



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Hur fystränare i svensk elitfotboll uppfattar begreppen periodisering och styrketräning

- En intervjustudie

Mattias Lindberg & Christopher Jansson

Rapportnummer: VT14-33
Uppsats/Examensarbete: 15hp
Program/kurs: Sports Coaching
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2014
Handledare: Konstantin Kougioumtzis



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Examinator: Göran Patriksson
Rapportnummer: VT14-33

Titel: Hur fystränare i svensk elitfotboll uppfattar begreppen periodisering och styrketräning - en intervjustudie

Författare: Mattias Lindberg & Christopher Jansson
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Sports Coaching
Nivå: Grundnivå
Handledare: Konstantin Kougioumtzis
Examinator: Göran Patriksson
Antal sidor: 50
Termin/år: Vt/2014
Nyckelord: Erfarenheter, Fystränare, Försäsong, Periodisering, Styrketräning

Sammanfattning

Denna uppsats belyser hur fystränare anställda av elitfotbollklubbar i Sverige uppfattar begreppen periodisering och styrketräning och hur de resonerar kring dessa under försäsong. Vidare kommer även deras tidigare erfarenheter och bakgrunder utvärderas. Studien har en kvalitativ inriktning där sex professionella fystränare verksamma i Västsverige utvärderats genom semistrukturerade intervjuer. I tidigare nationell forskning har ämnet beskrivits sparsamt, vilket gör studien till ett aktuellt ämne. Resultaten visar att bakgrunden påverkar tränarna, men att utbildningen är varierande. Alla tränare medgav dock att de hade en bakgrund som fotbollsspelare. Uppfattningen gällande periodiseringen var att fem av sex utövande en linjärt strukturerad linje medan en utövade en icke-linjärt utformad linje. Forskningen visade att det fanns mest stöd för icke-linjärt periodiserad styrketräningen för att utveckla styrka och andra fysiska kvalitéer. Faktorer som påverkar periodiseringens upplägg är den vanliga fotbollsträningen, som fystränarna alltid måste ta hänsyn till i sin planering. I styrketräningen strävade alla tränare efter att den skulle vara så linjär och fotbollsspecifik som möjligt, men att lagens resurser påverkade hur träningsupplägget såg ut i praktiken.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	6
1.1 Syfte.....	7
1.2 Frågeställningar.....	7
1.3 Disposition.....	7
2. Bakgrund.....	9
2.1 Teori, begrepp och definitioner.....	9
2.2 Forskningsläge.....	10
3. Metod	13
3.1 Design.....	13
3.2 Urval.....	14
3.3 Datainsamling & Dataproduktion.....	15
3.3.1 Genomförande.....	15
3.3.2 Intervjuteknik.....	16
3.4 Databearbetning och Analys.....	17
3.5 Studiens tillförlitlighet.....	17
3.6 Forskningsetiska överväganden.....	18
4. Resultat.....	20
4.1 Beskrivning.....	20
4.1.1 Bakgrund.....	20
4.1.1.1 Andreas.....	20
4.1.1.2 Kim.....	21
4.1.1.3 Joakim.....	21
4.1.1.4 Fredrik.....	22
4.1.1.5 Björn.....	22
4.1.1.6 Tobias.....	23
4.1.2 Periodisering.....	24
4.1.2.1 Andreas.....	24
4.1.2.2 Kim.....	25
4.1.2.3 Joakim.....	26
4.1.2.4 Fredrik.....	28
4.1.2.5 Björn.....	28
4.1.2.6 Tobias.....	30
4.1.3 Styrketräning.....	31
4.1.3.1 Andreas.....	31
4.1.3.2 Kim.....	31
4.1.3.3 Joakim.....	32
4.1.3.4 Fredrik.....	33
4.1.3.5 Björn.....	34
4.1.3.6 Tobias.....	34

4.2 Analys.....	35
4.2.1 Bakgrund.....	35
4.2.2 Periodisering.....	36
4.2.3 Styrketräning.....	37
4.2.4 Sammanfattning.....	38
5. Diskussion.....	40
5.1 Metoddiskussion.....	40
5.2 Resultatdiskussion.....	41
5.2.1 Bakgrund.....	41
5.2.2 Periodisering.....	41
5.2.3 Styrketräning.....	42
5.3 Slutsatser	42
5.4 Framtida forskning.....	43
6. Referenser.....	44
7. Bilagor.....	48
7.1 Bilaga 1.....	48
7.2 Bilaga 2.....	50

Förord

Val av ämne grundas först och främst på ett gediget intresse inom fysträning och fotboll från båda författarna. En annan orsak till val av ämne är den saknade existensen av liknande forskning gjord inom svensk elitfotboll.

Till att börja med vill vi rikta ett stort tack till våra intervjupersoner som ställt upp i denna uppsats. Det är tack vare er vi har kunnat genomföra denna studie. Vi vill även passa på att tacka vår handledare Konstantin Kougioumtzis för alla goda råd längs vägen som hjälpt oss att lyfta uppsatsen och dess innehåll.

1. Introduktion

I denna inledande del av uppsatsen presenteras forskningsområdet genom en introduktion av fotbollens utbredning och de fysiska påfrestningar som en fotbollsspelare står inför, där styrketräning blivit ett centralt begrepp för att differentiera sig från andra. Ambitionen är att presentera en bakgrund som skapar förståelse åt läsaren om den problematik som uppsatsen ämnar behandla. I kapitlets avslutande del presenteras studien syfte och frågeställningar.

Fotboll är Sveriges nationalsport och har idag cirka 600 000 registrerade spelare, både juniorer, damer och herrar inkluderade. Detta gör fotbollen till Sveriges största specialidrottsförbund (SF) och tillsammans står fotbollen för en tredjedel av den samlade svenska idrottsrörelsens aktiviteter (Svenska fotbollsförbundet, 2013). Idrott i allmänhet är och kommer alltid vara komplext i sitt fysiska utövande. Olika idrotter har dess egna rutiner och tillvägagångssätt (Riksidrottsförbundet, 2013) för att uppnå de bästa fysiologiska egenskaperna inom den specifika idrotten. Inom fotbollen finns det flera olika exempel på hur fysiologisk träning kan utföras för att förbättra den fysiologiska aspekten som i sin tur har en påverkan på fotbollsprestationen (Stølen, Chamari, Castagna & Wisløff, 2005; Wong, Chaouachi, Chamari, Dellal & Wisloff, 2010; Jensen, Hölmich, Bandholm, Zebis, Andersen, & Thorborg, 2012) och då fotbollen anses som Sveriges nationalsport ställs stora krav på att spelare får en bra fysiska träning för att undvika skador och utveckla kvalitéer gynnsamma för fotbollsspelare.

En viktig del av fotbollsträningen är den som sker under försäsongen. Under försäsongen vill man förbereda kroppen fysiskt inför de påfrestningar den kommer utsättas för under säsongen. En viktig aspekt i försäsongsträning är den styrketräning som klubbarna bedriver. Denna styrketräning sker utifrån fystränarens egna uppfattning om styrketräning och dess innebörd. Hur styrketräningen planeras i förhållande till tidsaspekt, val av övningar och metoder beslutas oftast helt av klubbarnas fystränare och egentliga riktlinjer för styrketräningen finns emellertid inte utan utgår helt från fystränarens uppfattning och erfarenheter.

Styrketräningen är skadeförebyggande (Askling, Karlsson & Thorstensson, 2003; Van Beijsterveldt, Van Der Horst, Van De Port & Backx, 2013) och ska utveckla egenskaper som är önskvärda hos en fotbollsspelare. Många studier har utvärderat fördelarna med styrketräning kopplat till fotboll (Hoff & Helgerud 2002; Wisløff, Castagna, Helgerud, Jones & Hoff 2004; Stølen m.fl., 2005; Christou, Smilios, Sotiropoulos, Volaklis, Pilianidis & Tokmakidis, 2006; Wong m.fl., 2010; Jensen m.fl., 2012). Hur styrketräningen planeras i förhållande till tidsaspekt brukar beskrivas med begreppet periodisering. Begreppet brukar delas upp i två underteman som benämns linjär och icke-linjär periodisering som båda jämförs flitigt med varandra (Baker, Wilson & Carlon, 1994; Rhea, Ball, Phillips & Burkett, 2002; Buford, Rossi, Smith & Warren, 2007; Hoffman m.fl., 2009).

Hur fotbollsklubbar världen över arbetar med detta skiljer sig både på nationell och internationell

nivå. De som instruerar och informerar spelarna om detta är oftast av klubbens anställda fystränare. Deras viktigaste uppgift är att förbereda och hantera fotbollsspelarna så att dem är i ett så bra fysiskt tillstånd som möjligt inför kommande säsong. Detta för att kunna skapa så bra förutsättningar som möjligt för spelarna. Hur styrketräningen struktureras och planeras påverkas ofta av vilken bakgrund och erfarenhet fystränaren besitter (Rupert & Buschner, 1989). Arbetet fystränare utför i svenska elitklubbar kopplat till periodiseringen och styrketräning är något som sällan berörs i nationella studier. Många internationella studier rör sig kring begreppen fast med ett starkare fokus kring begreppet periodisering eller begreppet styrketräning. Nationella studier kring begreppen kopplat till fotboll råder det också en större brist på. Detta gör att denna studie kan användas som en plattform för vidare forskning på området.

1.1 Syfte

Studiens syfte är att undersöka hur fystränare inom svensk elitfotboll generellt arbetar med sin styrketräning. Mer specifikt har vi valt att titta närmare på hur fystränarna planerar sin styrketräning under försäsongen. De element som har undersökts är styrketräningens periodisering, styrketräningens genomförande i praktiken, och huruvida tränarnas bakgrunder påverkar tidigare nämnda beståndsdelar. Vidare kommer studien att jämföra varje fystränares resonemang för att se hur dem förhåller sig till varandra och hur dem förhåller sig till forskning. Likheter och skillnader i arbetssätt kommer även bearbetas för att kunna dra slutgiltiga slutsatser.

1.2 Frågeställningar

Vidare kopplat till syftet har följande frågeställningar formulerats för att specificera syftet.

Hur beskriver fystränare den egna bakgrunden med relevans för styrketräning?

Hur resonerar fystränare gällande periodisering?

Hur resonerar fystränare gällande styrketräning?

1.3 Disposition

För att besvara dessa frågeställningar har vi genomfört en kvalitativ studie med fokus på sex fystränare som arbetar med fotbollslag på elitnivå. Som hjälp på vägen har vi konstruerat en intervjuguide (bilaga 1) där frågorna är mer strukturerade och detaljerade.

Denna uppsats består av fem kapitel som kommer behandla hur fystränare anställda av elitfotbollsklubbar uppfattar begreppen styrketräning och periodisering samt hur deras bakgrund påverkar begreppen. I det första kapitlet som är introduktion, introducerar vi ämnet på ett övergripande sätt och förklarar studiens syfte och frågeställningar. I kapitel två som beskriver

bakgrunden tar vi dels upp begrepp och definitioner som frekvent uppkommer i studien, men här redogör vi även för tidigare relevant forskning som är kopplat till ämnet. Kapitel tre är metoddelen som tar upp de metodologiska tillvägagångssätten som sammanställt studien. I metoden tar vi bland annat upp studiens design och tillförlitlighet, men även hur urvalsprocessen gick till och vilken intervjuteknik vi tillgodosatt. Därefter följer resultatdelen som är indelat i två underkategorier, en beskrivande del och en analysdel. Först beskriver vi resultatet där intervjupersonernas separata redogörelser lyfts fram. Sedan övergår det till en analysdel där författarna analyserar och sammanfattar intervjupersoners åsikter. Slutligen följer diskussionsavsnittet som är indelat i metoddiskussion och resultatdiskussion. I metoddiskussionen diskuterar vi uppsatsens uppbyggnad och struktur, här bedömer vi även studiens tillförlitlighet och reabilitet. I resultatdiskussionen övergår diskussionen till vårt resultat där vi jämför svaren med tidigare forskning samt hur studien kan komma att användas i framtiden.

2. Bakgrund

Detta kapitel kommer inledningsvis framföra tidigare relevant forskning kopplat till ämnet. Tidigare forskning är begränsad efter relevans, därför har vi valt ut den forskning som vi anser tillförlitlig till ämnet. Därefter kommer vi klargöra och definiera några av de begrepp som frekvent används i studien för att underlätta förståelsen av studiens budskap.

2.1 Teori, begrepp och definitioner

Begreppet periodisering har flera olika definitioner (Baechle & Earle, 2000; Buford m.fl., 2007; Hoffman, 2009) vilket skapar en vid bild av begreppet och innehållet verkligen innebär. Definitionen som används i studien innebär att man vid årsplaneringen delar upp styrketräningen i olika perioder. Detta gör man för att knyta an till det syfte som man har med träningen, för att inte riskera överträning eller att hamna på plåtåer och för att uppnå toppform vid önskat tillfälle Garhammer (1979).

Vidare menar Hoffman (2009) att den grundläggande principen för periodisering är en övergång från en betoning av hög volym (övningar x set x repetitioner) och låg intensitet (procent av maximal ansträngning) utbildning till låg volym och hög intensitets träning. Träningen är indelad i olika faser kända som mesocyklar. Varje mesocykel hänför sig till en förändring i den volym och intensitet av träningen, och kan pågå i två till tre månader beroende på den specifika idrotten. Typiskt är att varje mesocykel återspeglar en särskilt unik träningsform.

Styrketräning handlar i grund och botten om fysisk träning som är särskilt designad för att öka styrkan (Stølen m.fl, 2005). I en rapport skriven av Tonkonogi (2009, s. 7) definieras styrka som ”Förmågan att med hjälp av muskel-kontraktion motstå eller övervinna yttre kraft” och att styrkan förbättras genom adaptation. Styrketräning definieras som ”fysisk träning som är särskilt designad för att öka styrkan”. Styrketräning är således en viktig del av den fysiska träningen för att kunna bli starkare.

1repetitionmaximum (1RM) är en benämning för en fysisk aktivitet där du endast lyfter en specifik vikt en gång. Baechle & Earle (2008) beskriver begreppet ett RM som; den största mängden vikt som kan lyftas med rätt teknik för endast en upprepning. Vidare menar författarna att det är bra att förstå förhållandet mellan belastning (vikt) och repetitioner innan man tilldelar ett träningsprogram. När man tagit reda på sitt repetitionsmaximum kan man sedan anpassa sin belastning beroende på vad man vill ha ut av sin träning (Baechle & Earle (2008).

Volymträning handlar om att bygga upp en uthållig och stark muskulatur. Syftet med volymträning för fotbollsspelare är enligt Stølen m.fl (2005) att göra musklerna motståndskraftiga och uthålliga. Vidare hävdar författarna att fotbollsspelare rekommenderas denna träning i början av försäsongen för att förbereda kroppen inför den explosiva träningsfasen

som kommer senare under försäsongen. Vad gäller själva träningsinnehållet hävdar författarna att denna träning bör göras en till tre gånger i veckan tidigt under försäsongen, även bör set och repetitioner ligga på tre set, respektive åtta till tolv repetitioner Stølen m.fl. (2005).

