

# DET COACHANDE SPELARSAMTALET

## INDIVIDUELL SPELARUTVECKLING

VÄXJÖ VIPERS UTVECKLINGSMODELL I PRAKTIKEN

---





## Bakgrund

Ett *coachande spelarsamtal* eller *individuellt samtal* är ett viktigt område och en viktig aspekt i utvecklingen hos idrottande killar och tjejer. När våra ungdomar kommer upp i högstadieåldern (12-13 år) utvecklas deras förmåga att tänka och tycka och de kan reflektera kring sina insatser i livet på ett helt annat sätt jämfört med tidigare. Detta gäller framförallt inom idrotten där de hela tiden utsätts för nya situationer och utmaningar.

**Målet** med det coachande spelarsamtalet är att spelaren ska utveckla sin förmåga att tänka och reflektera kring såväl sin egen som lagets prestation och insats, spelaren ska på så vis bli bättre på att ta ett större eget ansvar. Genom att arbeta med målsättningar ska samtalet även sträva efter att utveckla innebandyspecifika färdigheter hos idrottaren.

## Förberedelser

Det är absolut fördelaktigt att genomföra det coachande spelarsamtalet minst två gånger under säsongen med varje spelare, en gång tidigt på säsongen och en gång längre fram för att följa upp målsättningar och utvecklingsområden med spelarna. Ni kan med fördel dela upp spelare mellan varandra i ledarstaben för att vara mer tidseffektiva samt sprida ut belastningen mellan er.

1. Börja med att hitta en period (vecka, eller utvalda dagar) där ni känner att ni har möjlighet att genomföra samtalen. Behöver ni hjälp att täcka upp för träningstillfällena, kontakta ungdomsansvarig så hjälper hen till med att hålla i träningen/träningarna. **Det coachande spelarsamtalet är viktigt!**
2. Sätt er gärna i ledarstaben och gå igenom varje spelare tillsammans lite snabbt. Vilka är spelarens styrkor? Vilka är spelarens främsta utvecklingspunkter? Kom ihåg att trycka på spelarens styrkor! Ägna dig även en stund åt att reflektera kring vilken "typ" spelaren du ska samtala med är, vilken typ av kommunikation spelaren kan tänkas föredra under ett samtal. En del spelare är mer öppna och villiga att bjuda på sig själva och vissa är mer reserverade och introverta.





3. Förbered frågorna inför samtalen, tänk på att ställa öppna frågor och försök att leda spelaren till att själv komma fram till de utvecklingspunkter ni ser hos spelaren. Genom att ställa rätt frågor "styr" spelaren själv samtalet och genom att själv komma fram till sina mål och utvecklingsområden förstärks motivationen att arbeta med dem! (Se guide för samtal). Låt även spelarna förbereda sig på att de ska ha samtalet.
4. Miljön. Tänk på var samtalet genomförs, det kan ofta vara en fördel att hålla samtalet utanför själva träningsplanen. Det viktigaste är dock att skapa en miljö där spelaren känner sig trygg men ändå som skapar en upplevelse hos spelaren att samtalet är något annat än ett vardagligt, informellt samtal.
5. Anteckna! Om inte under själva samtalet så direkt i anslutning till det. Det är viktigt att vi sparar information och målsättningar kring spelarna för att hjälpa dem i deras långsiktiga utveckling. Genom att skriva ut spelarnas målsättningar ökar även sannolikheten att de arbetar mer aktivt med dem ifall de ser sin målsättning regelbundet. Uppmuntra dem att sätta upp målsättningen på kylskåpet hemma eller på ett annat lämpligt ställe där de påminns om den.
6. Återgå till den vardagliga träningen. Efter samtalet kan du som tränare ge en tydligare och mer konkret feedback till spelaren då både du och spelarna vet vilka mål och utvecklingspunkter ni gemensamt kommit fram till.

Olika typer av feedback:

1. **Kärnfeedback** – vad är det viktigaste jag vill nå fram med till spelaren? Vad är de viktigaste delarna som behöver bearbetas här och nu? (*Både innebandyspecifika färdigheter som beteenden*)
2. **Sekundär feedback** – Vad är sekundärt men också viktigt? Vad skulle jag kunna skjuta upp till nästa samtal? (*Både innebandyspecifika färdigheter som beteenden*)
3. **Marginalfeedback** – Vad kan jag avstå att ta upp? Vad väljer jag att ta upp endast om det finns tid över?



## Guide till det coachande spelarsamtalet

Ett väl planerat och genomfört samtal resulterar i att spelarna själva tar större ansvar för sin egen utveckling som spelare och som människa.

