

Tränarens roll som vägledare – en lathund

Det finns olika sätt att samtala för att hjälpa en idrottare att nå sitt mål. Här beskrivs tre olika kommunikationsstilar som människor växlar mellan:



STYRANDE STIL

I ena änden finns den styrande stilen där tränarens sakkunskap är i fokus. Exempel på styrande är att beordra, bestämma, avgöra, driva, dirigera, ta kommandot, ge råd och instruera. I den styrande stilen förmedlar tränaren »jag vet vad som krävs« och presenterar vad som kan göras, varför det är viktigt liksom hur idrottaren bör fortsätta. En utmärkande styrande stil förmedlar auktoritet och bidrar till att idrottarens utvecklingsprocess drivs av yttre motivation, det vill säga att omvärldens argument, kunskaper och åsikter leder idrottaren vidare.

Inom idrotten är den styrande stilen befogad ibland, till exempel när idrottarens motivation är hög gällande att få hjälp och lyssna på tränaren, liksom vid akuta lägen när tränarens omdöme eller sakkunskap behövs, till exempel mitt i en match. För att den styrande stilen ska leda framåt krävs dock att idrottaren anpassar sig och följer direktiven. Om idrottaren inte är redo för detta riskerar styrandet istället att orsaka motvilja till samarbete eller orsaka en känsla av att inte vara lyssnad på.

EXEMPEL PÅ STYRANDE STIL

Tränaren: Hur gick det här då?

Idrottaren: Det suger med tennis!

T: Vi har ju pratat om att du behöver bli mer försiktig när du tar emot servar. Nu ser jag att du gör en del enkla misstag. Tänk på att läsa motspelaren och anpassa dig därefter. Jag tränar ju dig för att du ska bli bättre, men då måste du ju fokusera på det jag säger också för att vi ska se resultat. Kom igen nu. Fokus på att läsa motspelaren.

FÖLJANDE STIL

I andra änden finns den följande stilen där tränaren lyssnar, visar intresse för det som sägs, försöker förstå och avstår från att tillföra egen information eller nya synvinklar. Den följande stilen förmedlar »jag lyssnar och följer dig«. Tränaren har som utgångspunkt att låta idrottaren finna sina egna vägar vidare. Den följande stilen är också befogad ibland, exempelvis om idrottaren upptas av en känsla, till exempel rädsla (för att misslyckas), eller om något allvarligt har hänt. En genomgående följande stil kan dock bidra till att idrottaren blir kvar i samma tankebanor. För att den följande stilen ska leda framåt behöver idrottaren själv utforska sina idéer och bestämma fortsatt riktning.

EXEMPEL PÅ FÖLJANDE STIL

Tränaren: Hur går dina tankar efter senaste matchen?

Idrottaren: Det suger med tennis!

T: Berätta vad du menar.

I: Ja, men det är ju så trist, jag vinner några set i början av matchen, får lite hopp om att vinna och så tappar jag allt mot slutet.

T: Så du menar att även om inledningen går bra är det svårt att fortsätta ha flyt.

I: Ja, det funkar inte och det är så himla tråkigt att bara förlora och förlora.

T: Såklart, du vill ju vinna.

I: Verkligen, så det känns tungt nu.

T: Jag förstår det.

VÄGLEDANDE STIL

MI är en vägledande stil som ligger mellan den styrande och följande stilen. Vägledningen inriktas på det som är viktigast för stunden. Tränaren utforskar idrottarens tankar för att öka medvetenheten om nuläget och möjliga vägar att komma vidare. Utmärkande för en vägledande stil är att idrottarens kunskap och kompetens är utgångspunkten i samtalet. Vägledningen innebär även att stötta utövaren till att ta egna beslut och ansvara för sin process. I de fall riktningen är oklar, om det till exempel står mellan två val eller om idrottaren är ambivalent inför en förändring, vägleder tränaren utforskandet av olika alternativ.

Vägledning är användbart i de flesta lägen men beroende på situationen krävs ibland en mer styrande eller följande stil. En skicklig vägledare tillför till exempel råd och expertkunskap när det behövs för att hjälpa idrottaren. MI innefattar styrande komponenter på så sätt att tränaren leder samtalet mot prat om förändring och utveckling, i riktning mot ett mål som idrottaren själv anser är viktigt. När MI tillämpas i ett samtal sker dock styrandet med följsamhet och respekt. Det anpassas utifrån behov, önskemål och hur mottaglig idrottaren är. I andra lägen är tränarens viktigaste uppgift att följa idrottaren, lyssna och bekräfta hans upplevelser, istället för att ge råd eller vägleda mot målet.

EXEMPEL PÅ VÄGLEDANDE STIL

Tränaren: Hur går dina tankar efter senaste matchen?

Idrottaren: Det suger med tennis!

T: Du verkar missnöjd.

I: Ja, men det är ju så trist, jag vinner några set i början av matchen, får lite hopp om att vinna och så tappar jag allt mot slutet.

T: Du inleder alltid matcherna starkt.

I: Så är det, då vågar jag spela offensivt och vinner många bollar.

T: Så när du spelar offensivt vinner du många bollar ... Hur kan du göra för att fortsätta spela offensivt hela matchen?

I: Det är mycket lättare att spela offensivt när jag har serven, då är jag direkt på väg framåt, men om jag försöker spela offensivt när motståndaren serverar tappar jag snabbt bollar och blir sedan passiv nästa set.

T: Om jag har förstått dig rätt så passar det din spelstil att vara offensiv när du själv serverar, och när det är motståndaren som ska serva är det bättre att vara något defensiv.

I: Exakt, offensiv i egen serve och lite mer defensiv när jag är servemottagare. Då skulle jag troligen inte tappa så många onödiga bollar.

T: Så, hur vill du lägga upp taktiken inför nästa match?

I: Jag ska försöka spela offensivt i egen serve och lite mer defensivt när jag ska ta emot servar.

TVÅ HUVUDPRINCIPER

MI bygger på två huvudprinciper:

1. Förändringsprat (uttalanden i riktning mot förändring) ökar inre motivation till förändring. När idrottaren pratar positivt om vad som ska förändras och varför, samt hur och när det ska gå till, ökar motivationen och sannolikheten att utveckling sker i praktiken. Uttalanden som istället talar emot förändring eller för att fortsätta »som det är«, så kallat status quo-prat, minskar motivationen och sannolikheten att utvecklas.
2. Tränaren kan påverka hur idrottaren pratar om förändring. Genom sitt sätt att bemöta och kommunicera går det att styra samtalets riktning. Tränaren bör därför vara medveten om sin samtalsstil och vad som är störst hjälp för att stärka idrottarens motivation.