



Enhanced Guided Discovery och Teaching Games for Understanding som arbetsätt i fotboll

- En observationsstudie om tränarbeteenden inom
ungdomsfotboll

Magnus Berglund & Anna Carlström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 143:2014
Ämneslärarprogrammet 2011-2016
Handledare: Johan Fallby
Examinator: Carolina Lundqvist

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen var att genom systematisk observation undersöka hur en ungdomsfotbollstränare använder sig av beteenden som är överensstämmande med Enhanced Guided Discovery (EGD) och Teaching Games for Understanding (TGfU) i sin tränarroll under träning. Syftet besvarades med hjälp av följande frågeställningar: Hur ser fördelningen ut för tränaren med instruktionsbeteenden, feedback och frågetekniker? Hur stor del av träningen går åt till aktiviteter i training form respektive playing form?

Metod

Metoden som användes var en systematisk deltagande observation. Observationen gjordes i realtid och följde en modifierad version av Coach Analysis and Intervention System (CAIS) (Cushion, Harvey, Muir & Nelson 2012, s. 201ff.; Partington & Cushion 2011). Denna modifierade version innehåller 22 tränarbeteenden som rör instruktioner, frågetekniker, feedback, tystnad och övriga beteenden. Tränaren som observerades var huvudtränare för ett akademilag i fotboll för pojkar (11 år). Två pilotstudier genomfördes, och sedan observerades fem träningstillfällen till den här studien.

Resultat

Tränaren använde sig i högre grad av frågetekniker än av instruktionsbeteenden. Majoriteten av feedbacken var specifik och positiv, men mycket generell feedback samt korrigerande feedback förekom även. Feedback registrerades vid fler tillfällen än instruktioner och frågetekniker tillsammans. Större delen av träningarna spenderades i training form än i playing form.

Slutsats

Tränaren använder sig till stor del av beteenden som överensstämmer med EGD och TGfU.

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
2	Bakgrund.....	1
2.1	Traditionellt tränarbeteende.....	1
2.2	Tidigare forskning.....	2
2.2.1	Deliberate practice och deliberate play.....	2
2.2.2	Teaching Games for Understanding.....	3
2.2.3	Enhanced Guided Discovery.....	4
2.2.4	Feedback.....	5
2.2.5	Modern motorisk inlärning.....	7
2.2.6	Tidigare observation av tränare.....	7
3.	Syfte.....	8
3.1	Frågeställningar.....	8
4	Metod.....	8
4.1	Systematisk deltagande observation.....	8
4.2	Urval.....	11
4.3	Etiska ställningstaganden.....	11
4.4	Procedur.....	11
4.5	Reliabilitet/validitet.....	12
5	Resultat.....	13
5.1	Observation 1.....	13
5.2	Observation 2.....	14
5.3	Observation 3.....	15
5.4	Observation 4.....	17
5.5	Observation 5.....	18
5.6	Total sammanställning av beteenden och tider.....	19
6	Diskussion.....	21
6.1	Resultatdiskussion.....	21
6.1.1	Instruktion, frågetekniker, feedback och Enhanced Guided Discovery.....	22
6.1.2	Training form/playing form.....	24
6.1.3	Teaching Games for Understanding.....	24
6.2	Metoddiskussion.....	25

6.3 Slutsatser och vidare forskning	28
Käll- och litteraturförteckning.....	30

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Observationsschema training form

Bilaga 3 Observationsschema playing form

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 - Träningsaktiviteter och tränarbeteenden i den modifierade versionen av CAIS.....	9
Tabell 2 - Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 1	13
Tabell 3 - Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 2.....	14
Tabell 4 - Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 3.....	15
Tabell 5 - Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 4.....	16
Tabell 6 - Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 5.....	17
Tabell 7 - Totalt antal beteenden i training form respektive playing form för de 5 observationerna.....	18
Tabell 8 - Totalt antal tränarbeteenden i training form och playing form för de olika beteendekategorierna.....	19
Tabell 9 - Totalt antal beteenden per träningsaktivitet och observationstillfälle.....	19
Figur 1 - Total träningstid i procent.....	20

1 Introduktion

I internationella fotbollssammanhang är Sverige inte någon av toppnationerna på herrsidan. Enligt senaste uppdateringen av världsrankingen som det internationella fotbollsförbundet FIFA tillhandahåller ligger Sverige på 39:e plats (FIFA 2014). Detta är den näst sämsta svenska placeringen sedan rankingen infördes 1993. Hur kommer det sig att länder som är lika stora invånarmässigt, som t.ex. Belgien, har större framgång? Detta kan bero på många faktorer, som t.ex. bristande ekonomi, forskning eller resurser med träningsmöjligheter. En annan bidragande orsak är kanske att svenska spelare har tränat på helt fel sätt?

Att vara fotbollstränare är ett svårt och mångfacetterat uppdrag och det finns många sätt att leda ett lag, organisera träningar och lära ut de färdigheter och kunskaper som en fotbollsspelare behöver. Fotboll är ett komplext spel där många delar behöver samverka för att en spelare ska prestera optimalt. I det som ofta betraktas som traditionell träning använder tränare ofta ett auktoritärt, instruktionsinriktat beteende och inlärningsklimat där en större del av träningarna går åt till isolerad teknikträning snarare än funktionella spelmoment. Det kan också innebära för mycket instruktioner vid inlärningsituationer som har negativ inverkan på spelares prestation på längre sikt (Ford, Yates & Williams 2010, s. 484f.). Det finns forskning som beskriver vilka metoder som är effektiva, men det finns ett glapp mellan forskare och tränare, eftersom metoder som används av tränare i stor grad innehåller inslag av just traditionella instruktionsmetoder (Ibid, s. 493; Stenling 2013, s. 20).

Den här studien syftar till att undersöka hur en akademitränare för ett pojklag arbetar med några av de arbetsätt som visat sig vara effektiva enligt både beprövad erfarenhet och forskning.

2 Bakgrund

2.1 Traditionellt tränarbeteende

Tidigare har forskare inom motorisk inläring förespråkade inlärningsmetoder där komplexa färdigheter bryts ner i mindre delar som tränas var för sig. Tränare fick höra och började arbeta efter att enklare tekniska grundmoment bör läras in först för att därefter övergå till svårare taktiska övningar som även kräver mer kognitiv förmåga (Vickers 2007, s. 164). I

detta traditionella arbetssätt repeteras tekniska moment med hjälp av isolerade övningar för att spelarna ska lära sig dem ordentligt, innan de sedan sätts in i mer funktionella sammanhang. Stora mängder feedback på det tekniska utförandet framförs. Det här inlärningssättet ger goda resultat på prestation på kort sikt, men forskning pekar på att det inte ger lika bra effekt på längre sikt (Vickers 2007, s. 164). Det traditionella tränarbeteendet inbegriper även en stor mängd instruktioner. För mycket instruktioner vid inlärningssituationer kan leda till överbelastning av information som i sin tur ökar risken att på lång sikt få en sämre utveckling eller prestation. Oro och nervositet kan också uppstå hos spelare vid överdriven mängd instruktioner och detta kan leda till sämre inläring under träning och i matchsituationer. (Ford, Yates & Williams 2010, s. 484f.). Kidman och Lombardo uttrycker det så här: *”If athletes are dependent on the coach for total instruction, there can be an increase in stress to do exactly what is asked. They also won’t easily be able to make decisions on the field or pitch”* (Kidman & Lombardo 2010, s. 182).

Speluppfattning och spelares kognitiva förmågor utvecklas med stor sannolikhet bättre med större andel spelinriktad träning och med instruktionsmetoder som bygger på positiv feedback (Ford, Yates & Williams 2010, s. 484f.). Även användning av frågor i inlärningssyfte har visat sig ha positiv inverkan på dessa förmågor (Stenling 2013, s. 3f.).

2.2 Tidigare forskning

2.2.1 Deliberate practice och deliberate play

Det finns olika teorier som beskriver hur fotbollsspelare bäst utvecklar specifika tekniska moment. Ett sätt är ”deliberate practice”, vilket innebär att medvetet och fokuserat träna på de delar som önskas förbättras. Deliberate practice kan delas in i två typer av lärande, dels att förbättra tidigare färdigheter och dels att lära sig nya färdigheter. Sådant lärande bör vara konsekvent, inriktat på att träna enstaka delar och det är även viktigt att upprepa samma rörelser om och om igen för att de bäst ska läras in. Ett exempel på detta kan inom fotbollen vara att öva på att göra mål i en specifik del av målet utan motståndare. (Ericsson, Prietula & Cokely 2007)

En annan väg för att nå världseliten är att i ungdomsåren använda sig mer av ”deliberate play”. Istället för att specialisera sig tidigt och ensidigt öva tekniska moment som i deliberate practice, handlar deliberate play om att under ungdomsåren pröva många olika rörelser och att

utveckling kan ske på ett mer lekfullt vis. Ett exempel på deliberate play kan vara så kallad ”street football”, där spelet sker på spelarnas egna villkor och är fritt på så sätt att det inte finns någon tränare som ger instruktioner eller styr spelet. För att spelarna ska kunna utnyttja sina inlärd tekniska färdigheter i spelet krävs det att dessa färdigheter sätts i sitt rätta sammanhang. Att som i exemplet ovan medvetet öva sig på att göra mål på ett särskilt ställe, kommer självklart göra spelaren bättre på just detta, men det är inte säkert att han/hon kan tillämpa dessa färdigheter i matchsituationer. Taktiska färdigheter och kognitiva förmågor är nog så viktiga aspekter i fotboll och övas bra genom deliberate play. Denna idé om spelarutveckling sägs även minska risken för skador samt öka chansen för ett positivt och livslångt idrottsintresse. (Côté, Baker & Abernethy 2003, s. 97f.)

