

Trener-utøverrelasjonens betydning for prestasjon og selvfølelse (*Handbook of disability sport and exercise psychology* skrevet av Jeffrey Martin i 2018). I boka ser man for eksempel at:

- Paralympiske svømmere får fordeler hvis treneren deres ser på dem som elite-svømmere istedenfor svømmere med en funksjonsnedsettelse.
- Positive utfall er knyttet til personlige og nære relasjoner til trener.
- Parautøvere som opplevde sine trenere som autonomistøttende hadde sterkere relasjoner til sine lagkamerater og hadde en sterk følelse av kontroll over arbeidet de la ned med idretten.
- Parautøvere som følte at trenerne deres støttet deres ønske om å være selvstendig hadde høyere nivå av indre motivasjon enn de som følte mindre støtte.
- Demokratisk oppførsel er positivt assosiert med ulike typer tilfredshet hos parautøvere
- Paratrenerne kan også påvirke utøverens følelser av selvtillit og angst. Paratrenerne som både støtter og utfordrer har større sannsynlighet for å utvikle selvsikre utøvere, og utøvere har oppgitt negativ coaching som en av de mest angstfremkallende idretts-stressorene de møter.
- Effektiv coaching gjennom video og løpsanalyser hjalp australske utøvere til å utvikle så gode løpsstrategier at det førte til 10% prestasjonsforbedring og til slutt en verdensrekord.

Boka tar også opp noen grunnleggende psykologiske kvaliteter som påvirker prestasjon og velbehag. Disse tenker vi det er fint å være oppmerksomme på.

- **Selvbestemmelse:** Selvbestemmelse som begrep kommer fra selvbestemmelsesteorien (Adams et al., 2017). Kjernen i denne teorien handler om at mennesker er aktive agenter som ønsker vekst og utvikling. Men, for at vi skal være i denne vekstprosessen må noen helt grunnleggende psykologiske behov dekkes. I hovedsak snakker man da om behovet for autonomi, tilhørighet og kompetanse. Når disse behovene fremmes og tilfredsstilles kjenner mennesket på en indre motivasjon som fører til personlig vekst og trivsel (Ryan, 1995). Som trener er det dermed viktig å jobbe aktivt for å fremme disse behovene hos utøver. Spesifikt for paraidrett rapporteres det i følge Martin (2018) om at følelser av selvbestemmelse kan hjelpe utøvere til å takle stress, og at koreanske paratrenerne som var trent til å støtte sine utøveres behov for autonomi vant flere medaljer i London Paralympics, sammenlignet med de som ikke var trent til det.

- **Selvbevissthet:** Selvbevissthet handler om å undersøke og reflektere. For eksempel knyttet til den personlige motivasjonen man har for å drive med idrett. Dette kan være til stor hjelp når man skal jobbe med å sette seg mål, både i trening, konkurranse og livet generelt (Martin, 2018). Man kan f.eks. tenke seg at utøvere kan få mye «drahjelp» ut av å reflektere rundt hva som motiverer dem, hvordan de kan trigge denne motivasjonen hos seg selv, og hva de trenger fra trenere og utøvere rundt seg for å bygge den opp. Dette kan være helt forskjellig fra utøver til utøver, og det krever derfor at man som trener utforsker og blir godt kjent med sine utøvere.
- **Selvfølelse:** I følge Martin (2018) er også utøverens selvfølelse en viktig grunnleggende psykologisk kvalitet som påvirker prestasjon. På psykologforeningen sine sider kan man høre Guro Øiestad snakke om selvfølelse. Et veldig interessant klipp som utdyper rundt begrepet: [Se her](#).
- **Personlighet:** De personlige karakteristikkene som utgjør personligheten vår kan også utgjøre en stor forskjell på idrettsprestasjonen. Personlighet defineres ofte som noe stabilt. Det vil si at man oppfører seg relativt likt i ulike situasjoner over tid. Samtidig som det også er en faktor som gjør hvert enkelt menneske unikt (Martin, 2018). I idretten er det ofte slik at utøvere trener mer fysisk trening enn mental trening, dette gjelder i enda større grad for parautøvere. Det er derfor sagt at det kan være slik at parautøvere lener seg mer på medfødte positive styrker (som f.eks. personlighetstrekk) i mangel på lærte mentale ferdigheter (Martin et al., 2011). Dette er det nyttig å være bevist på.