

Svenska Ishockeyförbundet
Elitränarutbildning
2007-01-28

Spelarens syn på coachen

Fredrik Johansson

Handledare: Lenny Eriksson

Sammanfattning

Hur viktig är bra coachning? Vad är bra coachning? Hur agerar bra coacher? Det är frågor jag har ställt mig och framför allt vad spelarna på elitnivå begär av en coach.

Syftet med arbetet har därför varit att ta reda på hur svenska elitseriespelare vill att coachen skall agera både före, under och efter match, samt vad en bra coach bör ha för egenskaper.

För att få svar på ovan frågeställningar har jag genomfört intervjuer med 12 spelare i tre olika elitserielag säsongen 2006/2007.

Det jag har kommit fram till är att man framför allt ska ha en rak och ärlig ledarstil och stor kunskap. Det varierar däremot mellan spelarna hur en coach ska agera före, under och efter match. Från att vara en person som är väldigt aktiv till att vara lugn och sansad. Även skillnader i att ha mycket koll på motståndarlaget mot att nästan helt koncentrera sig på sitt eget lag skiljer sig. Det som spelarna är överens om är att feedback efter match alltid sker dagen efter spelad match.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	sid 2
1. Inledning	sid 4
2. Bakgrund	sid 5
3. Syfte och frågeställning	sid 7
4. Metod	sid 8
5. Resultat	sid 9
6. Diskussion	sid 13
Referenslista	sid 15

1 Inledning

Jag tror att många coacher, däribland jag själv, skulle vilja veta vad spelaren tänker om coachen. Detta för att kunna utveckla laget och sig själv, för att få ut det bästa av alla spelare. Samtidigt är detta en svår balansgång då det skiljer sig mycket från individ till individ vad du behöver och önskar.

Coachning är inte bara att vara ute på isträningar för att sedan gå in i båset och vinna matcher, det krävs mer än så. En coach måste vara en bra ledare och lyssna på spelare och övriga i och runt laget.

Det är även stora skillnader mellan olika coacher, hur du är som person och agerandet kring matcher.

Några coacher har haft förmånen att coacha ett lag under flera år för att senare när dom gått till ett annat lag inte nå samma framgång. Varför lyckades dom i det ena laget men inte det andra?

Samtidigt finns det ett fåtal coacher som lyckas i vilket lag dom än hamnar i. Vad är det som gör att dessa personer lyckas?

Jag tror också att det är viktigt vad föreningen vill, vad det finns för värdegrund och ramar samt vilken profil du vill skall passa in i just den föreningen. När en förening värvar spelare så tittar de ofta på vad de behöver för olika roller till sitt lag. Med det vill jag säga att det är lika viktigt vad de väljer för coach till sin förening.

Jag tycker också att det är viktigt att föreningarna har lite tålamod när de värvar en tränare och ger han en ärlig chans, så han får visa vad han går för.

Det är samtidigt viktigt att en coach är väl förberedd på träningar och framförallt innan och under matcher.

Med detta arbete vill jag lyssna till spelare för att se vad dom anser är viktigt att ha för egenskaper för att bli en bra coach, samt hur denne ska agera.

2 Bakgrund

Enligt uppslagsverket är en coach en tränare/ledare som har till yrke att träna idrottsmän.

När vi fick reda på kursen att vi skulle göra enskilda arbeten, så tvekade jag aldrig vilket ämne som passade bäst för mig. Det var vad spelaren har för syn på coachen.

Jag kan ta med mig det här arbetet in i mitt vardagliga jobb som coach, där jag både kan förbättra mig själv samt att se vad spelarna verkligen vill med en coach i olika områden.

Det finns nästan lika många sätt att coacha ett lag som det finns coacher. Hur vet du vilken metod som ska lyckas i just det lag som du är i. Kan du ha en filosofi och leva efter eller måste du anpassa dig och ändra filosofi när du byter lag?

