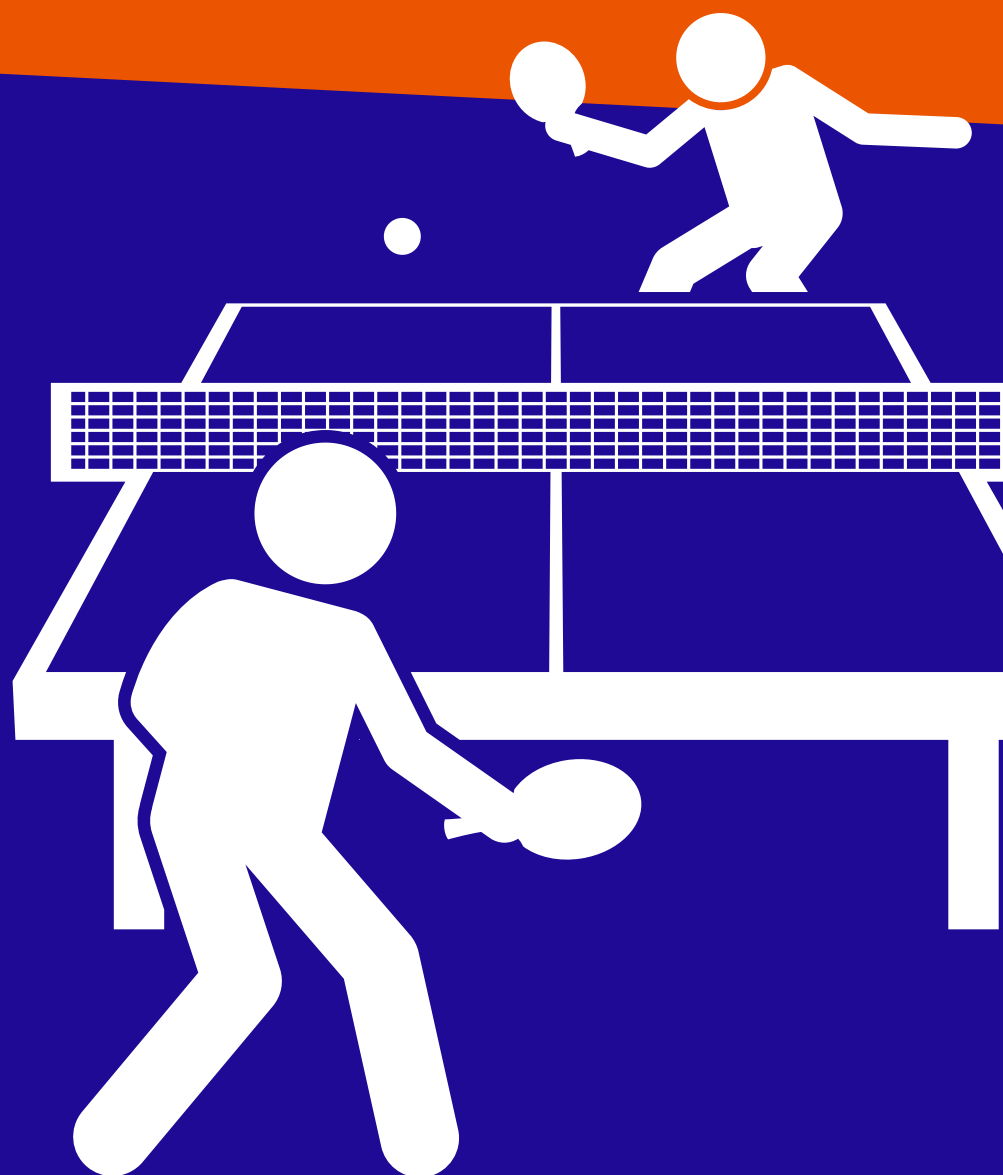


Coaching

Sådan kommer du i gang med
coaching i bordtennis



Indholdsfortegnelse

2 Forord

3 Hvad er coaching?

4 Hvornår kan coaching anvendes?

8 Praktiske redskaber

11 Afrunding

12 Litteratur

Forord

Denne artikel har til formål at komme med en kortfattet og praksisorienteret introduktion til coaching med et særligt fokus på bordtennis. Min forhåbning er, at bordtennistrænere kan opnå en indsigt i, hvordan coaching kan inddrages i udviklingen af bordtennis' spilleres tekniske og mentale færdigheder.

