

Svensk Alpin Tränarcertifiering
2010-2011

HEMUPPGIFT
2011-05-17

Sara Anderson
Yttertänger 190
790 26 Enviken

Lärandet (träningssmiljön)
Alpin träning ur ett Will – Skill - Hill perspektiv

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
Sammanfattning.....	3
Inledning.....	3
Bakgrund.....	3
Syfte.....	3
Frågeställning.....	3
Metod.....	3
Vad är Will-Skill-Hill.....	4
Hörnstenarna i Will-Skill-Hill.....	5
Passionen är nyckeln.....	5
Allt hänger ihop.....	6
Vad säger forskningen.....	7
Inre motivation – bättre lärandeprocess.....	8
Will-Skill-Hill analys - bild av processen.....	9
Hur använder du då som tränare ett Will-Skill-Hill tänkande?.....	10
Will.....	10
Skill.....	11
Hill.....	12
Vad säger åkarna?.....	12
Vad är en bra lärare/tränare?.....	13
Slutsats.....	14

Sammanfattning

Inledning

Jag har valt ämnet Lärandet (träningssmiljön) och på vilka sätt du som tränare kan skapa en kreativ och positiv miljö för att öka förutsättningarna för lärandet hos de aktiva.

Bakgrund

Inom Svensk Alpin Tränarutbildning har vi under några år byggt utbildningarna på ett reflekterande lärande med ett helhetsperspektiv på alla faktorer som berör den alpina tävlingssporten. Inom lärandet har vi fortfarande mycket att utveckla för att få våra åkare mer delaktiga i processen, så att vi skapar en passion och ett livslångt intresse för alpinsporten oavsett om våra åkare når världseliten eller ej. Kan vi skapa en miljö som får åkarna att vara mer delaktiga i sin egen utveckling redan ifrån unga år, så att den egna motivationen och drivkraften ökar?

Syfte

På Interski St Anton 2011, redovisade de Svenska skidorganisationer som ingår Svenska Skidrådet¹ en gemensam syn på hur vi vill och försöker utbilda samt utveckla åkare i skidskolor, alpina klubbar etc. Det innebär i princip att progressioner och färdiga lösningar för våra åkare är något som vi lämnat bakom oss för rätt länge sedan. Oavsett skidorganisation är vi helt överens om att skidåkning handlar om *"passion"*. Det är självklart att den som ska dela med sig av sin kunskap och passion måste se till varje individ för att få just honom/henne att finna sin egen passion inom sporten.

Frågeställning

Jag hade önskat att min egen medverkan fått vara större under mina aktiva år, så att jag själv kunnat vara mycket mer delaktig i min egen utvecklingsprocess. Det är min övertygelse att man långt mycket tidigare i åldrarna kan låta de aktiva ta mer ansvar för sin egen utveckling. Då måste man också ge dem den tid som behövs för att de själva ska kunna nå den förståelse som vi tränare ibland försöker forcera fram. Hur i världen lyckas dessa unga "jibbers" klara av att göra avancerade trick över gigantiska hopp i backarna, utan en enda tränare som talar om hur det ska gå till? Intressant tycker jag.

Metod

Genom att beskriva Will-Skill-Hill och annan forskning och litteratur kunna inspirera och ge en bild på hur du som tränare kan skapa en kreativ och positiv miljö för att öka förutsättningarna för lärandet hos de aktiva. Intervju av åkare med koppling till forskning runt alpinåkning.

Slutsats

Det du aldrig får glömma är ledstjärnan *"Vem är du till för"*. Då blir det mer självklart att du sätter individen i fokus och möter adepterna där de är, för att sedan utveckla deras passion och egenvilja att utvecklas som alpinåkare. Vad det sedan deras karriär tar vägen kan bara de själva bestämma.

¹ Svenska Skidförbundet, Friluftsförbundet, SLAO, Svenska Skidlärarföreningen, Skidåkning i skolan

Vad är Will-Skill-Hill²

- ❖ *Will-Skill-Hill handlar om att skapa en träning och lärandesituation, där den aktive känner sig sugen på att vilja utvecklas och att det leder mot hans/hennes mål och drömmar. För dig som tränare handlar det om att skapa en bra och inspirerande miljö där du använder och optimerar dina kunskaper och färdigheter. Du måste alltid som tränare utgå från åkarens intresse, vilja och valmöjlighet för att utveckla de skidtekniska färdigheterna på ett sätt som de själva tycker är kul.*
- ❖ *Will-Skill-Hill ger möjlighet till att se ett nytt sätt att lära ut. Det ersätter inte de kunskaper som behövs för att vara en duktig tränare som ex. pedagogik/metodik, kommunikation, analytisk förmåga, skidteknisk kunskap, etc. Dessa grundläggande kunskaper är något du måste ha som tränare och aldrig ska sluta att utveckla.*
- ❖ *Will-Skill-Hill försöker att vara en hjälp med hur du använder dina kunskaper och erfarenhet med rätt timing.*
- ❖ *Will-Skill-Hill är en modell för att analysera, observera och agera i en lärandesituation och kan ses som ett komplement eller alternativ till det sätt du idag lägger upp din träning.*

