



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Fystränares professionella utveckling

En intervjustudie med tränare från svensk lagidrott på elitnivå

Oskar Jägar

Johan Käller

Sebastian Rundström Svedén

Kandidatuppsats 15 hp

Program Sports Coaching

Vt 2023

Handledare: John Dohlsten

Examinator: Pär Rylander



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Fystränares professionella utveckling
Författare:	Oskar Jägard. Johan Käller. Sebastian Rundström Svedén
Program:	Sports Coaching
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	John Dohlsten
Examinator:	Pär Rylander
Antal sidor:	23 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2023
Nyckelord:	Fystränare, karriärmöjligheter, lärande, professionell utveckling

Sammanfattning

Rollen som fystränare är av snabb tillväxt inom idrotten men forskningen kring professionell utveckling av fystränare är begränsad, då den stora delen av forskningen istället är gjord i ett mer generellt perspektiv av tränarskap. Syftet med studien är att undersöka fystränares professionella utveckling inom svensk lagidrott på elitnivå. Tidigare forskning som har undersökt fystränares professionella utveckling har identifierat informella lärometoder som praktisk erfarenhet, reflektioner av erfarenheter, samt interaktioner med andra tränare, att vara av störst betydelse för lärandet. Att ha en akademisk utbildning, ett brett kontaktnät och erfarenheter inom flera idrotter verkar vara gynnsamt för karriärmöjligheter. För att undersöka syftet användes semistrukturerade intervjuer och urvalet bestod av åtta stycken fystränare på elitnivå inom ishockey, fotboll och handboll. De faktorer i studien som visade bidra till lärande var formell utbildning, erfarenheter och observationer, interaktioner och mentorskap, samt erfarenheter av andra yrken. De faktorer som visade bidra till karriärmöjligheter var formell utbildning, erfarenheter som fystränare, nätverkande och kontakter, samt erfarenheter av andra yrken. Eftersom rollen som fystränare går mot att bli ett akademiskt yrke, verkar akademiska utbildningar vara givande för framtida fystränares karriärmöjligheter. Studien visade även vikten av att nätverka med andra tränare, då kontaktnätet var betydelsefullt för karriärmöjligheterna. Samt att formell utbildning fungerar som en grund, men belyser vikten av att komplettera den med praktisk erfarenhet och interaktioner med andra för att främja den professionella utvecklingen.

Förord

Vi vill tacka de åtta fystränare som valt att ställa upp i studien samt vår handledare John Dohlsten som väglett oss under arbetets gång och bidragit med givande diskussioner och tankar.

Tabell 1 författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Oskar/Johan/Sebastian
Planering av studien	33/33/33
Litteratursökning	33/33/33
Datainsamling	33/33/33
Analys	33/33/33
Skrivande	33/33/33
Layout	33/33/33

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1. Syfte & Frågeställningar	1
2. Bakgrund	2
2.1 Begrepp	2
2.2 Fystränares uppdrag	2
2.3 Fystränares kunskap	2
2.4 Fystränares lärande	3
2.5 Fystränares karriärmöjligheter	3
3. Metod	4
3.1 Urval	4
3.2 Datainsamling	4
3.3 Databearbetning och analys	5
3.4 Etiska överväganden	5
4. Resultat	6
4.1 Lärande för fystränare	6
Formell utbildning	6
Erfarenheter och observationer	7
Interaktioner och mentorskap	9
Erfarenheter av andra yrken	10
4.2 Karriärmöjligheter för fystränare	10
Formell utbildning	10
Erfarenheter som fystränare	11
Nätverkande och kontakter	11
Erfarenheter av andra yrken	11
5. Diskussion	12
5.1 Metoddiskussion	12
5.2 Resultatdiskussion	12
Slutsats & implikationer	14
Referenser	15
Bilagor	18
Intervjuguide	18
Samtyckesblankett	20

1. Introduktion

Elitidrott ställer höga krav på ett brett spektrum av fysiska förmågor, såsom snabbhet, kraft, styrka och uthållighet (Jeffreys, 2020). En roll som arbetar med att främja dessa fysiska attribut, och är kraftigt framväxande i dagens elitidrott, är fystränare (Stewart m.fl., 2017). En av de största förbunden inom professionen är amerikanska National Strength and Conditioning Association (NSCA), och deras nätverk av yrkesverksamma fystränare och experter inom idrottsvetenskap har vuxit från 30 000 medlemmar 2010, till över 60 000 år 2021 (NSCA, 2021). Samma organisation förklarar fystränares huvudsakliga ansvar som att öka idrottarens prestation och minska idrottarnas risk för skador, samt definierar viktiga yrkeskompetenser som “idrott/träningsvetenskap, administration, ledning, undervisning och coaching” (NSCA, 2017).

