

SPORTGUIDE

Motivation og coaching

Oplæg i Hobro skiklub

Lars Gundersborg Lauridsen
Sportspsykologisk praktiker
Mphil in Sport And Exercise Psychology
MSc in Sport And Exercise Psychology
BSc in Sport And Exercise Science
BSc in Elite Coach Training
BSc in Education

Christoffer Faarup

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

SPORTGUIDE

Lars Gundersborg Lauridsen

- Sportspsykologisk praktiker og uddannet sportspsykolog i England
- "Performance under pressure", mental sundhed, forebyggelse og behandling af psykiske lidelser i sport
- Hjælper unge som voksne - gymnasieelever som eliteudøvere med at forbedre deres mentale sundhed, performance og chance for at opnå det, de gerne vil
- Det er ofte følelser, tankemylder, pres, stres og modgang, der spænder ben for dem, jeg hjælper
- Sportspsykologiens ABC ('Goal-setting', 'Self-talk', 'Imagery', motivation, osv.)
- Udvikling af miljøer, hvor der fokus på mental sundhed og performance
- Om IGL

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

SPORTGUIDE

Hvad er på programmet?

- Motivation
 - Self-Determination Theory (SDT).
- Coaching i svære situationer
 - SDT som retning / redskab / grundlag for coaching
 - "Den grå zone" som model for løsning af udfordrende / svære situationer.

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

SPORTGUIDE

Motivation og coaching: Case-eksempler

- "En ung og nyuddannet instruktør skal undervise et hold øvede voksne (lad os sige 40-45-årige herrer). Instruktøren bliver udfordret af skeptiske spørgsmål og indvendinger fra kursisterne og bliver usikker og mister troen på egne evner. Kursisterne refererer fx til andre instruktører, der har sagt/gjort noget andet (fx "NN sagde ellers sidste år, at jeg havde et rigtig fint vertikalarbejde"). Instruktøren føler ikke, at holdet anerkender hans/hendes autoritet og begynder at afvige fra det ellers veplanlagte program for at tækkes kursisterne".
- En kursist (barn) bliver væk fra gruppen under undervisning
- En kursist er utryg / bange under undervisning og vil ikke lave øvelsen eller køre på den valgte piste
- Generel angst for at komme til skade, især voksne fortæller ofte om deres skavanker og eller begrænsninger.

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

SPORTGUIDE

Self-Determination Theory

Grundlæggerne af SDT i 1977

- Edward L. Deci
 - Professor i psykologi på University of Rochester (New York) og forsker i motivation.
- Richard Ryan
 - Psykolog og professor på Australian Catholic University og University of Rochester (New York) og forsker i motivation.
- De mest citerede forskere i psykologi i verden.

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

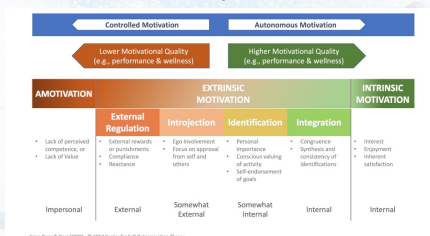
SPORTGUIDE

Self-Determination Theory

"SDT is an empirically based organismic theory of human behavior and personality development. SDT's analysis is focused primarily at the psychological level, and it differentiates types of motivation along a continuum from controlled to autonomous. The theory is particularly concerned with how **social-contextual** factors support or thwart people's thriving through the satisfaction of their basic psychological needs for competence, relatedness, and autonomy" (Ryan, 2017).

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

Self-Determination Theory



From Ryan & Deci (2000). © 2017 Center for Self-Determination Theory

Self-Determination Theory

Autonomous motivation – selvstyrende / selvregulerende motivation

- Rummer (1) indre motivation og den 'type' af (2) ydre motivation, som vi kan se os selv i, og som vi gerne vil gøre til en del af os selv – vores personlighed (Kaldes også for internalisering) (Deci & Ryan, 2008).

1. Indre motivation

- Vi står på ski, fordi vi virkelig synes, det er sjovt og givende

2. Ydre motivation

- Vi identificerer os med vennerne i skiklubben, fællesskabet, værdierne i klubben og kan se os selv i klubbens mål

- Jo mere den ydre motivation bliver en del af os, jo kraftigere bliver den selvstyrende motivation.