Att träna explosivt handlar om att utveckla maximal kraft på kort tid för att så snabbt som möjligt manövrera kommande situation. Att erhålla explosiv muskulatur är en mycket viktig egenskap för fotbollsspelares prestationer, eftersom det är så frekvent förekommande i spelet Stølen m.fl (2005). Rent fysiologiskt handlar det om att rekrytera så många muskelfibrer och motorneuron som möjligt samtidigt i muskeln för att skapa största möjliga kraft. Vidare hävdar författarna att man som fystränare i fotboll systematiskt bör planera denna sorts träning ett par gånger i veckan. Mer ingående bör belastningen eller vikten motsvara 85-95 procent av ett RM för att rekrytera rätt muskelfibrer vilken garanterar maximal explosiv träning. Ytterligare betonar författarna att repetitionerna bör ligga på tre till sju stycken Stølen m.fl (2005).

Ett annat begrepp som är vanligt förekommande inom fotboll och fysisk träning är positionsanpassad träning. Men detta menas att man anpassar träningsprogrammet utefter vilken position spelaren har (Boone, Vaeyens, Steyaert, Vanden Bossche & Bourgois, 2012). Boone m.fl. visar i en studie hur fotbollsspelares fysiologiska egenskaper skiljer sig åt beroende på vilken position dem spelar på. Vidare påpekar författarna att man som fystränare bör beakta och ta hänsyn till detta och möjligtvis anpassa sina individuella träningsprogram efter detta.

2.2 Forskningsläge

Sedan tidigare vet man att lärare och tränare arbetar efter liknande förutsättningar, och precis som (Lortie, 1975) föreslår, handlar ofta eleverna efter hur lärarna beter sig och lär ut. Detta gör att dagens fystränare har med sig betydelsefulla bakgrundsfaktorer från deras utbildnings och inlärningsperioder som i sin tur kan påverka deras utlärn timer idag. Vidare lyfter Ekberg (2009) i sin avhandling fram att läraren och tränarens tidigare intressen, uppväxt, utbildning och andra faktorer påverkar individens tankar och förhållningssätt till sin kommande utlärn timer. Fystränarens bakgrund kommer därför vara en grund till analys för att få en överblick till hur de planerar och lägger upp sin styrketräning.

Tidigare forskning vad gäller separata studier om periodisering och styrketräning finns det många av, men kombinationen att studera bägge två är ett outforskat område.

Periodiseringen kretsar kring hur styrketräning planeras från vecka till vecka sett ur en tidsaspekt. I en studie skriven av Hoffman m.fl. (2009) jämförs två olika typer av periodisering, en som är linjär vilket innebär ett strukturerat program där olika faser går igenom ex. förberedelseträning, följt av volymträning och styrketräning som slutligen följs av idrottsspecifik effektutvecklingsträning. Kontrasten till den linjära periodiseringen är den icke-linjära, som innebär att träningspassen kan skifta från dag till dag och vilken egenskap man tränar varierar från pass till pass vilket inte är fallet under linjär periodisering. I studien visar båda alternativen på en ökad 1RM i både knäböj och bänkpress. Studien visade också en signifikant förbättring

gällande 1RM från vecka ett till sju, senare en liten förbättring från vecka sju till som dock inte var signifikant. Vilket ändå påvisar att man kan öka sin styrka efter 15 veckors styrketräning även om den största förändringen kommer efter cirka sju veckor. Liknande forskning har inte heller visat någon skillnad i styrkeutveckling mellan linjär och icke-linjär periodisering (Baker m.fl., 1994; Buford m.fl., 2007).

En liknande studie gjordes av Mann, Thyfault, Ivey och Sayers (2010) dock med ett annorlunda resultat. De jämförde linjär periodisering med icke-linjär genom att låta två grupper träna efter de båda programmen. Efter sex veckor visade den grupp som tränat efter det icke-linjära programmet upp bättre resultat än den linjära gruppen både gällande 1RM i knäböj och bänkpress samt bättre muskeluthållighet. Liknande forskning har också gjorts på en längre tidsperiod, en studie redovisar skillnaden i 1RM gällande benpress och bänkpress på tre grupper indelade efter linjär, icke-linjär och icke-periodiserad inriktning. Resultatet redovisade att gruppen som tränade efter en icke-linjär inriktning hade signifikanta resultat efter tolv veckor gällande 1RM i bänkpress och visade klara förbättringar i benpress jämfört med de andra två grupperna (Monteiro, Aoki, Evangelista, Alveno, Monteiro, Picarro & Ugrinowitsch, 2009). Liknande forskning har bedrivits med samma resultat, Rhea m.fl. (2002) beskriver hur 20 män delades upp i två grupper, en linjärt orienterad och en icke-linjärt orienterad. Männerna fick träna enligt de båda inriktningarnas riktlinjer i sammanlagt tolv veckor varpå deras 1RM testades i bänkpress och benpress. Resultatet visade signifikanta förbättringar gällande de båda grupperna, den grupp som utförde det linjärt periodiserade träningsprogrammet visade en förbättring i bänkpress motsvarande 14.4 procent och 25.7 procent i benpress. Den grupp som tränat efter det icke-linjära träningsprogrammet visade en förbättring på 28.8 procent i bänkpress och 55.8 procent förbättring i benpressen vilket innebär en ungefär en dubbelt så stort förbättring hos den grupp som inte utförde en linjär periodisering.

Studier kopplade till styrketräning och förbättring och fysiska kvalitéer finns det flera exempel på. Wisløff m.fl. (2004) tar upp i sin studie att det råder ett starkt samband mellan maximal styrka i knäböj (1RM) och sprinthastighet samt vertikal hopphöjd hos fotbollsspelare. Resultatet av studien visade att ju starkare testpersonerna var i knäböj desto fortare tenderade de att springa på varierade sprintavstånd. En liknande studie av Hoff & Helgerud (2002) beskriver hur 1RM i knäböj bidrar till en förbättring av fotbollsfysiologiska attribut. Man påvisade att fotbollsspelare som tränade styrka tre gånger i veckan under sammanlagt åtta veckor med en belastning på 85 procent eller tyngre med fem repetitioner och fyra set förbättrade sitt 1RM i halv knäböj från 161kg till 215kg. Man ökade också sin sprintförmåga på tio meter sprint och 40m. En ökad styrka på specifika muskler eller musklergrupper har även visat sig ha positiva effekter på accelerationen och farten i rörelser som klassas som kritiska moment inom fotboll som vändningar, sprinter och taktändringar (Bangsbo, Nørregaard & Thorsøe, 1991).

En annan studie utförd på en dåvarande Champions League klubb visade att fyra repetitioner på fyra set med en belastning nära 90 procent av 1RM i knäböj ökade både styrkan, sprinthastighet på tio, 20 meters sprint samt vertikal hopphöjd. (Helgerud, Kemi & Hoff, 2002).

Wisløff, Helgerud & Hoff (1998) rekommenderar att en fotbollsspelare på 75kg bör sträva efter att åstadkomma ett 1RM i halv knäböj motsvarande 200kg minst. Detta förklaras genom att det motsvarar mindre än det genomsnittliga värdet för kvinnliga sprinters som springer 100m på elva till elva och en halv sekund.

En studie av Smith m.fl. (2013), påvisar att ett kombinerat styrketränningsprogram utfört fyra gånger i veckan under tio veckor med betoning på styrkeutvecklande (60-95 procent av 1RM, två till tre sets och två till tio repetitioner) var effektivare än ett kombinerat styrketränningsprogram med betoning på effektutveckling eller hypertrofi vad gäller 1RM i knäböj, frivändningar i vertikal hopp höjd för unga amerikanska fotbollsspelare.

Styrketräning har även visat sig vara framgångsrikt i kombination med fotbollsträning. I en artikel jämfördes en fotbollsträningsgrupp, en kombinerad styrketräning och fotbollsträningsgrupp (två pass styrketräning i veckan under 16 veckor med en belastning på 55-80 procent av 1RM, två till tre sets och åtta till 15 repetitioner per pass) samt en kontrollgrupp. Vid resultatet redovisades en större genomsnittlig förbättring hos den kombinerade fotbolls- och styrketränningsgruppen. Resultatet visade förbättringar gällande flera fotbollsrelaterade färdigheter som vertikal hoppförmåga, styrka och sprintförmåga på 30m jämfört med kontrollgruppen och den grupp som endast tränade fotboll (Christou m.fl., 2006).

Det finns även en del studier som har utvärderat styrketräning kopplat till skadeförebyggande effekter. Askling m.fl. (2013) utreder i en artikel hur pass skadeförebyggande styrketräning är för fotbollsspelare. I studien delades 30 spelare in i två grupper, en kontrollgrupp och en träningsgrupp. Träningsgruppen utförde styrketräning för baksida lår en till två gånger i veckan under en tio veckors period. Resultatet visade att träningsgruppen hade betydligt färre skador än kontrollgruppen. Hela tio stycken skadade sig i kontrollgruppen och endast tre stycken skadade sig i träningsgruppen. Detta resonemang är väl utforskat och stärks av ytterligare studier (van Beijsterveldt m.fl., 2013)

Vidare föreslår Baechle m.fl. (2008) att planering av styrketräning för en specifik idrott bör föranledas av en utvärdering av idrotten för att utskilja de kritiska moment den innehåller och sedan träna idrottspecifikt.

3. Metod

I detta kapitel ska studiens design redovisas och inriktning beskrivas. Vi kommer också göra en redogörelse för studiens urval och studiepersoner. I kapitlet kommer även datainsamlingen samt tolkningen av densamma beskrivas tillsammans med studiens tillförlitlighet och de forskningsetiska överväganden som vidtagits för studien.

3.1 Design

Designen på denna studie kan anses som både deskriptiv och explorativ. Med en deskriptiv design menas att inom ett problemområde existerar det redan viss mängd kunskap och teori, men där forskaren begränsar sig till vissa aspekter inom den befintliga kunskapen. De beskrivningar man gör av dessa aspekter av de fenomenen är mer detaljerade och grundliga (Patel & Davidson, 2011). I vår studie har vi valt att begränsa oss till styrketräning under försäsongen, där vi har begränsat oss till detaljer inom fotbollsfysikens helhet. Vår undersökning kommer även ha en explorativ inriktning vilket handlar om att inhämta så mycket kunskap som möjligt inom ett förutbestämt problemområde. Syftet med en explorativ undersökning är att kunna belysa sitt utvalda problemområde så allsidigt som möjligt. Dessa undersökningar görs bland annat för att ligga till grund för vidare studier inom mer detaljerade områden kopplat till ämnet.

Vidare har vi valt urvalsgrupp på elitnivå för att avgränsa forskningen till högsta nivån i Sverige. Undersökningar kan klassificeras utifrån vetenskapen om ett visst problemområde innan undersökningen startar. I vårt fall har vi funnit luckor i forskningsurvalet kring ämnet där av kommer undersökningen att vara utforskande (Patel & Davidson, 2011). Eftersom denna studie har en kartläggande inriktning inom fotbollsfysiken kan den ligga till grund för vidare studier inom området. Vidare kommer förhållningssättet till relationen mellan teori och empiri vara närmare induktivt. Med detta menas att författarna studerar forskningsobjektet på ett utforskande sätt, utan att först ha förankrat undersökningen i en tidigare vedertagen teori. Sedan utifrån den insamlade informationen (empirin) formulera en möjlig teori (Patel & Davidson, 2011).

Studien har tillämpat en kvalitativ inriktning då syftet är att skapa en djupare förståelse kring hur svenska elitklubbar inom fotboll lägger upp sin styrketräning under försäsongen. En kvalitativ metod har formen av ord och visuella bilder och är förknippad med forskningsstrategier som etnografi, fenomenologi och grundad teori, detta i motsats till en kvantitativ inriktning som baseras på siffror och statistik (Denscombe, 2009).

Även om både den kvalitativa och kvantitativa strukturen kan nyttjas vid intervjuer och båda forskningsmetoderna har olika inriktning bör de inte ses som två tävlande förhållningssätt, utan bara två typer av datainsamlingsmetoder (Yin, 2012).

En utav de fyra vägledande principer som nämns i Denscombe (2009, s. 367) handlar om att "forskarens förklaring av data ska komma ur en mycket noggrann läsning av data". Detta syftar

till att data inte kan tala för sig självt utan måste efterföljas av en tolkningsprocess där rådata bearbetas utav forskaren.

En kvalitativ metod bidrar även till ett mer flexibelt tillvägagångssätt jämfört med annan forskningsmetod (Vael, 2006). Gummesson (2000) understryker detta och menar att kvalitativ forskning är ett skeende där diskussion, datainsamling och analys sker samtidigt vilket är fallet i författarnas studie där bearbetning av data och analys gjorts kontinuerligt och inte i någon bestämd ordning. Vidare anses en kvalitativ metod som mer relevant för att få en djupare förståelse kring ämnet. En mer kvantitativ inriktning anses därför inte relevant då det skulle ge mer standardiserade svar som inte är väsentliga för denna studie.

3.2 Urval

För att få en så bred tolkning som möjligt med en kvalitativ inriktning har vi valt en urvalsgrupp som jobbar på en elitnivå inom svensk herrfotboll. Definitionen av elit och elitidrott beskrivs i en rapport av Lindfelt från 2007. Här beskrivs begreppets komplexitet och man menar att det är mer gynnsamt att belysa den faktiska mångfald av förutsättningar som finns för elitsatsningar. Man menar även att elitidrottens kapitalisering har skapat nya villkor för dagens elitidrott.

En del av hela problemet är att det idag inte finns några helt tillförlitliga data kring elit-verksamhetens omfattning i dagens svenska idrottsrörelse. Det finns inte heller någon eller några avgränsade definitioner gällande olika kategorier av elitidrott. Detta är ett problem, inte bara inom idrottsvetenskaplig forskning utan också i den praktiska verksamheten som utförs i idrottsorganisationer på olika nivåer. Olika föreningar och organisationer använder sig av egna definitioner för att hantera sin elit-verksamhet. Eftersom det saknas klara definitioner av begreppet elitidrott blir det i praktiken mycket svårt att diskutera utveckling, stöd och omfattning. (Lindfelt, 2007, s. 10)

Vidare beskrivs elitidrott av Lindfelt (2007, s. 12) med ”Elitidrott avser respektive SF:s landslagsverksamhet och aktiva som kombinerar elitidrott och studier på såväl gymnasial som postgymnasial nivå. I elitidrottsbegreppet ingår även föreningarnas prestationsinriktade tränings- och tävlings-verksamhet inom högre seriesystem eller motsvarande”.

Denna definition av begreppet tycker vi låter sund i vårt antagande och vår undersökning. För att vår undersökning skulle nå så hög elitnivå som möjligt valde vi att kontakta fotbollsklubbar som är placerade högt upp i de svenska seriesystemen. Vi kom i kontakt med sex olika fotbollsklubbar där varje klubb hade en anställd fystränare. Syftet med intervjugruppen är att det kan användas som ett kartläggningsverktyg där gruppens bedömning om vad som anses vara viktigast blir själva utgångspunkten (Dahmström, 2010).