Passionen är nyckeln

Det är viktigt att ha kunskap inom många olika områden för att ”ha på fötterna” som tränare. Lika viktigt är det att ha förmågan att också dela med sig av passionen för sporten och få den att växa hos de aktiva. Hur kan du som tränare aktivt verka för att skapa den perfekta miljön för att skapa och bibehålla passionen hos åkarna? Det finns ett samband med passion och viljan att bli bättre som åkare.

Passion är ju personlig och subjektiv, vilket också innebär att ju mer personlig upplevelsen blir desto bättre ifråga om ”kulfaktor”, passion och utveckling av färdigheter hos åkaren. Då passion är så personligt finns det ingen patentlösning eller rätt sätt hur du ska utveckla en åkare. Varje åkare, grupp, dag eller backe kräver olika lösningar och metoder. Med individen i fokus måste du som tränare kunna agera på många olika sätt och nyckeln till det är att vara mottaglig och flexibel. Åkarens vilja, färdighet och de yttre förhållandena avgör vilken metod du kommer att använda. Det du först tänker och planerar kan snabbt ändras.

Man kanske kan tycka att motivation kan vara ett bättre begrepp i sammanhanget men om man slår upp orden i Wikipedia så lyder förklaringarna;

Passion, *lidelse*, kan betyda stark förkärlek till någonting, till exempel att man har passion för bilar, båtar skidåkning eller något annat.

Motivation är den drivande kraften genom vilken vi når våra mål.

Jag anser att passionen behövs hos både tränare och åkare för att finna motivation att nå de uppsatta målen.

² Modellen och konceptet Will-Skill-Hill är framtaget av Kristofer Olsson, Robert Hansson, David Holmberg och presenterades vid Interskikongressen 2011-01-18, St Anton, (Key Note Lecture, David Holmberg)

Hörnstenarna i Will-Skill-Hill

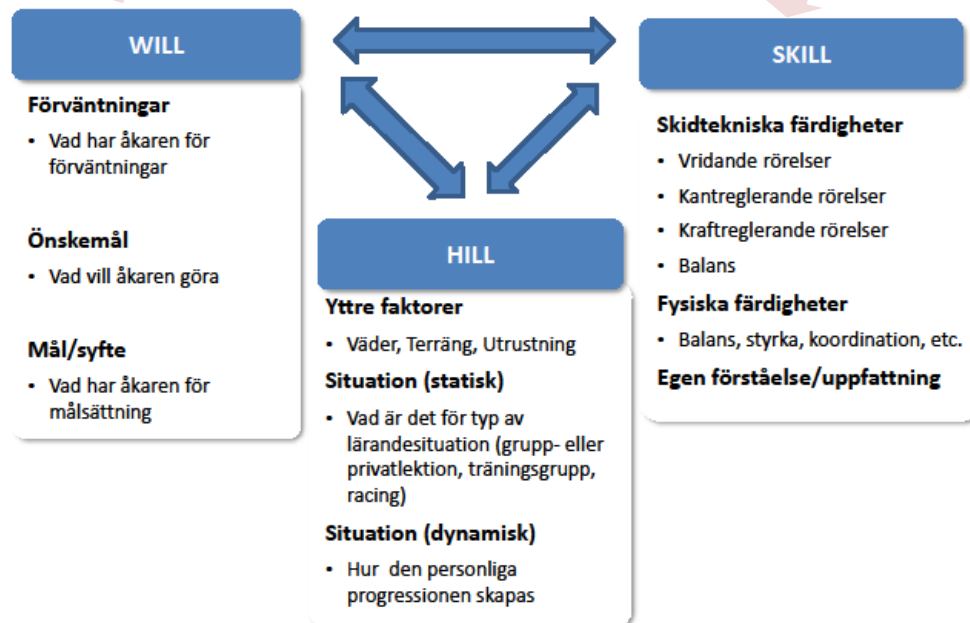
Utmaningen för dig som tränare är att skapa en inlärningsmiljö som ökar viljan *Will* och färdigheterna *Skill* hos åkarna. Detta sker om du använder din förmåga att göra en bra analys och skapa en god dialog baserad på den kunskap du har i området.

Will

Där måste du ta dig tid att faktiskt ta reda på vad dina aktiva vill göra och vilka förväntningar de har.
Har de aktiva några egna målsättningar?

