

Narrativ gruppecoaching af unge sportstalenter

- *En kvalitativ undersøgelse af deltagerens oplevede effekter med interventionen*

Undersøgelsen tager udgangspunkt i et Team Danmark støttet forskningsprojekt af professor Reinhard Stelter. Dette projekt har til formål at undersøge den narrative gruppecoaching indvirkning på unge sportstalenter idræts- og hverdagsliv.

En kvalitativ undersøgelsesdel blev gennemført af specialestuderende Lene Gilkrog og Thomas Behrens og bygger på dybdeinterviews med seks udvalgte deltagere i projektet. Denne undersøgelse viser mange gevinster ved at benytte narrativ gruppecoaching.

1. Udøverne udvikler handlestrategier til at klare udfordringer, som de møder i deres hverdags-, skole og idrætsliv. Eksempelvis håndterer de eventuelle skader anderledes efter interventionen, hvor de nu tænker konstruktivt og fokuserer på, hvad de kan træne i stedet for det, de ikke kan.
2. Undersøgelsen viser også, at samtlige udøvere er blevet bedre til at fokusere. De bruger ikke bare denne evne i sporten men også i forbindelse med skolen. Evnen til at fokusere er især opstået på baggrund af udøvernes egen italesættelse af at "være i nuet". Det har desuden bevirket, at de har opøvet kompetencer til at håndtere pressede situationer og stress konstruktivt, og derved komme styrket ud af mødet med udfordringerne.
3. Endeligt fortæller udøverne, at de har nemmere ved at motivere sig i forhold til træningen netop på baggrund af den nye forståelse af at være fokuseret. Det medfører, at udøverne selv mener, at de har mulighed for at få mere ud af hvert enkelt træningspas.

Som konklusion kan siges: Det er ikke blot den narrative tilgang, der har styrket udøverne mentalt. Gruppen som socialt læringsrum har haft en essentiel betydning for udøvernes læring og ikke mindst for deres fælles meningsdannelse. Projektets resultater viser tydeligt, at der ligger et stort potentiale i den anvendte narrative gruppecoaching som mental tilgang til elitesporten – ikke mindst fordi udøverne udvikler deres syn på deres identitet som "hele" mennesker og ikke blot som sportsudøvere.

Metoden kan helt sikkert overføres med lignende succes til andre talentmiljøer.