

En struktur för information i dialog

Här nedan presenteras en struktur (i fem steg) för att ge information i dialog.

1) PRESENTERA ÄMNET OCH BE OM LOV

Presentera vad informationen handlar om och be om lov att prata vidare (om samtycke inte redan finns):

»Kostvanorna påverkar ju den fysiska prestationen. Är det okej att vi pratar lite om hur detta hänger samman?«

2) UTFORSKA TIDIGARE KUNSKAPER OCH BEKRÄFTA DEM

Ställ en öppen fråga om vad idrottaren vet om ämnet:

»Vad känner du till sedan tidigare? Vilken information har du fått om...?«

»Du har hört talas om att matvanorna påverkar orken på träning och tävling men vill veta mer om hur de ska vara för att kunna prestera optimalt.«

3) TILLFÖR KORT INFORMATION

Tillför information anpassad till idrottarens kunskap. Informationen bör vara kort för att bevara dialogen och för att personen ska kunna ta in den. Längre information delas upp i flera kortare delar så att dialogen behålls. Ett riktmärke är att informera i cirka 30–45 sekunder och max en minut innan idrottaren får sätta ord på sina tankar.

»Som du säkert vet bör kostvanorna anpassas utifrån vilken typ av aktivitet som ska utföras. I ditt fall...«

4) UTFORSKA IGEN – FINNS DET NÅGRA FRÅGOR?

Ställ öppna frågor som aktiverar idrottaren att berätta om sin uppfattning.

»Vad tänker du om detta? Hur ser du på det?«

Klargör informationen eller eventuella frågor. Detta ökar sannolikheten att informationen stannar i minnet.

5) TILLFÖR MER INFORMATION

Tillför mer information om det är aktuellt. Kom ihåg att endast be om lov att informera om det är möjligt att godta ett nej. Om idrottaren nekar när tränaren ber om lov är det viktigt att respektera detta och istället fundera över när det skulle vara mer lämpligt att prata vidare. Ibland bör ambitionen bara vara att skapa nyfikenhet och låta personen säga till när hen är redo att ta emot informationen. När informationen inte kan vänta bör tränaren respektfullt förmedla att det finns viktig information att ta del av samt uppge syftet med den. Om möjligt bör tränaren visa hur informationen går ihop med idrottarens intressen.