

## Kap 6 – Tekniska misstag och dess eliminering

*<<Misstag är odödliga. Korrigeringar av dessa producerar nya sorter av besvär>>*  
(L.Suhorukov)

*<<Som regel tänker majoriteten av människor på en förändring vid den tidpunkt då det redan är försent att ändra något>>* (Muhammed el Baradei)

*As the tree falls, so shall it lie. Som trädet faller, så ska det ligga.* (Engelskt ordspråk)

Låt oss prata om de absolut roligaste sakerna i yrket som tränare – om de tekniska misstagen.

*<<Hästen har fyra ben och ändå kan den snubbla>>*, (folklig visdom)

*Thomas Edison gjorde 2000 experiment, för att uppfinna den elektriska glödlampan. Den unge reportern frågade honom: <<Varför skedde det så många misslyckanden?>>. Edison svarade: <<Det fanns inga misslyckande – Jag har uppfunnit lampan. Det är så att uppfinningsprocessen bestod av 2000 steg>>.*

Science fiction författaren Ray Bradbury i berättelsen <<Det åskade>> beskrev hur en fjärils död i det avlägsna förflutna blev orsaken till världens förändring i den avlägsna framtiden. På så vis uppstod den vetenskapliga termen <<Fjärilseffekten>>. Denna term representerar fenomenet, när ett mindre fel orsakar oförutsägbara konsekvenser på en annan plats och i en annan tid. Alla tränare, speciellt i svårkoordinerade sporter var inte en utan flera gånger övertygade om att just denna effekt gällde obevekligt i de tekniska förberedelserna.

Det här kan man säkerställa: En tränare måste bygga upp lärandeprocessen på ett sådant sätt att fullständigt exkludera de tekniska felen redan från första början: *<<Repetance is good, but innocence is better>>*. Det är det som är effektivt lärande.

Det ska inte vara eller finnas några förbindelser till den <<individuella stilen>> för då kan den ändamålsenliga biomekaniken brytas, vilket också ses som ett fundament för en simhoppare. Tillämpningen av denna princip är absolut nödvändig. Det är som honung i Nalle Puhs pott: Antingen finns den där eller inte.

När du tränar en viss teknik är det nödvändigt att förstå sig på att priset du får betala för dessa små misstagen kan ses som väldigt liten i början men som kommer att spela en stor roll i simhopparens idrottsframtid. Det är som en sjukdom: Först är den svårt att upptäcka och när den är upptäckt är det för sent att göra något åt det. För övrigt är det nödvändigt att inse att tränarnas arbete (inklusive korrigeringsarbetet) inte alls går ut på att *<<skriva ut rätt medicin för den sjuke patienten>>*.

Om bristen på framsteg i resultatet - är en hyllning, vilket tränaren får stå för i sin professionella utveckling är då stabiliserande tekniska fel – en skatt som han får betala för det passiva beteendet till dess framkommande. De läradas lag lyder: Misstag som man någon gång har gjort i sitt liv kommer alltid att komma tillbaka även om de en gång i tiden blev korrigerade.

Ett av de klassiska exemplen på detta: Byggnaden för universitetets bibliotek i staten Indiana, USA. Varje dag sjunker byggnaden med några centimeter. Detta beror på att projektledarna gjorde ett "litet" misstag i planeringsfasen. Deras beräkningar exkluderade vikten av alla böcker som biblioteket skulle bära på...

Den som uppnår sina mål är den som har koll på kostnaderna både för och efter processen. I inlärningsfasen är det viktigt att utesluta ord som <<Kanske, jag antar eller hursomhelst>>, för att för korrigeringen av misstag behövs det tydliga instruktioner, tid och hårt arbete. För ju längre bort du springer ifrån problemets kärna desto längre får du sedan springa tillbaka för att korrigera det. I sådana situationer sägs det finnas två varianter av händelsens utveckling: *Det värsta som kan hända* och *det osannolika*. Optimister ser problemet som en "dold lycka" vilket kommer att medföra konsekvenser längre fram. Den sanna verkligheten har en fungerande princip: <<straffa det oundvikliga>>, dvs. det är högt sannolikt att du inte kommer att bli av med dessa misstag i framtiden.

Det slutliga resultatet beror på antal gjorda beslut. Därför kan man säga att de viktigaste komponenterna i tränarens roll är **förmågan** att inte bli fångad i ens egna ofullständiga eller felaktiga tänkande kring tekniken och dess utförande, kunna **väga** alla möjliga effekter av inlärningsmetoder, övningar, instruktioner och **ta hänsyn** till alla möjliga varianter och följder av händelser för att undvika olämpligheter.

I praktiken vid valfri pedagogisk nivå både av tränaren och hopparen förekommer utbildning av teknik steg för steg med en "prickvis" metod. De tekniska misstagen som görs av hopparna korrigeras med ett steg i taget, det är som att rengöra skjortan från smutsiga fläckar, gör man det noggrant blir den helt ren till slut.