Vid val av intervju personer och aktuella klubbar hade placeringen i det svenska seriesystemet en stark bidragande faktor. Kriteriet som fanns inför studien var att klubben skulle vara aktiv i division 1 eller högre (Superettan eller Allsvenskan). Hur stor spridningen slutligen skulle se ut

mellan de olika serierna var av mindre betydelse. Slutresultatet blev två allsvenska klubbar, en från Superettan och tre från division 1. Därav har klubbar tillhörande division 2 och lägre exkluderats. Anledningen till att just dessa serier uteslutits är för att vi vill ha en så hög nivå som möjligt på klubbarna som deltar i forskningen. Gällande fystränarna fanns det inga speciella kriterier bortsett från att de skulle vara ansvariga för styrketräningen inom en elitklubb i Sverige.

Vidare har också den geografiska aspekten varit bidragande till att klubbarna kontaktades. Alla föreningar har sin lokalisering inom Göteborgsregionen för att underlätta intervjuprocessen. Denscombe (2009) beskriver att det är viktigt att intervjuer är genomförbara sett till tidsåtgång och resekostnader och att det därför inte ska vara för stor geografisk spridning på intervjupersonerna samt att kostnaderna inte är oöverstigligen. Därav har klubbar i övriga delar av Sverige uteslutits för studien. Vid en större geografisk spridning bland föreningarna hade ett möte ansikte mot ansikte varit svårt att genomföra på den mängd klubbar författarna ansåg var lämpligt för studien.

Denscombe (2009) fortsätter med att intervjuarens personliga identitet påverkar respondenten, det är främst kön, ålder och etniskt ursprung som tenderar att påverka respondentens svar. Därför har det varit viktigt för författarna att dölja så mycket av sitt "jag" som möjligt för intervjupersonerna. Genom möten ansikte mot ansikte ges större utrymme för att minska förutfattade meningar och chans ges för att bygga en större förtroende mellan respondent och forskare.

3.3 Datainsamling/dataproduktion

3.3.1 Genomförande

Innan vi tog kontakt med intervjupersonerna gjorde vi en intervjuguide (bilaga 1) där vi kom fram till lämpliga teman och frågor till vår uppsats. Med arbetet kring intervjuguiden fick vi en bättre plattform att jobba utifrån där vi breddade våra kunskaper kring vårt forskningsområde. Att skapa ett underlag där man studerat tidigare forskning inom området ger troligen fördelar för forskaren inför en kvalitativ intervju (Patel & Davidsson, 2011).

Från personlig kontakt med intervjupersonerna tills transkribering av intervjudata gjordes under en period på ungefär 4 veckor. Till att börja med tog vi reda på kontaktuppgifter till respektive fystränare. Detta gjordes ganska enkelt genom att besöka klubbarnas respektive hemsidor via internet. Ändå blev det rätt så avancerat då några klubbar hade begränsad information på deras hemsidor. Därför fick metodiken bli att ringa till klubbarnas kansli där numret till fystränarna fanns tillgängligt.

Den första kontakten med samtliga intervjupersoner gjordes via email eller brev där vi presenterade oss och informerade syftet med vårt projekt samt varför just dem hade blivit utvalda. Vi talade även om att det gick bra att återkomma till oss via mejl eller telefon så snabbt som möjligt. Detta visade sig inte vara det mest optimala tillvägagångssätt då det tog lång tid innan våra fokuspersoner återkopplade, mer om det pratar vi om i metoddiskussionen (5.1). Då försökspersonerna återkopplade på det mejl som skickades ut ändrades metodiken till att

personligen ringa upp tränarna. Vid samtalen bestämdes dag och lämplig tid för intervjuerna. Fem av intervjuerna gjordes ansikte mot ansikte medan den sista intervjun gjordes skriftligt och följdes upp via telefon. Platserna där intervjuerna ägde rum var ute hos respektive klubbs anläggning. Vid varje intervju hänvisade intervjupersonerna oss till olika typer av grupprum där det var tyst och avskilt. Ett intervjuklimat som erbjuder avskildhet med relativt god akustik höjer chansen för en bättre utförd intervju (Denscombe, 2009). Varje intervjuinspelning föranleddes av en kortare presentation av författarna samt en närmare genomgång av studien, och intervjupersonernas rättigheter (se 2.6). Vid studiepresentationen gick vi igenom kort om vad temana och de specifika frågorna berörde för att skapa trygghet hos intervjupersonen. Intervjuerna varade i genomsnitt cirka 30 minuter.

Den sista intervjun som gjordes via skrift och telefon beroende på intervjupersonens önskemål och tidsaspekten. Intervjun bestod av att intervjuguiden besvarades skriftligen och följdes upp en vecka senare av ett telefonsamtal där följdfrågor ställdes och diskussion kring ämnet inleddes. Under telefonsamtalet gjordes anteckningar som komplement till tidigare skriftligt besvarade frågor.

Vidare har samtliga intervjuer avlyssnats igen och transkriberats på separata dokument. Varje transkribering omfattade ungefär 6 A4-sidor, vilket gjorde att den totala transkriberingen hamnade på cirka 40 sidor.

3.3.2 Intervjuteknik

Hur en intervju struktureras finns det olika variationer på där forskaren har olika kontroll över frågornas och svarens utformning. Denscombe (2009) beskriver att intervjuer kan bestå av välstrukturerade frågeformulär som respondenten besvarar ansikte mot ansikte. Vid denna intervju har forskaren stor kontroll över svaren och analysen av data blir relativt enkel. Fortsättningsvis sätter Denscombe (2009) detta i perspektiv till ostrukturerade intervjuer där forskarens funktion är att blanda sig i så lite som möjligt, intervjupersonen introduceras för ett ämne och tillåts att fritt diskutera sina idéer och fullfölja sina resonemang. Mellantinget mellan dessa två tekniker är de semi-strukturerade intervjuerna som också har använts för denna studie. Större teman har förberetts som följts av mindre underteman och frågor (se bilaga 1). Huvudtemana har varit identiska vid varje intervjutillfälle, däremot har vissa frågor och följdfrågor skiftat beroende på responsen från intervjupersonen. Ordningföljden inom själva huvudtemat har också varierat i följd beroende på hur konversationen utvecklats. Vid semistrukturerade intervjuer anser Denscombe (2009) att det är viktigt att låta respondenten slutföra sitt resonemang och därför föreslås en flexibel inställning till de teman och frågor man förberett. För att underlätta tolkningen av materialet och förenkla transkriberingen har alla intervjuer spelats in via mobiltelefoner med inspelningsfunktion. Att använda apparatur för att spela in intervjuer beskriver Veal (2006) och Denscombe (2009) som en fördelaktig metod för att sammanfatta intervjuer.

3.4 Databearbetning och analys

Metoder för bearbetning av data för en kvalitativ undersökning beskrivs som ganska flexibla där det inte finns några direkta metoder. Det viktigaste är att läsaren enkelt kan förstå hur författarna gått tillväga för tolkandet av data (Patel & Davidsson 2011). Databearbetningen började med att vi transkriberade våra ljudinspelningar vilket var en ganska omfattande process. Därefter har vi läst igenom intervjuerna och jämfört deras svar för att försöka finna likheter samt differenser. Under den beskrivande resultatdelen har vi försökt anpassa texten med autentiska citat i måttlig mängd. Om citaten blir för många och den kommenterade texten knapp blir texten ofta tråkig och mycket av analysen överläts åt läsaren förklarar (Patel & Davidsson 2011). Angående resultatdelen hade vi två tilltänkta metoder, men vi beslöt att fullfölja det ena. Vi valde mellan att antingen beskriva varje tema för sig, med respektive respondents åsikter, eller beskriva varje respondents åsikter för sig om varje tema. Vi valde det förstnämnda alternativet där varje persons synpunkter kring respektive tema slutförs innan vi går vidare till nästa tema. Vi ansåg att detta alternativ ger läsaren en bättre och mer begriplig uppfattning kring analysdelen. För att tydliggöra resultatet har vi valt att konstruera en tabell (tabell 1) där våra intervjupersoners resonemang om varje tema sammanfattats kortfattat.

3.5 Studiens tillförlitlighet

Till skillnad från kvantitativa författares studier som bedöms av dess reliabilitet och validitet är kvalitativa studiers bedömning mer komplexa. Guba och Lincoln (1994) menar att de kvalitativa studierna bör bedömmas efter andra metoder som utgör alternativ till de som begreppen validitet och reliabilitet står för.

Förslagsvis föreslår de att kvalitativa studier bör bedömmas efter tillförlitlighet och äkthet som grundläggande kriterier. Tillförlitligheten består av fyra undergrupper som alla har motsvarigheter i kvantitativ forskning. Trovärdighet som motsvarar intern validitet, överförbarhet som motsvarar extern validitet, pålitlighet som påminner om reliabilitet samt konfirmera som motsvarar objektivitet. Intervjuguiden (se bilaga 1) är anpassad för att informationen som delges ska ha så hög validitet och precisa data som möjligt för forskningssyftet, de teman som utvalts för intervjuguiden ska överrensstämma med de aspekter som måste tas i åtanke vid planering och genomförandet av styrketräning under försäsong.

Att skapa en trovärdighet i resultaten inbegriper att man både har säkerställt att forskningen utförts i enlighet med de regler som finns, men även att man rapporterar resultaten till de personer som är del av den sociala verklighet man har utforskat för att få bekräftelse att man som forskare har uppfattat allt rätt. Denna process kallas för respondentvalidering (Bryman, 2011). Trovärdighetsfaktorn kommer att i denna studie uppföljas genom utskick till respektive intervjuperson enligt muntligt avtal. Överförbarheten i en kvalitativ studie handlar om att man skall kunna använda resultaten till framtida undersökningar och vidare forskning. Därför är det viktigt att man fördjupar sig ordentligt i det isolerade forskningsområde man jobbar med. Med en "tät" beskrivning och fyllig redogörelse förser man andra personer med en bred databas vilket

förtydligar resultatets överförbarhetsgrad (Bryman, 2011). I denna studie har vi försökt fördjupa oss inom ett specifikt område för att få en så bra överförbarhetsgrad som möjligt. Vidare beskriver Bryman att studiens pålitlighet är en motsvarighet till reliabiliteten i en kvantitativ forskning. Bryman hänvisar till Guba och Lincolns (1994) artikel, där man menar att forskarna måste ha ett granskande synsätt för att bedöma undersökningens pålitlighet. Det innebär att man skapar en fullständig och förtydligande redogörelse av alla faser i forskningsprocessen. Det rekommenderas även att undersökning uppföljs av granskning utifrån andra ögon än författarnas (Bryman, 2011). Kritisk granskning av studiens faser kommer uppföljas i metoddiskussionen (5.1).

3.6 Forskningsetiska överväganden

Vid bedrivandet av den forskning som gjorts har författarna följt vissa forskningsetiska principer. Först och främst gäller individskyddskravet, vilket innebär att individer inte får utsättas för förödmjukelse, kränkning eller någon form av skada vid forskningen (Vetenskapsrådet, 1999).

Individskyddskravet sammanfattas i informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Det förstnämnda beskriver Vetenskapsrådet (1999) med att "forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsuppgiftens syfte". Vid den första kontakten med klubbarna som gjordes via brev till klubbarna och fystränarna (bilaga 2) informerades de om varför forskningen gjordes och varför just de blivit tillfrågade att delta, grundläggande information om själva forskningen gavs också för att skapa en förståelse hos fystränarna. Vid första mötet med tränarna gavs ytterligare information om studien innan intervjun startade, utrymme lämnades även för intervjupersonerna att ställa frågor till författarna för att utmönstra eventuella frågeställningar. Ett informativt tillvägagångssätt vid forskning är något som stärks av Denscombe (2009) som menar att deltagarna ska ta emot tillräckligt med information för att kunna få en tydlig bild av forskningen och kunna göra en förnuftig bedömning om de vill delta eller inte.

Ett annat krav är samtyckeskravet, detta kretsar kring att de personer som deltar i forskningen gör det av egen fri vilja (Vetenskapsrådet, 1999). Att deltagandet var frivilligt klargjordes i brevet som skickades ut till klubbarna där författarna ställde en förfrågan till fystränarna om de ville ställa upp på en intervju, det ställdes aldrig något krav att medverkan var obligatorisk utan deltagarna fick själva fatta beslutet. Samtycke till intervjun gjordes via muntligt avtal vid telefonkontakten där studien och syftet beskrevs (se 3.3.1) Vid intervjutillfällena fick de även information om att de fick avbryta sin medverkan i studien och intervjun när de ville.

Konfidentialitetskravet syftar kring att alla inblandade i undersökningen skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifter ska hanteras så att obehöriga inte kan ta del av dem. För att behandla fystränarnas uppgifter och den information som delgetts med största möjliga konfidentialitet har klubbarnas och tränarnas namn inte nämnts i rapporten. De informerades

också vid intervjutillfället att deras uppgifter ska behandlas med stor konfidentialitet för att de inte ska känna sig utelämnade.

Det sista kravet som togs i beaktning för studien var nyttjandekravet. Vid följandet av nyttjandekravet får den information som utvinns vid studien endast användas för just forskningssyftet (Vetenskapsrådet, 1999). För att tillmötesgå kravet har respondenterna informerats vid intervjutillfället att deras information inte kommer användas till mer än forskningens syfte.

4. Resultat

I resultatkapitlet kommer våra resultat av studien redovisas. I den första delen som är en beskrivande del kommer fystränarnas egna uppfattningar om de tre centrala temana lyftas fram. I den andra delen som är "analys" kommer vi jämföra resultatet där likheter och olikheter kopplas till aktuell litteratur.

4.1 Beskrivning

4.1.1 Bakgrund

4.1.1.1 *Andreas*

Andreas har jobbat inom fysiologibranschen på heltid sedan 1995. Andreas är utbildad som bland annat gruppträningsinstruktör och personlig tränare. Tidigare har han även spelat fotboll och tränat friidrott. Andreas poängterar att för att bli en bra fystränare är det viktigt att kunna se till individens faktiska behov och sedan utveckla det, istället för att arbeta i gamla mönster. Det individualistiska tänket är viktigt i förhållningssättet hos en fystränare.

Den viktigaste utbildningen egentligen är faktiskt att kunna läsa av vad människan faktiskt behöver, när du ser en människa, när du hälsar på en människa, hur du skannar av en människa när den löper, springer, eller vad det är den ska syssla med.

Med detta menar Andreas att egenskapen att granska och läsa av vad en människa behöver träna upp rent fysiologiskt är minst lika viktigt som att ha med vetenskapliga utbildningarna i sitt cv.

Rent fotbollsspecifikt har Andreas jobbat på A-lagsnivå i två olika fotbollsklubbar tidigare och jobbar idag med sin tredje fotbollsklubb. Det bästa med fystränaryrket tycker Andreas är att det finns stora utvecklingspotentialer hos spelarna. Han menar att man kan utveckla personer oerhört mycket, med enkla medel. Han beskriver styrketräningen som avgörande för att bli en bra fotbollsspelare. Det handlar även om att man ska träna rätt färdigheter och inse sina svagheter. Genom att inse vad man behöver förbättra är det lättare att komplettera den fysiologiska helheten.

