

Læringsteorier - overvejelser om badmintonspilleres læringsproces

Introduktion

Efter at have læst teksten skal læseren have viden om:

- Komplexitet som teoretisk emne
- Komplexitet i badminton
- Konstruktivism som tilgang til læring
- Konstruktivismens relevans ved coaching af spillere
- Social læring som tilgang til læring
- Relevans af social læring ved coaching af spillere
- Behaviorisme som tilgang til læring
- Relevans af behaviorisme, når man coacher spillere

Læring i teori og praksis

Egenskaber for det moderne samfund:

I dag lever vi i, hvad man kan kalde et polycentrisk samfund. Dette betyder, at individet kan orientere sig i mange retninger. Der er ikke noget givet svar på noget, og den teknologiske udvikling betyder, at vi har adgang til en masse information og input hvert sekund af vores liv. Det betyder, at vi er nødt til at træffe valg om, hvilke oplysninger og hvilke input, der er relevante for os for at være i stand til at handle på en passende måde, efter at vi har behandlet informationen i en kognitiv proces.

Et samfund og situationer som disse er med et andet ord kendetegnet ved "kompleksitet". Med henvisning til den danske professor Lars Qvortrup betyder kompleksitet, at der sker en masse ting på samme tid, og at resultatet af de valg, vi skal tage, er noget, vi aldrig kan være sikre på (Qvortrup 1999). Forstået på denne måde betyder kompleksitet åbning for nye muligheder ved at træffe nye valg, men samtidig at tage en risiko, fordi vores valg kan være forkerte. Men det eneste valg vi ikke har, er at undlade at træffe valg. Vi er nødt til at træffe valg for at håndtere de situationer, vi oplever.

Kompleksiteten betyder også, at samfundet individualiseres, fordi de valg, der er relevante for én person, er forskellige fra valg, der er relevante for en anden person. Dette fordi man kan hævde, at erfaringsstrukturene aldrig kan være ens for to personer, og at de derfor vil se verden på forskellige måder, hvilket igen betyder, at forskellige ting vil være relevante for dem.

Men hvis vi kan træffe de "rigtige" hensigtsmæssige valg så ofte som muligt i forhold til den konkrete situation vi befinder os i, vil vi være i stand til at fungere på en god måde i den kontekst, vi befinder os i.

Badminton og kompleksitet:

Badminton er grundlæggende en kompleks aktivitet. Spilleren skal lave slag fra mange steder på banen. For at vælge relevante slag i den specifikke situation, skal spilleren være opmærksom på modstanderens og sin egen placering, kropsposition og bevægelse. Han skal vælge, hvor han skal bevæge sig hen på banen efter at have lavet et slag, og han skal være i stand til at huske, hvad der er sket i tidligere situationer i spillet. Når modstanderen rammer bolden, skal spilleren være i stand til at registrere placeringen på banen og modstanderens kropsposition. Og igen skal han være i stand til at huske, hvad der er sket før i lignende situationer, for at være i stand til at forudse, hvad der vil ske efterfølgende.

Så det er indlysende, at der kan ske en masse ting i hver eneste situation i en kamp, hvilket betyder, at spilleren for hvert slag nødt til at træffe et valg (blandt mange mulige), og i det specifikke øjeblik på banen, er det kun spilleren selv, der kan træffe det valg.

Kompleksiteten af spillet på eliteniveau er endnu højere end på lavere niveauer, da spillere grundlæggende forsøger at narre deres modstandere ved at lave finter i spillet. Dette vil øge usikkerheden i situationer på eliteniveau, hvilket igen vil øge kompleksiteten.

For at håndtere denne kompleksitet, og kunne vurdere og træffe hensigtsmæssige valg under kamp, er spilleren nødt til at udvikle sin evne til at reflektere over sine valg.

Evnen til at reflektere og lære nyt er således meget vigtige kompetencer for spillerne at udvikle, og det vigtigt, at trænere har indsigt i læringsprocesser, og kan skabe gode læringsrum for de spillere de arbejder med.

I det følgende afsnit vil vi kort beskrive nogle af de centrale læringsteorier, der er relevante for trænerne at have indsigt i.

Læringsteori - Konstruktivisme:

Den første af teorierne er "konstruktivisme", som er en tilgang til læring, som især er relevant, når man arbejder med elitespillere. Dette skyldes, at en konstruktivistisk tilgang til læring måske er nødvendig for at lære at håndtere kompleksiteten og de tilknyttede taktiske krav i elitebadminton. Tekniske elementer, som elitespillere også skal udvikle, er sandsynligvis mere effektive udviklet i en kombination med andre læringsmetoder, som det vil blive vist senere i dette kapitel.

Konstruktivisme er grundlæggende baseret på ideen om, at viden konstrueres af individet, i en kognitiv proces, hvor input - eller "forstyrrelser" udefra bliver relateret til eksisterende oplevelser. Og resultatet er ny viden og nye erfaringer. Med andre ord skabes viden – ud fra et konstruktivistisk perspektiv - i et samspil mellem "forstyrrelser" og eksisterende erfaringer (Dolin 2007). Forstået på denne måde er den vigtigste enkeltfaktor, der har indflydelse på læring, hvad personen allerede ved (Ausubel, 1968). Da især elitespillere normalt har en lang karriere bag sig, kan vigtigheden af spillerens oplevelser og erfaringer ikke undervurdes. Set fra et konstruktivistisk synspunkt skal spillerne være aktive og tænke selv, for at frigive det fulde læringspotentiale, som spillerens erfaringer vil indeholde. I arbejdet med læring generelt og med eliteafspillere specifikt, er det vigtigt at indse, at en-vejs kommunikation med en "gør som du bliver fortalt" tilgang til læring ikke er den bedste måde at skabe læring og udvikling på. Den chilenske forsker Humberto Maturana hævder i sin udviklingsteori, at menneskelige individer er "autopoietiske systemer" (Maturana, 1987), hvilket betyder, at individet altid refererer til sine egne erfaringer, og derfor kan ingen andre vide, hvad resultatet af en givet input vil være. Med andre ord, fra det konstruktivistiske perspektiv, er ren instruktion og direkte overførsel af information fra én person til en anden person umulig.

Det betyder, at når vi arbejder med spillere, skal trænerens rolle tænkes nøje igennem. Fra et konstruktivistisk synspunkt er træneren først og fremmest en medspiller, der letter læring ved at skabe relevante forstyrrelser eller komme med input, som spilleren selv skal reflektere over. Refleksionsprocessen vil som et resultat føre til ny viden, udviklet af spilleren selv. Som nævnt tidligere er en dialog baseret på åbne spørgsmål (spørgsmål, du ikke kan svare "ja" eller "nej" til), et værktøj, når man arbejder med en konstruktivistisk tilgang til læring.

Bortset fra overvejelser om, hvordan man kommunikerer med spillere, er det specifikke indhold i øvelserne af stor betydning. Når man arbejder med spillere ud fra et konstruktivistisk perspektiv, vil indholdet af øvelserne kontinuerligt udfordre spillerens eksisterende erfaringer for at "forstyrre" og derved stimulere refleksionsprocessen. For at udfordre eksisterende erfaringer, skal træningen fokusere på at skabe situationer, hvor uventede ting sker. Med andre ord skal spilleren blive overrasket og endda "skuffet" med hensyn til at kunne forudse, hvad han mener vil ske i øvelsen, for at starte refleksionsprocessen og derved udviklingen af nye og mere avancerede oplevelser og viden.

Det er indlysende, at når vi arbejder med spillere fra et konstruktivistisk perspektiv, hvor spilleren er aktiv i processen og har ansvaret for sine egne valg, vil vi ved siden af at optimere indlæringsprocessen også udvikle spillerens indre motivation og selvbestemmelse. Du kan læse mere om Badminton Danmarks tilgang til indre motivation og selvbestemmelse her: [LINK](#)

Det konstruktivistiske syn på læring er således tæt forbundet med udviklingen af indre motivation og følelsen af autonomi og kompetence.

Som nævnt i begyndelsen af dette kapitel kan relevansen af en konstruktivistisk tilgang, når man arbejder med spillere, ikke undervurderes. Og elitespillere har en masse værdifulde erfaringer, opbygget gennem mange års træning og konkurrence, som betyder at de på mange områder ofte ved mere end træneren. Den eneste måde, man som træner kan få adgang til spillernes viden og oplevelser, og derved skabe de rigtige "forstyrrelser", er at indgå i dialog med spillerne på en nysgerrig måde, hvor man spørger ind til deres egne erfaringer og tanker omkring det pågældende tema.

Læringsteori - Social læring:

Den anden generelle læringsteori kaldes "social learning". Denne tilgang til læring fokuserer på sociale relationer og ser grupper af mennesker som en kontekst for læring. Kommunikation og forhandlingerne, der finder sted i grupper, der arbejder med de samme emner, skaber et internt læringsmiljø, hvor individerne lærer af hinanden. Denne tilgang til læring er også relevant i arbejdet med at udvikle badmintonspillere.

Etienne Wenger og Jean Lave er de største eksponenter for teorien om social læring. I sin bog "community of practice" (Wenger 1998) hævder Wenger, at læring er lig med "social deltagelse", hvilket betyder, at sociale relationer er nødvendige for, at den enkelte kan lære på en optimal måde. I forbindelse med dette hævder Jean Lave, at læring er "Situert", hvilket grundlæggende betyder, at vi lærer, hvad der er vigtigt for at være i stand til at tilpasse os den specifikke situation eller kontekst, vi befinder os i. Læring er således set som udvikling af forståelse i den praksis, man er sat i (Lave & Wenger, 1991). Dette betyder, at en badmintonspiller lærer relevante badmintonfærdigheder, når vedkommende deltager i træning og turneringer sammen med andre badmintonspillere.

I "Social læring" perspektivet finder læring sted i praksisfællesskaber, som er grupper af mennesker, der arbejder sammen, og forstår hinanden på en speciel måde omkring et fælles emne eller aktivitet. Og som deler et fælles engagement i at arbejde sammen omkring aktiviteten. I Wengers perspektiv er praksisfællesskaber også kendetegnet ved strukturen af fællesskabet. I praksisfællesskabet er der både centrale medlemmer og perifere medlemmer, og de perifere medlemmer lærer af de centrale medlemmer. I en gruppe spillere kunne de centrale medlemmer være de spillere, der har det højeste sportslige niveau, eller spillere med relevante erfaringer inden for andre områder. Det vigtigste værktøj til læring i praksisfællesskaber er "forhandling om mening" (Wenger 1998), hvilket betyder, at medlemmerne af gruppen skal være aktive og deltage i kommunikationen for at lære noget.

Alle spillere, men især elitespillere, har en masse unik viden og oplevelser, der kan bringes i spil over for de andre medlemmer i praksisfællesskabet og derfor er det vigtigt for spillernes udvikling, at træningen organiseres på en sådan måde, at relevant viden deles mellem spillerne. I praksis betyder dette, at træningen skal indeholde mulighed for spillerne til at kommunikere omkring forskellige emner i øvelsen. At der skabes situationer, hvor spillerne sammen diskuterer og drøfter problemstillinger inden for tekniske, taktiske, fysiske og mentale områder. Social læring har derfor et stærkt fokus på kommunikation (mellem medlemmerne i praksisfællesskabet), som det centrale værktøj for udvikling og læring.

Social læringsteori afviser ikke refleksion som en proces, der altid finder sted. Social læringsteori har et stærkt fokus på kommunikation, og ser dette som værktøjet til at skabe relevante input eller forstyrrelser, hvilket betyder, at spillerne kan lære af hinanden. Man kan sige, at kommunikationen mellem spillerne betyder, at deling af viden vil være mulig, men at input fra andre spillere altid vil blive henvist til spillerens egne oplevelser

(konstruktivisme). Dette betyder, at selv om spillerne deler viden, vil to spillere aldrig i sidste ende opnå de samme færdigheder, viden og erfaringer.

Endelig, når man har fokus på sociale læringsmiljøer, hvor spillerne interagerer og hjælper hinanden med at lære og udvikle sig, vil det på samme tid understøtte spillernes indre motivation, da gode relationer og interpersonlig kommunikation understøtter følelsen af tilknytning, som er en parameter, der er vigtig for indre motivation.

Læringsteori - Behaviorisme:

Behaviorisme (Adfærdsteori) er den sidste af de tre generelle læringsteorier. Denne teori ser oprindeligt læring som et resultat af stimuli og respons processer. Hvis en bestemt adfærd tilfredsstillende individets behov eller motiver, lagres denne adfærd i hjernen og gentages i lignende situationer i fremtiden (Bjerre Andersen, 1998). Videnskabsmænd som Ivan Pavlov, Edward Thorndike og John B Watson er de første eksponenter for teorien om adfærdsmæssighed, og i deres perspektiv var kun adfærd interessant. Kognitive processer som refleksion blev afvist, da kun synlig adfærd kunne fortælle noget om, hvad den enkelte har lært.

Det er indlysende, at denne tilgang til læring står i direkte kontrast til konstruktivisme, som Badminton Danmark betragter som en vigtig tilgang til læring, når vi arbejder med spillere.

Imidlertid kan mere moderne former for adfærdsmodificering muligvis bidrage til badmintonspilleres læringsmiljøer. Albert Bandura, en amerikansk / canadisk psykolog, er eksponenten for det, der kaldes "observationslæring" eller "modellering". I denne tilgang betragtes læring som en proces, hvor den enkelte lærer af at se andre menneskers adfærd. Hvis den observerede adfærd fører til en positiv konsekvens for den person, hvis adfærd observeres, kan observatøren lagre dette og udføre adfærden senere i lignende situationer (Deguchi, 1984). Bandura ser individet som en person med individuel vilje og magt til at handle på egen hånd, da evnen til selvregulering, som et resultat af at observere andre mennesker, er vigtig i hans tilgang til læring (Berliner, 2007).

Banduras syn på læring kan inspirere til at benytte dygtige spillere som "modeller", hvor andre spillere lærer ved at observere de dygtige spilleres "perfekte" færdigheder. I praksis betyder dette, at når vi arbejder med elitespillere i praksisfællesskaber (hvor spillerne kommunikerer om badmintonrelaterede emner), bør træningen indbefatte visuelle demonstrationer af "perfekt" teknik eller elementer, hvor spillerne kan observere hinanden udføre forskellige færdigheder.

Sammenfatning:

Som antydnet i teksten ovenfor kan alle tre tilgange til læring bidrage med forskellige ting til badmintonspillernes læringsmiljø. Den konstruktivistiske tilgang er meget vigtig, da refleksionsfærdigheder, i dette materiale ses som måske den vigtigste faktor, når man arbejder med talent og elitespillere. Social læring og fokus på kommunikation ses som vigtig, hvad angår muligheden for at spillerne deler viden og lærer af hinanden, mens den behavioristiske tilgang kan bidrage med observationslæring, hvor spillere lærer ved at observere tekniske dygtige spillere (eller trænere) i træningsmiljøet.

I opsummering:

Konstruktivistisk læringsperspektiv medfører:

- Kommunikation med spillerne er baseret på interaktion, dialog og brug af åbne spørgsmål
- Indholdet af træning er kendetegnet ved skiftende omstændigheder i øvelser og kommunikation
- Tid og rum for refleksion er en integreret del af træningen

- Øvelserne er differentieret, da alle spillere har forskellig viden og erfaringer
- Træneren er mere en "medspiller" og processtyrer end en instruktør.

Social læringsperspektiv medfører:

- Et træningsmiljø, hvor medlemmerne (spillere og trænere) opfordres og motiveres til vidensdeling, så læring mellem medlemmerne kan foregå.
- Øvelser, hvor spillerne arbejder i grupper og kommunikerer om løsning af spillemæssige "udfordringer"

Behavioristisk læringsperspektiv medfører:

- Øvelser og træningssituationer, hvor spillerne har chancen for at observere hinanden med henblik på at skabe læring via observation.

Udarbejdet af:

Kenneth Kruse Larsen

Studielektor, Aarhus Universitet

Referencer:

Berliner, P, "Behavioral Psychology and learning", in Ritchie, T, "Theories about learning", Billesø & Baltzer, 2007

Bjerre Andersen, N, "A behavioristic and behavior modifying pedagogy", in Rasmussen, J, "Pedagogical theories", Billesø & Baltzer, 2012

Dolin, Jens, "a few things about learning", Education Network, 2007

Lave, J & Wenger, E, "Situated learning", in Illeris, K "49 texts about learning", Samfunds Litteratur, 2012

Maturana H & Varela F, "The tree of knowledge", 1984

Qvortrup, Lars, "Information society: the hyper complex society", 1999

Wenger, E, "Communities of practice", Cambridge University Press, 1998