

Verktyg för tränare – Lära för livet

Världens bästa coach försöker alltid hjälpa sina aktiva att prestera optimalt *och* att lära dem något som de kan ha nytta av resten av livet. Ett enkelt sätt att få med detta på träningspassen är att ställa frågor. Du får här några exempel. Det bästa är om du formulerar egna frågor som passar ditt lag eller din grupp. Det viktiga är att de aktiva ser kopplingen mellan idrotten och deras övriga liv.

Här är några exempel.

- ▶ Precis innan du avslutar ett träningspass, kan du fråga: "Vad har ni lärt er idag som ni kan ha nytta av utanför idrotten?"
- ▶ Efter ett misslyckande eller en förlust kan du säga: "Vad tror ni att ni kan lära er av detta som kan hjälpa er att hantera besvikelser i framtiden utanför idrotten?"
- ▶ När någon har lärt sig en ny färdighet, kan du säga: "Du klarade det! Du envisades verkligen med att försöka tills du klarade det. Hur kan du använda samma envishet i dina studier?"
- ▶ Efter att ha avslutat en jobbig övning, kan du ha en kort samling och säga: "Det var jobbigt, men ni kämpade på. Finns det någon situation utanför idrotten just nu, där ni kan ha nytta av att vara så uthålliga, av att inte ge upp?"

Verktyg för tränare – Positiv kartläggning

Att rätta till fel är viktigt. Men det är lika viktigt att hitta saker som görs på rätt sätt och att förstärka dem. Med positiv kartläggning kan man öka antalet korrekta saker som barnen och ungdomarna gör. Det skapar också en positiv atmosfär, där det är lättare att ge dem konstruktiv kritik eftersom de känner sig uppskattade.

Positiv kartläggning är en effektiv teknik och förbättrar de aktivas prestationer efter hand. Den fungerar både på tävling och på träning. Så här fungerar den:

1. Skriv ner alla deltagarnas namn på ett papper som du sätter upp på en anslagstavla. Skriv namnen med tillräckligt mycket mellanrum mellan varje namn så att du får plats att skriva kommentarer. Till höger om varje namn skriver du "Titta efter". Om det är något speciellt som du tittar efter (till exempel fotisättning) skriver du det här.
2. Under tävlingens eller matchens gång ska du leta efter positiva saker och notera det under respektive. Kom ihåg att leta efter saker som är bra, saker som de aktiva kan göra för att uppmuntra varandra, samt efter fysiska prestationer.
3. Se till att du har ungefär samma antal kommentarer (tre till fem är bra, men det räcker med två) på varje deltagare. Det innebär att du får anstränga dig för att hitta positiva kommentarer hos en del, medan du måste begränsa antalet när det gäller andra.
4. Var ärlig. Frestas inte att hitta på något eller skriva något som inte är sant. Detta kan vara svårt, din målsättning är att lyfta fram positiva saker hos alla deltagare. Det kan vara något litet, men om du letar tillräckligt noga kommer du att hitta det.
5. Börja nästa träning med ett kort möte där du går igenom dina positiva noteringar med gruppen eller laget. Ta en deltagare i taget och dela med dig av de positiva sakerna med gruppen. Det bör inte ta mer än en halv minut per deltagare.
6. Njut av den positiva energin hos de aktiva under träningen.

Här beskrivs ett exempel på vilket kraftfullt verktyg positiv uppmuntran/återkoppling kan vara. Den här tränaren hade ett 15-års flicklag i basket, som för tillfället hade förlorat nio matcher på rad, och humöret var inte det allra bästa.

"I går på träningen tror jag att vändningen kom. Vi hade en träningsmatch och spelade uruselt. Jag var fruktansvärt negativ. Så kom jag att tänka på min egen idé om att använda positiv kartläggning. Jag slutade coacha (det vill säga skrika) från sidlinjerna och började notera de positiva saker jag såg spelarna göra. När vi tog en paus delade jag med mig till spelarna de positiva saker jag sett. Stämningen vände nästan genast. Så snart spelarna fick veta att jag tittade efter det som var bra började de blocka, spela bättre i försvaret, göra ett andra försök vid returer och så vidare. Det var härligt att se. Varför hade jag glömt bort vilken kraft positiv kartläggning har? Det var som jag om gått i en dimma en månad eller två. Jag kände mig slutligen som den coach som skrev boken "Världens bästa coach" och inte en som var i trängande behov av att läsa den!

Det kan vara svårt att hinna med både att träna sina adepter och att göra en positiv kartläggning. Då kan det vara bra att få hjälp av en hjälptränare, en förälder eller av en av idrottarna själva (kanske en som inte kan vara med på träningen av något skäl) med att skriva upp det som är positivt. Det är då viktigt att du betonar hur väsentligt det är att det blir ungefär tre till fem bra saker för varje deltagare, annars är det lätt hänt att de mest framgångsrika får många noteringar och de mindre framgångsrika inga alls.