Vad anser då spelare är en bra coach? Hur ska han/hon vara och hur ska personen agera för att coacha ett lag på bästa sätt. För att få svar på dom frågorna har jag intervjuat spelare på elitserienivå.

Jag har även tagit fram några olika alternativ på hur coacher kan vara i sitt yrke.

"Gimmick coacher" är personer som förlitar sig till att inspirera med hjälp av slogans, musik och olika tecken i omklädningsrummet. Anledningen är att deras tro på nämnda faktorer är tillräckliga för att motivera spelarna.

Inom fotbollen menar Sven-Göran Eriksson att det finns något som kallas för den svenska modellen. Den innebär att han inte lägger sig i detaljer som hans assistenter och spelare är bättre på att fundera ut själva. Han håller distansen, men han träffar även spelarna mellan fyra ögon för att identifiera problem och svårigheter som de står inför samt försöker motivera och utveckla spelarna.

Bengt Johansson inom handbollen har under sin tid som coach försökt ge spelarna eget ansvar, skapat delaktighet, uppmuntrat och tränat dem. Han har försökt observera och leda istället för att styra och föreläsa, försökt se den enskilde istället för kollektivet.

En dirigent, och det är ju det som en ishockeytränare är, måste lyssna på hela orkestern och varje musiker för sig. I annat fall kan han inte få orkestern att göra just de improvisationer som måste till för att det ska bli bra och oväntad musik, enligt Lars Falk.

Tutko & Richards påpekar att coachens jobb är att hjälpa en aktiv att utveckla sin talang så mycket det någonsin går. Detta innebär såväl fysiskt förmåga som attityder, motivation och andra psykologiska karaktäristiska. Om coachen inte utvecklar alla spelare i dessa avseenden anser Tutko och Richards att han/hon inte har fullgjort sitt jobb.

Cook anser att coachens huvudmålsättning skall vara att skapa bästa möjliga lagprestation på kortast möjliga tid. För att göra detta är det viktigt att det föreligger ett positivt samspel mellan coachen och spelarna. Coachen måste dessutom besitta en analytisk förmåga, en förmåga att demonstrera det han vill ska hända och en förmåga att omsätta detta i lämpliga träningsituationer.

Hansen definierar coachning som de handlingar med vilken en person försöker att få den aktive att prestera sitt maximum i en given tävlingssituation. För att klara detta bör coachen vara inspirerande och motiverande, samt ha förmågan att få spelarna att fungera som ett lag. Detta underlättas av om man kan utveckla varje spelares jagstyrka och personlighet.

Tommy Sandlin berättar om uttrycket ”Sosse hockey”, som myntades 1994 då han i Brynas förlorat en seriematch mot Leksand. Wayne Fleming, Leksands kanadensiske tränare, gav sina stjärnor mycket istid medan jag i vanlig ordning rullade runt på fyra kedjor. Han framställdes i tidningarna som ett geni men jag var inte vatten värd eftersom jag bara stod där i båset och tittade på.

Tommys grundresonemang var det här:

En ishockeysäsong är lång och varje år kan man se hur spelets karaktärer förändras ju längre tiden går. I de första matcherna är alla välmotiverade och utrustade med bra fysik. Alla sliter och jobbar. Det spelas en typisk skridskohockey.

Men efter hand smyger sig slentrianen på. Entusiasmen svalnar. Motivationen är inte lika het som tidigare. Även fysiken försämras. Man orkar inte lika mycket.

Sen kommer man in i slutskedet. Avgörandet. Med playoffmatcher. Många gånger rena rama stresshockeyn. Det är då det gäller att vara stabil och i verkligt god balans: med självförtroende på topp. Ju fler lagmedlemmar som klarar det desto större möjlighet har man att vinna.

Elitspelarna i Sverige är idag uppe i cirka 100 matcher per säsong. Kanske är de inspirerade och verkligt tända i ungefär hälften av dessa matcher. I de andra får man hanka sig fram med hjälp av hårt arbete och väl inövade spelsystem. Ett mästarlag klarar det, därför spelarna har rätt inställning. De är beredda att offra vad som krävs. Blod, svett och tårar.

Av den anledningen menar jag att inställningen är viktigare än talangen!

Det förekommer dagar när det är fullständigt omöjligt att göra mål. Pucken träffar stolpen, ribban eller styr på något och går utanför. Det är alldeles hopplöst.

Men – det är då den verkliga människan kommer fram och lagets karaktär avslöjas. För man kan alltid spela ett bra försvarsspel. Till det krävs ”bara” disciplin och ett rejält dagsverke.

Wayne Flemings Leksand kunde slå oss i vanliga seriematcher men aldrig i ett playoff. Jag vill påstå att det berodde på vår socialdemokratiska spelstil. Vi samarbetade och hjälpte varandra. Det gav resultat i det långa loppet.

3 Syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet har varit att ta reda på hur svenska elitseriespelare vill att coachen skall agera både före, under och efter match, samt vad en bra coach bör ha för egenskaper.

För att få fram svar på mina frågeställningar har jag ställt följande frågor:

Fråga 1.

Vad ska en bra coach ha för egenskaper?

Fråga 2.

Hur vill du att han ska agera före match?

Fråga 3.

Hur vill du att han ska agera under match?

Fråga 4.

Hur vill du att han ska agera efter match?

4 Metod

Jag har valt att intervjua 12 spelare från tre olika elitserielag. Det har varit blandat med unga och erfarna utspelare, samt en målvakt från respektive lag.

Jag har intervjuat den äldsta, den yngsta och en målvakt samt en valfri spelare i respektive lag. Samtliga är svenska spelare och vissa av dessa har varit utomlands och spelat professionell ishockey. Med andra ord har dessa spelare även erfarenhet från utländsk coachning.

Elitseriespelare har jag valt ut för att det är den högsta serien i svensk hockey och samtliga är professionella ishockeyspelare.

Lagen jag har valt har under några år både varit i botten och toppen av elitserien.

Jag valde ut 12 spelare för att jag ansåg att det var ett tillräckligt urval för att göra denna studie. Eftersom jag valt intervjuform kräver detta även mycket tid per intervju.

Vissa spelare har jag träffat personligen och andra har jag intervjuat per telefon. För mig har det varit viktigt att få en personlig kontakt med varje spelare och därför valde jag intervjuform som underlag för denna studie istället för att skicka ut en enkät och för att säkerställa att jag skulle få svar på de frågor jag önskade. Med en enkät är det inte lika säkert att få samma djupa svar som man får vid en personlig kontakt.

En del spelare som jag pratat med har varit mer pratsamma än andra. Samtliga spelare har dock varit väldigt tillmötesgående och svarat på alla mina frågor. Jag har valt att hålla spelarna anonyma och det kan också ha hjälpt till att få spelarna mer frispråkiga.

5 Resultat

Nedan följer samtliga frågeställningar och de svar jag fått på dessa.

Spelare 3,5,6 är målvakter.

Spelare 1,9,11 är dom yngsta spelarna i respektive lag.

Spelare 2,4, 7 är dom äldsta spelarna i respektive lag.

Spelare 8,10,12 är de valfria spelare jag valt ut i respektive lag.

Fråga 1: **Vad ska en bra coach ha för egenskaper?**

Spelare 1: "Fingertoppskänsla, engagemang, kunskap".

Spelare 2: "Rak-ärlig, inte dubbla budskap, lyhörd men skall bestämma, positiv".

Spelare 3: "Bestämd inte vela, kunnig, lyhörd".

Spelare 4: "Lugn, positiv, kunnig".

Spelare 5: "Spelidé, lyhörd, få ut det mesta av laget, dialog med spelarna".

Spelare 6: "Lugn, ge spelarna ansvar, positiv, inte skrika".

Spelare 7: "Rak linje, engagemang, hård men rättvis, egen spelidé, ge positiv och negativ feedback".

Spelare 8: "Lugn, få ihop laget, ta svåra beslut".

Spelare 9: "Öppen, ärlighet, inte rädd att ta konflikter, ge feedback, bästa man ska spela, inte hamna i något fack".

Spelare 10: "Ha kunskap, rättvis, lyfta fram mindre bra spelare, pedagogisk, få ihop gruppen".

Spelare 11: "Bestämd, lyssna på spelarna, ödmjuk, bra riktlinjer, kunnig, förtroende".

Spelare 12: "Auktoritär, klara direktiv, obekväma beslut, motivator, bra träningar".

Fråga 2: **Hur vill du att han ska agera före match?**

Spelare 1: "Kort samling, matchplan".

Spelare 2: "Inte så mycket - eget ansvar av spelarna".

Spelare 3: "Matchplan, inget störande, lite pep-talk, planerat".

Spelare 4: "Positiv, ingen taktik, koll motståndarna".

Spelare 5: "Taktikgenomgång, spelsätt, hårdare mot yngre".

Spelare 6: "Lite info om motståndarlaget".

Spelare 7: "Genomgång av motståndare, matchplanen, egna lagets spelsätt, pep-talk, egentid".

Spelare 8: "Prata om motståndarna, bra snack".

Spelare 9: "Lugn, kolla motståndarnas uppspel, boxplay och power play, inga oklarheter, peppa".

Spelare 10: "Egna lagets spel, lugn och sansad, vi kan slå alla lag".

Spelare 11: "Proffsig, inga tveksamheter, regler, inga störningar, samma ritualer, pep-talk".

Spelare 12: "Genomgång på morgonsamlingen vid isvärmningen, sedan individuell laddning".

Fråga 3: **Hur vill du att han ska agera under match?**

Spelare 1: "Positiv, fokus på egna spelet, överblick, ordning och reda i båset".

Spelare 2: "Engagemang, positiv och negativ kritik".

Spelare 3: "Positiv, aktiv coachning, fokus, inte skrika på andra spelare och domare".

Spelare 4: "Lugn, aktiv coachning, heta spelare skall spela".

Spelare 5: "Lugn i båset, inte fel signaler, fokus".

Spelare 6: "Lugn, pusha, positiv kritik, aktiv coachning".

Spelare 7: "Aktiv, engagemang, krävande, få ut allt av alla spelare, ryta till ibland, gå för vinst, agera byte till byte".

Spelare 8: "Coacha hårt, byte för byte - ha koll vilka som är inne, matcha mot motståndarnas femmor".

Spelare 9: "Aktiv, engagemang, positiv kritik, lyfta fram spelare".

Spelare 10: "Aktiv, lugn, inte skrika, inte kapa någon, rätta till fel, ha koll i båset".

Spelare 11: "Aktiv, lugn".

Spelare 12: "Wikegårds-stuket, peppa, feedback, kunna ge kritik, aktiv coachning, bästa för dagen spelar".

Fråga 4: **Hur vill du att han ska agera efter match?**

Spelare 1: "Pep-talk, korta ord vid förlust eller vinst".

Spelare 2: "Litet pep-talk, dagen efter snack bättre".

Spelare 3: "Feedback bra och dålig, vinst eller förlust spelar ingen roll".

Spelare 4: "Vid vinst behöver det inte sägas mycket, dagen efter kan man snacka".

Spelare 5: "Beroende på vinst eller förlust; förlust snacka dagen efter, enskilt samtal".

Spelare 6: "Dagen efter, inget direkt efter match".

Spelare 7: "Inget speciellt, vid förlust bättre att snacka efter match".

Spelare 8: "Förlorat inget snack efter matchen, mer snack och video träningen efter".

Spelare 9: "Genomgång, berömma, dra nytta av resultatet, pusha".

Spelare 10: "Litet snack, positivt snack, dialog, många vet om man gjort rätt eller fel".

Spelare 11: "Inte skrika, alla vet vad man gjort rätt eller fel".

Spelare 12: "Skitdålig match = ta det värsta direkt, dålig match = kaptenen tar det med laget, bra match = dagen efter, ta matchsituationer, mer videogenomgångar".

6 Diskussion

Målsättningen med detta arbete var att få spelarens syn på coachen.

Metod

Jag har intervjuat sammanlagt 12 spelare, det har varit 4 spelare i 3 olika elitserielag under säsongen 2006/2007. Spelarna har jag antingen träffat eller intervjuat dem på telefon. Det finns flera olika metoder att göra detta på t.ex. att intervju flera lag och ett större antal spelare. Jag hade även kunnat göra detta i enkätform, men valde istället denna variant då det ges möjlighet att utforma svaret på ett bättre sätt. Jag tror att när spelarna var anonyma så fick jag bättre svar.

Resultat

Med resultatet av frågeställningarna så tänker jag besvara alla fyra frågor efter varandra för att sedan redogöra för mina tankar kring detta arbete.

Vad skall en bra coach ha för egenskaper?

Här fick jag ganska många olika svar allt från lugn till att var hård men rättvis. Spelarna vill samtidigt att coachen skall vara lyhörd alltså lyssna på spelarnas signaler, kunnig är en självklarhet. Rak och ärlig samt att ta obekväma beslut var några andra viktiga saker. Spelarna ville också att coachen skulle visa ett stort engagemang. Endast en spelare ansåg att en viktig egenskap är att kunna genomföra bra träningar.

Hur vill du att han skall agera före match?

På denna fråga skilde det lite om coachen skulle prata om det egna laget eller ta upp mycket om motståndarna. Det alla var ganska överens om var att följa den egna matchplanen, sen ville några av spelarna att det inte skulle vara några störande problem.

Hur vill du att han ska agera under match?

Nästan alla anser att coachen ska vara aktiv i sin coachning. Samtidigt som han är aktiv ska han bidra med ett lugn. Det är viktigt att han har koll i båset och på vilka spelare som ska in på isen. Några av spelarna ville också att coachen ska matcha femma mot femma och vissa av dom egna spelarna mot motståndarlagets bästa spelare. Han ska ha ett stort engagemang.

Hur vill du att han ska agera efter match?

På denna fråga är dom flesta spelarna överens om att snacket oftast bör ske dagen efter match. Lite beroende på hur det har gått, om laget har vunnit eller förlorat. Om laget har förlorat går åsikterna isär om att ha snacket direkt efter matchen eller dagen efter. Dom flesta spelarna vet om att de har gjort en dålig match.

Innan jag gjorde den här undersökningen ansåg jag att en bra coach skall vara rak, ärlig, lyhörd och tydlig och naturligtvis ha ett bra kunnande, samt att coachen kan bedriva bra träningar. På svaren av första frågan var det endast en spelare som tog upp isträningarna vilket jag tycker var lite konstigt. För övrigt fick jag dom svaren som jag trodde.

När det gäller fråga två så tycker jag att det är viktigt att följa den egna matchplanen men samtidigt är det viktigt att ha bra koll på motståndarna som t.ex. powerplay, tekningar m.m. Jag tror också som några av spelare säger att det är viktigt att få lite egen tid att ladda på.

Med det vill jag säga att det är mycket individuellt bland spelarna att ladda. Har du morgonträningen inför match så håller jag med några av spelarna att ta genomgången efter träningen så allt är klart när du kommer till matchen.

Under match så vill merparten av spelarna att coachen skall vara aktiv, samtidigt att han skall ha ett visst lugn. Ha koll på det andra laget, matcha spelare mot spelare. Jag håller med att en coach skall vara aktiv i sin coachning men jag tycker även att allt skall vara klart när spelarna går ut till match och göra det vi kommit överens om.

Några av spelarna som jag intervjuade hade erfarenhet från andra ligor där det coachas mycket mer än i Sverige och då tänker dom på matchning femma mot femma och spelare mot spelare.

Efter matchen är dom flesta överens att man tar snacket på träningen dagen efter. Där håller jag med spelarna. Har vi vunnit är alla glada och allt är frid och fröjd men har vi förlorat då kan vi kanske ta ett litet snack för att fortsätta prata dagen efter. Av min egen erfarenhet efter en förlust är det många som är besvikna, både spelare och ledare, så då är det viktigt att smälta intrycken till dagen därpå för att då gå igenom det med laget och kanske enskilda spelare, när både spelaren och coachen har rannsakat sig.

När jag ser på svaren som jag fått av dessa 12 spelare i 3 olika elitserielag så känns det som jag har fått dom svar jag hade tänkt mig. Det är en sak jag saknar från alla utom en spelare och det är vad en coach skall ha för egenskaper, att han skall bedriva bra träningar. Personligen tycker jag det är en viktig del hos en coach, det är ju där vi lägger grunden för alla matcher.

Jag hade även med i denna undersökning hur vissa coacher kan lyckas i vissa lag men inte i andra.

Där tror jag att det är viktigt att vara den man är och inte spela någon annan, sen att coachen har en egen ide är bra men att du ibland får se över var du kommer till för förening och vilka spelare du har att förfoga över, samt vilken kultur just den förening har som t.ex. spelsystem, stort lag eller litet och tekniskt.

Slutligen vill jag svara på mina frågor jag hade innan jag började med intervjuerna. 1. Hur viktigt är bra coachning? 2. Vad är bra coachning? 3. Hur agerar en bra coach?

Jag tycker att det är viktigt med bra coachning men det är lika viktigt att spelarna gör som vi har kommit överens om och följer matchplanen. Bra coachning är när coachen får spelarna att dra åt samma håll för att vinna matcher. Att han är rak, ärlig, tydlig, lyhörd och att han kan ta obekväma beslut, samt att bedriva bra isträningar.

Framtid

Mina funderingar för framtiden när det gäller ledarskap och coachning handlar om hur ansvaret fördelas mellan coacherna. Det är min uppfattning att vi går mer mot delat ansvar, vilket kan ge större utrymme för en ny generation coacher. Arbetsuppgifterna har blivit större, det handlar inte bara om hockey utan andra uppgifter så som mediekontakter sponsorkontakter med mera. För att uppfylla spelarnas krav och önskemål krävs ett mer delat ledarskap, vilket ger bättre förberedda coacher före, under och efter match.

Referenslista

Litteratur

Leif Isberg (1997): *Väsentligheter eller floskler. Coachingens betydelse i lagspel*. Rapport 1997:1 Forskning - Institutionen för idrott och hälsa.

- Tutko, T. & Richards, J. W., (1981): *Psychology of coaching*. Boston: Allyn & Bacon

- Cook, M. 1982: *Soccer coaching & Team Management*. London: EP Publishing Limited

- Hansen, J. 1986: *Kunsten att coache. Idrottspsykologi og traenerens praksis*. Köpenhamn: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck

- Sabock, R. J. 1985: *The Coach (3rd ed.)*. Champaign: Human Kinetics Publishers

Julian Birkenshaw & Stuart Crainer 2002: *Svensnis - Ledarskap för mästerskap*.

Lasse Falk & Torbjörn Stockfelt 1997: *Gehörsträning*. SISU Idrottsböcker

Bengt Johansson & Thomas Simson 2001: *Bengt Bengan Johansson - Medaljer och gurkburkar. Coachning i världsklass*.

Tommy Sandlin och Ulf Jansson 1996: *Tommy Sandlin ett spel för livet..*Sportförlaget