idrottsforum.org/recensioner
IDROTTSVETENSKAP · LÄRARUTBILDNINGEN · MALMÖ HÖGSKOLA

Languages on this page: English Go for it!

ISSN 1652–7224 ::: Publicerad den 10 mars 2010
Utskriftsvänlig pdf-fil
Läs mer om barn, ungdom och idrott på idrottsforum.org

”Coaching” – eller, allt oftare, coachning – får nog anses vara ett av 2000-talets mest frekventa modeord, och används idag lite slappt om vitt skilda former av lärande. Det är emellertid så att begreppet numera står för en väl definierad metod – med många variationer och applikationer – för att frigöra potential och uppnå resultat genom att inspirera till processer där människor lär av sitt eget tänkande och sina egna handlingar. Ordet coach kommer ursprungligen från en viss ungersk vagnstyp, men det är oklart när och var coaching som begrepp i dess moderna betydelse började användas. Striden står mellan idrotten och affärsvärlden, med viss övervikt för den förra – tydligen är beteckningen coach för en tränare inom lagidrott av gammalt datum – och det är i vilket fgall här forumets intresse ligger. Och ska man nu hålla på att träna, coacha, idrottare av varierande ålder och förmåga, så är det uppenbarligen en bra ambition att bli bäst i världen på sitt jobb. In på scenen: Jim Thompson, grundare och ledare för Positive Coaching Alliance, PCA, och hans nya bok på svenska, *Så blir du världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott* (SISU Idrottsböcker). Vi gav boken till coachingexperten PG Fahlström vid Linnéuniversitetet, och fick i retur en uppskattande recension, där han särskilt framhåller och applåderar förlaget ambitiösa ansats att göra boken relevant för svenska förhållanden och läsare. Till exempel spelar den svenska föreningsidrottens minibibel *Idrotten vill* från Riksidrottsförbundet en betydande roll för att knäsätta idrottens värderingar. En bra och viktig bok i sitt fält, konstaterar vår recensent, om än i avsaknad av den stringens man förknippar med akademisk eller vetenskaplig litteratur.

VBC-modellen – så funkar det

PG Fahlström
Institutionen för pedagogik, Linnéuniversitet

Jim Thompson
Så blir du världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott
Översättning Anette Glad
183 sidor, hft., ill.
Stockholm: SISU Idrottsböcker 2009
ISBN 978-91-85433-57-8

Boken Så blir du världens bästa coach i barn- och ungdomsidrott, utgiven av SISU Idrottsböcker, är en annorlunda och speciell bok. Den är bra och intressant. Den har enligt författaren till syfte att ge alla barn och ungdomar inom idrotten ett positivt ledarstöd och på så sätt skapa förutsättningar för att dessa idrottare ska bli vinnare i både idrotten och livet.

Inledning

Jim Thompson har över 20 års erfarenhet av undervisning och coaching. Han undervisade på Stanford Business School 1987-1998. 1998 grundade han Positive Coaching Alliance, PCA, en organisation som vänder sig till föräldrar, ledare/coacher och idrottsorganisationer. PCA vill enkelt uttryckt propagera för en bredare eller mera nyanserad syn på barn- och ungdomsidrott i förhållande till ett mer traditionellt tävlings- och resultatinriktat synsätt.

Det ska genast sägas att detta inte är en traditionell akademisk eller vetenskaplig bok i bemärkelsen att den hänvisar

till forskning och vetenskapliga artiklar. Det finns en referenslista i slutet av boken men det finns inga specifika hänvisningar till olika delar av litteraturen. Det är ändå ingen typisk coachbok som man i dag kan se stora mängder av i bokhyllor eller presenterade i TV-soffor med tips och knep och knåp författade av idrottscoacher, hälsocoacher, livscoacher etc.

