Elitränarutbildning
2011

Kurs namn: **Elittränarutbildning**

Ämne: **Coach**

Inlämningsdatum:2011-05-17

Kursansvarig: **Svenska Ishockeyförbundet**

Författare: **Leif Carlsson**

Personnummer: **650218**

Sammanfattning

Innehållsförteckning

1. **Inledning** **Sid 1**
2. **Bearbetning** **Sid 2-4**
3. **Bakgrund** **Sid 4**
4. **Metoder** **Sid 4-6**
5. **Diskussion** **Sid 7-8**
6. **Syfte** **Sid 8-9**
7. **Vem är coach?** **Sid 10-11**
8. **”citat”** **Sid 11-12**
9. **Sammanfattning** **Sid 13**
10. **Referenslista** **Sid 14**

Inledning: 1.

Nuläge

Vem är jag? Mitt namn är Leif Carlsson och är född i ”metropolen” Ludvika, Sedan värvades jag till Mora som 16 åring och fick min första riktiga ”elitfostran” inom ishockey. Värvades till Färjestad och hade 10 fina år med föreningen med två SM-guld som spelare. Spelade två år i Göteborg med Frölunda och har också fått möjligheten att spela i Tyskland och Schweiz. Har spelat 20 år i eliten och haft många ”stora” tränare under den tiden, Conny Evensson, Per Bäckman, Lennart Åhlberg, Harald Lückner, Tommy Sandlin, Curt Lindström, Curt Lundmark, Per Mårts, Kent Forsberg, Gunnar Leidborg, Ron Kennedy och Cris Reynolds. Har också jobbat utanför ishockeyn, inom försäljning och gått Volvoaffärs skola och det har betytt mycket för mig idag, fått distans till att se saker från olika vinklingar. Kom tillbaka till ishockeyn 2006 (efter fem år inom näringslivet) efter att fått vara med om att vinna SM-GULD som tränare med Färjestads BK, efter det fick jag blodad tand igen att komma tillbaka till ishockeyn.

Mina tankar kring kursen är att jag ska få en större grund att stå på och att få andras erfarenheter. Hur de hanterar sina problem och hur de arbetar för att få den bästa utvecklingen för varje individ. Alla träffar med så många olika personligheter/coacher från olika föreningar är något som kan utveckla min egen utveckling och det är väldigt viktigt. Större kontaktnät är också bra och man kan ha utbyte mellan föreningar/coacher.

Min situation idag är assisterande coach i Färjestad BK, min huvudsyssla är att leda backarna till att bli bättre hockeyspelare. Jag går igenom alla olika verktyg som en ”elit” ishockeyspelare måste klara av. Jag jobbar mycket med att utveckla ”rollspelare” för det är ett måste i dagens elit ishockey och därför är det mycket viktigt att studera varje kille väldigt noga och se vad just den killen har för förutsättningar att nå ”eliten” eller bli etablerad.

Det jag jobbar med är att leda rutinerade spelare att bli bättre, ge de vinklingar på saker som gör att de kan höja sin nivå. De unga oerfarna killar måste få en annan typ av utbildning för att de ska klara av att bli etablerade och som bara har ett mål i sikte ”NHL”. De ser gärna inte helheten, behöver inte skolan för de ska bli proffs och leva på ishockeyn. Vad är coachning i mitt fall för unga spelare? I stora drag är det att få ihop skolan och se till att de blir välförberedda inom ishockeyn. Hitta en röd tråd som passar för varje kille och även lära de att fungera i ett lag och utveckla just dom som individ.. Mycket handlar om människosyn – samspel – kunskapssyn – förändringar.

Citat Tommy Sandlin:” **Våga misslyckas för att lyckas”** (muntlig erfarenhet 1986)

Bearbetning 2.

