



Svensk Alpin Tränarcertifiering, hemuppgift 2010-2011



Förståelse av kommunikation och feedback mellan elever på alpina skidgymnasier och deras tränare.

Thomas Sjödin

Svensk Alpin Tränarcertifiering, hemuppgift 2010-2011

Kopplad mot D-uppsats i idrottsvetenskap

Handledare: Sten Eriksson

Idrottsvetenskapliga rapporter



SAMMANFATTNING

Arbetets art: D-uppsats i idrottsvetenskap, *ej klar och godkänd från GU*

Sidantal: 53

Titel: Förståelse av kommunikation och feedback mellan elever på alpina skidgymnasier och deras tränare.

Författare: Thomas Sjödin

Handledare: Sten Eriksson

Datum: 2011-05-31

Sökord: Alpine skiing, kommunikation, feedback, alpina skidåkare, skidgymnasium.

Syfte och bakgrund

Utgångspunkten är hur Sveriges bästa alpina skidåkare i åldrarna 16-21 år uppfattar vad som deras tränare försöker förmedla till dem. Alla i undersökningsgruppen studerar på ett alpint skidgymnasium med anställda tränare. Hur tolkar och uppfattar de aktiva det som tränarna försöker kommunicera till dem och hur upplever tränarna kommunikationen med dem som de tränar och vad tränarna anser vara viktigt för att få ett bra resultat för de aktiva?

Metod

Studien har genomförts i form av en enkätundersökning och genom intervjuer (kvantitativ och kvalitativ analys). I undersökningsgruppen ingick 139 alpina skidåkare i åldrarna 16-21 år (födda 1983, 1984, 1985, 1986 och 1987), som alla tillhör de bästa i Sverige. Av 139 enkäter som blivit utdelade är det 139 som blivit behandlade i studien. Av 153 elever på dessa alpina skidgymnasier så var totalt 139 närvarande varje svarstillfälle, det ger en svarsprocent på 91 %. Intervjuer har genomförts på den ansvarige tränaren på respektive skidgymnasium (6st). Undersökningen och intervjuerna är gjorda mellan 2004-2006, Observationer och fortsatta studier/intervjuer mellan 2006-2011.

Innehåll

Uppsatsen inleds med en beskrivning av bakgrund och syfte. Vidare görs ett försök till en begreppsdefinition av ordet kommunikation och feedback. Tidigare studier och viss närliggande forskning inom detta område redovisas i denna studie. Alla relevanta svar i studien från undersökningsgruppen redovisas i tabellform och i samband med dem ges kortare kommentarer av innehållet. Utdrag och delar som är av vikt för resultatet utifrån intervjuerna med tränarna presenteras i studien.

Resultat

Resultatet kan utröna att det finns utvecklingsmöjligheter för en tydligare och mera genomtänkt kommunikation mellan åkare och tränare på alpina skidgymnasier.

100 % av alla åkare anser att det är viktigt att förstå sin tränare för att utvecklas men i resultatet på många av frågorna är det helt klart en tendens att många inte förstår vad tränaren menar eller på det sätt den uttrycker sig på.

Tränarna upplever även de en brist i en tydlig och utvecklande ”coachning” kommunikation till de aktiva för att uppnå de satta målen.

Både tränare och elever anser att det finns klara förbättringsåtgärder för att nå en optimal situation för att utvecklas till alpina elitåkare på världsnivå.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sida
INLEDNING	5
Bakgrund	
Syfte	8
TIDIGARE FORSKNING	9
BEGREPPSDEFINITIONER	13
UNDERSÖKNINGSMODELL	19
Metod	20
Urval	20
Genomförande	20
Validitet och reliabilitet	21
RESULTATPRESENTATION	22
Allmän bakgrundsinformation	
Attitydskala	26
Intevjusvar	38
DISKUSSION	45
REFERENSER	47
BILAGOR	50

INLEDNING

BAKGRUND

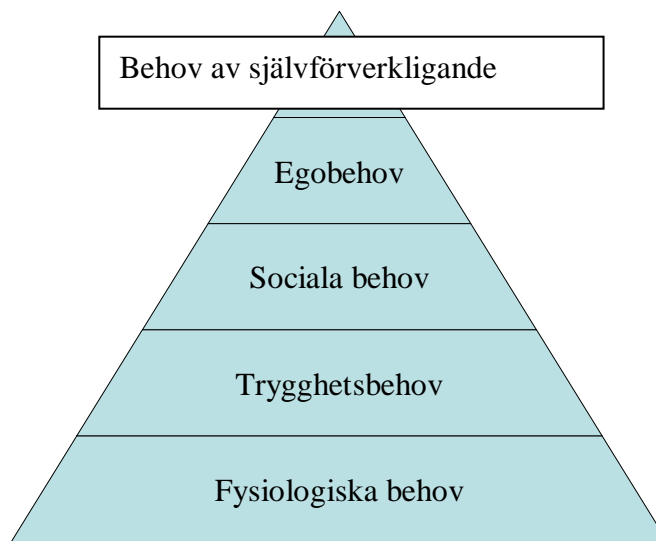
Malin som går i 3 årskursen på ett skidgymnasium i Sverige är fundersam och lite uppgiven då hur hon funderar på hur hon ska kunna utvecklas till en bättre alpin skidåkare. Hon har försökt att på alla sätt som för henne varit nåbara men hon känner sig inte tillfredställd med den utveckling som hon haft det senaste året. Hon känner att hon under de här åren på skidgymnasiet fått en mycket bra träning för den tekniska och den fysiska utvecklingen men hon känner att hon saknar en ”bättre” kontakt med sina tränare. – ”*Kan det påverka resultatet för mig och min utveckling som alpin skidåkare*” tänker Malin. Liknade tankar pågår säkerligen ofta hos någon eller några av de ca 150 alpina skidgymnasieelever i Sverige.

För mig som under lång tid jobbat som tränare för alpina skidåkare i hela registret från barn 5-7 år i nybörjarstadiet till elitåkare på världstoppnivå har det varit en strävan att alltid försöka förbättra träningen i alla avseenden till att få bättre resultat i slutändan. En fråga som många gånger dykt upp i mina tankar är hur upplever våra alpina skidåkare det som tränarna säger till dem? Det som ständigt återkommer, efter att jag fördjupat mig i olika inlärningsprocesser är att om man skall lära in något nytt är det extremt viktigt att man är mottaglig för inläring för att det skall ge ett positivt resultat. Efter att under flertalet år varit involverad på något sätt i de alpina skidgymnasiernas arbete med att träna och skola ungdomar till bättre skidåkare har jag funderat på om det verkligen är ett system som är anpassat efter dagens ungdomar eller ett system som ligger kvar sedan man startade det första alpina skidgymnasiet 1976.

Att ta sig tid att förbereda de aktiva på vad de förväntar sig under inläringstiden kan betyda mycket för att minska deras osäkerhet. Det är bara att inse fakta, Schmidt & Wrisberg (2001) menar, ”*De flesta av oss blir ängsliga i ovana situationer. Det är naturligt att fråga sig hur det ska gå. Kommer jag att göra rätt saker? Kommer tränaren att göra narr av mig om jag gör ett misstag?*” (s 163). Vidare menar Schmidt. A & Wrisberg (2001) att skapa en öppen och trivsamt atmosfär kan skapa en öppen ”*tvåvägskommunikation*” mellan tränare och aktiv. En tränare som har den här typen av kommunikation visar tydligt att han är mån om bästa möjliga hjälp. För utövaren som har frågor eller bekymmer känns det lättare att prata med tränaren. Och när de pratar kan tränaren erbjuda den hjälp som är lämpligast. (s 164)

Människan i sig är en mycket komplex varelse som under hela sin existens sökt vägar till att utveckla och lära sig nya saker. Under större delen av vår existens har behovet av lärande och utvecklade varit i stort sett riktat mot att överleva. Större delen av sättet att lära in nya saker har varit för att öka möjligheten att tillfredställa de primära behoven såsom mat, värme och sömn (Maslow, 1954). Maslow menar att vi har två vitt skilda slags motiv för våra handlingar. 1) de som tryggar vår genom att tillfredställa grundläggande fysiska behov (fysiska behov, trygghetsbehov, tillhörighetsbehov, kärleksbehov o.s.v.) och 2) de som främjar personens självförverkligande (förverkligande av personens hela potential, få allt det uppfyllt som är möjligt – i synnerlighet kreativt och intellektuellt) (Maslow 1972). De förstnämnda betecknas som bristbehov, medan de sistnämnda betecknas som utvecklingsbehov. Maslows teori har en hierarkisk uppbyggnad som kan illustreras som en pyramidfigur, där de tre nedersta skikten hör till bristbehoven och de två översta är utvecklingsbehov.

Maslows behovsteori.



Om vi låter bli att tillfredsställa de undre delarna på pyramiden kommer vi säkerligen att få mycket svårt att nå till de delar som gör att vi kan utvecklas och ta åt oss ny kunskap. Det är viktigt att man är medveten om detta och inte ”skyndar” på och genar i det som behövs.

För att vi ska kunna lära oss saker på ett effektivt och bra sätt gäller det dock att vi är mottagliga för att lära oss. Om vi inte är det så kommer processen att ta betydligt längre tid för inläringen. Det som påverkar oss vid inläring är en mängd olika faktorer och några av dem är jag nyfiken på att undersöka i denna studie. ”Forskningen visar på ett övertygande sätt att all inläring är kopplad till kropp, känslor, attityder, och hälsa. All inläring som anpassas till hjärnan bygger på att vi tar mycket större hänsyn till dessa variabler. Vi kallar detta för en holistisk inläring som innebär en medvetenhet om att vi alla har känslor, föreställningar, näringsbehov, personliga problem, olika attityder och varierar metoder för inläring. Den gamla, akademiska modellen för undervisning riktade sig nästan uteslutet till elevens intellekt, medan den nya modellen bygger på att vi lär oss med alla sinnen, vårt psyke och vår kropp. Ju skickligare vi blir på att hantera alla dessa dimensioner, desto mer effektiva blir vi både som lärare och elever” (Nordlund, Rolander, Larsson 1989 s. 14). Så i denna studie kommer jag att titta närmare på hur kommunikationen och feedbacken fungerar och upplevs av Svenska alpina åkare och deras tränare som alla verkar på ett alpint skidgymnasium

Bakgrund fakta idrottsgymnasier med alpin inriktning:

Svenska Skidförbundet bildades den 11 december 1908 och är idag till antal anslutna föreningar och medlemmar bland de största specialförbunden i Sverige.

Svenska Skidförbundet omfattar tio olika grenar. Verksamheten är uppdelad i två huvudområden, nationellverksamhet (skid Sverige) och Landslag. Skid Sverige omfattar all nationell och internationell verksamhet upp till nivån under landslagen. Landslagen omfattar all verksamhet på internationell OS-, VM-, världscup- och Europacupnivå.

Svenska Skidförbundets verksamhet omfattar följande grenar:

Alpint, backhoppning/nordisk kombination, (NOK) freestyle, längdåking, rullskidor, skidororientering, snowboard, speedskiing och Telemark (www.skidor.com) 2004

För att kombinera studier och träning så började Riksidrottsförbundet (RF) och flera av dess specialförbund under 70- talet att arbeta med att forma en gymnasieskola som var inriktad mot elitidrott i kombination med studier. Detta utmynnade till att kallas idrottsgymnasier. Verksamheten startade och inleddes i ett försöksprojekt mellan RF och kommunerna i Järpen och Malmö 1972. (Ericsson 1999) sid 4.

Järpen blev det första alpina skidgymnasiet och har sedan 1972 varit ett idrottsgymnasium med alpin inriktning. Under de närmaste åren blev det en upp start för ett flertal idrottsgymnasium med alpin inriktning och 1976 startade man upp i Malung, 1977 i Tärnaby och några år senare i Gällivare. Efter tio års försöksverksamhet med utveckling och utvärdering av de idrottsgymnasium som startats permanentades riksidrottsgymnasie verksamheten (RIG) 1982. (Brattström 1989) s 1.

Riksidrottsförbundet beskriver riksidrottsgymnasierna som:

”Benämningen riksidrottsgymnasier betecknar att det är ett idrottsgymnasium med riksintag och att eleverna är på en nationell hög idrottslig nivå med mål att bli elitidrottare.

Kombinera idrott och studier:

Satsningen tar mycket tid och görs intensivt under en begränsad period i livet. Den aktive behöver därför stöd i sin satsning så att den inte äventyrar hennes eller hans framtid. Den modell som utvecklats i vårt land i samspel mellan idrottsorganisationer och samhälle med kombination av elitsatsning och studier (riksidrottsgymnasier) är ett sätt att främja elitidrotten och individen.

Det går att kombinera en seriös elitidrottssatsning med fortsatt utbildning. På riksidrottsgymnasierna får ungdomar möjlighet att testa om talangen och orken räcker till för en fortsatt intensiv satsning på specialidrotten, de får tillgång till bra anläggningar och högt kvalificerade tränare samtidigt som de kan fortsätta sina gymnasiestudier. Skulle inte satsningen räcka till ska eleven inte ha förlorat i studierna jämfört med icke idrottande kamrater.”(www.rf.se/t3.asp?p=13797) Maja Uebel,2004

De alpina skidgymnasium som i dag har RIG – status är Malung, Järpen och Gällivare med totalt 17 platser i intag per år och för studier under 3-4 år i kombination med sin specialidrott alpin skidåkning. (www.skidor.com) Bengt Nilsson,2004

Hösten 1997 startade ett regionalt skidgymnasium i Torsby och efter det så har det startat ett flertal regionala alternativ i Sverige. Riksidrottsförbundet beskriver de regionala idrottsgymnasierna som:

”Verksamheten vid regionala idrottsgymnasier "sanktioneras" varken av regeringen, Skolverket eller Riksidrottsförbundet. Initiativet ligger främst på berörda kommuner i samarbete med lokala/regionala idrottsallianser/idrottsförbund. Någon ersättning för undervisning, specialidrott m.m. finns inte reglerad i allmänna förordningar men bör kunna regleras mellan berörda kommuner.”(www.rf.se/t3.asp?p=13798) 2004.