Den här boken är speciell eftersom den utgår från en tydlig ledarfilosofi. Utifrån den ledarfilosofin, som bygger på hans eget sätt att se på idrott och på livet, tar Thompson upp olika teman. I samband med översättningen till svenska har ett omfattande arbete gjorts för att anpassa boken till vår kontext. Boken innehåller åtskilliga exempel från svenska förhållanden som ju i väldigt stor utsträckning skiljer från de amerikanska. I boken finns också återkommande kopplingar till RF och Idrotten vill. SISU Idrottsböcker har dessutom utformat en Lärgruppsplan till boken

Boken består av nio kapitel som på olika sätt beskriver och tillämpar den så kallade VBC-modellen – Världens Bästa Coach. Modellen bygger på tre principer eller utgångspunkter: (1) en ny definition av vinnare, (2) vikten av att fylla på det mentala (må-bra-) kontot, och (3) respekten för idrottens värderingar. Dessa olika delar beskrivs i var sitt kapitel. Dessutom brukas flera kapitel till området laganda, vad det är, dess betydelse, hur coacher kan arbeta för att utveckla laganda, etc. I slutet av boken finns ett kapitel om föräldrarollen i barn- och ungdomsidrott. I alla kapitel finns verktyg som en ledare/coach kan använda för att föra ut och tillämpa bokens innehåll.

> *”Med en ny definition av vinnare menar författaren att dagens ungdomsidrott har för stort fokus på segrar och vinnare. Han skiljer därför på två typer av vinnare, resultatvinnare och prestationsvinnare.*

Bokens innehåll

De första fyra kapitlen behandlar steg för steg VBC-modellen. I kapitel 1 presenteras översiktligt de olika delarna i modellen. Enkelt uttryckt handlar det om (i) att inte tänka så traditionellt kring tävling och resultat i unga åldrar, (ii) att behandla och bemöta barn och ungdomar mer positivt, berömmande och bekräftande och (iii) att arbeta med värdegrundsfrågor utifrån Idrotten vill. Kapitel 2-4 fokuserar på de principer som VBC-modellen bygger på: (a) en ny definition av vinnare, (b) vikten av att fylla på det mentala kontot och (c) respekten för idrottens värderingar. Thompson menar att alla coacher oavsett nivå borde ledas av dessa tre principer. Därför beskrivs de ingående i varsitt kapitel.

Med en ny definition av vinnare menar författaren att dagens ungdomsidrott har för stort fokus på segrar och vinnare. Han skiljer därför på två typer av vinnare, resultatvinnare och prestationsvinnare. Thompson menar att resultatfokuseringen framför allt handlar om tre saker: resultat, jämförelse och att undvika misstag. Han ser många problem och risker med det traditionella perspektivet, förutom att det fokuserar på framgång även vid dålig prestation så menar har att det påverkar oro och prestation vilket på längre sikt påverkar framgångar i livet. Dessutom menar han att det gärna leder till en vinna-till-varje-pris-attityd som påverkar etiska val och till exempel leder till en ökad benägenhet att överträda regler eller uppträda på ett sätt som innebär skaderisk för ens motståndare. Mot detta vill han ställa ett fokus på prestation och han introducerar vad han kallar ALM-trädet som i stället för resultat prioriterar ansträngning, lärande och hanterande av misstag.

I kapitlet presenteras avslutningsvis verktyg för att ”hjälpa unga idrottarna att prestera så bra som möjligt”.

Den andra delen av VBC-modellen handlar om att fylla på må-bra-kontot. Han använder liknelsen med ett bankonto där vi gör insättningar och hävdar att vi måste sätta in och förstärka energi, självkänsla, lust att utvecklas och pröva nytt, etc, för att sedan kunna ta ut när vi behöver det. Kontot kan man fylla på genom beröm, uppskattning, bekräftelse, positivt kroppsspråk, etc. Även i detta kapitel finns verktyg och tankeövningar.