Coachning

Det finns mycket att bearbeta från alla tränare som jag upplevt, alla har sin syn på vad som är rätt, rätt eller fel, vem kan bedöma vad som är **rätt**. Det viktigaste är att hitta rätt coachning för den individ eller grupp som man just nu arbetar med (Gustavsson 2009). Det som var rätt förra gången kan mycket väl bli väldigt fel den här gången. Mina egna erfarenheter under alla år är att man når bästa resultat när det finns mycket **glädje** med i allt vad vi gör. Finns det verktyget med så kan man alltid ta ut lite mera i det tuffa arbetet som krävs för att nå ”eliten” och det har inte alla coacher som en viktig ingrediens i sitt ledarskap Man kan dela in coacherna i olika grupper för man märker snabbt vilken typ av tränare man har när det gäller lagidrott. Som individ i lagidrott så väljer man inte vilken typ av coach man får utan det tillsätt av föreningen. Så måste det också vara för det är helt omöjligt att tillfredsställa en hel grupp i lagidrott. Kan tänka mig att det är lite lättare att välja sin coach i individuella idrotter och hitta den person som har ett liknande tankesätt som passar in på den jag står för. Jag själv har upplevt alla typer av personligheter och vad som är rätt coachning är svårt att svara på, även vad som är rätt eller fel. Det enda jag kan säga är att det jag arbetar efter och vad som jag står för är ett samspel mellan mig och killarna, för det krävs att man delar ut ansvar och hittar rätt tråd tillsammans för bästa utveckling för just den personen. Klart är också att man måste vara den som sätter ner foten och talar om vad som gäller när man märker att killarna famlar i mörkret. Någon måste vara coachen till slut och få individen/laget att följa den och nå det mål som vi satt upp tillsammans (Karlsson2008). Tommy Sandlin var den som alltid la ett stort ansvar på spelarna, han ville att man skulle våga misslyckas för att lyckas. Det är något som jag delar till 100 % större ansvar och man växer med uppgiften och som människa och jag är helt övertygad om att får jag killarna att känna detta så hittar man harmoni och trygghet. Man får killarna att känna sig delaktiga att nå delmål och det slutliga målet som man satt upp. Motsatsen är när coacher bara bestämmer, den här vägen gäller annars får du inte spela. Envägs kommunikation är vanligt i utlandet, speciellt coacher från Canada står för den typen av ledarskap. De har en helt annan kultur som tradition, man kan säga vill du inte göra som jag säger så finns det alltid någon annan som vill göra det. ”kommittents” (muntlig erfarenhet Ron Kennedy 1998). Conny Evensson hade en teori om att det helt omöjligt att ha alla helt nöjda och det är inte bra för gruppen, för de som inte är helt nöjda höjer nivån på träningarna för att komma in i laget igen. De viktigaste spelarna är de som inte spelar så mycket, att hålla

de på bra humör höjer gruppen och du kan också lägga till ”material gubbarna” och ”massörer” för de är första som märker om något är fel. ”Stjärnorna” klarar sig alltid de gör poäng och har mycket istid och livet leker för det mesta men även de behöver också få en klapp/regler ibland för att hålla sin nivå. Alla måste få känna sig viktig för att kunna höja sig och gruppen och det gäller alla runt gruppen också. När man når detta ”lagarbete” så är man stark och man ser inte en motgång som ett problem utan bara möjligheter att göra det bättre nästa gång. Kravet kommer också in i bilden och det är en stor del och det gäller att hantera det så det inte blir en belastning (Augustsson 2009). Det är väldigt lätt att fokusera på framtiden att dit ska jag eller det ska jag vinna och då fokuserar man för mycket på slutmålet och glömmer bort alla delmål som man måste klara av för att nå slutmålet, man klarar inte av att hantera kraven som man bygger upp själv. Där kommer coachen in och måste bryta ner vägen till slutmålet och då gäller det att coachen pratar med den aktiva på ett sådant språk som gör att inte slutmålet bara försvinner utan det måste finnas med under hela resans gång som en stor morot. Delmålen är minst lika viktiga för den grunden som man bygger upp och ska stå på hela karriären måste var stabil och stor för att inte bara bli dagsslända. (Holm 2008)

