

# INSTRUKTÖRSROLLEN

*Man lär så länge man har elever.*

Ordspråk

- ☉ Vad är egentligen en instruktör?
- ☉ Vilka uppgifter har en instruktör?
- ☉ Vad skiljer en bra instruktör från en dålig instruktör?
- ☉ Hur blir man en bättre instruktör?

Dessa är frågor som vi ställer oss själva kanske alltför sällan, vilket i sin tur kan bero på att de är så svåra att besvara. Det följande är inte menat att beskriva hur en bra instruktör ska vara, men det beskriver en del aspekter på instruktörsskap som varje instruktör bör känna till. Om det hjälper dig att bli en bättre instruktör är, i detta fall som i alla andra, upp till dig.

## Instruktörens ansvar

Innan vi börjar diskutera hur en instruktör ska hantera sina uppgifter så måste vi först ta ställning till vilka dessa uppgifter är. **Vad ansvarar egentligen instruktören för?**

Instruktören ska:

- ☉ **lära ut tekniker** (naturligtvis)
- ☉ **undvika skador** (genom att betona säkerheten)
- ☉ **hantera skador** (om olyckan/oaktsamheten är framme)
- ☉ **skapa trygghet i gruppen**
- ☉ se till att det är **roligt för alla** (dvs passar alla)
- ☉ ge en **korrekt information** (om t.ex. nödvärn och självförsvar)
- ☉ **motivera och inspirera den individuella utövaren** till att utvecklas
- ☉ **demonstrera både bredden och djupet** i ju-jutsu

till att börja med.

### Lära ut tekniker

Detta är den mest uppenbara av instruktörens uppgifter, vilket inte gör den mindre komplicerad. En stor del av den här pärmens behandling just tekniker, deras egenheter och de olika sätten att instruera dem.

Det faller sig ganska naturligt att teknikerna blir de centrala i träningen eftersom ju-jutsun i Sverige är uppbyggd runt just dessa tekniker. Det innebär dock inte att ju-jutsu bara är en samling tekniker med självförsvars inriktning, vilket i sin tur innebär att man som instruktör inte bara kan lära ut tekniker, vilket torde framgå av den här pärmens omfattning om inte annat.

## Undvika skador

Undvika skador kan man göra på flera sätt, vilket kommer att behandlas i del 3, hälsa, bl.a. genom att:

- ☉ hålla en bra och kontinuerlig uppvärmning anpassad till det gruppen för tillfället är sysselsatt med
- ☉ se till att inga farliga luckor bildas mellan mattorna
- ☉ se till att alla kastar/nedlägger i samma riktning (minskar risken för kollision)
- ☉ inte ha fler tränande på mattan än utrymmet tillåter (gör man stora, utrymmeskrävande rörelser som t.ex. kastrandori så kanske man bör överväga att bara ha halva gruppen uppe åt gången)
- ☉ träna eleverna att ”se sig omkring” när de utför tekniken (d.v.s. vara raka i ryggen och hålla uppsikt under teknikens utförande)
- ☉ inte be eleverna utföra tekniker som man ej är riktigt säker på själv
- ☉ betona säkerheten ofta

## Hantera skador

Lika viktigt att undvika skador är att hantera skador när de uppkommer, vilket också behandlas i del 3, *Hälsa*. Några hållpunkter:

- ☉ Finns kylpåsar, förbandsmaterial, plåster och liknande tillgängligt?
- ☉ Vet du hur man hanterar olika skador, eller har du anteckningar / kompendier (denna pärm) tillgängligt?
- ☉ Var finns närmaste telefon?
- ☉ Kan du adressen och vägbeskrivningen om du måste tillkalla ambulans?
- ☉ Är någon i gruppen sjukvårds kunnig och kan ta över?
- ☉ Är någon i gruppen instruktör och kan ta över?

## Skapa en grupps trygghet

Det är mycket enklare och roligare att träna med människor som man känner och trivs med än att träna med människor som är obekanta och som man känner sig osäker med. Som tränande i en grupp med en tillsatt ledare (instruktören) är det svårt att direkt påverka situationen. Det faller därför på instruktörens lott att skapa förutsättningar för en trygghet och förtroenhet i gruppen.