Er det den motivation, vi har, så oplever vi

- vilje, velvære, performance, udvikling, social sammenhold og en drivkraft, der kommer fra hjertet og sindet.

Self-Determination Theory

Controlled motivation – ikke selvstyrende / ikke selvregulerende motivation

- Rummer ydre og i nogen grad indre motivation, hvor (1) vores handlinger styres af belønning og straf og/eller, hvor (2) vores handlinger delvist internaliseres og aktiveres af faktorer som anerkendelse, undgåelse af skam, betinget selvværd og ego-involvering (Deci & Ryan, 2008).

1 Vores handlinger styres af belønning og straf

- Vi får ros, penge, kontrakt, vi opnår medaljer eller et hurtigt gennemløb ... (Ydre kontrolleret motivation)
- Vi får ris eller mister kontrakt...

2 Vores handlinger internaliseres delvist

- Vi gør noget uden, at det 'noget' bliver en del af vores personlighed (Kaldes også for introjection)
- Det, der motiverer os er skyld, skam, betinget selvværd og ego-involvering (Indre kontrolleret motivation)

Er det den motivation, vi har, så oplever vi

- en lavere grad af velvære og performance og drivkraften kommer ikke fra hjertet og sindet.

Self-Determination Theory

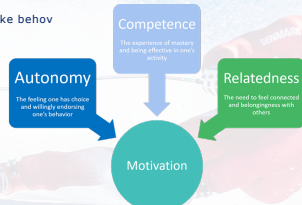
Amotivation

- Rummer manglende intensitet / motivation for at gøre noget (Ryan, 2017).



Self-Determination Theory

3 basal psykologiske behov



Self-Determination Theory

1/3 basal psykologiske behov

Autonomy – Selvstyre / Selvregulere

- Vores behov for at kunne styre / regulere egne handlinger – at kunne bestemme selv
- Oplever vi autonomi, så oplever vi også valg, vilje og harmoni
- Vores adfærd, det vi gør, er noget, vi selv godkender; det er noget, vi gerne vil, og det korrelerer med vores værdier. Det er noget, vi gør helhjertet
- Kun nogle af vores handlinger er selvregulerende – flere af vores handlinger reguleres af ydre kræfter, som vi ikke ser os selv i (Ryan, 2017).

Self-Determination Theory

Jubiii, en gruppeopgave ©

1. Planlæg en øvelse / et træningsprogram for børnene, hvor I har specielt fokus på autonomy.

Skriv med blyant:



Self-Determination Theory

2/3 basal psykologiske behov

Competence – kompetence

- Vores basale behov for at opleve mestring – at vi kan noget, udvikler os, og at vi er effektive
- Ses som et kerneelement i motivation
- Bliver udfordringer dog for store, så kan de også underminere vores oplevelse af kompetence. Det sker ofte, når vi oplever negative feedback, kritiserer os selv, har negative tanker og sammenligner os selv med andre (Ryan, 2017).

Self-Determination Theory

Jubiii, en gruppeopgave ©

2. Planlæg en øvelse / et træningsprogram for børnene, hvor I har specielt fokus på competence.

Skriv med blyant:



Self-Determination Theory

3/3 basal psykologiske behov

Relatedness – socialt forbundet med andre

- Vores basale behov for at opleve, at vi er socialt forbundet med andre
 - Vi oplever, at vi tilhører nogen (Familie, venner, klasse, gruppe, klub, hold osv.)
 - Vi oplever, at vi er noget for nogen
 - Vi oplever, at andre passer på os (Ryan, 2017).

Self-Determination Theory

Jubiii, en gruppeopgave ©

3. Planlæg en øvelse / et træningsprogram for børnene, hvor I har specielt fokus på relatedness.

Skriv med blyant:



Self-Determination Theory

De 3 basal psykologiske behov

- affæder den indre motivation, og den ydre motivation som vi internaliserer - gør til vores egen personlighed (Ryan, 2017)
- foster ligeledes vilje, resiliens, mental sundhed og performance (Deci & Ryan, 2008).