Likheter förr och nu är ett ämne som ofta diskuteras ”det var bättre förr” heter det ofta men vad var bättre förr är det inte många som klarar av att förklara. Det enda som jag tycker är att just det här med **glädje** fanns med mycket mera förr och jag är helt övertygad att det är på väg tillbaka att just hitta glädjefaktorer som gör att man inte hamnar i tunga perioder för länge. Annars är det mycket högre nivå på allt idag, bättre förutsättningar och man är bättre tränad och har en större förståelse för allt som kan ha en betydelse för att bli en elitidrottsman idag. Du måste leva som en elitman hela dygnet (sömn, mat, träning vila) man kan säga att klarar du inte det så når du inte målet ”elit”. Här är det många som väljer den lätta vägen och tror att det klarar jag i alla fall, jag behöver inte det och många är ångerfulla försent när de inser att de har kastat bort en stor talang. Åter tillbaka till ordet **glädje** för det är det första som man pratar om när man hamnar i svackor, man är väldigt fokuserad/målinriktad på allt annat under resans gång så just det här med **glädje** oftast hamnar sist i delmålen. Varför idrottar man? I grund och botten börjar man med just den idrotten för man tycker att det är kul och varför kan man inte behålla grundtankarna med sig under resans gång som en viktig del i den träning man utför. Det måste inte vara tråkigt att träna och det måste prioriteras mycket bättre från alla coacher, då behåller vi många fler talanger i alla idrotter.

Elit idrottsman/ kvinna är idag en livsstil eller kalla det arbete eller karriär och det berör stor del av befolkningen, ett samtalsämne på alla arbeten dagen efter en stor tävling/match och

är viktigt att alla som sysslar med detta förstår hur viktigt det är och det berör befolkningen mycket mer än vad vi någonsin kan förstå. Det tillhör deras livsstil och de lever för det.

Vad står ordet coachning för?

En benämning på samtal och interaktioner mellan två personer där den ene är coach och den andre är utövare. Syftet är att utövaren skall må bättre och prestera bättre. Coachning tar sikte på framtiden och nyttjar tillbaka blickar som gör att utövaren gör framsteg. Coachning kan också innebära att hitta en ny riktning, hitta sin motivation, fatta viktiga beslut kort sagt för människor i förändring. (Carlsson 2008)

Coachningens bakgrund

Coachning i arbetslivet har sitt ursprung i USA och spreds över världen med modellen situationsanpassad ledarskap, utvecklad av bl.a. Kenneth Blanchard(The One-Minut-Manager). Innan dess hade Tim Galloway i början på 70-talet , satt en standard för att coacha individer med sin bok ”The Iinner Game of Tennis”. På 80-talet utvecklades coachning inom näringslivet då Stephen Covey skrev boken ”7 Habits of Highly Effective People ”, som startade en trend av personlig effektivitet. 90-talet var coachning ett av de mest snabbväxande yrkesområde i USA och allt fler idrottsledare delade med sig av sina kunskaper om coachande. Under 2000-talet har behovet av ett coachande ledarskap växt, bl.a. som en följd av att den enskilde medarbetaren får mer ansvar i en allt snabbare förändringstakt. (Carlsson 2008)

Coachning syftar till att hjälpa den/de som coachas att hjälpa sig själv/själva. En floskel kan tyckas men den rymmer hela sammanfattningen av coachning. (Carlsson 2008)

NÖHRA-modellen (Carlsson 2008)

- Nuläge
- Önskat läge
- Hinder
- Resurser
- Aktivitet

Detta är en användbar sorteringsmodell när man vill ta ut en riktning för framtiden både för min egen utveckling och den aktives utveckling. (Carlsson 2008)

GROW – modellen **5.**

- Målsättning (Goal): Formulera kortsiktiga och långsiktiga mål.
- Diagnos (Reality): Undersöka nu-situationen.
- Val(Options): Klargöra alternativa strategier.
- Viljan till handling (Will): Vad ska göras, när, vem och viljan att göra det.

Den här modellen är också bra att använda för att inte tappa balansen i vad som ska göras.