Sedan 2010 har de regionala alternativen bytt namn till NIU (nationellidrottsutbildning) som sanktioneras av specialförbunden.

Se http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_3382/ImageVaultHandler.aspx

Effekten av detta kan ej utrönas ännu men en mycket positiv sak är att i nya dimensioneringen för RIG som sträcker sig till 2014 så är det specificerat från RF att alla tränare SKALL ha motsvarande högsta utbildning inom specialförbunden eller motsvarande på universitet.

I undersökningen har jag valt att titta på både riks och regionala alternativen för som det ser ut i dag så har vi en spridning på de bästa alpina skidåkarna till alla de skolor som är med i undersökningen. Ranking enligt Fédération Internationale de Ski ("FIS"). (www.fissski.com/) 2004

SYFTE

Syftet med denna undersökning är att titta på hur de absolut bästa alpina skidåkarna i Sverige som går på alpina skidgymnasier upplever det som deras tränare säger till dem. Har de alpina skidåkarna på Sveriges skidgymnasium en tillfredställande kommunikation med sina tränare eller skulle den kunna utvecklas. Jag är av uppfattningen att det skulle kunna bli bättre resultat i slutändan om tränarna skulle prioritera mer tid till att prata och lyssna på sina åkare/elever än de gör i dag. Det är för mig förvånande att inte man lyssnar och undersöker hur stor del av det som man försöker förmedla till de aktiva skidåkarna inom alpin skidåkning verkligen blir rätt uppfattat.

Jag vill med denna undersökning försöka se hur det metoder och det språk som används inom alpin träning uppfattas av våra ungdomar. Det vore förargligt om vi som tränare lägger ner tusentals timmar på att försöka kommunicera och instruera våra åkare om de inte förstår vad vi säger eller menar. Jag vill vidare undersöka om åkarna har tillit och förtroende för sina tränare för det är av stor vikt då man skall lära sig något. *Jag kommer att i min studie undersöka hur de som är födda 1984, 1985, 1986 och 1987 (sexton till nittonåringar) upplever den kommunikation som sker mellan dem och deras tränare. Jag kommer även i min studie undersöka hur tränarna upplever sin kommunikation med eleverna.*

Varför jag valt att göra min undersökning på dessa åldersgrupper, har sin förklaring i att jag efter att ha studerat undersökningen, *Förståelse av kommunikation mellan alpina skidåkare och deras tränare, (Sjödin 2004)* upplever att det vore mycket intressant att göra en liknade studie på elever som går på alpina skidgymnasier i Sverige Jag vill även inrikta mig på dessa åldrar för att se om man kan se några paralleller eller några likheter gentemot Stefan Zells C-uppsats gällande *Verbal feedback i kvinnlig utförsåkning (2003)*.

Sammanfattning av mina frågeställningar:

- *Förstår de alpina skidåkarna födda 1984, 1985, 1986 och 1987 vad deras tränare försöker förmedla på träningen genom sin kommunikation?*
- *Hur upplever tränarna den kommunikation som pågår mellan den aktive och tränaren själv?*
- *Är eleverna och tränarna på de alpina skidgymnasierna i Sverige tillfredställda med det sätt som kommunikationen mellan dem sker, för en optimal utveckling till alpin elitskidåkare på världsnivå.*

TIDIGARE FORSKNING

Den tidigare forskning som jag hittat är i detta fall är ringa då det gäller denna åldersnivå inom alpin skidåkning i Sverige. En liknande undersökning är *Förståelse av kommunikation mellan alpina skidåkare och deras tränare* (Sjödin 2004). Två undersökningar som är gjord inom feedback och kommunikation gällande inom alpin skidåkning är *Verbal feedback i kvinnlig utförsåkning* (Zell 2003) och *Olika feedbackformers betydelse för prestation* Zell, S (2010).

En fjärde som tangerar detta område är *Kommunikation och samarbete mellan aktiva och tränare* (Askagården 1997). Jag kommer att titta på dessa undersökningar för att de kan hjälpa till att ge en bra bakgrund för min studie. Det finns däremot en hel del studier gjorda som belyser vikten av att tränaren har en bra kunskap och en god kommunikation med dem som han/hon tränar. Jag kommer att belysa delar från dessa som tangerar min studie.

I Sjödins undersökning så handlar det om hur Sveriges bästa alpina skidåkare i åldrarna 14-16 år uppfattar vad som deras tränare försöker förmedla till dem. Hur tolkar och uppfattar de aktiva det som tränarna försöker kommunicerar till dem? Ett annat syfte med studien är att se om det är någon skillnad i hur de som går 1.a året på ett skidgymnasium förstår sina tränare i jämförelse med de som går i grundskolan. Studien har genomförts i form av en enkätundersökning, (kvantitativ analys). I undersökningsgruppen ingick 180 alpina skidåkare i åldrarna 14-16 år (födda 1987, 1988, 1989), som alla tillhör de bästa i Sverige. Av 186 enkäter som blivit utskickade eller utdelade är det 180 som blivit behandlade i studien.

Av resultatet kan man se att det enligt Sjödin föreligger en viss tendens, av att det språk som tränarna använder och förmedlar till de alpina ungdomarna inte uppfattas eller förstås på ett tillfredställande sätt. De alpina skidåkarna i undersökningsgruppen upplever i flera fall att de inte förstår till 100 % vad deras tränare menar. Den verbala kommunikationen eller på det sätt som tränarna pratar med sina åkare är inte optimalt för en effektiv inläring. Det har vidare inte framkommit några nämnvärda skillnader i hur de som går på första året på skidgymnasierna uppfattar sina tränare jämfört med dem som går i grundskolan uppfattar sin tränare påvisar Sjödin.

Sjödin menar vidare att ”*upplevelsen utifrån resultaten är att åkarna alldeles för mycket, ofta efter varje genomfört träningsåk, matas med instruktioner av allehanda slag som de långt ifrån begriper innebörden av, i stället för att ha en meningsfylld och utvecklande dialog med sin tränare eller sig själv*”.(s 27-28) Vidare anser Sjödin att ”*På frågan om förståelse upplever jag att de bästa tränarna hela tiden har en dialog med sina åkare och åkarna har full förståelse för det språk som används. I situationer då resultaten inte är de bästa söker alltid de aktiva hjälp hos sin tränare i de fall där tränaren har en kommunikation med åkaren som båda har 100 % förståelse för. I de fall där kommunikationen inte är den bästa vänder ofta åkaren tränaren ryggen och anklagar tränaren för sina egna misslyckanden*”.(s 28)

En annan möjlig orsak till varför födda 1987 inte skiljer sig från de övriga i undersökningsgruppen skulle även kunna vara sättet som skidgymnasierna bedriver sin träning på. – Finns det tid för att kunna ha en bra kommunikation med alla elever, eller är arbetsuppgifterna för tränarna på skidgymnasierna mindre funktionellt anpassade efter dagens krav? – Räcker tiden till för att tränarna kan ge och instruera på ett optimalt sätt och finns det utrymme för individuella träningar och samtal? (s 28)

Utifrån Sjärdins studie kommer det att bli mycket intressant att se om det kan föreligga några likheter i resultaten på de båda studierna. Sjärdins fundering gällande att tiden kan vara en begränsande faktor för att förståelse och givande kommunikation mellan skidgymnasieelever och deras tränare skall fungera är en intressant aspekt. Kan det vara så eller är det en fråga om kunskap och prioritering från tränarnas sida?

I Zells undersökningsgrupp handlade det om heltidsanställda alpina elittränare för kvinnor och kvinnliga elitaktiva inom alpin utförsåkning i åldrarna 17- 30 år. I den undersökningen har Zell haft följande frågeställningar som utgångspunkt:

1. Vad är feedback och kommunikation?
2. Vad är värdefull verbal feedback?
3. Varför ger tränaren verbal feedback?
4. Vilka effekter kan tränarens feedback åstadkomma?
5. När och hur ger tränaren sin verbala feedback?

I studien har han använt sig av både en kvalitativ och en kvantitativ undersökning. Kriterierna på Zells undersökningsgrupp var att det skulle vara heltidsanställda alpina elittränare för kvinnor och kvinnliga elitutövare inom alpin utförsåkning i Sverige. Antalet personer i studien var 22 tränare och 13 aktiva utövare. Zell har i sin studie gjort en utmärkt och väl genomarbetad litteraturgranskning av begreppen feedback och kommunikation. Kopplat mot den undersökning som han gjort ger det en bild av vikten att både tränare och aktiva kommunicerar på ett sätt som gör att båda parter har full förståelse för det som man ska göra och inte göra. Vikten av att de aktiva är mottagliga för den verbala feedback som tränarna ger dem är även det en väsentlig del i Zells resultat. *”Det spelar ingen roll hur mycket kunskap tränaren har om alpin skidåkning om han/hon inte kan möta utövaren på deras nivå och förmedla detta till utövaren på ett värdefullt sätt” (Zell 2003 s 22).*

Zell menar vidare *”Skall utövaren kunna bearbeta tränarens verbala feedback på ett värdefullt sätt krävs också att utövaren befinner sig i en miljö som upplevs som mottaglig. En av tränarna och en av de yngre utövarna påpekade att större gruppsamlingar kan påverka mottagligheten på ett negativt sätt. Jag tror att mottagligheten är som mest känslig i större grupper när det handlar om större förändringsprocesser för utövaren. Ger tränaren sin verbala feedback som en förstärkande feedback tror jag inte att detta påverkar utövaren på samma negativa sätt i en större grupp” (s 23).*

Vidare i undersökningen så skriver Zell...*”Redan i yngre åldrar borde tränaren stimulera utövaren till att arbeta med egenfeedback, för att medvetande göra utövarnas känslor och för att locka fram den inre drivkraften och motivationen... Är utövaren redan från yngre ålder van att tränaren konstant bidrar med verbal feedback kan det upplevas som stressande med en tyst tränare”(s 21).* Som avslutande kommentarer hävdar Zell att ... *”Det ställs stora krav på tränaren att han/hon skall kunna ge en värdefull verbal feedback till utövaren” (s 24).*

Utifrån Zells studie är det intressant att se om det kan vara några likheter i hur de aktiva upplever den kommunikation som föres mellan dem och deras tränare. Att det är viktigt att det är en bra och fungerande kommunikation mellan tränare och åkare framkommer klart i Zells studie och då föreligger det hos mig ett stort intresse att titta vidare inom detta område och koppla det mot alpina skidgymnasie åkarna.

I Askagårdens studie om *Kommunikation och samarbete mellan aktiva och tränare* (1997) så var syftet med uppsatsen att kartlägga och undersöka kommunikationens och samarbetets förekomst och betydelse för elitaktivas idrottsdeltagande och förhållande till sin tränare, d.v.s. hur ser de aktiva på kommunikation och samarbete i samband med deras idrottsliga deltagande och förhållandet till tränaren? I en kvantitativ undersökning via enkäter på 21 kvinnor och 21 män vilka i sin tur var uppdelade i 9 seniorer och 12 juniorer på den manliga sidan och 7 seniorer och 14 juniorer på den kvinnliga sidan. De idrotter som undersökningsgruppen utövade var freestyle, gymnastik (individuell), simhopp och trampolin.

Askagården (1997) menar att *Ett bra förhållande innehåller trygghet och förtroende för tränaren samt känsla och upplevelse av stöd och engagemang från tränaren. De innehåller också förståelse och lyhördhet för de aktivas individualism och sociala liv med skolgång, arbetsval, familj och vänner. Kommunikation och samarbete mellan aktiva och tränare kan ses som de viktigaste och betydelsefullaste hjälpmedlen till ett fungerande förhållande. De bidrar just till dessa saker. Genom kommunikation och samarbete (genom en öppen och ärlig dialog, kontinuerliga enskilda samtal eller gruppsamtal, gemensam planering och gemensamt ansvar för träning, tävling och målsättning) ökar de aktivas känsla av ett bra fungerande och tillfredställande förhållande. Därav ökar också glädjen, trivseln, och välmåendet.*(s 50)

En intressant sak i studien är att resultatet inte visar att det skulle finnas någon skillnad i åldersgrupperna eller könen vad gäller behovet av instruktioner, beröm och kritik. Vidare understryker Askagården att *...”förhållandet med tyngdpunkt på samarbete och kommunikation betyder A och O för de tillfrågade landslagsaktiva juniorerna och seniorerna. Genomgående beror låga angivna (negativa) siffror i detta arbete på bristande engagemang och stöd från tränarna, det vill säga bristande former av kommunikation och samarbete. Det finns ett stort behov bland de aktiva att aktivt delta (prata och arbeta mer tillsammans med tränaren) i planering av träningspass, tränings säsonger och målsättning”.*

Forskning kring tränare, ledare och lärare går att finna i större utsträckning och jag kommer att härleda till några studier och några böcker för att försöka visa delar av vad som är publicerat i frågan hur vi lär in genom kommunikation mellan lärare och elev.

Sten Eriksson har gjort att flertal studier som tangerar området som jag vill belysa i min undersökning. I en av dem (Eriksson, 1989) finner vi följande om hur en tränare kan uppfattas hämtat ur Parameswara (1985)

*A poor coach TELLS
An average coach EXPLAINS
A good coach DEMONSTRATES
An excellent coach INSPIRES*

Kommunikation, demokrati och medbestämmande är tre faktorer som Eriksson (1989) ideligen återkommer till i sin redovisning om hur de aktiva uppfattar sina tränare och vilka egenskaper som de anser är viktiga. Att få delta och vara med vid beslut gällande träning, målsättning, upplägg är viktigt för de intervjuade. Eriksson menar vidare att samspel och kommunikation mellan tränare och aktiva bör vara en av de väsentligaste faktorerna för utvecklandet av svensk idrott.

I Tränaren (Eriksson, 1987) läser jag följande gällande undersökningar om hur de aktiva upplever situationen om tränare eller träning; ”Synpunkter från de aktiva idrottsutövarna när det gäller ledare/tränare och deras utbildning är ytterst sparsamt dokumenterade. Det tycks ha varit ett ytterst sällsynt undersökt tema i vårt land. - Jag har heller inte lyckats finna synpunkter från aktiva när det gäller tränarrollen och utbildning som huvudtema i någon utländsk studie- även om frågeställningarna utomlands finns tangerade av flera forskare (s 31).

Följande påstående finner vi hos Patriksson & Eriksson (1990)

“The coach is probably the most central person in sport, especially from the young athlete’s point of view. It is with the coach that the athletes usually have the closest and longest contact. It is therefore particularly important that the relationship between coach and athlete is functioning in an acceptable way”(s 8).

Ur idrottens träningslära kapitel 1:2 *Barns och ungdomars utveckling* av Gjerset & Major (1997) kan vi läsa följande .”Slutsatsen är alltså bl a att tidig specialisering och intensiv träningsverksamhet vid tidig ålder inte framstår som en förutsättning för att utvecklas och lyckas som elitidrottare. Man kan inte heller med utgångspunkt i s.k. individuell talang, ställa en säker prognos om vem som eventuellt kommer att utvecklas till elitidrottare utifrån vad de presterar som unga. Växelspelet mellan miljö och individ och ett långsamt men metodiskt framåtskridande med allsidig och omväxlande träning, tycks vara mera avgörande. Inte minst det sociala nätverket och tränarens agerande och förhållningssätt tycks vara mera betydelsefullt.” (s 101)

BEGREPPSDEFINITIONER

Fortsättningsvis följer ett försök till definition av kommunikation och feedback som båda är väsentliga begrepp i min studie. Det kommer även ett antal påståenden som är till hjälp för att förstå betydelsen av bra kommunikation och bra feedback.

Definition av kommunikation enligt Odd Kjørmo(1994)

”Kommunikasjon: Betegnelsen for overføring av mening eller tankeinnhold fra en person til en annen. Det er her tale om sender-mottaker modell som omfatter enkelte sentrale begrepper:

- *Sender, som kan være en person, gruppe, eller organisasjon og lignende.*
- *Mottaker, som også kan være en person, gruppe eller organisation og lignende.*
- *Budskape eller senderens kommunikasjonsobjekt.*
- *Signalene – er de budbærere som brukes, som talespråk, skriftspråk, kroppsspråk, for eksempel fingerspråk, ansiktsuttrykk, gester og lignende.*
- *Kommunikasjonskanalen – har med de menneskelige relasjoner å gjøre, og omfatter sender og mottaker og derse forhold til hverandre. Alt etter hvordan dette forholder er, kan kanalene være horisontal (begge parter befinner seg da på samme posisjonsnivå), eller vertikal hvor kommunikasjonen er rettet oppover eller nedover”(sid 40).*

Ordet kommunikation kommer från latinets ”communicare”, som betyder att något blir gemensamt. Det innebär att vi både meddelar oss och delar med oss av oss av något - bland annat innebörder, upplevelser, tankar, känslor, handlingar och värderingar. Att kommunicera är att prata och agera i förhållande till varandra (Nilsson & Waldemarson.1994)

Maltén (1998) beskriver kommunikation som ett samspel mellan människor som i en viss situation avsiktligt talar klarspråk till varandra.

Kommunikation kan jämföras med en bordtennismatch , - replikerna bollar fram och tillbaka. Det krävs alltså två parter för att det ska gå att utföra. Båda måste bidra till spelandet. Om den ene är helt passiv blir det ingen match. Förlorar den ene hela tiden ger han upp till slut och går därifrån. För att spelet ska fortgå måste alltså båda känna att de har en chans att vinna. Båda parter måste ge och båda måste ta. Det är precis som i en kommunikationsprocess; båda måste prata och båda måste lyssna. Därför är det lika viktigt att lyssna som att prata för att kommunikation ska fortleva (Rockberg & Åström m fl, 1999).

Hur ett budskap tolkas beror inte bara på hur det ges utan också på i vilken omgivning det ges samt på hur mottagaren själv uppfattar det (Larson, 1989).

Latinets ”communicare” hade ju betydelsen, -göra gemensam, eller att bli gemensam. Den goda dialogen har denna egenskap att den leder till gemensam förståelse och skapar delad mening. Att överleva i detta sociala rum med bibehållen självaktning – att vara trovärdig också i egna ögon – ställer utan tvekan krav på personlig integritet (Svedberg, S, 2000).

Det goda samtalet handlar om att idrottaren själv ska hitta orsaken till varför man känner som man känner. Som ledare/tränare ska du därför inte komma med alltför snabba slutsatser och kommentarer, utan i stället stimulera en självanalys. Lösningen ligger i första hand hos idrottaren själv. Genom att ställa frågor, som idrottaren måste ta ställning till, kan mycket vara vunnet. Sträva efter att han eller hon själv ska beskriva hur man känner sig och vad man tänker (Johansson, m fl, 1999).

Empati är den viktigaste egenskapen när det gäller att skapa kontakt och lägga grunden för ett samtal där man senare kan ta upp viktiga och känsliga saker. Några definitioner av empati är ”att förstå andras känslor”, ”att se världen med den andres ögon” och ”ett återskapande av en annan persons upplevelser inom ens egna referensramar”. En del forskare har varit angelägna om att framhålla vikten av att den förståelsen måste kommuniceras till den andre. I annat fall kan den personen inte veta att man förstår hur han eller hon känner det. Det betyder att den empatiska processen kan delas in i åtminstone tre delar. Den första är att lyssna noggrant till den andre, den andra är att välja ord som beskriver de känslor man tycker sig förstå att han eller hon upplever eller upplevde, och den tredje att uttrycka sig så att personen i fråga inser att vad de känner eller kände har förståtts. Det krävs naturligtvis träning innan någon klarar av att visa ett sådant beteende (Holm, 1994).

Enligt Plate & Plate (2001), kan kommunikation ske på många olika sätt. Genom samtal, antingen direkt öga mot öga, via telefon, via det skrivna ordet i olika former eller med vårt kroppsspråk meddelar vi oss med varandra. Sättet vi väljer påverkar budskapet på olika sätt. Vi kan vara mer eller mindre genomtänkta i det vi ”säger”. Ett talat ord, kanske i affekt, slinker lätt ut. I ett brev kan vi hinna tänka flera gånger och fila på ordalydelsen. Vi kan också vara olika medvetna om hur vi framför våra budskap och hur de uppfattas. Vi är duktiga på att tyda varandras kroppsspråk och ibland kan det stämma dåligt överens med vad vi säger. En stor del av kommunikationen sker helt ”tyst” och ofta omedvetet.

Genom att lyssna och observera kan man komma fram till vilken typ av kommunikationsstil den aktive har och dessutom bilda sig en uppfattning om vilken kommunikationskanal den aktive använder (Høiagaard & Jørgensen, 2000). De beskriver i sammandraget följande fyra kommunikationskanaler (s 17).

Visuell

En person med visuell kommunikationskanal ”ser” saker och har ofta ett logiskt sekventiellt sätt att registrera världen på. Exempelvis: Jag ser hur benet skall sättas ned för att få en optimal ansats.

Kinestetisk

En person med kinestetisk kommunikationskanal registrerar och beskriver världen genom kroppsliga förändringar. Exempelvis: I kritiska situationer under tävling är det precis som om huvudet blev varmt, och jag känner hjärtslagen ända ut i hårrötterna.

Auditiv

En person med auditiv kommunikationskanal registrerar och beskriver världen genom ljud, toner, röster och atmosfär. Exempelvis: I startblocken lyssnar jag till de andras andning och det låter ibland som oväsen, vilket gör mig okoncentrerad.

Olfaktorisk/gustatorisk

En person med olfaktorisk kommunikationskanal registrerar och beskriver världen genom lukt, medan en person med gustatorisk kommunikationskanal använder smak. Exempelvis:

Om jag inte får bollen som jag vill, blir jag sur och kommer med ganska beska uttalanden som jag sedan ångrar.

Att välja öppenhet innebär på samma gång att välja kommunikation. Det handlar om att våga släppa fram alla sorters tankar och känslor gentemot de människor som man umgås med - utan censur. Att våga prata med varandra om såväl jobbiga som angenäma ämnen. På detta sätt kan man bryta ensamhet och isolering, som ofta domineras av missförstånd, intolerans och nedvärdering av sig själv. Vi mår bättre så snart vi vågar berätta om våra inre känslor och tankar på ett ärligt sätt för någon som är villig att lyssna. Detta vet vi innerst inne men ändå döljer vi vårt rätta jag och visar ofta bara upp en framsida, som verkar helt under kontroll. Men öppenhet handlar om att våga riva fasader och se värdet bakom dessa. Äkta kommunikation uppstår när vi vågar släppa fram samarbetet, leken, villigheten, lyssnandet, tankar och känslor. Det handlar om den självkänedom som uppstår i det vardagliga mötet med andra människor – när vi börjar öppna oss. När vi erkänner vår oförmåga inför en annan människa har vi tagit första steget till att lösa våra personliga konflikter. (Rydberg & Sjöholm, 1994).

Det går att finna många kloka synpunkter och goda tankar gällande kommunikation, för att belysa det viktigaste i mitt sätt att se på ”coaching” - nämligen att få veta hur den man tränar upplever och känner. Vikten av att ”lyssna av” den aktive hur den mår, känner, upplever är otroligt viktigt för att kunna skapa en bra och utvecklande dialog. Följande menar Hilmarsson (1999) beträffande vikten av god och utvecklande kommunikation:

...”Låt mig till sist repetera en av de enklaste men mest grundläggande reglerna för effektiv kommunikation. Om du själv i en dialog är den som först väljer att inta en lyssnar position möjliggör det samarbete: Om vi lyssnar på andra, så lyssnar de på oss. Din förmåga att påverka kommer därför att öka om du lyssnar. Att lyssna är ett sätt att vara känslomässigt intelligent i samtal: du tar hand om andras känslor och behov av att vilja bli förstådda. Det gör att du skapar förtroende för dig som person och det är det som gör att andra vill förstå dig.”(s 89)

Definition av begreppet feedback; (Eng; mata tillbaka), Återkoppling.

Det engelska ordet är feedback och översatt till svenska säger vi återkoppling och i en kommunikationsprocess uppkommer återkoppling om mottagaren reagerar på sändarens meddelande genom att själv bli sändare.

Ett av de viktigaste och mest effektiva verktyg som en tränare kan ha för att påverka inlärningsprocessen hos de aktiva är att ge feedback. Att få feedback är att få information om något som du har gjort, en sorts reaktion på något som du gjort. Schmidt & Wrisberg (2001) ger följande definition: ... ”Det är den information som finns tillgänglig som ett resultat av rörelsen och återförs till utövaren som definieras som feedback” (s 210) Följande definition av begreppet feedback ger Hoff, Whiting och Salveson (2001): ...”the definition of feedback is extended to any kind of sensory information about the movement, not just concerning errors, and all sensory feedback information may be categorised as intrinsic or extrinsic” (s 60).

Denna definition ger en helhetlig bild om att feedback innehåller information från alla våra sinnen, både yttre och inre. Inre feedback kan sägas vara egenfeedback och yttre feedback kan sägas vara tilläggsfeedback. Feedback delar vi då upp i två huvudtyper, egenfeedback och tilläggsfeedback.

Egenfeedback

Egenfeedback är den sinnesinformation som är utövarens naturliga och kommer som konsekvens av en rörelse. Man uppfattar för det mesta egenfeedback som mer eller mindre direkt, text en skidåkare känner snöns konsistens under skidorna eller att farten ökar eller minskar tack vare fartvindens känsla mot ansiktet. När skidåkaren svänger känner han kontakten mellan pjäxa och skida och mot underlaget, han hör ljudet när staven träffar slalom kappen och upplever då kraften i armen som ett resultat av detta. En van utövare känner och kan bearbeta dessa inre signaler på ett lättare sätt än en ovan.

Tilläggsfeedback

Tilläggsfeedback är den information som utövaren får från utomstående källor, den kan t ex vara kommentarer från tränaren, tidtagning, videouppspelning, poäng vid mål.

"Tilläggsfeedback är alltså information om resultatet av en rörelse utöver den egenfeedback som normalt finns när en rörelse utförs" Schmidt & Wrisberg (2001), (s 210). Det som är bra att belysa är att tilläggsfeedback är något som bör lyftas fram av tränare som har kontroll och kunskap om vad som skall åtgärdas och på vilket sätt det skall framföras till utövaren. En stor konst som tränare är att kunna ge bra och konstruktiv tilläggsfeedback vid rätt tillfälle. Vissa gånger kan det vara bättre att inte ge någon tilläggsfeedback alls utan låta den egna feedbacken vara styrande.

Man delar även upp tilläggsfeedback i *vetenskap om resultat (VR)* och *vetenskap om utförande (VU)*. Det som VR kännetecknar är att det oftast är en verbal information till utövaren om hur resultatet blev utifrån den rörelse som gjorts. T ex tränaren säger till den alpine skidåkaren –*"du hamnade för långt bak i de sista tre svängarna"*. Den informationen är i stort sett bara en förstärkning på något negativt och fyller inget syfte utan är bara en repeterande information för utövaren. VR kan i många fall vara väldigt irriterande för utövaren. Vissa former av VR är dock nödvändig och kan vara stimulerande, t ex att se sin tid då man gått i mål i en slalomtävling.