Deliberate play sker på spelarnas egna villkor, och kan vara ett sätt att på ett medvetet vis ge spelarna verktyg för att på egen hand känna igen spelmönster och lösa de många komplexa situationer som kan uppstå på en fotbollsplan (Ford, Ward, Hodges & Williams 2009). I en studie fick 15-åriga engelska elitspelare svara på frågor om på vilket sätt de hade tränat och spelat fotboll under sin utvecklingstid som fotbollsspelare. Ett år senare jämfördes enkätsvaren mellan de spelare som nått professionell nivå och de som inte hade gjort det. Resultaten visar att spelarna som nått professionell nivå spenderat fler timmar både med deliberate practice och deliberate play än spelarna som inte blev proffs. De professionella spelarna hade även deltagit i fotbollsspecifika aktiviteter fler timmar totalt än de icke-professionella spelarna. Detta kan tyda på att det är bra att blanda dessa två träningsätt för att optimera prestationen. De spelare som nådde professionell nivå hade mellan åldrarna 6-10 år tränat fler timmar med deliberate play än de spelare som inte nådde professionell nivå. Det var inte förrän i 10-årsåldern som de senare professionella spelarna började specialisera sig mer och övergick till en större mängd deliberate practice än deliberate play. De icke-professionella spelarna hade istället ungefär lika många timmar med deliberate play som practice i åldern 8-11 innan en övergång till större andel deliberate practice skedde. Det är dock inte säkert att det sätt på vilket de professionella engelska spelarna utvecklats är det optimala för att utveckla riktigt duktiga fotbollsspelare (Ford & Williams 2012, s. 350ff.).

2.2.2 Teaching Games for Understanding

Teaching Games for Understanding är en metod där olika spelformer står i centrum för lärandet. Den ursprungliga modellen består av sex olika steg. Steg ett är en introduktion av

själva spelet i sig, vilket har anpassats för att passa spelarens utvecklingsnivå. Nästa steg är att få spelaren att förstå spelets grundläggande regler. Därefter bör en utveckling av spelarens taktiska förmåga ske. Steg fyra innebär att genom att ställa passande frågor till spelaren få denne att fatta lämpliga beslut rörande spelet. Nästa steg fokuserar på hur spelaren använder sina färdigheter i de olika spelsituationerna. Det sista steget handlar om att få alla delar att samverka med varandra i spelet. (Griffin & Butler 2005, s. 2f.)

Just helhetsperspektivet är centralt inom TGfU. Metoder som använder ett helhetsperspektiv har större chans att lära spelare saker på ett bredare plan än om varje del skulle läras in var för sig. Både tekniska och taktiska färdigheter kan läras in med hjälp av matchlik träning. Även spelförståelsen utvecklas genom de kognitiva processer som TGfU hjälper till att skapa. (Rink 2010, s. 34f.). För att bidra till dessa processer och hjälpa spelarna att utvecklas behöver de själva få vara delaktiga i sitt eget lärande genom att diskutera och reflektera över vad de gör. Som tränare kan man med hjälp av öppna frågor få spelarna att komma med idéer på hur de själva vill lösa olika situationer i spelet utan att ge spelarna de rätta svaren redan från början. När spelare får agera utan alltför mycket påverkan från tränare om vad de ska göra blir de även mer produktiva när det gäller att uppnå motivation genom utmaning, social interaktion, beslutsfattande och arbete under press (Kidman & Lombardo 2010, s.178ff.). Inläringssystem baserat på TGfU skapar sannolikt även en positiv upplevelse och känslor av sammanhållning bland deltagarna (Kendall, Serge & Harvey 2014, s 16).

2.2.3 Enhanced Guided Discovery

Ett annat arbetssätt som på senare tid visat sig ha positiva effekter på inläring hos fotbollsspelare är ”Enhanced Guided Discovery” (EGD), eller så kallad ”guidad inläring” (Stenling 2013, s. 3f.). Traditionellt sett har en vanlig uppfattning varit att tränaren är den som sitter på all kunskap, en kunskap som sedan ska föras över till spelarna, som är passiva mottagare. I ett sådant ledarskap är demonstrationer och tydliga verbala instruktioner vanliga, liksom väl detaljerad feedback om hur beteenden och ageranden ska se ut eller genomföras. Den här typen av ledarskap har visat sig ha positiva effekter på prestation på kortare sikt, men däremot negativa effekter på inläring och prestation på längre sikt (Williams & Hodges 2005, s. 645; Alfieri, Brooks, Aldrich & Tenenbaum 2011, s. 7; Vickers 2007, s. 164). Till skillnad från detta synsätt handlar EGD om att ge spelarna verktyg för att själva ta till sig kunskap och lösa problem som kan uppstå på planen. Olika former av spelträning är optimala

för användandet av denna arbetsmodell. Får spelarna på egen hand upptäcka och reflektera över olika situationer som kan uppstå leder detta även till en större grad av inre motivation, självmedvetenhet och autonomi (Williams & Hodges 2005, s. 645).

Dessa faktorer går i hög grad att koppla samman med ”self-determination theory” (SDT). Detta är en teori om självbestämmande motivation som grundar sig på att alla människor har behovet av att känna kompetens, autonomi och tillhörighet. Kompetens i detta sammanhang innebär att spelarna upplever sig klara av uppgiften som tränaren ger dem. Autonomi handlar bland annat om att spelarna får vara med och påverka tränings innehåll. Med tillhörighet menas att spelarna får känna sig delaktiga i en grupp och i ett sammanhang. Om alla dessa behov är uppfyllda känner personen i fråga en stark inre motivation, och är de inte uppfyllda känner personen antingen ingen motivation alls eller drivs endast av yttre motivation. (Deci & Ryan 2000).

För att skapa ett inlärningsklimat med hjälp av guidad inläring där även faktorerna för SDT uppnås kan tränaren med fördel använda sig av olika frågetekniker, samt ha tydliga mål och syften med en träning eller en övning under en träning. Frågorna som ställs ska så långt som möjligt vara öppna för att få spelarna att fundera över sina ageranden och beslut i olika situationer. All feedback som ges ska i princip vara positiv. EGD har visat sig ge positiva resultat för alla åldrar, detta speciellt vid motorisk inläring. Däremot finns det studier som tyder på att det är sannolikt att vuxna klarar av att dra större fördel av metoden än vad barn gör (Alfieri et al. 2011, s. 12). Detta kan grunda sig på att vuxna har lättare att effektivt sortera och ta till sig ny information. Vuxna personer har större erfarenheter att använda sig av kognitiva färdigheter, och de har även ett mer utvecklat arbetsminne än vad barn har (Ibid, s. 3). Forskningen som finns sedan tidigare kring EGD är antingen ganska generellt inriktad på människors kognitiva processer, inläring och problemlösningsfrågor över lag eller väldigt specifikt inriktad på t.ex. matematik (Ibid). Liten eller ingen forskning har gjorts kring EGD och idrott eller fotboll, vilket gör att denna studies innehåll blir mer intressant.

2.2.4 Feedback

Feedback kan delas in i de två huvudkategorierna inre feedback och yttre feedback. Inre feedback handlar om att själv se eller känna effekten eller utfallet av en rörelse. Yttre feedback innebär återkoppling på rörelsen från t.ex. en tränare eller en videoupptagning

(Vickers 2007, s. 196). Tidigare har det förespråkats att feedback bör användas i stor utsträckning och att den ska framföras direkt efter utförd prestation (Lee, Swinnen & Serrien 1994, s. 332). Detta sätt att ge feedback har goda effekter på kort sikt men sämre effekter på lång sikt. För att få bättre prestationseffekter på längre sikt går det istället att rekommendera att mängden feedback gradvis bör minska ju skickligare utövaren blir, att den bör vara något fördröjd samt att utövarna i det långa loppet ska bli duktiga på att själva se och rätta till sina fel, delvis hjälpta av den guidade inläringen. Feedbacken ges främst när prestationen inte alls ligger i linje med vad tränaren förväntat eller när den är mycket bättre än förväntat. När prestationen är något under förväntan så ges inte negativ feedback, utan den sker på konstruktiv basis, det vill säga att förklara för spelaren hur utförandet kan korrigeras till nästa tillfälle. Detta sätt att arbeta med feedback kallas för *bandwidth feedback*. (Vickers 2007, s. 196; Williams & Hodges 2005, s. 643f.)

Fördelen med något fördröjd feedback efter prestation är att det tillåter spelarna att först själva tänka på vad de gjort och komma med egna lösningar på problemen som uppstått. När spelarna får möjlighet att rätta till sina egna fel med hjälp av kognitiva processer bidrar det till positiva förändringar i uppmärksamhet, problemlösning och beslutsfattande som bibehålls över tid (Vickers 2007, s. 198). För mycket feedback kan, precis som för stor mängd instruktioner, resultera i ett beroende hos spelarna som blir skadligt när de ska prestera i pressade situationer. Om spelarna litar alltför mycket till tränaren kan de även få svårare att agera självständigt vid många andra tillfällen under träning och match. Det kan dock som tränare vara svårt att övergå till att ge den här typen av feedback om man är van att ge feedback konstant. Då vissa utövare kan känna sig ignorerade eller bortglömda när mängden feedback avtar är det fördelaktigt att använda sig av olika frågetekniker. På så sätt blir spelarna sedda, de får fundera över och vara involverade i sitt eget lärande och tränaren får samtidigt en bild av hur spelaren känner, tänker och vad den kan. Något som kan vara viktigt att beakta som tränare vid införandet av denna feedbackmetod är att det kan vara svårt att använda frågetekniker. För att göra det bra måste tränaren ha hög kunskap om idrotten; vad som gör den till vad den är och vad som är viktigt att kunna. Sedan måste lämpliga frågor ställas beroende på spelarnas ålder, erfarenhet och kunskapsnivå. (Vickers 2007, s. 200ff.)

2.2.5 Modern motorisk inlärning

Det enskilt viktigaste sinnet för att inhämta information om vad som sker omkring dig på en fotbollsplan är synen. Som fotbollsspelare utsätts man ständigt för ett stort flöde av information. Det gäller att känna till var medspelare, motspelare och boll befinner sig och hur man som spelare själv förhåller sig till dessa. Fotbollsspelare behöver kunna läsa av komplexa rörelsemönster och förstå hur olika spelares rörelser och handlingar hänger samman och vilka konsekvenser dessa rörelser och handlingar kan få. Det svåra är att fatta kloka beslut i förhållande till all information som olika sinnen ger. Vid inlärning av motoriska färdigheter riktas blicken på de objekt och punkter i omgivningen som tros vara av störst nytta för det som ska läras in. Är man duktig på att rikta blicken på detta sätt leder det till en större effektivitet när det gäller att rangordna och sortera den informationen som kommer till en. Träning gör sedan att information, blick och motoriska färdigheter blir bättre på att samverka i olika förhållanden och situationer. Ovana spelare måste fästa sin blick direkt på de viktiga objekten och punkterna de ser. Erfarna spelare däremot har lärt sig att centrera blicken mot spelets centrum och använder sitt perifera seende till att kontrollera vad som sker omkring dem. Elitspelarna blir på så sätt bättre på att fatta beslut än mindre rutinerade spelare, och de tar dessutom beslut av högre kvalitet. (Vickers 2007, s. 136f.)