Själv coaching: Hur kan jag hjälpa mig att uppnå mina mål?
Emotionell coaching: Hur arbetar jag med positiva och negativa känslor för att lyckas?
Executiva coaching: Hur utvecklar vi ledare att utöka sin reprtoar och använda hela sin potential?
Team coaching: Hur kan medlemmarna hjälpa varandra att skapa synergi och uppnå gemensamma mål?
Idrotts coaching: Hur får man ett högpresterande lag att bli ännu bättre?
Blixt coaching: Hur genomför man coaching snabbt och kostnadseffektivt, med goda resultat?
Livs coaching: Hur förverkligar man ett bra och balanserat liv?
Det kan var bra att stanna upp och tänka över i vilken modell jag ska befinna mig eller om jag måste vara i flera samtidigt. Coachen och individen måste vara överrens om vad man befinner sig för att nå resultat. Rollen som coach innebär ett stort kunnande om individen/laget för att man tillsammans hittar **glädje – trygghet – harmoni – utveckling – balans – framgång**.

Fånga energi & frigör Potential (FISK!)Välj inställning – Ha kul – Lys upp deras vardag – Vara uppmärksam – fokusera på kunden
Den här boken försöker att fånga vardagen på ett sätt att man måste lära sig att älska just den dagen och känna sig väldigt viktig, älska sin arbetsplats med andra ord. Det kan vara en fara att söka efter den perfekta arbetsplatsen, livet är för kort för att bara söka utan man måste leva med det underbara liv som finns redan idag. Det gäller att hitta en källa till energi, kreativitet och engagemang som finns djupt inuti var och en av oss. Lär oss älska det vi gör för dagen.

Jag tycker boken försöker att fånga enormt mycket glädje i det vi ska göra och det har jag berört tidigare som en viktig punkt i coachningen.

Leda laget *(Nycklar till framgång)*

Motivation är nyckeln till framgång. Skapa motivation och engagemang kring laget och spelarens eget idrottande handlar om delaktighet. Ledaren kan öppna dörrar men du måste själv gå in. ”Den som slutar att bli bättre slutar att vara bra”.(Oliver Cromwell). ”Jag tycker om att lära mig, men jag gillar inte att bli undervisad”.(Winston Churchill).

Ett spel för livet *(Tommy Sandlin)*

Det här är inget vanligt kneg som börjar klockan nio och slutar klockan fem. För mig har det blivit ett kall, ett sätt att leva. Dygnet runt. Jag menar att när man kommit så långt att man **älskar sitt jobb** då är man framgångsrik. Social status betyder mindre. Hur du lyckas som tränare beror inte enbart på din skicklighet som fackman. Det viktigaste – och det som ger en varaktig framgång – är hur du kan bidra till dina adepters andliga och sociala utveckling. Utmärkande för en bra tränare är att han eller hon tycker om att hjälpa andra.

Kväll efter kväll spelas livets mysterium upp för oss där ute på banan. (Tommy Sandlin 1996)

”Våga misslyckas för att lyckas” *(muntlig erfarenhet från Tommy Sandlin).*

Coachnings be greppet är ett komplex ord för det handlar om att coacha rutinerade som unga killar som är väldigt målmedvetna och har bara ett mål i sikte och det är NHL. Coacha killarna gäller bara inte på ishockeyplan utan att hitta en bra mix tillsammans med deras privata liv/ utbildning och få de att förstå att det är viktigt att klara av skolan och det privata livet. Det finns många lockelser som kan vara stora störande moment för deras utveckling. Samtidigt måste de få känna på det vanliga livet, konsten är att få förståelse hos alla runt killarna hur vi satt upp målen som måste nås innan man kan ta nästa kliv i utvecklingen. Man måste kliva in i ”pappa” rollen många gånger och vägleda killarna genom verkliga livet och för äldre hitta en linje som passar just dom. Det får inte bli för mycket heller utan killarna måste själva ta ansvar för sin elit satsning/utveckla och coacha sig själv. Hur än man vrider och tänker så är det här med elit tänkande en erfarenhet för livet, man lär sig enormt mycket om att tänka rätt i många olika situationer och det har man otroligt nytta av i livet när den aktiva karriären tar ett slut och det gör den ibland fortare än man tror. Vad händer nu?

Diskussion 7.