Self-Determination Theory

Jubiii, en gruppeopgave ©

4. Planlæg en øvelse / et træningsprogram for børnene, hvor I har specielt fokus på både autonomy, competence og relatedness.

Skriv med blyant:



Self-Determination Theory

Jubiii, en gruppeopgave ©

5. Planlæg en øvelse / et træningsprogram for børnene, hvor I har specielt fokus på 2 af de basale behov:

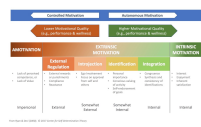
Skriv med blyant:



Self-Determination Theory

Opsamling på autonomous, controlled og amotivation?

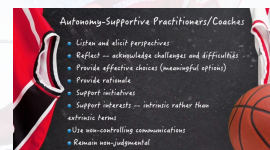
- Planlægger vi en aktivitet, undervisning eller træning, der understøtter alle 3 basale behov, og oplever udøverne, at de imødefør behovene, så udvikles en stærk **autonomous motivation** → **mental sundhed og performance**
- Planlægger vi en aktivitet, undervisning eller træning, hvor udøverne i nogen grad oplever 'competence' og 'relatedness' og i ringe grad autonomy, så udvikles en stærk **controlled motivation** → **reducering af mental sundhed og performance**
- Planlægger vi en aktivitet, undervisning eller træning, hvor udøverne i ringe grad oplever 'competence', 'relatedness' og 'autonomy', så oplever udøverne amotivation, at det, de gerne vil nå, **ligger udenfor deres kontrol** → **underminering - ødelæggelse af mental sundhed og performance** (Deci & Ryan, 2008).



Self-Determination Theory

SDT i praksis

- Lyt og dyrk perspektiver
- Reflekter og anerkend udfordringer
- Sørg for at give meningsfulde valg / muligheder
- Sørg for at give forklaringer
- Underbyg / støt initiativer
- Underbyg / støt indre motivation
- Vær autonomi-støttende
- Vær fordomsfri.



Self-Determination Theory

27. Sports, Physical Activity and Coaching



Introduction to Self-Determination Theory: An approach to motivation, development and wellness
University of Rochester
★★★★★ 4.5 (102 ratings) (UK Students Only)

Free for Free

Self-Determination Theory

SDT i sport

En klassisk canadisk undersøgelse underbygger, at vi, som leder, underviser eller træner, bør være autonomi-støttende

- De svømmere som så deres træner som autonomi-støttende, oplevede autonomous motivation (Indre og ydre motivation)
- De svømmere som så deres træner som 'controlled', oplevede controlled motivation (Ydre motivation)
- "Persistent athletes also reported that their coach was more autonomy supportive and less controlling than dropout athletes" (Pelletier, Fortin, Vallerand & Briere, 2001).

Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study¹

Luc G. Pelletier,^{1,3} Michelle S. Fortin,² Robert J. Vallerand,¹ and Nathan M. Brier¹

According to self-determination theory, when the social context is autonomy supportive, people are motivated to internalize the regulation of important activities, and whereas when the context is controlling, self-determined motivation is undermined. A model that incorporates perceptions of coaches' interpersonal behaviors (coaches support vs. control), 2 forms of regulation (autonomous motivation, identified, introjected and external regulation, and amotivation), and persistence was tested with competitive swimmers ($N = 305$) using a prospective 3-wave design. Analyses using structural equation modeling revealed that experiencing relationship control (when relationships were experienced as autonomy supportive, individuals who exhibited self-determined types of regulation at Time 1 showed more persistence at both Time 2 (10 months later) and Time 3 (22 months later). Individuals who were controlled at Time 1 had the highest rate of dropout at both Time 2 and Time 3. Introjected regulation was a significant predictor of persistence at Time 2 but became nonsignificant at Time 3. External regulation was not a significant predictor of behavior at Time 2, but became negatively associated with persistence at Time 3. The findings are discussed in light of the dimensions of the

Self-Determination Theory

SDT i sport

En nyere engelsk undersøgelse viste yderligere ...

