

**Motiverande samtal – handbok för coacher och tränare inom idrotten** beskriver inte MI i sin re-naste form utan vill framför allt väcka nyfikenhet och reflektioner över hur man kan bemöta och kommunicera för att skapa ett motiverande klimat. En utgångspunkt i MI är att bemöta personer i förändringsinriktade samtal med ett särskilt förhållningssätt och aktivt lyssnande. Genom att lyssna aktivt blir det tydligare hur man bäst kan vägleda utövarens utveckling i riktning mot målet.

Boken är tänkt att användas som undervisningslitteratur och praktisk handbok. Den vänder sig till coacher, tränare och idrottspsykologiska rådgivare på alla nivåer, från barn- och ungdoms-idrott till elitidrott. Den kan också användas av idrottsföräldrar som vill stötta sitt/sina barn.

## **BOKENS UPPLÄGG**

För att utveckla MI-färdigheter krävs övning och reflektion, därför vävs teori, samtalsverktyg och fallbeskrivningar samman med reflektionsfrågor för att öka kunskapen om hur MI kan tillämpas praktiskt i en idrottsmiljö. Fallbeskrivningarna visar hur tränaren kan använda kommunikationsfärdigheterna (bekräftande, öppna frågor, reflektioner och summeringar) för att förmedla ett aktivt lyssnande. Dialogerna avslutas med eftertexter som betonar de olika delarna av förhållningssättet (MI-andan) som förmedlas i samtalen och som är avgörande för att framkalla och stärka idrottarens motivation.

Som komplement till boken finns en webbplats som innehåller fallbeskrivningar, övningar och filmer som visar hur MI fungerar i praktiken: [www.mifortranare.se](http://www.mifortranare.se).

**KAPITEL 1** ger läsaren en introduktion och bakgrund till MI som vägledningsmetod och exempel på hur MI kan tillämpas »i farten« för att öka idrottarens motivation. Här klargörs även att det finns många situationer där MI kan tillämpas inom idrotten.

**KAPITEL 2** beskriver förhållningssättet i MI, den så kallade MI-andan: samarbete, framkallande (av inre motivation), acceptans (egenvärde, självbestämmande, empati, bekräftande) och välvilja, som när det förmedlas av tränaren ger grunden till ett motiverande klimat. Här tydliggörs vilka tränarbeteenden som är, respektive inte är, förenliga med det som visats underlätta förändring och utveckling.

**KAPITEL 3** beskriver kommunikationsfärdigheterna bekräftande, öppna frågor, reflektioner, summeringar (BÖRS) samt information i dialog. Tillsammans skapar de ett aktivt lyssnande som förmedlar MI-anda och som stärker idrottarens engagemang i samtalen. Läsaren får flera exempel på hur färdigheterna i aktivt lyssnande kan tillämpas i praktiken.

**KAPITEL 4** förklarar fenomenet motivation och definierar de faktorer som tillsammans stärker motivation så att den består på lång sikt. Det handlar om faktorerna vilja (hur viktig en förändring/ett mål upplevs vara), självförtroende och beredskap (att prioritera förändring och ta steg framåt). Här klargörs också huvudstrategierna för att stärka motivation: framkalla diskrepans och förändringsprat, vad som kännetecknar olika motivationsgrader samt hur tränare (i stora drag) bör anpassa stödet beroende på om idrottaren har låg, medelhög eller hög motivation till förändring och utveckling.

**KAPITEL 5** tydliggör de olika faser som idrottare (och andra) generellt sett går igenom vid olika utvecklings- eller förändringsprocesser: före övervägande, övervägande, beslut och förberedelse, handling, stabilisering (vidmakthållande) och bakslag (återfall). Här ges praktiska exempel på hur tränaren bör inrikta samtalen, beroende på vilken förändringsfas idrottaren befinner sig i, för att stärka motivationsgraden och vägleda mot utveckling. Läsaren får också en introduktion av MI-processerna som samarbetet mellan tränare och idrottare bygger på: engagerande, fokuserande, framkallande och planerande, samt processen genomförande som i denna bok är ett tillägg till de ursprungliga MI-processerna. Tillsammans utgör de vägen för ett samarbete som leder till målpåfyllelse.

