

# Relasjon og kommunikasjon

To sider av samme sak



# Trener-utøver relasjonen

**Gjensidig påvirkning av  
hverandres tanker, følelser  
og atferd** (Jowett & Ntoumanis, 2004)

**KVALITET**

# Noen forskningsresultater

- Relasjonskvalitet har en positiv sammenheng med;
  - **Selvilde** (Jowett, in press)
  - **Tilfredshet** (Jowett & Ntoumanis, 2004)
  - **Lidenskap for idretten** (Lafreniere, Jowett, Vallerand, Donahue & Lorimer, 2008)
  - **Lagtilhørighet** (Jowett & Chaundy, 2004)

# Tilknytningsteori (Bowlby, 1969)

- Har gitt et svært viktig bidrag til vår forståelse av de følelsesmessige båndene som formes i nære relasjoner
- Utvikles fra tidlig barndom
- Vår indre "arbeidsmodell"



# Tilknytningsteori forts...

- **Individuelle ulikheter i tilknytningsstil**
  - Trygg tilknytning
  - Ambivalent tilknytning
  - Unngående tilknytning
- **Reflekterer den type tilknytning som er opplevd i relasjon til omsorgsperson**

# Tilknytning i voksenalder

Tilknytningspersonens tre funksjoner:

Nærhet

Trygg havn

Trygg base



# Tilknytning i idrett

- **To retninger inne forskning kan utviklet seg**

- Den indre arbeidsmodellen din er noe du ”tar med deg” og som vil vises/reflekteres i de nye følelsesmessige båndene som etableres i vennskap i idretten

(eks. Carr, 2009a, 2009b)

- Trener-utøver relasjonen er sett på som en tilknytningsrelasjon i seg selv

(Davis & Jowett, 2010)

- **Hvordan kan du bruke dette i praksis i din jobb som trener?**

# Hva er det vi ønsker for våre utøvere?

- Trygghet?
- Idrettsglede?
- Mestringsfølelse?
- Trivsel?
- Opplevelse av at idrett er meningsfullt?
- En god reise fra ung til voksen?
  
- **Hvordan kan du bidra til å skape den trygge basen slik at den enkelte kan ha fullt fokus på idretten og gleden ved den?**
- Hva er trygt nok?



# Mentalisering

**Evnen til å trekke  
slutninger om mentale  
tilstander hos en selv og  
andre**

(Rutherford et al. 2010)



**Å se seg selv utenfra og andre innenfra**

# Tilknytning og mentalisering

Trygg tilknytning og mentalisering er nært forbundet og er til en viss grad avhengig av hverandre.



Forskning bekrefter betydningen av tilknytningspersonens mentaliseringsevne for tilknytningsrelasjonens kvalitet

# **Implisitt og eksplisitt å fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle ytringer av indre liv**

(Eks. behov, ønsker, følelser, fornuft)

Implisitt/automatisk ved spontan samhandling

Eksplisitt/kontrollert når en reflekterer

# Du mentaliserer når du...

... Er oppmerksom på hva som skjer inni deg eller andre, når du er oppmerksom på tanker og følelser hos deg selv eller andre

... Undrer deg over «hvorfør gjorde jeg dette? Eller «såret jeg han/henne når jeg sa det jeg sa?»»

**Når temperaturen blir for høy mister  
du mentaliseringsevnen**



# Mentalisering er blant annet viktig for...

- Å forstå hva som foregår mellom deg og utøvere
- Å kommunisere godt med dine utøvere
- Å forstå deg selv, hvem du er, hvordan du er, hva som er ditt verdsett
- Å regulere egne og andres følelser
- Å unngå misforståelser
- At en lettere skal kunne se at det er en sammenheng mellom følelser og handlinger, slik at man ikke blir sittende fast og kverne i destruktive «spor» av tanker og følelser

# Hva er hensikten?

- Sette skråsikkerheten i parentes og stimulere til undring og nysgjerrighet
- Lytte mer til hva det faktisk handler om, og av og til motstå fristelsen til å komme med ferdig fabrikkerte løsninger

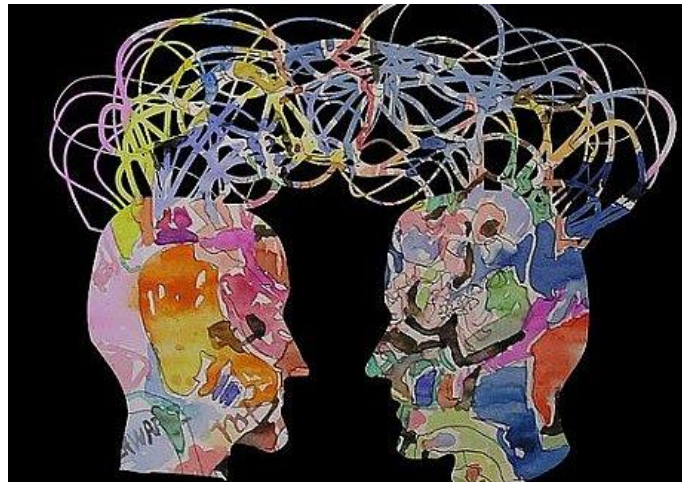
# Hva blir resultatet?

- Viser en interesse og nysgjerrighet for andres (og eget) sinn, for andres (og egne) opplevelser, tanker og følelser, og med en ikke-vitende eller undrende holdning forsøke å finne ut, mer enn å påstå og overtale...



