert ledelse
- ... menneskesyn, kunnskapssyn og læringssyn [er] likt
- ... ser på mennesket i et helhetsperspektiv
- En verdibasert og relasjonsorientert trener utvikler sine utøvere gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring



© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

- Hvordan kan man trene andre til å se seg selv utenifra? Og andre innenifra?
- Hvilke verktøy har du som coach og veileder til rådighet?
- **DISKUTER:** Hva synes du er det mest krevende med å gi andre feedback? Hva er enklere? Hvorfor er det slik?



© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

SDT – PSYKOLOGISK NÆRING


SDT støtter NIF's mer autonomistøttende trenere

- Engelsk - Self-Determination Theory (Deci & Ryan)
- Motivasjon – drive by CAR
- For å bli indre motivert på tre behov tilfredsstilles
- Competence (fra utvikling/fremgang og resultater)
- Autonomy (å kunne styre livet selv, og ikke bli styrt/kontrollert)
- Relatedness (å føle tilhørighet og ha meningsfulle relasjoner)

© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN

Autonom				Kontrollert	
Høy Internalisering				Lav Internalisering	
Hva eller hvem?	Indre motivasjon	Integrert regulering	Identifisert regulering	Introjeksjon	Ekstern motivasjon
Hvorfor?	Moro	Psyk. behov - CAR	Nyttig / fornuft	Skam / Skyld	Belønning / Straff (må)
					Ingen grunn



© Frank Abrahamsen, 2015

FEEDBACK I TRENERROLLEN


NOEN TILNÆRMINGER

- **SØT**
- **GROW**



© Frank Abrahamsen, 2015

Takk for nå!



f.abrahamsen@nih.no 941 88 982

© Frank Abrahamsen, 2015