Skill

Vad har åkarna för skidteknisk bakgrund?
Hur väl kan de vrida, kanta och reglera kraften över skidorna?
Hur ser det ut med balansen?
Vad har de för fysik status i relation till (ålder – utveckling)
Vad har de själva för förståelse/uppfattning om sin egen åkning?



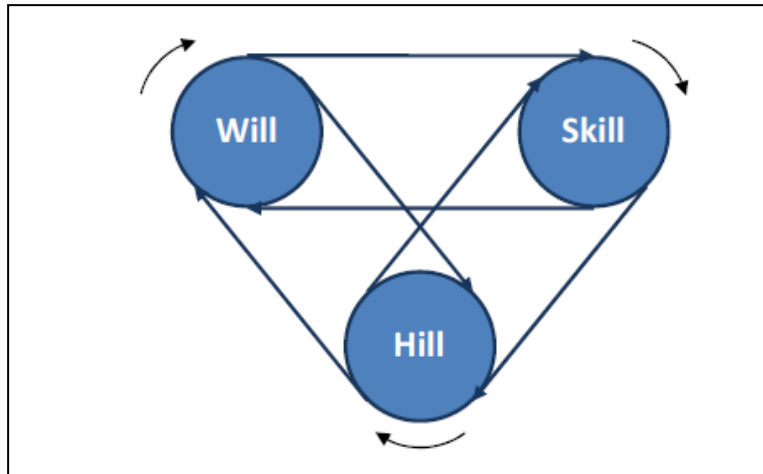
Hill

Hur ser det ut i backen?
Väder, terräng, utrustning?
Jobbar du med en åkare eller en hel grupp.
Vad har de för nivå?
Hur skapar du en individuell utveckling av åkarna och hur når du var och en av dem?

Dessa faktorer hänger tätt ihop och är beroende av varandra. Beroende på situation, åkare och hur långt de kommit i sin utveckling, så kan du välja att fokusera mer på den ena delen ex *Hill*. Det betyder inte att *Will* och *Skill* läggs åt sidan, utan de finns med i helheten.

Allt hänger ihop

Man kan se de tre faktorerna Will-Skill-Hill som ett levande ekosystem. Det betyder att de hör ihop och förstärker varandra. När du presenterar vad du tänkt att ni ska göra under dagens träning *Hill* så vaknar viljan *Will* och åkaren vill förbättra sina färdigheter *Skill* och det i sin tur gör att de kan klara en större utmaning *Hill*.



Pilarna i modellen ovan visar hur delarna hänger ihop och är kopplade till varandra. När rörelsen går framåt så sätter det fart på hela lärandeprocessen samtidigt som det också kan vara tvärt om. Vänds rörelsen åt det andra hållet och faktorerna inte ”lirar” tillsammans, så avstannar lärandeprocessen eller t o m går bakåt.

Om du t ex vill att dina åkare ska testa/utveckla en rörelse samtidigt som de ska åka en bana som är satt i en alltför brant eller isig terräng *Hill*, så försvåras möjligheten att utveckla tekniken *Skill* och viljan *Will* sjunker.

Utmaningen för dig som tränare är att hitta den positiva spiralen som ökar både Will-Skill-Hill. Om spiralen skulle vända åt det andra hållet måste du som tränare försöka vända tillbaka den igen. Förutsättningarna kan ju ändras hela tiden.

När det går bra (”positiv spiral”) försök att hålla den igång så mycket det går. När det är något som inte funkar, analysera vad som ligger bakom. Se det som en möjlighet att kolla åkarens *Will* igen så att du kan finna nya vägar att utveckla *Skill* eller ändra *Hill* situationen.

Exempel: Du ser att din åkare skulle behöva utveckla färdigheten att få skidorna på kant i fallinjen, svängfasen. Åkaren belastar ytterskidan för sent i svängen och sladdar i avslutningen på svängen. Istället för att försöka att få till denna förändring i en tävlingsbana tar du åkaren till en backe med lagom/lätt lutning. Du ber åkaren att visa belaget/undersidan av skidorna mot backens ytterkanter mot skogen.

Åkaren får en känsla av att ”rolla” upp skidorna på kant tidigare, utan en svår teknisk förklaring. Terrängen *Hill* är trygg och bekväm så att förutsättningarna att förbättra färdigheten kantning *Skill* ökar med följderna att också åkaren på sikt vill prova detta i en bana *Will*.