Alle ved, at udviklingen af tekniske og taktiske færdigheder er afgørende for at kunne præstere i bordtennis. Derudover har mentale færdigheder indtaget en større og større plads i trænere og spilleres bevidsthed – med god grund. Der er nemlig entydig evidens for, at mentale færdigheder er vigtige for at kunne udvikle sig og præstere i alle idrætsgrene, inkl. i bordtennis. En af de nyere tilgange inden for idræt og trænerroller er anvendelsen af coaching. Denne trænerrolle tilskrives at være yderst betydningsfuld i at opnå en spillers fulde potentiale. Coaching kan nemlig både bidrage til udviklingen af tekniske, taktiske og mentale færdigheder (6). Dette gælder uanset spillerens niveau og alder.

Coaching kan både anvendes på et individuelt niveau, hvor træneren f.eks. ønsker at udvikle en spillers tekniske eller mentale færdigheder, og på et gruppeniveau, hvor træneren f.eks. ønsker at arbejde med fællesskabets måde at tilgå en træning på (1). Denne artikel er dog afgrænset til at fokusere på coaching på et individuelt niveau. Mange af de samme redskaber kan dog sagtens bruges på gruppeniveau.

Opbygning

Artiklen består af to hoveddele: 1) en teoretisk gennemgang af coaching med et fokus på, hvad coaching er, og hvornår det kan anvendes, og 2) et praktisk perspektiv med generelle coachingteknikker samt en gennemgang af GROW-modellen, som er et stærkt redskab i afholdelsen af coachingsamtaler.

Begge dele er målrettet bordtennis i form af praksisnære eksempler fra bordtennisverdenen. Det er dog vigtigt at pointere, at selvom denne artikel tager udgangspunkt i bordtennis, kan den snildt bruges inden for andre idrætsgrene. Mange af eksemplerne kan hurtigt generaliseres og tilpasses andre idrætsgrene.

Hvad er coaching?

Coaching kan forstås på mange forskellige måder, alt efter hvilken kontekst coachingen foregår i. I forbindelse med denne artikel, anses coaching som en situationsbestemt trænerrolle, hvor trænerrolle forstås som den måde en træner agere på. Det er en situationsbestemt trænerrolle, da coaching kun er hensigtsmæssig i visse situationer (1), hvilket uddybes senere. Den største forskel mellem den traditionelle vejleder/trænerrolle og en coachende rolle er, at coachen spørger, imens en vejleder svarer. Begge roller har fokus på at hjælpe, men måden hvorpå hjælpen gives på afviger betydeligt (2).

Sagt med lidt flere ord, så handler coaching om, at træneren i dialog med spilleren skal hjælpe spilleren med at reflektere og derigennem udvikle sig (1). Træneren skal ikke fremstå som en ekspert, der instruerer spilleren i alle løsninger. Træneren skal i stedet udvise nysgerrighed over for spillerens oplevelser og anvende sine analytiske færdigheder til at stille de nødvendige spørgsmål for, at spilleren kan reflektere sig frem til næste skridt. Disse spørgsmål skal bl.a. være med til at frembringe en større forståelse for en given aktivitet hos spilleren, og igennem spørgsmål skal træneren hjælpe spilleren frem til mulige løsninger (1).