Min egen syn på coachning:

Mitt tänkande bygger mycket på bra och nära relationer med individen och när man fått det så har man trygghet och glädje i utvecklingen. Det är viktigt att man respekterar varandras åsikter och är rak och ärlig i kommunikationen mellan varandra. När de här stora nycklarna infinner sig så finns det en uppsjö av trygghet och tolerans i coachningen. Genom att lära känna individen på djupet genom många individuella samtal så har man lättare att förstå många av besluten som tas i olika moment. Jag menar också att det är viktigt att veta lite om deras privata liv, förhållande tjej, föräldrar och vänskapskrets. Man skaffar sig en grund att stå på när man måste ta beslut som kan vara både positiva och negativa. Det är viktigt att det här finns med i coachningen för då minimerar man mycket av fel beslut som annars är lätt att göra. Helheten är mycket viktigare än man kan tro och är man inte noga med alla sådana här moment i coachningen så finner man inte den harmoni som annars kan vara skillnaden mellan att lyckas eller inte lyckas. Vi som coachar är ett verktyg till individen och vi måste vara universalnyckeln som löser mycket av problemen som uppstår och på ett vis som gör att individen känner sig tillfredsställd i sin utövning av idrotten. Idrottaren ska aldrig behöva känna sig som han/hon står på ett isflak och flyter omkring utan det måste finnas en motor som styr isflaket i rätt riktning, kapten själv måste finnas med och följa kartan/riktlinjer som läggs fram. Det är som att bygga ett hus att börja från grunden och inte börja med övervåningen, utan grund är en övervåning omöjlig att bygga. Det är allt för många som har för bråttom och vill hoppa över det som gör att man klarar av när det blåser och allt inte fungerar som tänkt sig, man tycker alla är emot en och man börjar leta fel hos alla andra och inte sig själv. Då kommer/måste vi coacher in och måste börja styra och förändra tänket, ju förr man ser det att gruppen/individen inte mår bra desto bättre och lättare är det att hitta kursen igen. Jag är helt övertygad att man många gånger gör det för svårt när man ska göra det enkla i stället, precis som den aktiva när allt flyter så gör man det enkla och går det dåligt så letar man efter alla fel som egentligen inte finns. Jag skulle vilja kalla det lite av ”sund Bond förnuft” tillsammans med enkelt tänkande/grunden som man byggde upp i början är väldigt viktigt att gå tillbaka till. Där finns tryggheten som man alltid kan falla tillbaka på och det har ingen betydelse vilken nivå man är på. När man bygger ett lag så är det viktigt att tänka på vilka roller laget ska ha och att dessa individer passar någorlunda tillsammans från start för att nå bästa resultat med laget. Detsamma gäller säkert också för laget runt en individualist att hitta personer som passar in i laget. Att vara alla till lags som coach är inte

lätt, men det gäller att få alla på banan och dra åt samma mål som man sätter upp tillsammans. Idag finns det allt för många tränare/coacher som enbart tänker på att profilera sig själva. De har bara ett syfte och det är att få vara i centrum och tjäna stora pengar och få rubriker. Lite av - jag är bäst, jag vinner och laget/individen förlorar.

Sammanfattning av olika ledarstilar tycker jag att man kan gör med fyra olika stilar. **Auktoritära stilen (jag bestämmer) – Situations anpassad (militärisk) – Demokratiska stilen (vi bestämmer) Passiva stilen (Djungelns lag).** Vad ska jag tillhöra eller vad tillhör jag för grupp idag eller ska jag tillhöra alla kanske? Jag tycker det är viktigt att stanna upp och tänka igenom vad jag sysslar med för tillfället. För mig ska en bra tränare ha olika egenskaper för att kunna få ut så mycket som möjligt av gruppen/individen och jag tänker här sammanfatta med några ord som jag försöker uppfylla.