Då vi pratar om tilläggsfeedback i formen *vetenskap om utförande VU* då är det att man förser utövaren med konkret information om deras rörelsemönster t ex *-försök att genomföra nästa åk med en mera snabb och kraftfull stavisättning"*. Det är den stora skillnaden att man inte i VU nödvändigtvis behöver nämna något om hur målet med rörelsen uppnåtts. VU är en information till utövaren om vilken kvalitet det var i rörelsen. Det är ofta mera givande och utvecklande för utövaren och även självklart för tränaren att arbeta med feedback i formen som VU. Men sammanfattningsvis så kan vi säga att både vetenskapliga experiment och vår egen erfarenhet måste ha någon typ av information om de fel och misstag som vi gör för att inläring skall kunna ske. Den informationen får man antingen genom egen- eller tilläggsfeedback. Enligt Schmidt & Wrisberg (2001) så är det en av de viktigaste principerna för inläring. Men det som är mycket viktigt är ju hur vi framför vår tilläggsfeedback. En viktig funktion med tilläggsfeedback är att ge utövarna information om deras framsteg.

Tilläggsfeedback kan fungera på flera sätt och en modell som är indelad i fyra varianter presenterar Schmidt & Wrisberg (2001) enligt följande

1. *Motivation*, vilken ger utövaren energi och ökar deras ansträngning att klara uppsatta mål.
2. *Förstärkning*, vilket leder till att utövaren upprepar de väl genomförda rörelserna.
3. *Information*, Vilket antingen direkt eller indirekt talar om för utövaren vad som bör göras för att förbättra rörelser eller justera felaktigheter.
4. *Beroende*, vilket kan ge utövaren för stor tillit till tränarens feedback och kan leda till ett försämrat utförande när feedbacken så småningom tas bort. ; (s 215)

En aktiv av en idrott kan få flera typer av sinnesinformation under träning och tävling. Tilläggsfeedback som ges av en tränare är en av de viktigaste informationskällorna. Tränare ger ofta feedback verbalt, men kan även ge feedback i andra former, t ex visuellt (video). Instruerande feedback är bäst när den är enkel och när den endast avser en del av rörelsen i taget, särskilt när den har något att göra med något som den aktive har kontroll över.

Sammanfattning om hur vi kan ge feedback.

Schmidt & Wrisberg (2001) menar att hur man ger feedback och vilket innehåll den har är avgörande för vilket resultat man får. Följande menar de är av stor vikt när man ger feedback: (s232-233)

- Vilken information skall feedbacken innehålla?
- Hur mycket information bör feedbacken innehålla?
- Hur detaljerad skall feedbacken vara?
- Hur ofta bör feedbacken ges?

Viktigt om den information som ges vid feedback:

- Feedback som avser timing eller sekvensering av ett rörelsemönster leder till förändringar i hela den grundläggande strukturen i det motoriska programmet.
- Feedback som avser delar i det motoriska programmet (t ex relativ tid för arm och benrörelser) är ibland svårt att ta till sig, men av största vikt för att förändra ett felaktigt rörelseprogram.
- Feedback som parametrar (t ex rörelsehastighet) och parametervärden (t ex långsam, medel eller snabb hastighet) leder inte till någon förändring i programmets struktur och utövaren kan lätt använda denna information för att anpassa sina rörelser till rådande omständigheter.
- Föreskrivande (instruerande) feedback, som informerar utövare om specifika rörelseförändringar, är mera effektiv än beskrivande feedback, som endast talar om för utövaren att den gjort fel.

Viktigt om mängden information i feedback:

- Den optimala mängden information en tränare bör ta med i sin feedback minskar om uppgiftens komplexitet ökar.
- Sammanfattande feedback (håller inne och samlar på sig en mängd feedback och sedan delger detta efter t ex var 15 e försök) och genomsnittsfeedback (man ger ett medelvärde av resultaten) är särskilt effektiva sätt att ge utövaren en optimal mängd information, utan att skapa ett beroende.

Viktigt om hur ofta och när feedback bör presenteras:

- Tränare kan ge feedback oftare i det tidiga inlärningskedet, men bör därefter gradvis minska den relativa feedbackfrekvensen allt eftersom utövaren blir skickligare på uppgiften.
- Omedelbar feedback bromsar inlärnigen, förmodligen för att den hindrar utövaren att behandla sin egenfeedback och utveckla sin egen förmåga att rätta till sina misstag.

Zell (2010) menar i sin studie frågan om feedback att

”Utifrån resultaten i studien har de aktiva bland annat en önskan om att tränarna inte skall ”linda in” sin feedback på ett överdrivet positivt sätt, de skall även tala om vad de aktiva verkligen behöver utveckla för att prestera bättre. Enligt min tolkning upplever de aktiva en belönande effekt när det sker en utveckling, vilket förstärks och bekräftas via feedback. Att de aktiva samtidigt har en stark önskan om en positiv feedback handlar inte om ett utvecklingssyfte, då handlar det snarare om att de aktiva har behov av bekräftelse och uppmärksamhet. Att använda en renodlad behavioristisk feedbackmiljö kan ha sina begränsningar”.

UNDERSÖKNINGSMODELL

Jag ville på ett så snabbt och bra sätt som möjligt få en bild av Sveriges alpina skidgymnasieelever och deras tränare. För att kunna få fram all den informationen som då behövdes och genom spridningen av var undersökningsgruppen hade sina bostadsadresser runt om i hela Sverige så var det ej möjligt, tidsmässigt eller ekonomiskt att göra någon annan datainsamling än via enkäter. I denna kvantitativa undersökning har jag fått in svar från de allra bästa skidåkarna i sina respektive åldrar, vilket är positivt med tanke på att mängden data som inkommit under en begränsad tid. Om man valt en kvalitativ undersökning på de aktiva skidåkarna så skulle det ha inneburit en betydligt längre period för insamlandet av data. Men för insamlandet av data från tränarnas åsikter så har jag gjort en kvalitativ undersökning då jag begränsat intervjuerna till ansvarig tränare på respektive skola. I mina litteraturstudier har jag sökt på Internet och i ett antal databaser såsom: ERIC, Sport Discus, GUNDA, LIBRIS och IRIS. De sökord som jag använt är kommunikation, alpin skidåkning, ungdomsidrott, tränare, ungdom, Skidåkning, slalom, feedback, coaching.

Det är en stark koppling mellan kommunikation och feedback men jag har valt att fokusera och inrikta mig på dessa två begrepp till 100 %. Det kan säkerligen framkomma en del intressant information om man utökar litteraturgranskningen till att även omfatta andra inlärningsmodeller och ord som kan härledas till inläring men i denna studie så inriktar jag mig på kommunikation och feedback.

METOD

Vad jag funderat på då är hur de som man tränar (skidåkarna) upplever den information som tränaren ger till dem via följande grundfrågeställning.

- Förstår de alpina skidåkarna födda 1984, 1985, 1986 och 1987 vad deras tränare försöker förmedla på träningen genom sin kommunikation?
- Hur upplever tränarna den kommunikation som pågår mellan den aktive och tränaren själv?
- Är eleverna och tränarna på de alpina skidgymnasierna i Sverige tillfredställda med det sätt som kommunikationen mellan dem sker, för en optimal utveckling till alpin elitskidåkare på världsnivå.

Insamlingen av data gjordes via frågeformulär som utformats enligt gällande rekommenderade normer (Backman, 1998, Trost, 2001, Nelson & Thomas, 2001). Intervjuerna och ramar för intervjuer har formats utefter gällande normer (Lantz, 1993). I frågebatteriet hade jag följande grova indelning:

- Allmän bakgrundsinformation.
- Attitydskala
- Intervjusvar

URVAL

Undersökningsgruppen omfattar ungdomar födda 1984, 1985, 1986 och 1987 som alla går på ett alpint skidgymnasium. Jag har elever från samtliga 3 riks skidgymnasier och från 3 st regionala skidgymnasier vilka alla har tre anställda tränare. Skidgymnasierna som är med i undersökningen är Järpen, Malung och Gällivares riks skidgymnasium, Järpen, Sollefteå, och Torsby regionala skidgymnasium. Varje skidgymnasium i undersökningen kombinerar studier med professionell träning under hela läsåret. Varje skola ger eleverna möjligheten att studera och träna under 3-4 år. De tre riks skidgymnasierna ligger under specialförbundets ansvar och i detta fall är det Svenska skidförbundet (SSF) vilket i sin tur verkar tillsammans med riksidrottsförbundet (RF) i idrottsgymnasiefrågor. De övriga tre regionala skidgymnasierna är och verkar under respektive gymnasieskolas ansvar. Alla 6 skolor som är med i undersökningen har ett intag av elever från hela Sverige. I undersökningsgruppen ingår då 139 elever från hela Sverige som studerar och tränar på ett av 6st alpina skidgymnasier. I undersökningsgruppen är det de flesta av Sveriges bästa skidåkare i berörda åldrar som medverkar. Av tränarna som deltar i undersökningen är det den ansvarige huvudtränaren från varje skola som medverkat. I denna undersökning av alpina skidgymnasieelever och deras tränare kan man påstå att det är en totalundersökning av berörd målgrupp.

GENOMFÖRANDE

Undersökningsgruppen fick sina enkäter utdelade av mig personligen på varje skola under maj månad 2004. Jag skötte personligt utdelningen och insamlandet av enkäterna vid samma tillfälle så att det inte skulle föreligga att eleverna skulle kunna tro eller ana att någon annan skulle läsa deras svar på frågorna.

Enkätens utformning var styrd till flest bundna svarsalternativ, men flertalet av frågorna som berörde kommunikation och förståelse av vad tränaren säger upprepades flera gånger fast med olika frågeställningsupplägg. Enligt Patel & Davidson (1994) gäller det att alltid inleda enkäter med neutrala frågor.

Av total 153 elever på skidgymnasierna var det efter alla besök total 139st som svarat på enkäterna. De 14 elever som saknades var inte närvarande vid de besök som jag gjorde och i och med att det var hela 91 % som svarat så valde jag att inte utföra flera utdelningar av enkäter utan ansåg mig vara nöjd med det underlag som jag fått in. Det är en elev som är född 1983 och går i 4 årskursen på ett skidgymnasium och den personen är även med i undersökningen. Intervjuerna med tränarna genomfördes 9-10 maj 2004 och det var endast jag och berörd tränare med på intervjun som var styrd till en förutbestämd intervjumall.

Av totalt 153 enkäter har det då blivit 137 korrekt ifyllda och 2 delvis besvarade, vilket ger en svarsprocent som är 91 %. Enkätresultaten databehandlades med hjälp av statistikprogrammet SPSS 11.0. Detta för att undvika misstag vid programmeringen av data. Resultatberedningen gjordes av två personer. Jag hade till min hjälp en assistent som skötte all inprogrammering medan jag läste upp resultaten. Personen som programmerade var ej informerad om vad varje siffra gällde som programmerades in i SPSS - programmet. Alla intervjuer spelades in och bearbetades i efterhand. Vid bearbetningen och nedskrivandet av intervjuerna var det en assistent med på hela genomförandet.

VALIDITET, RELIABILITET

Under arbetet med denna studie så har tanken på reliabiliteten i undersökningen flera gånger dykt upp. Reliabilitet: att mätinstrumentet är pålitligt. Kan det vara någon skillnad i att få en enkät hemskickad gentemot att få en enkät utdelad? Sitter man hemma kan det vara så att man blir påverkad av andra personer i sin närhet, (t.ex., föräldrar eller kompisar). Vid ett ifyllande sittande i ett klassrum så är nog möjligheten att bli påverkad av någon utomstående mindre. I och med att enkäten inte ger några större möjligheter till egna längre reflektioner skulle det vara mycket intressant att i vidare studier göra intervjuer med ett antal ur denna undersökningsgrupp. Jag valde att göra intervjuerna med tränarna enskilt och det skulle kunna vara en möjlighet att min påverkan i intervjusituationen påverkar svaren av frågorna. Om någon annan som inte är involverad i skidåkning skulle ställa samma frågor så kunde resultatet kunna bli annorlunda. Jag anser att för att kunna göra en liknade undersökning så bör personen som hand har studien vara insatt och väl påläst inom området för att resultatet skall bli liktydigt vid intervjuerna.

Kan validiteten ha påverkats av att jag arbetar åt Svenska skidförbundet? Jag har svårt att se eller finna någon tendens till detta i enkäterna men möjligheten till att bli påverkad av yttre omständigheter kan finnas. Vidare är att även väldigt viktigt att ha i åtanke att förståelse och tolkning av varje ord kan betyda olika från person till person vilket kan ge olika svarsbild i enkäten. Jag är dock övertygad om att resultatet skulle bli detsamma om man gjorde en upprepad mätning med samma enkät.

”Validitet och reliabilitet står i ett visst förhållande till varandra vilket gör att vi inte bara kan koncentrera oss på det ena och låta bli det andra. Tre tumreglar lyder så här: ”Hög reliabilitet är ingen garanti för hög validitet.” Ex Om jag vill mäta intelligens och tar ett måttband och mäter huvudets omkrets, blir mätningen tillförlitlig men det är inte därför mera säkert att jag mätt intelligens.” Låg reliabilitet ger dock validitet”. Om min mätning inte är tillförlitlig, hur vet jag då vad jag mäter? ”Fullständig reliabilitet är en förutsättning för fullständig validitet.” För att veta vad jag mäter så måste min mätning vara tillförlitlig. (Patel & Davidsson 1994, s 85)

RESULTATPRESENTATION

Jag valde att titta på alpina skidgymnasier och alla elever som går där. Jag har även valt att göra intervjuer med ansvariga tränare på varje skola och utdrag från dessa intervjuer presenteras om de anses vara till nytta för resultatet. Resultaten kommer jag att presentera fortsättningsvis som de är framställda i enkätundersökningen. Jag väljer att visa alla frågor som är relevanta för undersökningen i tabellform även om många frågor i början av enkäten kan tyckas vara av mindre betydelse för resultatet. Merparten av resultaten beskrivs i tabellform med kortfattade förklaringar och förtydligande. Ytterligare kommentarer förekommer i slutdiskussionen.