2.2.6 Tidigare observation av tränare

I en tidigare studie studerades två svenska fotbollstränares beteenden och hur de organiserar träningar (Stenling 2013). Observationsinstrumentet som användes var en modifierad version av CAIS (Coach Analysis and Intervention System) (Cushion et al. 2012.; Partington & Cushion 2011). Observationerna skedde med hjälp av videoupptagning och mikrofoner. Resultaten visar att de båda tränarna använde sig mycket av instruktionsinriktade och feedbackinriktade beteenden. Liten eller ingen användning av olika frågetekniker skedde. Detta stämmer väl överens med traditionell tränarpraktik som beskrivits i flera studier, exempelvis från engelska fotbollsakademier (Ford, Yates & Williams, 2010). Även fördelningen mellan ”training form” och ”playing form” (60% respektive 40%) ligger i linje med tidigare forskning (Ford, Yates & Williams 2010). Training form beskrivs av Stenling (2013) som individ- och teknikinriktad träning som t.ex. individuell fysisk träning eller träning av tekniska färdigheter, medan playing form innebär träning i form av olika spelövningar i grupp.

Denna studie liknar Stenlings på så sätt att det är nästan samma observationsschema som används. Ingången till och syftet med de båda studierna skiljer sig dock något åt. Stenlings utgångspunkt var att utvärdera observationsinstrumentet, undersöka om tränarens syn på sitt eget beteende överensstämmer med det verkliga beteendet, samt om det finns en diskrepans mellan tränarnas beteende och det rådande forskningsläget inom fotboll (Stenling 2013, s. 4). Utgångspunkten i denna studie är istället om, och i så fall hur, en tränare använder sig av beteenden som stämmer överens med ny forskning kring EGD och TGfU som arbetsätt i fotboll. Förhoppningsvis kan den här studien bli ett avstamp för vidare forskning kring hur och om tränare implementerar ny forskning i sin vardagliga verksamhet.

3. Syfte

Syftet är att genom systematisk observation undersöka hur en ungdomsfotbollstränare använder sig av beteenden som är överensstämmande med EGD och TGfU i sin tränarroll under träning.

3.1 Frågeställningar

- Hur ser tränarens fördelning mellan instruktionsbeteenden, feedback och frågetekniker ut?
- Hur stor del av träningen går åt till aktiviteter i training form respektive playing form?

4 Metod

4.1 Systematisk deltagande observation

I denna studie används observation som undersökningsmetod för att ta reda på hur tränaren beter sig och agerar i sin naturliga miljö på fotbollsplanen. Genom att göra en observation kan man studera hur tränarens verbala uttryck och känslouttryck påverkar spelarna. Då det är specifika situationer och beteenden som ska observeras är observationen strukturerad (Patel & Davidsson 2013, s. 91ff.). Eftersom observationen av tränaren sker genom att han "skuggas" av observatörerna är den även deltagande (Denscombe 2009, s. 285). Observationen görs i realtid och följer en modifierad version av observationsschemat Coach Analysis and Intervention System (CAIS) (Cushion et al. 2012, s. 201ff.; Partington & Cushion 2011). CAIS har ingen direkt koppling till vare sig EGD eller TGfU utan är ett

observationsinstrument framtaget för att observera tränarbeteenden i allmänhet. Instrumentet sågs som det bästa observationsinstrumentet att använda eftersom det är mer nyanserat gällande beteenden som rör relationen mellan tränare och adept än till exempel CBAS (Coach Behaviour Assessment System) (Smith, Smoll & Hunt 1977), och även är testat på svenska tränare (Stenling 2013).

Mallen innehåller ursprungligen 23 tränarbeteenden som rör fysiskt beteende, feedback/uppmuntran, instruktioner, verbala och icke-verbala beteenden samt frågor och organiserade beteenden. Den modifierade versionen av CAIS som används i studien innehåller 20 tränarbeteenden, alla är samma som i ursprungsmodellen utom de fysiska beteendena, som har plockats bort (Stenling 2013, s. 5). Efter att Stenling (2013) påvisade att ”generellt prat” saknades i mallen lades detta tränarbeteende till i denna studie, liksom ”samtal med övriga”, som visade sig behövas efter denna studies genomförda pilotstudier. I kategorin ”organiserande beteende” registrerades endast verbala organiserande beteenden. Tystnad registrerades då tränaren varit tyst i 5 sekunder, och oavsett längden på tystnaden gjordes enbart en registrering per tystnad. Under observationerna registrerades även om beteendena skedde under ”training form” eller ”playing form”. För fullständig beskrivning av aktiviteter och beteenden, se tabell 1. Tiden i respektive träningsaktivitet registrerades, liksom tid för samlingar och pauser.

Tabell 1. Träningsaktiviteter och tränarbeteenden i den modifierade versionen av CAIS (Stenling 2013)

Träningsaktiviteter- Training Form	Definition
Fysik/Kondition	Förbättra fysiska aspekter av spelet (eg., uppvärmning, nedjogg, kondition)
Teknisk	Isolerad teknisk färdighet utan motståndare ensam eller i grupp
Skills/Funktion	Träna tekniska aspekter ensam eller i grupp under press av motståndare
Träningsaktiviteter- Playing Form	Definition
Del av spel	Anfäll vs Försvarsspel mot ett mål
Spel med restriktioner	Smålagsspel med variationer i regler eller spelyta (hålla boll inom laget eller göra mål genom att dribbla över en linje)
Smålagsspel	Matchspel med reducerat antal spelare och två mål
Spel på helpplan	Matchspel (11-11) med vanliga regler
Tränarbeteenden	Definition
Pre-instruktion	Information som ges innan utförd handling
Samtidig instruktion	Påminnelser, cues och ledtrådar som ges under handling
Post-instruktion	Information som ges efter handlingen är utförd, ej feedback
Stängda frågor	Frågor med begränsat antal svarsalternativ
Öppna frågor	Öppna frågor med många svarsalternativ
Svar på en fråga	Tränaren svarar på en fråga som är relaterad till träningen
Specifik positiv feedback	Tränaren ger feedback på kvaliteten i en prestation, kan både vara utfall och process
Specifik negativ feedback	Specifikt verbalt negativt uttryck med syfte att ge information om prestationens kvalitet
Korrigerande feedback	Korrigerande feedback med information om hur spelaren kan korrigera och förbättra nästa försök
Generell positiv feedback	Generell positiv feedback, utan information om prestationens kvalitet
Generell negativ feedback	Generell negativ feedback, utan information om prestationens kvalitet
Generell uppmuntran	Positivt eller stödjande uttalande som ej är kopplat till en särskild handling
Generellt prat	Samtal mellan tränare och spelare som inte är direkt relaterat till träningen
Tystnad (fokus på träning)	Tränaren övervakar träningen utan att prata men håller ögonkontakt med spelarna
Tystnad (ej fokus på träning)	Tränaren är inte visuellt engagerad i träningen
Organiserande	Organiserande beteenden relaterade till träningen
Samtal med andra tränare	Pratar med andra tränare om saker som hänt eller händer på träningen
Humor	Skämt eller innehåll med syfte att få spelarna att skratta
Peppning, ansträngning	Verbalt uttalande med syfte att öka ansträngning eller intensitet
Missnöje	Verbala eller icke-verbala beteenden som visar på missnöje mot en spelares prestation eller träningsuppförande
Samtal med övriga	Samtal mellan tränare och övriga som inte deltar i träningen
Okodbar	Ej sett, hört eller passar inte in i någon av kategorierna

4.2 Urval

Urvalet i studien är ett bekvämlighetsurval (Hassmén & Hassmén 2008, s. 94). Det innebär i det här fallet att tränaren som blir observerad är utvald av representanter från den deltagande föreningen. En fotbollstränare för ett akademilag för pojkar observerades. Tränaren har varit tränare i sju säsonger för olika lag i olika åldrar och på olika nivå. Han har tränat det laget som observerades i två år innan observationen, och anser sig ha använt sig av samma slags ledarskap under hela den tiden. Tränaren är 25 år gammal och har genomfört första steget i Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning (BAS och diplomkurs) samt gått Tränarprogrammet på Gymnastik- och Idrottshögskolan.

4.3 Etiska ställningstaganden

Tränaren blev tillfrågad att vara med i studien av en representant från föreningen. Han fick information om studiens syfte samt innehåll och samtyckte till medverkan. Före första observationstillfället blev tränaren informerad att han när som helst kunde avbryta sin medverkan i studien, att han skulle vara anonym, att insamlad data behandlas konfidentiellt samt att tränaren efter avslutad studie får ta del av resultatet av undersökningen (Vetenskapsrådet u.å.). Spelarna i laget blev informerade om att observatörerna var där för att studera tränaren och inte dem själva.

4.4 Procedur

Två pilotstudier genomfördes för att observatörerna skulle lära sig observationsinstrumentet. Pilotstudierna genomfördes på en annan tränare och en annan spelartrupp än de som sedan ingår i den här studien. Fyra observatörer observerade samma tränare enligt CAIS observationsschema. Beteendena delades in i fem underkategorier som även färgkodades för att observationsschemat skulle bli mer överblickbart och för att underlätta registrering och resultatsammanställning. Dessa kategorier var: instruktionsbeteenden, frågetekniker, feedbackbeteenden, tystnad samt övriga beteenden. För fullständigt observationsschema, se bilaga 2 och 3.

Mellan och efter pilotstudierna diskuterades hur de olika beteendena skulle bedömas och om ändringar behövde göras i mallen. Fem observationer för huvuddelen av studien genomfördes, där varje tillfälle var cirka en och en halv timme. Observationen började när spelarna kom ut

på fotbollsplanen. Innan varje träning hade de dessutom en samling i omklädningsrummet där en återkoppling till föregående träning gjordes, syftet med kommande träning gick igenom samt hur vissa övningar under träningen skulle genomföras. Övriga frågor som inte hade någon direkt koppling till fotbollsträningen togs även upp. Dessa samlingar är ej inkluderade i studien. Tränaren närvarade hela träningen vid samtliga träningstillfällen. Mellan observation tre och fyra var det cirka två veckors uppehåll. Mellan observationerna skedde en fortlöpande reflektion över och diskussion kring olika beteenden och kategoriseringen av dem, för att få en så samstämd bild som möjligt. Resultaten sammanställdes i tabellform och procentsatser och RPM-värde beräknades. RPM står för "rates per minute", och visar på hur många gånger ett visst beteende förekommer per minut.