### Delarna som ger helheten

För många ledare, och spelare för den delen, innebär spelarutveckling att man endast fokuserar på tekniska, fysiska och innebandyspecifika förmågor. Detta kan begränsa spelarens möjligheter att arbeta långsiktigt då det kan finnas bakomliggande faktorer som begränsar individen. Det är viktigt när vi pratar om spelarutveckling och coachande spelarsamtal att skapa sig en helhetsbild av varje enskild spelare.

Faktorer som är viktiga att försöka skapa sig en bild kring:

- **Livsstilmässiga faktorer** – sömn, kost, alkohol, fritid etc.
- **Mentala faktorer** – attityd, motivation, självkänedom, koncentration, stresshantering etc.
- **Sociala faktorer** – roll i laget, samspel med andra, kommunikation, umgänge utanför innebandyn, partner etc.
- **Strategiska faktorer** – kreativitet, spelförståelse, lagtaktik, rollförståelse etc.
- **Tekniska faktorer** – klubbteknik, passningsspel, skott, dribblingar etc.
- **Fysiska faktorer** – styrka, smidighet, kondition, rörlighet, snabbhet etc.

### Öppna frågor

Frågor som inte går att svara direkt ja eller nej på – exempelvis *vad, hur, på vilket sätt* – är viktiga förutsättningar och konkreta verktyg för att få spelare att ta ansvar för sin egen utveckling. Genom att ställa öppna frågor kan du ta reda på vad spelaren motiveras av, vilka egna mål de har och hur de själva kan komma fram till en lösning för att nå sina mål. Att använda sig av en coachande approach i samtalet har sina fördelar för spelarutvecklingen. Engagemanget hos spelaren ökar, att få en fråga triggas signaler i hjärnan att den som ställt frågan är intresserad av dennes åsikt. När du som samtalsledare





visar dig intresserad av dina spelares åsikter känner de sig betydelsefulla och när de känner sig betydelsefulla ökar deras engagemang. Genom att ställa frågor kring vad en spelare vill uppnå skapas känslor av mening och möjligheter hos spelaren

Med en coachande approach är det du som tränare som har och tar ansvar för själva samtalsprocessen medan det är spelaren som med hjälp av frågorna har ansvar för en stor del av samtalets innehåll. Det coachande spelarsamtalet kan ses som en väl strukturerad och avancerad form av feedback. Det stora målet är att skapa kontinuerliga avstämningar och att utveckla spelarna i en positiv riktning. Efter samtalet ska både du som tränare och spelaren ha en tydlig plan och målsättningar att arbeta mot.

### **Överenskommelse och utvecklingsmål**

Resultatet av det coachande samtalet är en balansgång mellan din syn på spelarens utvecklingspotential och spelarens syn på sin egen utvecklingspotential. Processen kring att sätta mål innefattar tre grundläggande delar:

1. Nuläge – är relaterat till spelarens nuvarande status inom de olika utvecklingsområdena som exempelvis fysik, teknik och mentalt.
2. Resultatmål – *vad* ska spelaren uppnå? Fokus på prestation!
3. Processmål – hur ska spelaren uppnå resultatmålen?

Spelarens potential, engagemang och möjligheter till träning måste hänga samman till de resultatmål som sätts upp. Det rekommenderas att sätta upp mål som kan uppnås under den ordinarie träningen och som inte behöver innefatta extra träning (extra fysträning dock ok). Det är av yttersta vikt att det finns strategier för hur spelaren ska nå sitt mål, målsättningar är inte effektiva ifall det inte finns specifika och realistiska strategier. Mer reserverade spelare har i allmänhet större behov av att du som tränare talar om och instruerar spelaren medan mer påstridiga spelare har ett behov av du som tränare hjälper till att styra deras egna idéer mot målen.

För att en spelare ska utvecklas i förhållande till sina mål krävs action, praktiskt arbete. Det är viktigt att du som tränare under säsongen pratar kontinuerligt med spelarna om deras målsättningar och uppmuntra dessa. Genom att visa



entusiasm och delaktighet förstärker du spelarens motivation för målarbetet och det blir enklare för spelaren att nå sitt mål.



## KÄLLFÖRTECKNING

Svenska Ishockeyförbundet. *Individuell spelarutveckling.*  
<https://www.swehockey.se/hockeyakademin>

Ström, P-O m.fl. (2016). *Utveckla Ledarskapet – fakta, inspiration och reflektioner.* Stockholm: SISU Idrottsböcker

Fahlström, PG, Glemne, M, Linnér, S.,(2016) *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer – en studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare.* Riksidrottsförbundet.