VBC-modellens tredje del handlar om idrottens värdegrund och beskrivs i kapitel fyra. Det skiljer sig från de föregående eftersom det är markant bearbetat för att anpassas till svensk idrott. Detta sker genom att Idrotten vill inleder kapitlet och är utgångspunkt för de värderingar som eftersträvas. Dessutom finns åtskilliga exempel från svensk idrott, förbundspolicys, kända svenska idrottsstjärnor etc. Kapitlet innehåller olika rent-spel-teman som respekt för (andemeningen i) regler, uppträdande mot motståndare och fördelen med starka motståndare, respekt för funktionärer, uppträdanden mot lagkamrater men också självrespekt och därmed förmågan att känna sig nöjd med sin egen insats.

De tre följande kapitlen (kap 5 - 7) ägnas åt laganda. I kapitel 5 diskuteras fem grundpelare för laganda: (1) tydliga och samstämmiga värderingar, (2) ritualer, (3) gemensamt språkbruk, (4) öppen dialog och (5) familjekänsla. Dessa fem delar fördjupas. Författaren beskriver vad som kännetecknar dem och ger olika exempel på hur de kan ta sig uttryck i verkligheten. För oss nostalgiker är det kul att till exempel läsa om när Anders ”Masken” Carlsson på nio sekunder gjorde två mål mot Finland vid hockey-VM 1986. I kapitel 6 presenteras olika utvecklande övningar för laganda. Thompson menar att det i alla träningspass ska ingå lagbyggande ingredienser till exempel i form av

ritualer i början och slutet av träningen så att lagandan stärks. I det kapitlet finns också en del allmänna råd för genomförande av träning, till exempel hur göra träningen mer tävlingslik, roligare, mera långsiktigt effektiv etc. Kapitel 7 behandlar meningsfull idrott. Här tar Thompson upp olika aspekter som överdriven och offentlig kritik av utövare i en grupp/ett lag, coachens roll som förebild, hur man förbereder, följer upp och utvärderar träning och matcher/tävlingar.

Ett särskilt kapitel behandlar föräldrarnas roll. Thompson framhåller tre viktiga faktorer som en förälder bör ta hänsyn till om barnet ska få en bra upplevelse av idrott: - att finnas för sitt barn; här diskuteras hur föräldrar kan stödja sina barn i olika stadier i deras idrottande, hur man bör prata med sina barn vid framgång och motgång etc; - kommunikation med coachen; här behandlas olika teman som att tänka ur och förstå coachens perspektiv, när man som förälder bör ingripa, hur man kan stödja coachen etc; - ha koll på dig själv; som framgår av rubriken handlar det om att behärska sig, att inte alltid oroa sig etc.

In conclusio

Som inledningsvis anfördes är detta inte är en traditionell akademisk eller vetenskaplig bok. Den hänvisar, ibland tämligen svepande, till någon eller några referenser men för att uppfylla ett mera vetenskapligt syfte borde den i så fall vara mera specifik. När till exempel laganda beskrivs så är det utifrån ett perspektiv och en definition, när olika modeller eller verktyg förordas så kan man ju ställa sig frågan, varför just dessa, finns det andra etc.

Men boken är mycket läsvärd. Den behandlar angelägna områden, den gör det utifrån en genomtänkt filosofi och den ger utifrån dessa perspektiv konkreta råd och anvisningar.

Jag har läst boken med stort intresse och med god behållning. Den har definitivt sin plats i idrottsrörelsens ledarutbildning, inom utbildning eller studiecirklar med ”föräldrautbildning” men också kanske som inspirationsbok på akademiska kurser om ledarfilosofi, barn- och ungdomsidrott etc.

Bokens dominerande humanistiska perspektiv är inte unikt men det är en av få böcker där en grundläggande ledarfilosofi och värdegrund konsekvent utvecklas och genomsyrar texten.

© PG Fahlström 2010.

Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se

Kjøp boken fra Capris.no

Køb boegn fra Adlibris.dk

Buy this book from Amazon.co.uk

Buy this book from Amazon.com