

Coaching



Coaching begrebet har for længst vundet indpas i både idrætsverdenen og erhvervsverdenen i Danmark. Idrætsverdenen har ry for at inspirere erhvervsledere i praktisk anvendelse af coaching, men i virkeligheden er vi nok stadig i idrætsverdenen nogle år efter i forhold til hvad dygtige erhvervsledere har gjort i årtier.

Mange af dette blads læsere har muligvis forsøgt sig med en coachende tilgang i deres idrætsundervisning, men har måske hurtigt stødt ind i nogle af de utallige faldgrupper der findes. Man kan i sagens natur sagtens anvende coaching i sin daglige træning uden at være dygtig til det, især hvis man endnu ikke har den samme erfaring med metoden som med den

traditionelle instruktionsmetode. I takt med at flere og flere kalder sig for coaches stiger andelen af varm luft i begrebet også. Den næste artikelserie på 5 ketcher artikler vil give nogle bud på hvorledes man lukker den varme luft ud og erstatter praktisk badminton og tennis træninger med en coachende OG samtidig effektiv tilgang. Effektivt set i både et læringsmæssigt, oplevelsesmæssigt og præstationsmæssigt perspektiv.

Denne første artikel vil introducere coaching begrebet i almindelighed og "Inner Game" principperne i særdeleshed som er et praktisk anvendeligt redskab til den daglige badminton og tennis træning. Artiklerne er ligeledes

skrevet sådan at det vil være meget muligt relevant og relevant at drage paralleller til sin egen sport selvom dette ikke måtte være tennis eller badminton.

Hvor mange tennistrænere har stået ved boldkurven og fodret en nybegynder, først med instruktioner og dernæst med bolde som de næsten eller overhovedet ikke rammer? Hvor mange har så fulgt op med mere og mere hule fraser såsom:

"Du kan jo godt, jeg tror på dig" eller:

"Kig på bolden"?

Enkelte har måske så forsøgt med det misforståede coachende spørgsmål: Hvordan synes du selv det går?!

Der er en kæmpe forskel på de spørgsmål der kan stilles i deres effektivitet.

Der er en kæmpe forskel på at sige at spilleren skal kigge på bolden og til at han gør det, og der er en kæmpe forskel på at sige at man tror på en og så at vise at man gør det.

I bund og grund handler coaching om at tro på potentialet på den man arbejder med og ikke blot sige at man gør det. Det er ikke en blind og naiv tro, der har det med at fordufte ved første modbevis, men en gensidig, der langsomt udfolder sig via primært nogle præcise spørgsmål og en aktiv lytten hvor både spørgsmål og svar tages alvorligt alvorligt.

For de der har læst bogen om "Inner tennis" (Tim Gallway) eller set en video tilhørende fra ca. 1977 hvor helt uøvede husmødre lærer at spille tennis, er dette ikke noget nyt. "Inner tennis" er en metodisk gennemgang af hvordan denne tro/tillid hos coachen omformes i selvtillid, læring, nydelse og præstation hos spilleren. "Kig på bolden" erstattes i videoen af spørgsmål med et feedback loop som viser om spilleren i virkeligheden kigger på bolden, og som samtidigt skaber større fokus.

"Hvor langt over nettet passerer bolden?", "Hvor langt væk kan du se syninger i bolden?" o.s.v.

Således øges bevidstheden om noget meget vigtigt for spilleren – nemlig hvor er bolden. Samtidig overtager coachen heller ikke ansvaret for hvordan spilleren skal slå til bolden. Det pudsige er nemlig, at det er der mange flere der intuitivt kan finde ud af, især hvis de ikke distraheres af for mange informationer og instruktioner fra træneren, samt tvivl og flovhed m.m.

Inner Game metoden er med til at tage relevant stimuli ind og eliminere distraktioner, hvor selvtvivl må anses for at være den største distraktion. Netop selvtvivlen bliver sjældent afviklet ved den traditionelle instruktion som de fleste trænere stadig benytter sig af. Principielt kan man sige at, i selve instruktionens natur ligger en manglende tro på at den instruerede selv kan finde en brugbar løsning. Dette ikke ligefrem fjerner selvtvivlen. Ofte vil instruktion derudover tit skabe oplevelser af frustration, da det ofte er meget svært direkte at omsætte verbale informationer til kropslig handling især med begrænset tid at reagere på. Sværhedsgraden bliver yderligere forstærket af instruktioner der har flere informationer på samme tid, og hvor mange af os har ikke tit givet sådanne instruktioner.

Det er i øvrigt psykologisk umuligt at lægge opmærksomheden på mere end én ting af gangen. De (primært kvinder) der vil bestride dette udsagn fordi de kan "multi-taske" har faktisk ikke ret. De kan måske skifte hurtigt mellem to opmærksomheder, eller lave en eller flere handlinger som allerede er automatiseret mens de lægger opmærksomheden på ÉN ting ad gangen.