På sätt och vis är denna uppgift viktigare än att lära ut tekniker eftersom inläringen påverkas starkt av miljön. Ju roligare man har desto mer lär man sig, enligt forskningen i miljöpedagogik, och vise/versa. Att skapa en bra miljö (trygg och rolig) bör därför vara högt upp på den ambitiösa instruktörens prioriteringslista.

## Se till att det är roligt för alla

Det är viktigt att inte glömma bort att alla grupper består av individer, att se individen i gruppen. Det är alltså viktigt att ge både individuellt som kollektivt beröm (liksom konstruktiv kritik). Även om de flesta tycker att en viss övning är rolig så kan det alltid finnas ett par som inte är så roade, men om de flesta verkar ha kul så tror man gärna som instruk-

tör att alla har det (folk som har smått tråkigt syns inte alltid lika bra som deras upprymda vänner). Det är viktigt att variera övningarna så att majoriteten inte alltid är den samma, att det inte alltid är samma individer som har mindre roligt.

Att byta träningskompis ofta är dessutom ett bra sätt för gruppen att lära känna varandra som individer.

### **Ge en korrekt information**

Som instruktör måste man givetvis se till att det man säger stämmer, vare sig det gäller nödvärnsfrågor eller datum för olika läger. Är man osäker på något så måste man tala om detta. Det finns ingen skam i att säga ”jag tror att det är så här ...” om man inte vet att ”det är så här...”. Tvärtom så är detta det enda respektfulla sättet att bete sig mot sina elever, och tillika det bästa sättet att förtjäna deras respekt. Åtminstone i rena faktasammanhang.

### **Motivera och inspirera den individuella utövaren till att utvecklas**

Återigen en fråga om att se individen och inte bara gruppen, och i detta fall se till att både gruppen och individen utvecklas. Ett bra sätt är att kolla upp med varje individuell utövare vad de får ut av träningen och vad de skulle vilja få ut av träningen (bättre motion, nytt bälte, bra självförsvarstekniker osv...) och inte bara vad gruppen vill göra rent generellt. Det är även bra att försöka ha någon personlig kontakt med varje individ (och det räcker med ett ”bra” och en klapp på axeln) under varje träning, så att alla känner att de är med och syns. Ju-jutsu är in idrott som innehåller stora möjligheter till lärdomar om livet och personlig utveckling. Vi bör alla försöka ta tillvara på detta.

### **Demonstrera både bredden och djupet i ju-jutsu**

Ju-jutsu är fyllt av variationer och avvikelser liksom möjligheter och verkligheter. Denna pärm syftar till att ta tillvara på denna bredd och detta djup, så att du som instruktör eller utövare ska kunna demonstrera och/eller pröva på dessa.

## **Summering**

Dessa var några av de uppgifter som en (bra) instruktör behöver fylla, och denna uppgift är inte enkel. Det enda verktyget att nå dessa mål är dessutom instruktören själv. Även om denna pärm, instruktörskurser, läger o. dyl. kan vara ett stöd så är det ändå hos instruktören allting börjar och slutar. Här nedan följer ett antal sidor som en instruktör kan/bör ha. Viktigt att komma ihåg är att alla instruktörer precis som alla elever är individer med individuella förutsättningar, inriktningar och intressen, så något rätt eller fel är det inte tal om. Det är upp till dig att inventera dina egna sidor, fundera på styrkor och svagheter och om du vill ändra på något.

# Kriterier för en bra instruktör

Här följer ett antal kriterier som en instruktör bör ta hänsyn till, samt olika sätt att hantera dem. Till detta avsnitt finns även en enkät ”Utvärdera instruktörsrollen” som du kan använda om du vill. Som ett diskussionsunderlag eller ett sätt att utvecklas.

## Tempo

Det finns flera anledningar att hålla ett lagom tempo under träningen. Ett för högt tempo kan öka riskerna för skador p.g.a. trötthet och slarv. Det kan även ”slå ut” de elever som har sämre kondition, då de känner att de inte kan hänga med och vara fullvärdiga medlemmar i gruppen. Ett för lågt tempo kan också orsaka skador då kroppen inte är tillräckligt varm eller mjuk för att utföra alla tekniker, och dessutom vill de flesta känna att de tränar när de tränar.

