



# Kollektiv bestraffning

... är inge vidare, faktiskt!

Så här kan det gå till på en helt vanlig träning inom vilken idrott som helst:

- Alla springer fem ruscher! Med snabba fötter! Full fart!
- Viiiisselpiiiiiiiiip! Nä, hörni! Ni två – ja just det, *ni två* – sprang inte tillräckligt fort! Därför måste ni alla göra 20 armhävningar! Och djupa ska de vara, annars får ni springa igen! Kör! Kom igen!

De tretton som böjde sig tillräckligt bestraffas för att deras två kompisar enligt tränarens omdöme inte ansträngde sig tillräckligt. Tränaren är nämligen av den uppfattningen att

1. de två slökorvarna blir mindre slöa om de bestraffas
2. de tretton som inte slöade sig kan sätta press på slökorvarna
3. alla kan böja lika mycket på sina ben.

Så himla dumt. Och förbjudet enligt fjärde Genèvekonventionen.

Vad kan man göra istället?

# Fokusera på det positiva!

## **Fel:**

– Varför är ni så få här idag? Kalle, Lisa, Nisse och Bettan har inte sagt att de inte skulle komma! Jag blir så förbannad!

## **Rätt:**

– Idag ska vi ha kul! Eftersom ni är så få kommer ni att hinna öva lite extra på detaljerna.

# Motivera istället för att bestraffa!

## **Fel:**

– Bedrövt. Det här var det värsta jag har sett. Alla springer tio gånger uppför trapporna där! NU!

## **Rätt:**

– Jag ser att ni är trötta och okoncentrerade. Men tänk att för varje gång som ni tar i lite extra när ni är som tröttast, förbättras konditionen lite grann! Ser ni trapporna där borta? Försök att springa uppför dem tio gånger – men planera så att ni inte kollapsar efter två gånger! Några frågor?

# Var tydlig!

## **Fel:**

– Jag struntar i om ni förlorar matchen på lördag. Det är ju er förlust. Ni får förlora den bäst ni vill. Ni bryr er ju inte. Så då bryr inte jag mig heller.

## **Rätt:**

– Ironi är när man säger tvärtom vad man menar. Det försöker jag verkligen att undvika. Och om ni någon gång tycker att jag säger konstiga saker som ni inte förstår, ska ni fråga vad jag menar.

Eller hur?

**/Lotten Bergman, på krigsstigen**