



Fem simtränares syn på idrottsutbildning

Mathilda Johansson Norell

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 138:2016
Tränarprogrammet: 2014-2017
Handledare: Susanne Johansson
Examinator: Pia Lundqvist Wannberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen var att undersöka hur fem svenska simtränare uppfattar betydelsen av idrottsutbildning i sitt arbete som tränare.

- Hur upplevde simtränarna att idrottsutbildning var relevant för deras arbete?
- Hur använde simtränarna de praktiska kunskaperna från idrottsutbildningen i arbetet?

Metod

Uppsatsen hade en kvalitativ ansats med intervjuer som metod. Empirin samlades in från fyra manliga och en kvinnlig simtränare som alla arbetar med simning på högsta nivå inom ungdoms-, junior- eller seniornivå. Tränarna behövde ha minst två års erfarenhet inom yrket, vara ansvariga för sin träningsgrupp samt genomfört minst en idrottsutbildning enligt uppsatsens definition.

Resultat

Resultatet påvisade att dessa fem simtränare ansåg att idrottsutbildningen de genomfört var relevant för tränaryrket. De flesta kurserna i de olika utbildningarna kunde tränarna koppla till sitt tränarskap. Samtidigt fanns det förbättringspotential inom alla idrottsutbildningar som förekommit i uppsatsen. Simtränarna kunde ge konkreta exempel på hur de använde sig av idrottsutbildningarna de genomgått i sitt praktiska arbete, framförallt i säsongsplaneringen men även i tränings- och tävlingssituation. Samtidigt fanns vissa kurser i utbildningarna som inte användes överhuvudtaget.

Slutsats

Slutsatser kunde dras att idrottsutbildningen har varit relevant och kunde användas i praktiken av dessa fem simtränare. De hade använt respektive utbildning i både planerings- och tränings syfte. Dock ansåg samtliga fem intervjupersoner att det fanns förbättringsområden i den idrottsutbildning de genomgått.

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
1.2	Bakgrund.....	2
1.3	Tidigare forskning.....	3
1.4	Teoretiskt ramverk.....	5
1.5	Syfte.....	5
1.6	Frågeställningar.....	6
2	Metod.....	6
2.1	Metodval.....	6
2.2	Urval och intervjupersoner.....	6
2.3	Genomförande.....	8
2.4	Bearbetning av data.....	8
2.5	Trovärdighet och pålitlighet.....	9
2.6	Forskningsetiska principer.....	9
3	Resultat.....	10
3.1	Idrottsutbildningens relevans.....	10
3.2	Användandet av idrottsutbildningen.....	16
4	Diskussion.....	19
4.1	Metoddiskussion.....	21
4.2	Framtida forskning.....	21
5	Slutsats.....	22
	Käll- och litteraturförteckning.....	23

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

Bilaga 3 Samtyckesbrev

1 Introduktion

“Coach is the center of sports” (Parameswara 1985 s. 16). Citatet belyser vilken viktig roll tränaren har i en idrott. Enligt Nationalencyklopedin (2013) definieras tränare som en person som leder eller ansvarar för träning. Att arbeta som tränare innebär inte bara att ansvara för rollen som expert inom den specifika idrotten. Det innebär även att besitta en utvecklad förmåga att interagera med en adept eller en större grupp idrottare. Vidare krävs en förmåga att ständigt reflektera kring det egna ledarskapet för att hela tiden utvecklas i sin roll. (Côté & Gilbert 2009, s. 309 ff.)

Simtränare arbetar ofta ensamma eller i team om två i simklubbar i Sverige. I ett fåtal, större simklubbar finns dock möjligheten att anställa flera simtränare för samma träningsgrupp. I de flesta fallen behövs därför en bred kunskapsbas för simtränare eftersom att de inte kan förlita sig på flera olika personer då det oftast inte finns resurser för att anställa experter inom flera olika områden. Kunskap inom träning behövs för att kunna utveckla simmare på bästa sätt. Svenska Simförbundets styrelse införde 2014 en regel för simtränare i Sverige. Regeln innebär att simtränare måste vara certifierad som elittränare av förbundet för att kunna vara verksam på den absolut högsta nivån inom svensk simning, vilket innebär att arbeta med landslagsuppdrag. Certifieringen innebär att förbundet bland annat måste godkänna utbildningen tränaren har genomfört. (Svensk simidrott 2014-10-10)

Det finns i dagsläget flera olika idrottsutbildningar att tillgå i Sverige. Bland annat har Svenska Simförbundet ett eget utformat utbildningssystem som heter Simlinjen vilken innehåller utbildningar på alla nivåer, från babysiminstruktör till seniortränare. Svenska Simförbundet hänvisar även till olika externa idrottsutbildningar, bland annat på akademisk nivå men också kurser anordnade av andra aktörer. Sammanfattningsvis framhåller simförbundet vikten av utbildning bland simtränare för att bidra till hög kvalitet inom idrotten. (Svensk simidrott 2013-01-23)

Hur simtränare uppfattar nyttan av idrottsutbildning och hur den kan användas i deras arbetet är nästintill outforskat. I denna uppsats vill jag därför undersöka fem simtränares syn på deras genomförda idrottsutbildning och om kunskapen de fått från utbildningarna kan användas i deras dagliga arbetet. Tränarnas uppfattningar kan komma till användning för utveckling av

framtidens idrottsutbildningar samt vara riktlinjer för simtränare som önskar att lära sig mer inom yrket.

1.2 Bakgrund

Svenska Simförbundet hänvisar till olika idrottsutbildningar som ämnar att ge nya kunskaper till simtränare. Bland annat hänvisar förbundet till akademiska utbildningar inom idrottsvetenskap vid Linnéuniversitetet och Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. På Gymnastik- och idrottshögskolan rekommenderar svenska simförbundet Tränarprogrammet, vilket ger en kandidatexamen inom idrott inriktat på tränarskap. Enligt beskrivningen av programmet ska tränaren efter genomförd utbildning bland annat ha ”god kunskap om idrott och förmåga att leda och stimulera andra i träning och tävling”. (GIH 2016-11-04) På Linnéuniversitetet finns Coaching och Sport Management-programmet tillgängligt. Programmet är också ett kandidatprogram med inriktning mot coaching och sport management. Programmet ska förbereda studenterna för arbeten som bland annat klubbchef, tränare och coach. (Linneuniversitetet 2016-09-16)

Simförbundet rekommenderar också SISU Idrottsutbildningar. SISU är idrottens eget studieförbund som arbetar med bildning och utbildning inom idrotten. SISU anordnar bland annat elittränarutbildning där målet är att ”höja kompetensen hos tränare för att leda svensk idrott mot en ökad internationell konkurrenskraft”. SISU anordnar även fystränarutbildning, som är en vidareutbildning inom fysisk träning med inriktning på prestations- eller elitidrott för ungdomar från 15 år samt för vuxna. SISU ansvarar även för Bosöns Idrottsfolkhögskola. (SISU 2016-06-07) På Bosöns Idrottsfolkhögskola finns bland annat en tränarlinje som riktar sig till tränare som vill arbeta med idrotten på heltid (Bosöns tränarlinje 2016-11-25). Svenska Simförbundet hänvisar även till de olika idrottsutbildningarna vid Lillsveds folkhögskola (Svensk simidrott 2013-01-23)

Svenska Simförbundet har även ett eget utformat utbildningssystem som sträcker sig från utbildningar inom babysim till seniortränare. Utbildningssystemet heter Simlinjen och är framtaget som ett verktyg för att hjälpa föreningar att arbeta för en långsiktig utveckling av sina simmare baserat på erfarenhet, forskning, framtidsanalys och internationella modeller. I utbildningen finns det totalt tre utbildningssteg i tre olika inriktningar – barn, ungdom och junior/senior. Efter att tränaren blivit godkänd inom Simlinjen hänvisar förbundet till Malmö högskolas idrottstränarutbildning. Utbildningen på Malmö högskola är en webbaserad

distansutbildning som fokuserar på praktiska moment inom idrotten. De praktiska momenten ska under utbildningen utföras i den egna klubbmiljön. (Simförbundet 2016-06-07)

Vid halvårsskiftet 2007 inleddes ”*Idrottslyftet – mer & fler*”. Det är en satsning på utveckling av idrottsrörelsens barn- och ungdomsverksamhet baserad på riksdagens beslut att ur överskottet från Svenska Spel avsätta 500 miljoner kr per år. När en simförening ansökt och blivit antagen till Idrottslyftet får de utbildningsstöd utbetalat efter att utbildningar inom Simlinjen genomförts. (Svensk idrott 2012-02-21) Detta förutsätter att utbildningarna hos simförbundet är användbara för simtränare i praktiken.