Det vilar på instruktören att hålla ett lagom tempo i gruppen, ett tempo som dessutom gradvis bör öka under terminens gång, i och med att de tränandes kondition blir bättre. Eftersom ju-jutsuträningen förutsätter tempoväxlingar (detta beroende på att man måste hålla sig någorlunda stillastående när instruktören demonstrerar en teknik och dessutom måste vara försiktig när man utför den själv innan man kan den) så är det lätt hänt att man den ena sekunden står och blir kall för att nästa sekund träna kast, vilket förutsätter att man är ganska varm och mjuk i kroppen. Som instruktör måste man vara medveten om detta och vara beredd att göra kortare uppvärmningar under träningens gång när detta behövs. Man måste även skilja på styrkeövningar och uppvärmningsövningar, då det tidigare följer efter det senare. Armböj med kalla armar kan göra mer skada än nytta och innehåller inte den allsidighet som en bra uppvärmningsövning ska bestå av.

Ett bra tempo kan man hålla genom att:

- ☉ göra en grundlig och allsidig ju-jutsuinriktad uppvärmning
- ☉ hålla ett lagom högt tempo på teknikträningen  
(ju bättre man kan teknikerna desto högre tempo bör man träna och tvärtom)
- ☉ lägga in korta moment av uppvärmning när man märker att det behövs  
(fråga gärna gruppen eller några individer i gruppen hur de känner)
- ☉ inför konditionsmoment i teknikträningen utanför själva tekniken  
(t.ex. att man ska ta sig upp på fötter så snabbt som möjligt efter varje nedläggning, oavsett hur sakta tekniken utförs)
- ☉ avsluta med en ordentlig fysisk träning så att alla blir nöjda och glada och känner sig duktiga och genomtränade

Det finns en optimal nivå för alla som tränar, vad gäller hjärtfrekvens och syreupptagning, men denna nivå är olika för alla. Och även om alla låg på samma nivå så vore det nästan omöjligt att hålla denna kontinuerligt p.g.a. ju-jutsuträningens natur. Vad man får göra som instruktör är därför att höja tempot varje gång det dalar för lågt, förutsatt att det dalar för lågt p.g.a. träningsformen och inte p.g.a. utmattning.

## Tydlighet

En instruktör måste vara tydlig för att förmedla kunskap och undvika missförstånd. På det ena planet så måste man tala tydligt, inte för fort eller för sakta, samt använda sig av ett praktiskt och enkelt språk. Orden är som rörelserna i ju-jutsu, ord som inte har ett syfte är bara slöseri med tid och resurser. Med ord och tonfall kan man poängtera det viktiga framför det mindre viktiga.

Tydlighet innebär också att instruktören måste visa tydligt vad han eller hon menar, dels genom att visa tydliga rörelser och dels genom att förvissa sig om att gruppen kan uppfatta dessa rörelser.

Tydlighet handlar om att:

- ☉ använda ett enkelt språkbruk
- ☉ tala tydligt
- ☉ variera röstläget
- ☉ visa tydliga, ibland överdrivna rörelser
- ☉ se till att alla ser vad man gör
- ☉ dra uppmärksamheten till det viktigaste
- ☉ visa varför man gör på ett visst sätt (och inte på något annat sätt)
- ☉ hålla kontakt med gruppen (fråga om man ska visa en gång till e.t.c)

Tydlighet handlar också om att undvika dubbla budskap, att inte säga att man ska göra på ett visst sätt, men visa ett annat. Uppmaningen: *gör som jag menar inte som jag visar*, kan vara kul de första gångerna, men med tiden (och med rätta) leder detta till att eleverna blir skeptiska. Mer om detta under ”**att leva som man lär**”.

Tydlighet handlar inte bara om teknikerna utan även om säkerhetsfrågor och allt annat i informationsväg som instruktören måste förmedla.

## Socialt klimat

Instruktören är som sagt ytterst ansvarig för det sociala klimatet under träningen. Socialt klimat förändras inte till det bättre eller sämre utan anledning, och det kan därför vara på sin plats att fundera ut vilka faktorer som påverkar det sociala klimatet. Detta gör vi dock ganska grundligt under avsnittet grupp psykologi längre fram, men tål att upprepas gör: det är instruktören som är ytterst ansvarig, och en bra instruktör lägger ned möda på att skapa ett bra socialt klimat.

## Variationsrikedom

Variationsrikedom innebär bältestekniker, randori, tävling, slag/spark, kast, ne-vaza, fallteknik, fastlåsningar, självförsvar, avslappning, stretching, varierad uppvärmning, meditation, affirmativt tänkande och kata, för att nämna lite av vad som ingår i ju-jutsu. Och detta bara den variation i *vad* man tränar, inte i *hur* man tränar.

En bra instruktör måste variera sig, både för att utveckla de som tränar men inte minst för att utveckla sig själv.

Om något så handlar denna pärm om variationer.

## Lyssna på gruppen

Träning är en tvåvägars kommunikation. Instruktören lär ut via ord och handlingar samt tar in information via sina ögon och öron, oavsett om denna information var direkt avsedd för instruktören eller inte. Den instruktör som ger direktiv och sedan ägnar merparten av sin tid till att fundera ut vad som ska hända härnäst i stället för att se efter hur det faktiskt går, kan missa värdefull information.

Några hållpunkter runt det här med att lyssna på gruppen:

### Var uppmärksam på orosmoment

I varje grupp och hos varje individ finns det saker som kan kännas mindre behagliga att träna, eller personer som är mindre roliga att träna med. Det kan vara kast träning, falltekniker eller randori med en speciell person, eller något helt annat, som är orosmomentet i fråga. Problemet med orosmoment är att det är nästan omöjligt att vara medveten om dem hela tiden när man har så mycket annat att tänka på. De kan dessutom vara extremt svåra att upptäcka som instruktör. Detta beror på att man själv känner sig trygg i de kunskaper man har och har svårt att föreställa sig att någon som tränat en kortare tid ska tycka så "enkla" saker är en källa till oro. Det är svårt att komma ihåg hur det kändes på den tiden man hade sina elevs kunskaper, erfarenheter och problem (om man nu någonsin hade dem). Är en eller flera individer i gruppen ett problem, vilket kan bero på att de är för långsamma, för okontrollerade, för hårdhänta eller en rad andra orsaker, så är detta lätt att missa då man själv inte tränar med dessa individer.

Dels så bör man som instruktör försöka vara extra uppmärksam på orosmoment och dels så bör man informera om att dessa kan finnas, samt att man finns tillgänglig efter träningen om någon vill utväxla ett par ord enskilt med en.

### · Lyssna på individen

Man glömmer som sagt lätt bort att en grupp består av individer, speciellt när alla klär sig likadant och gör samma rörelser. Även när man instruerar en individ så är det lätt att bara titta på tekniken och glömma bort människan som utför den. Försök att föra en dialog med individen, och lyssna inte bara på orden utan även på tonfall, röstläge och kroppsspråk. Kanske behöver just denna individ inte en massa tekniska tips utan bara en god dos uppmuntran. Lyssna speciellt noga på individen vid enskilda samtal, t.ex. samtal som rör orosmoment, då samma förutsättningar gäller även här. Det någon säger och det någon menar är inte alltid samma sak.

### · Låt gruppen bestämma

Ett sätt att visa lyhördhet rent praktiskt är att låta gruppen avgöra vad man ska träna, antingen genom att ge dem ett antal alternativ, eller låta ordet vara fritt. Föreslå någonting man inte känner att man vill / kan göra just då så kan man planera in det inom en snar framtid, samt gärna ange varför man inte vill göra den övningen vid det speciella tillfället. Alla förslag bör tas på allvar, ignorerar man några så har man förlorat lika mycket som man vunnit.

## Var öppen för förslag

Var öppen för förslag även om du inte har efterfrågat dem. Det är ganska tråkigt att försiktigt föreslå sin instruktör att man skulle kunna göra den ena eller andra övningen eftersom det var ett tag sen sist och det är rätt så kul, vilket instruktören nickar instämmande till, men glömmer helt bort samtalet när träningen väl börjat. Det är trist dels för att man inte fick göra det man ville, men framför allt känner man sig ignorerad (man fick ju inte ens en förklaring till varför) och besviken på sin instruktör. Det är mindre sannolikt att man vänder sig till instruktören i framtiden om man finner något obehagligt eller är orolig för någonting.

Man kan aldrig bli en riktigt bra instruktör om man inte är förtroendeingivande. Så länge ens elever inte har fullt förtroende för en, så kommer man alltid att vara delvis ett orosmoment själv. Det enda sättet att förtjäna detta förtroende är att vara ärlig, visa att man försöker och att man bryr sig, samt att man ger ens elever samma förtroende som man väntar sig från dem.

## Genomtänkt

Den ambitiösa instruktören tänker igenom varje träning och varje teknik som ska tränas.

Efter några år som instruktör glömmer man lätt bort detta och försöker instruera på ren rutin. Ibland blir resultatet ganska bra, ibland mindre bra, men det blir sällan (om någonsin) lika bra som när man verkligen planerat träningen. När man planerar gör man nämligen mer än att bara bestämma vad, hur och varför, man motiverar även sig själv och känner sig tryggare. Man blir mer *tänd* än *spänd* som idrottspsykologerna gärna talar om, men framför allt så undviker man att vara omotiverad och trött. En tränare som inte har någon speciell lust att instruera smittar av sig på gruppen, precis som en entusiastisk och motiverad tränare gör.

Vi har alla varit i båda situationerna, både som tränande och som tränare, och ser värdet i genomtänkta träningar. Att omsätta denna kunskap i praktik kräver en prestation, men det är väl värt besväret.

## Inspirerande/entusiasmerande

Ett sätt att vara inspirerande och entusiasmerande är alltså att planera träningarna ordentligt, då detta ofta blir en spin-off effekt. Om man dessutom själv känner att det man gör är inspirerande så blir man ofta entusiastisk i sitt instruerande vilket givetvis också smittar av sig.

Inspiration är en lustig energi. Om man verkligen försöker inspirera någon och detta lyckas så känner man sig oftast ännu mer fylld av energi, men de gånger man inte lyckas överföra ens entusiasm så försvinner den liksom ur en. I de flesta fall så brukar dock inspiration och entusiasm mottagas med tacksamhet.

Vi lever i ett land och i en tid då man mest talar om för människor vad de gör för fel när det går dåligt, medan man inte berömmar så mycket när det går bra. Hur ofta talar t.ex. du om för människor (utanför träningen) att de gör något bra eller att du tycker om dem (även

om det är något du känner ofta)?

Vi människor behöver uppmuntran och kan leva ganska länge på ett par snälla och uppriktiga ord. Dessa är ord som vi gott kan överösa våra elever under träningarna, om vi menar dem ärligt, eftersom de kommer att få bättre självförtroende och självkänsla genom dem.

Om man inte tror på ordens kraft så kan man ju prova på att ropa elakheter och nedvärderande saker under några träningar för att sedan se hur många elever man behåller (och hur bra de man behåller presterar).

I dojon är vi alla lika på ett sätt vi inte kan vara annars (tack vare att vi just klär oss lika och håller på med lika saker), vilket också innebär ett tillfälle för oss att utvecklas inte bara som ju-jutsukas utan även som människor. Det bästa vi kan få är en instruktör som tror på oss och visar detta, för oss och för alla.

Kanske är detta den viktigaste uppgiften vi instruktörer kan ha, inte att ge våra elever bättre kondition eller tekniker utan bättre **självförtroende**, något de kan ha med sig resten av livet.

## Leva som man lär

*Det är ganska passande att ha denna titel efter att ha skrivit det förra stycket.  
Det är nämligen den enklaste sak i världen att veta hur allt ska vara, men det svåraste  
att efterleva/uppå. Men livet är till för att lära sig av, eller?*

Att leva som man lär som instruktör innebär att man visar vad man menar i ord och handling. Säger man åt eleverna att *inte böja på ryggen och att hålla upp uke i fallet* så får man se till att göra detta själv. Är man dålig på att göra detta ska man fortsätta att säga till om det, men vara så pass ödmjuk så att man erkänner att man är ganska dålig på det själv. Ärlighet gör sällan att man sjunker i människors förtroende (skulle någon tycka det så borde kanske han eller hon fråga sig själva vad man baserar sina relationer på), och lära sig är något man kan göra tillsammans.

