



# Coaching

Sådan kommer du i gang med coaching i bordtennis

## Hvorfor anvende coaching?

Coaching indebærer, at træneren stiller spørgsmål til spilleren i stedet for at instruere. Dette kan være med til at forbedre en spillers udvikling, da det skaber rum for refleksion, medbestemmelse og ansvar.

Coaching højner desuden en spillers selvstændighed og motivation.

## Hvornår kan coaching anvendes?

Coaching er ikke nødvendigvis hensigtsmæssig i alle situationer, men det er godt i situationer hvor:

Spilleren skal indlære en ny færdighed. Bevidsthed om sin krop og sine bevægelser er afgørende for at ændre dem.

Spilleren beder om hjælp til et konkret problem.

## Tips til at komme i gang

1. Brug åbne hv-spørgsmål, som skaber refleksion.
2. Vær aktiv lyttende.
3. 80/20 reglen: spilleren snakker i 80 % af tiden, træneren i 20 %.
4. Gentag spillerens ord.
5. Anerkend spilleren.
6. Turde tie stille.

## GROW-modellen

GROW-modellen er et stærkt redskab, som kan bruges i en coachingsamtale med en spiller:

- Goal:               Hvad er dit mål?
- Reality:            Hvordan er din nuværende situation?
- Oppertunities:    Hvad er dine muligheder og udfordringer i relation til målet?
- Will:                Hvad vil du gøre?

Interesseret?  
Læs mere her:

