



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Videoanalys på semiprofessionell nivå i Sverige

En intervjustudie på två fotbollstränare på semiprofessionell nivå i Sverige

Andreas Larsson

Johannes Lindström

Rapportnummer:	VT14-29
Uppsats/Examensarbete:	15hp
Program/kurs:	Sports Coaching



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2014
Handledare:	Natalie Barker-Ruchti
Examinator:	Anders Raustorp



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-29
Titel:	Videoanalys på semiprofessionell nivå i Sverige, En intervjustudie på två tränare på semiprofessionell nivå i Sverige
Författare:	Andreas Larsson & Johannes Lindström
Uppsats/Examensarbete:	15hp
Program/kurs:	Sports Coaching
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Natalie Barker-Ruchti
Examinator:	Anders Raustorp
Antal sidor:	29
Termin/år:	Vt 2014
Nyckelord:	analys, division-1, video, fotboll, fotbollstränare, matchanalys, semiprofessionell,

Sammanfattning

Syftet med denna kvalitativa studie var att undersöka användandet av videoanalys inom herrfotboll på division 1-nivå i Sverige. Videoanalys har blivit ett allt mer tillgängligt verktyg för klubbar även på lägre nivåer p.g.a. teknikutvecklingen. Vi har med hjälp av intervjuer med tränare tittat på hur användandet av videoanalys påverkar tränarens arbete, hur tränare anser att videoanalys påverkar sina spelare och lag och hur tränaren utvecklas med hjälp av videoanalys? ”Interpretive perspective” som fokuserar på motiv, intresse och syften användes för att skapa förståelse av datamaterialet. Resultaten visar att tränarna uppskattar användandet av videoanalys och är väldigt positiva till resultatet. Tränarna anser att videoanalysen ger dem tillgång till något som kan liknas med en faktabaserad sanning över hur det ser ut i dagsläget. Det blir konkret och tydligt och bilderna ljuger aldrig. Detta skapar förutsättning för utveckling hos spelare samt tränare och skapar en trygghet hos tränarna då de känner att de



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

har något konkret att ge till spelarna. Det skapar även möjlighet för reflektion och medvetenhet som är viktiga delar inom reflective practice och deliberate practice

Abstract

The purpose of this qualitative study was to research the use of performance analysis on the semi-professional level of Swedish men's football. Video analysis has become more available for clubs on lower levels, because of the development in technology. We have interviewed two coaches to explore how video performance-analysis affects their work. We further considered how coaches feel that video performance-analysis affects their players and team and how coaches can develop with the use of video performance-analysis. An Interpretive perspective focusing on motives, interests and purposes was employed to make sense of the data material.

The results show that the coaches appreciate the use of performance analysis, and that they are very positive of the results. They reckon that it gives them access to something that resembles factual knowledge. The information they can gain is perceived as objective and hands-on. It creates prerequisites for the development of players and coaches and assures coaches that they can give the players something objective to work with. It also creates possibility for reflection and awareness which are considered important factors in reflective practice and deliberate practice.

Förord

Vi vill i första hand tacka vår handledare, Natalie Barker-Ruchti, som har ställt upp för oss när vi har behövt det och givit oss goda råd för uppsatsen.

Vi vill även tack Sören Börjesson och Janne Carlsson som ställde upp i vår studie och gav en inblick i deras arbete och delade på sin erfarenhet och kunskap.

Innehåll

Förord	4
Introduktion	6
Syfte	7
Bakgrund	8
Videoanalysprogram	8
Division 1	8
Tidigare forskning	9
Teori	11
Community & Commodity.....	11
Deliberate Practice (Avsiktlig träning)	12
Reflective practice	12
Metod	15
Urval och rekrytering	15
Procedur	16
Dataanalys	16
Etiska överväganden	17
Resultat och diskussion	18
Hur anser tränarna att videoanalys påverkar deras dagliga arbete?	18
Hur anser tränarna att videoanalys påverkar sina spelare samt laget?	20
Hur upplever tränaren att hen kan utvecklas med hjälp av videoanalys?	22
Metoddiskussion.....	23
Slutsats	25
Förslag på fortsatt forskning	25
Referenser.....	27
Bilaga	29
Bilaga 1, Intervjufrågor	29

Introduktion

Coaching inom idrott har förändrats med åren. Det har kommit nya modeller, teorier och verktyg som tränare har kunnat använda sig av i tränings och tävlingssituationer för att öka möjligheterna, för att nå önskat resultat och en utveckling hos sig själva och sina adepter.

Fotbollen är en av de idrotter som utvecklats och man kan se att professionalismen har ökat. I allsvenskan har den totala omsättningen för klubbarna ökat med ca 330 mkr mellan 2006 och 2012 (www.fogis.se). Det finns även fler heltidsanställda personer i fotbollsföreningar och personer som är specialiserade inom ett visst område, även på lägre nivåer. Det har till viss del även också lett till att fotbollen är mer fokuserad på pengar, således har det blivit större press på tränare och spelare att göra bra resultat.

Det finns en hel del olika metoder som har tagits fram för att utveckla fotbollen och vissa av dem används fortfarande. Även utbildning för tränare har utvecklats, och man kan se att det blir allt fler tränare med akademisk bakgrund som jobbar som tränare på hög nivå. Fotbollen är en väldigt komplex idrott och verktyg som mental träning, rörelseanalys och videoanalys har hjälpt tränare att skapa träningsmetoder som ger bättre resultat, nya sätt att kunna utvärdera och ge feedback till sina spelare (Carling, Bloomfield, Nelsen & Reilly, 2008; Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif & Chahrdah Cheric, 2010; Reilly, 2001)

Carling et al. (2008) har undersökt olika rörelseanalys verktyg som används idag. Rörelseanalys har blivit en viktig del, speciellt inom elitfotbollen. Fotbollen har blivit fysiskt mer krävande de senaste åren och det ställer mer krav på spelarnas fysiska förmåga och tränarnas kunnande. Det behövs rätt slags träning för att kunna prestera på hög nivå. Rörelseanalys-programmen ger tränarna möjligheten att se vad som krävs av spelarna och på så sätt kunna optimera träningsmetoder och förberedelser.

En av de metoder som har utvecklats och blir allt vanligare bland klubbar är videoanalys, ett verktyg för att analysera matcher och träning som erbjuder spelarna möjligheten att utveckla bl.a. sin speluppfattningsförmåga och medvetenhet på plan. Det är även ett pedagogiskt verktyg för tränarna, som de med hjälp av kan ha en möjlighet att ge feedback till spelarna. Med hjälp av dator och ett mjukvaruprogram kan tränaren statistiskt, taktiskt och tekniskt analysera matcherna och klippa ut utvalda delar och information för att ge videobaserad feedback åt spelarna. Statistisk data kan handla om t.ex. passningsprocent eller antalet lyckade inlägg, taktisk och teknisk feedback kan handla om uppspelsvarianter, lagets form i defensivt och offensivt spel eller löpningar bakom backlinjen. Tränarna kan på så sätt ge feedback om de individuella, lagdelarnas eller hela lagets prestation med hjälp av detta verktyg.

James (2006) menar att de flesta, om inte alla, professionella fotbollslag använder sig av detta verktyg. Dagens videoanalysprogram är även mer tillgängliga för klubbar i lägre nivåer, med hjälp av mindre och billigare utrustning: det räcker med en videokamera, stativ, dator och mjukvaruprogram.

Att ge feedback på det sättet kan ses som reflektiv träning, som anses vara en viktig del i att nå ett högre kunnande inom sitt ämne (Knowles, Gilbourne, Borrie & Nevill 2001). I en

studie gjord på, elitspelare under 17 år, på elitnivå ansåg coachen att videoanalys förbättrade spelarnas tekniska och taktiska kunskaper, kritiska tänkande, beslutsfattande samt självförtroende. Detta genom att se sekvenser från matcher eller hela matcher igen och ha en möjlighet att reflektera och analysera matcherna ur en kritisk synpunkt (Groom & Cushion, 2004). Tränarna ansåg även att deras egna professionella utveckling och coachande stärktes och att videoanalysverktyget assisterade i att utveckla en effektiv spelstil samt gav dem en djupare återblick på prestationen (Groom & Cushion, 2004).