Man måste utgå från vad man kan och vem man är för att kunna leva som man lär. Ingen instruktör kan allting alltid, och ärlighet är en dygd i dessa sammanhang som i alla andra.

## Passar alla eller bara dig (egocentrisk träning)

Vi glömmer lätt bort att vi är ganska unika, d.v.s. inte som alla andra. Detta leder till att vi håller träningar som skulle passa oss alldeles utmärkt, och blir överraskade om våra elever inte är lika entusiastiska som vi är. Vi kan vara enormt förtjusta i slag/spark randori, eller tycka om att analysera en handledsteknik in i minsta detalj, vi kan föredra ett lugnare tempo eller vilja ha ångan i topp hela tiden o.s.v. Vi glömmer bort att våra elever kan ha helt andra intressen och förutsättningar. Vi håller egocentriska träningar, välmenande men för centrerade vid oss själva (till skillnad från egoistiska träningar där man skiter helt i gruppen).

Är man liten så ska man ta hänsyn till de stora i gruppen, är man kille så ska man ta hänsyn till tjejerna i gruppen, är man snabb så ska man ta hänsyn till de som behöver mer tid, är man stark ska man ta hänsyn till de svagare o.s.v. Som vanligt mycket lättare att säga än att faktiskt genomföra.

Om du fyllt i utvärderingen av dig själv samt ställt denna mot elevernas utvärdering av träningen så har du förhoppningsvis goda möjligheter att hålla träningar som passar alla (om de nu inte redan gjorde det).

### **Berömmar du alla/ofta nog**

En annan fallgrop som vi snubblar i med jämna mellanrum här i livet är att vi favoriserar dem vi tycker om. Detta gör inte så mycket bland vänner, men när man är instruktör så måste man försöka stå över detta. Det innebär inte att man ska undvika vänner, tvärtom, men det innebär att man inte bara ska ägna sig åt de man tycker bäst om. En grupp består som sagt av ett antal individer, alla med behov av att ses (om inte synas). Som instruktör måste man försöka se alla, även om alla har samma kläder och gör samma saker, som påpekats förut.

Ett sätt att hantera detta är att tänka igenom träningen efter varje tillfälle och fundera över vilka som fick mest uppmärksamhet och vilka som fick mindre eller kanske ingen alls. Till nästa gång kan man försöka se till att just dessa får extra uppmärksamhet.

Ibland vet man med sig att man inte ger några den uppmärksamhet de förtjänar redan under träningen, men också att man inte kommer att hinna ge dem det under denna träning (som när man instruerar bältstekniker till ett gäng gul- och orangebälten samt två gröna som för sköta sig själva eftersom de är de mest avancerade och man inte klarar av att splittra sig för mycket). När sånt inträffar kan man kosta på sig att vara uppmärksam på att man inte är uppmärksam, d.v.s. påpeka för de man inte hinner med att man är medveten om detta faktum och att man ska försöka kompensera för detta i framtiden, men att de redan nu kan fråga om det är något speciellt de undrar över.

Människan sägs vara det enda djur som kan snubbla över samma sten två gånger. Om detta är sant så gör det kanske inte så mycket om vi faller i gamla fallgropar av och till, då detta bara är mänskligt. Åtminstone så länge vi inser att vi befinner oss i en fallgrop och försöker ta oss ur den.

### **Är du med själv så mycket som möjligt**

De bästa instruktörer jag har haft har varit sådana som varit med och tränat själva. Kanske beror de på att de blir en del av gruppen, kanske får man mer respekt för dem eftersom de inte känns distanserade, kanske håller de ett bättre tempo när de är med eller kanske är det så att de helt enkelt blir mer mänskliga. Jag vet inte vad det beror på, men så är det i alla fall.

Det finns naturligtvis undantag, t.ex. instruktörer som är med bara för att visa att de är bättre än eleverna, vilket kan bli förödande. Skulle man visa sig klara av instruktören i den ”duell” som lätt uppstår så leder detta nästan alltid till problem. Problem som bottnar i instruktörens taskiga självkänsla, men som går ut över eleven. De instruktörer som tränar tillsammans med gruppen för att de tycker det är roligt, för att hjälpa eleverna på ett prestigelöst sätt, som visar klart och tydligt att de vet att de inte är förmer än sina elever, de är de bästa man kan få, och ett föredöme för oss alla som vill bli bättre instruktörer.

## Visar du på alla/bara hjälpinstruktör

Ibland kan det vara svårt att träna med gruppen, eftersom en så stor del av ens tid går åt till undervisning. Man kanske kan vara med i uppvärmning och i lekar, men ju-jutsu teknikerna hinner man inte träna tillsammans med ens elever.

Om så är fallet så kan man uppnå en del av effekten beskriven i stycket ovan genom att åtminstone visa teknikerna på olika människor i gruppen.

Några av fördelarna:

- ☉ Hjälpinstruktören blir inte bara en kastdocka som man kan visa tekniker på eftersom han/hon faller så bra att man verkar bättre än man är.
- ☉ Alla i gruppen får uppmärksamhet (men då får man också se till att visa på alla).
- ☉ Man visar att teknikerna fungerar på alla och inte bara hjälpinstruktören som är med på noterna (och skulle inte teknikerna fungera på alla, så får man tillfälle att visa alternativa tekniker, då den formidabla ju-jutsu utövaren aldrig står handlingsförlamad).
- ☉ Man kan illustrera olikheter hos angriparen ("om det är en stor person kan det vara lämpligare att använda denna teknik...").
- ☉ Alla i gruppen får uppleva hur det ska kännas när någon som kan tekniken utför den (vilket givetvis innebär att man måste instruera på alla).

## Varför instruerar du?

Vi ställer oss alltför sällan frågan varför vi gör det vi gör, vilka motiv som ligger bakom vårt handlande. Som instruktör är det särskilt viktigt att ställa sig denna fråga så ofta som möjligt då man har ett ansvar för andra människor, inte bara för sig själv.

Om vi förstår vårt eget handlande så blir det helt enkelt lättare att hitta lösningar på de delar vi inte är nöjda med, att utvecklas till de individer vi vill bli. Det handlar alltså om att nå personliga målsättningar genom att förstå och förändra vårt beteende.

Det finns en mängd olika anledningar till att vara instruktör:

- ☉ folk gör som man säger
- ☉ man får en position i centrum
- ☉ man lär sig mer om ju-jutsu
- ☉ man får en trygghet inför grupper
- ☉ man utvecklas som människa
- ☉ man får en speciell status
- ☉ folk lyssnar på en
- ☉ man får ett stort inflytande
- ☉ man kan påverka människor
- ☉ man kan inspirera människor
- ☉ man trivs i rollen
- ☉ man tjänar lite pengar

för att nämna några.

Det finns givetvis många fler skäl att bli instruktör, både bättre och sämre, men vilka de än är så kan de vara bra att känna till. Ta dig gärna en funderare över varför du instruerar och vad du får ut av det. När du ändå tänker på detta så kan du fundera på vad du vill få ut av det, var du vill att det ska leda dig. Din *personliga målsättning*.

Ibland är det helt enkelt tungt att åka in till dojon och instruera. Vid de tillfällena kan det vara skönt att ha klart för sig varför man gör det.

Orsakerna kan vara att man känner sig allmänt oinspirerad, kanske lite krasslig eller att man helt enkelt instruerar för ofta och är lite utbränd. Det är OK att känna så ibland. Men det slutar vara OK om man inte tar ansvar för hur man känner och gör något åt det hela.

Nu är det lyckligtvis så att lösningar förutsätter problem, och att problem är möjligheter. Varje problem vi stöter på i våra liv ger oss en möjlighet att utvecklas, vare sig det är ett problem med en ju-jutsu teknik eller med instruerandet eller på jobbet eller i kärleken. Skillnaden är bara att olika problem ger olika utvecklingsmöjligheter. Det är upp till oss att välja vilka möjligheter vi tar.

Hade vi inga begränsningar så skulle vi aldrig lära oss att ta oss förbi dem, och skulle aldrig utvecklas. Kanske är denna enkla sanning den grundläggande meningen med livet?

## Om ledarskap

Att vara en bra ledare är förknippat med att vara en bra människa, brukar de flesta vara överens om. Här följer ett antal kriterier på båda ”rollerna” som jag samlat in över åren, från litteratur, föreläsningar och människor. Jag har försökt begränsa mig till de mest relevanta för instruktörsrollen.