Vad säger forskningen

När en person utvecklar de motoriska färdigheter som behövs för alpin skidåkning, sker det förändringar i hjärnan. De områden i hjärnans ”motor cortex”³ som aktiveras kommer att utökas eftersom närliggande nervceller (neuroner) rekryteras in till den nya färdighetens nätverk. Detta nya nätverk växer vartefter färdigheten utvecklas, då fler nervceller kopplas ihop med varandra. Att öva färdigheten gör att signalerna från nervsystemet blir mer och mer exakta och rätt antal motoriska enheter används. Hjärnan lär sig också tolka den feedbackinformation som den får från muskler och leder. Dessa förändringar som sker i hjärnan visar vikten av att fokusera på färdigheter, öva dem och utveckla dem⁴.

Forskning visar också att om en person inte vill utvecklas, så utvecklas heller inte nätverket av sammankopplade nervceller⁵. Då spelar det ingen roll hur mycket din åkare övar, om han/hon inte är motiverad eller vet varför ex en skidteknisk detalj ska ändras. Det blir därför viktigt för dig som tränare att skapa meningsfulla övningar/metoder där åkaren förstår Vad, varför och hur.

Massor av övning och repetitioner av en rörelse gör att den ”sätter sig” hos åkaren, även om den inte är tekniskt korrekt utförd. Därför är det så viktigt att göra rätt saker i rätt tid, så man inte skyndar fram innan åkaren är mogen för nästa steg. Lär de in en ogynnsam rörelse tidigt på grund av att *Hill-Skill* inte varit riktigt rätt, kan det ta mycket lång tid att lära om det invanda rörelsemönstret.

Forskning visar också att en så enkel sak som att se åkaren och ge positiv feedback gör att nivåerna av dopamin i den främre delen av hjärnan ökar⁶. Det ökar i sin tur motivationen hos åkaren. Det visar vikten av feedback under tiden åkarna övar nya färdigheter för att hjälpa dem att analysera och förbättra resultatet. Ett viktigt komplement till att öva och träna själv är att titta på andra.

Nära den del av hjärnan som planerar hur du ska röra dig är det klustrar av nervceller som kallas spegel neuroner.⁷ Forskning visar att bara genom att titta på andra som genomför en specifik rörelse så aktiveras samma område i hjärnan som om man gjorde det själv. Så nu kan vi också lägga till ”Learning by observing” till ”Learning by doing”.

Om du lyckas att skapa en miljö *Hill*, som matchar åkarens vilja *Will* och färdigheter *Skill*, så skapas en optimal lärandesituation. Det är så vi människor fungerar, så länge progressionen känns personlig kommer vi att anpassa oss både fysiskt och kognitivt till den utmaning vi ställs inför och därmed lära oss.

³ The primary motor cortex (or M1) is a brain region that in humans is located in the posterior portion of the [frontal lobe](#). It works in association with [pre-motor](#) areas to plan and execute movements. (Wikipedia)

⁴ How the brain learns, David A. Sousa s. 96-98

⁵ How the brain learns, David A. Sousa

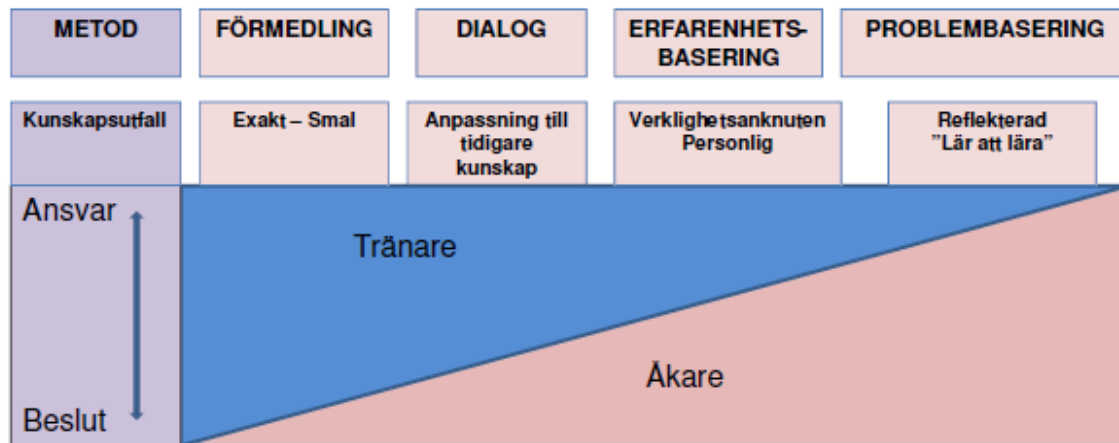
⁶ How the brain learns, David A. Sousa

⁷ How the brain learns, David A. Sousa s. 23

Inre motivation – bättre lärandeprocess

I boken Effektiv Idrottsträning⁸ beskriver J-O Högberg fyra huvudmetoder när det gäller motoriskt lärande. Förmedling – Dialog – Erfarenhetsbaserad – Problemlösning.