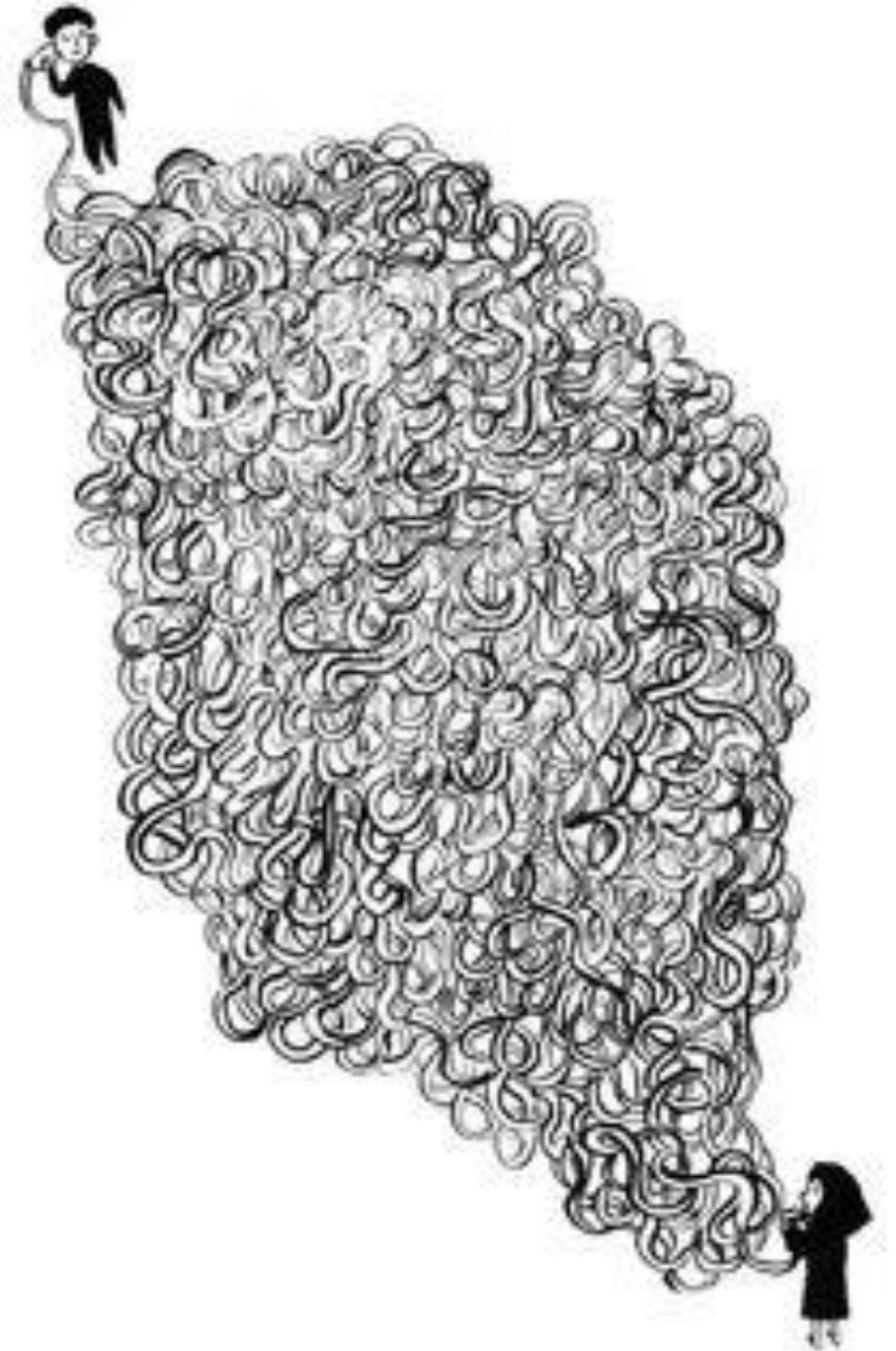
# Kommunikasjon

- Vesentlig del av alle mellommenneskelige relasjoner – drivkraften for at relasjonen skal utvikle seg
- Evnen til å uttrykke ens tanker, følelser og behov på en effektiv måte og tilsvarende ha evnen til å forstå tankene, følelsene og behovene til andre



**”It is difficult to be responsive to another’s needs or feelings when you do not know what they are”**

(Orlick, 2000, p. 184)



# **(Bedre) kommunikasjon mellom trener og utøver**

- Kommunikasjon i konkurransesituasjon – ha en plan!
- Mye skjer gjennom en sesong
- Utøvere må også læres opp

**Effektiv og god kommunikasjon mellom trener og utøver bidrar til at begge kan utføre sine roller på best mulig måte**

## (Bedre) kommunikasjon mellom trener og utøver forts...

- På deg selv kjenner du ingen andre – andre har hatt ulike erfaringer enn deg
- Kontroller at mottatt beskjed er den samme som du formidlet
- Være en god rollemodell – vis gjennom handling
- Være bevisst din ikke-verbale kommunikasjon
- Følelsesmessig selvkontroll – smi mens jernet er kaldt
- Jobb med å utvikle mentaliseringsevnen
- Dersom du har en "åpen dør" filosofi, vis dine utøvere at du virkelig vil at de skal bruke den
- Sett av tid til å åpent diskutere hvordan ting går
- Spilleregler

# Takk for oppmerksomheten!

Anne Fylling Frøyen

[Anne.f.froyen@olympiatoppen.no](mailto:Anne.f.froyen@olympiatoppen.no)

41900354