Om simtränare i Sverige har användning för sin idrottsutbildning är inte undersökt i större utsträckning. Dock visar en studie från 2016 (Mallett, Rynne & Billett, s. 99 ff.) att lärande på ett effektivt sätt i hög grad sker på den egna arbetsplatsen inom tränaryrket. Många simtränare har tidigare varit aktiva inom sin idrott och blivit influerade av sina tränare och sättet de själva blev tränade på. Detta kan innebära att de redan har en rad övertygelser om tränarskap innan utbildningen har startat. Dessa övertygelser om hur tränings ska bedrivas är svåra att ändra på och kan vara ett problem om övertygelserna är felaktiga eller förvridna. (Abraham & Collins. 1998. s.71) Eventuellt kan tränarna i denna studie berätta om utbildningen ändrat deras uppfattning om hur simning bör tränas.

1.3 Tidigare forskning

Den tidigare forskningen som presenteras nedan beskriver den litteratur jag funnit som handlar om tränares uppfattning av idrottsutbildning samt användning av idrottsutbildningen i praktiken. Denna forskning berör tränare från andra idrotter än simning då ämnet inom den specifika idrotten är nästintill outforskat.

I en studie från 2016 (Lara-Bercial & Mallett s. 221) ämnade forskarna identifiera den ultimata utvecklingen för nästkommande generation av högpresterande tränare. Studien beskrev hur 17 nutida professionella och olympiska tränare från olika länder har åstadkommit framgång på den högsta nivån av sin idrott. Tränarna var aktiva inom rodd, hockey, segling, basket och vindsurfing. En del av undersökningen låg i att undersöka vilken utbildningen de genomgått. Av totalt 17 tränare hade nio tränare genomfört idrottsutbildning motsvarande högskolenivå. 15 av tränarna hade den högsta möjliga tränarutbildningen inom sin idrott i landet de var verksamma i. Under intervjuerna framkom det hur dessa framgångsrika tränare

värderade utbildning högt. De uppfattade att de hade tagit med sig kritiskt tänkande, planering och arbetsmoral. Dock poängterade en av tränarna att det fanns utbildningar som endast genomfördes på grund av att tvång. De var enligt tränaren värdelösa. (Lara-Bercial & Mallett 2016 s. 230) I en annan studie gjord på tränare från Portugal framhävde de tränare som genomfört akademisk idrottsutbildning att de hade önskat att de fick arbeta mer med experter inom sin idrott under utbildningen. (Mesquita et al. 2010 s. 486)

Det finns studier som visar att tränare värdesätter specifika idrottsutbildningar högre än akademisk idrottsutbildning då de idrottspecifika kurserna är mer praktiskt lagda. Detta är mer givande enligt tränarna själva och det blir lättare att föra vidare teorin till praktiken. (Mesquita et al. 2014, s. 664; Piggott 2015 s. 132 f.) Utmaningar och problem som uppkommer i det verkliga livet skiljer sig ofta från hypotetiska problem som presenteras under olika utbildningar (Yang 2014 s.130). Vilket potentiellt kan göra att det blir svårt för tränare att dra paralleller mellan idrottsutbildningen och verkligheten. Dock har en studie visat att reflektion kan vara ett användbart och uppskattat koncept i en tränarutbildning. Att reflektera kring deltagarnas egna frågor och dilemman samt diskutera vilka situationer en tränare kan ställas inför och tillsammans utvärdera olika sätt att hantera en situation. De kan sedan komma fram till nya idéer och lösningar genom att ta del av varandras erfarenheter. (Nelson & Cushion 2006, s. 181 f.) Tränare har även förespråkat att informell kunskap under sociala interaktioner med andra tränare är det mest givande formatet för en idrottsutbildning. (Stoszkowski & Collins 2015 s. 800)

En studie som undersökt tränares användande av nätbaserade idrottspsykologikurser berättar att tränarna vill ha mer information om hur man integrerar idrottspsykologin i den praktiska träningen. (Pope et al. 2015 s. 1068) Det går att dra slutsatsen att kunskapen som inhämtats via utbildningen är svår att tillämpa. Resultatet i studien visade även att tränare var angelägna om att genomföra fler nätbaserade tränarkurser om de fanns tillgängliga. (ibid)

Studie gjord på friidrottstränare visar att de i första hand väljer att tillämpa övningar för sina adepter baserat på vad andra tränare gör istället för övningar med vetenskapligt bevisad framgång för sprintlöpare. (Whelan et al. 2016, s. 189) Detta pekar på osäkerheten i om tränare använder sig av kunskapen de hämtar från olika utbildningar trots att de genomför dem.

1.4 Teoretiskt ramverk

Nedan presenteras det teoretiska ramverket ”Situating Learning” av Levin och Wanger (1991). Teorin har valts då den handlar om perspektiv på lärande och kan eventuellt kopplas till tränarnas uppfattning av deras idrottsutbildning. Teorin är kopplad till den sociala miljön där lärandet sker vilket borde vara av betydelse för de intervjuade simtränarna.

Situerat lärande innebär, enligt teorin, att gemenskap är en resurs för lärandet. (Lave & Wenger 1991 s. 11) Gemenskapen innebär den sociala miljön där lärandet sker. Ett centralt begrepp i Levin och Wangers teori är ”legitimate peripheral participation”. Begreppet används för att beskriva det aktiva deltagandet i en social miljö där lärandet ingår. Lärandet blir sedan resultatet av deltagandet. Begreppet menar alltså att ett fullvärdigt deltagande måste ske för att få tillgång till all kunskap som ska förmedlas i den valda situationen. (Lave & Wenger 1991 s. 35) Kunskapen är relaterad till engagemang och aktiviteter i en social miljö. Lärandet blir även en pågående process eftersom att den sociala miljön naturligt sett förändras hela tiden och det kommer kontinuerligt nya kunskaper att ta vara på. (ibid s. 46)

Alltså kan en individ ta till sig en djupare förståelse genom deltagande med andra människor, inte enbart genom att få fakta presenterad under en utbildning. Fokus flyttar från att vara ett individuellt perspektiv på kunskapsöverföring mot att det är i samspelet med andra som lärandet sker. Ett annat nyckelbegrepp i teorin är praktikgemenskap (communities of practice) och innebär att människor deltar i en situation eller ett sammanhang där det finns en gemensam förståelse för vad situationen innebär. (Lave & Wenger s. 29) Detta skapar gemenskap och deltagande. Om situerat lärande sker i utbildningen kan det kännetecknas genom att tränarna lyfter fram hur gemenskapen har varit en del av kunskapskällan. Hur gemenskapen har fått tränarna att förstå både formell och informell kunskap. I en tränarutbildning utgår jag från att samtliga deltagare har ett intresse och ett engagemang för idrott och att utvecklas som tränare genom kunskapsinhämtning och att teorin därför kan vara intressant att ha som utgångspunkt.

1.5 Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur fem svenska simtränare uppfattar betydelsen av idrottsutbildning i sitt arbete som tränare.

1.6 Frågeställningar

- Hur upplever simtränarna att idrottsutbildning är relevant för deras arbete?
- Hur använder simtränarna de praktiska kunskaperna från idrottsutbildningen i arbetet?