Ju högre grad av erfarenhets- och problemlösande metoder du använder och ju mer av en inre motivation du eftersträvar hos dina aktiva, desto mer delaktiga blir de i processen. Se modell nedan.



Nu är det ju svårt att med unga eller nya åkare att direkt kunna praktisera en erfarenhets- eller problembaserad träning. Ambitionen bör dock vara att komma så långt till höger i figuren ovan som möjligt. Min erfarenhet är att vi tränare kan fastna alltför mycket i "förmedling", där vi står för alla instruktioner med exakt feedback på vad som är rätt eller fel. Risken blir då att åkarna blir passiva och helt lämnar över ansvaret för sin utveckling till tränaren.

Där måste du mycket tidigare ge åkarna möjlighet att vara med och lösa sina "rörelseproblem" på sitt sätt. Detta kräver naturligtvis tid och tålamod men ökar motivationen radikalt och gör utvecklingen positiv på lång sikt.

Exempel: Ett vanligt problem hos ungdomsåkare är att de inte ännu hittat ett gynnsamt läge mitt över skidorna, (dvs. bakvikt/höften bak).

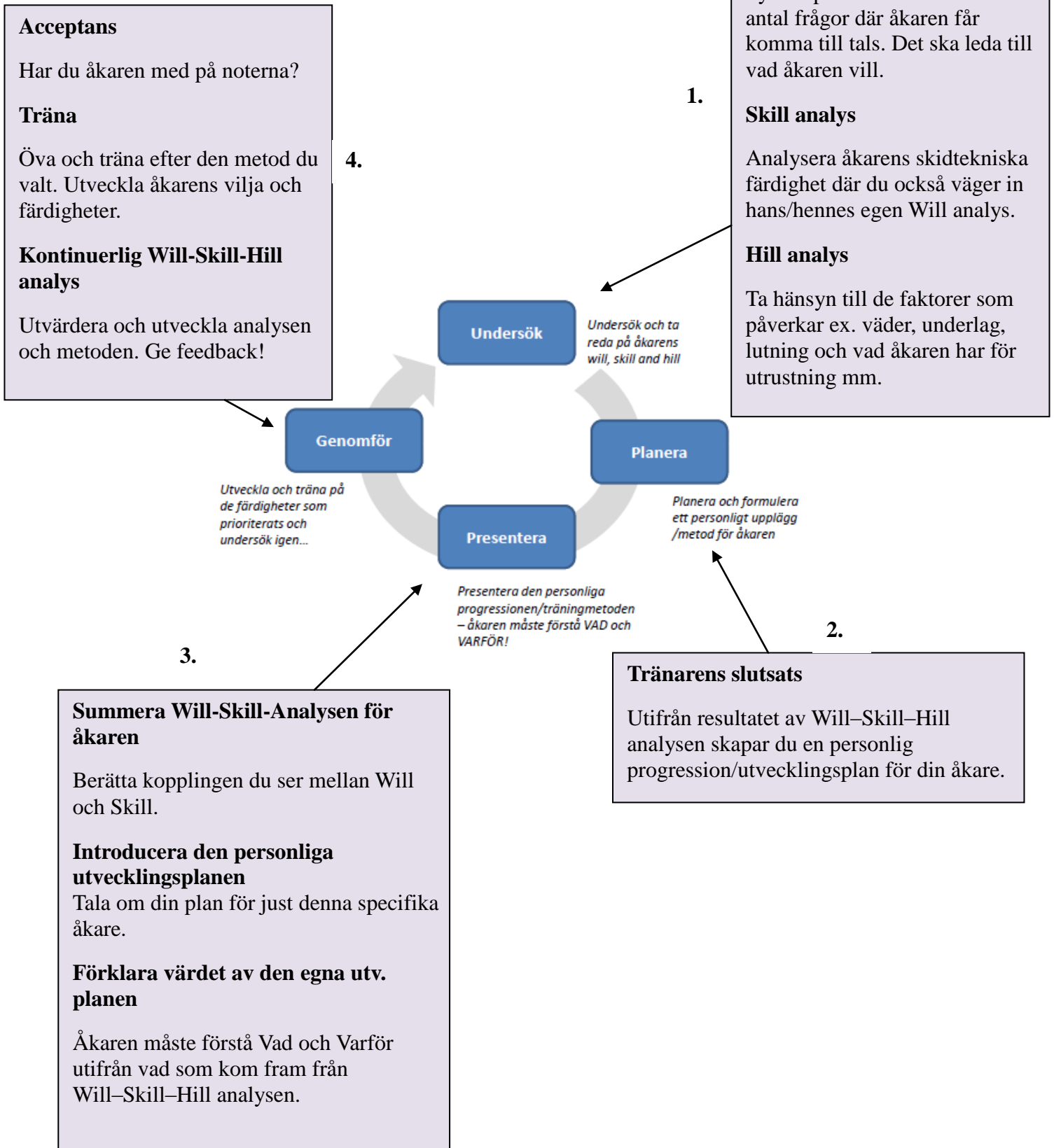
Du kan stå och instruera och beskriva vad ett bra utgångsläge över skidorna bör vara, vilket är ett sätt att gå tillväga. Dock är det traditionell förmedling där det handlar om att du som tränare har sett problemet, har svaret och vet hur det ska ändras.