Det är viktigt att tillägga att <<en person är benägen att göra misstag och han använder denna egenskap ofta och med nöje>>. Däremot om du har snubblat så betyder det inte att du är på väg åt fel håll - påpekar Vantala.

Det är uppenbart att även en sådan anordning som en dörr kan gnissla av sex olika anledningar. Vad ska vi då säga om människan? Exempelvis när en människa står upp använder hen 300 muskler för att hålla balansen!

Misstagen sker oundvikligt både vid inläringens tidiga faser och genom hela karriären.

<<Vissa brister tenderar alltid att förenas>> (G. Malkin). Mer filosofiskt kan denna tanke uttryckas i en aforism: <<Ju längre du ignorerar problemet – Det kan vara gnisslandet i motorn, spricka i taket eller kompisen oroande ansikte, - desto mer får du betala i slutändan. I början kommer det att gå bra men till slut kommer bilen att gå sönder, taket rasa och vänskapen sönderfalla>>.

Man ställde en fråga till Garry Kasparov, världsmästaren i schack: <<Hur många steg tänker ni i förväg?>>. Många trodde att han skulle svara med ett antal, som förklarar varför han är bäst i världen. Garrys svar visade människorna varför de spelar schack sämre än honom: <<Det viktigaste i schack är inte hur många steg man tänker i förväg utan hur du analyserar den nuvarande situationen>>.

Därför är det inte rekommenderat för en simhoppstränare i situationen där misstagen ska korrigeras gå mot en kompromiss med verkligheten, med mottot: <<Om det är dåligt, men bättre än hur det var innan, så är det godkänt>>.

I slutändan, varje liten avvikelse från den rationella tekniken inklusive de allra minsta detaljer – är definitivt inte något positivt. <<Varje gång vi ser till vilka allvarliga konsekvenser de små misstagen leder till, förstår vi mer och mer att småfel inte existerar>>.

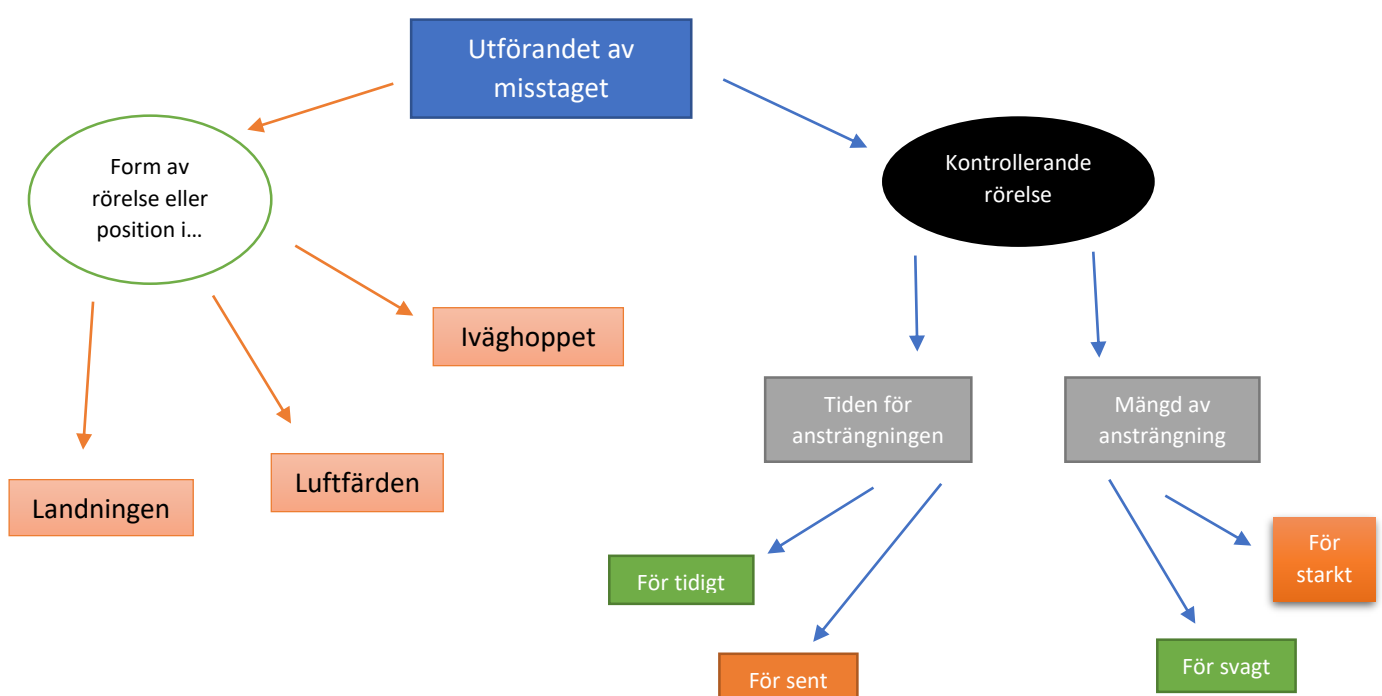
<<Påståendet "2+2=7" är mycket närmare sanningen än påståendet "2+2=10". Man kan säga att övergången från det andra påståendet till det första är tankens seger och den fantastiska framgången av vetenskapen om man inte vet att 2+2=4>>.