- at autonomi-støttende (vs kontrollerende) trænere affødte opfyldelse af de 3 basale behov hos udøvere, en lavere grad af depression, spiseforstyrrelser og udbændthed og en højere grad af velvære, vitalitet og performance
- at en 'secretory immunoglobulin A (SigA) is something that is secreted in the mouth when people are experiencing stress. So, what we were interested in here is, whether there'd be higher SigA levels in athletes if they had controlling coaches, and that's exactly what we found' (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & Thøgersen-Ntoumani, 2011).

Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting

Kimberley J. Bartholomew¹, Ntounis Ntoumanis¹, Richard M. Ryan², Jo A. Bosch³, and Casille Thøgersen-Ntoumani¹

Abstract
Drawing from self-determination theory, three studies explored the social-environmental conditions that subtly reduce athletes' psychological needs and, in turn, affect psychological functioning and well-being. In three national studies 1 and 2, structural equation modeling analyses supported basic factor models in which need satisfaction was predicted by athletes' perceptions of coaches' support and need thwarting was better predicted by coach control. Athletes' perceptions of need satisfaction predicted positive outcomes associated with sport participation (vitality and positive affect), whereas need thwarting was associated with diminished functioning (depression, burnout, disordered eating, negative affect, and physical symptoms). In addition, athletes' perceptions of psychological need thwarting were significantly associated with perceived physiological arousal (elevated levels of secretory immunoglobulin A) prior to training. The final study revealed the combination of athletes and supported the relevance observed in the sport-related studies at a daily level. These findings have important implications for the operationalization and measurement of interpersonal control and psychological needs.



Self-Determination Theory

SDT i sport

RESEARCH

Open Access

Associations between motivational factors and burnout syndrome among elite skiers

Xinxian Wu¹, Yongmeo Cai¹, Nor-Essa Zarnal Abidin² and Rafidah Aga Mohd Jaldin³

Abstract
The present research investigated the association between a series of motivational factors and burnout syndrome among elite skiers at the continental level within the Hierarchical Model of burnout and Learning Motivation (HMBL). There are 312 subjects (228 males, 84 females, aged 18 to 25 years) across five skiing events from three sport universities in this study. Four psychological scales related to motivational factors and burnout syndrome were completed by subjects. Overall, the result showed that a task-involving climate had a positive relationship with basic psychological needs, eliciting a positive pathway to autonomous motivation, and thus negatively affecting burnout syndrome. On the other hand, an ego-involving climate had a negative relationship with basic psychological needs, eliciting a negative pathway to amotivation, and then positively affecting burnout syndrome. The results underscore the intricate associations between a variety of motivational factors and athletes' burnout syndrome, supporting the need to incorporate burnout syndrome elements into the outcomes of HMBL sequence.

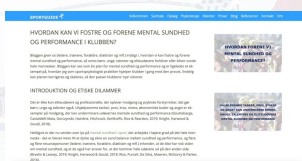
Keywords: Motivational climate, Basic psychological needs, Motivation, Burnout syndrome, Skiing



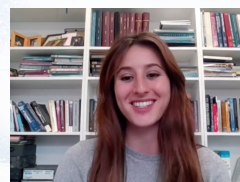
Self-Determination Theory

Implemterer vi SDT, så viser vi ansvar og god etik

- Vil I gerne vide mere om, hvordan I kan fæste og dyrke mental sundhed og performance, så læs endelig denne blog: <https://www.sport-guide.dk/blog/hvordan-kan-je-fæste-og-dyrke-mental-sundhed-og-performance-i-skiingen>



Coaching i svære situationer: Guidelines



Loughborough University

Our thanks to Katelynn Slade, Professor Sophia Jowett, and Dr Daniel Rhind for their help in producing this resource



Coaching i svære situationer: Guidelines

“It is important that coaches, and sport in general, normalise challenging situations and the conversations that come with them. You are not alone; all coaches experience challenging situations, and it is time we start talking about them.”