4.5 Reliabilitet/validitet

Validitet handlar om man i studien verkligen mäter eller undersöker det som studien avser att göra (Patel & Davidson 2011, s. 102). I den här studien innebär det att verkligen observera och undersöka de tränarbeteenden som är relevanta för undersökningen.

Observationsinstrumentet som används har tidigare genomgått fyra steg för validering: träning av observatör, etablering av innehållsvaliditet genom instrumentets anpassning till sitt sammanhang samt genomförande av pilotstudier, utlåtande av experter om instrumentets validitet och etablering av intrareliabilitet och interbedömarreliabilitet (Brewer & Jones 2002). Observationsförmågan hos observatörerna är avgörande för observationens tillförlitlighet (Patel & Davidson 2011, s. 104). Därför genomfördes två pilotstudier för att öka studiens reliabilitet. Att det var två observatörer som observerade samma tränare ökar också tillförlitligheten. Registreringarna kunde jämföras efter observationerna vilket säkerställer en konsekvent bedömning och att antalet felbedömningar minskar. Även det faktum att observationen är strukturerad ökar tillförlitligheten. Det gör att det troligtvis blir färre felbedömningar i förhållande till om observationen varit ostrukturerad.

Tränaren som blev observerad kände till bakgrunden till varför han blev observerad, men visste inte exakt hur observationsschemat såg ut eller exakt vilka beteenden och tider som registrerades. Genom att tränaren ej visste exakt hur observationsschemat såg ut kunde han inte påverka resultatet. Dock fanns ändå en risk att hans verkliga ledarskap inte kom fram då han kände till hur han "borde" bete sig utifrån teorierna som ligger till grund för studien. Att observationerna skedde under fem tillfällen ansågs som tillräckligt många för att börja se

mönster i tränarens beteende och agerande. Vid färre observationer kan det finnas risk för att tränaren inte agerar som han gör vanligtvis utan på olika sätt påverkas av observatörernas närvaro. Detta kan påverka studiens validitet i negativ riktning. Även spelarnas beteende kan i början ha påverkats av att observatörerna var där, som i sin tur kan ha påverkat tränarens ageranden mot spelarna. Resultaten som framkommer i undersökningen går inte att generalisera på en större befolkning då det endast är en tränare som observeras i en specifik miljö.

5 Resultat

Resultaten från observationerna redovisas i kronologisk ordning och avslutas med en total sammanställning av de fem observerade träningstillfällena.

5.1 Observation 1

Den totala träningstiden för observationstillfälle 1 var 76 min och 17 sekunder. Tiden i training form utgjorde 44,5% av total träningstid och tiden i playing form blev 10,4%. Samlingstiden i training form stod för 26,5% och i playing form var den 3,9%. Paustiden under training form var 14%) och i playing form var den 2,8%.

Under det första observationstillfället registrerades totalt 484 tränarbeteenden, 377 i training form och 107 i playing form. Det mest använda beteendet var organiserande beteende (20,4%), följt av specifik positiv feedback (16,1%) och öppna frågor (11,4%). Även tystnad med fokus på träning (8,6%), generell positiv feedback (8,0%) och svar på en fråga (7,8%) var vanligt förekommande beteenden. Missnöje noterades aldrig, och specifik och generell negativ feedback registrerades bara en gång vardera. Organiserande beteende och svar på en fråga förekom betydligt fler gånger under training form än i playing form, medan specifik och generell positiv feedback var vanligare i playing form än training form. Det högst uppmätta RPM-värdet återfanns i training form, där ett organiserande beteende skedde strax över 2ggr/min. För fullständig redogörelse av beteenden under observationstillfälle 1, se tabell 2.

Tabell 2. Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 1 [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	11	2,9	0,23	0	0	0	11	2,2	0,14
Samtidig instruktion	14	2,7	0,29	3	2,8	0,08	17	3,5	0,21
Post-instruktion	3	0,8	0,06	3	2,8	0,08	6	1,2	0,07
Stängda frågor	4	1,0	0,08	2	1,9	0,05	6	1,2	0,07
Öppna frågor	41	10,8	0,86	14	13,1	0,38	55	11,4	0,68
Svar på en fråga	36	9,5	0,75	2	1,9	0,05	38	7,8	0,47
Specifik positiv feedback	54	14,3	1,14	24	22,4	0,66	78	16,1	0,96
Specifik negativ feedback	1	0,3	0,02	0	0	0	1	0,2	0,01
Korrigerande feedback	14	3,7	0,29	7	6,5	0,19	21	4,3	0,25
Generell positiv feedback	26	6,9	0,55	13	12,1	0,36	39	8,0	0,48
Generell negativ feedback	1	0,3	0,02	0	0	0	1	0,2	0,01
Tystnad (fokus på träning)	31	8,2	0,65	11	11,0	0,30	42	8,6	0,52
Tystnad (ej fokus på träning)	4	1,1	0,08	0	0	0	4	0,8	0,05
Organiserande	97	25,7	2,04	12	11,2	0,33	99	20,4	1,22
Samtal med andra tränare	8	2,1	0,17	5	4,7	0,14	13	2,6	0,16
Generellt prat	12	3,1	0,25	2	1,9	0,05	14	2,8	0,17
Humor	7	1,8	0,15	2	1,9	0,05	9	1,8	0,11
Peppning, ansträngning	4	1,0	0,08	2	1,9	0,05	6	1,2	0,07
Generell uppmuntran	5	1,3	0,10	4	3,7	0,11	9	1,8	0,11
Missnöje	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samtal med övriga	3	0,8	0,06	1	0,9	0,03	4	0,8	0,05
Okodbar	1	0,3	0,02	0	0	0	1	0,2	0,01
Total	377	100	7,89	107	100	2,91	484	100	5,82

5.2 Observation 2

Observationstillfälle 2 pågick i 82 min och 56 sek, där 36,9% var i training form och 27,9% var i playing form. Samlingstiden under training form blev 11,9% och samlingstiden under playing form var 12,1%. Spelarna hade under träningen paus 7,7% av training form och 3,2% i playing form.

Det totala antalet beteenden under andra observationstillfället var 464st. Av dessa noterades 301 beteenden i training form och 163 beteenden i playing form, se tabell 3. Precis som under första observationstillfället var organiserat beteende det mest förekommande även under denna träning (22,6%). Såväl tystnad med fokus på träning som specifik positiv feedback hade över 15% var av den totala mängden beteenden (19,0% för tystnad respektive 16,6% för specifik positiv feedback). Strax under 10% hamnade öppna frågor (8,1%) samt generell positiv feedback (7,5%). Fyra beteenden registrerades aldrig: specifik negativ feedback,

generell negativ feedback, peppning/ansträngning och missnöje. En betydligt större andel öppna frågor användes under playing form (14,1%) jämfört mot training form (4,9%) och även specifik positiv feedback var vanligare i playing form (25,8%) än i training form (11,6%). Både organiserande beteende och specifik positiv feedback uppnådde totala RPM-värden över 1,0.

Tabell 3. Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 2 [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	3	0,1	0,06	0	0	0	3	0,6	0,04
Samtidig instruktion	9	3,0	0,19	2	1,2	0,02	11	2,3	0,13
Post-instruktion	2	0,6	0,04	3	1,8	0,04	5	1,0	0,06
Stängda frågor	6	2,0	0,13	3	1,8	0,04	9	2,0	0,11
Öppna frågor	15	4,9	0,32	23	14,1	0,28	38	8,1	0,45
Svar på en fråga	17	5,6	0,36	5	3,0	0,06	22	4,7	0,26
Specifik positiv feedback	35	11,6	0,75	42	25,8	0,5	77	16,6	0,93
Specifik negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Korrigerande feedback	10	3,3	0,21	3	1,8	0,04	13	2,8	0,16
Generell positiv feedback	26	8,6	0,55	9	5,5	0,10	35	7,5	0,42
Generell negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tystnad (fokus på träning)	58	19,2	1,20	30	18,4	0,36	88	19,0	1,06
Tystnad (ej fokus på träning)	8	2,6	0,17	0	0	0	8	1,7	0,09
Organiserande	73	24,2	1,55	32	19,6	0,39	105	22,6	1,26
Samtal med andra tränare	6	1,9	0,13	1	0,6	0,01	7	1,5	0,08
Generellt prat	11	3,6	0,23	9	5,5	0,10	20	4,3	0,24
Humor	6	2,0	0,13	0	0	0	6	1,2	0,07
Peppning, ansträngning	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Generell uppmuntran	10	3,3	0,21	1	0,6	0,01	11	2,3	0,13
4Missnöje	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samtal med övriga	5	1,6	0,10	0	0	0	5	1,0	0,06
Okodbar	1	0,3	0,02	0	0	0	1	0,2	0,01
Total	301	100	6,35	163	100	1,95	464	100	5,56

5.3 Observation 3

Totalt pågick träningspasset i 71 min och 55 sek. Andel tid som spenderades i training form var 33,8% och i playing form var den 48,9%. Spelarna var samlade under 4,2% av tiden i training form och 5,1% av tiden i playing form. Paustiden utgjorde 8,0% av den totala träningstiden.

Totalt observerades 525 tränarbeteenden under träningstillfälle 4, se tabell 4. Antal beteenden i playing form var högre än i training form, 271 jämfört mot 254. Organiserande beteende

förekom mest frekvent, 120 ggr, och utgjorde 22,8% av alla beteenden under passet. Specifik positiv feedback (12,0%) och öppna frågor (11,2%) användes ofta och ungefär lika mycket, och tystnad med fokus på träning (8,9%) samt generell positiv feedback (7,4%) var också relativt väl använda beteenden. Ganska stora skillnader mellan vilka beteenden som användes oftast i training form respektive playing form uppvisades. Detta var särskilt tydligt i kategorin organiserande beteende (27,5% i training form och 18,4 i playing form) och specifik positiv feedback (5,9% i training form och 17,7% i playing form). Ingen typ av negativ feedback eller missnöje noterades under träningen. Observationstillfallets högsta totala RPM-värde hörde till organiserande beteende (1,70), och därefter följde specifik positiv feedback (0,89) och öppna frågor (0,83).

