

SÄG NEJ TILL kollektiv bestraffning

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 – ni sprang inte tillräckligt fort! Därför måste ni alla göra 20 armhävningar! Och djupa ska de vara, annars får ni springa igen!

Men lär man sig inte då att fysisk träning är samma sak som bestraffning?

1 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.

2 Motivera utan straff

Fel:

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

Rätt:

Rätt:

– Jag ser att ni är trötta nu. Men tänk att för varje gång som ni tar i lite extra, förbättras konditionen lite grann! Ser ni trapporna där borta? Försök att springa uppför dem tio gånger! Eller åtta! Några frågor?

3 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 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.