## Bilaga 1: Det första samtalet

1. Vad är det bästa med att spela innebandy? (vad motiverar spelaren)
  - Vad är roligast?
  - Vad är mindre roligt?
  
2. Vad är viktigt för att du ska trivas med din innebandy?
  
3. Vad tycker du är dina främsta styrkor som innebandyspelare? (styrkor)
  
4. Vad skulle du vilja utveckla som innebandyspelare? (svagheter)
  
5. Vad vill du åstadkomma? Vad är ditt mål?
  
- 6.



## Självskattning – individuella utvecklingsområden

Underlaget är taget från boken Utveckla ledarskapet, SISU Idrottsböcker, 2016 och hör till kapitlet Obekväma ledare utvecklar idrotten.

Namn: \_\_\_\_\_

	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<b>Teknisk förmåga, till exempel:</b> 1. Passningsspelets samtliga delar  2. Skotteknik alla skott  3. Alla delar av bollkontroll  4. Närkampsspel  5. Förmåga att utmana 1 vs 1		

	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<b>Taktisk förmåga, till exempel:</b> 1. 2-1-2 högerstyrning alla nivåer  2. Lågt försvar (boll på egen halva)  3. Högt presspel, ex. man-man försvar  4. Anfallsspel, både individuellt och som lag, över hela planen  5. Spel i nummerärt över-/underläge		

	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<p><b>Mental förmåga, till exempel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vinnarskalle - förmåga att tävla och vara bäst när det gäller</li> <li>2. Lagspelare - samarbetsförmåga, energigivare, göra andra spelare bättre</li> <li>3. Kroppspråk - sända rätt signaler</li> <li>4. Förmåga att omsätta långsiktiga mål till kortsiktiga dags- och veckomål</li> <li>5. Ta tag i sådant jag tycker är tråkigt eller obehagligt</li> </ol>		

	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<p><b>Fysisk förmåga, till exempel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Styrka: max- och snabbstyrka, explosivitet och styrkeuthållighet</li> <li>2. Uthållighet (kondition)</li> <li>3. Snabbhet</li> <li>4. Riktningförändringar (totarbete)</li> <li>5. Smidighet och rörlighet</li> </ol>		

	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<p><b>Träning – inställning och kunskap, till exempel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Förberedelser - inställning, kost och vila</li> <li>2. Genomförande - förmåga att fokusera och ge allt</li> <li>3. Analytförmåga - självinsikt om vad som behöver förbättras</li> <li>4. Kunskap om träning, kroppen och därtill hörande faktorer</li> <li>5. Matchliknande träning (jag gör som jag ska göra i match)</li> </ol>		

	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<p><b>Match/tävling, till exempel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Förberedelse - att ge mig själv maximala förutsättningar (utrustning, mentalt, energi)</li> <li>2. Hä ut hela min förmåga maximalt</li> <li>3. Hålla fokus och energi uppe oavsett hur matchen utvecklas</li> <li>4. Följa spelplan och instruktioner</li> <li>5. Göra mitt bästa oavsett om jag känner mig på topp eller inte</li> </ol>		



	Var står jag som idrottare i dag?	Vad behöver jag utveckla under säsongen?
<p><b>Dialog med coach/tränare, till exempel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hitta gemensamt "språk" och förs tåelse</li>   <li>2. Söka stöd och råd proaktivt</li>   <li>3. Fråga efter hjälpande feedback</li>   <li>4. Vara öppen med mina ambitioner och mål</li>   <li>5.</li> </ol>		

## Bilaga 3. Utvecklingsmål

### Mina tre viktigaste utvecklingsmål under säsongen (baserat på min självskattning)

Underlaget är taget från boken Utveckla ledarskapet, SISU Idrottsböcker, 2016 och hör till kapitlet Obekväma ledare utvecklar idrotten.

<b>Namn:</b>	
<b>Mål 1:</b>	
När ska jag ha nått målet? (Målet bör sträcka sig över 3 månader eller längre, men inte längre fram än innevarande säsong.)	
Vilka nyttor får jag om jag når det här målet?	
Hur vet jag om jag har nått målet eller inte?	
<b>Mål 2:</b>	
När ska jag ha nått målet? (Målet bör sträcka sig över 3 månader eller längre, men inte längre fram än innevarande säsong.)	
Vilka nyttor får jag om jag når det här målet?	
Hur vet jag om jag har nått målet eller inte?	
<b>Mål 3:</b>	
När ska jag ha nått målet? (Målet bör sträcka sig över 3 månader eller längre, men inte längre fram än innevarande säsong.)	
Vilka nyttor får jag om jag når det här målet?	
Hur vet jag om jag har nått målet eller inte?	