Tabell 4. Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 4 [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	3	1,1	0,10	5	1,8	0,12	8	1,5	0,11
Samtidig instruktion	4	1,5	0,14	5	1,8	0,12	9	1,7	0,13
Post-instruktion	2	0,7	0,07	3	1,1	0,07	5	1,0	0,07
Stängda frågor	12	4,7	0,42	13	4,7	0,30	25	4,8	0,35
Öppna frågor	23	9,0	0,80	36	13,2	0,85	59	11,2	0,83
Svar på en fråga	10	3,9	0,35	11	4,0	0,26	21	4,0	0,30
Specifik positiv feedback	15	5,9	0,52	48	17,7	1,13	63	12,0	0,89
Specifik negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Korrigerande feedback	17	6,7	0,59	16	5,9	0,38	33	6,2	0,46
Generell positiv feedback	11	4,3	0,38	22	8,1	0,52	39	7,4	0,55
Generell negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tystnad (fokus på träning)	23	9,0	0,80	24	8,8	0,57	47	8,9	0,66
Tystnad (ej fokus på träning)	15	5,9	0,52	7	2,5	0,16	22	4,1	0,31
Organiserande	70	27,5	2,45	50	18,4	1,18	120	22,8	1,70
Samtal med andra tränare	11	4,3	0,38	3	1,1	0,07	14	2,6	0,20
Generellt prat	17	6,7	0,59	15	5,5	0,35	32	6,0	0,45
Humor	13	5,1	0,45	3	1,8	0,07	16	3,0	0,22
Peppning, ansträngning	0	0	0	6	2,2	0,14	6	1,1	0,08
Generell uppmuntran	0	0	0	3	1,8	0,07	3	0,6	0,04
Missnöje	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samtal med övriga	5	2,0	0,17	1	0,3	0,02	6	1,1	0,08
Okodbar	3	1,1	0,10	0	0	0	3	0,6	0,04
Total	254	100	8,83	271	100	9,47	525	100	7,47

5.4 Observation 4

Den totala tränings tiden för observation fyra var 78 min och 34 sek. Av detta var 37,7% av tränings tiden training form och 18,1% var playing form. Samlingstiden i training form var 4,3% och i playing form 6,6%. Andelen paustid i training form var 30,3% och i playing form var den 2,8% av total tränings tid.

Under observation fyra registrerades 417 specifika beteenden, varav 266 i training form och 151 i playing form. Det beteende som förekom flest gånger under observation fyra var organiserande (28,3%). Därefter kom tystnad med fokus på träning (9,8%) och specifik positiv feedback (9,4%). De beteenden som skiljde sig mest åt mellan training form och playing form var specifik positiv feedback (6,8% i training form och 13,9% i playing form), och det var även mer generell positiv feedback och samtal med andra tränare i playing form än i training form. Det var däremot mer generell positiv feedback, svar på frågor och stängda frågor i training form än i playing form. För total sammanställning av tränarbeteenden under observation 4, se tabell 5.

Tabell 5. Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 4 [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	1	0,4	0,02	0	0	0	1	0,2	0,01
Samtidig instruktion	11	4,1	0,17	5	3,3	0,20	16	3,8	0,18
Post-instruktion	5	1,9	0,08	1	0,7	0,04	6	1,4	0,07
Stängda frågor	16	6,0	0,25	2	1,3	0,08	18	4,3	0,05
Öppna frågor	24	9,0	0,37	14	9,3	0,57	38	9,1	0,43
Svar på en fråga	8	3,0	0,12	1	0,7	0,04	9	2,2	0,10
Specifik positiv feedback	18	6,8	0,28	21	13,9	0,86	39	9,4	0,44
Specifik negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Korrigerande feedback	13	4,9	0,20	6	4,0	0,25	19	4,6	0,21
Generell positiv feedback	11	4,1	0,17	13	8,6	0,53	24	5,8	0,27
Generell negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tystnad (fokus på träning)	29	10,9	0,45	12	7,9	0,49	41	9,8	0,46
Tystnad (ej fokus på träning)	11	4,1	0,17	2	1,3	0,08	13	3,1	0,15
Organiserande	75	28,2	1,17	43	28,5	1,76	118	28,3	1,22
Samtal med andra tränare	9	3,4	0,14	13	8,6	0,53	22	5,3	0,25
Generellt prat	17	6,4	0,27	7	4,6	0,29	24	5,8	0,27
Humor	8	3,0	0,12	2	1,3	0,08	10	2,4	0,11
Peppning, ansträngning	2	0,8	0,03	4	2,6	0,16	6	1,4	0,07
Generell uppmuntran	4	1,5	0,06	1	0,7	0,04	5	1,2	0,06
Missnöje	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samtal med övriga	2	0,8	0,03	2	1,3	0,08	4	1,0	0,05
Okodbar	2	0,8	0,03	2	1,3	0,08	4	1,0	0,05
Total	266	100	4,13	151	100	6,16	417	100	4,45

5.5 Observation 5

Observation 5 var 80 min och 52 sek lång. Av denna träningstid var 41,7% training form, 33,9% playing form. Andelen samlingstiden i training form var 12,9%, och i playing form var den 2,5%.. Paustiden i training form var 4,2%, medan den under playing form var 5,4% av den sammanlagda träningstiden.

Från observation 5 antecknades 425 beteenden. Störst procentandel beteenden fick organiserande beteende (23,1%), specifik positiv feedback (15,3%), tystnad med fokus på träning (13,6%) och generell positiv feedback (8,2%). Några skillnader fanns mellan beteendena i training form och playing form. Tränaren använde betydligt mer specifik positiv feedback, tystnad med fokus på träning och samtal med andra tränare i playing form än i training form. I training form var tränaren istället mer aktiv med generell positiv feedback, tystnad utan fokus på träning, organiserande beteenden, peppning/ansträngning och samtal med övriga än vad han var i playing form. Se tabell 6.

Tabell 6. Antal beteenden i training form och playing form för observationstillfälle 5 [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	3	1,1	0,06	1	0,7	0,03	4	0,9	0,05
Samtidig instruktion	9	3,2	0,07	6	4,1	0,17	15	3,5	0,19
Post-instruktion	2	0,7	0,04	1	0,7	0,03	3	0,7	0,04
Stängda frågor	6	2,2	0,05	3	2,1	0,08	9	2,1	0,11
Öppna frågor	15	5,4	0,32	9	6,2	0,25	24	5,6	0,30
Svar på en fråga	17	6,1	0,36	7	4,8	0,19	24	5,6	0,30
Specifik positiv feedback	36	12,9	0,76	29	19,9	0,80	65	15,3	0,80
Specifik negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Korrigerande feedback	10	3,6	0,21	7	4,8	0,19	17	4,0	0,21
Generell positiv feedback	26	9,3	0,55	9	6,2	0,25	35	8,2	0,43
Generell negativ feedback	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tystnad (fokus på träning)	34	12,2	0,72	24	16,4	0,66	58	13,6	0,72
Tystnad (ej fokus på träning)	8	2,9	0,17	0	0	0	8	1,9	0,10
Organiserande	73	26,2	1,54	25	17,1	0,69	98	23,1	1,21
Samtal med andra tränare	4	1,4	0,08	16	11,0	0,44	20	4,7	0,25
Generellt prat	7	2,5	0,15	4	2,7	0,11	11	2,6	0,14
Humor	7	2,5	0,15	0	0	0	7	1,6	0,09
Peppning, ansträngning	10	3,6	0,21	2	1,4	0,06	12	2,8	0,15
Generell uppmuntran	2	0,7	0,04	2	1,4	0,06	4	0,9	0,05
Missnöje	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samtal med övriga	8	2,9	0,17	0	0	0	8	1,9	0,10
Okodbar	2	0,7	0,04	1	0,7	0,03	3	0,7	0,04
Total	279	100	5,69	146	100	4,04	425	100	5,28

5.6 Total sammanställning av beteenden och tider

Som visas i tabell 7 registrerades totalt 2315 tränarbeteenden under fem träningsstillfällen. Av dessa var 1477 beteenden i training form och 838 beteenden i playing form. Det mest förekommande beteendet var organiserande beteende, vilket förekom 550 gånger och stod för 23,8% av alla beteenden. Därefter kom specifik positiv feedback (13,9%), tystnad med fokus på träning (11,9%), öppna frågor (9,2%) och generell positiv feedback (7,2%). Det minst vanliga beteendet var missnöje, som inte registrerades någon gång, samt specifik och generell negativ feedback, som registrerades en gång vardera.

Tabell 7. Totalt antal beteenden i training form respektive playing form för de 5 observationerna [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	21	1,4	0,08	6	0,7	0,04	27	1,2	0,07
Samtidig instruktion	47	3,2	0,18	21	2,5	0,14	68	2,9	0,17
Post-instruktion	14	1,0	0,05	11	1,3	0,07	25	1,1	0,06
Stängda frågor	44	3,0	0,17	23	2,7	0,15	67	2,9	0,17
Öppna frågor	118	8,0	0,46	96	11,5	0,64	214	9,2	0,53
Svar på en fråga	88	6,0	0,35	26	3,1	0,17	114	4,9	0,28
Specifik positiv feedback	158	10,7	0,62	164	19,6	1,10	322	13,9	0,80
Specifik negativ feedback	1	0,07	0,003	0	0	0	1	0,04	0,002
Korrigerande feedback	64	4,3	0,25	39	4,7	0,26	103	4,4	0,25
Generell positiv feedback	100	6,8	0,39	66	7,9	0,44	166	7,2	0,41
Generell negativ feedback	1	0,07	0,003	0	0	0	1	0,04	0,002
Tystnad (fokus på träning)	175	11,8	0,69	101	12,1	0,68	276	11,9	0,68
Tystnad (ej fokus på träning)	46	3,1	0,18	9	1,1	0,06	55	2,4	0,14
Organiserande	388	26,3	1,53	162	19,3	1,08	550	23,8	1,37
Samtal med andra tränare	38	2,6	0,15	38	4,5	0,25	76	3,3	0,19
Generellt prat	64	4,3	0,25	37	4,4	0,24	101	4,4	0,25
Humor	41	2,8	0,16	7	0,8	0,04	48	2,1	0,12
Peppning, ansträngning	16	1,1	0,06	14	1,7	0,09	30	1,3	0,07
Generell uppmuntran	21	1,4	0,08	11	1,3	0,07	32	1,4	0,08
Missnöje	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samtal med övriga	23	1,6	0,09	4	4,8	0,03	27	1,2	0,07
Okodbar	9	0,6	0,03	3	3,6	0,02	12	5,2	0,03
Total	1477	100	5,78	838	100	5,57	2315	100	5,744

Sammanlagt var tränarbeteendena i kategorin övrigt de procentuellt mest förekommande, såväl som i training form (40,6%), playing form (33,2%) och totalt (37,9%). Även feedbackbeteendena användes ofta både i training form (21,9%), playing form (18,2%) och totalt (25,6%). Den tredje och fjärde mest använda beteendekategorin totalt var frågetekniker (17,1%) och tystnad (14,2%). Tränaren använde sig minst av instruktionsbeteenden under de

fem träningstillfällena (5,2%). Frågetekniker användes mer än tre gånger så mycket som instruktionsbeteenden. Som framgår i tabell 8 var det små skillnader mellan vilka typer av beteenden som användes i training form respektive playing form.