Coaching bygger på et læringssyn, der fremhæver behovet for, at en spiller tager ansvar, reflekterer og er

medbestemmende over for sin egen udvikling (1). Læringssynet påpeger, at en træner kun kan hjælpe en spiller med at opnå sit fulde potentiale ved at involvere spilleren, og at spilleren gennem refleksion selv kommer frem til, hvad der kan optimeres (3). Læringssynet fremhæver desuden, at det højner spillerens selvstændighed og motivation at blive involveret (1).

En af belæggene for at stille spørgsmål frem for at rettesætte spillerne er, at det øger deres kropsbevidsthed, hvilket er en forudsætning for at udvikle deres spil. Derudover bidrager det til, at spillernes udvikling i højere grad er afhængig af deres egen indsats end af trænerens (4), hvilket medvirker til at give dem en følelse af medbestemmelse og kompetence, idet de oplever, at de selv kan være med til at skabe udvikling (2).

Hvornår kan coaching anvendes?

Som tidligere nævnt er det ikke altid hensigtsmæssigt at anvende coaching som trænerrolle, men det kan være en stor fordel for bordtennistrænere at have coaching som en del af deres værktøjskasse, hvorved det kan anvendes, når det passer ind (1). Der er ikke et endegyldigt svar på, i hvilke situationer coaching er det bedste valg, men det er vigtigt at pointere, at coaching handler om at skabe udvikling og læring hos spilleren, og at coaching er kendetegnet ved, at der altid arbejdes ud fra et konkret mål eller en konkret udfordring, som ønskes løst med hjælp fra træneren. Derfor er der også en lang række opgaver hos en træner, hvor coaching ikke er egnet (1). Dette gælder f.eks. at sætte holdet til en holdkamp eller irttesættelse af en spiller, som ikke agerer ordentlig over for de andre spillere. Træneren skal også være varsom med at bruge det i situationer med tidspres, f.eks. i den korte pause mellem to sæt, eller i situationer hvor spilleren ikke er parat til eller ønsker at have en dialog, f.eks. lige efter et nederlag.

Det sidste eksempel leder frem til en af de vigtigste forudsætninger, der skal være opfyldt, før en træner kan lykkes med at anvende coaching: Spilleren skal have et forandringsønske og en forandringsparathed (5). Hvis dette ikke er opfyldt, vil den coachende træner møde modstand fra spilleren. Denne modstand kan træneren også møde, fordi spillerne simpelthen ikke er vant til at blive coachet, hvilket kan få dem til at reagere med tvivl, undren og modstand, hvis en træner, uden varsel, begynder at stille spørgsmål frem for at instruere. Det er

derfor vigtigt, at man som træner fortæller spillerne, at man vil benytte coaching, samt hvad det indebærer og i hvilke situationer. Nogle spillere vil stadigvæk udvise modstand mod coaching, og i disse tilfælde er det vigtigt, at træneren forsøger at anerkende og forstå, hvad modstanden bunder i (1).

Derudover er det vigtigt at forholde sig til spillerens kompetenceniveau og motivation for involvering i læring (1). På et generelt plan kan man sige, at jo dygtigere en spiller er, desto mere mening giver det at anvende coaching. Det er dog fortsat nødvendigt at vurdere den enkelte spillers erfaring med og parathed over for at blive involveret. Ved en spiller med et højt kompetenceniveau, som ikke er vant til at blive involveret eller parat til det, er det vigtigt at gå langsomt til værks og forsøge at motivere spilleren til at involvere sig ved at anerkende hans kompetencer og ved at stille spørgsmål til øvelser, som spilleren godt kan lide og er god til. Et eksempel kunne være følgende til en bordtennisspiller, som er god til og elsker serveøvelser:

“Jeg ved, at du synes, serveøvelser er sjove, og du er samtidig dygtig til dem. Jeg kunne rigtig godt tænke mig at trække på nogle af de oplevelser og erfaringer du har med disse, for jeg er overbevist om, at du udvikler dig mest, hvis du selv reflekterer og tænker undervejs. Vil det være okay, hvis jeg stiller dig et par enkle spørgsmål undervejs i dagens serveøvelser, som skal

få dig til at reflektere over dine oplevelser med øvelsen?"