Som fotbollsspelare tycker jag väl egentligen att det är helt avgörande för om du ska bli en bra fotbollsspelare. Men samtidigt är det då en kombination av att man ska inse sina egna svagheter, att är man inte explosiv måste man bli explosiv, är man inte spänstig behöver man bli spänstig, men till grunden för alltihopa är ju styrketräningen det som är basen för att bli en bra fotbollsspelare. Därför att har du valt en lagidrott som fotboll, eller någon annan lagidrott, så har du oftast det andra.

Andreas menar att det är individens ansvar att förstå sina fysiska svagheter, alltså det som behöver förbättras. Samtidigt framhäver han styrketräningen som en viktig bas för att bli en bra fotbollsspelare.

4.1.1.2 Kim

Kim började i sin förening inför denna säsong, så hon beskriver sig i början som nytilkommen i laget. Detta är Kims andra fotbollsklubb hon jobbar med. Kims bakgrund som fystränare är uppbyggd av många typer av utbildningar, alltifrån massageterapeut till fystränarutbildning. Kim poängterar att hon vill ha en så bred baskunskap som möjligt inom fysiologins värld för att kunna bidra med så mycket kunskap som möjligt i sin roll. Kim har både spelat ishockey och fotboll som ung men slutade på grund av nya uppdrag och studier. Det bästa med sin roll som fystränare tycker Kim är det sociala men även att man får arbeta med ett stort intresse.

Kim tycker styrketräning hos fotbollsspelare är otroligt viktigt. Inte minst för att öka grundstyrkan och stå emot belastningar, vilket är svårt att uppnå genom enbart fotbollsträning. Kim berättar att "Det är jätte viktigt att man inte bara kör fotboll, för rent belastningsmässigt så är det viktigt att du är stark i grunden, i hela kroppen! Du får inte det genom att bara spela fotboll.". Med detta belyser Kim att den vanliga fotbollsträningen inte räcker belastningsmässigt, utan där får styrketräningen en viktig betydelse.

4.1.1.3 Joakim

Joakim har arbetat som fystränare i mer än 40 år och har varit verksam inom klubben i cirka 8 månader. Tidigare har han genomgått en universitetsutbildning inom idrottspedagogik, men framför allt framhäver han sin empiristiska erfarenhet som en viktig del i sin utbildning då han arbetat som fystränare och varit verksam i flera olika idrotter.

... jag har jobbat med det sen 1972 så kan man sammanfatta det. ... Framför allt så många jag har tränat genom åren, både individuellt och i lag, lägg därtill att jag varit verksam i de flesta idrotterna och kunnat ta det bästa från till exempel brottning, friidrott och styrketräning.

I citatet ovan förklarar Joakim sin breda bakgrund, och poängterar att det inte bara är fotboll han jobbat med, utan flera andra idrotter.

Vidare beskriver Joakim styrketräningens roll och varför det är viktigt för en fotbollsspelare att träna styrketräning. Han menar att det är viktigt sett ur ett skadeförebyggande syfte. Under säsongen ställs kroppen inför olika belastningar, styrketräning förbereder kroppen inför dessa påfrestningar. Han berättar också att det krävs en funktionell styrka för att kunna utföra en särskild teknik. Genom styrketräning kan den funktionella styrkan ökas och således tekniken.

Det bästa med Joakim arbete är att han får kombinera rollen som fystränare och rehabiliteringsansvarig. Där av kan han anpassa träningen efter skadorna som spelarna ådrar sig och hela tiden förändra sitt tänkande. Han beskriver att "Har vi mycket ljumskskador till exempel, då har jag kunnat anpassa styrketräningen efter det. Så det har varit roligt så man hela tiden får förändra sitt tänkande".

Här framhåller Joakim arbetets mångsidighet och förklarar att han måste anpassa sig utefter spelarnas skadesituationer.

4.1.1.4 Fredrik

Fredrik har utöver sin fystränarroll själv en bakgrund som elitfotbollsspelare och bär med sig erfarenhet från Superettan, Fredrik har även erfarenheter från Allsvenskan och Superettan som assisterande tränare. Utbildningsmässigt är Fredrik utbildad funktionell tränare, avancerad kettlebellinstruktör samt mental rådgivare och arbetar till vardags som gymnastiklärare och fritidspedagog. Sitt arbete som frystränare har han utövat i 8 år och har varit verksam i den aktuella klubben i fyra månader.

Vikten av styrketräning för en fotbollsspelare ser Fredrik som en viktig framgångsfaktor om man ska lyckas inom sin idrott och kunna försörja sig på den, både sett till fysiologiska aspekter och den skadeförebyggande faktorn. Anledningen till att Fredrik fick avsluta sin aktiva karriär som spelare var på grund av att han ådrog sig en skada, numera fungerar hans tidigare erfarenheter av skador som en drivkraft i hans utövande av fystränaryrket.

Styrketräningen med alla dess olika moment kan vara skillnaden om du skall ta steget upp och leva på din idrott eller inte. Alltså är den otroligt viktig för alla spelare. Jag fick sluta min egna fotbollskarriär på grund av en skada och då började intresset för styrketräning på allvar. ... Jag var för klen i den djupa magmuskeln och den satte stopp för mig och frågan jag alltid kommer att ställa mig är: Hur långt kunde jag ha kommit med en kropp som klarat av all träning på elitnivå? Min egen skada är min drivkraft för att hjälpa andra.

Fredrik beskriver att sin tidigare spelarkarriär avslutades abrupt på grund av skada, men medger att detta blivit en motivationsfaktor till det arbete han utför idag. Fredrik anser att det bästa med rollen som fystränare är att man får utveckla människor och förändra dem. Själva processen till målet är något han uppskattar och värdesätter i sitt arbete med individerna.

4.1.1.5 Björn

Björn bakgrund till sin nuvarande roll som fystränare består av studier på gymnastik- och idrottshögskola, fysutbildningar och empiristisk erfarenhet. Han har även en bakgrund som spelare där han representerat klubbar i Superettan, division 1 och division 2. Som tränare har han tidigare arbetat som assisterande tränare på ungdomsnivå samt Superettan. Tidigare har Björn även varit fystränare på elitnivå.

Björn hävdar att hans erfarenheter formar hans tränarskap till det han utövar idag på sina adepter. Detta gäller både utbildning och det han varit med om som aktiv spelare och tränare. Han menar att erfarenheter tar man med sig genom hela livet och kan kombineras med vad som är aktuellt i dagsläget. Vidare berättar han att "... uppfattningen är att man tar med sig allt man gör hela livet. En del har jag fått när jag var aktiv själv och en del tar jag från vad som händer nu. En del gör jag om också så det passar till vad som händer nu".

Björn menar att det är saker som skett på vägen som tagit honom dit han är idag som formar hans dagsverke.

Vidare framhåller han att det bästa med arbetet hos klubben är att de har en bra kemi i tränargruppen där man arbetar utanför sitt område. Det är inte helt ovanligt att Björn hjälper till med det taktiska kring matcher eller att han får hjälp med det fysiologiska.

... det bästa med jobbet vi har här det är att vi är en så tajt tränargrupp. Vi jobbar mycket över gränserna, det är inte så att bara för att jag är fystränare har jag bara hand om det fysiska, jag hjälper till runt matcher och med det taktiska också. Samtidigt som jag får hjälp av andra.

Björn belyser betydelsen av ett bra fungerande ledarteam som hjälper varandra som en viktig faktor och poängterar att det är det bästa med sitt yrke.

4.1.1.6 Tobias

Den utbildning han har till grund för sitt ledarskap är inledningsvis ett treårigt idrottsledarprogram på Bosön följt av idrottskonsulentutbildning med inriktning fysträning. Utöver detta har han läst en femårig högskoleutbildning på kiropraktikerhögskolan med fokus på det medicinska. Tobias menar att det är bra med en bred grund och även bra med både det fysiska och medicinska. Tobias har tidigare jobbat med fotbollsklubbar men detta är första året med sin nuvarande klubb. Det bästa med sin roll som fystränare menar Tobias är mångsidigheten. Det finns alltid saker som kan bli bättre och det är intressant att följa den fysiska utvecklingen på ett lag under längre tid menar Tobias.

Från det att man lägger upp försäsongen till att man får följa dem under hela året, och få göra lite stickprov på var och en för att se vad träningen ger för dem och hur mycket den ger. Det är väldigt väldigt mångsidigt och det är mycket intressant.

Tobias lyfter här fram fystränarrollens mångsidighet som det bästa med sitt yrke.

Styrketräningens funktion för en fotbollsspelare anser Tobias är otroligt viktig och avgörande. Tillsammans med konditionen utgör det en helt avgörande kombination för en fotbollsspelares prestation menar Tobias.

Han tillägger att styrketräning är otroligt viktigt i det skadeförebyggande syftet framförallt. Vidare berättar Tobias att han spelat mycket fotboll under sina tidigare år, men fick sluta på grund av en allvarlig knäskada. Idag har det fysiska upplägget blivit mycket bättre än på senare år, det har lagts in i fotbollsförbundets stegutbildning bland annat, och det är nödvändigt menar Tobias och fortsätter med att "Det blir viktigare och viktigare och säsongerna blir längre och längre och det är viktigt att man försöker hålla spelarna fräscha och så starka samt hela som möjligt".

4.1.2 Periodisering

4.1.2.1 *Andreas*

Andreas har hört talas om begreppet men tycker att det är svårt att genomföra i och med det klimatet vi har i Sverige. Han menar att planering kan rubbas på grund av yttre faktorer. Men han avslutar meningen med att konstatera att han jobbar åt en linjär periodisering.

“Jag försöker ju hålla periodiseringen linjär och strukturerad, och ha en plan men det är inte säkert att den fungerar”. Med detta redogör Andreas för att hans inriktning är strukturerad med en linjär inriktning, men att omständigheter kan påverka upplägget vilket kan leda till förändringar.

Andreas berättar att dem inleder sin styrketräning igång två veckor efter sista seriematchen. Det är viktigt att utnyttja den tid som finns, varje dag är en förlorad dag menar Andreas. Vidare förklarar han att de börjar med tung styrketräning direkt efter säsongen och berättar att “Vi började direkt i oktober med styrketräningen, jag håller inte på med rehab över huvud taget utan jag går alltid 100 procent rätt in, om det blir någon som blir skadad så får läkare ta hand om det”. Med detta framhåller Andreas att rehabiliteringsträning inte är något han utövar, utan att styrketräningen ska vara tung och inledas direkt efter avslutad säsong.

Andreas är nöjd med sina förutsättningar för att göra en komplett styrketräning då de har haft tillgång till gym när dem har velat. Motivationen hos spelarna vad gäller styrketräning blir Andreas imponerad av då han tycker de är mycket disciplinerade i sin styrketräning. Han jobbar med individuella målsättningar understryker vikten av att spelarna har sina egna målsättningar och ett eget driv. Andreas kan inte skapa det åt dem, utan motivationen och drivkraften måste finnas där naturligt och Andreas ska endast inta en roll som instruktör och medhjälpare gällande övningsval och liknande.

... Jag vill att dem själva ska ha en egen målbild, ... Är målet att spela i Bayern Munchen, vad är det då jag behöver göra för att ta mig dit? De målen och delmålen måste varje individ själv förstå. Sedan är jag bara en pjäs som hjälper dem med utrustning, övningsval för att dem ska nå sina mål ...

Här förklarar Andreas att hans roll endast är som medhjälpare gällande övningar och utrustning, den drivande faktorn är det viktigt att spelarna själva besitter.

Eftersom Andreas inte jobbar heltid med laget hinner han inte uppfölja sin träning till 100 procent, men vad gäller individanpassad träning försöker Andreas anpassa programmen efter spelarnas positioner. Men detta är inte heller helt enkelt eftersom spelarnas kroppar kan se väldigt olika ut med olika typer av muskelfibrer menar Andreas. Under försäsongen bedrivs träningen fyra gånger i veckan. Andreas poängterar även att de ska utföra ett individuellt program efter varje träning som varar i 15 minuter.

4.1.2.2 Kim

Kims uppfattning om periodiseringsbegreppet är att hon själv försöker hålla periodiseringen linjär och strukturerad. Hon förklarar att hon försöker jobba åt det mer strukturerade hållet och att vintersäsongen består av framför allt uppbyggnadsträning. Syftet med denna fas är att skapa en grundstyrka hos spelarna för att de ska klara av den mer explosiva träningen som följer under säsongen.

Kim berättar att de startar upp med styrketräningen första veckan i januari. Så fort spelarna kommit tillbaka från semestern så är det mycket styrketräning. Under själva uppehållet har varje spelare ett program som de skall utföra. Det programmet är svårt att uppfölja, men där litar hon på sina spelare förklarar hon.

Om Kim fick bestämma skulle hon vilja att de körde så många styrketräningsspass som möjligt under försäsongen, men hon menar att resurser påverkar situationen och att det inte finns möjlighet att utföra så mycket styrketräning som egentligen vore optimalt.

Vi har ju olika sätt att se på det, men så blir det ju alltid. Eftersom vi ligger i divisionen som vi gör så har vi ju inte tillgång till spelarna så mycket som man egentligen borde, med tanke på att de måste jobba för att klara sig (några av dem). Det innebär att inte vi inte har både förmiddagsspass och eftermiddagsspass. Hade vi haft det, hade vi haft fler styrketräningsspass.

Här lyfter Kim fram att om klubbens resurser varit större skulle de utövat fler styrketräningsspass, men att det är svårt att genomföra i dagens verklighet.

Kim tycker det är mycket viktigt med motiverade spelare, och det är något man alltid behöver jobba med. Vidare menar hon att det viktigaste är att få spelarna att förstå varför de styrketränar. Att ge exempel på olika situationer på planen där styrketräningen blir en avgörande faktor är ett sådant knep, men även trycka på att det är skadeförebyggande menar hon. Hon har inte satt några individuella mål rent styrkemässigt utan anser att det är rätt irrelevant och ointressant.

Ångående den individuella träningen berättar Kim att det är viktigt med en dialog med spelarna och att programmen varierar hela tiden. Det beror på att spelarna råkar ut för skador eller var de befinner sig i sin träning, därför varierar programmen i utseende hela tiden. Samtidigt menar hon att det är viktigt i hennes roll att observera spelarna under träningar och matcher och på så sätt upptäcka egenskaper som måste förbättras.

Vissa har ju lite problem med baksidan och vissa har problem med sina fötter eller dålig hållning. Så det blir ju väldigt individuellt. Programmet ändras ju under hela säsongen med tanke på var de ligger i sin träning eller vilken skada det nu må vara. Det gäller ju att ha en bra kontakt med spelaren, sen tror jag att det ligger i min uppgift att vara nyfiken på vad som händer med spelaren. Jag är ju med i princip varje träning och match och ser i princip allting som händer, förutsatt att jag kan se om det behövs göras något här eller där.