K. Slade (2022)



Coaching i svære situationer: Guidelines

Udfordrende / svære situationer mellem trænere og udøvere

- Guiden hjælper os med at **normaliserer udfordrende / svære situationer**, og den foreslår, at vi som træner styrker forholdet / relationen mellem os selv og udøver for bedre at kunne klare dem
- Det kan fx være en situation, hvor vi skal fortælle en udøver, at hun ikke er udtaget til holdet, eller hvor vi skal hjælpe en udøver, der har det svært ved at performe osv...
- Svære situationer oplever vi alle sammen også OL-træneren. Det er helt normalt (Slade, 2014).

Challenging Situations Between Coaches and Participants

Coaching in challenging situations is a key part of a coach's role. This guide provides practical advice on how to handle difficult situations between coaches and participants. It covers topics such as communication, conflict resolution, and maintaining a positive coaching environment. The guide is designed to help coaches manage challenges effectively and ensure the best possible outcomes for their participants.



Coaching i svære situationer: Guidelines

Opgave 1

To og to eller tre og tre:

1. Genkald en svære situation, som du har været i, og del den med din kollega
2. Nu og her, hvordan klarer du svære situationer?
3. Hvem kan hjælpe dig med at klare svære situationer?



What challenging coach-athlete situations have you faced?
How do you currently manage challenging coach-athlete situations?
Who can support you in managing challenging situations?



Coaching i svære situationer: Guidelines

Relationen mellem træner og udøver er fundamental, når de svære situationer opstår

- Stærke relationer afføder velvære og præstationer
- Trænere og udøvere, der opbygger og viser **tillid** og **respekt** overfor hinanden, kan nemmere klare svære situationer sammen (Slade, 2014).



What challenging coach-athlete situations have you faced?
How do you currently manage challenging coach-athlete situations?
Who can support you in managing challenging situations?



Coaching i svære situationer: Guidelines

Case study

You will often need to make decisions to keep your participants safe, which can be challenging.

These types of situations, especially concerning **safety**, can be made even more difficult when the stakes are high and there's something to lose, such as when a competitor is taking part on an international stage, or they're pushing to compete despite an injury.

In this case study, a coach explains **how they felt about making the decision** to put their athlete from competition due to safety concerns.

"Now, it was a big call, but it was the right call because that guy's safety, the safety of it is more important and he was feeling at the time because he just wanted to jump, but I made the call but again, that goes back to trust in me," he explains.

The coach went on to say:

"We [the athlete] said straightaway afterward, he was like **I trust** that you know what you're talking about, like you, if it was the right thing for me, you would say it."

In this situation, the coach-athlete relationship and the athlete's trust in their coach were essential in them effectively **managing the challenging decision** and maintaining the relationship.



Coaching i svære situationer: Guidelines

Opgave 2

To og to eller tre og tre:

- Tænk over de relationer, du har til dine udøvere:
- Er relationerne lige god med alle udøvere? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvordan har du udviklet de gode relationer?
- Hvad har du oplevet af barrierer for at udvikle de gode relationer?
- Hvordan har svære situationer påvirket dine relationer?



What challenging coach-athlete situations have you faced?
How do you currently manage challenging coach-athlete situations?
Who can support you in managing challenging situations?



Coaching i svære situationer: Guidelines

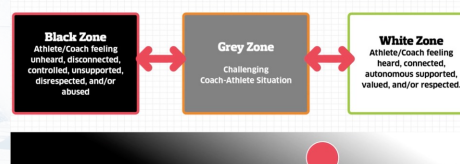
Den 'grå zone' er en udfordring / svær situation

- Den 'grå zone' er også en model, vi kan anvende i udfordrende / svære situationer
- De udfordrende / svære situationer kan være komplekse og svære at klare, og de kan udfordre selv de stærkeste relationer
- Hvordan vi klarer en udfordring / svær situation med en udøver kan være afgørende for om vores relationen svækkes eller styrkes
- Skal vi løse udfordrende / svære situationer, så kræver det, at vi som træner vurderer vores egne og udøverens følelser, og at udøveren vurderer sine og trænerens følelser: Hvor har vi os selv og hinanden?
- Hvordan vi begge klarer den svære situation kan være afgørende for om 'løsningen' bliver enten positiv eller negativ (Slade, 2014).