På samma sätt kan detta kopplas till pedagogiken inom sporten: Varje individ med brister har ett namn och ett efternamn vilka sammanfaller med tränarens namn och efternamn. Misstag är inte en variant av normen, misstag är en avvikelse från normen. Därför kan man säkerställa att det viktigaste i tränarens yrkesroll inte är korrigeringsprocessen av misstagen och inte heller deras utjämning och dämpning utan förträffligheten i utlärningsprocessen.

Med det moderna business-språket kan man säga att inläring som består av misstag innehåller oberättigade risker. Däremot måste risker elimineras, noggrant bearbetas (risker måste alltid ses som negativa) och förhindras från att de dyker upp i framtiden.

I elitidrotten hamnar de som visat mindre bra resultat på föregående tävling utanför finalplats. Det är precis likadant i simhopparens förberedelseprocess: Om "skolan" i inlärnings- och utbildningsprocessen är av svagare kvalitet kommer ingången till elitidrotten hamna oundvikligt utom räckhåll.

Till en början vill jag demonstrera en lite lättare variant, men väldigt praktisk i vardagligt arbete nämligen *klassificeringen av misstag* i simhopp:



Om vi vill gå djupare in på den ställda frågan, är modellen ovan redan otillräcklig.

*<<Oväsen kan vara både högt och lågt. Det som sammanför dem är att båda stör arbetet>>.*  
(Norbert Viner)

Misstagen kan villkorligt delas in i tre grupper:

**Grundläggande/Huvudmisstagen** – Dessa har störst påverkan på träningens framgång av en övning eller ett hopp (*<<Det viktigaste – Kunna välja det viktigaste!>>*).

*En kung frågade sin befälhavare om varför man inte möter sin kungs fartyg med fyrverkerier från fastlandet?*

*- Det finns 10 anledningar, - svarar befälhavaren. För det första, så finns det inget krut...*

*<<80% av konsekvenserna beror på 20% av orsakerna>>* (Paretos lag). En lag är en lag men i sökandet av de grundläggande misstagen skulle det inte skada för tränaren att använda sig av påståendet från lord Belfura: *<<I livet är det mycket som spelar en liten roll, och något som inte spelar någon roll alls>>*.

**Privata misstag** – Dessa ses som sekundära misstag i förhållande till de grundläggande.

**Typiska misstag** – Som oftast uppstår i början av inlärningsprocessen och som i framtiden korrigeras med hjälp av träning.

*På Brighton beach i Brooklyn öppnade en mycket entreprenörslig odessit/ukrainare en liten restaurang för nyanlända immigranter. Besökarna överraskades av restaurangens servitör som var en kines och som talade snabb och felfri ryska.*

*En gång så frågade man ägaren:*

*- Varifrån har kinesen lärt sig tala så bra ryska?*

*- Det var jag som lärde honom, svarade ägaren. Men säg inget till honom, för han tror att det är engelska!*

Tyvärr så används Jakobs lag outhärligt i livet: *<<Det är vanligt att människan gör fel, men att skylla misstagen på andra är ännu vanligare>>*.

*Man dömer tegelstenen, sanden och cementen för att ett hus kollapsade. Tegelstenen och sanden talar om för domaren att:*

*- Vi låg så som arbetarna la oss.*

*Cementen svarade att han är oskyldig, för att han inte ens var där.*

Jag vågar bekräfta att skylla ifrån sig sina misstag för tekniska fel på sin elev, dåliga omständigheter eller att föregående tränare var utbildad är oprofessionellt och oproduktivt. *"Med kvadratiska hjul kommer vagnen inte komma särskilt långt"...*

Frågan är inte hur misstagen hamnade där utan hur man ska korrigera dem. *(The problem is not how did they get in, there... It's how do you get them out?)*

En svårighet med arbetet för korrigering av misstag är att källan till misstagen oftast är oklar och framtidens resultat av detta jobb är oförutsägbart.

Misstag som tränarna ofta ser som misstag är *vanligtvis* inte alls några misstag!

Identifiering och korrigerande av misstag ska ske naturligt och med noggrann analys av hoppet. Tränaren måste komma ihåg att det är lätt att komplicera till det, och komplicerat att förenkla det. Det är just i denna del av arbetet som många tränare faller. Det är alltid enklare att fatta ett hänsynslöst- än ett rimligt beslut.

För att maximera skyddet från hänsynslösa beslut kan man använda sig av *tekniska kort* **(se Bilaga 2)**

Vid korrigerande av misstag gäller den gyllene regeln: <<Om du inte ses som en del av lösningen betyder det att du är en del av problemet>>.