Med detta menar Kim att de individuella programmen förändras hela tiden i och med att alla

ligger i olika faser hela tiden, det kan bero på skador eller andra omständigheter. Hon menar också att det är viktigt i hennes roll som fystränare att observera spelarna för att upptäcka särskilda mönster som kan förbättras.

Kim förklarar vidare att de har tillgång till ett komplett gym där halva gruppen spelare kan jobba åt gången på grund av dess storlek.

4.1.2.3 Joakim

Hur begreppet periodisering uppfattas och kännetecknas finns det flera olika uppfattningar om. Joakim berättar att han tänker i treveckorsperioder när han lägger upp sin träning. Där stegras träningen gradvis och inleds med en veckas träning på 60 procent av kapaciteten, följt av en vecka på 80 procent och slutligen en vecka på 100 procent av kapaciteten. Detta anpassas till den vanliga fotbollsträningen och vid träningsveckan med högst belastning menar Joakim att fotbollsträningen går in ett mer lugnare skede för att inte slita på spelarna. Vidare menar han att detta system fungerar bra även för spelarna som vet vad som krävs av den gällande styrketräningen vecka för vecka.

Min positionering är att om man tänker en treveckorsperiod som förändras under tid, så tränar man vecka ett 60 procent, vecka två 80 procent, och vecka tre 100 procent, då vet också spelare att vecka fyra tränar man på 60 procent igen. Så då varierar jag i fart, styrka och tid på dessa. ... Jag har kunnat samordna det, är det 60 procent styrka då har han (huvudtränaren) kunnat fokusera på teknikträning, för då tar inte styrkan kraften från tekniken ...

Joakim betonar här att hans inställning är att strukturera styrketräningen på ett linjärt orienterat sätt. Även att han kunnat anpassa styrkan efter den vanliga fotbollsträningen tillsammans med huvudtränaren.

Detta är ett system som tillämpas i veckan också, hur passen ser ut får ofta anpassas efter fotbollsträningen. Joakim och huvudtränaren har en dialog om hur passen ska se ut och hur innehållet ska struktureras för att inte de båda aktiviteterna ska ha negativ effekt på varandra. Han berättar att "det är huvudtränaren som bestämmer där så jag frågar alltid honom vad han prioriterar, prioriterar han tekniken, då måste jag anpassa styrkan till tekniken annars så förstör man ju för tekniken". Här belyser Joakim att styrketräningens upplägg påverkas av fotbollsträningens utformning, ifall fotbollsträningen kräver mycket energi läggs mindre energi på de styrkekrävande övningarna.

Styrketräningen inleds direkt efter avslutad säsong och sker två gånger i veckan med varierad belastning och intensitet. Den första fasen av styrketräningen består av rehabiliterings- och återuppbyggnadsträning. Strax efter avslutad säsong råder en månads uppehåll där spelarna tillhandages ett individuellt konstruerat träningsprogram de ska följa. När den kollektiva träningen påbörjas igen efter uppehållet görs tester för att bedöma spelarnas fysiska status. Ett sätt spelarna bedöms på under testen är tekniken i rörelsen, där Joakim menar att det är lätt att

upptäcka icke önskvärda mönster i rörelsen och tekniken. Joakim beskriver att “man följer med dem och ser vad de presterar, man kollar på rörelse och snyggheten i rörelsen. Har man inte den så har man inte styrkan. ... det avslöjas ganska snabbt, det blir ingen korrekt rörelse”. Joakim betonar att det är lätt att upptäcka oönskade mönster i en rörelse och att det är något han försöker observera för att kunna åtgärda det.

Testen är också en viktig aspekt i den långsiktiga planering av styrketräningen. För att utföra en rörelse krävs teknik, styrka och koordination. För Joakim är det viktigt att observera efter eventuella brister i utförandet, vilket lägger grunden för vilka åtgärder som ska vidtas för att förbättra rörelsen för att få ut bästa möjliga effekt av den. Han berättar att “om du ser när någon gör höftlyft med höger och vänster och upptäcker en skillnad på dem, då försöker man under denna period korrigera så det blir någorlunda lika starkt innan vi går in på den här tyngre perioden då det blir större krav på träningen”. Joakim påpekar här att testen visar om det råder asymmetrier, vilket är viktigt att åtgärda innan den tyngre styrketräningen startar som kräver större krav på träningsutförandet.

Rehabiliterings- och återuppbyggnadsträning efterföljs av en mer explosiv träning för att spelarna ska utveckla snabbhet och explosivitet; ett önskat attribut hos en fotbollsspelare. Denna fas inleds sex veckor före seriepremiären, träningen är tyngre och spelarna behöver en längre vila än träningen under återuppbyggnadsfasen kräver. Mycket av styrketräningen bedrivs på en träningsanläggning som geografiskt sett inte ligger långt ifrån träningsområdet där klubben vanligtvis bedriver sin verksamhet. Styrketräningen kan också göras där klubbens vanligtvis har sin fotbollsträning, då klubbens träningsanläggning också är utrustad med material för att bedriva styrketräning. Vid styrketräningen är det vanligt att spelarna delas upp i två grupper, där ena gruppen genomför övningar som är mer styrkeanpassade, medan den andra gruppen utför övningar som mer än anpassade för balans och koordination.

Inför styrketräningsspassen menar Joakim att han har nytta av de testerna som gjorts i början av försäsongen. Med hjälp av dessa kan han ge feedback på vad vissa spelare behöver träna extra på.

Målsättningen med styrketräningen är att den ska verka i ett skadeförebyggande syfte, samt utveckla snabbhet och styrka. Det vidtas inga särskilda åtgärder för att stärka spelarnas motivation utan Joakim upplever att adepterna redan är motiverade till styrketräningen och därför sätts inte specifika mål med styrketräningen vad gäller 1 RM eller liknande. Samtidigt menar Joakim att resurser spelar stor roll och därför har inte den typen av verktyg använts. Han menar också på att det är viktigt att spelarna har sitt eget inre driv och fortsätter med att det är ju hela tiden frågan om att bli starkare, då kan man inte ligga på samma vikter utan då blir det per automatik att man lägger på lite eller kör färre gånger med mer vikt.

4.1.2.4 Fredrik

Fredrik anser att vid utformningen av ett träningsprogram och träningsplanering är det viktigt att ta hänsyn till vem det är du ska träna. Han menar att man alltid måste fråga sig vilka man tränar och på vilken nivå de befinner sig. Även om en fystränare utformat ett perfekt träningsprogram har det ingen effekt om inte adepterna är mottagliga för innehållet som finns i programmet. Därför är det viktigt att anpassa sin träning efter adepterna.

Träningsupplägget är linjärt utformat med en inledande fas bestående av rörlighetsträning samt uppbyggnadsträning av den djupa magmuskeln. Efterföljande faser är uppbyggnadsträning, powerträning och en avslutande fas där fokus ligger på att underhålla den styrka man byggt upp i de föregående faserna. I den inledande fasen menar Fredrik att "... det går inte att träna styrka utan rörlighet". Här menar Fredrik att för att kunna utföra styrketräning krävs det en viss rörelseförmåga för att kunna utföra vissa övningar. Han berättar vidare att "Har du inte styrka i den djupa magmuskeln så kommer du för eller senare att få problem med ljumskar, ländrygg, baksida lår och liknande". Han förklarar att den djupa magmuskeln är en viktig muskel att träna för att inte få problem med andra muskler.

Styrketräningen börjar från och med då säsongen inleds och då genomförs ett styrketräningsspass i veckan. Passet utförs på klubbens anläggning där man har tillgång till ett gym, men Fredrik väljer oftast att ta ut materialet till planen för att få en bättre helhetsbild av gruppen. Fredrik hävdar att "med tanke på hur gymmet vi har här är utrustat så får jag en bättre överblick av att köra träningen utomhus, det är lättare om man ska ge tekniska råd". Han menar att på det sätt som gymmet är utrustat får han en större överblick om redskapen flyttas ut till fotbollsplanen i anslutning till gymmet. Detta leder också till att han lättare kan instruera adepterna.

Materialet på anläggningen anser Fredrik är tillräckligt för att det han vill utföra, skulle något saknas bidrar han med det själv. Spelarna ges inte några individuella träningsprogram, men de flesta i truppen tränar mer än ett pass styrka i veckan utöver det kollektiva pass Fredrik håller i. Han menar också att han försöker arbeta individanpassat. Fortsättningsvis beskriver han att med större resurser och fler träningstillfällen kunde upplägget sett annorlunda ut och påstår att helt individuella träningsprogram är något att sträva efter.

Jag försöker att jobba individanpassat med det är inte så enkelt då jag bara träffar spelarna en gång i veckan ... Självklart kunde jag ha jobbat på ett annat sätt om jag varit där fler gånger i veckan. Alla skall självklart ha ett eget specifikt träningsprogram för bästa resultat.

4.1.2.5 Björn

Björn menade att hans upplägg av styrketräning har ändrats mycket de senaste åren, och menade att förut arbetade han lite mer mot en linjärt strukturerad styrketräning där man gjorde progressioner under treveckorsperioder. Som det ser ut i dagsläget består träningsupplägget av styrka direkt efter säsongen i en månad innan spelarna går en månads uppehåll där varje spelare

har ett individuellt program som de följer. Vid uppehållets slut, då truppen återförenas, inleds tester på spelarna. Björn beskriver att det inte finns utrymme för att göra längre interventioner på spelarna med tanke på att styrketräningen anpassas mycket till fotbollsträningen, därför blir styrketräningen väldigt situationsanpassad.

... sju veckor efter vi mötts för första gången efter uppehållet så börjar tävlingsmatcherna, så det finns inget utrymme rent praktiskt till att göra sådana längre interventioner längre. Sen är det så otroligt olika för olika spelare beroende på hur de matchas. Så man kan säga att det har gått från ett linjärt till en mer icke-linjär realitet.

Björn lyfter fram att hans ledarskap har blivit mycket mer icke-linjärt gällande periodisering. Det beror på att han anser att det inte är möjligt med längre interventioner med tanke på att alla spelare inte har match på samma dag, då är det svårt att planera på lång sikt.

Därför menar Björn att träningen blir mycket mer individanpassad, där testerna spelar en avgörande roll. Genom de tester som görs får man en bild av vad som behöver förbättras hos varje spelare, något som sedan lägger en grund för hur styrketräningen läggs upp för varje individ under säsongen.

Styrketräningen sker tre gånger i veckan, där ett pass kretsar kring enbart styrketräning och två halvpass. Träningen bedrivs antingen på klubbens träningsanläggning som är utrustat med gym, eller i andra lokaler nära lokaliserade till klubbens anläggning man har tillgång till.

Björn fortsätter med att även under träningspassen är det mycket ansvar på individerna. Man sätter inte upp några specifika mål gällande styrka eller 1 RM mål. Man sätter stor tilltro till individens egen drivkraft och Björn ska mer fungera som en instruktör eller observanter vad gäller tekniskt utförande.

När vi kör step-up kanske jag lägger upp 40kg på stången, är det någon som vill minska eller öka så är det helt okej att göra det. Själva idén med träningen är inte att jag ska skriva och föra anteckningar däremot kan jag jobba mycket med tekniken eller ge instruktioner om farten ... vi arbetar inte med den metodiken här. Vi sätter mycket mer eget ansvar på spelarna, kroppen är liksom deras redskap så det är alldeles självklart att de ska försöka få ut max utav träningen

Här betonar han att det råder mycket eget ansvar gällande träningen, Björn fungerar mest som en instruktör och rådgivare och mycket eget ansvar ställs på adepterna. Spelarna får själva bestämma sin vikt och när den ska höjas eller eventuellt sänkas.

Björn menar att de individuella programmen är ett sätt för att motivera spelarna, samtidigt som de har möten med honom där han berättar vad varje enskild spelare behöver förbättra. Man försöker även ha fotbollen i fokus hela tiden. Han menar att spelarna ska bli införstådda med att styrketräningen är anpassad för att förbättra de som fotbollsspelare och på så sätt göra spelarna

uppmärksamma på syftet med att genomföra träningen.

4.1.2.6 Tobias

Tobias uppfattning om periodiseringsbegreppet är att han förespråkar den linjära modellen, och menar att detta gäller för styrketräningen. Han förklarar att de delar in försäsongen i olika delar där man jobbar linjärt i olika perioder och där man inleder med volymträning som sedan övergår till en mer effektutvecklande (explosiv) fas och avslutas med en fas där styrketräningen får avsättas till en viss grad för matchserien som påbörjas.

Vi delar ju in försäsongen i "offseason" där man tittar kanske lite mer på volym men till en början kanske lite fler rep (uthållighet), så det blir en ordentlig uppbyggnad. Sen går vi in i "preseason", där pratar man mer power, lite mer explosivitet, sen när man väl kommer in i "Inseason" då, som vi är inne i nu då, när det är mycket matcher. Styrketräningsbiten har en lite mindre verkan i den dagliga träningen i denna period.

Vidare berättar Tobias att kontinuiteten är viktig i styrketräningen och han är noggrann med att spelarna får genomfört önskvärd mängd styrketräning för att inte effekten ska påverkas negativt. Träningen som bedrivs sker tre till fyra gånger i veckan och inleds direkt efter säsongen är avslutad. Tobias beskriver att det individualiserade i träningen identifieras i att spelarna tränar efter sina egna förutsättningar och med den belastning som är lämplig för kroppen. Han fortsätter med att "Det är väldigt individanpassat, för att alla kör ju efter sina vikter, sen kan spelarna ha samma övningar, men att de kör med olika vikter. Det är det som blir individanpassat, så sätt." Med detta menar Tobias att styrketräningen är individanpassad sett till att spelarna hela tiden arbetar efter sina egna förutsättningar där de själva bestämmer belastningen.

Tobias förklarar vidare att varje spelare har varsin mapp där den finns en så kallad "kravprofil". I den står det om vad som förväntas av varje spelare, sen ser den olika ut beroende på vilken spelare det handlar om, men även vilken position han har. I utarbetningsfasen av profilen genomförs ett antal tester som analyseras och därigenom skapas de individuella kravprofilerna. Kravprofilerna innehåller en bedömning av de fysiska kvalitéerna där varje spelare kan se vad de behöver förbättra gällande sina fysiska egenskaper. För att veta att träningen genomförs i önskat mönster genomförs stickprov genomgående under säsongen.

Angående tester har vi ett testpaket som vi jobbar med på försäsongen, sedan fortsätter vi med stickprov under säsongen för att se om man ligger rätt. I testpaketet finns inte så många övningar, men varje fysisk kvalité kvalificeras mellan ett till tio. Därefter kan du utläsa vad du behöver träna mer på helt enkelt.

Angående tester förklarar Tobias att de arbetar efter ett testpaket under försäsongen och att stickprover används under resten av säsongen för att undersöka om styrketräningen går i ett önskat mönster. Testpaketet resulterar sedan i ett facit där olika fysiska kvalitéter rankas där varje kvalité får en poängsumma mellan ett till tio. På detta sett vet sedan varje spelare vad de behöver förbättra sett till den fysiska aspekten.

För att stärka spelarnas motivation vidtas inga särskilda åtgärder. Men Tobias poängterar vikten av att skapa en förståelse hos spelarna vilken betydelse styrketräningen har och varför den bör genomföras för en fotbollsspelare.