Stark personlighet – trygg – harmonisk – målinriktad – kunskap – prestigelös och som sista ord skulle jag vilja betona ett av det viktigaste för mig, **glädje i den utveckling som vi gör för laget/individen måste vara i framkant hela tiden.” Glöm inte magkänslan”.**

Min vision/tiden som tallang ansvarig i FBK

Som coach skulle jag vilja kunna ha killarna hela dagarna och att skolans lektioner skulle utföras i arenan av skolans lärare. Träningen skulle ligga på förmiddag och eftermiddag och före och mellan och efter sista passet skulle skolans lektioner genomföras. Jag är helt säker på att man skulle få en större motivation hos killarna att vara mera motiverad att genomföra skolan på ett bättre vis och vi skulle lättare kunna se vad som måste göras hos varje individ för att kunna gå ut skolan med en bra utbildning, (hockeyskola året runt). Det borde också finnas med en mental träning vid tidig ålder för att klara av att försöka bli en elitkille på sikt. Det är den del som kommer att bli väldigt viktig i framtiden att man tänker rätt och att man förstår varför man måste göra det på det sättet som man kommer fram till, tillsammans med laget/gruppen. Jag är ute efter lite mer av laget runt laget/individen där vi kan utveckla mycket mera för att nå ännu längre i ”eliten”. Den mentala vägledningen kommer att bli viktig i framtiden så individerna klarar av att hantera det tuffa samhället och dess farhågor som hela tiden uppkommer. Idrotten har varit förskonad från mycket av de här problemen, men så är det inte längre utan vi måste fånga alla som vill prova att idrotta. Det som är på att hända är att vi tappar så många på vägen för de tröttnar när det inte fungerar och de börjar med något annat eller slutar helt och hållet. En enkel ekvation är att fler killar/tjejer som idrottar desto större chans hitta vi dessa elitidrottare som annars hamnar någon annanstans. Vi måste vara förberedda på att kunna hantera de nya problemen som följer med det nya

samhället och hur klarar vi det? Det som jag upplever ibland är att skolan lyfter över problemen på föreningen istället för att lösa det i själv och det för enkelt att göra det tycker jag. Det är två skilda saker tycker jag för vi kan inte lyfta över de problemen som vi har till skolan utan det löser vi själva och det tycker jag att skolan också borde göra med sina problem. Skolan har ett ansvar när det gäller sin utbildning och föreningen har sitt ansvar när det gäller sin utbildning, givetvis måste man samarbeta men inte alltid göra det lätt för sig och låta andra lösa de problem som kan uppstå. Men allt skulle vara lättare om min vision kunde genomföras. En modell liknande ”college hockey” som finns i USA.

Alla lever idag med enorma krav i samhället och idrottskillar/tjejer är inga undantag även om man tillhör en elit organisation. Det är lätt att glömma bort att samhället inte ser ut som det gjorde för 20 år sedan där allt var mycket lugnare än vad det är idag. Kraven på alla börjar nå gränsen till för mycket, hur mycket tål människan, vi ser att karriärerna blir kortare och kortare för kroppen och huvudet orkar/klarar inte de höga kraven som ställs på eliten idag. Vi ser gång på gång i media att eliten av eliten inte klarar den pressen som de lever med och utsätts för från media och oss vanliga människor, känns som ibland att de är vår egendom och vi bestämmer vad de ska göra. De får inte, kan inte leva sitt liv någonstans utan att allmänheten skall tycka och tänka om allt. Man kan ställa sig frågan om att vara en coach åt ett lag/individ som upplever allt negativa när de tillhör elitens elit och alla dessa krav som man får med på köpet. Min åsikt om detta är stenklar, naturligtvis vill man detta annars har man slutat att vilja nå toppen och då tror jag att lågan har börjat slocknat och gynnar inte någon. Man får inte glömma att det är få som når dit och man är kanske ganska nöjd med att vara på den nivå som man är, samtidigt finns det säkert en liten pirrande känsla som säkert skulle tycka det vore väldigt roligt att få prova på allt och vad som det innebär att vara där. Jag tror att modellen college School är mycket bra för idrottarna får då behöver de inte dela sig utan kan få med sig skolan och idrotten på ett helt annat sätt. Det finns bara en ledning som kan se till att allt fungerar tillsammans och idrottarna får bästa möjliga förutsättningar att bli elitidrottare och efter att karriären tagit slut finns det också något att falla tillbaka på och börja en andra karriär i livet. Dagens modell i Sverige är bra men inte optimal där två ledningar vill sitt bästa, där kan idrottaren komma i kläm och då kan även intresset svalna när inte allt fungerar och det är helt normalt. Det här ämnet är värt att diskuteras och det finns säkert ingen enkel lösning men det kan bli mycket bättre bara vi vill utveckla det vi redan är bra på i Sverige, att hitta lösningar och ligga i framkant i utvecklingen vad det än gäller.