2 Metod

Nedan kommer uppsatsens metod att presenteras. Urvalet och intervjupersoner kommer att presenteras såväl som tillvägagångssätt för intervjuerna samt bearbetning av data.

Trovärdighet och pålitlighet samt forskningsetiska principer kommer även att redogöras.

2.1 Metodval

Då uppsatsen ämnar att undersöka hur simtränare i Sverige upplever att de har nytta av idrottsutbildning i sitt arbete utgörs metoden av en kvalitativ undersökning i form av intervjuer. Metoden valdes då den är passande för att få en djupare förståelse för tränarnas syn på frågan, till skillnad från de kvantifierbara resultat som är typiska för kvantitativa forskningsmetoder. (Kvale & Brickman 2014 s. 17) Enligt Jan Trost (1997 s. 8) används kvalitativ metod för att förstå ett ämne på djupet samt hitta mönster inom ämnet. Kvalitativ metod är därför mer passande i denna uppsats då det behövs en djupare insikt och förståelse av problemet för att få svar på forskningsfrågan. Intervjuerna byggde på en semistrukturerad intervjuguide uppbyggd utifrån uppsatsens syfte samt frågeställningar. (se Bilaga 2) En semistrukturerad intervju ställer krav på forskaren då intervjun behöver handla om ett specifikt frågeområde och det finns då risk att samtalet inte blir naturligt. Det är därför viktigt att frågorna inte är för ledande utan intervjupersonen har möjligheten att prata fritt kring ämnet. (Kvale & Brickman 2014 s. 45) Att intervjun liknar en vardaglig situation där intervjuaren styr samtalet så lite som möjligt är därför positivt för resultatet.

2.2 Urval och intervjupersoner

Urvalet bestod av simtränare som arbetar med tävlingssim på högsta nivån inom ungdoms-, junior-, eller seniorverksamhet. Det motsvarar att tränarnas simmare ska delta på svenska mästerskapen på respektive nivå. Det var ett krav att tränarna fyllt 18 år, arbetat som simtränare i minst två år på den utsatta nivån samt genomgått minst en idrottsutbildning enligt

uppsatsens definition. Tränaren i fråga behövde vara huvudansvarig för träningsgruppen den arbetade med samt ansvara för träningsupplägget.

Intervjupersoner som var godkända enligt urvalet hittades via simtävlingar, rekommendationer från andra intervjupersoner samt mitt eget personliga kontaktnät som simtränare. Detta urval skulle enligt Trost (1997, s.118) kallas ett bekvämlighetsurval eftersom att det var en relativ enkel process att hitta dessa intervjupersoner. Det var även en enkel rekryteringsprocess då ingen av intervjupersonerna hoppade av. Totalt deltog fem simtränare i studien, antalet berodde på tidsramen men fem intervjuer kunde ändå ge olika synpunkter på ämnet. Två av tränarna kontaktades under Stockholms distriktsmästerskap på Eriksdalsbadet. Efter en beskrivning av uppsatsens syfte ville de gärna delta som intervjupersoner. Kontaktuppgifter delades och senare bokades intervjutillfällena via telefon. En tränare kontaktades (rekommendation av en annan intervjuperson) via mail till simklubben denna arbetade för som sedan vidarebefordrades till tränaren. Tid och plats bestämdes via mail efter att jag presenterat mig själv samt uppsatsens syfte. De två sista intervjupersonerna kontaktades genom mitt eget kontaktnät, jag är bekant med dessa tränare sedan tidigare. Den ena har tidigare studerat på Gymnastik- och idrottshögskolan och den andra tränaren är en bekant sedan tidigare simtränararbete.

Intervjupersonerna i uppsatsen kommer att benämnas som Tr1, Tr2, Tr3, Tr4 och Tr5. Tr1 och Tr2 hade både genomfört Gymnastik- och idrottshögskolans Tränarprogram och i tjuugoårsåldern. Tr1 har arbetat med ungdomar på mästerskapsnivå, vid tillfället för intervjun arbetade tränaren med SM-simmare på seniornivå. Tr2 har senaste tre åren arbetat med ungdomar som tävlat i ungdoms-sm. Tr3 var den enda kvinnliga tränaren i studien och har studerat ett idrottsvetenskapligt program med inriktning idrottspsykologi. Tr3 besitter även en master inom idrottspsykologi samt genomfört samtliga steg i svenska simförbundets utbildningssystem och har de senaste åtta åren arbetat med simmare som vunnit SM-guld och tävlat i internationella mästerskap. Tr3 är över trettio år gammal. Tr4 är en manlig tränare i tjuugoårsåldern och har genomfört två utbildningar på Bosöns idrottsfolkhögskola, Idrottslinjen, Idrottskonsulentutbildningen samt de två första stegen av Svenska Simförbundets utbildningstrappa. Tr5 är en manlig simtränare och är över 35 år gammal och har arbetat med simmare på högsta nivå inom samtliga åldrar sedan 15 år tillbaka. Han har en magister i idrottspedagogik, en kandidatexamen i idrottsmedicin, en kandidatexamen i

idrottsmetodik med inriktning träningslära samt studerat flertalet biomekanikkurser, styrketräningsskurser från SISU samt samtliga steg inom simförbundets utbildningssystem.

2.3 Genomförande

Två pilotintervjuer genomfördes med syftet att försäkra att intervjuguiden gav svar i linje med syftet och frågeställningarna. Tid och plats för intervju bestämdes utifrån tränarens önskemål. Varje intervju pågick mellan 30 till 45 minuter och genomfördes på skilda platser i Stockholm i tystare miljöer så att inspelning var möjlig. Platsen för intervjun bör vara så ostörd som möjligt, det ska inte finnas några åhörare och intervjupersonen ska känna sig trygg i miljön. (Trost 1997 s. 42) En intervju genomfördes enligt tränarens önskemål på ett stillsamt café i Stockholm i nära anslutning till tränarens arbetsplats. Tre av de andra intervjuerna genomfördes i avskilda rum i simhallarna där tränarna arbetade. Den sista intervjun genomfördes i ett avskilt rum på simklubbens kansli.

Samtliga intervjuer startade med samtal om tränarens och min egen tidigare simmarkarriär. Alla de intervjuade tränarna hade själva varit aktiva och det var därför ett sätt att starta samtalet på ett bekvämt sätt och få intervjun till ett mer naturligt samtal. Intervjuguidens frågor användes i samtliga intervjuer, dock var ordningsföljden annorlunda under varje intervju. Varje gång intervjupersonernas svar var svårtolkat ställdes följdfrågor så att svaret blev tydligare.

Inspelning togs upp på både programmet "Röstmemo" på en Iphone 6S (Apple, Cupertino, Kalifornien, USA) samt spelades in i programmet "Photo Booth" på en Mac Book Air (Apple, Cupertino, Kalifornien, USA). Intervjuerna spelades in på två separata ställen så att inte materialet gick förlorat om något skulle inträffa med inspelningarna.

2.4 Bearbetning av data

Inspelningarna från intervjuerna transkriberades för att lättare kunna analyseras (Kvale & Brickman 2014 s. 45) Transkriberingen var ordagrann för att ingen viktig information skulle gå förlorad. Jag gjorde transkriberingarna samma dag som intervjun genomförts för att i så stor utsträckning som möjligt komma ihåg detaljer. Transkriberingen skickades sedan tillbaka

till intervjupersonerna för godkännande. Intervjudata analyserades efter att intervjupersonerna givit sitt godkännande.

Intervjudata skrevs ut och delades in i gemensamma kategorier för att resultatet skulle tydliggöras. Kategorierna bestod av ämnen som var snarlika varandra, textrader av samma ämne klipptes ut ur transkriberingen och placerades tillsammans. Ur kategorierna togs teman fram som kunde besvara frågeställningarna och skrevs sedan in i resultatet. Även intressanta citat som kunde stärka texten eller ge en djupare förklaring togs med.

2.5 Trovärdighet och pålitlighet

I kvalitativ forskning menar Lincoln och Guba (1985 s.110) att det inte går att bevisa att forskaren har ”fått det rätt”. Detta är på grund av att sanningen är subjektiv och den kvalitativa forskningen är ute efter att förstå och beskriva ämnet utifrån den intervjuades ögon. Den enda som kan värdera resultatets trovärdighet är den intervjuade. Då denna studies syfte är att undersöka fem simtränares uppfattning av idrottsutbildning, alltså deras verklighet, intervjuade jag fem simtränare med erfarenhet inom yrket. Kvale (1997, s. 207 f.) menar även att intervjufrågorna går att värdera för att undersöka om frågorna som ställts verkligen har med ämnet att göra. Pilotstudierna såg till att svaren på frågorna hörde ihop med studiens syfte samt frågeställningar. För att trovärdigheten och pålitligheten för studien ändå ska vara möjlig att värdera är det viktigt att studiens procedur och analys är väl beskriven. (Denscombe 2010, s. 381) Lincoln och Guba (1985) menar också att det är viktigt att tydliggöra proceduren för att andra forskare ska kunna se och bedöma om procedurer och beslut av författaren är rimliga.

2.6 Forskningsetiska principer

För att skydda intervjupersonerna har individskyddskravet använts vid samtliga intervjuer. Det finns fyra delar i individskyddskravet; informationskravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet samt nyttjandekravet. (Vetenskapsrådet 2011) Innan varje intervju startade fick intervjupersonerna skriva på ett samtyckesbrev där allt nedan blev presenterat. (se bilaga 3)

Informationskravet innebär att forskaren behöver informera intervjupersonerna om uppsatsens syfte. (Vetenskaprådet 2011 s.7) Tränarna i studien har blivit informerade om uppsatsens syfte vid både första presentationen av arbetet samt vid intervjutillfället. Intervjupersonerna blev informerade om att deltagandet var frivilligt samt att de kunde avbryta intervjun när de ville alternativt välja att inte svara på vissa frågor.

Konfidentialitetskravet innebär att personuppgifter behandlas konfidentiellt och obehöriga kan ej få tillgång till dem (Vetenskapsrådet 2011). Intervjupersonerna blev informerade om att alla personuppgifter är konfidentiella samt att om de säger ett namn eller klubbnamn vid intervjun tas inte informationen med i transkriberingen.

Samtyckeskravet innebär att intervjupersonerna gav sitt samtycke att medverka. Intervjupersonerna är myndiga samt privatpersoner och samtliga gav sitt samtycke.

Nyttjandekravet innebär att de intervjuade personerna blivit informerade om att intervjun endast kommer att användas till denna studie och inte spridas vidare. Innan intervjun blev simtränarna informerade om detta samt att endast jag som författare kommer ha tillgång till intervjudata.

3. Resultat

Resultatet från intervjuerna presenteras efter uppsatsens frågeställningar samt underkategorier efter olika teman som tagits fram från analysen av intervjuresultatet. Under varje tema sammanställs intervju svaren. Även likheter och skillnader mellan de intervjuades åsikter tas upp. Även citat som förklarar eller förstärker en intervju persons uppfattning presenteras löpande.

3.1 Idrottsutbildningens relevans

Grundläggande utbildning

Både Tr1 och Tr2 upplevde en progression i utbildningsstrukturen på Gymnastik- och idrottshögskolan vilken de båda uppskattade. Utbildningen startade med grundläggande utbildning för att sedan ha möjligheten till fördjupning inom olika ämnen. Tr1 beskrev upplägget från utbildningen:

Första året var det ganska grundläggande vilket var bra, det var grundläggande kurser för att ge lite bakgrund att fördjupa sig i under år två och år tre. Så det har varit fysiologi, anatomi, biomekanik, ganska mycket träningslära, idrottspsykologi, och sen har det varit ledarskap. Sedan blev det en fördjupning inom ämnena och till sist var det b och c uppsats för att kunna fördjupa sig ännu mer inom vissa ämnen inom sin idrott.

Att grundläggande utbildning inom flera ämnen som berör idrotten är positivt för arbetet var Tr1, Tr2 samt Tr3 överens om. Framförallt på grund av att tränarna fick en känsla av trygghet i sin arbetsroll tack vare den grundläggande utbildningen. De fick även en bättre helhetsbild av både människan som en komplext varelse och tränarskapets olika dimensioner. Till exempel ansåg Tr1 att det fanns nytta av att läsa fysiologi då ämnet gav bättre förståelse för hur kroppen fungerade, både allmänt samt i träningsituation. Tr2 ansåg att det var viktigt att utbildningen var bred och grundläggande då det ofta inte finns tillräckligt med resurser i mindre simklubbar att anställa experter inom olika områden. Därför krävs det att en simtränare har grundläggande kunskap inom ett flertal ämnen och kan ”lite om det mesta”. Tr3 var av samma åsikt men hade en kommentar om ämnet:

Vi som tränare behöver jobba mer i team. Och att man då behöver ha kunskap om mycket, men man behöver inte ha spetskompetens om allt. Utan att man kan istället ta hjälp av någon annan som kan något bättre, jag kan mycket men jag behöver inte kunna allt själv. Jag tror att för att det ska vara hållbart att jobba som simtränare i framtiden så behöver vi arbeta mer i team. Och att man inte är ensam liksom. Jag tror inte på det i längden.

Svenska simförbundets utbildningstrappa

Angående innehållet i Simförbundets utbildningstrappa fanns det delade åsikter hos intervjupersonerna. Tr3 och Tr4 ansåg att det var användbart att de via utbildningen fått ta del av specifika riktlinjer för hur tränarskapet ska praktiseras. Framförallt i form av förslag hur en säsongplanering kan se ut samt hur en simtränare bör agera på såväl träning som tävling. Tr5 ansåg däremot att det mesta inom samtliga utbildningssteg var ”slöseri med tid” då tränaren redan studerat de ämnen som ingick i Simlinjens utbildningstrappa på akademisk nivå. Samtidigt förstod tränaren nyttan av simförbundets utbildning då den var användbar för de som aldrig tidigare genomgått utbildning inom idrottsrelaterade ämnen. Tr5 hade tydliga åsikter kring att deltagarna i kursen fick passförslag.

.. Man går och får inbankat passförslag och sånt konstigt. Inte förslag på hur ett pass kan se ut, utan man får hela pass. Jag har fått det ett par gånger, rätt länge sen nu, under någon stegutbildning. Vet inte hur utvecklande det är att inte få tänka själv...

Vikten av utbildning

Samtliga simtränare ansåg att akademisk utbildning var ytterst viktigt för tränaryrket, inte bara på grund av kunskapen som delgavs inom olika ämnen utan även det ”helhetstänk” angående människor som tillkom med kunskapen. Samtliga tränare ansåg att de kunde tänka på ett annat sätt tack vare utbildningen. Tr2 beskrev situationen:

Framförallt så tycker jag att GIH-utbildningen gav, reflekterat nu i efterhand när jag börjat jobba som tränare, att man fick ett väldigt bra helhetstänk. Dels så fick man den teoretiska kunskapen om ”det här är bra för det här” och så. Hur och vad man ska göra i träningen. Sen dels fick man lära sig att se individen lite mer som en komplex varelse, att det inte bara är träningen som spelar roll. Även fast det är en väldigt stor del så är det väldigt många faktorer som påverkar och spelar roll när det väl är dags för prestation. Jag jobbar mer med individen som en helhet nu.

Tr3 nämnde även att ”det är viktigt att utbilda sig istället för att leva på egen erfarenhet”. Tränaren menade att kvalitén på träningen kommer med utbildningen. Att de träningsformer som varit relevanta tidigare, till exempel om tränaren varit aktiv inom idrotten eller arbetat som tränare en längre period inte nödvändigtvis fungerar lika bra i dagsläget som det gjorde ”förr i tiden”. Tr3 menade att idrotten har utvecklats och för att simningen ska göra fler framsteg går det inte att arbeta på samma sätt som tidigare. Tr3 ansåg att tränare behöver arbeta mer evidensbaserat. Detta argument togs även upp av Tr5

Utbildning gör att man inte bara kör på gammalt hederligt träningsystem och bara grottar ner sig utan man vågar läsa på och blanda lite, kanske tittar lite på hur andra idrotter tränar. Jag simtränar mer som fridrottare tränar, man vågar liksom prova.

Tr3 påpekade också att den akademiska utbildningen bidrar till att tränare lär sig att vara mer källkritiska vilket påverkar hur ny information tas emot. Tr5 höll med och utvecklade resonemanget ”Utbildning har hjälpt mig att vara mer kritisk, man värderar mer det man får höra. Man köper inte allt som folk säger.”

Utbildningen gav andra möjligheter

Möjligheten att samarbeta med förbundet har öppnats upp tack vare den akademiska utbildningen, vilket Tr1 och Tr2 ansåg som ytterst viktigt för deras framtida tränarskap. Tr2 såg samarbetet som givande då det innehöll uppgifter likt en praktik och möjligheten gavs att interagera med de främsta simmarna och simtränarna i Sverige, vilket också skapar kontakter för framtiden och en bra relation med svenska simförbundet. Praktiken ansågs av Tr2 som en merit vilket kvalificerade tränaren för jobb i de bästa klubbarna i landet. Tr1 menade ”Jag är osäker på om jag hade fått samma möjlighet om jag inte gått på GIH...”

Icke relevanta kurser

I tränarutbildningen på GIH fanns det kurser som Tr1 och Tr2 inte ansåg var relevanta för tränaryrket. Båda var överens om att idrottshistoria kan strykas från framtidens tränarutbildningar.

Vi läste anatomi, och då tyckte jag att det var intressant men jag vet inte hur mycket användning jag har av den, jag tycker det är fina ord men kanske inte så användbart i praktiken. Och idrottshistoria, den tyckte jag var... själva kursen vet jag inte om det var så relevant, för mitt tränarskap direkt. Jag fick inte lära mig så mycket av hur jag ska jobba som tränare. Jag kan inte använda mig av det i mitt nuvarande arbete. (Tr1)

Tr2 hade en liknande syn på ämnet:

Jag är inte ett jättefan av historia, så idrottshistoria på GIH var inte jätteintressant och kändes heller inte särskilt givande. Jag kan köpa att man ska titta i historien för att se vad som har fungerat och se vad som har gjort att vissa saker har gått så bra, för om någon har gjort något väldigt bra så finns det en anledning till att det har gått bra. Men jag tror mer på att utvärdera det man håller på med och hitta sin väg. I och med att det är människor vi arbetar med så kommer det inte finnas one way or the high way och det kommer alltid finnas fler utvägar till att nå framgång. (Tr2)

Tr3 ansåg att utbildningen i Halmstad gav en bred kunskapsbas, vilket var positivt samtidigt som vissa kurser inte var relevanta för arbetet som simtränare.

I den utbildningen som jag gick, där ingick pedagogik och där kan jag också tycka är viktigt, hur man lär ut och sådär. Sen var det också folkhälsovetenskap och det har man inte direkt nytta av som tränare.

Ämnen som saknades i utbildningarna

Samtliga intervjupersoner förde på tal att de saknade delar i utbildningarna de genomfört. Både Tr1 från GIH och Tr4, som genomfört två steg inom Simlinjen samt två idrottsutbildningar vid Bosöns idrottsfolkhögskola, ville utveckla sin kunskap om skador inom simidrotten. Till exempel ville de ha mer kunskap om hur det går att förebygga skador genom landträning. Tr4 upplevde att många simmare har problem med axlar men att många tränare inte arbetar i förebyggande syfte, ”vilket antagligen beror på att dom inte vet hur man gör” antog tränaren. Både Tr1 och Tr4 ville även få utökad kunskap inom nutritionslära. De båda tränarna ansåg att nutritionslära är så pass viktigt för en simmare att en tränare behöver ha mycket god kunskap inom ämnet.

Tr3 och Tr4 ansåg sig sakna tillräcklig kunskap inom fysiologi och Tr3 övervägde att studera ytterligare kurser för att fylla ut kunskapsluckan.

Jag känner att jag klarar mig ganska bra men jag känner att jag kan lära mig mer (om fysiologi). Lite mer ha koll på hur vi producerar mjölksyran och vad som händer i musklerna och hur det ger sig till uttryck under nästa pass, eller om 72 timmar eller om en vecka. Fast jag har lite koll så känner jag mig inte lika trygg i de kunskaperna som i mycket annat. (Tr3)

Alla intervjupersoner utom Tr4 som besitter en master inom ämnet sade sig ha bristande kunskaper inom idrottspsykologi. Tr2 menade att ”psykologin var mycket teoretisk och inte lika praktisk och det hade jag velat ha lite mer av kan jag nog känna i efterhand. Frågan är om det något jag personligen borde läsa vidare..”

Andra ämnen som saknades av Tr4 var kunskap inom stresshantering för att förebygga utbrändhet. Tränaren uppfattade att stresshantering är viktigt för ett långt och framgångsrikt tränarskap och att det finns stor risk för simtränare att bli utbrända ”speciellt i mindre klubbar. Tr1 nämnde även att mer kunskap om sömn hade behövts då sömn är en väldigt betydelsefull del i en idrottares återhämtning och har en stor påverkan på prestationen. Tr1 hade velat veta mer om olika behov av sömn samt konkreta tips på insomningsövningar.

Samtliga intervjupersoner saknade även praktiska moment i utbildningarna de genomfört och ansåg att det var en viktig del som gick förlorad. Tr1 ville införa mer praktiska övningar inom ledarskaps- och idrottspsykologikurserna så att det fanns möjlighet att ”prova på olika tekniker inom mentala förberedelser och hur det kan gå till”.

Tr4 ansåg att det är viktigt att få ”testa det man har lärt sig i verkliga situationer”, så att det var möjligt att fråga läraren om hjälp ifall något oväntat inträffade under övningen. Tr2 ansåg att utbildningar som var inriktat på tränarskap borde införa obligatorisk tränaranställning som krav för att ha möjligheten att söka in till utbildningen.

Utbyte med andra tränare

Tack vare respektive utbildning har samtliga tränare ansett sig fått kunskapsutbyte från andra simtränare samt tränare inom andra idrotter. Samtliga intervjupersoner ansåg detta vara väldigt givande och menar att det inte sker i speciellt stor utsträckning utanför organiserade utbildningar. Alla intervjupersoner ansåg att det finns mycket att lära, även från andra idrotter och Tr5 menade att det i stort sett alltid är givande att diskutera med andra tränare.

Det är ju tränare från alla möjliga idrotter och det är faktiskt bara bra, man spräcker bubblan man är i. Att man är simtränare och då lever man i den bubblan, att det bara finns simningens sanningar. Men när man har någon utifrån och får höra hur dom gör, jag tror man bara utvecklas när man har det på det sättet. Någon annan tränare från en annan idrott alltså, deras erfarenheter.
(Tr1, GIH)

Tr5 ansåg att många andra tränare saknade kompetens inom pedagogik och träningslära och ansåg att det är väldigt relevant för arbetet i förebyggande syfte.

Om man får de man jobbar med att fatta konceptet så behöver man inte skrika eller skälla utan dom kommer för att dom vill och sen blir träningen en bisak i början. Man behöver ju inte vara överdrivet allvarliga mot 13-14 åringar utan dom kommer och har roligt och inte skrämmer iväg dem när dem är tio. Vilket, tror jag är den här sportens stora problem. Man erbjuds att träna som en däre eller på en lördagnatt klockan 23.

3.2 Användandet av idrottsutbildningen

Träningsplanering

Samtliga tränare ansåg att kunskap från respektive utbildning var användbar i arbetet med planeringen inför varje säsong men även i planeringen för den dagliga träningen. Tr1 beskrev vilka kurser som var användbara när tränaren arbetade med träningsplaneringen

Specifika kurser som ingår i det här tänket (planering) är ju fysiologi och energisystemen och sen hade vi en kurs med träningsplanering och den var ju väldigt relevant för det här såklart. Då fick alla göra en träningsplanering för sin egen idrott. Den var väldigt givande och det är väl där jag tagit det mesta ifrån och det är där kunde jag göra något konkret av det vi tidigare lärt oss i skolan.

Tr2 som studerat samma utbildning på GIH som Tr1 menar att i arbetet som tränare används mycket av den kunskap som införskaffats under tiden på högskolan, framförallt används kunskapen från kurser som kan användas under träningsplaneringsfasen

Då är det träningsplaneringskursen och all träningslära vi läste på GIH som har hjälpt mig väldigt mycket. Den har påverkats mycket av utbildningen, tex. hur hårt vi tränar under olika perioder och vad vi tränar under olika perioder. Det har påverkats väldigt väldigt mycket faktiskt. Eftersom att jag inte har så mycket erfarenhet av sånt så känner jag mig mer trygghet från det vetenskapliga så här i början av min tränarkarriär.

Kunskap om puberteten som Tr3 tog del av från steg 2 i Svenska Simförbundets utbildningstrappa användes flitigt i träningsplaneringen för simmare på ungdomsnivå. Framförallt använde tränaren kunskapen att det var viktigt med anpassning av planeringen till simmare med försämrad kontroll under puberteten. Till exempel vilka övningar som kan vara lämpade för de med mycket försämrad kontroll eller vilka övningar på land och i vatten som kan hjälpa till att förbättra koordinationen hos en simmare i puberteten. Tr3 tyckte även att simförbundets utbildningar bidragit med kunskap om vilken konditionsträning som är mest lämplig samt simspecifika övningar som är lämpliga att genomföra. Denna kunskap ansåg tränaren kom till användning under planeringsfasen, både i den långsiktiga planeringen samt dagsplanen.

Tränings- och tävlingsituation

Samtliga tränare ansåg att kunskapen från de olika idrottsutbildningarna även gick att använda i tränings- och tävlingsituation. Tränings- och tävlingsituationer fokuserade helt på sociala interaktioner, till skillnad från planeringsfasen, och därför var det kunskap från andra utbildningar och kurser som användes än de under planeringsfasen. Framförallt ledarskaps-, pedagogik- samt psykologikurser ansågs vara betydande av intervjupersonerna. Tr3, som besitter en master inom idrottspsykologi, använde sig dagligen av kunskapen inhämtad via utbildningen för att få bättre förståelse för sina adepter. Tränaren kopplade bland annat teorier från sin utbildning till verkliga situationer och kunde därför lättare hantera och förstå situationerna.

Tr3 kände sig även mer förberedd på att kommunicera med adepter och större grupper med adepter då tränaren hade kunskap om skillnaden i kommunikationen som krävdes. Kunskapen om hur människor fungerar i grupp var även det användbart. Tränaren ansåg sig även ha ”bättre förståelse för beteenden och reaktioner hos både simmare och tränarkollegor” tack vare utbildningen. Dessa kunskaper ansåg Tr3 var användbara i den dagliga verksamheten på både bassängkanten och i kommunikation i allmänhet. Kunskaperna från idrottspsykologin var även användbara i tävlingsituationer. Till exempel om en adept var väldigt nervös eller stressad hade tränaren verktyg för att underlätta situationen för simmaren. Tr3 menade att den mentala förmågan kan vara avgörande för prestationen hos en simmare. Kunskap gjorde även att tränaren kände sig trygg i sin roll vilket medföljde säkerhet i beslutstagande. Tr1 tyckte att psykologi och ledarskap hjälpte honom mycket.

På kanten är det ju mer delarna psykologi och ledarskap som haft mest påverkan på mig. Jag tänker mycket mer på hur jag agerar när jag står på kanten, speciellt på ledarskapskursen så jobbade vi med konsekvenser av beteenden, att atleterna påverkas av olika sorters feedback och hur ska man göra för att vi ska få den konsekvensen som vi är ute efter hos simmarna. Då måste man ge feedback på ett visst sätt. Och då har jag tagit det rakt av från utbildningen. Innan jag läste det här så visste jag inte riktigt hur man skulle använda sig av psykologiska verktyg till exempel. Och nu är jag medveten och försöker tillämpa till exempel visualisering, självprat och sånt där.

Tr5 var ensam om att uttrycka att han använde biomekanik i sitt arbete som tränare, tränaren använde även kunskapen i teknikträningen.

Det handlar om att få rätt kraft i rätt riktning (biomekanik) och rätt hastighet. Jag tänker biomekaniskt på alla simmare, annars hade det ju varit skitenkelt och bara funnits ett sätt att simma på som var perfekt och sen hade det kunnat appliceras på alla. Sen får man köra en teknik som funkar efter de vinklarna man har att jobba med. Eller rörlighetsbegränsningar för biomekaniken, man måste anpassa där också. Man ser det som en helhet och kan bryta ner de olika teknikfelen för man kan lättare se vilka som ger varann

Pedagogiken ansågs även viktig för tränarskapets helhetstänk av Tr3, Tr4 samt Tr5. Framförallt Tr5 med en magister inom ämnet ansåg att om det genom förbättrad pedagogisk kunskap gick att få simmaren att förstå och lita på träningskonceptet så underlättar det träningen samt att ”om man har en bred pedagogisk kompetens så är man bättre på att hålla uppe något slags positivt tänk hos en grupp”. Tr4 tyckte att Bosöns idrottsutbildning främst hade hjälpt honom med ledarskapet.

Tr5 hade även läst nutrition på akademisk nivå som kom till användning under arbetet som simtränare. Speciellt under specialuppdrag tränaren tidigare utfört som bestod i att lägga upp olika kostscheman till simmare inför ett OS, men även i form av kostråd till adepter. Tr3 ansåg även att det var mer givande att studera nutrition på högskola eller universitet än likande utbildning i simförbundets stegutbildning. Tränaren ansåg att Simförbundets stegutbildning inte var opartisk i sin rekommendation av märken av livsmedel eller val av kost på grund av sponsorer.

4 Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur fem simtränare i Sverige upplever att de har nytta av sin idrottsutbildning i sitt arbete. Intervjuerna med tränarna ämnade undersöka deras uppfattning om relevansen av idrottsutbildningen för simtränaryrket samt om de kunde använda sig av den idrottsutbildningen de genomfört i sitt yrke som simtränare. Diskussionen kommer utgå utifrån uppsatsens frågeställningar, kopplingen till teoretiska ramverk och tidigare forskning samt avslutas med en metoddiskussion samt förslag för framtida forskning.

Resultatet från intervjuerna visade att dessa fem intervjupersoner ansåg att idrottsutbildningen de genomfört var relevant för deras arbete som simtränare. De flesta kurserna i de olika utbildningarna hade dessa tränare nytta av i sitt arbete. Samtidigt ansåg alla intervjuade att den utbildningen de hade genomgått hade förbättringspotential. Resultatet visade även att dessa simtränare kunde använda sig av kunskaperna i sitt praktiska arbete, framförallt i säsongsplaneringen men även i tränings- och tävlingsituation. Samtidigt fanns det kurser i respektive utbildning som de uppfattade som irrelevanta och inte använde sig av i arbetet.

Tr1, Tr2 och Tr3 ansåg att grundläggande utbildning var positivt för arbetet. Tr2 betonade hur viktigt det var att utbildning var grundläggande då det i hans simklubb inte fanns resurser till att anställa flera personer med olika expertisområden. Tr3 ansåg att i framtiden bör simtränare arbeta mer i team. Skillnaderna kan bero på att Tr2 kommer från en mindre klubb i en mindre stad och Tr3 arbetar i en stor förening i Stockholm med andra ekonomiska förutsättningar.

Erfarenhet av utbildning kan påverka tränarens uppfattning om utbildningens relevans. Detta visade Tr5 exempel på. Tränaren som hade genomfört flest utbildningar av samtliga intervjupersoner kritiserade i större del andra idrottsutbildningar, framförallt Simförbundets stegutbildning där han saknade egen reflektion. Det finns risk att de andra tränarna hade svårt att värdera relevansen av utbildningen om de inte hade andra utbildningar att jämföra med. Alla fem simtränare nämnde att utbildning var viktigt, framförallt på grund av att de lärt sig att tänka på ett nytt sätt tack vare utbildningen. Speciellt Tr3 betonade hur viktigt det var att utbilda sig istället för att leva på egen erfarenhet. Hennes uppfattning kan kopplas till tidigare forskning som beskriver hur tränare som själva varit aktiva påverkas av den erfarenheten. (Abraham & Collins 1998 s. 71) Studie beskrev att tränare med den typen av erfarenhet kan ha övertygelser om hur träning ska bedrivas och dessa åsikter kan vara svåra att ändra på. För

dessas fem simtränare verkar detta inte stämma. Alla intervjuade tränare hade egen erfarenhet som aktiva men uppfattningen jag fick efter de olika intervjuerna var att tränarna ville utvecklas samt lära sig mer och inte endast få sina övertygelser bekräftade.

Samtliga intervjupersoner ansåg att det fanns för lite praktiska moment i utbildningarna. Detta stämmer överens med tidigare forskning som beskriver andra tränares vilja att arbeta mer praktiskt. (Mesquita et al. 2014; Piggott 2015 s. 132 f.) Som Tr2 nämnde, att det hade varit en fördel om praktiskt arbete är obligatoriskt parallellt med idrottsutbildningen i framtiden. Då finns möjligheten att genast applicera och utvärdera den utbildningen förmedlat. Den gemensamma åsikten hos de intervjuade tränarna går även att koppla till tidigare forskning som beskriver hur hypotetiska problem som uppkommer under idrottsutbildningarna inte alltid stämmer överens med verklighetens problem. Att arbeta mer praktiskt gör det möjligt att stöta på dessa situationer och hjälpas åt att lösa detta. Att simtränarna ville arbeta mer praktiskt kan även kopplas till teorin om situerat lärande. Teorin bygger på att kunskap förmedlas via den sociala gemenskapen och det aktiva deltagandet. (Lave & Wenger 1991 s. 11) Viljan hos simtränarna att arbeta mer praktiskt i utbildningen är baserat på det aktiva deltagandet som teorin menar är en grundförutsättning för lärandet. För att det ska vara möjligt att arbeta praktiskt krävs ett aktivt deltagande från varje enskild simtränare, därför går det att dra en parallell till teorin i detta område. I den sociala utbytet kan mer informell kunskap delges mellan deltagarna.

De fem intervjuade simtränarna ansåg alla att utbytet med andra tränare under utbildningen var mycket värdefullt. Detta verkar vara en utbredd åsikt hos tränare då det även finns tidigare forskning som tyder på samma sak. Att få ta del av andra tränares erfarenheter samt samarbete har tränare uttryckt som uppskattat och utvecklande. (Nelson & Cushion 2006 s. 181 f.) Det uppskattade utbytet med andra tränare går även det att koppla ihop med att lärande blir en del av den sociala miljön, som teorin menar på. (Lave & Wenger 1991 s. 35) I detta fall innebär det inte endast att tränarna tar del av den fakta som förmedlas via utbildningen utan även att ”informell” kunskap kan delas. Ingår det praktiskt arbete i utbildningarna kan tränarna samarbeta och lära varandra under pågående praktik. I utbytet som sker under utbildningen krävs alltså engagemang och enligt teorin ”fullvärdigt deltagande” för att lärande ska ske.

Tidigare forskning har pekat på att emotionell intelligens är avgörande för ett framgångsrikt tränarskap. (Chan & Mallet 2011 s. 325; Thelwell et al. 2008 s. 230 f.) Detta kan kopplas till

att näst intill samtliga tränare ansåg att idrottspsykologin borde ha en större del i idrottsutbildning. Eventuellt kan idrottspsykologi ge en bättre förståelse för hur olika individer fungerar och hjälpa till att utveckla tränarens emotionella intelligens.

4.1 Metoddiskussion

Att använda kvalitativ metod i form av intervjuer gav en mer djupgående förståelse för dessa fem tränarnas syn på ämnet än om en kvantitativ enkätstudie genomförts. (Kvale & Brickman 2014 s. 17) Valet av semistrukturerade intervjuer var positivt då jag som intervjuare hade möjlighet att vara flexibel med följderna av frågorna och samtalet blev naturligare än jag använt mig av en annan intervjumetod. Nackdelen med intervjuer som metod och egenskapad intervjuguide är min egen brist på erfarenhet av båda delar. Pilotstudier genomfördes för att förbättra intervjuguiden men jag tror det krävs mer övning och kunskap inom intervjuteknik för att få fram en tydligare bild av intervjupersonerna verkligen tyckte.

Det finns även en risk att tränarnas åsikter kan ha påverkats och tagit en positiv riktning mot idrottsutbildningar. Dels på grund av att jag som intervjuare studerar Tränarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan och intervjupersonerna kan därför ha blivit påverkade och förespråka idrottsutbildning. Även min position som simtränare kan påverka resultatet genom att de vill förmedla kunskap de besitter. Resultatet kan även vara vinklat av att Svenska Simförbundet har en tydlig åsikt om vikten av utbildning vilket kan ha påverkat intervjupersonernas åsikter. Av rädsla att kritisera förbundet i något som är en offentlig text kan göra att intervjupersonerna döljer åsikter och uppfattningar.

4.2 Framtida forskning

Alla fem simtränare i denna studie ansåg att den idrottsutbildning de hade genomfört hade förbättringspotential. För att se på idrottsutbildning ur ett större perspektiv vore det i framtiden intressant att undersöka hur redan utbildade simtränare anser att en tränarutbildning bör vara uppbyggd. Att låta simtränare med gedigen erfarenhet inom idrotten få beskriva vilka kunskaper som krävs för att framgångsrikt arbeta som simtränare.

Det vore även intressant att undersöka aktiva elitsimmares syn på hur en tränare bör agera och utefter det dra paralleller till utbildning och vad som bör utvecklas hos tränarna. Till exempel

vilka kurser som vore intressanta att utveckla. Det vore även intressant att ta reda på vilka gemensamma erfarenheter framgångsrika simtränare har. Eventuellt har de mest framgångsrika simtränarna tidigare studerat någon specifik utbildning.

5 Slutsats

Resultatet pekar på att idrottsutbildningen har varit relevant och kan användas i praktiken av dessa fem simtränare. De har använt respektive utbildning i både planerings- och tränings syfte. Dock ansåg samtliga fem intervjupersoner att det finns förbättringsområden i deras respektive utbildning.

Käll- och litteraturförteckning

Abraham, A. & Collins, D. (1998) Examination and Extending Research in Coach Development, *National Association for Physical Education in Higher Education* 50(1), ss. 59 – 79.

Blumenstein, B., Orbach, I., Bar-Eli M., Dreshman, R. & Weinstein, Y. (2012) High-level Coaches' Perceptions of their Professional Knowledge, Skills, and Characteristics. *Sport Science Review* (5). ss. 5-27.

Bosöns Idrottsfolkhögskola (2016-11-25) *Idrottens tränarlinje*
<http://www.bosonifhs.se/Varautbildningar/idrottenstranarlinje-nyhet15ar/> [2016-12-20].

Chan, J. & Mallett, C. (2011) The Value of Emotional Intelligence for High Performance Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching* 6 (3) ss. 315-328.

Côté, J. & Gilbert, W. (2009) An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3) ss. 307-323.

Drees, J. M. & Heugens, P. (2013). Synthesizing and Extending Resource Dependence Theory: A Meta-Analysis. *Journal of Management*, 39(6), ss. 1666-1698.

Eriksson, S. (1988) *Idrottsrörelsens gräsrotsnivå*. Mölndal: Institutionen för pedagogik, Göteborgs universitet.

Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1994). *Competing paradigms in qualitative research*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). London: Sage.

Gymnastik- och idrottshögskolan (2016-11-04) *Tränarprogrammet*
<http://gih.se/Utbildning/Vara-utbildningar/Program/Tranarprogrammet/> [2016-11-20].

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lara-Bercial, S. & Mallett, C. (2016) The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial Winning Coaches, *International Sport Coaching Journal* (3) ss. 221-239.

Lave, J. & Wenger, E. (1991) *Situated Learning – Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Linneuniversitetet (2016-09-16) *Coaching och Sport Management, idrottsvetenskapligt program*. <https://lnu.se/program/igcsm/20172/41000/> [2016-11-20].

Mallett, C., Rynne, S. & Billett S. (2016) Valued learning experiences of early career and experienced high-performance coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(1) ss. 89-104.

Mesquita, I., Isidro, S. & Rosado, A. (2010) Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background, *Journal of Sports Science and Medicine* (9) ss. 480 – 489.

Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S. & Morgan, K. (2014) Coach Learning and Coach Education: Portuguese Expert Coaches' Perspective. *The Sport Psychologist*. Human Kinetics. (28) ss. 124-136.

Nagel, S., Schlesinger, T., Bayle, B. & David Giauque (2015) Professionalisation of sport federations – a multi-level framework for analysing forms, causes and consequences, *European Sport Management Quarterly*, 15(4) ss. 407-433.

Nationalencyklopedin <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/tränare> [2016-11-15]

Nelson, L., & Cushion, C. (2006) Reflection in coach education: The case of the national governing body coaching certificate. *The Sport Psychologist*, 20(6) ss. 181-182.

Nichols, A. & Cottrell, C. (2014) What do people desire in their leaders? The role of leadership level on train desirability. *The Leadership Quarterly* (25) ss. 211-729.

Olivos, M. & Tate, A. (2016) Coaches' Education and Practices Regarding Overuse Injury in Youth Swimming. *Journal of Swimming Research* 24(1) ss. 13-21.

O'Neil, D. (2011) The Value of Emotional Intelligence for High Performance Coaching: A Commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching* 6(3) ss. 329-331.

Parameswara, R.N. (1985) Coach is the center of sports. *International Journal of Physical Education*, (1) ss.16-20.

Peterson, T. (2005). Idrottens professionaliserings- och kommersialiseringsprocesser. *Sociologisk forskning* (1) ss. 3-10.

Piggott, D. (2015) The Open Society and coach education: a philosophical agenda for policy reform and future sociological research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(3), ss. 283-298.

Pope, J., Westlund Stewart, N., Law, B., Hall, C., Gregg M. & Robertson, R. (2015) Knowledge Translation of Sport Psychology to Coaches: Coaches' Use of Online Resources. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(6) ss. 1055-1070.

Riksidrottsförbundet (2006) *Vägen till elittränarskap*.

<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/elitidrott/vagen-till-elittränarskap.pdf> [2016-11-22].

SISU (2016-06-07) *Om SISU idrottsutbildningar*.

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/OmSISUIDrottsutbildarna/> [2016-11-20].

Stoszowski, J. & Collins, D. (2016) Sources, topics and use of knowledge by coaches. *Journal of Sport Sciences*, 34(9) ss. 794-802.

Svensk simidrott (2016-06-07). *Externa utbildningstips*

<http://www.svensksimidrott.se/Utbildning/Externautbildningstips/> [2016-10-25].

Svensk idrott (2012-02-21) *Idrottslyftet*

<http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simhopp/Ovrigt/Idrottslyftet> [2016-11-20].

Svensk simidrott (2016). *Utbildning*

<http://www.svensksimidrott.se/Utbildning> [2016-10-25].

Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken*. Tredje upplagan. Stockholm: Prisma.

Taylor, B. & Garratt, D. (2010) The professionalisation of sports coaching: relations of power, resistance and compliance. *Sport, Education and Society* 15(1) ss. 121-139.

Thelwell, R., Lane, A., Weston, N. & Greenlees I (2008) Examining Relationships Between Emotional Intelligence And Coaching Efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* (6) ss. 224-235.

Trost, J. (1997) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2011) *Forskningsetiska principer*
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2016-11-22].

Weaver, K. (2016) Exploring Leadership Characteristics of High School Football Coaches. *Kahperd Journal* 53(2) ss. 2-29.

Whelan, N., Kenny, I. & Harrison, A. (2016) An insight into track and field coaches' knowledge and use of sprinting drills to improve performance. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 11(2) ss. 182-190.

Yang, S. (2014) Wisdom and learning from important and meaningful life experience. *Journal of Adult Development* 21(3) ss. 129-146.

Bilaga 1

Käll- och litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur svenska simtränare upplever att de har nytta av idrottsutbildning i sitt arbete.

- Hur upplever svenska simtränare att idrottsutbildning är relevant för deras arbete?
- Hur använder svenska simtränare de praktiska kunskaperna från idrottsutbildningen i arbetet?

Vilka sökord har du använt?

Swim, coach, coaching, education, experience, leader*, leadership, train, trainer, sport, knowledge, emotional intelligence, skills, attributes,*

Var har du sökt?

Discovery, SportDiscus, Google Scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Discovery: swim and education, swim* and coach and education, swim* and leadership, sport and education, knowledge and coach, emotional intelligence, coach and knowledge*

Bilaga 2

Intervjuguide

- Presentera dig själv och uppsatsens syfte
- Presentera de forskningsetiska principerna samt samtyckesbrevet
- Fråga om det är okej att spela in intervjun
- Inled med samtal om tidigare simkarriär

Bakgrund

1. Har du gått någon utbildning som varit inriktad på idrott?
 - Hur lång var den?
2. Vad innehöll utbildningen?
 - Kan du ge ett exempel?
3. Har du genomfört någon annan kurs eller utbildning som kan relateras till idrott generellt?
4. Har du gått simförbundets stegutbildningar?
 - Varför/varför inte?

Nuvarande arbete

5. Hur länge har du arbetat som tränare?
6. Hur ser din arbetssituation ut i dagsläget?
7. Vilken nivå tävlar dina simmare på?
8. Hur många timmar arbetar du i veckan med simning?

Användandet av utbildningen i verksamheten

9. Hur har utbildningarna påverkat ditt agerande på kanten på träning eller i tävlingssituation?
10. Anser du att du kan använda dig av utbildningen i ditt arbete?
 - Kan du ge ett konkret exempel på hur du använder dig av någon kunskap?
11. Fanns det någonting du hade velat lära dig mer om när du gick utbildningen/utbildningarna?
12. Fanns det någonting du saknade helt?
13. Vill du gå någon annan utbildning eller kurs i framtiden?
14. Om du själv fick skapa en kurs för simtränare: vad anser du hade varit det viktigaste att ha med?
15. Är det viktigt att en simtränare har en utbildning?

Bilaga 3

Samtyckesbrev

Jag går tredje och sista året på tränarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan och skriver nu en kandidatuppsats där jag ämnar att undersöka simtränares uppfattning av idrottsutbildning med hjälp av intervjuer.

Syftet med studien är att undersöka hur simtränare i Sverige uppfattar betydelsen av idrottsutbildning i sitt arbete som tränare. Intervjun beräknas ta mellan 25 och 40 minuter. För att på bästa sätt arbeta med materialet senare vill jag spela in intervjun. Intervjun transkriberas senare samt skickas tillbaka till dig i textform via mail där du får chans att läsa igenom och berätta om någonting blivit fel samt ge ditt godkännande.

Alla personuppgifter, namn, klubbnamn samt annan liknande information behandlas konfidentiellt och kommer inte med i transkriberingen. Obehöriga får ej tillgång till denna information eller inspelningen av intervjun. Denna intervju kommer endast att användas i detta arbete och inte spridas vidare.

Du som intervjuperson kan välja att avsluta intervjun när som helst och/eller välja att inte svara på frågor.

Jag har tagit del av informationen kring studien samt dess syfte, de forskningsetiska principerna och samtycker att min intervju får användas till denna studie.

Underskrift

Mail
