



# Coaching

## I "RIGTIG TEKNIK"

I artiklen om Inner Game og Flow i kamp stillede jeg sidst i artiklen spørgsmålet, om der ikke er noget rigtigt eller forkert i et coaching domæne, hvor der konstant stilles spørgsmål og findes svar i den enkelte selv? Findes der f. eks. ikke rigtig eller forkert teknik? Svaret er som så mange gange før: Både – og! Jeg vil i denne artikel fortrinsvis behandle netop teknik-delen af badmintonspillet ud fra en coachende tilgang.

Business coachen John Whitmore, som er en af ophavsmændene til "Inner Game" metoden, har følgende tilgang til teknik inden for sport. Han siger: "Teknik er bullshit. Det der er relevant er biomekanisk effektivitet". Han mener hermed, at der er noget, der er mere biomekanisk effektivt end andet, men at teknik skal kunne understøttes af biomekaniske principper, som netop kan mærkes og erkendes kropsligt af udøveren. En effektiv metode i denne erkendelse er *coaching*. Ideen er, at den enkelte udøver ved en øget *kropsbevidsthed* selv vil finde frem til en biomekanisk effektiv måde at udøve teknik på. En øget kropsbevidsthed opøves gennem præcise spørgsmål og en aktiv lytten fra en coach og en opmærksom, nærværende og ikke dømmende udøver. Inden jeg giver praktiske eksempler på, hvordan en sådan teknisk coaching session kan forløbe<sup>1</sup>, vil jeg prøve at formulere nogle biomekaniske "sandheder" inden for badminton. Disse principper skal fungere som en rettesnor eller som "bøjler, som situations- og personspecifikke detaljer kan hænges op på". De er formuleret i min tid i New Zealand ved en trænerkonference, hvor 12 toptrænere opnåede konsensus om følgende 4 principper:

Guid din spiller til:

- At erkende kastebevægelsen i almindelighed – pronation og supination i særdeleshed
- At erkende afspændings-spændingscyklus i både slag og benarbejde
- At erkende hvorledes det løse greb på ketsjeren giver muligheden for både kraftudvikling og grebsskifte, og at erkende hvordan og hvornår grebsskiftet foretages
- At erkende benarbejdets retningsbestemte landinger

Her fås en nærmere forklaring som hvor overfladisk den måtte være opsummerer hovedpointerne:

Ad 1) En **kastebevægelse** er ret fundamental indenfor biomekanik. Den er i korte træk defineret som en "på hinanden følgende bevægelse forløbende fra fast base (normalt gulvet) til frit endeselement (normalt hånden eller ketsjeren). Et smash, et clear endda en lang serv falder under denne definition af en kastebevægelse, hvis disse udføres flydende med hofte-mave-skulder-albue-ketsjer på en hinanden følgende kraftoverførende sekvens. En serv er selvfølgelig en underhåndskastebevægelse, men stadig en kastebevægelse. Jo højere niveau man spiller på, jo mindre tid har man normalt til at udføre den fulde kastebevægelse i f.eks. clear eller smash. Udøveren vil typisk kun udføre sidste del af kastebevægelsen uden de første 2-3 led. Den allersidste del af bevægelsen kaldes hhv. *pronation* ved en indad rotation af underarm (forhånd) og *supination* ved en udadrotation (baghånd). En af disse rotationer afslutter stort set alle slag<sup>2</sup>.

Ad 2) Dette princip er meget sammenhørende med princip 1. Kraftoverførslen i kastebevægelsen er kun optimal, hvis musklerne omkring det led, der kommer næst i den på hinanden følgende sekvens, er afslappet, før de først passivt forspændes og derefter aktivt spændes i en **afspænding-spændings-cyklus**. Dette princip gælder også, når vi kigger på hele kroppen og ikke blot isoleret på leddene. Badminton handler således ikke kun om at være stærk og kunne løbe hurtigt. Timingen i at kunne kraftudvikle til den rette tid er mindst lige så vigtig. Det, der giver kraft i slagene og hurtighed på banen, er i højere grad forskellen på afspænding og spænding i musklerne, end det er spændingen alene. Er du afspændt hele tiden, vil du være langsom. Er du spændt hele tiden, vil du også være langsom. Er forskellen mellem afspænding og spænding stor, forløber den eksplosivt og velkoordineret, så er du hurtig. Denne sammenhæng kan dog kun forklares til et vist punkt... så skal den erkendes.

