**Motivation i en Corona-tid - Opsummering**

**De 3 menneskelige behov**

Getting ahead (at komme foran)

Getting along (at kunne med hinanden)

Making sense (at skabe mening)

De 3 behov er for mange udfordret lige nu. Derfor skal vi hver især forsøge at finde måder at få opfyldt de basale behov.

**De 3 valg**

Hvilken historie fortæller vi om vores livsomstændigheder?

Hvor er vores fokus?

Hvad er vores handling

Perioden med corona har på fornem vis vist hvordan mennesker, oplever og reagerer vidt forskelligt på de samme livsomstændigheder. Oplever du, at du fortæller dig selv en historie, der spænder ben for dig som f.eks. ”Corona er uretfærdigt”, skal du forsøge at hjælpe dig selv med en alternativ historie. Lykkedes du med at skubbe til din historie, er der mulighed for, at du får flyttet dit fokus tilbage til noget du har og noget du kan kontrollere. Har du fokus på noget af det du har og det du kan kontrollere, vil din handling ofte være proaktiv.

**Motivation vs commitment (vedholdenhed)**

Mange tror fejlagtigt, at dem der er bedst, er overmennesker som aldrig er udfordret på motivationen eller lysten til det de gør. Virkeligheden er dog en ganske anden, når topperformere sidder i enerum med sportspsykologiske konsulenter. Måske er det i virkeligheden helt normalt, at ikke at være topmotiveret hele tiden. På den måde bliver commitment vigtigere end motivation. Motivation er en følelse og dermed flygtig.

Skal motivationen og lysten være til stede størstedelen af tiden? - Ja det skal den gerne. Omvendt, er det vigtigt, at du accepterer, at hvis du forsøger at opnå et svært mål, så vil der også i perioder være behov for at handle committed.

**Forsiden og bagsiden af medaljen**

Uanset hvad dit mål er indenfor gymnastik, vil der være både en forside og en bagside af vejen mod målet. Der vil på forsiden være alt det som du synes godt om eksempelvis kammeratskabet, oplevelserne, sejrene eller blive bedre til en bestemt detalje. På bagsiden vil der være det, du ikke så godt kan lide, det kan eksempelvis være en del af styrketræningen, som er sindssygt hård, det kan være de kedelige øvelser eller oplevelsen af ikke at blive valgt til på et hold. Som gymnast vil du opleve begge sider af medaljen. Ved at få skrevet ned og talt med nogle af dine holdkammerater eller andre fra gymnastik, om bagsiden af medaljen, vil du ofte finde ud af, at du ikke er alene med de oplevelser du har. Her er det vigtigt, at det ikke bliver en klagesang, men derimod, at du og dine holdkammerater får nævnt, hvad der nogle gange er lidt bøvlet. Det gør ikke, at det du ikke bryder dig om forsvinder, men det bliver ofte nemmere at være i det.

**Motivation i en Corona-tid - Refleksionsopgaver**

**De 3 valg**

Hvilken historie fortæller du dig selv lige nu om situationen?

Eksempelvis: Det er urimeligt jeg ikke kan komme til træning

Hvor er dit fokus?

Eksempelvis: Jeg har fokus på det jeg ikke har og et jeg ikke kan kontrollere.

Hvad er din handling?

Eksempelvis: Jeg lægger mig på sofaen og binge watcher Netflix og får ikke løbet den tur, jeg burde.

Skriv en top 3 over de historier, du oftest fortæller dig selv, hvor dit fokus kommer hen og hvad din handling bliver.

Skriv samtidig en top 3 over alternative historier, der kan hjælpe dig med at skifte fokus og ændre din handling.

**Første dag tilbage til gymnastik**

I denne opgave kigger vi på en måde du kan hjælpe dig selv på, når motivationen ikke er til stede.

1. Forestil dig og skriv ned hvad din træner og én af dine forældre vil sige omkring dig og hvordan du har håndteret perioden med corona, hvis du kom tilbage til gymnastik i dag
2. Forestil dig og skriv ned hvad, din træner og én af dine forældre skal sige for, at du bliver stolt af hvad de siger

Hold ”talerne”, der ville være i dag op imod talerne, der vil gøre dig stolt.

Hvis talerne er identiske, så er alt godt, og så skal du fortsætte med at gøre præcis som du gør lige nu.

Er der forskel på de to taler, så har du muligheden og magten til at påvirke hvad din træner og din forældre kommer til at sige med alt hvad du gør og siger fra nu og til den første dag tilbage i gymnastiksalen.