4.1.3 Styrketräning

4.1.3.1 *Andreas*

Andreas hävdar bestämt att hela kroppen är viktig sett ur övningsurval och prioriteringsaspekt. Därefter förklarar han att nederdelen av kroppen kräver lite mer fokus på grund av att skaderisken vid baksida lår och knän är hög inom fotbollen. En övning Andreas prioriterar är frivändningar med stöt. Han menar att den innefattar träning av många muskelgrupper och fysiska färdigheter samt berättar att ”... skulle alla göra den övningen så skulle alla vara bra tränade”. Andreas belyser frivändningen som en otroligt viktig övning.

Andreas menar att kommunikationen med huvudtränaren blir en avgörande faktor när det kommer till hur många set och repetitioner spelarna jobbar med under veckorna. Han berättar att han skiljer på volymträning, styrketräning och explosiv träning, och beskriver också att det är ett sätt för spelarna att veta mer specifikt vart man strävar i utbildningssyfte. Han menar att ”Det är ju för att jag ska kunna kommunicera med dem, för att de ska veta vad det är för typ av inriktning som jag tänker i utbildningssyfte”. Andreas betonar hur viktigt det är med en bra och öppen kommunikation med spelarna, så de vet vilken träning som gäller.

Andreas förklarar att han förväntar sig och räknar med att spelarna gör det de faktiskt behöver. Känner adepten av en framsida bör detta arbetas med, känner spelaren av en baksida ska detta åtgärdas, det är viktigt att spelarna har självinsikt. Vidare förklarar Andreas att han försöker hitta komplexa övningar som innefattar många muskelgrupper. Han berättar att övningarna ska vara funktionella och nämner olympiska lyft, chins och tips som återkommande komponenter i styrketräningen. Han försöker också ha fotbollsspecifika övningar som gynnar fotbollutövandet.

4.1.3.2 *Kim*

Kim berättar att de fokuserar på hela kroppen när det gäller prioritering av styrketräning. De övningar som används mest definierar hon som ”basen” och består av knäböj, marklyft, utfallssteg, frivändning. Vidare påpekar Kim att övningarna är så fotbollsspecifika som möjligt med störst prioritering på de explosiva delarna, det är de det handlar om i slutändan. Hon menar att målet med styrketräningen är att spelarna framför allt ska bli skadefria. Dock menar hon att det finns en risk att det kan bli för mycket styrketräning för en fotbollsspelare. Kim hävdar att många killar idag blivit kroppsfixerade och tränar mycket överkroppsträning, vilket kan påverka prestationen. Kim uttrycker att ”Risken är att man blir klumpig och orörlig då”.

Kim menar vidare att den explosiva träningen inte sliter lika mycket på musklerna och att de inte tar så lång tid att utföra. I uppbyggnadsfasen krävs mer energi till styrketräningen vilket man vill lägga på fotbollsträningen när säsongen börjar, därför passar volymträningen bättre under försäsongen. Under säsongen handlar det mer om att bibehålla styrkan.

Som jag var inne på innan! De explosiva övningarna sliter ju inte så mycket på musklerna. Det går fort att göra också. När du är i uppbyggnadsfasen så går det åt väldigt mycket energi. Det lägger man inte på spelaren nu, utan all energi som går ut ska vara på fotbollsplanen. Sen handlar om att behålla den styrkan som man byggt upp under försäsongen, det är det som viktigt, inte att bygga.

Kim redogör ovan för hur viktigt det är att bibehålla sin styrka från försäsongen, för att sedan gå över och köra explosiv träning under säsong som inte sliter så mycket på spelarna.

Kim berättar att hon vill göra mer med laget men i och med klubbens bristande resurser finns inte möjligheten. Vid större resurser skulle Kim vilja ha styrketräningen innan fotbollsträningen, men påengterar återigen att de inte finns tillräckligt med resurser för detta.

4.1.3.3 Joakim

Balansen är ett viktigt element att ha med i styrketräningen berättar Joakim, därför görs en del av övningarna på pilatesboll eller liknande verktyg för att få med ett balansmoment i övningen. Vad gäller övningsurval menar Joakim att det är viktigt med en stark nedre extremitet och menar att "jag tänker alltid på en triangel, när är den svårast att välta? Bålen och neråt är viktiga, vänder man på den så välter den". Joakim beskriver indelningen av kroppen på ett specifikt sätt och menar att han tänker på en stående triangel som ska motsvara bål och ben.

Ytterligare en aspekt Joakim tar hänsyn till är spelarnas egen drivkraft att styrketräna och menar att det finns ett behov hos spelare att styrketräna för att nå en tillfredställelse med sig själva och sin kropp. Han beskriver att "Killarna ligger och kör extra och då handlar det om de snygga musklerna ... Därför lägger jag inte in bänkpress och liknande styrketräning för det behöver man inte göra".

Joakim påpekar att viss träning står spelarna för själva, så vissa övningar utesluts på grund av detta.

Vid styrketräningsupplägget har Joakim en inställning som riktar in sig på att de övningar som utförs ska vara fotbollsspecifika eller skapa attribut som är gynnsamma för fotbollsspelare.

Några utav dessa är snabbhet, snabba riktningförändringar, relativ styrka och balans.

Styrketräningen fungerar som en förberedelse för situationer som kan uppstå på planen under match eller träning.

Målet med övningen tänker jag är att de faktiskt ska kunna förändra sin kraft, ett utfallssteg är inte bara framåt utan även sidled. Så att man är förberedd, i fotboll vet du inte vilken riktning du ska gå åt. Tanken är att när man jobbar ska man kunna förändra riktningen, även under belastning. Har vi kört utfallssteg kör vi

det inte bara framåt utan även i sidled.

Joakim framhåller fotbollens komplexitet i dess fysiologiska rörelsemönster, och betonar att hans övningar ofta är fotbollsspecifika. Han fortsätter med att man måste ställa sig frågan varför man styrketränar och vilket syfte man vill uppnå med det och att det även som fungerar som en motivationsfaktor för spelarna att göra fotbollsspecifika övningar för då förstår de varför de gör övningen.

Några exempel på övningar Joakim har börjat utföra med sina adepter är olympiska lyft, frivändning och marklyft. Inför detta år har han även lagt till övningar för att stabilisera upp bål- och höftpartiet mycket mer.

Joakims tänkande gällande repetitioner och set beror på vilken period de befinner sig i. Utgångspunkten är under den förberedande fasen att reps ska ligga runt 15 annars är det för lätt. Vid volymträning ligger repetitionsantalet mellan åtta till tolv och vid styrkeutveckling runt tre till fyra repetitioner.

4.1.3.4 Fredrik

Fredriks tänkande kring styrketräning för fotbollsspelare är att man ska tänka fotbollsspecifikt. Han menar att man ska tänka på vilka egenskaper som är önskvärda hos en fotbollsspelare och att träningen ska anpassas efter det. Han menar att man blir på det man tränar och att "det går inte att träna en fotbollsspelare som en badmintonspelare".

Bortsett från den fotbollsspecifika aspekten i valet av övning, så anser Fredrik att fotboll är en enbenssport och därför utförs många utav hans övningar på ett ben. Exempel på övningar han utför är draken, utfallssteg, knäböj och frivändningar. Han ser också kroppen som en helhet där ingen del ska prioriteras mer än andra, det är viktigt att det inte finns några svaga länkar. Han anser att den djupa magmuskeln är basen för att sedan arbeta inifrån och ut i kroppen. Den skadeförebyggande faktorn är viktig att ha i åtanke vi styrketräning menar Fredrik och målet med styrketräningen är att spelarnas kroppar blir uthålliga, explosiva, rörliga och är såpass förberedda inför säsongen att de klarar av den träning som de utsätts för.

Fredrik arbetar alltid med två set oavsett vilken fas man befinner sig i, det som varierar är antalet repetitioner under passen.

Under inlärningsperioden av styrkeövningar i början av säsongen gör vi fler reps, mellan tio till tolv men aldrig mer än två set av en övning. Men ju närmare seriestart ju färre reps. Under säsong gör vi max fem till sex repetitioner med två set av en övning. Övningarna görs då alltid i maxfart och explosivt.

Fredrik betonar här träningens uppbyggnad och menar att man alltid jobbar med två set, och att man sänker antalet repetitioner ju närmare seriestart de kommer.

4.1.3.5 Björn

Björns arbete är väldigt individanpassat och därför är det svårt att generalisera och höja en övning eller träningsmetod framför andra. I hans arbete anpassas mycket av träningen till de individuella programmen där alla spelare har olika egenskaper som behöver tränas upp. Något som Björn dock vill framhäva är att det är viktigt att träna explosiv styrka för en fotbollsspelare och det är något som borde prioriteras så fort man är utvilad.

Även om mycket av träningen är anpassat för individen, så genomför Björn även gemensamma pass med gruppen. Dessa pass är varierade och kan utföras med olika verktyg och på olika platser, men det finns alltid en tanke med vad man vill få ut av passen. Han berättar att "vi kan träna på planen, vi kan ta ner material, vi kan köra med varandra eller med medicinbollar, plyolådor, häckar. Vi vet vad vi vill få ut av träningen men formen är olika".

Därför menar Björn att det alltid finns en tanke med passen men att de kan vara väldigt olika. De övningar som används är ofta komplexa som kan utföras med skivstång, på balansboll, med gummiband; det finns många variationer på träningen. Spelarna kan även få eget ansvar där de designar sina egna övningar.

... även en stor del individuellt ansvar, jag kan lämna killarna själva ett halvt pass då de själva får designa sina övningar, så kan det också se ut, ju mer man vågar lämna desto bättre. Det behöver inte vara så risken finns ju att det är en latmask också men effektiviteten om man får det att lyckas är det överlägset.

Björn strävar hela tiden efter att spelarna själva ska inse betydelsen av styrketräning och att de på så sätt själva får ansvara för mycket av övningsurvalet själva. Det effektiviserar arbetet och skapar tilltro till spelarna.

Volym och intensitet under övningarna beror på var man befinner sig i planeringen. Vilket gör styrketräningen väldigt varierad från pass till pass, men när övningarna utförs med volymkaraktär arbetar man med lite fler reps och när man arbetar explosivt arbetar man med lite färre. Det explosiva är det som kräver längst vila därför är det ett attribut som är viktigt att träna när spelarna är helt utvilade och tiden finns, hur man gör det är väldigt varierande både gällande tillvägagångssätt samt plats.

4.1.3.6 Tobias

Tobias menar att som fotbollsspelare handlar det om att bli så explosiv som möjligt. Under försäsongen är det viktigt att bygga upp en bra grund för att få ut så mycket som möjligt när det kommer till den explosiva träningen senare. Han poängterar även att det är viktigt med en bra grund för att kunna utveckla en färdighet.

Han berättar att "Under försäsongen delar vi upp kroppen i två fack; nederkroppen och överkroppen. Men under säsongen så trycker vi mer och mer ihop det till en helhet och jobbar med mer komplexa styrkeövningar".

Under försäsongen är träningen tillräckligt specificerad för att denna uppdelning ska kunna genomföras men ju nämnare man kommer in på säsongen desto mer blir det att helheten tränas menar Tobias.

Tobias försöker sätta in alla övningar i olika fack. I ena facket så det övningar med inriktning maxstyrka, ett annat fack är mer för explosiviteten. Han uttrycker att det är viktigt för honom i hans arbete att arbeta med övningar som tränar de kvalitéer han vill utveckla. Därför är det viktigt att noga överväga vilka övningar som passar för att utveckla en viss kvalité

... sen handlar det om att plocka ut övningar som jag anser och vet får de kvalitéerna som jag vill. Tittar jag på en knäböj exempelvis som en basövning som otroligt många idrottare använder är en fantastisk bra övning. Men det är ingen explosiv övning för mig, det är en basövning eller grundstyrkeövning som man kan trissa upp och bygga upp styrkan med. Tittar man på ett utfall exempelvis som kanske är i gränslandet där, mellan maxstyrka och explosivitet, den kan du däremot göra snabb på ett annat sätt. Det är fortfarande för mig inte en 100 procent explosiv övning. Då måste du koppla in hoppen på det, för att det ska bli explosivt. Tittar man däremot på ryck, som frivändning så vet du att de är ganska explosiva. ... Det är på så sätt jag plockar ut de explosiva övningarna, dem jag anser vara explosiva alltså ...

Tobias redogör ovan för hur övningar kan skilja sig åt beroende på vilket syfte man vill nå ut med. Vidare betonar han att man ibland måste förändra övningars utformning så att blir explosiva, exempelvis genom att lägga till hopp.

Tobias beskriver att ju mer volym man vill träna desto mer repetitioner utför man, och när man ska träna styrka och explosivitet så sänker man antalet repetitioner men höjer samtidigt vikten. Skillnaden mellan styrka och explosivitet kan vara att man ökar lite i antalet repetitioner.

... och så försöker vi trycka upp styrkan, så man blir så stark som möjligt. Och det innebär ju också att man sänker i repetitioner, men man höjer i vikt. Det är där man växlar lite grann. Så när man pratar explosiviteten så går man kanske upp lite i repetitioner, kanske upp mot fyra till sex repetitioner. Så ligger man någonstans på mellan 70-85 procent av 1 RM. Det är där man ungefär hittar explosiviteten.

Under citatet ovan belyser Tobias träningsinnehållet på en detaljerad nivå när det kommer till explosiv träning. Han påpekar också att det är viktigt att hela tiden försöka förbättra önskvärda egenskaper. För att göra detta krävs att nivåerna hela tiden höjs. Vid utvecklandet av snabbhet och explosivitet måste utförandet hela tiden öka i fart i förhållande till den snabbhet och explosivitet kroppen redan producerar.

4.2 Analys

4.2.1 Bakgrund

Mångsidig och bred utbildning är ett tydligt mönster för våra deltagares bakgrunder. Utbildningarna skiljer sig alltifrån; massageterapeut, kiropraktik, personlig tränare,

gruppträningsinstruktör, fystränarutbildning, idrottspedagogik, kettelbelinstruktör, idrottskonsulent, idrottsledare. Utöver detta har de alla varit aktiva som fotbollsspelare på ett eller annat sätt, några till och med på mycket hög nivå i Sverige (allsvenskan, superettan). Något som de alla poängterar vad gäller bakgrund till deras nuvarande roll som fystränare är betydelsen av en bred utbildningsbas att stå på, för att kunna göra ett så bra jobb som möjligt. Noterbart är att fyra av sex av våra deltagare gör sitt första som år som fystränare i sin klubb. På frågan om vad som är det bästa att jobba som fystränare har vi några eniga svar men några skiljer sig. De flesta är eniga om att det bästa är mångsidigheten och det sociala med yrket. Andra förklarar att det bästa är att man får jobba med sitt största intresse genom att följa lagets och individernas utveckling både fysiskt och fotbollsmässigt under en längre tid.