Coaching i svære situationer: Guidelines

The Grey Zone in Sport



Coaching i svære situationer: Guidelines

- Gråzonenmodellen virker som en glidende skala, hvor træneren og udøveren kan bevæge sig i begge retninger, enten imod en mere positiv udgang - 'Hvid zone' eller imod en negativ udgang - 'Sort Zone'
- Trænere og udøveren kan glide i samme retning, eller de kan glide i modsatte retninger
- Den 'Hvide Zone' ses som et 'sikkert' rum, og hvor I, på trods af den udfordrende / svære situation, oplever, at I er forbundet, hører på hinanden, respekterer hinanden, støtter hinanden og værdsætter hinanden. I oplever en form for samhörighed
- Den 'Sorte Zone' ses som et 'usikkert' rum, hvor I **ikke** oplever, at I er forbundet, hører på hinanden, respekterer hinanden, støtter hinanden og værdsætter hinanden. I oplever **ikke** en form for samhörighed, og I føler jer muligvis mobbet eller misbrugt
- I kan også opleve andre følelser i den 'Hvide Zone' eller den 'Sorte zone', det afhænger af, hvordan I opfatter og klarer situationen (Slade, 2014).



Coaching i svære situationer: Guidelines

Case-eksempel

En ung og nyuddannet instruktør skal undervise et hold øvede voksne (lad os sige 40-45-årige herrer). Instruktøren bliver udfordret af skeptiske spørgsmål og indvendinger fra kursisterne og bliver usikker og mister troen på egne evner. Kursisterne refererer fx til andre instruktører, der har sagt/gjort noget andet (fx "NN sagde ellers sidste år, at jeg havde et rigtig fint vertikalarbejde"). Instruktøren føler ikke, at holdet anerkender hans/hendes autoritet og begynder at afvige fra det ellers velplanlagte program for at takkes kursisterne.



Coaching i svære situationer: Guidelines

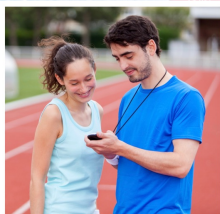
The goal is to **always move both yourself and your participant in a positive direction**, towards the White Zone.

It's important that you both move towards the White Zone as it will **help maintain and grow the relationship**, as well as protect your well-being.

You may grow the relationship and **learn important things about one another** after you have moved towards the White Zone that enhances your:

- relationship
- personal well-being
- overall performance.

Importantly, managing these situations in a positive direction **helps prevent hurt feelings** and emotions that can have lasting effects on you and the people you coach.



Coaching i svære situationer: Guidelines

Sådan klarer vi udfordrende / svære situationer

- Det er afgørende, at vi, træner og udøver, aktivt forsøger at bevæge os over mod den 'Hvide Zone'
- Den proces kan styrke forståelsen, tilliden og respekten mellem træner og udøver
- Omvendt forsøger træner og udøver ikke at klare den svære situation, så er der en risiko for at relationen undermineres, og det kan fx resultere i følelser som angst, vrede og psykisk såret og ligeledes frafald (Se og inddrag case-eksemplet på slide 38)
- Slade, Jowett & Rhind (2024) udarbejdede i 2024 Guidelines, som affæder en bevægelse mod den 'Hvide Zone':



Coaching i svære situationer: Guidelines

Opbyg et sundt miljø

- Sørg for sikre rammer, hvor udøveren oplever, at de kan tale frit
- Opbyg 'teams' omkring træneren og udøveren, som er klar med hjælp, hvis der opstår udfordringer / problemer
- Uddan udøvere, så de bedre kan klare sig selv og sikre deres velvære
- Opbyg en positiv kultur, som lederne kan udbrede (Slade, Jowett & Rhind, 2024).

Opbyg stærke relationer

- Sørg for at give udøvere mulighed for selv at kunne vælge (Autonomy som i STD)
- Sørg for at engagere dig i udøvere:
 - Vis empati og respekt, giv feedback, og vis hvad det gode samarbejde er
 - Opbyg tillid og hjælp udøvere med mentale udfordringer / problemer
 - Lyt og reflekter over udøvernes oplevelser og kommunikation
 - Anerkend forskelligheder.