Tabell 8. Totalt antal tränarbeteenden i training form och playing form för de olika beteendekategorierna [antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM)]

Tränarbeteenden	Training Form			Playing form			Totalt		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Instruktion	82	5,6		38	4,5		120	5,2	
Frågetekniker	250	16,9		145	17,3		395	17,1	
Feedback	324	21,9		269	18,2		593	25,6	
Tystnad	221	15,0		108	12,9		329	14,2	
Övrigt	600	40,6		278	33,2		878	37,9	
Total	1477	100		838	100		2315	100	

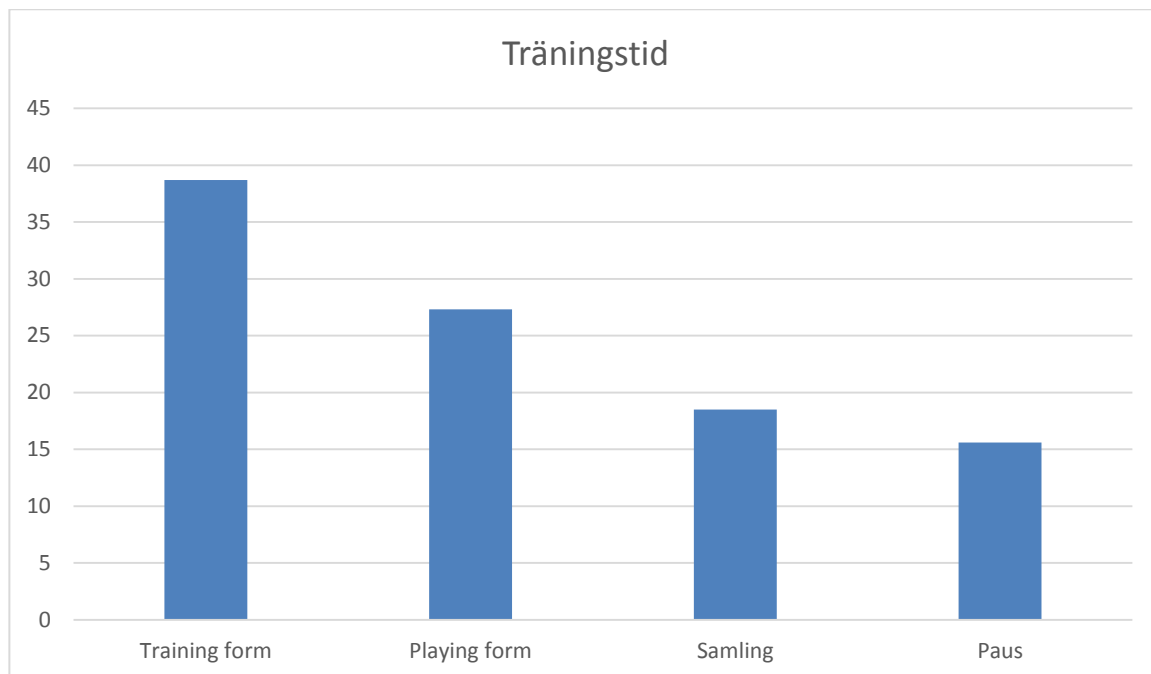
Den vanligast förekommande träningsaktiviteten var skills/funktion, som ingick i training form. Beteendena i denna aktivitet utgjorde nästan hälften (44%) av det totala antalet träningsbeteenden, och hade även högst procentuell andel beteenden under alla fem observationstillfällen. Den träningsaktivitet med näst flest beteenden var smålagsspel (24,5%), följt av teknisk (13,0%) och spel på helplan (11,7%). Under fysik/kondition observerades minst antal beteenden (6,9%). Inga beteenden registrerades i smålagsspel under observation 1 eller 2 och det observerades inte heller några beteenden i spel på helplan under observation 3, 4 eller 5. Utöver det registrerades beteenden i alla träningsaktiviteter under alla observationstillfällen.

Tabell 9. Totalt antal beteenden per träningsaktivitet och observationstillfälle (antal beteenden, samt procentuell andel av varje beteende. Obs = Observationstillfälle)

Träningsaktivitet	Obs 1		Obs 2		Obs 3		Obs 4		Obs 5		Total	
	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%
Fysik/kondition	34	7,0	34	7,3	39	7,4	21	5,0	31	7,3	159	6,9
Teknisk	92	19,0	78	16,8	37	7,0	16	3,8	78	18,4	301	13,0
Skills/Funktion	252	52,0	188	40,6	178	33,9	229	54,9	170	40,0	1018	44,0
Smålagsspel	0	0	0	0	271	51,6	151	36,2	146	34,4	568	24,5
Spel på helplan	107	22,1	163	35,2	0	0	0	0	0	0	270	11,7
Total	485	100	463	100	525	100	417	100	425	100	2315	100

Total träningstid för alla fem träningstillfällen var 6h, 42min och 34 sek. Tiden som spenderades i training form motsvarar 38,7% av den totala träningstiden. Playing form

utgjorde 27,3% av total tränings tid. Den totala andelen samlingstid var 18,5%, och den totala andelen paustid var 15,6%, se figur 1. Om samlingar och pauser inkluderas i training form och playing form blir fördelningen istället 62,6% i training form och 37,4% i playing form.



Figur 1. Total tränings tid i procent. X-axeln visar de olika tidstyperna och y-axeln visar tid i procent.

6 Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med den här studien var att genom systematisk observation undersöka hur en ungdomsfotbollstränare använder sig av beteenden som är överensstämmande med EGD och TGfU i sin tränarroll under träning. Följande frågeställningar låg till grund för undersökningen: Hur ser fördelningen ut för tränaren med instruktionsbeteenden, feedback och frågetekniker? Hur stor del av träningen går åt till aktiviteter i ”training form” respektive ”playing form”?

6.1.1 Instruktion, frågetekniker, feedback och Enhanced Guided Discovery

Resultaten från den här undersökningen visar att den observerade tränaren i hög grad använde sig av frågetekniker och betydligt mindre av instruktionsbeteenden. Frågetekniker användes mer än tre gånger så ofta som instruktionsbeteenden (17,1% jämfört mot 5,2%) under de fem träningstillfällena. Det här tyder på att tränaren inte använder ett traditionellt instruktionsbaserat inlärningsätt. Istället har hans arbetssätt stora likheter med ledarskap baserade på EGD, där frågetekniker har en central roll. Då metoder som baserats på EGD ger bättre resultat på prestation på längre sikt än vad det traditionella tränarbeteendet gör har den observerade tränaren goda förutsättningar att utveckla duktiga fotbollsspelare (Ford, Yates & Williams 2010, s. 484f.; Kidman & Lombardo 2010, s. 182; Williams & Hodges 2005, s. 645; Alfieri et al. 2011, s. 7).

Av de tre tränarbeteendena i kategorin frågetekniker var öppna frågor klart vanligast (9,2%). De stod för ungefär lika stor andel beteenden som stängda frågor och svar på en fråga tillsammans (7,8%) och förekom ungefär lika ofta i training form som i playing form. Öppna frågor får spelarna att på egen hand reflektera över vad och varför de gör som de gör på fotbollsplanen (Alfieri et al. 2011, s. 12). Genom att i stor utsträckning använda sig av öppna frågor i inlärningsyfte blir den inlärd kunskapen livslång, eftersom spelarna själva blir involverade i sitt eget lärande (Williams & Hodges 2005, s. 645; Alfieri et al. 2011, s. 7; Vickers 2007, s. 164). Att använda sig av frågetekniker är dock svårt och kräver övning. Det gäller att anpassa frågorna efter spelarnas kognitiva nivå. Bara att ställa mycket öppna frågor behöver i sig inte vara enbart positivt, då de exempelvis skulle kunna vara på en för hög nivå för spelarna att förstå. Öppna och stängda frågor utgjorde cirka 12%, medan svar på fråga utgjorde cirka 5% av alla beteenden. Detta skulle kunna vara en indikation på att frågorna som ställdes var relativt väl anpassade till spelarnas nivå. Om spelarna inte hade förstått vad som menades hade andelen beteenden med svar på en fråga antagligen varit högre hos tränaren.

Under de fem tillfällena som observerades stod feedbackbeteenden för ca en fjärdedel (25,6%) av alla beteenden. Feedback var således väldigt vanligt, och den var nästan uteslutande positiv eller korrigerande. Endast vid två tillfällen noterades generell eller specifik negativ feedback. Genom att, som den observerade tränaren gjorde, använda sig av positiv

feedback, bidrar det till att den kognitiva förmågan och speluppfattningen hos spelarna utvecklas (Ford, Yates & Williams 2010, s. 484f.). Detta gjorde tränaren genom att använda sig av spelinriktad träning samt instruktionsmetoder som bygger på positiv feedback.

Trots att feedbacken var nästan uteslutande positiv och stod för en fjärdedel av den totala andelen beteendena behöver inte det innebära att det är optimalt för spelarutveckling och prestation. Blir spelare för vana vid att hela tiden få feedback från tränaren kan de få svårare att prestera ”på egen hand” i matchsituationer. Det kan jämföras med att få för mycket instruktioner, som beskrivits tidigare (Vickers 2012, s. 197f.).

Om man enbart tittar på observationerna som genomförts går det inte att säga något om mängden feedback var för liten, för stor eller lagom eller om den minskar över tid, vilket är viktiga aspekter att ta hänsyn till i teorin om bandwidth feedback (Vickers 2012, s. 198f.). För att se det hade fler observationer behövt göras över en längre tidsperiod. För att få spelarna att själva tänka på vad de gör och hitta egna lösningar på de problem som uppstår i olika matchsituationer kan man arbeta med fördröjd feedback (Vickers 2012, s. 198ff.). Detta kan inte heller läsas av utifrån den observationsmall som användes i studien. Om man skulle vilja ta observationsmallen ett steg längre och kunna gå in mer på djupet på dessa frågor så skulle mallen även behöva innehålla när feedbacken kommer i förhållande till handlingen.

