

Konstruktiv Kritik

Varför är det viktigt att ge kritik?

Varför borde man ge konstruktiv kritik och positiv feedback?

Att man som tränare och idrottare kommer med konstruktiv kritik och positiv feedback är faktiskt nödvändigt för utvecklingen enligt Anna Funke, idrottspsykolog från svenska idrottsförbundet. Anna säger att dem studier som har gjorts visar alltid att man med hjälp av positiv feedback kan förbättra självsäkerhet och självkänsla, vilket kan leda till mer kreativitet och bättre problemlösning. Vissa har även visat på att det kan ge fysiska förbättringar som högre testosteronbildning. Men hur ger man feedback eller kritik på rätt sätt?

Det finns två metoder för hur man ger konstruktiv kritik:

Alternativ 1

Ett bra sätt att ge konstruktiv kritik är att säga ett par saker som var bra med utövarens prestanda och sen lite om det som kan förbättras och efter det en till sak som gjordes bra. Man kan tänka sig att det är en hamburgare där bröden är positiv feedback och köttet är konstruktiv kritik. Det är en teknik som används överallt och som ger bra resultat mentalt och fysiskt. Det kan också vara bra att kunna relatera till personen och ta upp några av sina egna misstag så man gör det tydligt att det inte bara är den personen som gör fel.



Alternativ 2

Om man vill finns en lite längre version, då man kan följa de här stegen:

1. Prata lite om vad utövaren är bra på
2. Ta upp några av dina egna misstag

3. Fråga om man får ge lite kritik
4. Fråga vad det är som är problemet, låt utövaren förklara
5. Ge riktig vägledning, säg några saker man kan göra för att förbättra
6. Förklara vad som kan hända om man gör rätt
7. Prata lite mer om vad utövaren är bra på
8. Ge utövaren någon övning och kolla upp det blivit någon förbättring

Inte alla personer tar inte kritik jättebra och man behöver vara försiktig med dem personerna.

Genom att förstärka sin kritik man ger till andra kan effekten bli större. Man kan göra detta genom att använda sig av exempel för att göra det lättare att förstå vad det är som utövaren behöver fokusera på, t.ex. att hen ska lyfta på knäet för att få en rakare spark. Det är också viktigt att ens feedback kommer direkt i anslutning till en händelse för att kunna relatera och rätta till problemet så att man tränar bort dåliga vanor.

Positiv feedback är väldigt lätt att ge och det gör väldigt mycket för andra, det räcker oftast att säga "Bra jobbat där" eller "Snyggt, fortsatt på det sättet" för att en person ska känna sig bättre och få bättre självkänsla. Att ge positiv feedback konsekvent till någon gör att den personen känner sig uppmärksammad och det kommer förbättra självsäkerheten.

Bestraffning

Detta är ett alternativ till konstruktiv kritik. Det är ett omdebatterat område och här skiljer sig åsikter sig åt mellan olika tränare. Enligt Anna kan bestraffning användas men bara som en bra sak och inte för att man misslyckats eller som ett straff. T.ex att du ska göra 50 armhävningar så att din styrka förbättras för att kunna bli bättre och kunna komma ikapp lite. Experter säger att negativa bestraffningar är dåliga för att det drar ner utövarens självkänsla istället för att bygga upp den och det kan leda till förstörda relationer, ilska, rädsla, hämndlystnad och dåligt samvete hos bägge parter.

Viktigt att komma ihåg

Man behöver inte göra allt detta exakt som det står här, använd det som kan vara användbart och som du kan använda för att hjälpa på något sätt.