



SIGTUNA IF – FOTBOLL

Instruktion utvecklingsamtal

Att föra samtal med andra människor är sannolikt det bästa sättet att påverka dem. I ditt fall som tränare eller ledare för ett fotbollslag, är det en metod som kan hjälpa dig att lära känna spelaren. Det gör att din möjlighet att inverka på denne ökar betydligt. Det gäller att kunna se människan bakom spelaren och lära känna personen som finns utanför den kritade linjen.

I det lilla samtal som du ska göra med spelarna nu, behöver du planera lite innan du sätter igång. Först bör du fundera på var någonstans samtalen ska genomföras. Det ska helst vara ett ställe där ni kan sitta ifred och där båda känner sig bekväma. Ett omklädningsrum kan vara OK om det ges lugn och ro. Det går också bra vid sidlinjen utomhus om ni kan se till att få vara ifred från hälsande kompisar eller föräldrar som passerar. Optimalt är kanske i cafeterian eller i klubbhuset om det finns möjlighet. Boka sedan tid med spelaren några dagar innan. Ett samtal med nedanstående förslag till frågor tar ca 15-20 minuter att genomföra. Ju oftare det förs ett samtal, desto mer och djupare brukar de bli. De frågor som står som utgångspunkt i det här dokumentet är bara en början. Du och spelaren kan tillsammans bestämma vad samtalet ska innehålla allteftersom ni lär känna varandra bättre och bättre.

Samtalet är inte till för att få fram "rätt svar", det är till för att skapa förtroende och att lära känna varandra. Det är ett inläringstillfälle för att du ska lära känna spelaren och denne ska lära sig mer om sig själv och sin situation. Ett av målen är exempelvis att spelaren ska kunna förstå mer om sig själv för att kunna ta ett större ansvar över sin situation och sitt fotbollsspelande. Naturligtvis ska det ske efter mognad och kunskap hos spelaren. För att det ska bli ett bra samtalsklimat finns det några enkla råd som du kan läsa igenom som förberedelse.

- Frågor och svar ska vara direkta, konkreta och specifika.
- Frågor ska vara öppna så att de inte kan besvaras med ja eller nej.
- Otydliga svar ska preciseras av samtalspartnern, inte tolkas av mottagaren.
- Frågor av typen "varför" ska undvikas eftersom de ger intrycket att man är ute efter en bestämd förklaring eller orsak.
- Mindre hotfulla frågor ska användas. Exempelvis "Vad tror du ligger bakom det?", "Hur tror du att det hände?" eller "Hur såg situationen ut då?"
- Varje fråga ska stimulera dialogpartnern till eftertanke, reflektion och utveckling. Till exempel "Hur tycker du att du reagerade i den situationen?" eller "Vilka slutsatser kan du dra av det?"
- Flexibilitet och spontanitet från båda parter är grundläggande i dialogen.
- Samtalet ska vara kreativt och leda till meningsfulla upptäckter för att lösa problematiken, inte framhäva dialogpartnerns brister.

För att få bästa utfall av samtalen behöver de genomföras regelbundet och planerat. Ett minikrav när det gäller den typ av samtal som du nu ska prova är att ha fyra individuella samtal per spelare och säsong. Utöver det bör det också utföras ett längre samtal före och efter säsongen.

Läs gärna mer om samtal och samtalsklimat i någon av nedanstående böcker:

Fallby, J. (Red.). (2004). Guiden till idrottspsykologisk rådgivning. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Fallby, J. (2006). Spelarutveckling – ett helhetsperspektiv. Solna: FotbollsFörlaget.

Höigaard, R., & Jörgensen, A. (2000). Coachingsamtal inom idrotten. Stockholm: SISU Idrottsböcker.



SIGTUNA IF – FOTBOLL

UTVECKLINGSSAMTAL - SIGTUNA IF P03

Spelare: _____

Datum: _____ Samtal nr _____

Fråga	Behöver jag/vi ändra på något och i så fall vad?
1) Vilka är dina starka och svaga sidor som spelare?	
2) Hur tycker du laget fungerar för dig och dina lagkamrater?	
3) Hur många mycket vill du träna och spela match per vecka?	
4) Hur tycker du att träningen och matchningen fungerar i laget?	
5) Hur tycker du att samarbetet mellan spelare och ledare fungerar i laget?	
6) Hur fungerar skolan/kost/sömn /kompisar/hemmaplan?	
7) Vilken position vill du helst spela på (rangordna varje plats)?	
8) Vilka funderingar har du över din framtid inom fotbollen?	
9) Hur kan vi behålla en bra stämning i laget? På planen och utanför?	
10) Har du något du vill kommentera, ställa frågor om eller ta upp?	