Matchlik träning används med fördel i arbetet med EGD. Observationerna visade att tränaren använde sig av denna typ av träning för att utveckla spelarna, vilket får dem att i spelet arbeta med kognitiva processer och reflektera över olika situationer som uppstår. Av de fyra spelformerna del av spel, spel med restriktioner, smålagsspel och spel på helplan arbetade tränaren endast med två; smålagsspel och spel på helplan. Användandet av alla spelformer skulle troligen optimera spelarnas utveckling eftersom det skulle leda till ännu fler olika situationer för spelarna att ta ställning till och lära sig av. I så fall skulle även spelarnas inre motivation och autonomi påverkas än mer i en positiv riktning (Williams & Hodges 2005, s. 645). Detta påminner om teorin om självbestämmande och motivation, self-determination theory (SDT; Deci & Ryan 2000).

6.1.2 Training form/playing form

Den totala tid i procent som spenderades i training form inklusive samlingstid och paustid var 62,6%. I playing form var denna procentandel 37,4%. Om man ser enbart till detta resultat går de att koppla till tidigare studier, där liknade siffror indikerar att tränaren använder sig av ett traditionellt tränarbeteende (Ford, Yates & Williams 2010; Stenling 2013). Om samlingar och pauser ej är inkluderade visar resultaten fortfarande att större delen av träningarna skedde i training form (38,7%) än i playing form (27,3%), men skillnaden blir mindre. Detta beror delvis på att två av observationstillfällena hade betydligt längre samlingstid och paustid i training form än övriga observationstillfällena.

Även om stora likheter finns mellan tidsfördelningen i de båda träningsformerna och tidigare studier där ett traditionellt tränarbeteende påvisats, har den observerade tränaren i denna studie tendenser till ett icke-traditionellt beteende. För att förstå dessa tendenser är det intressant att titta på hur träningsaktiviteterna i training form är fördelade och organiserade. De allra flesta beteendena registrerades under training form i träningsaktiviteten skills/funktion (44,0% av alla beteenden). Träningsaktiviteten teknisk stod för näst flest andel beteenden i training form (13,0%) och därefter fysisk (6,9%). Övningarna i skills/funktion är något mer komplexa än i de andra två träningsaktiviteterna i training form. Då övningarna i skills/funktion innehåller både med- och motspelare och i hög grad liknar spelövningar från playing form, ger de spelarna möjlighet att arbeta med de för EGD och TGfU viktiga beslutsfattande och kognitiva processerna. Få isolerade övningar där teknik nöts in individuellt genomfördes, vilket är ännu ett tecken på att tränaren till stor del använder sig av metoder baserade på EGD och TGfU istället för en traditionell tränarpraktik.

6.1.3 Teaching Games for Understanding

Det finns ytterligare tendenser som pekar på att den observerade tränaren i hög grad använde sig av TGfU. Av de sex stegen i modellen praktiserades de fyra sista stegen i stor utsträckning. Spelarna var vid observationernas början redan tillräckligt duktiga fotbollsspelare för att känna till steg ett och två, som handlar om att ha en grundläggande kunskap om vad spelet innebär och känna till dess regler. Steg tre, att utveckla spelarnas taktiska förmåga, och steg fem, hur spelaren använder sina kunskaper och färdigheter i matchsituationer, skedde under träningarna ofta med hjälp av steg fyra, som handlar om att ställa passande frågor till spelaren. (Griffin & Butler 2005, s. 2f.). Genom sådan reflektion

och eftertanke involveras spelarna på så sätt i sitt eget lärande och lär sig att fatta lämpliga beslut rörande sina egna handlingar på fotbollsplanen (Kidman & Lombardo 2010, s. 178ff.).

Som nämnts ovan var majoriteten av övningarna under träningarna relativt komplexa övningar där beslutsfattande och kognitiva processer förekom. Matchlika övningar var vanliga, och nästan inga isolerade övningar genomfördes. Detta tyder på att det för TGfU centrala helhetsperspektivet togs i beaktande vid planering och genomförande av träningarna. Istället för att teknik och taktik lärs in var för sig som i den traditionella tränarpraktiken och sedan ska fås att samverka lärs de i TGfU in samtidigt, och kunskaperna blir således bredare, djupare och mer långvariga (Rink 2010, s. 34f.).

För att utveckla spelarnas produktiva förmågor när det gäller att uppnå motivation, fatta beslut och arbeta under press är det bra om tränaren inte påverkar spelarna med instruktioner och feedback allt för mycket under pågående övning (Kidman & Lombardo 2010, s. 178ff.). Resultatet från observationerna visar att tränaren varit tyst ca 14% av den totala träningstiden. Det är dock svårt att säga exakt hur stor påverkan tystnaden har haft på spelarna. Om tränaren till exempel ger feedback eller instruktioner till hela gruppen under en pågående spelövning blir påverkan större för alla än om tränaren pratar med spelarna individuellt. Detta går inte att utläsa från observationsmallen. Det går inte heller att säga något säkert om när tystnaden inträffade, om det var under en övning i training form eller i playing form.

6.2 Metoddiskussion

Metoden som valts till undersökningen är en deltagande systematisk observation. Metodvalet passade undersökningen bra eftersom det var beteenden som skulle studeras i naturliga situationer (Patel & Davidson 2012, s. 91). Eftersom observatörerna ständigt följde och registrerade tränarens alla beteenden kan tränaren, särskilt i början, ha påverkats av observatörernas närvaro. När tränaren sedan vant sig vid observatörernas närvaro är det troligt att hans beteenden normaliserades (Patel & Davidson 2012, s. 100). Det är dock svårt att säga om och på vilket sätt påverkan kan ha skett. Under de fem observationstillfällena kunde ingen större skillnad på tränarens beteenden avläsas från resultaten. De små skillnader som ändå finns beror antagligen mer på träningens upplägg än att observatörerna påverkat tränarens beteende. Att skillnaden på beteende är relativt liten från första till sista träningstillfället tyder

alltså på att observatörernas påverkan på tränaren ses som liten, och om den fanns i början så vände sig tränaren och återgick snabbt till sitt normala beteende.

Observationen var strukturerad och följde ett observationsschema där tränarens alla beteenden registrerades. Beteendena i observationsschemat var tydligt definierade, men vissa beteenden upplevdes av observatörerna ha stora likheter som ibland var svåra att urskilja. Detta gäller t.ex. beteendena ”post-instruktion”, ”samtidig instruktion” och ”korrigerande feedback”. För definition av dessa beteenden, se tabell 1. Efter en utförd handling gavs ofta antingen en post-instruktion eller korrigerande feedback till spelare. Detta kunde exempelvis ske under ett smålagsspel där tränaren tog en spelare åt sidan för att ge den antingen instruktioner eller feedback. Vissa problem kan uppstå när man ser på hur feedback eller instruktioner ges, om de är på kollektiv nivå eller individuell nivå. Om man tittar på den kollektiva nivån pågår handlingen under tiden tränaren pratar med den enskilde spelaren, vilket går under samtidig instruktion. Väljer man istället att titta på den individuella nivån kan man istället se det som att en post-instruktion ges till den enskilde spelaren. Detta eftersom att handlingen redan är utförd av spelaren. Det som kan ha skett under observationen är att t.ex. post-instruktion vid vissa tillfällen kan ha registrerats som samtidig instruktion och vice versa. Detta gäller även korrigerande feedback och samtidig instruktion.

De beteenden som lades till efter genomförda pilotstudier (generellt prat och samtal med övriga) visade sig vara relevanta. Dessa beteenden förekom flertalet gånger under träningstiden och ansågs inte passa in i någon annan beteendekategori. En svaghet i undersökningen är att ingen hänsyn togs till vilka beteenden som skedde när det var paus respektive samlingstid. Detta gör att en del av beteendena som registrerats i training form respektive playing form blir missvisande. Exempelvis beteendet ”tystnad (ej fokus på träning)” skedde ofta under tid då det var paus, men är registrerat antingen i training form eller playing form. Det här leder till att tränaren kan uppfattas som oengagerad under övningar när han i själva verket är fullt fokuserad. Detta grundar sig på att beteendena inte är registrerade under respektive tidsintervall utan enbart i training form och playing form. För att undvika detta problem vid användning av CAIS är det därför en rekommendation att även dokumentera beteenden under samlingar och pauser.

Ett annat problem som uppkom var att läsa av hur och när tränaren använde sig av olika frågetekniker i inlärningsyfte, om han gav instruktioner, ställde frågor eller gav feedback

speciellt under samlingar eller under övningar etcetera. För att få ett mer specifikt resultat på hur tränaren arbetar med dessa tränarbeteenden ur ett inlärningsperspektiv behövs en utökning av observationsschemat. För att få en djupare förståelse föreslås att även kategorin frågetekniker delas in i pre-, post- och samtidiga öppna/stängda frågor och svar på frågor. På så sätt kan mer värdefull information erhållas om när och hur frågor används i inlärningssyfte. Något som skulle styrka studiens resultat är om det tydligare hade kunnat framgå exakt vilka frågor som ställs till spelarna, när de ställs och hur reaktionerna blir på de ställda frågorna. Det enda som nu går att läsa av från observationsmallen är vilket beteende som används och hur ofta det används.

Något annat som skulle kunna ge en större bild och bättre förståelse för hur tränare arbetar, är om instruktioner, frågetekniker och feedback även hade delats in i en individuell och en kollektiv nivå. För att mer specifikt ta reda på hur tränare arbetar med dessa frågor, kan det vara intressant att veta även vem eller vilka instruktioner, frågetekniker och feedback riktar sig till. Om tränaren ofta riktar sig till spelarna en och en istället för som hel grupp, kan detta peka på att tränaren försöker individanpassa träningen och utgå från varje spelares individuella utvecklingsnivå. Då tittar tränaren specifikt på den enskilde spelarens kvaliteter och försöker utveckla dessa från dennes nivå.

Att göra pilotstudierna var värdefullt ur ett utvecklingsperspektiv. Dels för att som observatörer lära sig observationsinstrumentet och dels för att se och upptäcka eventuella problem som kunde uppstå, samt hur instrumentet kunde förbättras. Eventuellt hade någon mer pilotstudie behövts för att observatörerna skulle bli ännu säkrare i sin bedömning. Det här gäller t.ex. förmågan att hålla reda på många olika delar under observationen. En god simultankapacitet är viktig för att samtidigt kunna registrera beteenden, ta tid, följa efter och uppmärksamt lyssna på tränare och spelare samt undvika att vara i vägen för pågående träning. Denna förmåga kunde förbättrats av fler pilotstudier.

