

Verktyg för tränare – Lära för livet

Världens bästa coach försöker alltid hjälpa sina aktiva att prestera optimalt *och* att lära dem något som de kan ha nytta av resten av livet. Ett enkelt sätt att få med detta på träningspassen är att ställa frågor. Du får här några exempel. Det bästa är om du formulerar egna frågor som passar ditt lag eller din grupp. Det viktiga är att de aktiva ser kopplingen mellan idrotten och deras övriga liv.

Här är några exempel.

- ▶ Precis innan du avslutar ett träningspass, kan du fråga: "Vad har ni lärt er idag som ni kan ha nytta av utanför idrotten?"
- ▶ Efter ett misslyckande eller en förlust kan du säga: "Vad tror ni att ni kan lära er av detta som kan hjälpa er att hantera besvikelser i framtiden utanför idrotten?"
- ▶ När någon har lärt sig en ny färdighet, kan du säga: "Du klarade det! Du envisades verkligen med att försöka tills du klarade det. Hur kan du använda samma envishet i dina studier?"
- ▶ Efter att ha avslutat en jobbig övning, kan du ha en kort samling och säga: "Det var jobbigt, men ni kämpade på. Finns det någon situation utanför idrotten just nu, där ni kan ha nytta av att vara så uthålliga, av att inte ge upp?"