

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS

Nyckeln till framgång

Carl-Axel Hageskog var under en följd av år förbundskapten för Sveriges framgångsrika Davis Cup landslag i tennis. Nu delar han med sig av sin ledarfilosofi - nyckelteorin. En teori som kan användas i alla idrotter, på alla nivåer. Håll till godo!

Vad måste man kunna för att bli en bra tennisspelare? Måste man behärska allt lika väl?

Vad ska man arbeta med att förbättra? Detta är frågor som kommit att betyda mycket för mig under mitt arbete som coach.

Gösta hade "ögat"

Alla har vi varit små. Många av oss har haft drömmar om att bli något stort! I mitt fall såg jag mig som en stor tennisspelare. Något i stil med Janne Lundqvist eller Uffe Schmidt. I tidig ålder bestämde jag mig för att satsa på idrott som område. Det dröjde något tills jag valde tennis som huvudsport.

Anledningen till detta val var att jag träffade på en fantastisk ledare i form av Gösta Fast. Gösta var tennistränare och tillika min skolvaktmästare hemma i Nässjö.

Gösta hade ryktet om sig att vara en av Sveriges bästa tekniktränare i tennis. Han hade "ögat" för hur man skulle göra och också synen på att man ska utveckla individen till en tennisspelare utifrån just de förutsättningar han eller hon bär med sig.. Gösta har många duktiga spelare på sitt "samvete". Alla har de spelat olika typer av tennis och haft specifikt starka sidor. Göstas arbete har präglat mig och min syn på hur man ska utveckla individer med en egen tennis identitet.

Nyckelteorin har för mig blivit en röd tråd i mitt tenniscoachande. Den går ut på att först kartlägga alla aspekter som ingår i spelet och sedan värdera svaga respektive starka kort med hänsyn till hur man vill spela. Utveckla din styrka och tro på den. Att bara träna på sådant som du är dålig på är både tråkigt och ger inte så mycket resultat. Det gäller att vinna matcher och det gör man med sina styrkor. I annat fall är det motståndarna eller medtävlarna, som jag hellre benämner dem, som bestämmer hur det ska gå!



Carl-Axel Hageskog.

Foto: BILDBYRÅN

De stora tennisspelarna

Om vi tittar på de stora manliga spelarna inom tennisen ur ett historiskt perspektiv så har de inte varit stöpta i samma form när det gäller utformning av teknik eller spelidéer. De har helt enkelt varit unika i sitt sätt att spela.

Några exempel:

Björn Borg den iskalle svensken med enorm fysik och ett säkerhetsbaserat topspin-spel. Retur och passeringsstark samt med en mental kyla utöver det vanliga.

John McEnroe den temperamentsfulle amerikanen med ett spel bestående av bollkontroll och genialitet. Ett serve och volleyspel där banans vinklar utnyttjas fullkomligt.

Jim Courier den rödhåriga kämpan som med frenesi och arbetsvilja besegrade sina medtävlare. Courier var ofta ifrågasatt för sina tekniska brister som han kompenserade med stenhårt tryck från baslinjen.

Boris Becker som levde på sitt tunga artilleri bestående av en serve och forehand med attack i alla lägen som vapen.

"Den 188 cm långa västtysken personifierar urkraften i dagens elitennis. Hans slagmässiga force är enorm, hans tryck oupphörligt" som Björn Hellberg uttrycker det i boken Game...Set...Grand Slam! Om svenska segrar. (Hellberg 1989).

Ivan Lendl med en forehand som var fruktad av alla spelare. Med väl placerade hårda servar satte han upp lägen för att effektivt styra med forehanden. Konditionen var en ytterligare styrka hos denne hårdföre tjeck.

Mats Wilander med ett psyke och en spelintelligens som få. Säkerhet från baslinjen med passeringar och en avväpnande rak backhand var segervapnen i ett ofta taktiskt fulländat spel.

Stefan Edberg som med sitt enormt effektiva rörelsemönster på banan satte stopp för det mesta. En kickserve och snabb förflyttning i djupled och med en skoningslös volley som avslutning.