Videoinspelning och ljudupptagning hade varit ett sätt att öka studiens tillförlitlighet. På så sätt hade observatörerna kunnat titta på träningarna i efterhand för att försäkra sig om att de gjort korrekta registreringar. Även interbedömarreliabiliteten hade kunnat kontrolleras mer noggrant genom videoupptagning av träningarna (Patel & Davidson 2011, s. 104). Eftersom observationen skedde i realtid kunde observatörerna inte alltid vara säkra på exakt vilken träningsaktivitet som skulle påbörjas efter föregående. Detta medförde att en del beteenden

registrerades i föregående träningsaktivitet men egentligen gällde nästkommande träningsaktivitet. Alltså kunde beteenden registreras under en uppvärmning fast den tillhörde en spelövning som skulle ske efteråt. Video- och ljudupptagning hade kunnat förhindra detta metodfel.

Observationerna startade när spelarna kom ut på planen och första övningen satte igång. Därmed registrerades inte samlingen innan någon träning, där upplägget för träningen togs upp samt andra frågor som var ovidkommande för träningen diskuterades. Då det ibland var svårt att avgöra när träningen verkligen var igång och där mycket annat prat som inte var relaterat till träningen togs upp, kändes det lättare och mer konsekvent att inte ta med dessa samlingar i studien. I efterhand fanns det samlingar som kunde varit värdefulla att ha med, då tränaren även här arbetade med förklaring av träningen och hur spelarna kan tänka kring fotboll rent generellt och i specifika situationer.

Observationer är en bra metod för att undersöka beteenden i naturliga situationer, vilket också var syftet med denna undersökning. Det man däremot missar i en observation är att man inte får reda på någonting om hur den som blir observerad tänker eller känner. Det är svårt att veta om den observerade tränaren i denna studie medvetet tänker på hur han beter sig och agerar i sitt tränarskap, om han verkligen agerar så som han skulle vilja göra eller om han tror att han beter sig på ett visst sätt, men i själva verket agerar helt annorlunda. Det är också oklart om tränarens tankar om vad TGfU och EGD innebär är samma som observatörernas. Att kombinera observationerna med en intervju kunde varit intressant för att få en större helhetsbild kring dessa frågor.

6.3 Slutsatser och vidare forskning

Tränaren använder sig till stor del av beteenden som överensstämmer med EGD och TGfU. Detta eftersom han använde få instruktionsbeteenden och mer utav frågetekniker där öppna frågor var vanliga, vilket är en av grundstenarna i EGD. Komplex spelinriktad träning som gör att spelarna får träna sig i att lösa problem som uppstår i spelet och arbeta med beslutsfattande var vanligt förekommande. Träningarna spenderades i större utsträckning i training form än i playing form, men andelen playing form var fortfarande större än i en

traditionell tränarpraktik. Nästan inga isolerade teknikövningar genomfördes heller, vilket tyder på att tränarens ledarskap överensstämmer med metoder baserade på TGfU.

När det gäller utformandet av observationsmallen finns det flera saker som skulle kunna förbättras för att göra liknande studier i framtiden ännu bättre. TGfU och EGD är komplexa metoder som innehåller många olika delar. Observationsschemat som användes blev ibland aningen ospecifikt, exempelvis kan det med fördel utökas med att dela in även frågetekniker under pre-, samtidig och post-, samt dela in samtliga instruktions-, frågetekniks- och feedbackkategorier i individuell och kollektiv.

Observationerna säger inget om hur varken tränaren eller spelarna tänker och känner kring de arbetsätt som används. För att få en större helhetsbild skulle en liknande studie kunna göras med en kombination av till exempel observation och intervjuer eller observation och enkäter.

Något annat som kunde vara intressant att forska vidare på är om användandet av deliberate play och deliberate practice skiljer sig i olika åldrar. Följer tränarna rådande forskning kring fördelningen av dessa två teorier? Det skulle också vara spännande att följa samma lag under längre tid för att se hur tränaren anpassar träningen efter spelarnas ålder, och hur spelarna utvecklas på lite längre sikt.

Käll- och litteraturförteckning

Alfieri, L., Brooks, P. J., Aldrich, N. J. & Tenenbaum, H.R. (2011). Does discovery-based instruction enhance learning? *Journal of Educational Psychology*. Vol 103 (1). S. 1-18.

Côté J, Baker J & Abernethy B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. I Starkses, J & Ericsson, K.A. (red) *Recent advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics. S. 89-113.

Cushion, C., Harvey, S., Muir, B. & Nelson, L. (2012). Developing the coach analysis and intervention system (CAIS): Establishing validity and reliability of a computerized systematic observation instrument. *Journal of Sport Science*. Vol 30. S. 201-216.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychology of Inquiry*, 11, 227-268.

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur. 2:a uppl. S. 285.

Ericsson, K.A., Prietula, M.J. & Cokely, E.T. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*. Vol 85. S. 114-121.

FIFA (2014)

<http://www.fifa.com/fifa-world-ranking/ranking-table/men/index.html>

[2014-11-04]

Ford, P.R., Yates, I., & Williams, M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviors used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sport Science*. Vol 28. S. 483-495.

Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A.M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, Vol 20. S. 65-75.

Ford, P. R. & Williams, M. (2012). The developmental activities engaged in by youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol 13. S. 349-352.

Griffin, L., & Butler, J. (2005). *Teaching games for understanding. Theory, research and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 94

Kendall, J., Serge, E. & Harvey, S. (2014). TGfU as a positive and versatile approach to teaching adapted games. *European Journal of Adapted Physical Activity*. Vol 7(1). S. 6-20.

Kidman, L. & Lombardo, B.J. (2010). TGfU and humanistic coaching. I Butler, J.I. & Griffin, L.L. (red) *More teaching games for understanding*. Champaign, IL: Human Kinetics. S. 171-186.

Lee, T.D., Swinnen, S. & Serrien, D. (1994). Cognitive effort and motor learning. *Quest*. Vol 46. S. 332

Patel, R., & Davidsson, B. (2013). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Partington, M. & Cushion, C.J. (2011). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*. Vol 23(3). S. 374-382.

Rink, J. (2010). TGfU: Celebrations and cautions. I Butler, J.I. & Griffin, L.L. (red) *More teaching games for understanding*. Champaign, IL: Human Kinetics. S. 33-47.

Smith, R.E., Smoll, F.L. & Hunt, E. (1977). A System for the Behavioral Assessment of Athletic Coaches. *Research Quarterly*. Vol 48(2). S. 401-407.

Stenling, A. (2013). Träningsaktiviteter och fotbollstränares beteenden på ungdoms- och juniornivå: Hur, varför och är vi på rätt väg? En pilotstudie om videoobservationer och intervjuer som verktyg för att analysera fotbollstränares praktik. I: Johansson, M., Wagnsson., & Gustafsson, H. (red.). *Årsbok: Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)*. Stockholm: Svensk Idrottspsykologisk Förening. S. 60-92.

Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

[2015-01-19]

Vickers, J. (2007). *Perception, cognition and decision training: the quiet eye in action*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, A.M. & Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*. Vol 23(6). S. 637-650.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet är att genom systematisk observation undersöka hur en ungdomsfotbollstränare använder sig av beteenden som är överensstämmande med enhanced guided discovery och TGfU i sin tränarroll under träning. Frågeställningar:

- Hur ser tränarens fördelning mellan instruktionsbeteenden, feedback och frågetekniker ut?
- Hur stor del av träningen går åt till aktiviteter i ”training form” respektive ”playing form”?

Vilka sökord har du använt?

teaching, games, understanding, coaching, behaviours, soccer, deliberate, practice, developmental, activities, discovery, learning, instruction, TGfU, adapted games, Williams, instruction, coach, analysis, system

Var har du sökt?

SportDiscus

Sökningar som gav relevant resultat

SportDiscus: teaching and games and understanding. **Antal träffar: 1707**
SportDiscus: coaching behaviours and soccer. **Antal träffar: 96**
SportDiscus: deliberate practice and soccer. **Antal träffar: 37**
SportDiscus: developmental activities and soccer. **Antal träffar: 8**
SportDiscus: discovery and learning and instruction. **Antal träffar: 2971**
SportDiscus: TGfU and adapted games. **Antal träffar: 2**
SportDiscus: Williams and instruction and soccer. **Antal träffar: 42**
SportDiscus: coach and analysis and system. **Antal träffar: 812**

Kommentarer

Det fanns relativt mycket relevant material. Många av artiklarna blev vi tipsade om av vår handledare.

Bilaga 2

Observationsschema training form

Tränarbeteenden	Fysik/kondition	Teknisk	Skills/funktion
INSTRUKTION			
1. Pre-instruktion			
2. Samtidig instruktion			
3. Post-instruktion			
FRÅGETEKNIK			
4. Stängda frågor			
5. Öppna frågor			
6. Svar på en fråga			
FEEDBACK			
7. Specifik positiv feedback			
8. Specifik negativ feedback			
9. Korrigerande feedback			
10. Generell positiv feedback			
11. Generell negativ feedback			
TYSTNAD			
12. Tystnad (fokus på träning)			
13. Tystnad (ej fokus på träning)			
ÖVRIGT			
14. Organiserande			
15. Samtal med andra tränare			
16. Generellt prat			
17. Humor			
18. Peppning-ansträngning			
19. Generell uppmuntran			
20. Missnöje			
21. Okodbar			

Tid training form:

Tid samling training form:

Tid paus training form:

Tid playing form:

Tid samling playing form:

Tid paus playing form:

Bilaga 3

Observationsschema playing form

Tränarbeteenden	Del av spel	Spel med restriktioner	Smålagsspel	Spel på helplan
INSTRUKTION				
1. Pre-instruktion				
2. Samtidig instruktion				
3. Post-instruktion				
FRÅGETEKNIK				
4. Stängda frågor				
5. Öppna frågor				
6. Svar på en fråga				
FEEDBACK				
7. Specifik positiv feedback				
8. Specifik negativ feedback				
9. Korrigerande feedback				
10. Generell positiv feedback				
11. Generell negativ feedback				
TYSTNAD				
12. Tystnad (fokus på träning)				
13. Tystnad (ej fokus på träning)				
ÖVRIGT				
14. Organiserande				
15. Samtal med andra tränare				
16. Generellt prat				
17. Humor				
18. Peppning-ansträngning				
19. Generell uppmuntran				
20. Missnöje				
21. Okodbar				

Tid training form:

Tid samling training form:

Tid paus training form:

Tid playing form:

Tid samling playing form:

Tid paus playing form: