

” *If you can meet with
Triumph and Disaster*

*And treat those two
impostors just the
same...*

*Yours is the Earth and
everything that's in it...*”

– Uddrag fra digtet *If*
af Rudyard Kipling

Tekst: Matt Jevon
Fotos: Andrey Bizyukin

Jeg har været chefræner og assistentræner for professionelle, semi-professionelle og nationale rugbyhold. Jeg har også været sportspsykolog og rådgiver inden for rugby, golf, motorcykelløb, rallykørsel og mange andre professionelle og olympiske sportsgrene. Herudover er jeg teknisk dykker instruktør. I tidens løb har jeg derfor gjort en del erfaringer, som jeg hermed vil bringe ind i dykningen.

Teknologi, især hvis den er til at betale, kan komme os til gavn på så mange forskellige måder. Digital video med små kameraer har for eksempel gjort en fantastisk forskel i det arbejde, vi kan

udføre som trænere og instruktører og for at udvikle potentialet hos atleter og elever. Når det gælder udvikling af færdigheder, er kvaliteten og umiddelbarheden af feedback forbløffende.

Vi kan bruge programmer som Quintic og Dartfish til dybere bevægelsesanalyse og til at illustrere de pointer, vi som trænere eller instruktører ønsker at fremføre. Taktisk eller teknisk

kan vi se på udnyttelse af stikord, mønstergenkendelse, indlæringsmekanismer osv. Det er ret utroligt. Sagen er bare den, at selv når vi forstår at udnytte alle disse værktøjer, udgør det

imidlertid kun det halve arbejde!

Det er nemlig en gennemgående fejltagelse eller mønster, som jeg ser gentaget, når jeg analyserer andre sportsgrene, jeg har været involveret i. Når

Analysen & Refleksion

som Læringsværktøjer



Allerede under dykket skal man være opmærksom på og notere sig, hvordan man har det.

noget går galt, bruger vi timer på at analysere, finde ud af hvad fejlen eller anomalien var, tackle fejlkæden, løse problemet; og derefter, i træningssessionen, ændre adfærden eller deltagerne, indtil problemet og fejlen er rettet. Men når vi derimod lykkes med vores forehavende eller vinder, har vi en tendens til blot at fejre det ukritisk, og tilskrive det god forberedelse, fantastisk talent, held eller andre mulige forklaringer, der ligger lige for. Hvad der er sikkert og vist er, at vi ikke lægger samme indsats i at finde ud af og analysere, hvad der gik godt, og hvorfor vi lykkedes med tingene denne gang, og hvilke processer og adfærd, der skal gentages og indøves, indtil det bliver naturligt. Det

er også vigtigt at finde ud af, om vi bare var heldige denne gang.

- Succes er ikke endegyldig.
- Fejl er ikke fatale.
- Det er modet til at fortsætte, der tæller.

Målestokken for succes

Antallet af ikke-dykkere eller fritidsdykkere, jeg møder, som fortæller mig, at de umuligt kunne overveje dyb rebreather-dykning eller grottedykning – og jeg holder meget af begge dele – er overvældende. De fortæller mig gerne, at jeg er modig, og nogle gange, at jeg er dum. Det kan være, at de begge har

ret, hvem ved. Men det, der giver mig modet til at foretage disse dyk, er vissheden om, at jeg er blevet omhyggeligt trænet af de bedste instruktører, jeg kunnet finde. At jeg regelmæssigt har øvet og repeteret de færdigheder, de har givet mig. At jeg har analyseret og reflekteret over hvert eneste dyk, jeg har foretaget, hvad enten det har været godt eller dårligt. Jeg har endda en skræddersyet logbog med specifik plads på siden, hvor jeg kan notere de områder, hvor jeg skal forbedre mig.

Så hvad reflekterer jeg over? Først og fremmest om dykket blev udført i forhold til planen, hvilket i sidste ende er et udtryk for succes eller fiasko. Om hele holdet er vendt sikkert og trygt

tilbage til overfladen uden uheld, er selvfølgelig et vigtigt succeskriterium. Men der er mere meningsfulde ting at reflektere over.

Schon, som var en ledende forsker inden for refleksiv praksis i coaching, foreslår, at vi reflekterer både i handling og over handling. Kabat-Zinn foreslår, at vi bliver bedre som coaches og mennesker ved at praktisere mindfulness. At være opmærksom på vores tanker og følelser i nuet.

Refleksionen skal således ikke først påbegyndes efter dykket eller begivenheden; men allerede under dykket hvor man skal være opmærksom på og notere sig, hvordan man har det, og hvad man tænker på under dykket.

Først da kan vi få større værdi ud af vores refleksioner eller analyser efter dykket. Jeg foretrækker at bruge nogle enkle kognitive adfærdsteknikker til at forbedre refleksioner i og om handling, men det er værd at udforske andre. Kognitive adfærdsmæssige tilgange passer godt til min egen tænkestil.

Mindfulness

Reflekter over dine tanker, følelser og handlinger fra det øjeblik, du begyndte at forberede dig på dykket, til udstyret er skyllet og pakket væk. Vær opmærksom på, hvad der udløste disse tanker og følelser. Var der distraktioner? Betagende natur, fantastiske grotteformationer, små problemer med udstyret,



Var der ting, du gjorde, som forstærkede din oplevelse og følelsen af at være i fuld kontrol?



Hvert dyk har noget at lære os, og de positive erfaringer er sjovere end de negative.

ubehag osv. Var der ting, du gjorde, som forstærkede din oplevelse af dykket, følelsen af at være bevidst og forbundet og i fuld kontrol? Hvordan påvirkede andres adfærd og humør dig? Hvordan var din forberedelse i de foregående 24 timer, herunder søvn, rejse, kost, hydrering, mentale billeder af dykket, planlægning og gennemgang, klarhed over missionen, research om forholdene?

Held

Gør rede for og vær ærlig omkring held. Hvis du overskred grænserne for træning eller erfaring uden negative konse-

kvenser, var du heldig. Men hvis du ikke har haft træningen til at forstå hvorfor, vil meningsfuld refleksion være svær.

For noget tid siden talte jeg med en meget dygtig dykker, som lige havde afsluttet et udvidet dykkerkursus med et 55 m dyk på luft. Dykket blev foretaget i selskab med fire andre meget erfarne dykkere, herunder to tekniske instruktører for at opfylde uddannelsesstandarderne og for at give dykkeren en god oplevelse. De ville gerne lave endnu et dybt luftdyk for sjov.

Jeg stillede de sædvanlige spørgsmål om ilttoksicitet


og narkose, især hvis der var stress osv. Dykkeren følte ikke, at det var et problem for dem. De ville gerne spare penge på trimix. Jeg spurgte derefter, om der havde været problemer med gastæthed og blev så mødt med et tomt blik. Det er vel fair nok – det er ikke rigtig på uddannelsesorganisationernes pensum for avanceret trimix.

Sagen er bare den, at dykkeren ikke vidste, hvad han ikke vidste om alle risici ved dyb luftdykning, og stort set baserede sin vurdering af risici på ilttoksicitet og narkose. Det er da muligt, at han kan nyde en lang dykkerkarriere med dybe

luftdyk og spare på heliumudgifter i årevis, i lykkelig uvidenhed. Men hvis han foretager 50 dybe luftdyk uden uheld, vil han været meget, meget heldig.

Tænk ikke kun på hvad, men også på hvordan og hvorfor. Det er vigtigt, at man investerer lige så meget tid i de gode dyk, hvor alt forløb perfekt, som i de dyk, hvor tingene gik skævt i et eller andet omfang.

Et sikkert og fantastisk dyk er ikke noget man opnår på en dag. Og 5.000 dyk er heller ingen garanti herfor, medmindre det har været meningsfulde dyk, og

du har reflekteret over og lært af hvert enkelt. Hvert dyk har noget at lære os, og de positive erfaringer er sjovere end de negative, sjovere at analysere og reflektere over, og de vil styrke gode tanker, vaner og følelser, som vil gøre dykning sjovere og meget mere sikkert. 

Matt Jevon, MSc, er født i Irland og er en erfaren og passioneret 100 m trimix-dykker med åbent og lukket kredsløb og fuld grottedykker. Uanset om han bruger backmount, sidemount eller sin foretrukne JJ-CCR

rebreather, mener Jevon, at teknisk dykning handler om at være sikker, have et fantastisk dyk og nyde oplevelser, som kun få mennesker deler. Jevon har instruktørkvalifikationer fra TDI, PADI TECREC og IANTD, og han ejer delvist South West Tech – et TDI-dykkercenter i Irland. Jevon er også godkendt JJ-CCR-instruktør og -forhandler. Derudover er han sportspsykolog, senior rugbytræner og arbejder med strategi og private equity. For mere information, besøg venligst: Swt.ie og Mattjevon.com.

SOUTH WEST TECHNICAL DIVING

WWW.SWT.IE



TRAINING: OPEN CIRCUIT, CAVE, CCR (JJ-CCR AND LIBERTY SIDEMOUNT) ALL TO FULL TRIMIX (DIVE@SWT.IE)

EQUIPMENT: WE ONLY SELL WHAT WE DIVE (WWW.SHOP.SWT.IE)