I flera fall där jag har ansett att det skulle vara av intresse har jag gjort crosstabuleringar för att se likheter eller skillnader i mellan de olika årgångarna eller i fall där det är av intresse för resultatet. I de fall där det bedöms intressant och viktigt för studien så kommer resultat att presenteras även uppdelat på berörda ålderskategorier. Jag kommer även att presentera utdrag ur tränarnas intervjuer som kan vara av intresse för undersökningen. Dessa kommer inte att vara i någon speciell ordning eller ranking utan en blandning utifrån de svar som getts av de intervjuade.

Tabell 1: Vilket år är du född?

Årtal	Antal	Procent
1983	1	0,7
1984	24	17,3
1985	30	21,6
1986	39	28,1
1987	45	32,4
Total	139	100,0

Av undersökningsgruppen så är det majoritet av de åkare som är yngre och det minskar med elevantal inför varje läsår som man går. Varför det är en som är född 1983 med i undersökningen så kan det vara så att den personen börjat skolan ett år senare eller liknade.

Tabell 2: Är du kille eller tjej?

Kön	Antal	Procent
Kille	71	51,1
Tjej	68	48,9
Total	139	100,0

Det är en relativt jämn fördelning av könen på i undersökningsgruppen

Tabell 3: I vilken miljö bedriver du den mesta av din skidträning?

	Antal	Procent
Regionalt skidgymnasium	72	51,8
Riksskid gymnasium	60	43,2
Skid gymnasium och landslag	7	5,0
Total	139	100,0

Som undersökningen avser så bedriver de flesta 95 % sin träning på ett skidgymnasium

Vilket skidgymnasium går du på?

Skolans namn	Antal	Procent
Malung riks	19	13,7
Järpen riks	28	20,1
Gällivare riks	17	12,2
Torsby regionalt	25	18,0
Sollefteå regionalt	22	15,8
Järpen regionalt	28	20,1
Total	139	100,0

Spridningen av undersökningen täcker de flesta alpina Skidgymnasier i Sverige.

Tabell 3: Vilken är din viktigaste tränare i alpin skidåkning?

	Antal	Procent
Skidgymnasitränare	84	60,4
Pappa och skidgymnasietränare	23	16,5
Klubb och skidgymnasietränare	9	6,5
Pappa	5	3,6
Landslagstränare	4	2,9
Jag själv	3	2,2
Skidgymnasietränare, mig själv	3	2,2
Skidgymnasietränare och landslagstränare	2	1,4
Mamma och skidgymnasietränare	2	1,4
Skidgymnasietränare och broder	2	1,4
Skidgymnasietränare och kompisar	1	, 7
Pappa och landslagstränare	1	, 7
Totalt	139	100,0

Skidgymnasietränaren är numera den viktigaste tränaren även om pappan verkar vara väldigt betydelsefull.

Tabell 4: På vilket sätt bor undersökningsgruppen?

	Antal	Procent
Elevhem	24	17,3
Lägenhet	83	59,7
Delar lägenhet	22	15,8
Hemma hos föräldrarna	10	7,2
Total	139	100,0

De flesta eleverna bor i egen lägenhet och om man tittar på vilka som bor på elevhem är det till största del de som är födda 1987 och går sitt första år på skidgymnasiet.

Tabell 5: Är din tränare alltid med på träningen?

	Antal	Procent
Ja	94	67,6
Nej	45	32,4
Total	139	100,0

Tabell 6: Förstår du alltid vad din tränare menar då han/hon ger dig tips om vad du ska göra?

	Antal	Procent
Ja	100	71,9
Nej	39	28,1
Total	139	100,0

39st av 139st ur undersökningsgruppen anser att de har problem att förstå sina tränare.

Tabell 7: Använder din tränare ord eller beskrivningar som är svåra att förstå?

	Antal	Procent
Ja	8	5,8
Nej	51	36,7
Ibland	80	57,6
Total	139	100,0

Även i denna fråga så upplever över 60 % av undersökningsgruppen att tränarna använder ord som kan vara svåra att förstå.

Tabell 8: Är det viktigt att du förstår allt som tränaren säger?

	Antal	Procent
Ja	139	100,0

Alla i undersökningsgruppen anser att det är viktigt att förstå sin tränare.

Tabell 9: Frågar din tränare ofta dig om du förstår vad som han/hon säger till dig i skidbacken? (N 139)

	Antal	Procent
Ja	89	64,0
Nej	10	7,2
Ibland	40	28,8

50 st av åkarna i undersökningsgruppen upplever att deras tränare skulle kunna vara mera aktiva och fråga om de förstår vad tränaren menar.

ATTITYDSKALA

Undersökningsgruppen har fått svarat på ett antal påståenden kring hur alpina tävlingsåkare uppfattar det som deras tränare säger till dem. Resultatet följer nedan i tabellform. I alla tabellerna har undersökningsgruppen fått alternativen: Instämmer helt - Instämmer delvis - Vet ej/osäker - Instämmer inte - Instämmer inte alls

Tabell 10: Det är alltid roligt på skidträningen

	Antal	Procent
instämmer helt	34	24,5
instämmer delvis	80	57,6
vet ej/osäker	3	2,2
instämmer inte	19	13,7
instämmer inte alls	3	2,2
Total	139	100,0

Av de tillfrågade så anser över 80 % att det mestadels är roligt på skidträningen.

Tabell 11: Det är alltid roligt på barmarksträningen

	Antal	Procent
instämmer helt	10	7,2
instämmer delvis	98	70,5
vet ej/osäker	9	6,5
instämmer inte	19	13,7
instämmer inte alls	3	2,2
Total	139	100,0

I stort sett lika många som upplever att det är roligt på skidträningen tycker tat det är roligt på barmarksträningen.

Tabell 12: Min tränare förklarar så jag förstår.

	Antal	Procent
instämmer helt	68	48,9
instämmer delvis	64	46,0
vet ej/osäker	6	4,3
instämmer inte	1	, 7
Total	139	100,0

Över 90 % av eleverna upplever på denna fråga att tränarna förklarar så att de förstår.

Tabell 13: Min tränare lyssnar på mina åsikter inom skidåkningen.

	Antal	Procent
instämmer helt	70	50,4
instämmer delvis	55	39,6
vet ej/osäker	9	6,5
instämmer inte	5	3,6
Total	139	100,0

90 % upplever anser att tränarna lyssnar på deras åsikter gällande skidåkning.

Tabell 14: Jag och min tränare har lätt att prata om känslor relaterat till skidåkningen

	Antal	Procent
instämmer helt	52	37,4
instämmer delvis	54	38,8
vet ej/osäker	18	12,9
instämmer inte	11	7,9
instämmer inte alls	4	2,9
Total	139	100,0

Då det pratas om känslor gällande skidåkning så upplever över 100st ur undersökningsgruppen att det är tillfredställande.

Tabell 15: Jag och min tränare har lätt att prata om känslor relaterat till allt utom skidåkningen

	Antal	Procent
instämmer helt	19	13,7
instämmer delvis	27	19,4
vet ej/osäker	39	28,1
instämmer inte	38	27,3
instämmer inte alls	16	11,5
Total	139	100,0

Då samtalen inte handlar om skidåkningskänslor utan känslor som inte är relaterat till skidåkning, så är det en övervägande del av eleverna som upplever att det är svårare att prata med sina tränare om dessa känslor.

Tabell 16: Jag törs inte säga vad jag menar till min tränare.

	Antal	Procent
instämmer helt	6	4,3
instämmer delvis	20	14,4
vet ej/osäker	12	8,6
instämmer inte	37	26,6
instämmer inte alls	64	46,0
Total	139	100,0

27,3 % av skidåkarna i undersökningsgruppen är tveksamma till att säga vad de menar till sina tränare.

Tabell 17: Min tränare ger mig tips/instruktioner efter varje åk jag gör.

	Antal	Procent
instämmer helt	8	5,8
instämmer delvis	61	43,9
vet ej/osäker	13	9,4
instämmer inte	40	28,8
instämmer inte alls	17	12,2
Total	139	100,0

69st av skidåkarna anser att deras tränare ger dem tips efter varje åk som de gör. På denna fråga så är det stor del av dem som är födda 1987 som anser att de får tips efter varje åk.

Tabell 18: Jag säger att jag förstår vad min tränare säger, fast jag inte gör det.

	Antal	Procent
instämmer delvis	11	7,9
vet ej/osäker	6	4,3
instämmer inte	39	28,1
instämmer inte alls	83	59,7
Total	139	100,0

Ett fåtal eller 17st av 139 tillfrågade medger att de säger att de förstår fast de i själva verket inte gör det.

Tabell 19: Min tränare lyssnar alltid på vad jag har att säga.(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	46	33,3
instämmer delvis	68	49,3
vet ej/osäker	11	8,0
instämmer inte	11	8,0
instämmer inte alls	2	1,4

Tabell 20: Det är lätt att förstå de instruktioner som min tränare ger mig på träningen.(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	44	31,9
instämmer delvis	85	61,6
vet ej/osäker	6	4,3
instämmer inte	3	2,2

Över 60 är osäkra på att förstå till fullo vad deras tränare instruerar.

Tabell 21: Jag och min tränare diskuterar alltid om vad som är bästa lösningen för att jag skall bli en bättre skidåkare.(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	26	18,8
instämmer delvis	66	47,8
vet ej/osäker	18	13,0
instämmer inte	18	13,0
instämmer inte alls	10	7,2

92st av 138st skidgymnasieelever upplever att de diskuterar med sina tränare om att hitta den bästa lösningen för att förbättras.

Tabell 22: Min tränare berömmar mig ofta på träningen.(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	22	15,9
instämmer delvis	74	53,6
vet ej/osäker	24	17,4
instämmer inte	14	10,1
instämmer inte alls	4	2,9

Över 60 % anser att deras tränare berömmar dem på träningen.

Tabell 23: Jag skriver alltid ner vad tränarna sagt till mig i min träningsdagbok gällande barmarksträning. (N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	67	48,6
instämmer delvis	47	34,1
vet ej/osäker	7	5,1
instämmer inte	15	10,9
instämmer inte alls	2	1,4

Tabell 24: Jag skriver alltid ner vad tränarna sagt till mig i min träningsdagbok gällande skidträningen. (N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	59	42,8
instämmer delvis	45	32,6
vet ej/osäker	10	7,2
instämmer inte	18	13,0
instämmer inte alls	6	4,3

Både i tabell 24 och 23 anser över 70 % att de alltid eller för det mesta skriver ner det som de gör på skidträningen och barmarksträningen i sin träningsdagbok.

Tabell 25: Jag har stor nytta av det jag skriver ned i min träningsdagbok

	Antal	Procent
instämmer helt	25	18,0
instämmer delvis	53	38,1
vet ej/osäker	33	23,7
instämmer inte	22	15,8
instämmer inte alls	6	4,3
Total	139	100,0

Av dem som varit med i undersökningen så anser ca 55 % att de har nytta av det som de skriver ned i sin träningsdagbok.

Tabell 26: Det är viktigt för mig och min utveckling att göra olika typer av tester gällande min fysiska förmåga.

	Antal	Procent
instämmer helt	56	40,3
instämmer delvis	51	36,7
vet ej/osäker	16	11,5
instämmer inte	14	10,1
instämmer inte alls	2	1,4
Total	139	100,0

Tabell 27: Jag och min tränare pratar ofta om vilka fel jag gör i min skidåkning.

	Antal	Procent
instämmer helt	34	24,5
instämmer delvis	79	56,8
vet ej/osäker	11	7,9
instämmer inte	13	9,4
instämmer inte alls	2	1,4
Total	139	100,0

En större del av åkarna upplever att det är fel som påpekas i undervisningen coachningen i backen.

Tabell 28: Det är lättare att förstå vad jag ska göra med min skidteknik då min tränare säger det, än då jag själv kollar hur jag gör på video och sedan ändra på den.

	Antal	Procent
instämmer helt	28	20,1
instämmer delvis	44	31,7
vet ej/osäker	27	19,4
instämmer inte	34	24,5
instämmer inte alls	6	4,3
Total	139	100,0

29,8 % anser att de lär sig lättare genom att titta på video av sin egen åkning än då tränarna kommenterar vad de skall göra.

Tabell 29: Det är viktigt att förstå vad tränaren menar och säger.

	Antal	Procent
instämmer helt	132	95,0
instämmer delvis	7	5,0
Total	139	100,0

I stort sett alla dvs. 100% anser att det är viktigt att förstå sin tränare.

Tabell 30: Min tränare pratar på ett sätt som jag har lätt att förstå.

	Antal	Procent
instämmer helt	61	43,9
instämmer delvis	68	48,9
vet ej/osäker	8	5,8
instämmer inte	1	,7
instämmer inte alls	1	,7
Total	139	100,0

Tabell 31: Jag lär mig mer av att läsa skidtidningar och kolla på skidvideo än av det som tränaren säger till mig.(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	2	1,4
instämmer delvis	5	3,6
vet ej/osäker	12	8,7
instämmer inte	47	34,1
instämmer inte alls	72	52,2

Tränarna har en viktigare funktion än skidtidningar och skidvideo anser de flesta i undersökningsgruppen

Tabell 32: Jag åker hellre fritt än jag åker bana.(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	2	1,4
instämmer delvis	25	18,1
vet ej/osäker	14	10,1
instämmer inte	57	41,3
instämmer inte alls	40	29,0

Det är så att 1/4 av undersökningsgruppen lika gärna åker fritt som att de åker bana.