Samtliga deltagare är övertygade om att styrketräning är otroligt viktigt att utföra som fotbollsspelare. Med fotbollens komplexitet vad gäller kroppsörelser är styrketräningen en otroligt viktig ingrediens tillsammans med många andra menar dem. Ett annat noterbart syfte är givetvis att styrketräning är skadeförebyggande, som samtliga deltagare instämmer i. Vidare nämner samtliga deltagare att deras tidigare erfarenheter som spelare har haft inflytande på arbetet de gör idag på ett eller annat sätt. Några har varit med om skador som stoppat deras karriär, men det har senare blivit en motivationsfaktor till att hjälpa andra att inte drabbas av samma sak. Andra menar att man hela tiden lärt sig och tagit med sig erfarenheter både som spelare och ledare till den man är idag.

4.2.2 Periodisering

Begreppet periodisering är vida känt hos alla fystränare som deltagit i studien. Det som skiljer dem åt är hur de praktiserar begreppet i sitt dagliga arbete. Fem av tränarna hävdar att de strävar mot en linjär struktur eller att de har en tanke om att styrketräning ska vara linjärt strukturerad med uppbyggnadsträning följt av mer explosiv träning. Hur den linjära träningen är uppbyggd beror delvis på resurser hos klubbarna och fystränarna, även klimatet kan ha en påverkan hur de väljer att lägga upp sin träning. Vidare berättade en tränare att hans ledarskap har förändrats från en linjär inriktning till en mer icke-linjär inriktning, vilket beror på att han anser att denna typ av långsiktiga planering inte är genomförbar i dagsläget. Han hävdar också att träningen blir mer situationsanpassad och individuellt inriktad.

De flesta klubbar inleder styrketräningen direkt efter att föregående säsong är avslutad, medan andra startar styrketräningen efter det uppehåll som ofta äger rum efter avslutad säsong. Under uppehållet har de flesta av tränarna delat ut träningsprogram till spelarna som ska följas under uppehållet. Huruvida dessa följs kan bland annat ses i de tester som fyra av tränarna berättar att de använder. Hur dessa tester ser ut beror helt på resurser, vissa klubbar har tillgång till mer avancerade metoder, medan andra får hantera situationen efter förutsättningar.

Antalet styrketräningspass i veckan under försäsong varierar beroende på klubb, spannet ligger på mellan ett till fyra styrkepass i veckan. Detta är något som också varierar beroende på

resurser. Två fystränare berättade att de tränade ett gemensamt pass i veckan, då det inte fanns möjlighet till fler pass än ett. Vidare var det en klubb som tränade med ett intervall på två pass i veckan. En förening tränade tre pass där ett pass var ett helt styrketräningsspass medan de andra två kunde kombineras med fotbollsträningen. Den klubb som tränade mest hade fyra pass styrketräning under försäsong och en annan klubb hade mellan tre till fyra styrkepass i veckan under försäsongen.

Resultaten visade att alla klubbarna hade tillgång till träningsredskap på sina träningsanläggningar, fem av klubbarna hade dessutom tillgång till gym på sina anläggningar, den klubb som inte hade ett gym på träningsanläggningen hade tillgång till ett som geografiskt låg nära i förhållande till klubbens träningsanläggning. Det var även en klubb som valde att bedriva sin styrketräning på en annan anläggning än den de själva hade tillgång till på sin. Två klubbar berättade att de hade en varierad träning där de använde sin egen styrketräningsanläggning, men ibland förflyttade sig till en inomhushall där de tränade en annan typ av styrketräning. Några utav tränarna berättade även att ett vanligt fenomen är styrketräningen bedrivs på den fotbollsplan klubben har tillgång till, då med utrustning som tillhör klubbarna gym eller redskap fystränarna har med sig.

Alla klubbar har på ett eller annat sätt individanpassad träning. Två utav klubbarna har noggranna kravprofiler på varje spelare där träningsprogrammen kan konstrueras efter vad varje spela behöver förbättra både för att förhindra skador och förbättra fysiologiska egenskaper. En klubb arbetar också med individuella träningsprogram som är anpassade efter positionen varje spelare har. Medan en annan tränare menar att deras individuella styrkeprogram baseras på spelarnas skador eller problemområden och är konstruerade för att stabilisera dessa områden och att programmets utseende hela tiden skiftar i struktur och innehåll. En tränare berättar att han använder sig av feedback som grundas i de tester han utför inför säsongen, där han talar om vad spelaren bör tänka på för att undvika skador och öka i styrka på önskat område. En tränare menar att de inte har några individuella program något som beror på resurser och därför har den aspekten uteslutits. Dock menar tränaren att individuella träningsprogram är något att sträva efter och hade resurser funnits hade dessa använts.

Gällande motivationen anser alla tränare att det är viktigt med motiverade spelare, den viktigaste aktionen är att få spelarna införstådda med varför de gör en speciell övning och på vilket sätt det gynnar dem som fotbollsspelare. På detta sätt jobbar alla tränarna med motivationen så spelarna förstår vikten av disciplin i styrketräningen. Vidare tas inga speciella åtgärder för att arbeta med motivationen.

4.2.3 Styrketräning

Deltagarna är eniga om att man prioriterar hela kroppen när det gäller planeringen av styrketräningen. Det variabler som understryks och upprepas finns i mellan dem är; explosivt,

nederkroppen, fotbollsspecifikt, individanpassat, balansen. Majoriteten av deltagarna medger även att kroppen kan delas in i prioritetsgrad när det gäller val av övningar. Med detta menar man att benen samt bålstyrkan prioriteras till hög grad på grund av skaderisken i benen.

Angående set och repetitioner finner vi både likheter och skillnader i deras träningsupplägg. Vad gäller repetitioner finner vi likheter där man anpassar repetitioner beroende på vilket syfte man är ute efter. Många beskriver att i början av försäsongen vill man bygga upp en grundstyrka hos spelarna och jobbar därefter med många repetitioner, vilket skapar uthållig muskulatur. Sedan ju närmare säsongstart man kommer, desto mindre repetitioner jobbar man med, för att komma åt explosiviteten i muskulaturen. Antalet repetitioner varierar i deltagarnas svar men är ändå inom ett rimligt noterbart spann. åtta till femton repetitioner när de pratar uthållighet och uppbyggnadsfas, och mellan tre till sex där de pratar explosivfas. Vad gäller antalet set finner vi att en av deltagarna hela tiden jobbar med två set, oavsett om det är i början av försäsongen eller i slutet. Resterande av deltagarna beskriver mestadels tre set som ett standardval.

Gällande val av övningar talar deltagarna många gånger om samma och detta är exempelvis; knäböjningar, frivändingar, chins, dips, olympiska lyft, marklyft, utfallsteg, bänkpress, hoppträning, step-up. Argumenten till varför man väljer dessa typer av övningar låter likadant hos dem alla, och det är för att övningarna anses som fotbollsspecifika. Fyra av deltagare nämner även någon gång under intervjun att styrketräningen ibland anpassas efter spelarens specifika position på fotbollsplanen (positionsanpassad styrketräning). Två av deltagarna nämner att de anpassar styrketräningen efter individens behov (individanpassad styrketräning).

4.2.4 Sammanfattning

För att sammanfatta finns det både likheter och skillnader i intervjupersonernas arbetssätt i sina roller som fystränare.

Vad gäller bakgrunden till deras fystränaryrke kan vi konstatera att samtliga har en bred utbildning inom fysiologi och tränarskap (tabell 1). Deltagarna har jobbat olika länge som fystränare i fotbollsklubbar, men alla har spelat fotboll själva under tidigare år och bär med sig erfarenhet ifrån detta. Vidare anser alla att styrketräning är ett otroligt viktigt verktyg att tillämpa för att bli en komplett fotbollsspelare.

I periodiseringen är det en klar majoritet som riktar in sig på en linjär periodisering då det endast är en tränare som har en mer icke-linjär filosofi (tabell 1). Det mest återkommande var att styrketräningen började direkt efter avslutad säsong där man utför mellan ett till fyra styrketräningsspass i veckan beroende på förening. Alla klubbar har ett individuellt tänkande vad gäller styrketräningen av sina spelare. Hur detta realiserar sig i praktiken är något som är varierande beroende på klubbens förutsättningar.

Angående styrketräningsstruktur och utformning finner vi i stort att deltagarna är eniga. Till att börja med belyser alla deltagare att man fokuserar på att träna hela kroppen styrkemässigt.

Övningarna anpassas mestadels åt en fotbollsspecifik grundtanke för att få det så matchlikt som möjligt (tabell 1). I början av försäsongen jobbar man med att få en grundstyrka genom att arbeta med fler repetitioner och lättare vikt, för att sedan övergå till färre med mer vikt ju närmare säsongstart man kommer för att få upp explosiviteten i muskulaturen. De övningar som kommer på tal mestadels är; knäböjningar, frivändingar, chins, dips, olympiska lyft, marklyft, utfallsteg, bänkpress, hoppträning, step-up.

Tabell 1. Sammanfattning av fystränarnas uppfattningar kring de tre temana.

	Tid i klubb	Bakgrund	Periodisering	Styrketräning
Andreas	4 mån	Jobbat inom fysiologibranschen på heltid sedan 1995. Tidigare fotbollsspelare. Utbildad gruppträningsinstruktör och personlig tränare.	Linjär	Hela kroppen, positionsanpassad, fotbollsspecifikt
Kim	4 mån	Fystränarens andra fotbollsklubb. Tidigare fotbollsspelare. Utbildad massageterapeut och fystränare	Linjär	Hela kroppen, positionsanpassad, fotbollsspecifikt
Björn	6 år	Arbetat som fystränare sedan många år. Tidigare fotbollsspelare. Utbildad på gymnastik- och idrottshögskola, fysutbildningar och empirisk erfarenhet	Icke-linjär	Hela kroppen, individanpassat, fotbollsspecifikt
Tobias	4 mån	Arbetat som fystränare sedan många år. Tidigare fotbollsspelare. Utbildad idrottskonsulent och kiropraktor.	Linjär	Hela kroppen, individanpassat, fotbollsspecifikt
Fredrik	4 mån	Arbetat som fystränare i 8 år. Före detta elitfotbollsspelare. Utbildad funktionell tränare, avancerad kettlebells instruktör samt mental rådgivare.	Linjär	Hela kroppen, positionsanpassad, fotbollsspecifikt

Joakim	8 mån	Arbetat som fystränare i mer än 40 år. Tidigare fotbollsspelare. Utbildad idrottspedagog på universitet och även stor empirisk erfarenhet	Linjär	Hela kroppen, positionsanpassad, fotbollsspecifikt
--------	-------	---	--------	--

5. Diskussion

I den första delen av detta avsnitt kommer vi att diskutera uppsatsens metodologiska överväganden och kritiskt granska tillvägagångsprocessen för studien. I den andra delen av kapitlet kommer resultaten att diskuteras och vi kommer att göra jämförelser med tidigare forskning.

5.1 Metoddiskussion

Till att börja med blev inte metodiken angående kontaktfasen med intervjupersonerna helt optimal. Det tog lång tid att få gensvar från vissa respondenter vilket gjorde att tidsschemat fick framskjutas. Patel, Davidsson (2011) rekommenderar en flerstegsmetod där man under kontaktfasen själv ringer upp till sina utvalda och ger ytterligare information samt föreslår intervjutid, efter att ha skickat ut ett informationsbrev. Detta hade kunnat underlätta planeringen och eventuellt kunnat tidigarelägga intervjuerna. Vidare skulle informationsbrevet (bilaga 2) kunnat ha en omformulering i den meningen att författarna skulle tagit nästa steg i kontaktfasen, istället för att lämna ansvaret till mottagarna.

Studien hade kunnat utgöra en större kartläggning med en större deltagargrupp. Deltagargruppen begränsades till sex deltagare på grund av att de arbetade i närområdet. Bortfallet av övriga från urvalsgruppen är därför ganska stor. En nackdel med vår begränsning är att den stora urvalsgruppens åsikter och tankar förbitsetts. Men dock tror vi att dessa sex personer står för den generella bilden av hur fystränare arbetar och resonerar kring de givna frågorna. Respondenterna i deltagargruppen bedömdes typiska utifrån urvalsgruppen och därmed uppskattar vi trovärdigheten som relativt tillförlitlig. Men sannerligen hade en större deltagargrupp ur populationen utgjort en mer vedertagen kartläggning samt skapat ett trovärdigare resultat.

En fördel med den lokala deltagargruppen var att intervjuerna kunde göras genom personliga möten vilket medfört att vi kunnat kontrollera att dessa är de personer som de utgett sig för att vara. Trovärdigheten kan enligt Grönmo (2006) vara svår att bedöma under kvalitativa intervjuer, för att intervjupersonerna kan undanhålla viktig information. Vidare menar författaren att det kan ske på grund av att respondenten svarar på ett sätt som denne tror att vi korrespondenter vill att den ska svara. Det är givetvis oerhört svårt att kontrollera men vi vill

framföra en medvetenhet kring denna möjliga problematik och har förståelse att det kan ha hänt vid några frågor.

Metoden som användes för studien är kvalitativ och valdes med hänsyn till ämnet och studiens syfte. Det går inte att utesluta att studien inte hade kunnat genomföras med en kvantitativ struktur. En kvantitativ metod hade kanske till och med gett mer precisa svar och tvingat tränarna till att strukturera sina svar mer. Dock hade en kvantitativ studie inte fått med de bakomliggande faktorer till att tränarna väljer att använda de metoder som de gör. Inre tankar och viktiga aspekter i ledarskapet hade inte kunnat identifieras på samma sätt som med en kvalitativ studie. Detta är en starkt bidragande aspekt till att studien är designad enligt nuvarande struktur.

Eftersom uppsatsen har för avsikt att ur fystränarnas synvinkel identifiera vissa aspekter gällande styrketräning som innehåll och tidsaspekt, har alltså intervjupersonerna en viktig roll i detta. En nackdel med en intervjugrupp, i synnerhet en intervjugrupp där respondenterna i fråga jobbar på elitnivå och konkurrerar med varandra kan vara att de påverkar varandra och inte vill delge sina personliga åsikter, och kanske till och med undanhåller viktig data. Vetskapen om att en konkurrent ska få tillgång till ens metoder kan vara en faktor till att respondenterna väljer att inte delge viss information, alternativt att speciella metoder inte ska bli offentliga. Denna aspekt är svår att bevisa och kan då påverka på resultatet.

Något som också påverkar trovärdigheten är instrumentet som användes för forskningen. Oavsett användare tenderar intervjupersonernas uppfattningar om intervjuaren påverka responsen på frågorna (2.2). Något som är utom kontroll för den som använder instrumentet. Åtgärder att vidta är dock att försöka dölja så lite av "jaget" som möjligt. Där av kan det skilja i öppenhet vad gäller den sista intervjun som ägde rum via frågeformulär och telefonkontakt än de intervjuer som gjorde ansikte mot ansikte. Vad vi inte heller kan utesluta är att respondenterna uppfattat våra attribut som positiva, intervjuer ansikte mot ansikte ger en bra möjlighet att visa så mycket av sitt jag som möjligt men hur respondenten uppfattar jaget som positivt eller negativt är något som kan vara en betydande faktor för informationen som delgetts. Därför kan det inte uteslutas att annat resultat skulle uppkomma med samma instrument fast med andra intervjuledare.