En nybegynder med få kompetencer vil kun i ringe grad kunne bidrage med refleksioner i en coachende dialog. I sådan en situation er det dog vigtigt at være opmærksom på, at nogle nybegyndere stadigvæk kan have et stort ønske om at blive inddraget. Her kan træneren med fordel benytte spørgsmål, som skærper spillerens opmærksomhed på, det han gør. Træneren kan f.eks. spørge spilleren om, hvilken fod han har forrest, når han server. Dette vil skærpe spillerens analytiske sans og kropsbevidsthed. Herefter kan træneren fremvise løsningsforslag, f.eks. den rette benstilling i en serv (1). Dette eksempel belyser, hvordan coaching er en situationsbestemt trænerrolle, idet coachingen primært bruges til at skærpe spillerens kropsbevidsthed i forskellige bevægelser, imens træneren kan være nødsaget til at præsentere løsningsmuligheder, da spilleren ikke har tilstrækkelig erfaring til selv at danne dem.

Spillerstyret eller trænerstyret coaching

En oplagt situation til at inddrage coaching er hvis en spiller kommer og beder om hjælp til et konkret problem i forbindelse med en træning. Her er det relativt nemt for træneren at stille nysgerrige spørgsmål til problemet, som skaber refleksion og løsningsmuligheder. Andre gange er det nødvendigt, at træneren selv igangsætter coachingen. Her er det vigtigt at trække på sit kendskab til spilleren og sin faglige ekspertise til at vurdere, hvornår

coaching er relevant. Den største forskel mellem disse to tilgange til coaching er, at det førstnævnte scenarie er spillerstyret, idet spilleren bestemmer omdrejningspunktet for coachingen. I det sidstnævnte scenarie er det trænerstyret, idet træneren sætter dagsordenen, f.eks. ved at sige:

"I dag skal vi arbejde med vores forhåndsloop. Vi starter med at loope fra tre forskellige punkter på bordet - først i forhåndssiden, så på midten af bordet og til sidst i baghåndssiden".

Dette efterfølges af nysgerrige spørgsmål fra træneren undervejs i træningen, f.eks.:

"Jeg kan se, at du har samme benstilling ved alle tre punkter på bordet. Det er ikke altid så smart, fordi den samme benstilling i forhåndsloops i forhåndssiden og i baghåndssiden forhindrer en ordentlig rotation. Hvad siger du til, at vi arbejder på, at du kan komme til at anvende forskellige benstillinger, alt efter forhåndsloopet?"

Denne kommentar og spørgsmål fra træneren sætter målsætningen og rammerne for coachingen, som derefter kan gå i gang.

Uanset om coachingen er spiller- eller trænerstyret, tager den udgangspunkt i en konkret målsætning eller problemstilling, hvor coachingen skal ses som et redskab til at finde løsninger. Derudover er det vigtigt, at spilleren har en oplevelse af ejerskab over målet eller udfordringen, for at sikre spillerens motivation for at deltage i coachingen. I en spillerstyret coachingsituation opstår

dette mere naturligt, men ved trænerstyret coaching er det vigtigt, at træneren sikrer, at spilleren opnår denne følelse af ejerskab over målet (1). I ovenstående eksempel opnås det ved, at træneren påpeger fordelene ved at arbejde med denne udfordring og ved at spørge spilleren, om han har lyst til at arbejde med det.

Indlæring af nye færdigheder

Coaching er hensigtsmæssig ved indlæringen af nye færdigheder, da coaching kan bidrage til at give spillere en øget bevidsthed om sin krop og sine bevægelser, som gør det nemmere at ændre på dem. Det er f.eks. ikke nødvendigvis fordelagtigt, når en bordtennistræner siger: *"Dit tyngdepunkt skal være lavere i dit forhåndssloop"*. For hvis spilleren ikke er bevidst om, hvor højt han står, eller hvad det vil sige, at tyngdepunktet er lavt i denne konkrete øvelse, er det ikke nemt at rette ind efter trænerens instruktioner. Træneren kan i stedet overveje at skærpe spillerens bevidsthed ved at spørge til, hvor meget han bøjer i benene, og lade spilleren afprøve, hvad der sker, når han bøjer meget eller lidt.