Tabell 33: Jag får alltid den uppmärksamhet och feedback som jag behöver av mina tränare.
(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	29	21,0
instämmer delvis	61	44,2
vet ej/osäker	14	10,1
instämmer inte	30	21,7
instämmer inte alls	4	2,9

Ca 30 % anser att de skulle vilja ha mer uppmärksamhet och feedback av sina tränare.

Tabell 34: Mina tränare är alltid med på tävlingarna. (N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	5	3,6
instämmer delvis	36	26,1
vet ej/osäker	5	3,6
instämmer inte	61	44,2
instämmer inte alls	31	22,5

Över hälften eller 66,7 % av undersökningsgruppens tränare är inte med på de tävlingar som de aktiva deltagare på.

Tabell 35: Tränarnas råd och kommentarer, tips vid tävling är viktiga för mig

	Antal	Procent
instämmer helt	69	49,6
instämmer delvis	49	35,3
vet ej/osäker	17	12,2
instämmer inte	4	2,9
Total	139	100,0

84,9 % av åkarna i undersökningsgruppen anser att tränarnas råd och kommentarer är viktiga då man tävlar.

Tabell 36: Det min tränare säger litar jag på oavsett om jag inte själv håller med till 100 %.
(N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	5	3,6
instämmer delvis	54	39,4
vet ej/osäker	20	14,6
instämmer inte	45	32,8
instämmer inte alls	13	9,5

42,3 % har inte tillit till sin tränare om de själva inte är helt övertygade om saken det gäller.

Tabell 37: Jag kan i de flesta fall själv känna och analysera vad jag skall förbättra i min skidteknik under träningen. (N138)

	Antal	Procent
instämmer helt	43	31,2
instämmer delvis	72	52,2
vet ej/osäker	12	8,7
instämmer inte	11	8,0

De flesta i undersökningsgruppen känner att de kan analysera själva vad som ska förbättras i sin skidteknik.

Tabell 38: Jag är själv min bästa tränare

	Antal	Procent
instämmer helt	17	12,2
instämmer delvis	60	43,2
vet ej/osäker	23	16,5
instämmer inte	35	25,2
instämmer inte alls	4	2,9
Total	139	100,0

Mindre än hälften av dem som svarat i enkäten anser att de själv är sin bästa tränare.

Tabell 39: Skolan och tränarna har det optimala upplägget för att jag skall utvecklas inom alla områden som skidåkare

	Antal	Procent
instämmer helt	29	20,9
instämmer delvis	60	43,2
vet ej/osäker	21	15,1
instämmer inte	25	18,0
instämmer inte alls	4	2,9
Total	139	100,0

89st av 139 anser att skolan och tränarna har det bästa upplägget för dem till att utvecklas till skidåkare.

Tabell 40: Analysen av mina åk i backen klarar jag inte utan mina tränare

	Antal	Procent
instämmer helt	12	8,6
instämmer delvis	55	39,6
vet ej/osäker	24	17,3
instämmer inte	38	27,3
instämmer inte alls	10	7,2
Total	139	100,0

Ca 50 % anser att de måste ha sina tränare i backen för att få hjälp med analysen av sin skidåkning.

Tabell 41: Jag litar på min tränare i alla situationer.

	Antal	Procent
instämmer helt	37	26,6
instämmer delvis	65	46,8
vet ej/osäker	14	10,1
instämmer inte	17	12,2
instämmer inte alls	6	4,3
Total	139	100,0

Det är $\frac{1}{4}$ av eleverna som inte skulle lita på sina tränare i alla situationer som skulle kunna uppstå.

Tabell 42: Det är ”jobbig” då tränaren säger vad jag gör för fel efter varje åk.

	Antal	Procent
instämmer helt	14	10,1
instämmer delvis	28	20,1
vet ej/osäker	20	14,4
instämmer inte	45	32,4
instämmer inte alls	32	23,0
Total	139	100,0

42st av åkarna upplever att det är mindre positivt och kul då tränarna påpekar vilka fel de gör efter varje åk, samtidigt som 32st inte alls upplever det som negativt.

Tabell 43: Vissa gånger så låssas jag lyssna på det tränaren säger fast jag i själva verket tänker på andra saker.

	Antal	Procent
instämmer delvis	24	17,3
vet ej/osäker	9	6,5
instämmer inte	53	38,1
instämmer inte alls	53	38,1
Total	139	100,0

Ca 20 % upplever att de ibland lyssnar på sina tränare fast de inte gör det.

Tabell 44: Det är tillräckligt med tid som mina tränare engagerar sig i just mig.

	Antal	Procent
instämmer helt	32	23,0
instämmer delvis	57	41,0
vet ej/osäker	17	12,2
instämmer inte	26	18,7
instämmer inte alls	7	5,0
Total	139	100,0

1/3 av eleverna på skidgymnasierna i Sverige anser att de skulle vilja ha mera engagemang av sina tränare.

Tabell 45: Av mina tränare får jag konkreta förslag till förbättringar för min barmarksträning utifrån de tester som vi gör på skolan.

	Antal	Procent
instämmer helt	46	33,1
instämmer delvis	50	36,0
vet ej/osäker	14	10,1
instämmer inte	21	15,1
instämmer inte alls	8	5,8
Total	139	100,0

Tabell 46: Jag har tillräckligt med individuella utvecklingssamtal med mina tränare.

	Antal	Procent
instämmer helt	41	29,5
instämmer delvis	38	27,3
vet ej/osäker	15	10,8
instämmer inte	36	25,9
instämmer inte alls	9	6,5
Total	139	100,0

Över 40 % av de tillfrågade anser att de skulle vilja ha mer samtal med sina tränare.

INTERVJUSVAR

Genomförande av intervjuerna

Intervjuerna genomfördes individuellt under perioden maj till juni 2004. Samtliga intervjuer har spelats in och har därefter lagrats både på hårddisk och spelats in på compact disk skivor CD. Alla intervjuer är utskrivna på papper inför bearbetningen.

Analysen av intervjuerna är gjorda efter ett antal genomlysningar (8 gånger vardera) och 2 genomläsningar av varje nedskrivna intervju och därefter markeringar i texten på vilka svar som har används för respektive frågeställning. Intervjuerna gjordes i relativt avspänd och fri form men från min sida användes ett underlag med tre huvudrubriker och en del underfrågor som jag kunde pricka av på då berörda frågeställningar hade samtalats om. (Sid ?) Under intervjuerna så kunde samma fråga behandlas flera gånger men ur olika perspektiv. Intervjusvaren citeras som de är sagda men felsägningar och vissa ovidkommande saker har strukits eller omarbetats. I och med att intervjuerna gjorts under relativt fri och öppen form så har jag valt att plocka ut citat och delge det som är intressant och relevant för undersökningen.

Resultat

Ditt arbete som alpin tränare, utveckla och beskriv det som du ser på det? Vad är det viktigaste och mest betydelsefulla för att utveckla och skola eleverna under de fyra år som ni har hand om dem, som du ser på det.

”Tränarens arbete måste vara att se helheten, att se helheten i det hela att se fysiska bristerna i backen för att kunna förbättra fysiken under sommaren och att kunna lägga upp individuella program i viss mån. Sedan är det vardagliga i skidbacken att ha en plan med skidåkningen. Från ruta ett skall det finnas en färdig plan.

Många i Sverige jobbar med inte specifikt jag men många jobbar med teknik och grund position... och allt skall leda till att åka fortare men när det i själva verket kommer till kritan så skall individen veta hur han skall åka fortare i all typ av terräng, all typ av snö alla typer av banor d.v.s., ha hög förståelse för skidåkning och det är väll där det brister lite...är det då att man står på start och inte har en backe som passar en eller under lag som inte är bra då har man nåt som gör att man tvekar och då är det kört. Det handlar om att höja förståelsen för skidåkningen och göra det ihop med det tekniska i backen så att man har en plan från ruta ett till färdig produkt, ... - men en färdig produkt blir man väll aldrig!”.(Tränare C)

” Att vägleda är viktigaste för mig. Att se på alltihopa som ett smörgåsbord. Att se på vad allt som krävs för att få en effektiv resultatutveckling. Jag har klurat rätt mycket på detta och, vägledningen blir små byttor med olika saker storslaloms träning, skola, fysträning, material, föräldrar för att utvecklas som människa och aktiv”. (Tränare A)

”Att prata med dem om vardagliga saker lika vanligt som att prata höger och vänster och kanske också kunna acceptera att de är ute och gör bort sig... ett ömsesidigt givande och tagande i det här men jag tror inte att man skall gå in och peka med hela handen för mycket, sedan i vissa situationer är det oundvikligt. Men det viktiga är att ... de kommer aldrig ha förtroende för en ledare när det verkligen bränner till om du inte har grundtryggheten i det hela och då är det lite speciellt på ett skidgymnasium då är du lärare och har lärarsituationen i många fall. Att jag har kontakt med åkarna och att jag har deras förtroende annars funkar det inte och att de förstår att vi kan kommunicera som är vettigt både i skidåkning och annat och annars spelar det ingen roll vad jag kan och inte kan.” (Tränare E)

”Skapa och utnyttja de förutsättningar som finns till att hjälpa ungdomarna att nå sina mål, det är det som är syftet med det hela att få dem att förstå vad som krävs egentligen av egen insats för att de skall nå sina mål och det är ju en process. I början har de jättehöga mål och är helt säkra att de skall nå dem men under vägens gång så förstår de att det inte är så enkelt som att bara sätta upp mål utan det gäller att samtidigt förstå konsekvenserna av att sätta dem målen helt enkelt. Konsekvensen av att för att nå sina mål så måste man alltså avstå vissa saker”. (Tränare D)

”Vet du hur det funkar teoretiskt kan du sätta dina mål och veta hur du skall träna. Om du inte vet hur det funkar är det svårt att veta vad man skall göra... Det viktiga är att individen eller åkaren själv vet vad som skall göras eller kommer på det som skall göras. Det är bättre att det är en tvåvägskommunikation och de kommer till mig och berättar om vilka mål de har varje pass och det har jag lagt upp utifrån de instruktioner som jag fick av dig det förra passet... För dem som bestämt sig och för de som är de bästa skidåkarna då blir det en tvåvägskommunikation men för de som är där nere och inte kan så mycket om skidåkning då funkar det inte.
” (Tränare C)

”Har man en målsättning... utveckling... målsättning att bli bäst i världen, och så har man ingen träning i veckan ... då misslyckas man med målsättningen... Kan man komma in på skolan och jobbar mot de mål och drömmar som man har. Jag är tränare för barn som blir vuxna. Den utvecklingen är stor och den vill jag vara med och styra, det är en avancerad process. Att bli medveten om att de beslut som jag/åkaren tar får följande resultat”. (Tränare A)

”Att få eleverna att inse att det är de som måste göra jobbet för att bli kunna bli bäst eller komma så långt som möjligt och det är vi tränare som skall vägleda dem. Då de börjar skidgymnasierna är det många frågetecken och då gäller det för oss tränare att vägleda dem”. (Tränare B)

”De måste lita på mig som tränare. Det du har i ryggsäcken som tränare är avgörande, har du mycket där så får du stort förtroende har du lite där, så blir du genomskådad ganska snart. Jag har levt mycket på mina kunskaper om skidåkning... då jag arbetar som tränare.” (Tränare C)

”Alltihopa man är ju närmare än deras föräldrar egentligen, dels grovt man är ju, vad ska jag säga. Mitt jobb är att leda och ta hand om dem så gott det går, de flesta går ju fyra år och under de fyra åren vill man ju att de skall ta vara på den möjlighet som den fått att träna och studera på ett unikt sätt, många, några tar inte tillvara på chansen som finns och då vill man försöka stötta in dem då så gott det går för att de verkligen skall inse vilka fina förutsättningar som de har fått och sedan att träna, stötta och vägleda dem”. (Tränare F)

”Det viktigaste tycker jag är att eleverna får en självkänedom om hur och var eleven står och hur eleven ska kunna arbeta med sig själv för att nå framåt och få bättre resultat.” (Tränare F)

”Utvecklingssamtal tre gånger per år. En gång på hösten och två gånger på våren. Vi hjälper dem att sätta mål- vi ger dem verktyg och pratar igenom dem. Mål –förutsättningar –plan. Det är den väg som vi jobbar efter. Utarbetar en plan efter det, Återkoppling alltid mot skrivna mål. Kollar på de minnesanteckning och utvärderar med lite distans på föregående minnesanteckningar”. (Tränare A)

”Jag tror att små mål som stärker och även att de här stora målen att man har de åkare som säger att de vi bli bäst. Vad innebär det?...Kravspecifikation på det, det är vill jag lägga ner för att komma dit. Jag hade suveräna tränare själv som åkare men vi pratade aldrig om mål och målsättningar, vi pratade aldrig om rätt fokusering. Hade jag fått hjälp med individuella samtal av mina tränare föra att veta hur jag skulle göra och inte göra skulle det nog ha blivit ett annat resultat i slutändan.” (Tränare C)

Elevens situation

Förstår du vad eleverna känner och tycker och upplever? Upplever du att åkarna och du kan prata om allt, d.v.s. även annat än skidåkning. Åkarnas kommunikation mot dig som tränare, skillnad på eleverna om man jämför varje årskurs.

”Nej!