**Kapitel 6–10 presenterar de olika processerna i samarbetet och utvecklar hur tränaren kan vägleda idrottaren genom dessa, bland annat med hjälp av olika samtalsverktyg. Flera motiverande strategier presenteras samt när och hur de kan bidra till att stärka idrottarens motivation. Kapitlen visar praktiska exempel på hur tränaren kan tillämpa MI beroende på samarbetets och idrottarens utgångsläge för att stärka idrottarens motivationsgrad.**

**KAPITEL 6** beskriver hur tränaren kan tillämpa aktivt lyssnande för att engagera idrottaren i samtal och bygga grunden för ett gott samarbete.

**KAPITEL 7** förklarar hur tränaren kan hjälpa idrottaren att finna rätt fokus för samarbetet samt rikta samtalet om fokus är otydligt eller om det finns flera fokus att välja emellan. Samtalsverktyget Meny-Agenda presenteras som ett sätt att engagera idrottaren, hålla struktur i samtalet och hitta det fokus som är mest centralt för samarbetet. Här beskrivs också hur motivation till utveckling kan stärkas med den motiverande strategin att framkalla diskrepans. Skalfrågor introduceras som ett samtalsverktyg för att utforska och bedöma idrottarens motivationsgrad för att sedan kunna anpassa samarbetets fokus till rätt nivå: låg, medelhög eller hög motivation.

**KAPITEL 8** är bokens centrala kapitel. Här beskrivs hur tränaren kan tillämpa MI-andan, aktivt lyssnande och motiverande strategier för att framkalla inre motivation det vill säga vilja och självförtroende när idrottaren har låg respektive medelhög motivation. Läsaren introduceras i begreppet förändringsprat (uttalanden som idrottaren gör i riktning mot förändring) hur det kan kännas igen, lockas fram och förstärkas i samtalet. Här beskrivs även hur tränaren kan stötta idrottaren när hen är osäker/ambivalent till förändring. Plus/minus-analys presenteras som ett samtalsverktyg som kan tillämpas för att stötta idrottaren att ta egna beslut när det finns argument för och emot förändring.

**KAPITEL 9** klargör hur tränaren kan hjälpa idrottare som har hög motivation att formulera mål och utveckla en handlingsplan. Läsaren introduceras i målteori och de delar som skapar framgångsrika mål. Här beskrivs även hur tränaren kan framkalla åtagandepprat (prat om nästa steg och att ta ett beslut) som en strategi för att stötta idrottaren att börja agera, ta nästa steg.

**KAPITEL 10** är riktat mot att klargöra hur tränaren kan stötta idrottaren i genomförande av handlingsplanen för att ta fortsatta steg mot uppsatta mål. Kapitlet belyser vad som skapar givande uppföljningar och hur konstruktiv feedback kan förmedlas med MI-andan och det aktiva lyssnandet som utgångspunkt. Kapitlet berör också hur tränaren kan vägleda idrottaren för att förebygga och hantera bakslag.

**KAPITEL 11** tar upp hur tränaren kan bemöta och förebygga problem i samarbetsklimatet, så kallad dissonans, genom att kommunicera MI-anda och aktivt lyssnande. Till exempel hur tränaren kan bemöta en idrottare som uttrycker missnöje eller frustration över samarbetet.

**KAPITEL 12-15** belyser och ger exempel på hur tränaren kan tillämpa MI i samtal med grupper/lag, barn upp till 12 års ålder, idrottare med begränsade kommunikationsfärdigheter, och idrottsföräldrar.

**KAPITEL 16** visar hur MI kan integreras i tränarens coaching och vara en bra grund för en coachingfilosofi, samt hur MI kan tillämpas tillsammans med självbestämmandeteorin för att skapa ett stimulerande motivationsklimat.