

Öva reflektivt lyssnande

Reflektera för dig själv kring olika möjliga betydelser om idrottaren säger ”jag vill bli en bättre spelare”?

(Exempel finns på nästa sida)

Hur skulle du kunna svara med en enkel eller komplex reflektion (som ett påstående) när idrottaren säger ”jag vill bli en bättre spelare”?

(Exempel finns på nästa sida)

EXEMPEL PÅ OLIKA BETYDELSER

Idrottaren ser behovet av att bli starkare/mer uthållig

Utövaren vill öva tekniskt på något idrottsspecifikt

Idrottaren tänker träna oftare

Utövaren drömmer om att byta klubb

Idrottaren vill ha tränarens hjälp

Kanske menar personen flera av dessa alternativ?

EXEMPEL PÅ ENKEL ELLER KOMPLEX REFLEKTION

En enkel reflektion kan vara att bara upprepa det som utövaren just sa: "Du vill bli en bättre spelare" eller "Du vill bli bättre".

För att visa mer förståelse och leda samtalet vidare kan en komplex reflektion vara till hjälp. Börja med något av förslagen på inledningar till en komplex reflektion och ta hjälp av det alternativ du tror mest på att idrottaren menar:

"Du menar att du vill träna mer"

"Du önskar bli mer uthållig"

"Du har idéer på olika sätt att utvecklas som spelare"