Men det är skillnad på det beroende på vilken årskurs de går i. Ta ju årskurs fyras klass på avslutningsfesten. Så då var de ju ..som man sitter och lyssnar på dem..jävlar vilka fina människor som lever mot sina mål, då man börjar prata med dem Det tycker ja, eleverna i årskurs fyra kan man börja se på kroppsspråk , kan se och tro ha pejl på dem . Men på de som går i ettan är det tvärt om”. (Tränare A)

”Ja den djupnar efter hand och ju bättre man lär känna varandra desto bättre förstår man varandra , man kommunicerar bättre och förstår varan bättre efterhand”. (Tränare D)

”För de som bestämt sig och för de som är de bästa skidåkarna då blir det en tvåvägskommunikation men för de som är där nere och inte kan så mycket om skidåkning då funkar det inte.” (Tränare C)

”... Jag upplever att första tiden då man pratar teknik och tekniska termer och så och förståelse om skidteknik till de yngre åkarna så blir det mycket frågetecken men sedan då man pratar om vad konsekvenserna är och vad som händer då man går si eller så, vad det får för verkan på skidorna så kommer det efter som och man slätar ut frågetecknen till utropstecken oftast, att jaha blir det den verkan om jag gör si och så, men det tar ju ett tag innan det kommer.” (Tränare F)

”Ja de har en större förståelse för skidåkning då de blir äldre, det som vi lär dem spelar roll. Då de börjar ettan kommer de från 1000 olika skolor och 1000 teorier på hur man åker skidor och en del har hoppat över grunderna, vi får ägna oss väldigt mycket till grunder och det är det som kanske förstör väldigt mycket. Jag har sagt det förr att kommer vi åt klubbarna så kan vi bli bättre. Vi måste ha i gång en linje om vad som gäller på grundplan i hela verksamheten.” (Tränare C)

”Nej, ettorna är tystast och de har man ren skola eller träning med och har alldagligt prat medans tvåor - fyror kommer man in mera på skinnet, där blir man mera ,eller ju längre och mera man lär känna dem desto mera pratar man med dem och får ett djupare samtal med dem.” (Tränare F)

”Olika men som vissa åkare räcker det att man kollar i ögonen och så vet man att det är lugnt där och vissa måste man fråga, har du förstått vad man ska göra och tex, visa rent kroppsligt och upprepa tex gällande skid teknik och visa då man står stilla och det är ju olika från individ till individ och det tar ju tid med de nya eleverna att lära känna dem för att veta hur man ska göra för att få fram rätt budskap till dem”. (Tränare F)

”Det är en hårfin skillnad, det är en smal balansgång men jag känner att jag är mer tränare än kompis. Man har ett tränar- kompisförhållande. Man är med fast man har mest ett tränarförhållande.” (Tränare F)

”Man måste skilja på privat liv och tränarens roll för att i idrotten säger man att den skall vara demokratisk men det funkar inte, för att få ut det man vill av träningen måste det vara en viss respekt från åkaren och blir du för personlig mot åkaren så funkar det inte. Jag är kompis med åkarna men ändå inte.” (Tränare C)

Under tävling, hur är ert deltagande som tränare.

”... Vi är skitdåliga på att följa med. Alla stora svängar och stötlopp och super g är vi med på. Jag har nog känslan av att det är ett behov att vara med på tävling... Skulle jag kunna följa min grupp mera så skulle det nog kunna bli skillnad och komma längre. Ex Som hockeytränare vore det märkligt om man inte vore med på matchen på helgen då man tränat tillsammans. På veckan efter matchen då är det svårt för tränaren att kunna gör någon åtgärd utifrån match situationen om man inte var med själv...”.(Tränare A)

”Olyckligt om eleverna uppfattar de så då vi inte kan vara med men samtidigt så det man inte har lärt sig på tävling så kan man inte lära sig på tävling. Det är svårt för oss tränare att kunna påverka det. Men de kan nog känna trygghet om vi tränare är på plats
Vi har ju pratat med eleverna och föräldrarna att det är deras ansvar att vara på tävlingarna, vi har försökt att lägga över ansvaret på dem. Vissa tävlingar är vi ju med på.” (Tränare B)

”Den dan vi tar klubbens funktion så släpper vi det som vi egentligen skall göra. Individen skall vara oberoende på start, desto mer vi stoppar i ungarnas ryggsäck innan start desto bättre förberedda kommer de till tävling... Deras tävlingrutiner är viktiga för resultatet.
Vi måste stoppa mer i deras ryggsäckar innan tävling för att förbereda dem inför tävlingen
När man som tränare är ute på tävling så måste åkarna förstå varför man är där, du är där för att titta hur de fungerar på tävling och ta med det hem till träningen och träna på det på träningen.” (Tränare C)

Vad gör du för att kontrollera om eleverna förstår dina instruktioner, eran kommunikation er i mellan? Har ni individuella samtal med åkarna?

”Den här delen som vi kan påverka, det här är det absolut viktigaste som vi har, absolut. Kan vi börja nå fram mer än vad vi gör nu Att folk förstår vad vi menar och vara tydliga i vår kommunikation.. allt att vi ändra Framför allt ändra klimatet som är nu är att eleverna är så uppfödda på att få information genom en „MONOLOG, Vi måste ändra förhållnings sättet på nått sätt hela vägen igenom. Så att de är mer vana att börja prata själva... det kan ta upp till ett år innan eleverna blir vana att själva kunna uttrycka sig eller att vi förstår varandra. Att återkopplingen mot det jag säger till att eleven kan förstå och uttrycka sig - En dialog”. (Tränare A)

”Ja här är vi dåliga, en svaghet, det finns tid, kanske då inte under tävling säsong utan mera undre höst och vår. Där finns det tid att ha individuella samtal, vi har vissa men man kan ha mer och vi kommer att förbättra det genom att vi anställer en tränare till tills nästa som gör att vi kan prioritera mera för individen”. (Tränare F)

”- NJA, inga sådana svar, – Vi jobbar som busen på att vara klara i våra instruktioner i alla faser. Att vara övertydliga på alla sätt”. (Tränare A)

”Vissa har lätt för att lära sig, alltså en hög kroppskontroll så man kan lära sig vissa saker väldigt lätt. Då är det lätt men vissa tar det längre tid för och då måste man ha tålmod till att förklara. Som tränare prioriterar jag alla sinnen när jag lär ut, jag provar känsla, jag provar syn, jag provar hörsel, alltså jag står och pratar jag visar video, jag är och bryter i dem så att de kan förstå känslan. Jag är och tar i åkarna... Det säger sig själv att alla är olika och jag har en förståelse för att alla lär sig på olika sätt”. (Tränare C)

”I backen frågar jag alltid de vad som hände och vad de kände sedan säger jag vad jag tycker att de skall göra.” (Tränare B)

”Jag har haft ansvar själv för 25-30 åkare och deras individuella samtal och desto tätare samtal man har med åkarna har desto bättre blir det för åkarna” (Tränare C)

”Det handlar nog om att vi måste planera bättre för att få flera samtal för tid finns det. Det skulle nog vara bra, och framför allt kontinuerligt. Vi har ju samtal men framför allt mot dem som söker upp oss, inte de som vi söker upp”. (Tränare B)

”Vi delar upp åkarna sinsemellan som vi ansvarar för med de här personliga samtalen och, ja när vi diskuterar lite djupare och analyserar lite djupare. Vi tränare sitter tillsammans och diskuterar alla åkare för att få en bild men en av oss ansvarar för en tredjedel, ca 8 åkare var”. (Tränare D)

”Kanske lite mera att de ger sina AHA upplevelser då de kommer ner efter ett åk. Den metoden är väll den jag har.” (Tränare B)

”JA, men det skulle kunna vara bättre med vissa ... de elever som inte ger 100 % så därför ger inte jag 100 % till att komma in till dem, utan det ger jag till dem som ger 100 %. Och då får jag tillbaka det som jag ger”. (Tränare F)

”... Det är mycket mera ifrågasättande av eleverna i dag mot hur det var när jag började sedan gällande träningen. I dag vill alla ha reda på varför hela tiden.” (Tränare C)

Utbildning för eleverna att bli egna tränare ”Egenfeedback”. Arbetar ni med det och iså fall på vilket sätt?

”JA vi går hela vägen igenom, vi har slutat at sopa upp efter dem, glömmer de pjäxorna så får de ligga kvar. (Tränare D)

”Vi som tränare tar aldrig initiativet till individuella samtal eller videoanalys. Vi sätter upp tider och perioder då vi är till förfogande och de lever som då vi får komma och få hjälp . Alltid det egna agerandet för att få individuell hjälp”. (Tränare A)

”Kommunikation mellan oss, de måste prata och berätta. Relationen har blivit bättre för att vi har börjat låta de analysera sig själva vissa pass, det ger att de får själva komma på vad som skall göras och lägga upp egna planer för träning. Kan bli fel men... det egna ansvaret är bra”.(Tränare C)

”När man känner själv om vad som skal göras får man en bättre förståelse för sin teknik och samtidigt så kan man inte skylla på tränaren.” (Tränare B)

”Genom mera och bättre teori... innan du åker skidor, analysera på video, förklara genom analys teoretiskt och varför det är så. Det ger att de kan lägga upp egna planer med egen förståelse.” (Tränare C)

Elevens situation, hur ser du på den?

Vad skulle de lever som går och de som börjar på skolan kunna förbereda sig på för att få ut mer av sina år på skidgymnasiet.

Engagemanget av elevens föräldrar hur är det? Hur påverkar det dig och skolan?

”Föräldrarnas engagemang har ökat och det tycker jag är positivt, det finns en stor och viktig kraft hos föräldrarna som det gäller att ta nytta av men det gäller att vara tydlig vid första kontakten med både åkare och föräldrar så att man gör klart om vilka roller som man har att föräldrarna skall vara med som ett stöd och komma och hjälpa till men inte komma in och ta över upplägg och liknande saker, utan man kommer överens med åkarna om vad man ska jobba med och informerar föräldrarna i vilka faser som man är i just nu och att det här jobbar vi med och att föräldrarna sedan är med och stöttar. Informerar man inte föräldrarna, om man missar på den biten då är det lätt att föräldrarna anklagar dig och anser att du gjort fel för att det inte går som det ska alla gånger. Är man tydlig i informationen där är det snarare att det är en hjälp”. (Tränare D)

”Många är bra men det finns vissa är ett pain in the ars. De är ju super coaches, påpekar att de kan mer än oss samlade tränare kan och har åsikter och skall lägga upp egen träning för sina barn, t.ex. under sportlovet så har vi lagt viss vila för åkarna efter en hårt period, och efter sportlovet så kommer en 2-3 veckors hård tävlingsperiod, junior sm, mm och då lägger föräldrarna in super mycket träning under sportlovet utan att prata med oss och åkarna blir helt slutkörda. Det vore väll bättre att föräldrarna skulle lyssna och fråga oss innan.” (Tränare F)

”Det är et mönster ofta att tjejerna litar på sin pappa vilket oftast själv varit aktiv medans grabbarna oftast litar på oss. Men många tjejer litar ju på oss också. Tjejerna som haft egna aktiva pappor går ofta i deras fotspår.” (Tränare F)

”Bra kontakt med föräldrarna, det är en sund förhållning och det kanske har att göra med att jag markerar ganska kraftigt första mötet var vi står. Talar om och bjuder in föräldrarna på träning och talar om vad som gäller... Öppet och rakt förhållningssätt.” (Tränare C)

Är det tillräckligt med tid för att utföra ditt jobb på ett tillfredställande sätt, vad vill du göra om du fick ändra på nått i tiden.

”Nej! Det är det som är min begränsning, jag har inte den tiden att göra fullt ut allt det jag skulle vilja göra med åkarna.. Det jag skulle vilja, tiden skulle räcka till om jag bara fick jobba med ungdomarna och träna och analysera och utvärdera och jobba med dem men i jobbet ingår det så mycket andra uppgifter runt i kring där man ska vara med och jobba med den sociala biten, med skolan med allt pappers arbete runt omkring dokumentation som tar tid från det praktiska arbetet”. (Tränare D)

”Det är ingen optimal lösning utan dagens elit idrottsgymnasium är gjorda för sommaridrotter, Det vore bättre att göra ett 3 terminssystem och använda sommar att studera på.” (Tränare F)

”Det känns som att det är ett hårdare klimat nu mot för tre år sedan, men det kan bero på att vi styrt upp det mot mera träning – Både skola, träning och mängden dagar har blivit flera och det sätter mera press skola och elever.” (Tränare F)

Privat livet påverkas det?

”Till viss del, jo det får man säga, positivt att under långa tider på året har man ledighet och får man vara med sin familj, men under vissa perioder är det en hög arbetsbelastning.” (Tränare F)

”En skilsmässa, om inte familjen ställer upp på dig då funkar det inte...
Ja det är viktigt att det funkar men det gäller att ge 100 % på båda ställena. Den dag som man inte känner det så eller att man böjar känna glidningar... för ett sådant jobb som jag har måste man alltid vara sugen annars kan man lämna ifrån sig bormaskinen.” (Tränare C)

DISKUSSION

För att återknyta till inledningen i denna rapport så är det som jag ser det sannerligen en konst att kunna kommunicera och samtala med varandra på ett sätt som gör att båda parter förstår vad som är sagt och vad som menas. Men det är bortom all tvivel att det är oerhört viktigt att för att kunna lära och utveckla sig själv och andra så är betydelsen av att man förstår vad som skall göras och varför viktigt.

Det som jag kan se då jag tolkar resultaten i denna undersökning är att det föreligger ett mycket stort behov av att tränarna pratar i betydligt större utsträckning med sina elever än det gör i dag på Sveriges alpina skidgymnasier. Både tränare och elever har samma uppfattning om att det finns brister i deras sätt att kommunicera med varandra men samtidigt så är det få skolor som arbetar aktivt med konkreta förbättringsåtgärder.

I denna undersökning gäller det i huvudsak elever och tränare på alpina skidgymnasier men i mina reflektioner och vidare intervjuer mellan 2006-2011 så kan jag med största sannolikhet säga att liknande problematik även förekommer på landslags nivå, där tillkommer ytterligare en begränsande och delvis faktor med utländska tränare som inte samtalar på svenska.