Når vi lærer noget, foregår det typisk efter en bestemt cyklus bestående af forskellige faser. Dette gør sig også gældende, når man skal lære en ny færdighed i bordtennis. For den traditionelle træner vil cyklussen typisk forløbe sig som følgende: I fase 1 har spilleren/træneren en konkret oplevelse. I fase to observerer og reflekterer træneren over bevægelsen med et fokus på, hvad spilleren gør forkert. I tredje fase instrueres spilleren i, hvordan spilleren

skal rette op på fejlen. I fase fire afprøver spilleren den nye bevægelse, som træneren igen observerer på og sådan fortsætter de fire faser, indtil træneren har fejlrettet, og spilleren har afprøvet bevægelsen tilstrækkelige gange til, at den er blevet automatiseret (3).

En coach vil i stedet inddrage spillerens egne oplevelser af bevægelsen og hjælpe spilleren med at selvreflektere i fase to, og i fase tre hjælper træneren spilleren med at finde løsningsmuligheder gennem spørgsmål. Her er det vigtigt at lade spilleren selv finde frem til løsningsforslaget. Træneren skal som udgangspunkt kun guide via spørgsmål, som kan være med til at skærpe spillerens opmærksomhed og skabe refleksion. Disse løsningsmuligheder afprøves i fase fire, hvilket leder til en ny oplevelse, som træneren kan spørge ind til. Spørgsmålene skal være rettet mod, hvad spilleren oplever i den konkrete situation, og hvilke løsningsmuligheder spilleren kan se. Herigennem opnås en større bevidsthed og en bedre indlæring af nye færdigheder (3). Nedenstående eksempel forsøger at illustrere, hvordan denne cyklus kunne udspille sig i det tidligere eksempel med spilleren, der skal arbejde med sin benstilling i forhåndssloppet.

Fase 1:

I fase 1 observerer træneren, at spilleren har samme benstilling i forhåndssloppet i alle tre punkter på bordet, hvilket han ved ikke er fordelagtigt, da det bl.a. forhindrer en hensigtsmæssig rotation i hoften og overkroppen jo længere væk fra forhåndssiden, han kommer.

Fase 2:

I fase 2 inddrager træneren spillerens oplevelse omkring sin benstilling.

Træner: *"Hvordan føles det, når du spiller de tre punkter?"*

Spiller: *"Jeg synes, det bliver sværere jo længere væk fra forhåndssiden, jeg kommer"*.

Træner: *"Hvad er det, der bliver sværere?"*

Spiller: *"Flere ting, men det er sværere for mig at styre bolden og rotere i overkroppen."*

Fase 3:

I fase 3 anerkender træneren spillerens oplevelse, og træneren skal nu guide spilleren til at finde nogle løsningsmuligheder.

Træner: *"Hvordan tror du, at du kan gøre det nemmere for dig selv, når du kommer væk fra forhåndssiden?"*

Spiller (som er højrehåndet): *"Jeg kunne prøve at trække mit højre ben længere tilbage fra bordet, når jeg skyder i baghåndssiden og måske også på midten."*

Fase 4:

I fase 4 anerkendes spilleren endnu engang for hans bidrag til samtalen, hvorefter træneren beder ham om at afprøve løsningsforslaget. Dette fører til en ny oplevelse af bevægelsen, som igangsætter en ny cyklus med de samme fire faser. Træneren og spilleren gentager de fire faser indtil begge er tilfredse med bevægelsen, samt indtil bevægelsen er blevet automatiseret.

Dette eksempel belyser, hvordan coaching kan være med til at øge en spillers kropsbevidsthed og oplevelse af ejerskab over sin egen udvikling.

Praktiske redskaber

Der er mange måder at gennemføre coaching på, og det hele afhænger af den enkelte situation, inkl. spillerens færdigheder og mindset samt rammerne for coachingsamtalen, men der er alligevel en række coachingteknikker, som en coach bør bestræbe sig på at anvende (1):

1. Stil de gode spørgsmål.
2. Vær aktiv lyttende.
3. 80/20 reglen.
4. Gentag spillerens ord.
5. Turde tie stille.
6. Anerkend spilleren.

De gode spørgsmål:

De gode spørgsmål er åbne spørgsmål, som giver spilleren mulighed for at åbne op og reflektere. De starter typisk med de klassiske hv-spørgsmål: hvad, hvornår, hvem, hvordan, hvilke og hvor. Vær varsom med at anvende 'hvorfor', da det hurtigt kan få en anklagende klang, hvorved man risikerer, at spilleren går i forsvarsposition, f.eks. "hvorfor gjorde du det?" vil for mange fremstå negativt-ladet, hvorfor spilleren kan blive usikker og lukke sig inde. Et fremadrettet 'hvorfor' kan dog give gode resultater, f.eks. "hvorfor ønsker du at ændre det her?" (1).

Hvis en spiller har givet udtryk for, at han føler sig meget nervøs op mod en kamp, kan man bruge hv-spørgsmål til at stille uddybende spørgsmål. Det kan f.eks. være:

"Hvad mener du, når du siger nervøs?"

"Hvordan føles det, når du er nervøs?"

"Hvordan føles det, når du ikke er nervøs?"

"Hvornår begynder nervøsiteten?"

"Hvilke forskellige former for nervøsitet oplever du?"

Aktiv lytning:

I en coachingsamtale er det vigtigt, at man som træner er aktivt lyttende, når spilleren taler. Dette indebærer at være nærværende samt at leve sig ind i, hvad spilleren fortæller om sine tanker, følelser, holdninger, m.m. uden at pålægge dem sin egen forståelsesramme.

Aktiv lytning indebærer også, at man ikke skal tænke over næste spørgsmål, så længe spilleren taler. Det er helt okay, at der er stilhed i de øjeblikke, træneren bruger på at tænke over næste spørgsmål, når spilleren er færdig med at tale. Dette kan være nødvendigt for at sikre den gode dialog, og det giver samtidig spilleren en kort pause til at reflektere videre.

80/20 reglen:

I en god coachingsamtale er det spilleren, som taler mest, heraf 80/20 reglen. Spilleren skal gerne snakke langt mere end træneren, da det er spilleren, som skal arbejde sig frem til løsningsmuligheder.

Gentag spillerens ord:

Ved at gentage spillerens ord, kan træneren åbne op for yderligere refleksion. Lad os tage et eksempel:

Spiller: "Jeg føler ikke, jeg er hurtig nok i begyndelsen af kampe."

Træneren: "Hurtig nok?"

Spilleren: "Ja, jeg føler mig bagefter i boldene i de første fem minutter af kampen. Det er lige som om, at min modstander altid er lidt mere klar end mig. Måske jeg ikke altid er varm nok inden kampen begynder."

Turde tie stille:

I mange situationer vil en tavshed midt i en samtale fremstå pinlig eller akavet, men i en coachingsamtale kan den være guld værd. Hvis spilleren er tavs efter, træneren har stillet et spørgsmål, kan det nemlig betragtes som et udtryk for, at spilleren tænker grundigt over sit svar. Det gælder om at have is i maven og vente på, at spilleren svarer. Træneren kan med fordel italesætte overfor spilleren, at det er okay, at han først skal tænke sig om, før han svarer. Derved undgås det også i højere grad, at spilleren svarer hurtigt, fordi han synes, det er pinligt at være lang tid om det.

Anerkend spilleren:

I løbet af en coachingsamtale er det fordelagtigt at anerkende en spiller for hans bidrag til samtalen. I eksemplet ovenover med en spiller, der oplever nervøsitet, kan en træner anerkende spilleren ved at gentage spillerens oplevelser og tanker: "Jeg hører, at du har meget høje forventninger til dig selv og din præstation til samtlige kampe, og at du jævnligt tvivler på om du kan leve op til disse forventninger, hvilket nogle gange skader din præstation."

Igennem denne anerkendelse mærker spilleren, at træneren har lyttet og anerkender hans oplevelse af problemet.

GROW-modellen

Udover disse generelle teknikker findes der også en række forskellige coachingmodeller, som en træner kan anvende til at gennemføre en god coachingsamtale. En af disse modeller er GROW-modellen, som består af fire forskellige faser, en coach med fordel kan anvende (6):

- 1.Goal: hvad er dit mål?
- 2.Reality: Hvordan ser din situation ud lige nu?
- 3.Options: Hvad er dine muligheder og udfordringer i relation til målet?
- 4.Will: Hvad vil du gøre?

I den første fase kan træneren spørge indtil spillerens målsætninger, f.eks.:

"Hvad er dine drømme?"

"Hvad håber du på at opnå inden for kort tid/lang tid?"

"Hvad ønsker du at udvikle på?"

I den næste fase undersøges spillerens nuværende situation, hvor igennem der opnås en indsigt i forskellene mellem den ønskede situation og oplevelsen af den nuværende situation. Træneren kan f.eks. spørge om:

"Hvad har du afprøvet indtil videre? Giv et par eksempler."

"Hvilke udfordringer ser du foran dig?"

I tredje fase undersøger man spillerens muligheder nærmere med intentionen om at finde nye måder at agere på. I denne fase er det vigtigt at udforske de forskellige muligheder nærmere ved f.eks. at spørge ind til, hvad fordele og ulemper der er ved hver mulighed eller

hvilken mulighed, der fremstår mest brugbar. Her kan træneren f.eks. spørge om:

"Hvilke muligheder ser du foran dig lige nu?"

"Hvis du skulle prøve noget nyt, hvad kunne det så være?"

"Kan du forestille dig andre måder at agere på?"

"Er der noget, som du endnu ikke har forsøgt?"

I den sidste fase skal træneren undersøge spillerens vilje til at gennemføre forandringen, f.eks. ved at spørge om følgende:

"Hvad oplever du som den største forhindring ved mulighederne? Hvad skal der til for at overkomme dem?"

"Hvad er dit næste skridt?"

Afrunding

Denne artikel har forsøgt at give en praksisnær introduktion til coaching, samt hvordan det kan bruges i bordtennis. Coaching kan være utroligt givende i udviklingen af spillere på alle niveauer og i alle aldre, og hvis du selv er bordtennistræner, så er det bare med at springe ud i det. Coaching kan være svært i starten, da det er en anden måde at agere som træner på, men som alt andet, bliver det bedre med øvelse.

Litteratur

- (1) Hansen, J. & Henriksen, K. (2009). *Træneren som coach – en praktisk guide til coaching i sport*. Dansk Psykologisk Forlag.
- (2) Hassmén, P. & Hassmén, N. (2019). *Idrætsledelse*. København: Frydenlund.
- (3) Henriksen, K., Hansen, M. & Hansen, J. (2015). *Gyldendals idrætpsychologi*. København: Gyldendal A/S.
- (4) Dansk Gymnastik og Idrætsforbund (2015). *Idrætscoaching giver mere intelligente spillere*. Lokaliseret d. 5/2/2023 på <https://www.dgi.dk/artikler/idraetscoaching-giver-mere-intelligente-spillere>
- (5) Stelter, R. (2012). *Tredje generations coaching – en guide til narrativ-samskabende teori og praksis*. Dansk Psykologisk Forlag A/S.
- (6) Stelter, R. (2021). *Kort og godt om coaching*. Dansk Psykologisk Forlag A/S.