Følgende er nogle af tommefingerreglerne i denne spørgeteknik:

- Stil **åbne spørgsmål**; hvad hvornår, hvor ofte, hvor mange (detaljerede fakta)
- Start bredt og **indsnævr** for at øge fokus
- Følg **deres interesse** og brug **deres ord**
- Fremtving **opmærksomhed** via observation og mærken efter
- Spørgsmålene er mere **beskrivende** end dømmende. D.v.s. godt/dårligt erstattes i højere grad af detaljerede fakta.

Den aktive lytten er et udtryk for at man som coach tager udgangspunkt i den man coacher. Det vil sige at spørgsmålene har lidt relevans hvis svarerne ikke tages alvorligt. Der findes i princippet ikke forkerte svar, kun upræcise svar.

Summeret op består Inner Game tilgangen i at skabe bevidsthed og ansvar hos spilleren ved at stille stadigt mere specifikke spørgsmål og ved aktivt at lytte til og tro på svarerne.

Alt dette har masser af faldgrupper og der vil være masser af indvendinger imod dets praktiske laden sig gøre. Nogle indvendinger kunne være:

- Hvordan stiller man spørgsmål og lytter aktivt til en træning med 25 teenageunger?
 - Hvad så hvis jeg ved at det de svarer på mine spørgsmål ikke er rigtigt?
 - Skal man ikke instruere mere ved spillere med et lavere spillemæssigt niveau?
 - Skal jeg altid svare på et spørgsmål med et modspørgsmål? Må jeg ikke bare svare?
 - Er der ikke noget der er bedre end andet?
 - Er det ikke bare noget pladderhumanisme, der ikke kan lade sig gøre i det virkelige liv?
- Disse spørgsmål og flere vil forhåbentligt blive besvaret i de kommende artikler. Således har ovenstående artikel primært beskæftiget sig med teorien bag at coache, hvorimod de kommende beskæftiger sig med "kunsten at coache".

Sluttelig vil jeg dog beskrive et praktisk badminton eksempel på en udgave af en Inner Game coaching session i badminton. Teknik sessionen blev gjort med en i forvejen ret bevidst spiller og sessioner som denne forløber ikke altid så glat som illustreret:

Coach: Hvad arbejder du på?

Spiller: Mit smash.

Coach: Hvad ved dit smash arbejder du på?

Spiller: Jeg vil gerne have det hårdere.

Coach: Hvilken del af bevægelsen fokuserer du på for at få den hårdere?

Spiller: Jeg tror det har at gøre med om jeg får kroppen med, eller hoften siger min anden træner.

Coach: Hoften?

Spiller: Ja timingen af hoften. Jeg tror ikke at jeg burger den på den rigtige måde for at give slaget kraft. Den kommer ikke med på den rigtige måde

Coach: Kommer den for sent eller for tidligt?

Spiller: Øøøø for sent tror jeg.

Coach: OK. Lad os prøve at lægge mærke til timingen af hoften i slaget. Hvis vi nu beskriver det v.h.a. en rangering. 1 er hvis hoften kommer igennem alt for sent og du stadig rammer bolden og 10 er hvis timingen af hoften føles optimalt i slaget. (Jeg definerer ikke hvad dette er. Det er noget hun beskriver for hun kan mærke det bedre end jeg kan se det, hvis hun vel at mærke øger sin bevidsthed)

Spiller: OK: 4...6.....5.....8.....7.....8... etc.

Hvis spilleren ikke endnu er bevidst nok til at sige om hoften kommer igennem for sent eller tidligt, står det selvfølgelig en frit for at designe en mere passende skala. Feks. fra - 5 over 0 til +5 hvor - 5 er alt for tidligt og +5 er alt for sent.

- Der ville nok være 15 ting eller flere der kunne rettes ved dette smash. Meget mere end et af disse 15 punkter af gangen ville næsten sikkert have medført mere frustration end gavn hos spilleren. Det coachen umiddelbart først så var grebet som var "forkert", men coachen tog udgangspunkt i spilleren og det forunderlige var at grebet begyndte at ændre sig da fokus blev snæret ind om eet selvvalgt område, som spilleren definerede og coachen troede på.

Spiller: Jeg kan ikke få 10.

Coach: Det er heller ikke det jeg ber' dig om. Du skal blot lægge mærke til timingen.

Eller skal hun prøve at få 10? Erfaringen siger i hvert fald at hun vil prøve, og når først hun gør dette er der stor sandsynlighed for at oplevelsens kvaliteten, læringen og præstationen falder. Hun skal ikke prøve. Hun skal gøre! Mere om dette næste gang.