Under intervjuerna med tränarna så var det genomgående en sak som de återkom till gällande sin kommunikation med eleverna och det var att det känns svårt att genomföra samtal med de aktiva som inte rör de tekniska färdigheterna. Då det handlar om känslor och sociala frågor i kommunikationen verkar det som om det är en svårighet eller en oförmåga hos vissa tränare att utföra individuella utvecklingssamtal. (Tränare F) menar att tiden skulle vara en begränsning varför det inte blir av genom följande utlåtande

”Ja här är vi dåliga, en svaghet, det finns tid, kanske då inte under tävling säsong utan mera undre höst och vår. Där finns det tid att ha individuella samtal, vi har vissa men man kan ha mer och vi kommer att förbättra det genom att vi anställer en tränare till tills nästa som gör att vi kan prioritera mera för individen”.

Men i de flesta fall som jag kan tolka utifrån de intervjuer som är gjorda så är det snarare en oförmåga och brist hos tränarna som gör att det inte blir flera utvecklande samtal.

”Det handlar nog om att vi måste planera bättre för att få flera samtal för tid finns det. Det skulle nog vara bra, och framför allt kontinuerligt. Vi har ju samtal men framför allt mot dem som söker upp oss, inte de som vi söker upp”. (Tränare B)

Över 40 % av de tillfrågade anser att de skulle vilja ha mer samtal med sina tränare och under alla intervjuer så framkom det vid upprepade tillfällen att det även var tränarnas önskan och behov.

I en tidigare studie av Eriksson 1989 belyser han vikten av samspelet mellan tränare och aktiv som ”Samspelet, kommunikationen – ”personkemin” – mellan tränaren och idrottsutövaren bör vara en av de väsentligaste faktorerna för utveckling av svensk idrott – både som folkrörelse och som underhållningsfaktor.

I en studie av Zell (2010) menar han :

”Utifrån studiens resultat kan vi skönja en viss osäkerhet i hur tränare och aktiva önskar arbeta med de aktivas egen feedback på ett värdefullt sätt. Först och främst bör de aktivas egen feedback ta utgångspunkt i en målsättning som tränare och aktiva är införstådda i, annars vet inte de aktiva vad de skall söka efter i känslor, likaväl som tränarna inte vet vad de skall ge feedback på. Tränare som ställer reflekterande frågor till de aktiva, kan definitivt stimulera de aktiva till att använda sig av sin egen feedback. ” (Zell 2010)

”Feedback skapar oavsett reaktioner, som många gånger kan vara svåra att förutse för tränaren, detta i sin tur innebär att feedbackens effekt aldrig bör tas för givet. Det är ett gemensamt ansvar mellan tränare och de aktiva, det räcker inte att bara tränaren är reflekterande över hur olika former av feedback används, även de aktiva måste bidra med sina reflektioner för att kunna skapa en utvecklande feedbackmiljö”. (Zell 2010)

Zells undersökning förstärker min tro i att utbildning av tränare i hur man agerar och utbildar/coachar våra åkare är väldigt viktig. Det räcker inte med att sätta upp blå och röda plaströr i snön och tro att allt löser sig själv bara tidtagningen fungerar.

I min studie som påbörjades för ett antal år sedan så är det genomgående att kunskapen hos tränarna/ledarna som jobbar med träning är väldigt viktig och en stor framgångsfaktor i många fall.

Men det gäller som tränare att utbilda åkarna/eleverna och INTE sätta sig själv i fokus som outhärlig, då kan det snarare få större negativa konsekvenser.

Det har under de senaste åren visast sig att åkarens egna utveckling av den egna feedbacken och den egna förmågan är väldigt viktig för att kunna prestera på en hög internationell nivå. Tränarens roll är som jag ser det mycket mera rådgivande än det är i yngre år då det är mera lärande och utbildande.

Den egna drivkraften hos våra åkare är viktig att locka fram , Att ”curla” våra aktiva för mycket tar garanterat ihjäl deras egna kreativitet och ett tillstånd av ”lathet” och ”passivitet” kommer säkerligen att infinna sig och då är det svårt att vara en snabb och glad åkare.

Men en annan aspekt som tydligt framkommer är även bristen på tid med att kommunicera med varje enskild åkare som alla tränare upplever. Förberedelsen för ett träningspass på snö är lång och kraven på underlaget har blivit betydligt högre mot förr. Antalet träningsdagar på snö har även det blivit flera och om det ger snabbare skidåkare eller skidåkare som åker mera skidor det får nog framtiden utvisa.

Jag är dock övertygad i mina egna upplevelser och reflektion på träning och tränare under de senaste 10 åren att kunskap och utbildning ökar möjligheterna för bättre inläring.

Förståelse om individen och hur man på det mest optimala pedagogiska sätt lär ut ökar förståelsen om varför saker och ting sker och därmed ger det större möjlighet till utveckling hos eleverna.

I den nya dimensioneringen för att få bedriva RIG så lägger även RF in att man SKALL ha utbildade tränare på högsta nivå från specialförbundens utbildningar eller motesvrande på högskola/universitet. Se delar av detta i 2 bifogade doc från RF *Strategisk plan idrott och utbildning* och RIM *uppdrag idrott och utbildning*.

Jag har därmed stor tillförsikt för Svensk alpin framtid med ett numera bra utbildningssystem och en klar ökning av utbildade tränare på högsta nivå och ökade krav från RF på RIG. Det gäller dock aldrig att slappna av och vara nöjd utan man måste alltid vara nyfiken på vad som är runt det okända hörnet i både fråga om kunskap och ”tokeri”

Det finns ingen kunskap som är för tung att bära och ett krav på utbildade tränare för de som tar hand om våra åkare är absolut ett måste om vi skall ge dem någon möjlighet att prestera på högsta nivå mot omvärldens alpina åkare.
Att göra en liknade undersökning om 3-5 vore mycket intressant.....

Syns i backen
/Thomas #sjoda# sjödin .

REFERENSER

- Askagården, J.(1997). *Kommunikation och samarbete mellan aktiva och tränare*. Lund: för. Institutionen psykologi. Lunds universitet
- Almgren, A. A. (1976). *Ledarskap*. Nacka: Esselte Herzogs.
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Brattström, J. (1989) *Utvärdering av kombinationen studier – alpin elitidrott, specialarbete skidsport 1989:21* Stockholm, GIH
- Byström, J. (2000). *Grundkurs i statistik*. Stockholm: Natur och kultur.
- Eriksson, S. (1987). *Tränaren*. Idrottspedagogiska rapporter nr 25. Institutionen för pedagogik Göteborgs Universitet.
- Eriksson, S. (1989). *Idrottstränare: mot bättre vetande*. Rapport 46:25. Institutionen för pedagogik Göteborgs Universitet.
- Ericsson Sten .(1999). *Vägen till eliten?* Riksidrottsgymnasieverksamheten ur ett elevperspektiv 1982-1998 Farsta:Riksidridrottsförbundet
- Gottlieb, P, Zingmark, P & Åstrand, K. (1993). *Svensk skidåkning* , Undervisning & Ledarskap. Bjästa: Cewe - Förlaget.
- Gjerset, A & Major, J (1997). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU Idrottsböcker
- Hillmarsson, T. H, H. (1999). *Samtalet med känslomässig intelligens*. Lund: Studentlitteratur
- Hoff, J; Whiting, J & Salveson, R, (2001). *An International review of Physikal Acktivity, Helth and Movement Science*. Trondheim, Norge:Universitetet.
- Holm, O. (1994). *Det kloka samtalet*. Malmö: Liber - Hermods
- Høigaard & Jørgensen, (2000). *Coaching samtal*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Johansson, U; Carlsson, B; Fallby, J; Hinnie, H; Lindwall, M; Ryberg & LWetterstrand, F. (1999). *Tankens kraft- Idrottspsykologi i teori och praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Kjørmo, O. (1994). *Idrettspsykologi. Termer og begreper i idrettsfaglig sammenheng*. Oslo: Norges Idrettshøgskole
- Malten, A. (1998). *Kommunikation och konflikthantering - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur

- Mogren, I & Trosell, L. (1993). *Att spränga gränser*. Farsta: SISU idrottsböcker,
- Nilsson, B & Waldemarson, AK. (1994). *Kommunikation – samspel mellan människor*.
Lund: Studentlitteratur
- Lantz, A (1993). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ljung, L. (1986). *Chefen och Ledarskapet*. Försvarets läromedelscentral (FLC). Uppsala:
Esselte Herzogs.
- O'Connor, Joseph. (2003). *NLP och Idrott –Redskap för att vinna den mentala matchen*.
Farsta: SISU idrottsböcker, (2003).
- Marton, F & Booth, S. (1997). *Om Lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Maslow, A.H. (1954/1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers.
- Maslow, A.H. (1972). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York . The Viking press
- Nordlund, A, Rolander, I & Larsson, L.(1989). *Lek idrott hälsa, rörelse och idrott för barn,
del 2 inne*. Stockholm: Liber
- Parameswara, Ram, N. (1985). *Coach is the center of sports*. Philosophical perspective.
International Journal of Physical Education, 1985:1, 16-20.
- Patel, R & Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder*. (2: a rev uppl). Lund:
Studentlitteratur.
- Plate, Anders & Johan. (2001). *Mental Rådgivning*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Patriksson, G & Eriksson, S. (1990). *Young Athletes' perception of their coaches*.
Idrottspedagogiska rapporter nr 37. Institutionen för pedagogik. Göteborgs
Universitet
- Riksidrottsförbundet. (1995). *Idrotten vill*. Farsta: Idrotten hus
- Rydberg, L & Sjöholm L. (1994). *Idrott och hälsa, ha hälsa och må bra*. Stockholm: Bonnier
Utbildning AB.
- Sandström, C. I. (1981). *Inläring och Människosyn*. Liber utbildningsförlaget.
- Sjödén, T (2004). *Förståelse av kommunikation mellan alpina skidåkare och deras tränare*.
Institutionen för pedagogik. Idrottspedagogiska rapporter nr 46:2004. Göteborgs
Universitet.
- Svedberg. (2000). *Gruppsykologi, Om grupper, organisationer, och ledarskap*. Lund:
Studentlitteratur.

- Rockberg, O; Åström, P; Johansen, P, Jonsson, S; Palm, P; Johansson, J & Ruder, K. (1999). *Kommunikation Sveriges Professionella Skidskolor - Demonstrationsteam, Primo genom SISU idrottsböcker.*
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Thomas, J. R, & Nelson, J. K. (2001). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics.
- Zell, S. (2003). *Verbal feedback i kvinnlig utförsåkning*. Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen.
- Zell, S (2010). *Olika feedbackformers betydelse för prestation* Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen.

Tränarnas intervju frågor



Kommunikation –ledarskap – feedback

Presentation, syfte, tid

Kommunikation mellan elev – tränare.

Namn , ålder, yrke, bakgrund. Vad kommer intervjun att handla om Hur kommer den att presenteras

Sekretes.

Samtal förda under löst styrda former men med följande rubriker och underrubriker.

Ditt arbete som alpin tränare, utveckla och beskriv det som du ser på det?

Vad är det viktigaste och mest betydelsefulla för att utveckla och skola eleverna under de fyra år som ni har hand om dem, som du ser på det.

- Tränarfilosofi
- Antal elever per tränare
- Vad är arbetsuppgiften
- Hur genomföres den
- Tillräckligt med tid för arbetsuppgiften
- Förståelse för vad eleverna tycker och tänker
- Tid med dina åkare/aktiva som du önskar
- Vad gör du för att kontrollera om eleverna förstår dina instruktioner?– Din feedback?
- Uppföljning av allt det arbete ni gör med eleverna, tester mm, mm
- Föräldrars påverkan av ditt arbete.
- Vad anser du att du själv skulle kunna förbättra för att nå bättre resultat.
- Resultatet på undersökningen, C-uppsatsen!
- Kommunikationen mellan dig och eleverna hur upplever du den
- Privat liv

Elevers situation

- Kontakten med dina elever
- Hur upplever du att det går att kombinera studier och träning på elitnivå för eleverna.
- Tid till enskilda samtal.
- Förståelsen av det som tränaren säger
- Utbildning för eleverna att bli egna tränare ”Egenfeedback”
- Anser du att vår värld (samhället) medför att vi får agera annorlunda mot våra elever nu mot förr. Och iså fall hur?
- Samverkan och stöd från SSF

Dessa två huvudrubriker och en del av underrubrikerna får således utgöra den grund som ligger till för resultatpresentationen. Jag har valt ut de rubriker som jag anser har relevant betydelse utifrån de intervjusvar som inkommit under de samtal som förts. Under hela resultatpresentationen gällande intervjuerna kommer det att användas liknade rubriker.



Skidgymnasieelevers uppfattning om sina tränare och sig själva, framför allt gällande i kommunikation och samarbete mellan åkare- tränare.

Intervju frågor, Samtal gällande födda 1987 på alpina skidgymnasier i Sverige

- Namn och ålder
- Vilken typ av skidgymnasium går du på?
- Hur upplever du att det går att kombinera studier och träning på elitnivå.
- Är det någon skillnad i att gå på ett skidgymnasium mot att träna/bo hemma.
- Saknar du dina föräldrar, pappa mamma som tränare.
- Hur upplever du att dina tränare kommunicerar/pratar med dig både privat och under träning?
- Är det viktigt att man förstår varandra som tränare och åkare och i så fall varför?
- Förstår du alltid vad dina tränare menar då de ger dig tips och råd på träningen?
I slalombacken, - På fysträningen? – på Teoriutbildningen?
- Tycker du att du får den tid med dina tränare som du önskar?
- Kan du prata med dina tränare om allt möjligt, även det som inte rör det idrottsliga, typ, personliga saker.
- Önskar du att du fick mer eller mindre kommentarer av dina tränare på träningen?
- Törs du alltid säga vad du menar till dina tränare?
- Anser du att skolan/tränarna har det optimala upplägget för att just du skall kunna utvecklas inom alla områden.
- Upplever du att du är ärlig mot dina tränare i alla situationer?
- Upplever du att dina tränare är ärlig mot dig i alla situationer?
- Vad anser du att du själv skulle kunna förbättra för att nå bättre resultat?

