

Konsten att coacha bäst när det gäller som mest

Vilka kompetenser behöver en elitcoach ha för att lyckas i ett mästerskap? Svenska friidrottscoacher lyfter till exempel fram erfarenhet, planeringsförmåga, stresstålighet, kommunikationsförmåga och kunskaper om formtoppning. Allt ryms inom det forskare kallar för professionell, interpersonell och intrapersonell kunskap.



Carl-Axel Hageskog
Professor
Linnéuniversitetet

Medförfattare:

Göran Kenttä
Lektor
Gymnastik- och idrottshögskolan

Per Göran Fahström
Lektor
Linnéuniversitetet

Mats Glemne
Lektor
Linnéuniversitetet

Susanne Linnér
Lektor
Linnéuniversitetet

ELITCOACHEN DEL 2

I det förra numret under rubriken *Friidrottens coacher om sin egen kompetens* belyste forskarna skillnaden mellan kompetens i vardagen och kompetens vid mästerskap. Här utvecklar och fördjupar samma författare tankarna om vad mästerskapskompetens handlar om för en elitcoach.

”BÄST NÄR DET GÄLLER” är titeln på en bok skriven av Willi Railo tidigt på 1980-talet. Det är numera ett klassiskt uttryck och associeras oftast med idrottare som har förmåga att prestera på topp i stora mästerskap. Det är dessa prestationer som blir ihågkomna. Att vara bäst på träning och mindre tävlingar är av liten betydelse om varje stort mästerskap innebär en prestationsmässig kollaps. Finns det coacher som är bäst när det gäller? Går det att urskilja en särskild kompetens hos den coach som gör skillnad i stora mästerskap?

När allt ställs på sin spets

Följande berättelse är en personlig reflektion skriven efter OS i London 2012 av en erfaren simcoach som deltagit på flera stora mästerskap:

”Min plan har varit att min egna fysiska kapacitet skulle vara på topp i London, men det blev inte så. Min aktive var i fysisk toppform, men för mig var det lång väg kvar! Jag är alltså coachen som gjort lika många träningspass som min aktive, genomlevt dåliga tävlingar, bra tävlingar, sjukdomar, ja allt. Dessutom har jag gjort all planering och alla förberedelse för att varje träningspass och varje tävling skall kunna göras på ett sätt som leder till utveckling. Min puls har också stigit vid tävlingslopp – av anspänning som skapat kaos inombords och kyla på utsidan. Jag har också upplevt uttagningar och väntan på besked från SOK om man får åka eller inte, samma sak som för aktiva. Som tränare behöver man också få besked, få tid för att

förbereda sig att vara på topp när det gäller, inte ha surdegar som ligger kvar på hemmaplan.

Tävlingsdagen – tidig frukost, vara vaken och komma i rätt tid till uppvärmningen. Så är det då dags för loppet, promenad till callroom, inmarsch, presentation och startögonblick. Nu ska allt sitta!

Satan! Starten satt inte bra, jobba ikapp utan att stressa. 22 sekunder. Det är över! Inte ens semifinal! Vad hände? Ett stort tomrum, vad gör jag nu? Kan jag åka hem eller måste jag vara kvar? Det finns säkert någon som behöver min ackreditering bättre än jag. Mina tankar och vändor, ja allt är de samma som min aktive har. Orkar jag fortsätta? Är jag tillräckligt motiverad att lägga ner så mycket tid i fyra år till? Finns det ekonomi att göra en satsning värd namnet i paritet med vad konkurrenterna gör? Är jag tillräckligt duktig? Vad gjorde jag för fel? Kunde jag ha gjort på ett annorlunda sätt?

Frågorna jag har är många, men ingen ställer dem till mig eller ens verkar fundera på att jag har funderingar. Däremot får jag dessa frågor om min aktive. Hur han mår och reagerade när det gick så dåligt.”

Simcoachers reflektioner kring den egna kompetensen mitt i mästerskapet speglar ett av många tänkbara mästerskapsscenarion. Konkurrensen inom elitidrotten ökar och därmed ställs allt större krav på coachers kompetens, både i vardag och i mästerskap. I samband med mästerskapen hyllas coacher av medierna och fans vid framgång, men vid motgång kritiseras samma coach. Det är i skarpa mästerskapsammanhang som allt ställs

Abeba Aregawi och tränaren Henok Weldegebriel Tsigab på väg till en träning under friidrotts-VM i Moskva.
Foto: Niklas Larsson

på sin spets. Det finns därför ett behov av att utveckla kunskapen om coachkompetensen i själva mästerskapet. Dels vilka objektiva kvalitetskrav uppgiften (mästerskapet) ställer, dels vilka kompetenser som krävs för att hantera dessa situationer samt hur det på bästa sätt är möjligt att utbilda mästerskapscoacher (1). Vår samlade erfarenhet är dock att tränarutbildningar främst är utformade för att öka kompetensen i det vardagliga arbetet. Även forskningen och litteraturen har i huvudsak intresserat sig för ledarskapet i vardagen.

”Vår samlade erfarenhet är dock att tränarutbildningar främst är utformade för att öka kompetensen i det vardagliga arbetet.”

Syftet med denna artikel är därför att belysa och diskutera tränarkompetenser med särskild hänsyn till de krav mästerskapssituationen ställer (kräver). Vi har valt att avgränsa mästerskapssituationen till den tidsperiod då landslagstruppen (aktiva inklusive coacher) samlas för de sista förberedelserna till mästerskapet avslutas.

Vad är kompetens?

Innan vi belyser mästerskapskompetens bör begreppet kompetens problematiseras. Kompetens, förmåga, färdighet, förtrogenhet, skicklighet, expertis, kapacitet samt kunskap används delvis som synonymer i många olika sammanhang. En allmänt citerad definition sprungen ur den medicinska disciplinen kan ge oss viss förståelse för begreppet. Professionell (yrkes-) kompetens är ”den rutinmässiga och eftertänksamma användningen av kommunikation, kunskap, teknisk kompetens, kliniska (praktiska) resonemang, känslor, värderingar och reflektion i den dagliga verk-



samheten med syfte att tjäna den enskilde individen och samhället” (3). Denna definition fångar essensen av begreppet kompetens i relation till en yrkesprofession, och refererar till en persons grundläggande lämplighet för ett givet yrke, vilket konkret speglar en persons kunskaper, färdigheter och attityder samt hur de integreras (4). Anpassar vi detta synsätt till coachyrket innebär det att förstå och utföra sina uppgifter utifrån uppdragets kvalifikationer (krav).

Inom idrottsforskningen har Côté och Gilbert (2009) sammanfattat stora delar av den internationella forskningen om

BAKGRUND

Artikeln är baserad på Côté och Gilberts teoretiska modell från år 2009 (2) samt data från projektet Coachteamet, ett projekt i samverkan mellan Svenska Friidrottsförbundet och Linnéuniversitetet. Projektet har pågått i tre år med ett övergripande syfte att utveckla kompetensen hos elitcoacher i svensk friidrott inför OS i London 2012. Forskarna har bland annat studerat reflektionsdagböcker från flera mästerskap och intervjuat berörda coacher.



coachkompetenser i tre större kunskapsområden, nämligen: professionell kunskap, interpersonell kunskap samt intrapersonell kunskap. Côté och Gilbert gör ingen skillnad på kompetenser i vardag respektive mästerskap, och utgår mestadels från ett helhetsperspektiv förankrat i vardagliga kompetenser.

Den *professionella kunskapen* består av fyra delar: den idrottsspecifika kunskapen (tävlingsregler, utrustning, anläggningar, teknik och taktik), kunskapen om idrottsutövaren (idrottslig kapacitet och utveckling samt motivation), den idrottsvetenskapliga kunskapen (till exempel anatomi, idrottsmedicin, biomekanik, fysiologi, psykologi, pedagogik och sociologi) samt grundläggande kunskap i att hantera språk samt matematik.

Den *interpersonella kunskapen* är viktig med avseende på sociala sammanhang, specifika relationer samt coachningsmetoder. Coachens förmåga att utveckla och upprätthålla goda relationer i träning och tävling, med idrottsutövarna anses vara en av de mest centrala och grundläggande förmågorna. Relationskompetensen bygger på en mängd mer avgränsade förmågor som att: kunna kommunicera, vara empatisk, kunna lyssna och kunna fråga, kunna uppträda på ett korrekt och representativt sätt i olika sammanhang, samt kunna hantera enskilda idrottare, övriga ledare och grupper. Här bör det även noteras att en central förmåga handlar om att balansera närhet respektive distans mellan coach och idrottare.

Den *intrapersonella kunskapen* avser coachens förmåga till livslångt lärande samt coachens egen filosofi. Coachfilosofin baseras i sin tur på identitet, värderingar, ledarskapsstil samt egna övertygelser. Förmågan till ett livslångt lärande omfattar i sin tur förmågan att lära och utveckla kompetenser, autonomi och ansvar, mind-set, förmågan att tänka kritiskt samt förstå helheten, förmågan att vara kreativ och generera kunskap, samt självreflektion. Vi menar att självreflektion är en nyckelförmåga inom den intrapersonella kunskapen som skapar förutsättningar för att utveckla flera av de andra kompetenserna.

Planera och leda under stress

I vårt samarbete med elitcoacher i svensk friidrott har betydelsen av Côté och Gilberts coachkompetenser blivit bekräftade. De svenska friidrottscoacherna har även lyft fram ett flertal mer specifika kompetenser som är särskilt betydelsefulla i samband med mästerskapet. Det handlar i synnerhet om erfarenhet, planeringsförmåga, stresstålighet, kommunikationsförmåga och kunskaper om formtoppning, överträning och överladdning.

”Tidigare upplevelse från större mästerskap är en fundamental ingrediens.”

På ett mera generellt plan nämns från ett flertal coacher att erfarenhet är avgörande för en god mästerskapskompetens. Tidigare upplevelse från större mästerskap är en fundamental ingrediens som bygger en allt bättre mästerskapskompetens. Med stor erfarenhet blir det enklare att agera och samverka med aktiva och andra ledare, oavsett om syftet är att skapa harmoni i landslaget eller att stödja ett optimalt prestationstillstånd hos den individuella idrottaren.

Planeringsförmågan inför och under mästerskap är en annan kompetens som lyfts fram. Det krävs i regel minutiösa förberedelser med organisering och fördelning av arbetsuppgifter samt planering i detalj för varje tränings- och tävlingsinsats. Goda förberedelser och en bra planering skapar också en beredskap för att kunna hantera både väntade och oväntade scenarion.

”Dom sista planeringsbitarna kring själva tävlingsdagen kommer vi självklart ta när vi väl kommer till Daegu (Sydkorea) och får exakt koll på tider och hela den biten.”

Att leda och coacha under extrem stress är av stor betydelse under mästerskap. Det handlar om förmågan att våga ta beslut, coacha sig själv, de aktiva, övriga i ett ledarteam och i stödfunktioner i såväl med- som motgång. Att få sig själv och

andra i ett prestationstillstånd blir det centrala. Här behövs god samarbetsförmåga, vilket ställer krav på väl fungerande relationer samt en förmåga att kommunicera. Att vara trovärdig samt kunna informera korrekt och på ett relevant sätt vid rätt tillfälle är en svår men samtidigt mycket viktig komponent för att kunna stötta idrottsutövarna. En särskild del i kommunikationen är förmågan att ge feedback anpassad efter både situation och person.

”Jag funderade på hur jag då skulle kunna lyfta henne mentalt för det känns verkligen som hon har väldigt mycket mer i kroppen.”

Att kunna toppa formen

En mästerskapscoach bör även ha grundläggande kunskaper om formtoppning, överträning och överladdning – belastning och återhämtning. Den kunskapen kan resultera i att coachen exempelvis tar beslut om en medicinsk undersökning eller en extra vilodag vid behov. Att leva tillsammans som ett landslag under ett mästerskap innebär att den interperso-

nella kompetensen alltid är av stor betydelse.

”Det är ganska speciellt att ha människor omkring sig 24 timmar om dygnet och man kliver upp i varandra och så vidare, inget problem men det kan upplevas som lite påfrestande ibland, man har inte så mycket tid för sig själv.”

På en mera pragmatisk grund är frågan hur kunskapen och erfarenheterna kring coaches kompetenser vid mästerskap kan utvecklas. Vad får det för konsekvenser för rekrytering, utbildning, representation, medverkan för att se och lära etcetera? Här finns flera utmaningar att ta tag i för såväl elitidrotten i allmänhet som för svensk friidrott i detta sammanhang. Intressant att notera är att man inom friidrotten rent generellt blir en mästerskapscoach då man har utövare som kvalificerat sig till ett mästerskap. Det har givetvis värdefulla poänger men måste ändå belysas och problematiseras utifrån de kompetenser som man anger som betydelsefulla för att göra ett bra jobb som coach i samband med mästerskap.

Referenser

1. Ellström, P.E. Kompetens, utbildning och lärande i arbetsslivet. 1992. s.19-20.
2. Côté, J. & Gilbert, W. International Journal of Sports Science and Coaching. 2009. 4:307-323.
3. Epstein, R. M., & Hundert, E. M. Journal of the American Medical Association. 2002. 287: 226-235.
4. Rubin, N. J. mfl. Professional Psychology: Research and Practice. 2007. 38:452-462.

Kontakt

carl-axel.hageskog@lnu.s



Färre barn och ungdomar föreningsidrottar i dag jämfört med för cirka tio år sedan. I den här antologin skriver sju svenska idrottsforskare om varför vissa slutar – och varför andra stannar kvar. Boken vänder sig till alla som arbetar med att utforma framtidens barn- och ungdomsidrott.

Spela vidare är en del i Centrum för idrottsforskning's årliga uppföljning av statens stöd till idrotten.

Beställ boken på www.sisuidrottsbocker.se