Ad 3) Der er mange forskellige måder at bevæge sig rundt på en badmintonbane på. Mange af de specifikke bevægelsesmønstre kan med fordel leges ind under f.eks. opvarmningen, så de automatiseres og er "tilgængelige" under kamp. Disse specifikke mønstre siger dog ikke noget om principperne for bevægelse. Et princip, som er værd at hænge de specifikke bevægelser op på, er princippet om den **retningsbestemte landing**. At lande retningsbestemt betyder, at man efterfølgende kan sætte af i den retning, hvor man er på vej hen. Rent biomekanisk betyder dette, at understøttelsesfladen (foden i gulvet) skal være

rigtigt placeret i forhold til udøverens tyngdepunkt. Dette gælder både i spillecentrum og i hjørnerne af banen.

To bens landinger, saks og stems-kridt er alle eksempler på specifikke retningsbestemte landinger, hvor fødderne placeres hensigtsmæssigt i forhold til, hvor udøveren skal hen efterfølgende. Dette princip hjælper også til at beskrive en lidt højere detaljeringsgrad i benarbejdet. Det er f.eks. ikke altid ligegyldigt, om man bruger almindelige løbeskridt, hinke-skridt eller chasseskridt. Selvom løbeskridt normalt bringer udøveren hurtigst fra A til B, vil chasseskridt jf. princippet anbefales, når man endnu ikke ved, hvor bolden kommer. Det er nemmere at ændre retning og dermed lande retningsbestemt, når benene ikke er krydset. Det er de ikke ved chasseskridt, mens de er det ved løbeskridt.

Ad 4) I diverse undervisningsmaterialer er der beskrevet 8-10 forskellige greb:

Universalgreb, go'daw greb, tommelfinger-greb, baghåndsgreb, udgangsgreb, pistolgreb, stegepandegreb, tæppebankergreb, power grip, m.fl. Ligeledes findes der visse steder beskrivelser af, hvordan man skal dreje ketsjeren 1/8 fra det ene greb til det andet. Mit spørgsmål er her: Hvem ved hvad 1/8 er, når bolden kommer flyvende med 200-300 km i timen? Det essentielle er, at have **et greb, som kan skiftes alt efter, hvor bolden kommer**. Hvis man har det samme greb i et slag bag ved kroppen som foran kroppen, vil man sandsynligvis skyde bolden ud af banen. Hvilket greb, der skal bruges hvor og hvornår, er i høj grad ligesom spændings-afspændings cyklus noget, som skal erkendes af udøveren kropsligt frem for forstås intellektuelt.

Der er selvfølgelig nogle guidelines vedrørende disse greb og grebsskifte. Man bruger primært pege- og tommelfinger til at lave grebsskifte, hvor tommelfingeren er mest aktiv i baghåndsslag og pegefingern er mere aktiv i forhåndsslag. Udover muligheden for grebsskifte giver det løse greb også optimale muligheder for en effektiv spænding-afspændings-cyklus, som jf. de to første principper er nødvendig for en tilstrækkelig kraftudvikling i slagene.

Virkeligheden er selvfølgelig mere kompliceret end det netop beskrevne og ellers meget anvendelige princip. Et uhenigtsmæssigt greb kan nemt være et fundament for en uhenigtsmæssig slagteknik og omvendt. F.eks. er det naturligt for mange nybegyndere at holde det såkaldte tæppebanker greb, som understøtter en stødebevægelse frem for den kraft-

udviklende kastebevægelse. Denne uvane vil erfaringsmæssigt kunne ændres og optimeres via en øget kropsbevidsthed hos udøveren. En øget kropsbevidsthed som kan være et resultat af effektive spørgsmål og aktiv lytten fra en coach.

Det er ikke min ambition at jer, der ikke tidligere har beskæftiget sig dybdegående med biomekanik, med det samme kan anvende disse principper bare ved at læse om dem én gang.

Men det er til gengæld min påstand, at disse 4 indbyrdes sammenhængende principper på sin vis beskriver over 95% af alle badminton-tekniske forhold. Således kan der, ud fra en erkendelse af disse forhold, coaches til en større detaljeringsgrad, som er tilpasset specifikke forhold ved den enkelte udøvers fysiologi og andre situationsspecifikke forhold. Afslutningsvis vil jeg gerne komme med et par praktiske eksempler på, hvordan den coachende tilgang er blevet brugt i indlæring af teknik – med disse 4 principper i baghovedet.

Følgende er et uddrag fra en individuel session med en ungdomsspiller. Sessionen relaterer primært til princip 2, som omhandler en erkendelse af afspændings-spændings-cyklus. Der arbejdes her med forhånds kryds-netdrop hos en forholdsvis bevidst spiller:

Spiller: Jeg synes, at jeg har teknikken på plads, men jeg synes, at svingene er store og langsomme.

Coach: Prøv at lægge mærke til hvor langsom den er (pronationen). Lad os sige at langsom er 0, og superhurtigt er 10". (Hun brugte både ordene langsom og stor – jeg kunne lige så godt have brugt stor/lille).

Spiller: OK ....3.....5.....2.....8.....5..... Jeg kan ikke få en 10'er.

Coach: Det skal du heller ikke. Bare beskriv det, døm det ikke.

Spiller: OK ... 9....3.....4.....7..... Når jeg er superhurtig omkring 9, så er jeg meget løs i fingrene i starten, og hvis jeg spænder hurtigt, så har jeg meget svært ved at kontrollere den.

Coach: OK (en rimelig god pointe) vil du nu lægge opmærksomheden på farten eller kontrollen?

Spiller: Lad os fortsætte lidt med farten.

Sessionen fortsatte ud af en tangent med en gylden middelvej mellem fart og kontrol i fokus – i øvrigt en relevant sammenhæng mellem to størrelser, hun selv fandt.

Følgende er et uddrag fra en anden individuel session med en ungdomsspiller. Sessionen relaterer primært til princip 3, som omhandler en erkendelse af grebsskifte. Der arbejdes her med en forholdsvis nystartet spiller, som dog ved hvad et "cuttet" slag og det modsatte et "slicet" slag er.

Vi er midt i en session, hvor vi arbejder med at smashe hårdt:

Coach: Prøv at rangere smashets renhed. Hvis du mærker, at du rammer det rent er det 0, hvis du mærker, at du cutter det, er det et minus, og hvis du slicer det, er det et plus. Samtidig fortæller du v.h.a. tal, i hvor høj grad du f.eks. cutter det (- 2 er mere cuttet end – 1).

Spiller: OK 3.....3.....1.....0.....-2.....-1 Det mærkes som om, jeg slicer den mere, når bolden er mere bag ved mig, og jeg cutter den mere, når den er foran.

Coach: Har du nogen forslag til, hvad det skyldes?

Spiller: Jeg føler, at når den er foran mig, er jeg næsten nødt til at slå til den med tæppebankergreb, men det har jeg fået at vide, at jeg ikke må.

Coach: Ved du, hvorfor du ikke må det?

Spiller: Nej, jeg kan bare huske, at træneren siger, at jeg ikke må!

Coach: Prøv nu at mærke efter og fortæl mig, når dette stegepandegreb føles naturligt.

Det skal her bemærkes, at pointen med, at stegepandegrebet bliver mere aktuelt, jo mere der slås foran kroppen, er meget mere præcis end, at man bare ikke må. En pointe som spilleren selv har fundet ud af og nu "ejer".

Den opmærksomme læser vil måske se nogle muligheder, men vil muligvis også forudse nogle planlægningsmæssige problemstillinger i denne tilgang til teknikindlæring. Hvordan forløber dette i praksis på en klubtræning med f.eks. 25 spillere? Kan det overhovedet lade sig gøre tidsmæssigt? Dette vil jeg komme nærmere ind på i næste artikel.

### Noter:

1. Der er et andet praktisk eksempel på dette i artiklen om coaching i marts udgaven af Focus.
2. Et af de store dogmer indenfor badminton har været, at alle slag afsluttes med et håndleds vip, men det er for længst afvist ved videoanalyse. Håndledet kan kun give minimal kraft, men det er dog med til at ændre boldens retning.