Sätt istället åkarna i olika situationer i backen (ex hopp, brant terräng, svängiga banor, enbensövningar), där de själva får uppleva och erfara vad som kan vara svårt och varför. Då får de en bättre uppfattning om vad det är som sker eller inte sker i deras åkning när just höften är bak. Nu blir de mer delaktiga i vad som kan utvecklas och hur utifrån sina egna förutsättningar. Kolla hela tiden med frågor hur de själva tycker att de kan lösa uppgiften bättre.

Det kanske tar lite längre tid men de åker skidor i olika terräng under hela processen och blir själva involverade i sin egen utveckling.

⁸ Effektiv Rörelseträning, rörelselära i teori & praktik (J-O Högberg) SISU Idrottsböcker s. 84

Will-Skill-Hill analys - bild av processen



Hur använder du då som tränare ett Will-Skill-Hill tänkande?

Med några praktiska exempel kan det vara lättare att se möjligheten med Will-Skill-Hill.

Will

Du bör utgå från varje individ i gruppen och utgå från deras vilja och förväntningar inte vad du som tränare vill. Detta är lättare sagt än gjort men det betyder att;

- Alltid förutsätta att åkarna redan åker sitt allra bästa utifrån de inre och yttre förutsättningar de har. Vad du som tränare måste hitta är drivet/viljan att utvecklas ytterligare.
- Lära känna åkarna och möta dem där de är, så att du sedan kan analysera/förstå om deras *Will* är annorlunda än din och hur de i så fall kan samverka.
- Vara situationsanpassad. Om du uppfattar en ändring av *Will* hos din åkare, så måste du kunna vara flexibel och ändra din plan.

Hur gör du då?

Observera och ställ frågor, hitta åkarens förväntningar, vilja och vad de föredrar att göra.

Sök/ta reda på vad åkaren har för mål i sin åkning. Hittar du åkarens egen vilja och motivation så blir det inte svårt att få honom/henne motiverad inför uppgiften. Din uppgift är hela tiden att finna det som ”triggar” din åkare.

Ställ frågor som engagerar åkaren. Det är inte fel att ställa en massa frågor men en konst att ställa de rätta frågorna. Det är frågorna och svaren på dessa som leder dig till vilken sorts metod eller progression du ska välja för din åkare. Involvera åkarna genom att ständigt ställa öppna frågor där de naturligt blir involverade i sin process

Tänk på att vad åkaren gör och vill göra i backen kommer från dem själva, inte från dig som tränare. Viljan är viktig eftersom den har att göra med hur intresserad och fokuserad du är.

Hur kul är det med en övning som inte alls tilltalar dig och det du vill göra? Hur tråkigt och ineffektiv blir då lärandesituationen? Om någon påpekar något som du själv tycker är helt irrelevant i din åkning så känns instruktionen helt onödig.

Allt detta är bra att tänka på när du ska planera det som ska ske i backen *Hill*.

Hill

Hill innefattar förutsättningar som är givna på förhand och inte direkt kan påverkas eller ändras som ex. gruppens storlek och vad deras fokus är (racing, skidskola mm). Det innefattar också den mer dynamiska delen där du i stor grad påverkar hur personlig utvecklingen blir för gruppen och individen. Ex vilka metoder/övningar du väljer, val av backe, hur du agerar etc.

Det är just här du använder all din kunskap för att skapa en passionerad träning/upplevelse.

Din uppgift som tränare är att skapa en så rolig, inspirerad, omväxlande och säker miljö för dina åkare att de naturligt kan utveckla sina skidtekniska färdigheter. Det kan vara allt från att skapa en god stämning i gruppen till att få till en rolig pedagogisk bana, där utveckling bara händer.

De bästa tränarna är mästare på detta och gör mycket av detta utan att själv finnas i förgrunden.

Hill är situationen eller platsen där åkaren vill vara för att bli en bättre skidåkare. Det är inte bara backen utan kan också vara en metafor för själva utmaningen. Lärandesituationen kan också påverkas av olika yttre förutsättningar som ex. väder, liftar, backen, utrustningen. Det kommer att påverka hur du lägger upp *Hill*.

Exempel:

Du kommer till kvällsträningen och har planerat att genomföra en slalomträning med dina åkare.

Det har snöat 50 cm under dagen och backen är helt opistad när ni kommer dit.