Materialarna ser sig själva som ser ”servicekillar” men det är den första personen som de flesta möter när de kommer till en arena och det är den sista de ser när de går där ifrån. De har i högsta grad en stor del i att spelarna mår bra, de måste coacha på sitt sätt. Det handlar om att hitta praktiska lösningar för material, slipning, klubbor och skydd mm men kan inte själva hitta känslan till rätt beslut och söker därför stöd i beslutet hos materialaren. Med den erfarenhet som dessa ”gubbar” har så betyder deras arbete/frågor till spelaren enormt mycket för att det ska kännas tryggt och att spelaren kan lägga all energi på sin maxprestation på isen som gör laget bättre. De brukar ha en förmåga att bli de första som får höra vad spelarna tycker om coacherna medspelare eller sportchefer.

Undrar hur många coachsamtal som skett i materialbodarna i hockeyarenor världen över? Det finns väldigt liten kunskap och vetskap om dessa samtal och hur viktig del det har i både framgång och icke framgång.

Massörer/sjukgymnaster/naprapater och läkare har ett otroligt stort inflytande på de aktiva. Deras ord/mening kan ibland väga tyngre än coachens utan att de själva vet om det. De kan i många fall styra spelarens fysiska känsla med rätt frågeställning och det kommer från deras utbildning och kunskap om kroppen. Spelaren ventilerar också mycket av sina privata problem i sjukrummet som också har stor del i maxprestationen från spelaren. Deras förtroende har större betydelse än man tror och det beror mycket på att de är goda lyssnare och att spelaren känner inget hot från de angående speltid eller roll i laget och det gör att de kommer spelaren nära in på livet.

Otroligt viktiga personer i coachande synvinkel då de kommer åt ämnen som de övriga har svårt att nå fram i.

Assisterande coacher är oftast väldigt medvetna om att de coachar sina aktiva under olika former hela tiden. Hjälper oftast spelaren med sina egna målsättningar och kravbilder. De ska vara duktiga på att förstärka det positiva som finns hos de aktiva, men också att ta tag i de problem som uppstår även utveckla det som är mindre bra. De ska också se till att alla ska känna sig viktiga och att de blir sedda i laget. Här sker oftast alla samtal under ordnande former och bestämda tider. De ska också känna av hur gruppen mår och se/höra varnings signaler som kan göra att gruppen börjar underprestera.

Den här gruppen har blivit en stor del i det coachandet ledarskapet som krävs idag.

Huvud coachen är naturligtvis helt medveten om att han ska leda laget och med inriktning på att” coacha laget” och inte individen i samma utsträckning. Därför är han/hon beroende av att övriga teamet vet vilka krav som finns och målsättning för gruppen/förening. Vi vet att det

går ut på att vinna/utvecklas så det är viktigt att alla coacher runt ett lag/grupp tar ansvar för sin coachande del i utvecklingen/framgång.
Tillsammans ska vi möta gruppen/individen där den är och utveckla/vägleda den till att nå framsteg.
Man ska aldrig underskatta någon som arbetar runt ett lag och dess betydelse för att nå framgång. Respekten för alla individer är viktig att ta med sig och inte stå själv och tro att man är den enda som har alla svar. Man har inte alla svar själv.

Hur blir vi ett vinnande lag?
1. Mitt unika bidrag: 100%
2. Passion: Vad älskar jag att göra (min roll)?
3. Talang: Vad gör jag allra bäst?
4. Samvete: Vad borde jag göra?