Identitet

Alla dessa har varit världsettor i tennis och därmed visat att det finns ett antagligen oändligt antal sätt att spela bra tennis på. Samtidigt har denna korta genomgång visat att det inte är någon poäng i att försöka skapa sig en bild av den perfekta spelaren. Den perfekta spelaren har olika ansikten. Hela tiden har de bästa sysslat med att utveckla det de är bra på och på de slag och spelmonster de upplevt varit effektiva för att vinna sina matcher.

Utvecklingsdansen

Att skapa en egen identitet hos spelarna är med andra ord viktigt. Här kan utövarna få stor hjälp av sin coach. Coachen kan ställa de rätta frågorna " Hur vinner Du dina matcher?" Hur vill Du spela Din tennis? Vad tycker du att du är bra på? Vad är roligt att träna? Vad ska Du träna på vad för att bli så bra som möjligt?"

I denna dialog mellan spelare och coach uppstår ett samspel som jag kallar "utvecklingsdansen". En dans där coach och aktiv hela tiden känner av varandra och tillsammans skapar något där samtidigt båda lär.

Under min tid som coach/kapten i svenska Davis Cup laget (1985-2002) fick jag ett stort antal brev (en del med arga avsändare) om vad vi ska göra med våra spelare. Stefan Edberg har blivit utsatt för hård granskning av sin forehandsida. Många har velat ändra på den och jämfört med andra spelare med så kallade släggor till forehand. Stefan måste ändra grepp, slå hårdare och så vidare.

Men om man tittar på statistik över Stefans matcher ser man att han ofta hade bra statistik på forehandsidan. Han slog inte så många vinnande slag med sin forehand, men han gjorde å andra sidan inte så många misstag heller.

Backhandsidan, som ansågs bättre (brilliant av många brevskrivare), hade ibland ett sämre statistiskt resultat. Vad statistiken inte visar var hur Stefan Edberg använde sig av forehanden. Han hade en fantastisk "löpande forehand" som han följde upp med attack på djupet in mot nät. Där avgjorde han oftast med sin volley. Alltså var det "löpande forehandsslaget" nyckeln till Stefans nätattacker. Han hade utifrån min beskrivning en av världens bästa forehands av sitt slag. Men hade man gått in och tränat Stefan i att få en forehandsläggning lik Ivan Lendls hade resultatet blivit en annan spelaridentitet. Och då tvivlar jag på att han nått motsvarande framgångar.

Borg gick emot tränarkåren

Percy Rosberg har ögat! Han såg storheten i Björn Borg och hur denne skulle utveckla sin tennis efter sina förutsättningar. Det blev en "ny" tennis där många var kritiska. Björn spelade med två händer på backhandsidan och med en massa topspin som gjorde att bollarna studsade högt. Kritiska röster sa att han kommer att få springa ihjäl sig på gruset med den försämrade räckvidd denna backhand medförde. Han ansågs spela en tråktennis. En tennis som inte skulle hålla i det långa loppet. Så gick snacket. När Björn bevisade motsatsen genom att vinna Franska Mästerskapen vände hela tränarkåren. Nu började man utveckla tvåhandsbackhand till alla och talade om att snabbhet i kombination med säkerhet är det vinnande konceptet på grus. Snart upptäckte emellertid tränarna att det fanns ett problem för Borg. Wimbledon! Den mest åtråvärda tävlingen skulle han aldrig kunna vinna då hans spel inte skulle göra sig gällande på snabba gräsplaner. Man var van vid att se vinnare på gräset med en bra serve och blixtrande volleyspel. Ett måste för att vinna Wimbledon, enligt tränarkåren. Björn Borg visade bara något år senare att det gick att vinna Wimbledon med snabba fötter och bländande returer och passeringar. Det tränarkåren lärde sig av Björn Borgs framgångar var att man oavsett underlag ska försöka spela sin unika tennis.