Coaching i svære situationer: Guidelines

Opbyg en effektiv kommunikation

- Vær åben i din kommunikation og udvis gerne sårbarhed
- Kommunikér klart og tydeligt
- Vær ærlig selv i svære situationer, det er det, der opbygger tillid
- Vær positiv i din kommunikation
- Kommunikation er to-vejs, igen lyt til udøvere og stil spørgsmål for at afklare.

Konstruktiv lederskab

- Vær ydmy og anerkendende
- Vær ikke bange for at vise fejl; for det er et grundvilkår / virkeligheden. Derved bliver du også en rollemodel; du viser, at det er okay at begå fejl / underpræstere (Turner, 2016)
- Planlæg i forvejen, forklar beslutninger og vær ansvarlig
- Giv udøvere mulighed for at stille spørgsmål
- Vær sikker på at udøvere forstår beslutningerne
- Vær klar til at hjælpe udøvere (Slade, Jowett & Rhind, 2024).



Coaching i svære situationer: Guidelines

Opgave 3

To og to eller tre og tre:

- Igen genkald en svære situation, som du har været i (Den kan handle om hvad som helst)
- Tænk over, hvordan du klarede den svære situation?
- Tror du, at din kommunikation og adfærd gjorde, at udøveren bevægede sig over mod den "Hvide Zone"?
 - Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvordan kunne du klare en lignende situation fremover, så udøveren bevægede sig over i den "Hvide Zone"?
 - Inddrag gerne de nye Guidelines.

Reflect

Take 5 minutes to reflect on the behaviours and actions presented above.

Coaching i svære situationer: Guidelines



Reflect

Take 5 minutes to reflect on the behaviours and actions presented above.

- Which of those behaviours and actions do you already use in your coaching?
- Which ones have you not used before? Which ones would you think would be helpful to develop for the future?
- Are there any other ways to manage a challenging situation towards the White Zone that was not mentioned above?

Coaching i svære situationer: Guidelines



Consider

Identify a behaviour or action that you would like to develop:

Who can support you with developing that behaviour or action?

Reach out to your network. How have they developed that behaviour or action?

Consider asking for feedback from another coach or mentor to support the development of that behaviour or action.



Coaching i svære situationer: Guidelines

Vi spænder ben for os selv, hvis vi siger eller har tanken:

- "Jeg skal præstere som coach, og hvis jeg ikke gør det, så er det frygtelig, og det viser, hvor ringe jeg er"
- Det vil afføde pres og angst og underminere vores mentale sundhed og performance (Dryden, 2013; Turner, 2016).

Vi oplever mental sundhed, vi præsterer, og vi når det, vi gerne vil, hvis vi siger:

- "Jeg vil gerne præstere som coach, men der er ingen garanti for, og hvis jeg ikke gør det, så er det ikke frygtelig, og det beviser ikke, at jeg er ringe. Jeg kan også underpræstere/fejle – det er et gundvilkår, og det accepterer jeg"
- Det vil reducere pres og angst og styrke vores mentale sundhed og performance (Dryden, 2013; Turner, 2016).

Litteratur

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntouman, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and social psychology bulletin*, 37(11), 1450-1473.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Dryden, W. (2013). *Dealing with emotional problems using rational-emotive cognitive behaviour therapy: A practitioner's guide*. Routledge.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Valerand, B. J., & Briere, N. H. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25, 279-306.
- Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Slade, K. (2024). *Managing challenging situations in the coach-athlete dyad: Navigating the grey zone* (Doctoral dissertation, Loughborough University).
- Slade, K., Jowett, S., & Rhind, D. (2024). Managing Challenging Situations in the Coach-Athlete Dyad: Introducing the Grey Zone Model from the Coach Perspective. *International Sport Coaching Journal*, 11(6), 1-14.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1433.
- <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>

Andre emner

- Hvordan kan vi forøge mental sundhed og performance i klubben? [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Børn og unges angst i sport: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Selvænd og selvbed: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Indre og ydre motivation i sport: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Sportpsykiologi om børn og sportpsykiologi: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Mental coach: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Problemer under pres: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Mental sundhed i sport: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Præstationsangst i sport: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)
- Om LGL: [https://www.sportpsychology.no/temaer/mental-sundhed-og-performance-i-klubben/](#)