I vissa fall kan videoanalys ha en negativ effekt. Det kan finnas spelare som känner sig obekväma med att tränaren visar deras prestation framför laget. Nelson, Potrac och Groom (2014) intervjuade en ishockeyspelare, John, som menade att vissa spelare kunde känna sig utpekade av att tränaren tog upp deras misstag flera gånger om. John påpekade att dessa var spelare oroliga till sin personlighet, och hade svårt att ta kritik. Detta kunde leda till att de blev osäkra på sin kapacitet, sitt kunnande eller till och med att spelarna tappade förtroende och respekt för tränaren. Detta kan ha en negativ påverkan på spelares effektivitet.

En annan möjlig nackdel med videoanalys är att det blir en extra faktor för tränaren att ta hänsyn till under planering av träning och arbete. Att arbeta med videoanalys är tidskrävande och om klubben befinner sig på en semiprofessionell nivå finns det en risk att resurserna inte tillåter extra personal utan ansvaret att klippa och presentera matcherna ligger enbart på tränaren, detta är dock ett utforskat område. Det finns forskning gjord på hur användningen av videoanalys ser ut på professionell och elitnivå, hur videoanalys används på semiprofessionell nivå är dock ett okänt område.

Syfte

Syftet med denna studie är att förstå hur tränare upplever videoanalys i sin profession. Detta gör vi genom att intervjua två tränare på division ett nivå i Sverige, som jobbar eller tidigare jobbat med videoanalys i fotbollssammanhang. De specifika frågeställningarna vi har är:

Hur anser tränarna att videoanalys påverkar deras dagliga arbete?

Hur anser tränarna att videoanalys påverkar sina spelare samt laget?

Hur upplever tränaren att hen kan utvecklas med hjälp av videoanalys?

Bakgrund

Användandet av videoanalys är väldigt vanligt i dagens fotboll och därmed finns det en hel del forskning att koppla till. Vi har valt att fokusera på fyra frågeställningar: Hur anser tränarna att videoanalys påverkar deras dagliga arbete? Hur anser tränarna att videoanalys påverkar sina spelare samt laget? Hur upplever tränaren att hen kan utvecklas med hjälp av videoanalys? Den tidigare forskning vi granskat har vi kopplat till dessa delar. I denna del ämnar vi först ge en överblick på vad videoanalys är och division 1 i Sverige, därefter presenteras tidigare forskning.

Videoanalysprogram

Videoanalys går ut på att genom video ge feedback åt sina spelare. Laget filmar sin match eller träning varpå tränaren eller någon annan ansvarig klipper de bitar ur matchvideon som de vill ta upp med spelarna, feedbacktillfällena kan göras individuellt med enskilda spelare, i mindre grupper till exempel en lagdel eller med hela laget. Filmandet utförs antingen av en person som står vid kameran som följer händelserna med kameran, eller så kan man ha en kamera stående för sig själv riktat mot ett specifikt område som är i fokus. Idag finns det kameror som är i mindre format men ändå har tillräcklig upplösning som kan användas för filmandet. Detta har gett möjlighet för mindre klubbar att börja använda sig av detta verktyg. Idag finns det en del mjukvaruprogram som är tillgängliga, dessa program finns i olika prisklasser och har även olika funktioner. Med hjälp av dessa mjukvaruprogram kan du inte bara klippa matchvideon, utan även tidsmarkera olika händelser och i efterhand organisera dessa händelser efter vad för slags situation det handlade om eller vilken spelare det handlar om. Programmen ger också möjligheten att dela med sig av materialet man filmat och klippt ihop genom internetdelning. Vi tar upp två olika mjukvaruprogram för att visa vad priserna ligger på ungefär men det finns fler alternativ. Mjukvaruprogrammen har ofta någon funktion som skiljer sig från de andra vilket kan vara avgörande när man väljer mjukvaruprogram. Dartfish är ett av de populäraste videoanalysprogrammen, det finns olika nivåer av programmet, som ger olika mängd lagringsutrymme och hur stor dataöverföring/månad du kan använda dig av. Priserna ligger på 5 200 sek/år – 34 300 sek/år (www.dartfish.se). Ett annat populärt mjukvaruprogram är SidelineSports XPS, deras pris ligger på 5990 sek/år för analysprogrammet, och man måste köpa till licenser för tränare och spelare. Licenserna för tränare kostar 990 sek/år medan de kostar för spelare 290 sek/år (www.sidelinesports.com)

Division 1

Vi har valt att fokusera på division 1 nivå i Sverige, då det finns klubbar på denna nivå som använder sig av videoanalys, enligt G. Rosqvist (personlig kommunikation, 7 juni 2014) samtidigt är detta inte en professionell nivå. Division 1 i Sverige består av 28 klubbar i hela Sverige och är uppdelat i två grupper, Norra och Södra. Division 1 använder sig även av ett matchväxlingssystem dr alla klubbar som är med filmar sina hemmamatcher och laddar upp matcherna på en gemensam server, för att alla matcher ska vara tillgängliga för alla klubbar. De flesta klubbar är med i denna verksamhet så majoriteten av klubbarna filmar sina matcher. Även om de flesta klubbar filmar sina matcher betyder det dock inte att de analyserar matcherna kontinuerligt, det beror ofta på resurser i föreningen.

Tidigare forskning

Den forskning som gjorts om videoanalys är ny, mycket på grund av att det är ett nytt verktyg inom idrottsvärlden som blivit mer tillgängligt den senaste tiden för individuella klubbar. Den tidigare forskningen vi valt att undersöka är kopplad till våra frågeställningar, genom att använda oss av tre områden, ”påverkan på tränarens arbete”, ”påverkan på spelare samt laget” och ”tränarens utveckling”.

Påverkan på tränarens arbete

Lyles studie (2002) påpekar hur viktig prestationsanalys är i coaching processen, möjligheten för en tränare att kunna bedöma prestationen, hitta problemområden i spelet och att kunna ge korrigerande information åt spelare är centralt i coaching processen. Detta blir betydligt lättare genom att kunna se matcher i efterhand och genom att kunna illustrera sina kommentarer för sina spelare med hjälp av video. Genom utvecklingen av video- och datorteknologi får tränare fler möjligheter för att kunna ge feedback till sina atleter (Ives, Straub & Shelley, 2002)

En studie från 2011 av Groom, Cushion, och Nelson som behandlar presentation av videoanalys, lyfter fram hur viktigt och bra det kan vara att kunna analysera en match efter att känslorna lagt sig. Efter en match kan tränare och spelare vara emotionellt uppe i varv beroende på hur matchen gått eller enskilda händelser sett ut under en match, som kan påverka en tränare och spelares bild av matchen. Detta kan ge en annorlunda bild av matchen än om du i ”neutralt” tillstånd kan analysera matchhändelserna.