Percy Rosberg gjorde alltså ett helt rätt val när han lät Borg gå emot alla "regler" och spela på sitt sätt efter sina förutsättningar. På motsvarande sätt gjorde Percy tillsammans med Stefan Edberg bedömningen att för Stefan passade en enhandsbackhand bättre. Percy såg Stefans fina förutsättningar att röra sig i banan och då framför allt i djupled. Detta passade bättre för en attacktennis än för ett avvaktande säkerhetsspel. Percy blev även tidigt klar över att Joachim Johansson var en spelare med ett enormt tillslag på bollen. Alltså ska "Pim-Pim" bygga sin spelaridentitet på slagstyrka i serve och forehand. Percy har gjort ett stort antal bedömningar om hur svenska spelare ska få ut maximalt av sin talang och i stort sett alltid haft rätt. Det handlar om skapandet av udda identiteter som sticker ut med det specifika de är bra på.

Nyckelteorin fungerar på alla nivåer

Stimulera människors goda egenskaper istället för att leta upp felet är alltså receptet om man vill följa mitt resonemang. Detta ger lustfylld träning i ett motiverande klimat med goda resultat som följd. Naturligtvis måste arbetet först präglas av en allroundträning där utövaren försöker lära sig alla grunderingredienser av spelet/idrotten. Inte förrän man sett och provat samtliga färger på paletten kan man börja måla de stora konstverken. Vid 15-16 års ålder börjar vi se konturerna för vad det kan bli av utövaren. Motionären som spelat ett tag och på samma sätt provat att lära in de olika slagen kan också ägna sig åt nyckeltänket för att göra sin tennis roligare och bättre. Frågan man kan ställa sig är vad detta ställer för krav på coachen. Då får vi tacka personer som Gösta och Percy som har visat vägen i frågan om spelidentitet. De är coacher med ett modernt tänkande och förnuftigt förhållningssätt.

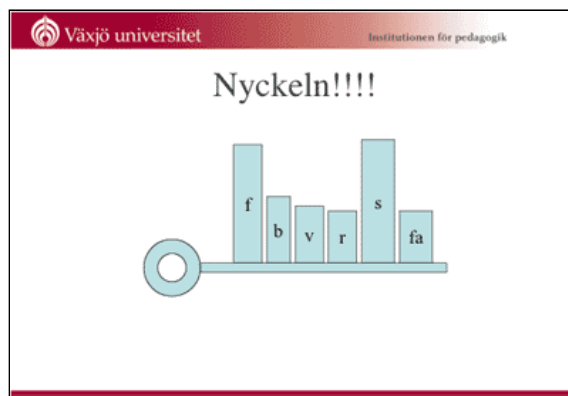
De är personer med en **positiv människosyn**, som är övertygade att medmänniskor runt om alltid gör sitt bästa.

Detta är tankar som fanns redan för c:a 2400 år sedan, då tänkta av Sokrates. Att hela tiden vara positivt inställd till hur andra människor löser problem och intressera sig för hur dom gör detta. Då kommer vi in på begreppet **empati**. Det grekiska ordet för medkännande inlevelseförmåga. Att känna och se saker och ting från den aktives perspektiv är en viktig ingrediens. Vidare är den gode coachen **nyfiken** på att lära och utveckla sig själv för att kunna ge utövarna mer. Naturligtvis krävs även redskap som **fackkunskap, organisationsförmåga och kommunikationsförmåga** i det goda coachandet. Den dagen när man börjar träna på allt för att bli den komplette spelaren har man slutat att egentligen träna på något alls!

Så arbetar du med Nyckeln

Först gör du en kravanalys av den idrott det gäller. Här klargörs vilka komponenter som är viktiga för utövandet. Antal komponenter kan bli en mycket omfattande lista om den görs i detalj. Jag har valt att till en början stanna vid 15 komponenter för att inte komplicera analysen i allt för hög grad.

Efter kravanalysen görs en nyckel på den aktive. Detta kan även kallas kapacitetsanalys. Både coach och aktiv gör en nyckel. Det är intressant att jämföra resultaten. Ofta stämmer dessa två nycklar inte överens fullt ut. Det ska alltid arbetas utifrån den aktives nyckel. Nyckeln ger en väldigt klar bild över vad som bör prioriteras. På bilden nedan visas en mycket förenklad nyckel på den tidigare världsspelaren Magnus Larsson.



f= forehand, b= backhand, v= volley, r= returer, s= serve, fa= fotarbete