Nu skulle du kunna sätta upp en slalombana och spendera en hel del tid att ploga bort all snö ur banan för att sedan ändå få halvfärliga träningsförhållanden med vallar runt banan.

Det andra alternativet skulle kunna vara att träna åkning i lössnö med mål att ha bra mittbalans och dynamik genom hela svängen. Åkarna kan ex. köra ”figure eights” två och två där de får anpassa sin åkning till kompisen framför. Vart efter backen blir mer uppkörd krävs det att man har bra aktivitet med både ytter och innerskida genom svängen för att hålla sig dynamisk och mitt över skidorna.

De får testa olika svängradie och fart för att väga utmana sig själva och upptäcka skillnaden.

Situationsanpassad träning som utvecklar åkarna minst lika mycket, då de sedan tar denna erfarenhet med sig in i banåkningen.

Hur skulle du själv ha gjort?

Skill

Faktorn *Skill* innebär de färdigheter som åkaren redan har och också kommer att utveckla. Både de skidtekniska basfärdigheterna samt de fysiska färdigheter som åkaren har tas med i beräkningen, så att du väljer rätt progression/metod som passar individen. Dessa analyseras, används och utvecklas med analysen av åkarens vilja *Will* i bakhuvudet.

Att kunna lyssna och observera är en viktig egenskap hos dig som tränare när du ska analysera *Skill*, speciellt då du ska koppla det till åkarens vilja *Will* och syn på sin egen åkning.

Ge tydliga instruktioner för att skapa trygghet och säkerhet. Identifiera och uppskatta när det fungerar.

Finessen med ett ”Skillfokus” är att det utrustar åkaren med verktyg och möjligheter att fortsätta sin utveckling på egen hand när du som tränare inte finns med. Det är precis det som utvecklar den egna passionen för skidåkningen.

Ett exempel: Du låter åkarna få intervjua varandra och berätta vad de tycker är det bästa det vet att göra på skidor. De kan också berätta vad de själva vill bli riktigt duktiga på. Svaren kommer att variera och bli spretiga, men du kanske kan bygga in flera behov i din träningsplan. Kan man göra mindre grupper ibland med lika fokus eller variera träningen, så att alla behov blir tillgodosedda? Vi har ju förmånen att ha åkarna i minst en säsong åt gången, så allt behöver inte hända på en och samma träning.

Var inte rädd för att ge åkarna hemläxor i sin friåkning, där de själva får ansvar att utveckla en färdighet de inte riktigt bemästrat ännu.

Vad säger de aktiva?

Jag ställde ett par frågor till en tjej på snart 13 år som både spelar fotboll och tävlar alpint. Hon lovordade sin fotbollstränare, så jag frågade;

Vad är det som gör att din fotbollstränare är så bra?

- Hon är alltid förberedd
- Rolig
- Säger till och har ordning
- Har bra övningar för olika saker
- Är duktig själv och visar att det är kul!

Då ville jag också ta reda på vad hon tyckte om alpinträningen. Jag ställde då frågan;

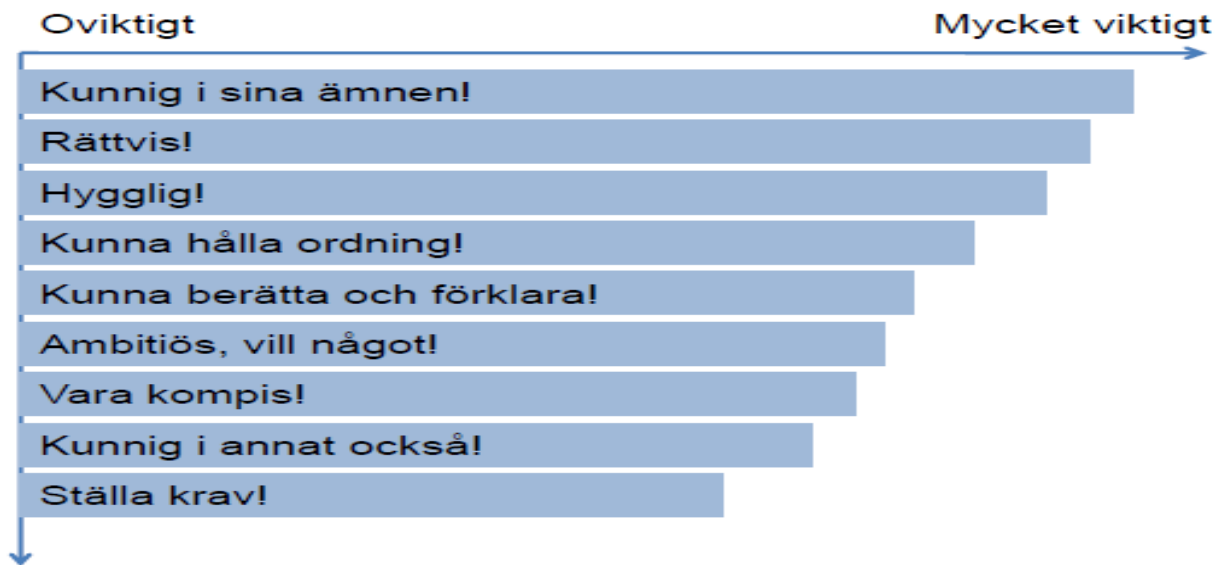
Vad tycker du är en bra och rolig alpin träning?

- När de låter mig få åka några åk själv och känna efter
- När tränaren fokuserar på det som går bra inte det som är dåligt
- Det ska vara enkla och tydliga förklaringar inte krångla till det och prata om saker som är svåra att förstå.
- Det ska vara blandat friåkning och bana
- Bra när man får en uppgift och fokuserar på saker själv
- Min tränare är bra för hon tar ut den som kanske har något problem och jobbar med saker i friåkningen

Detta var ett par frågor till en aktiv 13 åring, vilket inte på något sätt var något underlag för att dra några vetenskapliga slutsatser, men svaren skiljde inte från det som man i flera studier bekräftat.

Vad är en bra lärare/tränare?

Lasse Hogedahl hänvisar i boken ”Uppslag för tränare & ledare”⁹ till en undersökning bland skolelever, där man frågade vilka egenskaper de ansåg att en bra lärare skulle ha. Där ser man att fackkompetens är viktigt men den sociala och kommunikativa kompetensen är minst lika viktig.



Om vi tittar på vad som kom fram ur Thomas Sjäodins C-uppsats¹⁰, så är det 42 % av de tillfrågade som svarar att dialogen med deras tränare handlar om vad de gör för fel.

Lite fler än hälften anser att tränaren pratar på ett sätt som är lätt att förstå. Det innebär att lite mindre än hälften inte förstår vad tränaren pratar om.

Sjäodin skriver i sin diskussion ”*Upplevelsen från resultatet är att åkarna alldeles för mycket, ofta efter genomfört tävlingsåk, matas med instruktioner av allehanda slag som de långt ifrån begriper innebörden av, istället för att ha en meningsfull utvecklande dialog med sin tränare eller sig själv*”.

Stefan Zell tar i sin C-uppsats¹¹ bl a upp detta i redovisningen av åkarnas svar;

De flesta utövarna markerade även betydelsen av att tränaren skall kunna finna nya alternativa vägar om deras feedback inte har uppfattats på rätt sätt av utövarna... *Tränaren skall kunna förmedla mer än bara en lösning, dvs. kunna ge olika typer av instruktioner för att nå målet.*

⁹ ”Uppslag för tränare & ledare” sid. 23, SISU-Idrottsböcker (2000)

¹⁰ ”Förståelse av kommunikation mellan åkare och deras tränare”, C- uppsats, Thomas Sjäodin (2004)

¹¹ ”Verbal feedback i kvinnlig utförsåkning”, C-uppsats, Stefan Zell (2003)

De ansåg också att det är viktigt att tränaren ger feedback på en sak i taget. Tränarens frågor till utövarna bör också handla om att utövaren får återberätta med egna ord och känslor om sina upplevelser från åket...*Att komma med egna åsikter är viktigt så att man vet själv vad man sysslar med.*”

Zell skriver vidare i sin diskussion ” *Redan i yngre åldrar borde tränaren stimulera utövaren till att arbeta med egenfeedback, för att medvetandegöra utövarnas känslor och för att locka fram den inre drivkraften och motivation*”.

Slutsats

Med Will-Skill-Hill som en modell att utgå ifrån och den forskning som idag finns runt lärande borde vi kunna utveckla alpin träning för våra adepter ännu mer. Modellen kan vara en hjälp för nya tränare att få en övergripande bild av lärandesituationen, men den kan också vara en påminnelse för etablerade tränare som reflekterar runt lärandet.

Det du aldrig får glömma är ledstjärnan ”**Vem är du till för**”. Då blir det mer självklart att du sätter individen i fokus och möter adepterna där de är, för att sedan utveckla deras passion och egenvilja att utvecklas som alpinåkare. Vad deras karriär sedan tar vägen kan bara de själva bestämma.

Om du som tränare försöker arbeta mer reflekterande så inser du också att varje situation och individ är unik. Du måste ge åkarna och dig själva mer tid och tålamod för att lärandeprocessen ska växa fram. Allt detta kanske kan upplevas som jobbigt och svårt, men det är just det som också gör tränarrollen så oerhört intressant och lärorik.

Lycka till!