Påverkan på spelare samt laget

Enligt Ives et al. (2010) kunde användningen av videoanalys ge en positiv förändring i atleters motivation och deras relation till tränaren. De exemplifierar detta med ett fall med ett ishockeylag där det var en konsult som jobbade med videoanalys, han analyserade matcherna, klippte sekvenser ur dem på varje spelare och gav resultaten åt tränaren i laget, som i sin tur presenterade materialet för spelarna:

Coaches generally spent about 10 minutes showing the videos to individual players. Despite this limited time, the players reported that the clips were invaluable in helping them improve their play. The athletes reported an increased awareness of those areas in need of improvement, enhanced coach-athlete rapport and trust, and believed their skill acquisition improved. (Ives et al., 2010, p. 240)

Dessa feedbacktillfällen gav tränaren möjlighet att jobba med spelarna individuellt och på så sätt skapa en bättre relation och kommunikation med spelarna, samt ökad motivation för de individuella spelare och i laget. De kunde även se att videoanalys var ett bra verktyg för att förbättra beteende. Ett annat exempel de tar upp berättar om en tennisspelare på NCAA division 1 nivå som kunde få utbrott under matcher. Diskussioner med tränare, idrottspsykologer eller hot hjälpte inte denne spelare men med hjälp av video som visade hur hans lagkamrater reagerade gjorde att han kunde förändra sitt beteende:

... a video clip of his teammates with their heads in their hands covering their eyes during one of his outbursts allowed the athlete to realize how poorly he was behaving and the impact it was having on the team. As a result, he became receptive to intervention procedures that altered his negative behaviors. (Ives et al., 2010, p. 239)

Vi kunde även se liknande kommentarer från tränare i en studie gjord av Groom et al. (2011) där de intervjuat 14 engelska ungdomstränare på landslagsnivå om användningen av videoanalys. Tränarna ansåg att spelarnas beteende förändrades, och att den videobaserade feedbacken var en viktig del i den processen. Tränarna påpekade även hur deras spelare har utvecklat sin kunskap i fotboll med hjälp av videobaserad feedback. Beslutsfattande och självförtroende var även två viktiga aspekter som tränarna kunde se en positiv utveckling i. Groom och Cushions studie från 2004 överensstämmer med detta, de tar även upp hur deras förståelse för spelet utvecklades. De menar att spelarna utvecklade en förståelse för sitt eget spel men även hur deras beslut påverkas och uppfattas av sina medspelare.

Tränarens utveckling

Tränare kan även använda sig av videoanalys för egen utveckling, i studien gjord av Groom et al. (2011) anser de intervjuade tränarna att det kan vara ett användbart verktyg för deras professionella utveckling. Tränarna påpekade hur användbart det var att själv bli filmad medan de utförde ett träningstillfälle med spelare. Detta visade även Gilbert och Trudel (2001) i sin studie där de fann liknande resultat om hur viktig reflektion är för ungdomstränare under sin utbildning.

Reflektion är en central del i användandet av videoanalys, du får tillgång till den föregående prestationen på film vilket ger dig möjligheten att återkomma till situationer och kunna få en korrekt bild av vad som har skett. På så sätt kan du reflektera över situationen när du har den färskt i minnet. Reflektiv träning anses idag vara en viktig del av coachutvecklingen enligt forskare (Gilbert & Trudel, 2001; Knowles et al., 2001). Knowles et al. (2001) påpekar att genom att reflektera över träningen skapas möjligheten att utveckla bra träningsformer, identifiera problemområden och hitta lösningar för saker som måste förändras.

Teori

Vi har valt att fokusera på tre olika teorier som vi tar upp i denna studie, och kopplar till våra resultat. De tre teorierna vi valt är community & commodity, deliberate practice och reflective practice. I denna del tar vi upp och förklarar vad dessa teorier handlar om. I diskussionsdelen kommer vi sedan att koppla detta till våra data. Community & Commodity är den teorin som vi har som huvudfokus för att analysera våra resultat, med denna teori försöker vi koppla de två andra teorierna, deliberate practice och reflective practice. Vi anser att dessa tre teorier är kopplade till tränarskap, lärande och utveckling på ett sätt som vi kan koppla till vårt ämne.

Community & Commodity

Community och Commodity handlade i början om att utbilda för en hållbar utveckling, det handlar om att ge olika koncept och verktyg för att kunna skapa vetenskaplig kunskap samt phronesis¹ (Peter & Wals, 2013). Barker-Ruchti et al. (2014) var först att införa dessa teorier i anslutning tillidrotten. Denna teori kommer vara vår grundbult som vi utgår ifrån och försöker hitta kopplingar till. Teorin har flera olika inriktningar; de som vi har valt att fokusera på är utbildningsinriktning och kunskapsteoretisk inriktning (Peter & Wals, 2013), dessa inriktningar kan vi koppla till våra frågeställningar eftersom de handlar om utveckling, lärande och hur man ser på kunskap.

Sport som Gemenskap (Community)

Utbildning ur ett Community perspektiv ska vara autentiskt och handla om att se dina följare som personer, villiga att utvecklas och villiga att delta i ett meningsfullt lärande. Det ska finnas chansen för spelarna att vara självbestämmande, möjligheten för transformation och resultaten ska vara framtagna genom samarbete (Peter & Wals, 2013).

Kunskapsteorin är sociokonstruktivistiskt och handlar om att man skapar kunskap tillsammans och att man har en intersubjektiv förståelse. I denna teori så finns det ingen sanning som är den enda riktiga. Det ska finnas utrymme för tolkning. Man kan lyckas på olika sätt och varje individ kan reagera på olika saker. Man är inte rädd för att hitta träningsinspiration från olika håll. Om du som tränare inte håller ett öppet sinne för förbättring så kommer du inte att utvecklas vidare (Peter & Wals, 2013).

Sport som Råvara (Commodity)

Utbildning ur ett Commodity perspektiv ska handla om effektivitet. Det går ut på att du ser dina följare ur ett ekonomiskt perspektiv. Dina följare är personer som du tar in i din verksamhet, lär dem och skickar vidare, med minsta möjliga kostnad, du ska kunna som tränare överföra kunskap till dina följare och få ut förutbestämda och fastställda resultat (Peter & Wals, 2013). I idrottssammanhang kan man kolla på akademier i fotboll, som tar in en stor mängd spelare för att kunna utbilda dem och sälja dem vidare för så stor vinst som möjligt, genom tränare som överför sin kunskap direkt till spelare, utan spelarnas input.

¹ Termen, "phronesis" avser praktisk kunskap som är absolut nödvändigt för kontextspecifika bedömningar (Barker et al. 2014)

Den kunskapsteoretiska inriktningen är empirisk rationalism. Du vill finna en objektiv sanning, se samband på orsak och verkan och det ska endast finnas en enda sanning. Med hjälp av denna kunskap ska du kunna maximera förutsägbarheten, hanteringen, kontrollen och minimera osäkerhet (Peter & Wals, 2013). Du har bestämda resultatmål som tränaren, med hjälp av sin kunskap, ska kunna få spelarna att nå.

Deliberate Practice (Avsiktlig träning)

Ericsson et al. (1993) beskriver deliberate practice som en strukturerad aktivitet vars huvudsakliga mål är att förbättra en specifik del av en prestation. Det ska vara möjligt att ha tillgång till användbar feedback, möjlighet till repetition, upptäcka misstag och rätta till dem och kräver vidare full koncentration och medvetenhet under din träning, maximal ansträngning samt en hög motivation. Vi kommer att ha fokus på tränarens utveckling och användandet av videoanalys som ett verktyg för att träna avsiktligt, för att kunna koppla detta till vår data. Deliberate practice kan vi koppla till våra frågeställningar eftersom de handlar om utveckling och träning. Medvetenhet på vad man tränar är även en viktig del i Deliberate practice (Ericsson et al., 1993), och det är något som videoanalys kan underlätta, genom att tränaren har fler möjligheter att ge feedback med hjälp av video (Ives et al., 2002).

Teorin bygger på följande grundpelare:

- Sätta upp tydliga mål och mäta din utveckling
- Repetera till perfektion
- Koncentration och medvetenhet under din träning. Vad är syftet?
- Direkt feedback

Ericsson et al. (1993) beskriver hur deliberate practice kan skapa ett effektivt lärande. De menar att deltagarna bör få tydliga instruktioner om de bästa metoderna och vara övervakade av en lärare som kan ge information om misstag, informativ feedback och korrigerande kommentarer om träningen. De tar även upp att instruktören bör lägga organiserade träningssekvenser så att de är ändamålsenliga och att träningsmetoderna är stegrande vid rätt tillfälle. Detta kan vi koppla till Sport as Commodity där det handlar om att tränaren är den som besitter kunskapen som skall överföras till följaren. Tränaren skall hitta den rätta vägen för sina följare och på så sätt leda dem till bättre prestationer. Samtidigt säger Deliberate practice teorin att det krävs motivation för uppgiften och till att anstränga sig för att öka prestationen. Detta kan vi koppla till Sport as Community där det är viktigt att dina följare är villiga till att utvecklas och att delta i ett meningsfullt lärande.

Reflective practice

Reflective practice handlar om reflekterande träning där du skall ta dig an att återgå och se tillbaka på dina ansvarsområden, kvalitéer och färdigheter. Reflektion är att begrunda, granska och ifrågasätta sina erfarenheter, som leder till att man anpassar sig och ändrar sitt beteende i framtiden (Gallimore et al., 2013). Knowles et al. (2001) beskriver reflektion som en metod där individer uppmuntras till att reflektera över träningen, vilket ger dem möjligheten för utforskning av bra träning, identifiering av områden som behöver förbättras

och utformning av idéer för förändring. Det finns olika sätt att använda sig av reflektion, ”reflection-on-action” handlar om att aktivt hantera erfarenheter efter en händelse (Knowles et al., 2001). ”Reflection-in-action” handlar om att reflektera under själva utförandet av coachningen, det påverkar besluten man tar under träning och kan förändra bilden av din erfarenhet (Knowles et al., 2001). Videoanalys handlar väldigt mycket om reflektion, speciellt ”reflection-on-action”. Du kan se händelserna igen och reflektera över dem, ensam eller tillsammans med spelarna. Detta kan du även göra utan videoanalys, men du får en bättre bild av händelserna, där känslorna kanske inte spelar lika stor roll på din uppfattning, med hjälp av video.

Gibbs (1998) reflective cycle (fig. 1) ger en bra bild på hur detta kan se ut. Det är ett cykliskt diagram som visar hur processen för reflektion kan se ut.

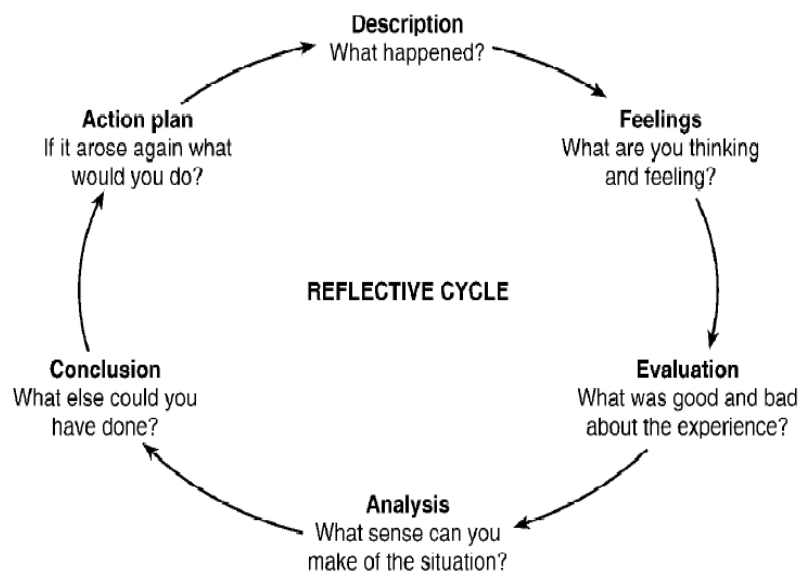


Fig. 1: Reflective cycle (Gibbs, 1998)

Day (2010) tar upp reflektiv träning hos tolv rektorer för framgångsrika skolor i England. Han såg att alla dessa tolv rektorer reflekterade över åtminstone fem olika delar; holistisk reflektion (fokus på vision och kultur), pedagogisk reflektion (fokus på att anställa personal, tillämpning och övervakning av lärande), interpersonell reflektion (fokus på att känna och vårda personal, barn, föräldrar och styrelse), strategisk reflektion (fokus på informationsinsamling) samt intrapersonell reflektion (fokus på självkännedom och självutveckling).

Kopplingen till Sport as Community finns om du som tränare skapar en miljö som är öppen för reflektion och på så sätt skapar du ett underlag för dina följare att utvecklas, vara självbestämmande och att hitta kunskap. Du kan skapa nya träningsmetoder tillsammans med

dina följare genom att använda reflektion i ett Community perspektiv. Genom att ha ett öppet sinne för utveckling ger du även dig möjlighet för att reflektera över dina erfarenheter.

Metod

I arbetet med vår uppsats har vi använt oss av ”interpretive perspective”, som fokuserar på motiv, intresse och syften som personen kopplar till sitt beteende (Crotty, 1998). I just vårt fall så har det handlat om våra deltagares orsak till varför de använder videoanalys. Är det en social konstruktion och ett indirekt krav från omgivningen, eller kommer motivationen att använda det ifrån dem själva? För att besvara syftet och dess frågeställningar valdes kvalitativa samtalsintervjuer som metod, en metod som lämpar sig väl för att undersöka upplevelser och erfarenheter (Esaiasson et al., 2012, s. 253). Detta ger oss en möjlighet att få en djupare inblick på deras erfarenheter och tankar, utan att de styrs alltför mycket av förutsbestämda frågor (Esaiasson et.al. 2012 s.229), vilket vi anser är nödvändigt inom ett område som detta. Vi tror inte det finns endast en rätt sanning utan flera olika tolkningar av vad som fungerar och hur man kan jobba med videoanalys.

Urval och rekrytering

Det viktiga för oss var att våra två deltagare skulle ha en tillräcklig erfarenhet för att kunna ha en inblick på arbetandet med, och utan, videoanalys. Tillräcklig tränarerfarenhet kände vi att dessa två personer hade med nästan 20 års erfarenhet per man, och bägge har jobbat med videoanalys under delar av sina tränarkarriärer. Ett annat kriterium vi hade var att de skulle arbeta på semiprofessionell nivå (div. 1 – div. 2) i Sverige. Vi tog kontakt med dessa personer via mail samt telefon för att se om de var intresserade av att delta i undersökningen. När vi tog kontakt med de personer vi ville intervjua berättade vi om syftet med studien, samt att vi ville namnge dem i studien, för att det skulle bli mer personligt och man lättare skulle kunna få ett ansikte när man läser uppsatsen. De personer vi kontaktade godkände detta, så vi bestämde oss för en tid som passade dem, på deras arbetsplats. Dessa personer som vi tog kontakt med var båda personer som vi har tidigare haft kontakt med och befann sig i göteborgsområdet, vilket var en bekväm lösning för oss.

Sören Börjesson

Sören Börjessons erfarenhet är ovärderlig för oss i denna situation. Han har all den erfarenhet som vi letar efter. Han har jobbat som tränare i snart 20 år (både före och efter uppkomsten av videoanalys), han har jobbat som både huvudtränare och assistent på både professionell och semiprofessionell nivå, han har jobbat med både seniorer och äldre ungdomar och han har jobbat med videoanalys. Att han själv har spelat elitfotboll under hela sin karriär gör att han kan tala ur en spelares perspektiv, vilket är en fördel. Hans nuvarande lag Örgrytes seniorer, spelar på den nivå vi har valt att fokusera på, division 1. Där jobbar Sören som assisterande tränare.

Vi kände Sören lite sedan tidigare då han varit vår lärare på en kurs, och vi visste att han var lätt att prata med. Vi letade efter personer som kunde prata om ”hur det egentligen var” och inte bara en polerad fasad. Vi hade viss oro om att intervjua personer som inte skulle ge oss en sann bild av hur det är att jobba med videoanalys, utan svara så som de tror att vi vill att de ska svara. Att de skulle ”krydda” sanningen så att den skulle framstå som lite mer korrekt än

vad den egentligen var. Men när Sören tackade ja så var vi inte oroliga mer, vi visste att han inte skulle göra något för att framstå som något mer.