*Om du kan lösa ett problem med hjälp av pengar, är det inte längre ett problem utan utgifter.* (folklig visdom)

*Smarta människor är smarta för att kunna bearbeta trassel.* (Mikhail Bulgakov)

Det påpekas (utan konstatering) att attraktiva kvinnor distraherar. På samma sätt gäller det misstag som är uppenbara. De distraherar en från att finna den grundläggande källan till problemet.

*Du misstar dig så djupt att du börjar misstänka din djups misstankar.*

Ett av de vanligaste misstagen hos en oerfaren tränare är att han som regel ser felet i idrottarens rörelser och fokuserar idrottarens uppmärksamhet på just det misstaget. Det är alltid lättare att bara se felet än att stanna upp och noggrant analysera problemets källa.

Om misstaget fortsätter att upprepas så ser tränaren anledningen till detta vara brist på förståelse på hans kommentarer till hopparen och försöker därför att korrigera detta genom att lägga till extra förklaringar om den rätta tekniken. Med andra ord kan man säga att tekniken får anpassa sig till hur tränaren vill att den ska vara och inte tvärtom. Dessa tränare: <<ser bara Achilles häl istället för helheten>>.

Varje tränare måste förstå grunden: parametrar av kroppens temperatur eller människans blodtryck säger ingenting om personens riktiga sjukdom. På samma sätt ses det fixerade tekniska felet - det är bara material för analys som kräver systematiska förenklingar och fler-steps-åtgärder.

*Om ni har en fläckig hud, rynkor i pannan, knappa hårstrån på huvudet, dubbelhaka eller vårtor kommer fotkrämen ändå inte att hjälpa.*

I alla steg av träningsprocessen måste tränaren noggrant lösa kommande uppgifter och problem i ordning (fokusmetoden).

## Fokusmetoden:

1. Observera/upptäcka fel och misstag (Idealt – ALLA!), som idrottaren gör. <<Inuti alla stora problem sitter några små, som vill komma ut>>. (Murphys lagar)
2. Skilja ur de allra viktigaste och komma på lämpliga anledningar till vad som orsakade dessa.

*Mannen kommer hem sent. Den arga frun frågar honom:*

- Vart har du varit?
- Jag spelade schack.
- Vadå schack? Du luktar ju alkohol!
- Vadå? Ska jag lukta schack eller?

3. Bestämna följden, verktyg och metoder för deras korrigeringsarbete. Avvika från principen: <<Gör detta så länge, så berättar jag sen hur ni ska göra>>. Det är just detta som skiljer ett professionellt tankesätt från det "praktiska kaoset".

<<Vindflöjeln var fastspikad i taket och vinden blåste i samma riktning som flöjeln visade>>

4. Eliminera orsakerna till felen.

Försök att inte leta efter det du vill hitta där det inte finns. Annars uppkommer det oundvikligt ett fenomen, när: <<hålet blir allt större och bageln allt mindre>>.

*Lata människor gör allt kvalitativt, för att inte behöva göra om det senare.*

Självklart så är det omöjligt att bedöma hopparens luftfärd och de misstag hen gör i bråkdelen av en sekund. Det som utmärker en professionell tränare är ett fenomenalt visuellt minne som tillåter honom/henne att se och analysera ett misstag genom åren även om de bara hände en gång. I dagsläget har varje tränare tillgång till videokameror och dataprogram för en direkt biomekanisk analys av hoppet så detta problem har mestadels försvunnit.

<<Kom ihåg, Första steget är alltid svårt. De andra – mycket svårare!>>

"The secret of change is to focus all of your energy, not on fighting the old, but on building the new."

- Socrates

Ett vanligt tips för tränaren i hans korrigeringsarbete av misstag upplyses av A. Einstein: <<Det är bättre att tända ett ljus, än att lägga en förbannelse över mörkret!>>.

Det är också alltid viktigt att ha i åtanke: *Ett fel som inte upptäcks, förblir ett okorrigerat fel.*

Bestämna orsakerna till felen – räknas som den absolut svåraste uppgiften som en tränare får möta.

- Ser du jordekorren?
- Nej!
- Det gör inte jag heller, men den finns!

Det vanligaste felet i denna process är att man blandar ihop orsaken med utredning av felet.

- *Doktorn, jag lider av sömnlöshet. Hela natten vrider jag mig sida till sida.*
- *Det är ju inte konstigt! Om jag skulle vrida mig lika mycket som ni skulle jag inte heller kunna somna.*

De bättre tränarna sticker ut genom det att de kan **förutse födelsen av nya orsaker till misstag medans de korrigerar de gamla**. Karl Chapek noterade: <<Alla tittar, men bara få ser>>.

Ett anmärkningsvärt exempel för orsakseffektrelationer: <<Innan älskade jag sommar, men senare förstod jag att jag kunde få sommar när jag ville – så länge jag hade pengar. Nu älskar jag pengar>>.

Här skulle jag vilja få er uppmärksamhet om en intressant observation från I.V. Göte: <<Det är mycket enklare att hitta felet än sanningen>>.

Just därför sa den legendariske fotbollstränaren V.V. Lobanovskij att <<varje bra tränare måste kunna INTE se, INTE höra och INTE tala!>>.