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Bakgrund

Samtliga fystränare har tidigare varit fotbollsspelare på olika nivåer och samlat olika erfarenheter ifrån detta. Några av dem har skadat sig under spelarkarriären vilket gjort att de blev tvingade att sluta, men det har också blivit en vändpunkt i deras karriärer och för några ett steg in i fysiologins värld. Övriga fystränare har andra specifika orsaker till sitt fystränaryrke, där samtliga instämmer att deras tidigare idrottserfarenheter påverkat de till det dem står för idag som (Lortie, 1975; Ekberg, 2009).

5.2.2 Periodisering

Fem av sex tränare beskrev att de tränade efter en linjärt periodiserad linje och en hävdade att hans träning utgick från en icke-linjär orientering. De studier som nämnts tidigare har visat att det inte råder någon skillnad mellan de olika inriktningarna sett till utveckling av fysiska kvalitéer (Baker m.fl., 1994; Buford m.fl., 2007; Hoffman m.fl., 2009) eller att icke-linjär periodisering bidrar till större förbättringar sett till styrka, och sprintförmåga (Rhea m.fl. 2002; Monteiro m.fl., 2009; Mann m.fl., 2010) jämfört med linjär periodisering. Resultatet visade att en tränare utövade ledarskap som var icke-linjärt vilket enligt vissa studier bidrar till en större förbättring än det linjära.

Den tränare som beskrev att han hade en icke-linjär linje i styrketräningen berättade att hans tidigare haft en linjär inriktning men att numera är det inte möjligt på grund av fotbollens upplägg med matcher och andra faktorer. Han är också den enda tränaren som varit verksam i mer än ett år i sin nuvarande förening. Detta visar på att tränarens inställning till periodisering också kan variera med tiden och att ledarskapet hela tiden förändras hos tränarna.

5.2.3 Styrketräning

Fem av sex fystränare redogör för att styrketräning under försäsong är viktigt sett ur ett skadeförebyggande syfte, vilket kan kopplas till tidigare nämnd forskning (Askling, m.fl, 2003; van Beijsterweldt m.fl 2013). Samtliga fystränare är eniga om att en annan del av styrketräningen är att utveckla fysiologiska egenskaper som är till nytta för en fotbollsspelare. Som exempel nämner alla fystränare att snabbhet eller explosivitet är önskade attribut hos fotbollsspelare. Dessa kvalitéer är otroligt viktiga, något även forskning instämmer i (Bangsbo m.fl., 1991; Helgerud m.fl., 2002; Wisløff m.fl., 2004; Christou m.fl., 2006; Smith m.fl., 2013)

Något som också visade sig i resultaten var att alla klubbar på ett eller annat sätt arbetade med ett fotbollsspecifikt och individualistiskt tänkande med sina adepter, hur detta gestaltar sig beror på klubbens resurser, men alla har en gemensam uppfattning att man bör sträva efter att alla individer ska träna efter egna förutsättningar för att få bästa resultat (Baechle m.fl. (2008; Boone m.fl., 2012).

En stor påverkade faktor på styrketräningen är klubbarnas resurser. Resultatet har visat hur fystränarna arbetar utifrån klubbens resurser som är väldigt olika, vilket påverkar hur stort utrymme fystränarna får att arbeta på i förhållande till fotbollsträningen. En klubb med stora resurser har andra förutsättningar och större möjligheter än en klubb som inte har det, framför allt gällande träningstillfällen som ägnas åt styrketräning. Därför går det inte att utesluta att samma fystränare hade kunnat arbeta på ett annat sätt om denne haft större resurser än de som finns att tillgängliga i dagsläget. Vid större resurser hade större vikt kunnat läggas på individuella program till spelarna och fler träningstillfällen hade kunnat ges.

5.3 Slutsatser

Uppsatsen har behandlat begreppen bakgrund, periodisering och styrketräning för att redogöra hur sex fystränare som är anställda hos fotbollsklubbar inom den svenska herreliten uppfattar dessa. Bakgrunden har varit väldigt varierande för tränarna, en gemensam nämnare har dock varit att alla har en fotbollsbakgrund. Utbildningarna har varit väldigt varierade och ingen gemensam koppling har kunnat dras mellan dessa, alla tränarna medger dock att deras bakgrund påverkar ledarskapet.

Gällande periodiseringen var det fem av sex tränare som bedrev en linjärt strukturerad styrketräning och en som inte gjorde detta. I forskningen finns det flera studier som stödjer det icke-linjära ledarskapet, men även studier som inte visar någon skillnad alls. En slutsats som kan dras kring periodiseringen är att den påverkas starkt av fotbollsträningens upplägg samt att majoriteten av tränarna föredrar den linjära inriktningen.

Gällande styrketräningen är gemensamma nämnare mellan alla tränare att övningarna ska vara fotbollsspecifika och individanpassade. Dock har alla tränare olika resurser och möjligheter gällande detta. Vilket innebär att fystränarna med störst resurser kan göra mer utförliga träningsprogram till sina spelare medan fystränare med inte lika stora resurser inte kan göra detta lika utförligt. Dock har alla tränare en gemensam grundtanke att träningen ska vara individanpassat.

5.4 Framtida forskning

Vi vill lyfta fram studien som en möjlig utgångsram till vidare forskning inom ämnet styrketräning. Under studiens framfart har det framkommit att vissa delar kan vidareutvecklas. En implikation skulle kunna vara att bredda urvalsgruppen för att på sätt kunna generalisera resultaten ur ett bredare perspektiv. Även att ha en större geografisk spridning skulle kunna precisera studiens tillförlitlighet. En annan implikation skulle kunna dras till uppsatsens genomförande, där man hade kunnat åtgå från en kvantitativ inriktning med ett något justerbart syfte. Då hade man exempelvis kunnat använda enkäter där frågeställningarna varit liknande denna uppsats, men där svaren blivit betydligt tydligare och mer precisa genom att ha konkreta svarsalternativ. En ytterligare implikation angående temat periodisering skulle kunna vara att man undersökt och följt upp planeringen av styrketräningen under en hel säsong för att få ett bredare perspektiv.

Referenser

- Askling, C., Karlsson, J., & Thorstensson, A. (2003). Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports* 13, 244-250.
- Baker, D., Wilson, G., & Carlyon, R. (1994) Periodization: The Effect on Strength of Manipulating Volume and Intensity. *Journal of Strength and Conditioning Research* 8, 235–242.
- Bangsbo, J., Nørregaard, L., & Thorsøe, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sport Science* 16(2): 110-6.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Buford, T. W., Rossi, S. J., Smith, D.B., & Warren, A. J. (2007). A Comparison of Periodization Models During Nine Weeks With Equated Volume and Intensity For Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4). 1245-1250.
- Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Pilianidis, T., & Tokmakidis, S. (2006). Effects of Resistance Training on The Physical Capacities of Adolescent Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 783-791.
- Dahmström, K. (2010). *Från datainsamling till rapport – att göra en statistisk undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Ekberg, J-E. (2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering*. (Doctoral thesis, Malmö Studies in Educational Sciences No. 46). Malmö: Holmbergs. Hämtad 2014-05-19 från <http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/8166/Mellan%20fysisk%20bildning%20och%20aktivering.pdf?sequence=1>
- Garhammer, J. (1979). Periodization of strength training for athletes. *Track Tech* 73, 2398-2399.
- Grönmo, S. (2006). *Metoder i samhällsvetenskap*. Malmö: Liber AB

- Guba, E.G., & Lincoln, Y. S. (1994). *Competing Paradigms in Qualitative Research*.
Från Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. *Handbook of qualitative research* (s. 105-117). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gummesson, E. (2000) *Qualitative methods in management research*, 2nd ed. London: Sage Publications Ltd
- Helgerud, J., Kemi O. J., & Hoff, J. (2002). Pre-season concurrent strength and endurance development in elite soccer players. *Football (soccer): new developments in physical training research*. 55-66.
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2002). Maximal strength training enhances running economy and aerobic endurance performance. *Football (soccer): new developments in physical training research*. 39-55.
- Hoffman, J. R., Ratamess, N. A., Klatt, M., Faigenbaum, A. D., Ross, R. E., Tranchina, N. M., ... Kraemer, W. J. (2009). Comparison Between Different Off-Season Resistance Training Programs in Division III American Collage Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 11-19.
- Jensen, J., Hölmich, P., Bandholm, T., Zebis, M. K., Andersen, L. L., & Thorborg, K. (2012). Eccentric strengthening effect of hip-adductor training with elastic bands in soccer players: a randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 0(1), 1-8.
doi:10.1136/bjsports-2012-091095
- Lindfelt, M. (2007). *Eliten è liten - men växer. Förändrade perspektiv på elitidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Lortie, D. C. (1975). *Schoolteacher: A sociology study*. Chicago: University of Chicago Press) Sid. 61
- Mann, J. B., Thyfault, J. P., Ivey, P. A., Sayers, S. P. (2010). The Effect of Autoregulatory Progressive Resistance Exercise vs. Linear Periodization on Strength Improvement in College Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research* 24(7), 1718-1723.
- Monteiro, A. G., Aoki, M. S., Evangelista, A. L., Alveno, D. A., Monteiro, G. A., Picarro, I. D. C., & Ugrinowitsch, C. (2009). Nonlinear Periodization Maximizes Strength Gains in Split Resistance Training Routines. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23(4), 1321-1326.

- Patel, R. & Davidsson, B (2011) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB
- Rhea, M. R., Ball, S. D., Phillips, W. T., & Burkett, L. N. (2002). A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity For Strength. *Journal of Strength and Conditioning* 16(2), 250-255.
- Riksidrottsförbundet. (2013). *Idrottslyftet - Mer och Fler*. Stockholm: Riksidrottsförbundet
- Ruper, T., Buschner, C. (1989). Teaching and Coaching: A Comparison of Instructional Behaviors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 9, 49-57.
- Smith, R. A., Martin, G. J., Szivak, T. K., Comstock, C. D-L., Hooper, D. R., ... Kraemer, W. J. (2013). The Effects of Resistance Training Prioritization in NCAA Division I Football Summer Training. *Journal of Strength and Conditioning Research* , 28(1), 14-22.
- Stølen, T., Chamari K., Castagna C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Svenska fotbollsförbundet. (2013). *Fotbollen i Sverige*. Hämtad 2014-05-19 från <http://fogis.se/om-svff/>.
- Tonkonogi, M. (2009). *Kunskapsöversikt: styrketräning för barn och ungdom*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Van Beijsterveldt, A. M., Van Der Horst, N., Van De Port, I. G., & Backx, F. J. (2013). How effective are exercise-based injury prevention programmes for soccer players? : A systematic review. *Sports Medicine* 43(4).
- Veal, A. J. (2006) *Research methods for leisure and tourism – a practical guide* 3rd ed. Pearson Education Limited, England
- Wisløff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *Br J Sports Med*, 38. 285–288.
doi: 10.1136/bjism.2002.002071
- Wisløff, U., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30(3), 462-7

Wong, P., Chaouachi, A., Chamari, K., Dellal, A., & Wisloff, U. (2010). Effect of Preseason Concurrent Muscular Strength and High-Intensity Interval Training in Professional Soccer Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3). 653-660.

doi: 10.1519/JSC.0b013e3181aa36a2

Yin, R. K. (2012) *Applications of case study research*, 3rd ed. London: Sage Publications.

7. Bilaga

7.1 Intervjuguide

Tema. 1: Bakgrund - Intresse och förankrad kunskap

- Hur länge har du varit verksam i klubben?
- Vad har du för bakgrund till din nuvarande roll som fystränare? (Utbildning, yrken)
- Vad tycker du är det bästa med din roll som fystränare?
- Hur viktigt är det med styrketräning för fotbollsspelare tycker du?
- Vad har du för tidigare erfarenheter inom fysträning som du tar med dig i den träningen du planerar/genomför idag?

Tema. 2: Periodisering

Undertema 1: Periodiseringsbegrepp

- Vissa studier tar upp begrepp som linjär periodisering och icke-linjär periodiseringen, vad är dina tankar om detta? Är detta något du tänker på kring ditt ledarskap?
Ex. linjär periodisering innebär att man följer ett antal övningar vecka till vecka, det enda som förändras är volymen och intensiteten

Undertema 2: Periodiseringscyklar - mesocykel + microcykel

- Hur långt innan seriepremiären börjar ni med styrketräning?
- Hur ser den långsiktiga planeringen ut under försäsongen?
- Hur många gånger i veckan jobbar varje spelare med styrketräning under försäsongen?

Undertema 3: Inre- och yttre faktorer

- Hur ser tillgången till material på din arbetsplats? Använder du i så fall dessa resurser?
- Hur jobbar ni med motivationen under försäsongen? Annorlunda jämfört med vanliga säsongen?
- Hur stor hänsyn tar du till individanpassad träning?

Tema. 3: Styrketräning

Undertema 1: Vad

Träningsinnehåll:

- Vilken typ av styrketräning prioriterar ni?
- Hur delar ni in kroppen i övningsurvalet?

Undertema 2: Hur

- Hur tänker ni med repetitioner och set under övningarna?
- Ser detta olika ut beroende på var i försäsongen ni är?

Undertema 3: Varför

- Vilka muskelgrupper lägger ni mest fokus på vad gäller styrketräning?
- Hur tänker ni gällande val av övning?
- Varför dessa övningar?

7.2 Informationsbrev till Fotbollsföreningarna

Hej!

Vi är två studenter som läser ett program kallat Sports Coaching på Göteborgs universitet. Vi är inne på slutet av det treåriga programmet och ska nu under vårterminen skriva vår kandidatuppsats.

Eftersom vi båda är väldigt intresserade och engagerade i både fotboll och fysisk träning, vill vi därför skriva och forska kring detta. Det vi bestämt oss för att fördjupa oss kring är hur elitklubbar lägger upp (periodiserar) sin styrketräning under försäsongen samt styrketräningens innehåll. Vi vill undersöka om det eventuellt finns en röd tråd i hur elitklubbar lägger upp sin fysträning under försäsongen.

Vi har valt att fördjupa oss på elitfotbollsklubbar i Göteborg, därför undrar vi om ni vill ställa upp på en träff där vi diskuterar era tankar kring ämnet och om hur träningsupplägget kring styrketräning ser ut i er klubb?

I så fall kommer vi överens om tid och plats för en kort intervju där vi ställer några korta frågor om just fysträningen i er klubb. Givetvis kommer vi även ge er ett exemplar av uppsatsen när den är klar så ni kan ta del av resultatet.

Tanken är att dessa möten hålls Vecka 16, därför vill vi gärna att ni återkopplar med eventuella tidsförslag och plats? Vi anpassar oss efter era tidsförslag.

Tack på förhand!

Med Vänlig Hälsning

Christopher Jansson & Mattias Lindberg

Handledare:

Konstantin Kougioumtzis

Universitetslektor på institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Tel: 031-786 2640

Mail: konstantin.kougioumtzis@gu.se

Besöksadress: Läroverksgatan 5, Göteborg

Rumsnummer: Pedagogen C Insikten C1 28