Wayne Gretzky – The great One
Vi tejpade upp en massa berömda bilder på dörren till omklädningsrummet: Bobby Orr, Potvin, Beliveau – alla hade en sak gemensamt, de höll i Stanley Cup-pokalen. Vi tittade ofta på dem och i fantasin var vi som höjde den eftertraktande pokalen. Jag är övertygad om att genom att frammana en tydlig bild av klara av någonting får man den bilden att bli verklighet. Än i denna dag kan jag se Beliveau i Canadiens ta upp pokalen och hålla den över huvudet. Jag måste repetera bilden av att det var jag tusentals gånger. Och när det blev verklighet, var det som om en stöt gick genom kroppen.

Jag har jobbat med mentalträning och mentala färdigheter under de senaste sex-sju åren. Det är en kontinuerlig process med ständiga förändringar – det är faktiskt som en resa. Bland det viktigaste jag har lärt mig är att jag lärt mig att jag inte bara har nytta av dessa kunskaper när jag spelar hockey, utan överallt i livet. När vi bildar familj, talar vi om tilltro, engagemang, hänsyn och respekt. Det är den sortens människa jag vill vara, oavsett vad jag gör, eftersom jag alltid vill få ut det bästa av mig själv. Vi lever bara en gång, och jag vill få ut det bästa av Craig Billington varje dag. Vare sig det är på hockeyrinken, gymmet, med mina vänner eller familjen, så är de så här jag vill vara.
Craig Billington, målvakt i NHL

Att öppna sinnena och bara ta emot de små, enkla glädjeämnen som vardagen bjuder, är en stor källa till **glädje.** Varje tillfälle som kan skapa en känsla av förtrolighet, samhörighet, värde, delaktigheten, framgång, lekfullhet eller lugn, ger rika möjligheter att fånga de magiska stunderna. Vi behöver bara öppna våra sinnen för att uppleva fler sådana ögonblick. Trots att dessa stunder ibland är väldigt korta skänker de ändå **glädje** och förtrollning- Jag kallar dessa magiska ögonblick highlights – höjdpunkter.
Terry Orlick - Upptäck din förmåga

”Nästan alla svårigheter är självförvållade och ett resultat av negativt eller förvirrat tänkande”
Terry Orlick – Upptäck din förmåga

Jag kan inte uträtta stora saker. Jag kan bara göra små saker med stor kärlek.
Moder Theresa

Kom ihåg följande:

- Du är unik.
- Du är en enastående artist.
- Du gör det du tycker om.
- Du är värd att vara positiv mot dig själv.
- Du befinner dig på den resa som tillsammans med dina lagkamrater och med dem du tycker om.
- Du kan njuta av din resa och lära dig något värdefullt varje dag.
- Du kan uppnå dina mål genom att vara positiv mot dig själv och positiv mot andra.
- **Du avgör.**

När alla välbekanta mål i livet rycks undan, återstår bara den sista mänskliga friheten: förmågan att välja attityd i en given situation.
Viktor Frankl (från Man´s Search for Meaning)

Jag har försökt att vrida och vända på ordet coach och hitta vinklingar som gör att man känner i vilken typ av coach fack som man tycker att man vill vara i. Det finns inget facit vad som är bäst utan det viktigast är att man själv står för vad som det viktigaste för mig och individen/laget eller föreningen. Det som jag tycker är viktigt är att man stannar upp ibland och tänker vad jag befinner mig i processen. Man måste vara trygg och ärlig i allt vad man gör annars så når man inte framgång under längre tid utan karriären blir gärna en berg och dalbana. Det är mina egna tankar och det försöker jag arbeta efter, rätt eller fel. Vem har facit?

Referenser

Carlsson, Lennart (Coaching i praktiken coach2coach Academy ab 2008)

Lundin,Stephen C,Paul,Harry & Christensen,John (Fisk Fånga energi & frigör potential förlaget liv & ledarskap ab2001

Sisu idrottsböcker (Leda laget nycklar till framgång)

Sandlin, Tommy & Jansson, Ulf(Ett spel för livet, sport förlaget 1996)

Orlick, Terry (Upptäck din förmåga 2007)

Berg, Morten Emil (Coaching 2006)

Föreläsning (Henrik Gustavsson 2009)

Föreläsning (Stefan Holm 2009)

Föreläsning (Ulf Karlsson 2008)

Föreläsning (Christian Augustsson 2009)