**En bra människa/ledare** (kommentarer i parentes):

- ☉ **lyssnar** (inte bara hör / verkar lyssna)
- ☉ **är medmänsklig, förstående och hänsynstagande**
- ☉ **är inbjudande och lätt att prata med** (inte avvisande eller svår att prata med)
- ☉ **löser problem** (eller hjälper andra att lösa sina problem, men inte åt dem)
- ☉ **är ödjuk men också bestämd** (kan driva det hon tror på men också erkänna fel)
- ☉ **tar fram människors bästa sidor** (inte deras sämre sidor)
- ☉ **inspirerar människor att göra sitt bästa** (hämmar inte deras prestationer)
- ☉ **inger människor självknsla** (uppmuntrar till självkänedom)
- ☉ **är ärlig** (säger det hon menar och menar det hon säger)
- ☉ **är trygg** (i sig själv och i sin roll som instruktör)
- ☉ **är prestigelös** (kan erkänna sina misstag och skratta åt sig själv)
- ☉ **har de kunskaper som behövs eller tips om var dessa kunskaper kan finnas**
- ☉ **kan se saker på ett nytt sätt** (och söker använda detta i praktiken)
- ☉ **har fantasi och är mångsidig** (försöker alltid utvecklas i nya riktningar)
- ☉ **är i ständig utveckling** (ser nya mål och stannar inte vid det redan uppnådda)
- ☉ **har sinne för humor** (och använder denna humor för att hjälpa, inte stjälp)
- ☉ **är i god kontakt med både sitt barn och sin vuxna sida** (kan vara lekfull såväl som allvarlig)
- ☉ **ser det goda framför det dåliga i alla människor** (ser det som går bra i tekniken)
- ☉ **visar respekt för alla även de människor som vill göra annorlunda**
- ☉ **försöker alltid göra sitt bästa** (är aldrig slentrianmässig eller nonchalant)

(kanske en beskrivning på ett helgon snarare än en vanlig människa)

Det är med andra ord inte bara en fråga om tekniska kunskaper det här med ledarskap, utan mer en fråga om attityder till t.ex. dessa kunskaper och mycket annat.

Det finns väldigt lite forskning som stöder iden att man föds till en ledare och väldigt mycket forskning som stöder idén att dessa attityder utvecklas genom träning och erfarenheter.

Det är med andra ord upp till var och en av oss att bli goda ledare, vårt ansvar och ingen annans. Men lyckas vi så lär vi nog åtnjuta en välförtjänt respekt från våra medmänniskor.

I sin bok "Som tigrar andas" beskriver Magnus Cederblad skillnaden mellan en chef och en ledare, en beskrivning som är väl värd att återge:

*Ledare utnämns nerifrån medan chefer utses ovanifrån. Det är tursamt när en chef också blir en bra ledare, dock händer det inte alltför ofta. Stjärnorna på slaget eller bältet runt midjan kan inte lösa problem utan det är individen.*

Vi instruktörer tillsätts i de allra flesta fall ovanifrån och är per definition chefer. Det är dock våra kvalitéer som ledare vilka avgör om gruppmedlemmarna ger oss sitt förtroende. Om gruppen inte anser att vi har de ledarkvalitéer som den har rätt att förvänta sig så försvinner gruppen. Det är inte mer komplicerat än så, eftersom individerna i gruppen bara är beroende av våra prestationer så länge de tränar för oss. Vi har inga andra hållhakar på varandra. Lyckas vi som ledare så kommer gruppen att öka i storlek, och träningen blir mer stimulerande för alla parter.

Det är en av anledningarna till att instruerandet kan vara så utvecklande, dels får vi se våra elever bli bättre, och dels märker vi om folk fortsätter träna eller inte.

Hur många chefer får en sådan ärlig möjlighet att få sin egen prestation utvärderad?

Bilaga 2, *Utvärdera dig själv som instruktör*, behandlar instruktörsrollen. Den kan du använda som underlag för att bedöma nuläget samt upprätta en personlig målsättning. Du kan givetvis be andra hjälpa dig fylla i den, för att se om deras uppfattning stämmer med din, men det är som sagt helt upp till dig. Allting i denna pärm är menat som ett stöd och hjälp till självhjälp, vilket även gäller enkäterna.