

## Jobba med styrkorna



Att den aktive har en lång resa till sin personliga topp är de flesta överens om. I strävan att uppnå excellens krävs att de aktiva noga analyserar vad de har för olika kvaliteter. I till exempel tennis kan man se att toppspelarna genom åren har haft väldigt olika spelstilar och det beror bland annat på att de har olika förutsättningar fysiskt och psykiskt. En del har snabbheten, medan andra har serven, volleyn, grundslagen eller det taktiska spelet som sin styrka.

### *Exempel*

- ▶ *Björn Borg, den iskalle, med enorm fysik och ett säkerhetsbaserat top-spin-spel. Retur- och passeringstark samt med en mental styrka utöver det vanliga.*
- ▶ *Mats Wilander med ett psyke och en spelintelligens som få. Säkerhet från baslinjen med passeringar och en avväpnande rak backhand var segervapnen i ett ofta taktiskt fulländat spel.*

- ▶ *Stefan Edberg som med sitt enormt effektiva rörelsemönster satte stopp för det mesta. En kickserve och snabb förflyttning i djupled och med en skoningslös volley som avslutning.*
- ▶ *John McEnroe, den temperamentsfulle, med ett spel bestående av bollkontroll och genialitet. Serve och volleyspel där banans vinklar utnyttjades fullkomligt.*
- ▶ *Boris Becker med sitt tunga artilleri bestående av serve och forehand med attack i alla lägen som vapen.*

## Nyckelteorin

Nyckelteorin har varit en röd tråd i mitt (Hageskogs) tenniscoachande. Den går ut på att först **kartlägga** alla aspekter som ingår i spelet, sedan låta spelarna **värdera sina svaga respektive starka kort** med hänsyn till hur de vill spela och därefter **utveckla styrkorna** och tro på dem. Att bara träna på sådant som man är dålig på är både tråkigt och ger inte så mycket resultat. **Det gäller att vinna och det gör man med sina styrkor.**

Att komma fram till vilka styrkor den enskilde idrottsutövaren har kan vara svårt för både dig och dina utövare.

### **Exempel**

*En dag kom en spelare fram till mig och sa:*

- *Hur tycker du jag ska spela?*
- *Hur menar du?*
- *Jo, vilken taktik eller spelstil ska jag ha?*

*Jag avvaktade med svaret, eftersom jag inte på rak arm kunde reda ut hur jag såg på spelarens kvaliteter. Dessutom hade jag lite ont om tid så jag bad om respit.*

- *Kan vi ta det i morgon vid träningen?*
- *Ja visst!*

*Jag vill alltid vara väl förberedd när jag ska diskutera sådana viktiga saker och jag bad även spelaren att förbereda sig.*

– Kan du göra så till i morgon att du tänker igenom hur du vill spela?

– Hur menar du?

– Tänk igenom dina tio bästa resultat eller matcher. Hur kändes det före matchen? Tränade du på något speciellt sätt? Åt du något gott? Hur kändes det under matchen? Vilken strängning hade du? Vilka bollar? Var det varmt? Och så vidare. Tänk igenom när du i Key Biscayne mötte Pete Sampras på centrecourten. Du spelade som en gud! Det var en fantastisk match där jag från coachbänken bara njöt. Du fick visserligen stryk i en stenhård match, men du mötte världsettan och presterade stor tennis.

Jag märkte hur ögonen på spelaren lyste upp när han tänkte sig tillbaka till Miami. Nästa dag när spelaren kom till träningen sa han glatt:

– Vi behöver inte ta något snack om hur jag ska spela, jag vet nu!

Framgångsrik coaching är ett samspel mellan dig som coach och dina aktiva, där ni utgår från vad som finns i kvaliteter och jobbar stenhårt med att **förbättra det de aktiva redan är bra på**. Det är på dessa saker de utvecklas och vinner framgång. Världsartister i olika sammanhang har i regel en identitet som bygger på excellens inom vissa delar.

Om du som coach i första hand i stället koncentrerar dig på de svaga sidorna hos de aktiva, leder det ofta inte dit du och de aktiva vill. De löper risken att bli halvbra på allt och därigenom sakna de vapen som gör dem till vinnare. Att vänta på andras misstag för att vinna kan ibland vara en taktik, men den leder i längden knappast till att utveckla det stora vinnande konceptet.

Att **stimulera de aktivas goda egenskaper** istället för att leta upp felet är alltså receptet om du vill följa resonemanget med nyckelteorin. Detta ger lustfylld träning i ett motiverande klimat med goda resultat som följd. Naturligtvis måste arbetet först präglas av en allroundträning, där utövaren försöker lära sig alla grund ingredienser av sin idrott. Inte förrän man sett och

prövat samtliga färger på paletten kan man börja måla de stora konstverken. Vid 15-16 års ålder börjar man se konturerna av vad det kan bli av utövaren. Motionären som spelat ett tag och på samma sätt prövat att lära in de olika komponenterna kan också ägna sig åt ”nyckeltänkandet” för att göra sin tennis roligare och bättre.

## Vad krävs av dig som coach?

Vilka egenskaper behöver du då ha om du vill jobba efter principen att utveckla styrkorna och vad ställer det för krav?

Det krävs att du har ett *förnuftigt förhållningssätt* och en *positiv människosyn*, som grundas på att du är övertygad om att människor alltid gör sitt bästa. Detta synsätt är inget modernt påfund, så tänkte redan den grekiske filosofen Sokrates för ca 2500 år sedan.

Att hela tiden vara positivt inställd till hur andra människor löser problem och intressera sig för hur de gör detta leder oss in på begreppet *empati*, som är det grekiska ordet för medkännande och inlevelseförmåga. Att känna och se saker och ting från den aktives perspektiv är en viktig ingrediens. Vidare är du som god coach *nyfiken på att lära och utveckla dig själv* för att kunna ge utövarna mer. Naturligtvis krävs även redskap som *fackkunskap*, *organisationsförmåga* och *kommunikationsförmåga* i det goda coachandet.

Att ha en förmåga att *sovra* och inte frestas att låta de aktiva träna på för mycket i taget är också viktigt. Låter du de aktiva träna på allt på en gång för att bli kompletta idrottare slutar de egentligen att träna på något alls.



### Tankeställare

Håller du med om resonemanget att det ger bättre effekt att jobba med styrkor i stället för med svagheter? Varför? Varför inte?

Hur jobbar du själv med dina aktiva?