

Talenttrænere bør fokusere på at skabe langsigtede relationer fremfor kortsigtede resultater

Ole Mathorne, PhD-Studerende

Syddansk Universitet, Idræt og Biomekanik, Forskningsenheden LET'S (Learning and Talent in Sport)

<http://www.sdu.dk/ansat/omathorne>

Tre anbefalinger til trænere og træneruddannelsesansvarlige:

1. At træneruddannelser underviser trænere i, hvordan man kan opbygge stærke relationer til deres atleter
2. At trænere prioriterer at pleje relationer på højde med at arbejde med sportslig udvikling (fx tekniske og taktiske elementer)
3. At trænere arbejder med inspiration i de 4C'er, for at sikre effektiv træner og atlet udvikling

Træner og atlet – ingen af parterne kan stå alene

Trænere er absolutte nøglepersoner når vi snakker talentudvikling i sport. Uden en god talenttræner, kommer unge talentfulde atleter ikke langt. Trænere og atleter er gensidigt afhængige af hinanden. Træneren har interesse i at atleten udvikler sig og at få anerkendelse for denne udvikling. Atleten er interesseret i at udvikle sig mest muligt i bestræbelserne på at blive dygtigst muligt og er samtidig dybt afhængig af en dygtig træner for at lykkes med dette. At erkende og forstå dette afhængighedsforhold er fundamentalt for enhver træner, som ønsker at være succesfuld.

Én generel misforståelse jeg ofte bliver mødt med, er at talenttrænere ofte tror at unge sportsudøvere skal trænes i det samme som eliteudøvere (for på den måde at blive klar til det der venter). Men eliteudøvere og talenter er vidt forskellige steder i karrieren såvel som livet. Derfor bør unge talenter først og fremmest trænes, der hvor de er, fx med fokus på udviklingsfærdigheder, som kan hjælpe dem til at tage skridtet op til det øverste niveau, på en måde så de kan trives på den rejse. Et væsentligt indspark fra nyere forskning understreger dette blandt de vigtigste forhold for at træneren og atleten skal kunne udvikle sig sammen.

Fokus på stærk langvarig relation - før kortsigtede resultater (især i talentudvikling)

Som træner bør man ikke ensidigt fokusere på teknisk og taktisk viden for at hjælpe sine udøvere bedst muligt (selvom dette selvfølgelig også er nødvendigt for at atletens sportslige udvikling). Sophia Jowett (professor ved Loughborough universitet) argumenterer for, at man som træner kan være nok så dygtig rent sports-fagligt, erfaringsmæssigt, men at den vigtigste kvalitet for en træner, er at kunne indgå i en stærk relation med sin(e) atlet(er). Hun har fundet frem til en række

kendetegn, som siger noget om **kvaliteten** i den gode relation. På engelsk beskrevet ved fire C'er: Closeness, Commitment, Complementarity, og Co-orientation som uddybes nedenfor.

De fire C'er kort fortalt:

Når relationen er kendetegnet ved *closeness*, betyder det at træneren og atleten følelsesmæssigt er forbundne gennem fx gensidig respekt, tillid, værdsættelse og kan lide hinanden. *Commitment* betyder at træneren og atleten eksempelvis bevarer en tæt relation, både ved op- og nedture. *Complementarity* siger noget om det ledelsesforhold træner og atlet skaber. Er der et distanceret forhold hvor træneren altid har det sidste ord og udstikker retningen eller er det et mere ligeværdigt forhold, hvor træneren i højere grad inddrager atleten i beslutningsprocesser og tanker herom. Det ene er ikke nødvendigvis bedre end det andet, men det er vigtigt at det er afklaret hvordan træner og atlet er gensidigt ansvarlige. *Co-orientation* vedrører empati og graden af gensidig forståelse og indlevelse. Desto højere grad af co-orientation desto bedre relation.

De fire C'er er ikke blot blåøjet humanisme. De er videnskabelige fund, og et resultat af jagten på at finde de mest optimale retningslinjer for trænere så de kan sikre den mest effektive udvikling for atleten (og træneren). "*For example, in good quality relationships coaches and athletes invest time, effort and energy to achieve goals and priorities they have agreed on*". Det er altså afgørende at relationen er god, for at indsatsen i jagten på udvikling bliver optimal!

De fire C'er særdeles vigtige i dansk talentudvikling

I Danmark har vi en lille talentmasse, sammenlignet med store sportsnationer som USA, Kina, Rusland (fortsæt selv rækken). Vi er derfor nødt til at passe ekstra godt på de talenter vi har og derfor er fokus på de 4C'er ekstra relevant i Danmark. I talentudvikling og udvikling over lang tid (flere år), bliver disse kendetegn særdeles vigtige at have i baghovedet, da de unge atleter ofte står i sårbare situationer og derfor har brug for: 1) At kunne nyde tillid og gensidig respekt med sin træner (*Closeness*), 2) Modgang i sportens verden er uundgåeligt, men gennem *Commitment* kan træner og atlet dedikere sig til et fælles mål og skabe stabilitet, i en ellers ustabil og dynamisk sportsverden. 3) At der er rolleafklaring mellem træner og atlet så især atleten ved hvad der forventes af ham/hende (*Complementarity*) og 4) at de har forventningsafstemt hvad god kvalitet for træning er for både atleten og træneren, i deres relation (*co-orientation*). Fundamentet for dette er først og fremmest at træner og atlet tror på værdien af samtale og derfor afsætter tid og energi til at fokusere på disse såkaldte bløde værdier!!

Kan vi uddanne trænere (og atleter) til at fokusere på kvaliteten i relationen ved at de forstår deres indbyrdes afhængighed, kan vi i højere grad sikre fortsættelse blandt de unge talenter, så vi får: **Flest muligt, af de som vil mest, længst muligt!!!** (Dette er LET'S forskningsunderbyggede vision for effektiv og bæredygtig talentudvikling i Danmark.)

Baggrunden for denne artikel:

Ovenstående lille artikel er inspireret af et nyt review vedrørende sportstrænere. Et review er guld for mig og andre forskere. Det betyder at en anden forsker har knoklet for at lave et overblik over, hvad der findes af forskning indenfor emnet, i det her tilfælde trænergerningen. Artiklen er en del af LET'S ambition om at bygge en tættere bro mellem forskning og praksis. Kom endelig med feedback, forslag, eller tak kontakt hvis du ønsker at vide mere:

Email: Omathorne@health.sdu.dk

Har du mod på at læse det videnskabelige indhold kan den korte artikel findes her (tilgængelig for alle):

https://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/bitstream/2134/28458/1/The%20Psychology%20of%20Sport%20CoachingFINAL_without%20tracked%20changes%20%28May%202017%29.pdf

Hvis du er interesseret i nyeste forskning om talentudvikling i Danmark eller generelt mere fra forskningsenheden LET's:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/iob_idraet_og_biomekanik/forskning/forskningsenheder/learning+and+talent+in+sport