Janne Karlsson

Janne är en tränare med lång erfarenhet, både som senior och juniortränare, assisterande och huvudtränare. Eftersom han har tränat lag i 18 år, både på elitnivå (allsvenskan) och på den nivå som vi har valt att titta på, nämligen division 1, var han en väldigt bra kandidat för att delta i vår undersökning. Janne tränar idag seniorlaget i division 1 - klubben Utsiktens BK i Göteborg. Tidigare har Janne jobbat framförallt med Örgryte IS. Det var även den klubben han tillhörde under toppen av sin spelarkarriär. Det blev några matcher i deras reservlag på seniornivå, innan han bestämde sig för att börja satsa på sin tränarkarriär. Janne började sin tränarkarriär i ett division fem lag, efter det började han jobba som juniortränare i Örgryte IS 1998, fram till 2004 jobbade han som juniortränare i föreningen innan han blev uppflyttad till seniorlaget som assisterande tränare. 2007 tog han själv över huvudansvaret i laget och jobbade som huvudtränare till 2009. Han tog över Utsiktens BK 2012, och där befinner han sig för tillfället. Janne har jobbat en del med videoanalys, framförallt under sin långa tid i Örgryte IS.

Procedur

Sören och Jannes erfarenhet av användandet av videoanalys som ett pedagogiskt verktyg inom semiprofessionell fotboll undersöktes under varsin semistrukturerad djupintervju (Hedin A., 1996) på ca 70-80 min vardera, med fokus på våra frågeställningar. Intervjuerna ägde rum i ett tyst och avskilt rum på intervjupersonens ”hemmaplan”, deras aktuella klubbstuga. Detta valde vi för att skapa en trygghet och avslappnad stämning. För att vara säkra på att vi inte missade något så spelade vi in intervjuerna. Detta gjorde även att vi kunde fokusera på att lyssna aktivt på intervjupersonen och att vi kunde hålla händerna fria. Det var ett semistrukturerat upplägg där intervjupersonens perspektiv och tankar står i fokus, och där vi hade våra förberedda frågor (bilaga 1) som bas för att komma vidare när ett ämne var uttömt. Frågorna gav även utrymme för oss att fortsätta inom ett område om vi kände att det var aktuellt och för våra intervjupersoner att spåna vidare inom ett visst område om de så ville. En utav oss var mer aktiv i att presentera våra frågeställningar under intervjuerna.

De första frågorna i intervjun handlade om deras bakgrund inom fotboll för att få en bra bild av dem som tränare, deras erfarenhet och bakgrund. De efterföljande frågorna var öppna frågor som gav utrymme för tolkning, från deras sida, och diskussion, det var mest hur-frågor (t.ex. hur jobbar du med videoanalys i praktiken? Hur har din syn på fotbollstränaryrket påverkats av videoanalys?). Vi började med att transkribera våra inspelade intervjuer ord för ord.

Dataanalys

Vi har valt att analysera data vi samlat genom att använda våra frågeställningar som grund. De frågeställningar vi använt oss av är (1) ” Hur anser tränarna att videoanalys påverkar deras dagliga arbete?”, (2) ” Hur anser tränarna att videoanalys påverkar sina spelare samt laget?” och (3) ” Hur upplever tränaren att hen kan utvecklas med hjälp av videoanalys?”.

Vi analyserade och kodade de transkriberade intervjuerna, för att kunna hitta kategorier i intervjuerna. Vi kategoriserade delar av intervjun enligt våra frågeställningar för att senare kunna koppla det till vårt syfte. Kodningen gick till så att vi skrev ut transkriberingar på papper, och därefter färgkodade svaren efter kategori, och inom dessa kategorier färgkodade vi teman (t.ex. Presentation, Medvetenhet, Förståelse och Match). Vi ville även jämföra deras svar till varandra för att kunna få en överblick på hur deras åsikter skiljde sig från varandra om de gjorde det. Efter detta kopplade vi dessa kategorier till den litteratur vi tittat på, för att kunna relatera och jämföra med tidigare studier. Den litteraturen vi undersökt söktes upp framförallt genom Göteborgs universitetsbiblioteks sökmotor GUNDA. Vi använde oss av sökord som; videoanalysis, videobased feedback, performance analysis, coaching video. Vi använde oss även av referenser ur artiklar vi läst för att hitta litteratur som vi ansåg kunde vara utav intresse för vår undersökning.

Etiska överväganden

Intervjupersonerna har informerats om studiens syfte och att det var frivilligt för dem att delta, de har godkänt att ingå i studien och att de fick hoppa av när de ville. Deltagarna fick även veta att studien kommer endast att användas i forsknings- och utbildningssyfte. På så sätt följer uppsatsen forskningsetiska principer och tar hänsyn till informationskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet (Denscombe, 2009). Deltagarna har gett sitt godkännande att bli namngivna i studien och att studien inte är anonym.

Resultat och diskussion

Vi har valt att redovisa våra resultat och diskussion efter våra forskningsfrågor (1) ”Hur påverkar videoanalys med dagens mjukvaror tränarnas dagliga arbete?”, (2) ”Hur anser tränaren att videoanalys påverkar sina spelare samt laget?” och (3) ”Hur kan tränaren utvecklas med hjälp av videoanalys?”. Och inom dessa rubriker använder vi underrubriker som är olika teman som vi skapat under analysdelen. När vi har redovisat resultatet har vi kopplat tidigare forskning till våra resultat och diskuterar dem utifrån de teoretiska perspektiv vi har presenterat tidigare.

Hur anser tränarna att videoanalys påverkar deras dagliga arbete?

Det praktiska

Båda de intervjuade tränarna har jobbat med videoanalys på ett liknande sätt i deras division-1 klubbar. Den data tränarna jobbar med kommer från matcher (inte träning) som någon annan har filmat. Efter matchen så startar arbetet för tränarna då klippningen sker. De väljer ut vissa delar som de vill belysa för att sedan presentera det för truppen, och under presentationen vill bägge tränarna jobba mycket med frågor och de ger gärna ut ordet till gruppen för att skapa en diskussion. Målet är att visa bilderna vid nästa träningstillfälle för att spelarna ska ”komma ihåg” situationerna. Börjesson pratar om att han tror på att kopplingen och känslan blir starkare desto snabbare de får se bilderna: ”Det bästa hade varit att filma träningen för att sedan visa det direkt till spelarna på planen på en stor skärm. Att ge direkt återkoppling! Istället för att prata om det 2 timmar senare. Jag tror att det blir starkare koppling desto snabbare man tittar på det, att de sitter färskt i deras minnesbild.”

Sättet att jobba med direkt återkoppling som Börjesson berättar om, kan vi se likheter med deliberate practice teorin (Ericsson et al., 1993), där direkt feedback är en viktig del. Ericsson et al. (1993) påpekar även att tränaren ska kunna ge information om misstag och informativ feedback. Ifall tränarna skulle ha tillgång till videoskärm under träning skulle det vara ett väldigt användbart sätt att ge denna feedback på och att korrigera misstag på ett tydligt sätt. Vi tror att spelarna skulle ha lättare att förstå instruktioner, taktiska och tekniska, om tränaren använde film under träning som ett verktyg för feedback.

Börjesson och Carlsson är båda eniga i att de skulle vilja jobba med videoanalys betydligt mer men förstår att det är en resursfråga, framförallt själva arbetet med klippning, analys och presentation, vilket kan vara svårt att få ihop på semiprofessionell nivå. Enligt dem borde inte själva filmandet och kostnaden för kamera vara stora problem.

Match

Börjesson upplever att användningen av video ger honom ett lugn under matcherna. Han har förstått att det är omöjligt att uppleva alla situationer under en match på ett korrekt och objektivt sätt, men han vet att han har möjligheten att se matchen under lite lugnare former och från en annan vinkel efter matchen. Båda tränarna menar på att de kan få en helt annan upplevelse av samma match efter att de har sett den igen på video. Det är det bästa sättet att ta alla känslor ur ekvationen och att hålla sig till ”fakta”. Carlsson berättar: ”Jag märker att jag

inte upplever samma saker på match som när jag ser videon. Man styrs ofta av resultatet. Har vi vunnit så är jag nöjd, och tvärtom. Med videon så ger det mycket mer nyanser.”

Detta överensstämmer med Groom et al. (2011) studie. Studien lyfter fram hur viktigt och bra det kan vara att kunna analysera en match efter att känslorna lagt sig.

När Börjesson och Carlsson beskriver sitt användande av videoanalys ser vi det som ett verktyg för dem som har kopplingar till både sport as commodity och sport as community (Peter & Wals, 2013). De vill skapa fakta åt dem själva, få ut känslorna från ekvationen, för att kunna dela med sig av den till sina spelare (sport as commodity). Samtidigt som de nämner att de vill skapa en diskussion och tala om situationerna tillsammans med sina spelare (sport as community). Vi tror att inom videoanalys är det bra att blanda dessa delar, att försöka hitta en balans. När Börjesson och Carlsson pratar om att se matchen i efterhand när känslorna har lagt sig kan vi se det som ett tillfälle för dem att reflektera över händelserna i efterhand. Knowles et al. (2001) beskriver reflection-on-action när du aktivt hanterar erfarenheter i efterhand, som stämmer överens med videoanalysanvändandet enligt oss. Att aktivt sätta sig ner och gå igenom situationer för att reflektera om vad spelarna, tränaren eller laget gjorde bra, kunde de ha gjort något annorlunda, vilka misstag gör spelarna osv. Vi tror detta resulterar i ett lugn hos tränarna, eftersom de vet att de kan gå tillbaka och se dessa situationer på ett korrekt sätt utan att det blir snedvridet. Detta hjälper en att skapa en tydligare bild på vad för feedback hen ska ge sina spelare. Man skapar en medvetenhet som är viktig för tränare och spelare, vilket är viktigt för effektivt lärande enligt deliberate practice teorin (Ericsson et al., 1993).

Presentation

Lyle et al. (2002) lyfte fram hur viktigt det är med prestationsanalys i coaching processen, där möjligheten till att kunna hitta problemområden och att kunna ge korrigerande information åt spelare är en central del. Detta var något som vi fastande för när vi intervjuade Börjesson och Carlsson. Börjesson berättade att han försökte ta upp så mycket positiva situationer som möjligt, för att stärka det beteendet, istället för att visa för mycket negativa situationer: ”De positiva situationerna är grymt viktiga. Så här ser det ut när du spelar som bäst, så här gör du när du lyckas, fortsatt med det osv. Helst ska man nog hålla ca 80-90 % positivt. Utgå från de positiva och visa konsekvenserna av de sämre.” Medan Carlsson tycker att det är nyttigt för spelarna att se misstag och diskutera dessa med varandra. Samtidigt så menar de att balansen mellan positivt och negativt är väldigt viktigt för resultatet, men en väldigt svår ekvation att lösa.

Videoanalys kan göra det lättare för en tränare att låta spelarna ta eget ansvar över sin reflektion, man kan ge möjlighet för dem att reflektera över ett område som man har valt ut. Vi anser att tränaren skall ge friheten åt spelarna att själva få analysera vissa delar och få reflektera över olika händelser, samtidigt som det är viktigt att tränaren ser till att detta görs på ett sätt som är utvecklande. Här vill vi kombinera deliberate practice och reflective practice. Tränaren ska vara tydlig med vilka situationer som är aktuella att diskutera (skapa

medvetenhet) och tränaren ska organisera sekvenser så att de är ändamålsenliga och stegrande (Ericsson et al., 1993). Men spelarna ska även uppmuntras att reflektera över sin träning (Knowles et al. 2001). Börjesson och Carlsson pratar mera om att hitta balansen mellan negativ och positiv feedback, men vi ser även balansen, mellan när man skall ge frihet åt spelarna att föra diskussion eller reflektera på egen hand och när tränaren ska ta ordet, som en viktig del inom användandet av videoanalys som ett utvecklingsverktyg.

Hur anser tränarna att videoanalys påverkar sina spelare samt laget?

Beteende

Börjesson och Carlsson är eniga om att videoanalys kan vara utvecklande för spelarna och de ser videoanalys som en positiv sak. De anser att videoanalys väcker engagemang och ett intresse hos de flesta spelarna, och att spelarna känner sig nyfikna över att se sig själva på film. I vissa fall ville spelarna gärna låna med sig videon hem, vilket de båda ser som något positivt eftersom det grundas i ett intresse. Men samtidigt kan de vara svårt för spelaren att analysera matchen på ett objektivt sätt, han kanske är överkritisk eller tvärtom. Carlsson pratar även om att videoanalys är ett verktyg som kan hjälpa till att ”vi som lag kan komma fram till vad vi behöver jobba på” och enligt honom skapar detta en större motivation, när laget får vara delaktiga i processen.

Börjesson och Carlsson ser videoanalys som ett bra verktyg för att utveckla spelares beteende. Båda tränarna berättar att de anser att videoanalys väcker engagemang och intresse hos spelarna. Detta ser vi som en viktig del i utbildning om man jobbar ur ett sport as community perspektiv, där man vill att spelarna ska vara villiga att utvecklas och vilja delta i ett meningsfullt lärande (Peter & Wals, 2013). Carlsson anser även att videoanalys kan öka motivationen hos spelare, som stämmer överens med Ives et al. (2010). Att ha en hög motivation till uppgiften och till att anstränga sig för att öka prestationen är viktigt inom deliberate practice teorin (Ericsson et al., 1993). Vi tror att spelare som tillåts vara delaktiga och får se sig själva prestera ökar deras motivation, och med hjälp av motivation så kan tränare väcka engagemang och intresse hos sina spelare.

Förståelse

Börjessons pratar om att det har lett till att det känns som om det är lättare att prata med spelarna efter införseln av videoanalys. Spelarna förstår tränarens instruktioner bättre efter att de båda har sett samma video. De har en gemensam ”sanning” att jobba efter och samma mål. Börjesson menar även att det är lättare att undvika att bli missförstådd av spelarna med hjälp av videoanalys: ”Jag kan även se en effekt på att videoanalysen hjälper till att undvika missförstånd. T.ex. om en spelare konstant ligger 4 meter i ifrån i sitt presspel, och du säger åt honom att pressa hårdare och han säger ”men jag pressar ju så hårt jag kan!”. Då kan ni tillsammans titta på videon och du kan förklara att han ligger för långt bort och då händer det

här och det här. Han har hela tiden trott att han har gjort rätt, men behöver få en ny bild om vad som krävs.”

Carlsson pratar om att hitta en gemensam väg, och att videoanalys hjälper till att få laget att kämpa åt samma håll: ”Fotboll är så komplext, att vi behöver prata ihop inom laget om hur just vi ser på fotboll, och då hjälper videon verkligen till. Det löser många frågor och ger gemensamma svar. Men man måste prata om det, massor!”

Förståelse var något båda tränarna pratade väldigt mycket om, hur det blir lättare att få en gemensam bild med sina spelare, med hjälp av videoanalys. De påpekade att det blir lättare att undvika missförstånd och att de vill skapa en sanning och jobba mot gemensamma mål. Att skapa tydliga mål och en gemensam sanning kopplar vi till deliberate practice (Ericsson et al., 1993) och sport as commodity (Peter & Wals, 2013) i detta sammanhang. Börjesson beskriver att han kan beskriva och visa tydligare vad som händer i efterföljande situationer om en spelare gör ett misstag, och att spelaren förstår situationen bättre om han får se det på film. Kunskapen ur ett sport as commodity perspektiv är något som kan beskriva orsak och verkan, och detta kan man göra tydligt med hjälp av videoanalys. Man kan se att situationen som skapades när vi tappade bollen och en spelare inte täckte sin yta, ledde till ett mål.

Medvetenhet

Carlsson ser en klar påverkan på sina spelares medvetenhet. Han tror ”att det hjälper spelare att få en rätt självbild”. Han menar att många unga spelare har en felaktig självbild, oftast att de tror att de är bättre än vad de egentligen är. Videon hjälper dem att få en idé om vad de behöver jobba på, och om man ser på videon tillsammans så blir det oftare en gemensam syn. Börjesson berättar även han att han ser en förbättring i spelarnas medvetenhet: ”Det man ser är att medvetenheten ökar. De reflekterar över vad de upplevt. Men jag ser inga mirakulösa förändringar i själva resultatet så här tidigt, men jag tror det är en process. Med just denna trupp har vi bara använt de vid ett fåtal tillfällen.”. Medvetenhet pratade även Ives et al. (2009) i sin studie om, där de tog upp ett exempel på hur videoanalys påverkade ett ishockeylag. De påpekade hur spelarna i laget fick en ökad medvetenhet över de områden som behövde förbättras.

Både i våra tränares intervjuer och i tidigare forskning (Ives et al., 2010, Lyle, 2002) talar de om medvetenhet, och hur man utvecklar sin medvetenhet med hjälp av videoanalys. Att vara medveten om sina styrkor och svagheter kan vara väldigt viktigt för utvecklingen hos fotbollsspelare enligt oss. De teorier vi har granskat tar även upp medvetenhet på olika sätt. Reflective practice hjälper dig att skapa medvetenhet om områden som behöver förbättras (Knowles et al., 2001) och inom deliberate practice är medvetenhet en viktig del (Ericsson et al., 1993). Vi vill igen kombinera dessa två teorier till ”reflective deliberate practice”. Genom att använda sig av reflection-on-action (Knowles et al., 2001) för att begrunda, granska och ifrågasätta sina erfarenheter (Gallimore et al., 2013) för att identifiera områden som behöver förbättras, skapar man tydliga mål och medvetenhet över sin träning, som är viktiga delar inom deliberate practice teorin. I deliberate practice är det även viktigt att mäta sin utveckling

och ha tillgång till direkt feedback (Ericsson et al., 1993), om man använder sig av videoanalys får du tillgång till video som ger dig möjlighet att ”mäta” din prestation och videon kan användas som feedback genom reflektion.

Hur upplever tränaren att hen kan utvecklas med hjälp av videoanalys?

Säkerhet

Börjesson känner att han har utvecklats med hjälp av videoanalys. Han nämner att han har blivit bättre på individuella samtal med spelare: ”Jag känner ett större självförtroende eftersom jag har något konkret att komma med, lite bevis.” Han känner sig också mer säker på att han och spelaren förstår varandra bättre efter de individuella samtalen. Börjesson känner också ett större lugn när han coachar, eftersom de vet att de kan gå tillbaka till bilderna efter matchen och se om de situationerna de vill igen. ”Jag kanske får ett utbrott på domaren och allt svartnar under 15 min, då är det viktigt att jag har videon i efterhand. Då ser jag klart och tydligt, här är konsekvensen av att jag spårade ur. Det fungerar inte. Jag ökar min egen utveckling och jag ökar min medvetenhet.” Det gör att de kan fokusera på andra saker under träning och match.

Börjesson nämner att videoanalys har gett honom ett större självförtroende inför individuella samtal, eftersom verktyget ger honom något konkret att komma med till spelaren. Det kan man koppla till att ha vill ha kunskap ur ett sport as commodity perspektiv, empirisk rationalism (Peter & Wals, 2013). Under individuella samtal tror vi det kan vara bra att jobba mer ur ett sport as community perspektiv, där man försöker skapa gemensam kunskap som är intersubjektiv (Peter & Wals, 2013). Under dessa tillfällen kan det vara väldigt bra att låta spelaren tolka och se dem som villiga till ett meningsfullt lärande, låta dem vara självbestämmande och ta fram resultat tillsammans med tränaren (Peter & Wals, 2013). Detta tror vi är svårare i större grupper, speciellt om man vill göra det med ett helt lag om alla ska möjlighet att ge sin input under en begränsad tid.

Hitta problem

Carlsson menar att han inte har utvecklats som tränare med hjälp av videoanalys utan utvecklingen handlar mera om erfarenhet, men att han har lärt sig att hitta övningar som är bra och fungerar för sina lag genom videoanalys. Han menar att med hjälp av videoanalys kan han hitta problemområden i sitt lag eller svaghetstecken hos motståndare och genom dessa rätta till dem och skapa övningar till träning som är lämpade för sitt lag: ”Videoanalys har gett mig möjligheten att lättare identifiera problemområden, och att snabbare kunna rätta till dem”. Om vi tolkar det som att han reflekterar över situationerna med hjälp av video för att identifiera problemområden, kan vi koppla det till Knowles et als. (2001) studie. De menar att reflektion skapar möjligheten för att utveckla bra träningsformer. Vi anser dock att

videoanalys kan utveckla dig som tränare betydligt mer än vad Börjesson och Carlsson menar. Det taktiska kunnandet framförallt. Groom et al. (2011) visade att videoanalys var användbart för tränares professionella utveckling.

Presentation

Tränarna anser också att tillfället när de ska presentera de utklippta situationerna till spelarna är ett bra lärotillfälle för dem själva. De anser att de lär sig tillsammans med laget och förstår laget bättre när de är med och hör diskussionerna och observerar sitt lag. Det ger också en möjlighet till feedback till dig som tränare.

Tränarna påpekade dock att tillfället när de presenterar resultatet av videoanalysen för spelarna är ett lärotillfälle för dem själva, där de kommer närmare laget och förstår dem bättre, samtidigt som de lär sig tillsammans med laget. Detta är ett sociokonstruktivistiskt lärande där du skapar kunskap tillsammans, som vi ser i sport as community perspektivet (Peter & Wals, 2013). Ur den synvinkeln måste även tränare hålla ett öppet sinne för förbättring och inte vara rädd för att hitta träningsinspiration från olika håll, för att utvecklas vidare. Detta håller vi med om, spelare har ofta erfarenhet från andra tränare och kan även ha egna idéer som kan vara användbara för tränare.

Metoddiskussion

Antalet intervjuade

Det vi har hittat och analyserat är inte något vi kan generalisera eftersom vi har använt oss av endast två tränare, men det ger oss en möjlighet att reflektera över användandet av videoanalys, vad det kan ge tränare och hur det påverkar spelare och lag på semiprofessionell nivå.

Vi var lite oroliga innan vi satte igång att det skulle vara för få intervjuer. Oroligheten baserades på att vi trodde att vi inte skulle få tillräckligt med data att jobba med då vi ”bara” skulle intervjua 2 tränare. Men vår handledare som har stor forskningserfarenhet menade på att det absolut skulle räcka, och det var en vanlig oro som det inte låg så mycket i. Vi valde ut två rutinerade tränare som vi visste hade jobbat med videoanalys vilket i efter var ett bra beslut. Båda intervjuerna gav oss mycket data att jobba med och deras erfarenheter skilde sig ibland vilket gav oss bra underlag. Så här i efterhand hade vi velat komplettera med en tredje person som var lite av en expert på området. En tränare som jobbat med videoanalys dag ut och dag in i flera år och som kunde ge oss lite data på de långsiktiga konsekvenserna och så vidare. Men det var svårt att hitta en sådan person eftersom vi tittade på division 1 där resurserna är mindre.

Tidigare erfarenhet hos intervjupersoner

Vi anser dock att Börjessons och Karlssons erfarenhet av videoanalys var tillräckliga för att ge oss bra data då de har erfarenheter i användandet av videoanalys, men risken finns att de erfarenheterna bara baseras på deras tidigare jobb i de högre divisionerna, och i så fall är de irrelevanta för vårt syfte. Dock försökte vi vara tydliga i våra frågor och eliminera att de svarade utifrån sina eliterfarenheter.

Genomförande av intervjuer

Sättet vi valde att utföra intervjuerna på fungerade i det stora hela väl. Vi höll oss till vår idé om att göra det semistrukturerat. Vi genomgick samma saker i båda intervjuerna men lät det naturliga samtalet föra intervjun framåt. Något som vi anser att vi kunde gjort bättre så här i efterhand är att vi båda hade kunnat närvara på intervjun med Karlsson. Den utfördes av praktiska orsaker enbart av Johannes.

Det fungerade bra att spela in intervjuerna och transkribera efteråt, alternativet att anteckna kändes aldrig riktigt aktuellt. Sen valde vi att skriva ut transkriberingen för att få en överblick i kodningen och analysen av resultatet, detta var väldigt användbart och gav en bättre bild över intervjuerna.

Slutsats

Syftet med denna studie var att förstå hur videoanalys används, hur tränaren anser att det gynnar sina adepter samt hur det påverkar tränarens arbete och utveckling, på semiprofessionell nivå i Sverige. För att kunna göra detta, har vi intervjuat och analyserat två tränare som jobbar på en semiprofessionell nivå.

När man använder videoanalys gör man det lättare för sig som tränare att skapa ”fakta” i en väldigt komplex idrott som fotboll. Situationer som kan vara svåra att förklara för flera spelare, får man möjlighet att visa visuellt åt spelare med hjälp av detta verktyg. Det blir även ett sätt för tränare att kunna analysera matcher och matchsituationer i efterhand när känslor som skapas under matcher har haft möjlighet att lägga sig. Det är även ett väldigt bra utvecklingsverktyg för tränaren att använda när de vill ge spelare frihet att kunna reflektera över sina egna insatser.

Videoanalys är ett verktyg som kan hjälpa tränare att skapa engagemang och intresse hos sina spelare och genom att spelarna får se sig själva prestera och vara delaktiga kan videoanalys även vara motivationshöjande för spelare. Förståelse är även något som kan utvecklas hos spelare. Det blir lättare för tränarna att skapa en gemensam bild med sina spelare när de kan se det på video. Spelare kan även bli mer medvetna över sina prestationer, styrkor och svagheter, genom användandet av videoanalys.

Förtroende för att man har något att komma med under individuella samtal är något som tränare kan utveckla med hjälp av videoanalys. Det ger dem något konkret ”bevis” på situationer de vill ta upp med spelare. Videoanalys är även ett verktyg för tränare som hjälper dem att identifiera problemområden och svagheter hos motståndare, de kan utveckla sin förmåga att se dessa situationer och ger dem möjlighet att reflektera över dessa situationer. Under presentationstillfällen kan tränarna komma närmare sina spelare och förstå dem bättre, samtidigt som de lär sig tillsammans med sina spelare.

Videoanalys handlar mycket om reflektion och att skapa medvetenhet över sitt lärande. Reflection-on-action (Knowles et al., 2001) använder man sig av för att kunna begrunda, granska och ifrågasätta sina erfarenheter. På det sättet kan man identifiera områden som behöver förbättras, skapar tydliga mål och medvetenhet över sin träning. Medvetenhet, att mäta utveckling och ha tillgång till direkt feedback är viktiga områden inom deliberate practice (Ericsson et al., 1993). Detta blir möjligt genom användandet av videoanalys och kan hjälpa tränare att utveckla sig själv och sina tränare. Reflective practice (Knowles et al., 2001) och deliberate practice (Ericsson et al., 1993) är två centrala metoder inom användandet av videoanalys

Förslag på fortsatt forskning

Eftersom fotboll är en väldigt komplex idrott är videoanalys en viktig del för att kunna ge något ”konkret” åt tränare och spelare. Det finns forskning gjord på videoanalys på professionell- samt elitnivå. Men när analysprogram och kameror blir billigare, blir

möjligheterna för klubbar med mindre resurser att använda sig av videoanalys större. Vi anser att det borde göras mer forskning på hur klubbar med mindre resurser ska kunna använda sig av videoanalys på ett sätt som är utvecklande för sina spelare och tränare. Det vore även intressant att se spelarnas perspektiv på videoanalys på semiprofessionell nivå. Vad anser de att videoanalys ger dem och på vilket sätt använder man videoanalys för att det gynnar spelarna bäst.

Referenser

- Barker-Ruchti, N., Barker, D. & Annerstedt, C., Reflective Practice (2013). Techno-rational knowing and phronesis: the professional practice of one middle-distance running coach, *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelson, L. & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: contemporary performance measurement techniques and work rate data, *Sports Medicine*, 38(10), 389-862.
- Crotty, M. (1998). *The foundation of social research* (London, Sage).
- Day, C. (2000). Effective Leadership and Reflective Practice, *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 1:1, 113-127.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur AB: Lund
- Ericsson, K., Krampe, R. and Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance, *Psychological Review* Vol. 100. No. 3, 363-406.
- Esaiasson, P., Gilljam, M. Henrik Oscarsson och Lena Wängnerud. (2012). *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Vällingby, Nordstedts juridik
- Gallimore, R., Gilbert, W. & Nater, S. (2014). Reflective practice and ongoing learning: a coach's 10-year journey, *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 15:2, 268-288.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods* (Oxford, FE Unit Oxford Polytechnic).
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 16–34.
- Groom, R., Cushion, C. (2004). Coaches perception of the use of video analysis: A case study, *Insight* 3(7).
- Groom, R., Cushion, C. & Nelson, L. (2011). The Delivery of Video-Based Performance Analysis by England Youth Soccer Coaches: Towards a Grounded Theory, *Journal of Applied Sport Psychology*, 23:1, 16-32.
- Ives, J., Straub, W. & Shelley, G. (2002). Enhancing Athletic Performance Using Digital Video in Consulting, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14:3, 237-245.
- James, N. (2006). The role of notational analysis in soccer coaching, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1, 185-198.
- Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the Reflective Sports Coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education

coaching programme, *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 2:2, 185-207.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: a framework for coaching behavior* (London, Routledge).

Nelson, L., Potrac, P. & Groom, R. (2014). Receiving video-based feedback in elite ice-hockey: a player's perspective, *Sport, Education and Society*, 19:1, 19-40.

Peters, S. and Wals, A., (2013). *Learning and Knowing in Pursuit of Sustainability: Concepts and Tools for Trans-Disciplinary Environmental Research*, Krasny, M. and Dillon, J. (Eds.) *Trans-disciplinary education research*. London: Taylor and Francis.

Reilly, T (2001). Assessment of sports performance with particular reference to field games, *European Journal of Sport Science*, 1:3, 1-12

Sadeghi, H., Mohd-Sofian, Omar-Fauzee, Jamalis, M., Ab-Latif, R., Chahrdah Cheric, M., (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players, *International Education Studies* 3(2).

Fogis. Hämtad 2014-06-06, från <http://fogis.se/medieservice/dokumentbank/ekonomi/>

Dartfish. *Prislista*. Hämtad 2014-06-06, från http://www.dartfish.se/db/news/prislista_df_tv_2011_2.pdf

SidelineSports. *Pricing*. Hämtad 2014-06-06, från <http://www.sidelinesports.com/sweden/pricing>

Bilaga

Bilaga 1, Intervjufrågor

1. Hur ser din bakgrund ut, namn, hur länge har du jobbat som fotbollstränare?
2. Hur länge har du jobbat med videoanalys?
3. Hur jobbar du med videoanalys i praktiken?
4. Hur tycker du att videoanalys påverkar dina spelare samt laget?
5. Hur har ditt ledarskap påverkats av videoanalys?
6. Hur har din syn på fotbollstränaryrket på denna nivå påverkats av videoanalys?
7. Hur ser arbetet ut kontra resultatet?
8. Hur mycket måste man arbeta med videoanalys för att det ska ge något?
9. Hur långt ner i divisionerna anser du att det är värt att jobba med video analys? (för att de inte ska vara en börda?)
10. Vad får du ut av att arbeta med videoanalys?
11. Skulle du kunna få ut samma resultat/information utan videoanalys programmet?