Förklaringen av detta kan vid första ögonblicket ses som något absurt i en tränarroll men det har en mening: *Ibland kan felaktiga kommentarer och rekommendationer göra mer skada än deras totala frånvaro.*

Vi försöker att sammanfatta: <<Tre saker kommer aldrig tillbaka – Tiden, orden och möjligheten. Därför ska du, inte förlora någon tid, välja dina ord klokt och inte missa möjligheten>>.

Tekniska fel kan ursprungligen vara:

- ❖ Biomekaniska
- ❖ Morfofysiologiska
- ❖ Psykofysiologiska

En komplex sammanflätning av alla dessa typer av tekniska fel lyder inte alltid den enkla logiken. Precis som i vardagen är exempelvis en pizzakartong kvadratisk, själva pizzan är rund och varje portion triangulär...

Till de **biomekaniska** orsakerna till misstag tillhör:

- **De Reaktiva** (reflekterade) krafter, som uppkommer i rörelser med hastighetsökningar i samspelet bland kroppsdelar mellan dig själv och stödet.

Kärnan i detta fenomen ligger i bestrålningen av exciterande och bromsande processer i det centrala nervsystemet, vilket leder till oväntade spänningar och avkopplingar av (inte de valda) muskler eller grupper av muskler.

I detta avseende är processen för behärsningen av tekniken reducerad till det faktum att det finns en kamp mot oplanerade och skarpa vändningar i rörelser av enskilda kroppsdelar. Det vill säga när den tekniska färdigheten ökar, försvinner alla onödiga rörelser.

- ***Följden av felaktiga rörelser utförda i föregående tekniska system, i ett hopp eller en övning.***

<<Vanligtvis befinner sig utgången på samma plats som ingången>> (Stanislav E. L.)

**One link broken, the whole chain is broken.** (Engelskt ordspråk)

Det vill säga, om det råder fel förutsättningar kommer alla slutsatser att vara felaktiga, oberoende om hur elegant och trovärdig logiken var i grunden. Samma regel gäller i förhållande till felen i simhopparens rörelser: Praktiskt går det alltid att ändra mellersta och slutliga delen av en rörelse om man i förväg gör korrigeringar (i minsta detalj) i rörelsens utgångspunkt.

Till de **morfofysiologiska** orsakerna av tekniska misstag tillhör:

- ***Obalans mellan rörelsens strukturer och utvecklingen av nödvändiga motoriska egenskaper.***

Huvuduppgiften hos tekniken inom idrotten är att få kroppen i rätt teknisk rörelse – dvs maximera effektiviteten av övningen. Ett exempel är om två hoppare har likadana kroppsformer men hoppar olika bra beror det helt enkelt på att den ena maximerar sin rörelseoefficient bättre än den andra. Med andra ord har den ena hopparen bättre teknik och får sina muskler att agera rätt!

Tränaren möter oftast dessa inkonsekvenser i arbetet med unga hoppare och hoppare som befinner sig i puberteten vars kroppar växer och medför svårigheter vid inläringen av tekniken.

*I det här fallet hänger utvecklingen av drivande egenskaper inte med den växande kroppen.*

Ju snabbare barn och ungdomar växer desto mer bekymmer skapar det för inläringen av tekniken. Här kan man säga att *tillväxtproblem ger upphov till ökade problem.*

- ***Hälsotillståndet och förekomst av smärta från mikroskador.***

Den mänskliga kroppen är ett komplicerat system. Minsta lilla störningen i någon organs aktivitet, påverkar hela kroppen.

Det är viktigt att simhopparen ska veta att kroppen är ett självreglerat system, ibland är den till och med kapabel att neutralisera effekter från negativa händelser.

Och slutligen de **psykofysiologiska** orsaker till tekniska misstag:

- ***Otydlighet och brist på klarhet (dunkel) i de kinestetiska och visuella samt i balanssinnet och andra känsloorgan.***

<<Vi förstår oss sällan på vad det är egentligen vi vill>>. (Fransuar de Laroshfyko)



Det centrala nervsystemet får information om separata variabler av utförda rörelser. Denna information kommer från olika källor: Irriterande muskler, leder och ligament men också från det vestibulära och visuella. I ett hopp får nervsystemet en mängd information från olika delar av kroppen och med hjälp av denna information kan kroppen korrigera sina rörelser.

<<Synd att vi inte mÅlar direkt med ögonen. SÅ mycket som försvinner pÅ vägen från ögonen, till handleden, till penseln!>>. (Gottfrid Lessing)

Det är sant att <<Ett varmt kastrullock ser exakt likadant ut som ett kallt>>. Men egentligen är skillnaden kolossal!

Det är just förklaringen till vad vi pratar om och det kan förklaras genom ett fenomen kallat: "differentierande parametrar" Vilket betyder att man innehar förmågan att uppfatta förändringar i sina rörelser och i enlighet med dem kunna korrigera sin handling.

Att kunna se och orientera sig i luften räknas till den professionella nivån hos en idrottare, speciellt hos en simhoppare.

- **Felaktig orientering**

<<Det är omöjligt att bli frisk från en sjukdom man inte har>>. (Eplans lag)

Oftast av allt förekommer misstag som har att göra med kroppens befinnande i luftrummet.

Misstag som uppstår av en hoppares orienteringsförmåga. När en hoppare tror sig veta var han eller hon befinner sig i luftrummet kan det också bara vara en illusion. Som regel kan dessa orienteringsillusioner vara felaktiga för en erfaren simhoppare, dessa stör och kan leda till misstag. Det är sant att <<det är mycket svårt att hitta strömbrytaren i ett mörkt rum, speciellt om den är i hallen!>>.

Den felaktiga bedömningen av orienteringen kan också vara provocerad av tekniska misstag. Det är känt att *människan orienterar sig bäst i luftrummet när den befinner sig i en vertikal position med tinningen upp*. Om (den visuella) orienteringen av kroppen av en simhoppare i ett luftrum utförs från en annan position är vanliga misstag praktiskt oundvikliga.

Inte minst handlar detta också om illusioner av tiden. Exempelvis vid stressituationer och rädsla bedöms tiden som **knapp**. Av denna anledning ser vi oftast underslag av ett hopp.

Vid monotona arbeten känns tiden som **oändlig** och påföljderna av detta är utveckling av trötthet. Då börjar vi märka att hoppen börjar gå på överslag även om hoppets rotation ses som långsam och hoppet blir färdigt precis vid vattenytan.

- **Negativ överföring av drivande åtgärder**

<<Vänta dig inte en tät skörd från klena frön>> (Ryskt ordspråk)

Med andra ord: Nytt kommer inte att växa från det gamla utan visas tillsammans med de gamla. Mellan tidiga och nyligen studerande drivande åtgärder finns det ett visst gemensamt inflytande. De kan både vara positiva och negativa.

Negativ överföring av drivande färdigheter uppkommer vid sådana situationer då det är svårt att differentiera separata rörelseelement.

*<<Det som måste lyftas högst upp, börjas längst ner>>* påpekade Sir Publy.

Att tala om "skolan", kan det vara lämpligt att komma ihåg några populära ordspråk: *<<Ropa inte hej förrän du är över bäcken>>* och *<<Som du sår får du skörda>>*.

Här gäller det att vara uppmärksam på rådande vanföreställningar om att i inlärningsprocessen måste man sträva efter en ideal skolprestanda.

I praktiken visar det sig att även vid genomförandet av de allra minsta tekniska detaljer till perfektion är det sällan det som orsakar hinder på vägen till de svårare hoppen. Detta beror på att den hårdformade drivande färdigheten som hopparen skapar sig, förlorar nödvändig flexibilitet och anpassningsförmåga.

En aktuell kommentar till detta är att det inte är så lätt att förutse ömsesidigt inflytande av två (eller flera) olika svåra drivande åtgärder när dessa studeras samtidigt. Därför är det effektivare att under ett träningspass utföra bara **ett** svårt hopp eller **en** svår övning.

- **Fatta felaktiga beslut**

*<<En smart person hittar alltid en lösning ur en svår situation. En klok person kommer inte ens att hamna i denna situation>>*. (U. Richter)

Denna orsak kan lätt förklaras med en tidslimit som hopparen upplever att hen har under ett hopp och det finns en princip som gäller: *<<Det är viktigt att kunna skilja på nödvändig och brådskanie>>*.

*Det är morgon. Engelsmannen läser en tidning. In kommer tjänaren.*

*- Sir, vattennivån i Themsen har stigit.*

*- James, ser du inte att jag är upptagen?*

*Efter en stund:*

*- Sir, vattennivån i Themsen har nått en kritisk punkt.*

*- James, jag är inte klar med min frukost...*

*Ytterligare efter en stund öppnar tjänaren ytterdörren:*

*- Themsen, Sir!*

Det korrekta beslutet som fattas med en fördröjning, är ett misstag. (Li Jackocka)

- **Missförstånd mellan tränarens instruktioner och hopparens uppfattning**

*<<En order som man kan missförstå, visar sig alltid vara missförstådd>>*.

*(Axiom från armén)*

*Européer som kom till Australien, frågade aboriginerna:*

*- Vad är det för konstiga djur ni har som hoppar runt här?*

*- Aboriginerna svarade: <<Känguru!>>, vilket betydde: <<Vi förstår inte!>>.*

*I livet finns det inga hopplösa situationer, bara ofattade beslut.*

***För att rädda personen som håller på att drunkna räcker det inte bara med att sträcka ut en hjälparens hand – den andra måste också räcka ut sin.***

I de enklaste fallen kan missförstånd uppstå av otillräcklig tydlighet från tränaren, precis som i axiomet ovanför.

Den vanligaste bristen på ömsesidig förståelse: <<Två monologer – är fortfarande inte en dialog>>.

Tyvärr så får vi oftast höra klagomål från tränarna om hopparens ”tröghet” eller ”dumhet”. Man kan milt säga att så är oftast inte fallet i verkligheten...

Innan man skyller på hopparen för att han eller hon har missförstått instruktionerna måste tränaren först tänka på den folkliga visdomen: <<Om det är hål i taket – skyll inte på regnet>>.

*Jag letar alltid efter nått att lägga skuld på*

*Jag är så arg, så att det ryker*

*Det visar sig att jag är felet*

*Som det förs fram och understryker*

Tänk om och om igen på er relation med hopparen. <<Det som börjar med ilska, slutar i skam>>. Skrev L. N. Tolstoj. Någon gjorde en observation att: <<Mest av allt är vi missnöjda med andra, när vi är missnöjda med oss själva>>.

Nödvändigtvis måste tränaren alltid tänka på sitt egna ansvar: <<Om det efter en tvätt fortfarande finns doft av parfym på era kläder så är det inte tillverkaren av parfymens förtjänst utan istället är det dålig kvalitet på tvättpulvret>>.

Ibland träffar vi på andra djupa orsaker för missförstånd av syftet i tränarens instruktioner: <<Vid vissa tillfällen är vi tvungna att tala bildligt och symboliskt vilket inte alltid fångar det vi verkligen menar>>. (V. Geizenberg)

Exempelvis När en ny lärling får kommentaren: ”starkare iväghopp från trampolinen” associerar denne direkt med att hen ska bli starkare i sina benmuskler. I själva verket beror höjden på ett hopp inte bara av benmuskulaturen utan också av simhopparens kraft, reaktiviteten och trögheten av trampolinen samt kraften av hopparens kropp och armar.

Så, om tränarens instruktioner i detta fall ska ge så hög effektivitet som möjligt måste dennes kommentarer vara **mycket konkreta**.

*- Monja, dricker du vodka?*

*- Om det är en fråga så nej. Om det är ett erbjudande så ja.*

Lektion i skolan.

- Vem har läst boken?
- Va? Skulle man läsa den?
- Ja, det skulle man.
- skit också, jag har skrivit av den!

Istället för att säga: "Jag misslyckades". Är det bättre att säga: "Detta blev ju intressant!"

Det är viktigt att poängtera att vid inläring av svåra koordineringsövningar måste tränaren alltid tänka på följande: *Hopparen kan inte fokusera på **samtliga** delar i en rörelse.*

När tränaren kräver ändring på mer än en teknisk detalj i hoppet sker det oftast missförstånd mellan hopparen och tränaren där hopparen inte förstår vad det är som krävs av honom. Ett exempel på detta är om vi ska elda i kaminen en kall vinterdag. En vedstock är lätt att putta in, men om du ska försöka att trycka in allt på samma gång...

Segals lag upplyser oss om att: <<Personen med en klocka håller alltid koll på tiden. Personen med två klockor kan aldrig vara säker på tiden>>.

Såklart så måste man notera att kvaliteten av teknikinläringen är direktpåverkad av tränarens konst att tala. Här spelar "vibrationer", energi, humör, dynamik och många andra faktorer en viktig roll.

Jag skulle vilja betona tre av dessa faktorer, som stärker tränarens pedagogiska skicklighet:

1. <<Kunna uttrycka det som **verkligt är nödvändigt** för situationen>> (Francis de Laroshfyko).
2. <<Om du vill bli hörd, säg **i början**; vill du bli ihågkommen, säg **i slutet**; vill du både bli hörd och ihågkommen, uttryck dig **kortfattat**>>.
3. <<Vem vet hur många ord gud testade innan han hittade ett som skapade världen>> (Stanislav Ezi Letz).

- **Glömmer det inlärd**

Ju noggrannare en tränare arbetar med de tekniska detaljerna hos en hoppare desto mer sätter sig tekniken i de olika rörelserna. Om en hoppare glömmer en viss teknisk detalj är det viktigt att jobba upp den igen från början.

- **Förlorat intresse till träningen**

Simhopp – är en sport där träningstiden läggs i stort sätt på slipning och putsning av de allra minsta tekniska detaljer. Just denna process ses i sin natur som väldigt enformig. Därför är det viktigt för en simhoppstränare att i sitt pedagogiska arbetssätt stötta och uppmuntra hopparnas intresse till träning.

När ni ger instruktioner eller kommentarer till en hoppare kom ihåg: <<Även vanligt vatten kan smaka illa om en läkare förelägger att man ska dricka det>>.

En av huvudprinciperna vid ledning av en träningsprocess måste inkludera följande postulat: *Träningsprocessen måste vara resultativ.*

En huvudregel inom den systematiska programmeringen lyder: <<*Utse aldrig ett fel i programmet om du inte vet hur du ska korrigera det*>>. En tränare som strävar efter ett effektivt sätt vid korrigerande av misstag måste ta det på största allvar.

Ganska ofta uppstår stagnation i arbetet, vilket beror på tränarens flitiga engagemang i sina favoritmetoder. Oftast är dessa metoder inte dåliga, men när de upphör att passa in i inlärningsprocessen eller om hopparen helt enkelt tröttnar på dem förloras värdefullt tempo i inlärningsprocessen av materialet. Detta är inte bara en förlust av tid och kraft men även en memorering av mellanliggande träningsformer, vilka inte på något sätt bör omvandlas till en vana.

Därför ska inlärningsprocessen vara varierande och dynamisk, dvs variera mellan olika metoder och sätt att lära ut på.

<<*Om man länge kombinerar "affärer med nöjet" – kommer man då att uppnå ett följande resultat: Det trevliga förvandlas till något otrevligt*>>.

Den professionella konsten inom utläring för en tränare innebär att hen ska göra varje träningspass unikt, ett träningspass ska aldrig vara likt ett annat.

- *Min kära! Varför har köttbullarna olika storlekar?*

- *Du ville ju själv ha variation i maten!*

För att hopparen inte ska tappa intresset för övningarna måste tränaren välja sådana som varken är för lätta eller för svåra. Allt för lätta övningar kallnar och minskar intresset. Allt för komplicerade övningar kväver eller hindrar arbetet. Därför måste övningarna vara både **utmanande** – för att stimulera till ett intressant arbete, och relativt **enkla** för att låta hopparen få fritt utrymme till egna initiativ. I denna fråga är det lätt att använda sig av den kända fysikens (Max Plank) princip: <<*För att uppnå framgång måste du sätta mål som är något högre än de som för närvarande kan uppnås*>>.

- **Prestationsmisstag**

<<*Allt som kan regleras, kommer så småningom behöva regleras*>>. (Cages lag)

Här möts alla typer av misstag och det viktiga för tränaren är att kunna differentiera dessa för korrekt bearbetning samt dess korrigerande.

Den tyska författaren Teodor Goppel noterade: <<*Om du spiller kaffe på dina kläder är det inte längre kaffe utan smuts*>>.

Vid arbetet med korrigerande av misstag kan inte tränaren klara sig utan ett generaliserat koncept. Jag skulle vilja föreslå följande: <<*Perfektion – är inte, när du inte kan tillägga något utan när du inte kan ta bort något*>>.

Det finns en lämplig metod som används i tränararbetet nämligen <<**Kikarmetoden**>>. Den går ut på att misstag ska ses genom en kikare, först ska man zooma in och ställa in skärpan

för att se de allra minsta detaljerna och sedan titta in i kikaren på andra hållet, dvs zooma ut och se misstaget i helheten.

Det noggranna tankeväckande arbetet om att eliminera tekniska fel är omöjlig utan den gyllene regeln som varje "utredare" måste känna till: <<Mest försiktig måste man vara att kontrollera korrektheten av sina egna tankar och beslut som verkar uppenbara för oss själva>>.

*Om din hund har stora beniga öron är det inte längre en hund utan en bock!!!*

Hur ska man hitta den optimala relationen i en triangel mellan konstanta anklagelser mot idrottaren, muntliga instruktioner om misstagskorrigering samt stärkande träningsövningar?

*Några praktiska tips vid uppbyggandet av en plan för korrigering av misstag.*

Svara på följande frågor:

1. Vad har du för mål? Var så konkret som möjligt.
2. Vad exakt är det du vill förändra/korrigera?
3. Varför vill du detta?
4. Vad kan det uppstå för positiva konsekvenser?
5. Vad kan det uppstå för negativa konsekvenser?
6. När (inom vilken tidsram) kommer felet att vara korrigerat?
7. Hur kommer korrigeringsprocessen att se ut?  
Första steg \_\_\_\_\_  
Andra steg \_\_\_\_\_  
Tredje steg \_\_\_\_\_
8. Hur kommer du att märka att misstaget är korrigerat?
9. Vilka är fördelarna med den befintliga handlingsplanen?
10. Behöver du något annat än en handlingsplan för att kunna korrigera misstaget?

Ett realistiskt tips: När du strävar efter perfektion måste du acceptera att denna process följer den gyllene regeln: <<Vart du än är på väg, kommer vägen alltid att vara uppför och vinden alltid blåsa i motsatt riktning än dit du ska>>.

## Bilaga 2 – Det tekniska kortet

Analys av hoppet \_\_\_\_\_ (hoppkoden)

Hopparens namn och efternamn: \_\_\_\_\_

Dagens datum \_\_\_\_\_

No.	Hoppets olika delar	Betyg	Tekniska misstag	Tips på korrigerig av misstag
1.	Startposition			
2.	Förberedande rörelse för iväghoppet			
3.	Hållning i iväghoppet			
4.	Iväghoppet			
5.	Rörelse som orsakar rotation			
6.	Position i luften			
7.	Orientering i luften			
8.	Förberedande åtgärder för öppning			
9.	Öppningsfasen			
10.	Nedslag			

Kontrollant \_\_\_\_\_

### Betygsskala:

- 5 - Utmärkt
- 4 - Bra
- 3 - Godkänt
- 2 - Underkänt
- 1 - Katastrofalt