I samband med att professionen har växt, har flera idrottsförbund skapat utbildningar för fystränare kopplat till sin idrott (Svensk fotboll, 2022; Swehockey, 2021). Det finns även kommersiella utbildningar som är inriktade mot fystränare. Det saknas dock dokumentation av vilka utbildningar fystränare inom svensk elitidrott har, och vilken nytta de har för kompetensutvecklingen och karriärskapandet jämfört med informella lärometoder, som exempelvis praktisk erfarenhet och mentorskap. Forskningen kring professionell utveckling av fystränare är begränsad, eftersom den stora delen av forskningen istället är gjord i ett mer generellt perspektiv av tränarskap. De studier som finns på fystränares professionella utvecklingen är utförda utomlands, mestadels i USA och Australien, och vi vet inte hur resultaten från dessa förhåller sig till hur det ser ut i svensk idrott. Eftersom fystränarrollen är snabbt växande och av stor betydelse inom idrotten, finns det ett behov av fylla denna kunskapslucka och skapa en förståelse för hur fystränare i Sverige samlar på sig kunskap och skaffar karriärmöjligheter. För att inte ha ett för brett undersökningsområde, och för att den mesta av forskningen kring ämnet är gjord i ett lagidrottsammanhang (Weldon m.fl., 2022; LaPlaca & Schempp, 2020), har de tre av de största lagidrotterna i Sverige (fotboll, ishockey och handboll) valts att inkludera i studien (Riksidrottsförbundet, 2023).

1.1. Syfte & Frågeställningar

Syfte: Syftet med studien är att undersöka fystränares professionella utveckling inom svensk lagidrott på elitnivå.

- Vilken roll har formellt och informellt lärande för fystränares professionella utveckling?
- Vilka karriärmöjligheter har legat till grunden för att fystränare har tagit sig till elitnivå?

2. Bakgrund

2.1 Begrepp

Professionell utveckling - Fystränares professionella utveckling innebär att utveckla kunskaper för att klara av uppdraget att träna idrottare för fysisk utveckling och prestation.

Mentorskap - Mentorskap är när en mer erfaren person ger råd och stöd till en annan person för att hjälpa dem att utvecklas personligt eller professionellt.

Idrottscoach - En tränare som är ansvarig för det taktiska/tekniska, eller en kombination. Exempelvis huvudtränare, assisterande tränare.

Respondent - Person som deltagit i studien

Spelare - De idrottare som fystränarna arbetar med

2.2 Fystränares uppdrag

Det engelska idrottsinstitutet förklarar fystränares huvudsakliga arbetsuppgifter som “planerar, levererar och granskar den fysiska och fysiologiska förberedelsen av idrottare anpassade till specifika sportresultat” (English Institute of Sports, 2023). Den mesta av forskningen kring det dagliga arbetet som fystränare har gjorts är i en kontext av gymnasie- eller högskolemiljö i USA. Dessa studier har visat att fystränare arbetar i genomsnitt runt 60-75 timmar per vecka, inkluderat både veckodagar och helger (Duehring & Ebben, 2010; Massey m.fl., 2004; Massey m.fl., 2009). Många av tränarna i dessa miljöer har flera roller i samma organisation, som de kombinerar med sitt fystränar-uppdrag, exempelvis som lärare eller som idrottscoach (Duehring & Ebben, 2010; Massey m.fl., 2004; Massey m.fl., 2009). Majoriteten av arbetstiden som fystränare går åt att träna idrottare, men uppdraget innefattar även andra ansvarsområden, som möten med spelare och tränarkollegor, underhåll av träningsfaciliteter, samt administrativa uppgifter (Massey m.fl., 2004; Massey m.fl., 2009). Fystränare arbetar ofta i samråd med den övriga ledarstaben, framförallt med de medicinskt anställda gällande idrottare som rehabiliterar efter skador (NSCA, 2021). Vissa fystränare är endast med i separata fysträningspass, men det vanligaste är att de även medverkar både i idrottens träningspass och i tävlingsksammanhang, där det huvudsakliga ansvaret brukar ligga över idrottarnas uppvärmning och förberedelseträning (Duehring & Ebben, 2010; Massey m.fl., 2004; Massey m.fl., 2009). Fystränaren har en aningen unik roll jämfört med den övriga ledarstaben i ett idrottslag, då de arbetar i en kontext där idrottarnas prestation inte nödvändigtvis har en direkt påverkan på deras speltid eller roll i laget (Radcliffe m.fl., 2018). Detta ger möjlighet för ett öppnare och starkare förhållande med idrottaren, där fystränaren ger emotionellt stöd och kan fungera som en mentor (Radcliffe m.fl., 2018). Med avseende för detta, handlar rollen som fystränare inte bara om fysisk träning, utan innefattar även sociala och psykologiska ansvarsområden (Radcliffe m.fl., 2018).

2.3 Fystränares kunskap

Coté och Gilbert (2009) delar upp en tränares kompetens som i tre komponenter; professionell kunskap, interpersonell kunskap och intrapersonell kunskap. Professionell kunskap innefattar kunskapen om idrotten i sig, dess regler, teknik, taktik och pedagogik (Coté och Gilbert, 2009). Det är allt som oftast detta som lärs ut i utbildningar för tränare, men denna kunskap i sig har bevisats vara otillräcklig för att bli en bra tränare (Coté och

Gilbert, 2009). Den andra komponenten är interpersonell kunskap, som handlar om förmågan att kommunicera med, och hantera människor (Coté och Gilbert, 2009). Dessa sociala förmågor är av stort värde på grund av den kontext som fystränaren arbetar i, där det sker ständiga interaktioner med idrottare, tränarkollegor och föräldrar i yrket (Coté och Gilbert, 2009). Flera studier har identifierat interpersonella förmågor som centrala för fystränare (LaPlaca & Schempp, 2020; Radcliffe m.fl., 2018; Voight m.fl., 2017; Tod m.fl., 2012; Dörger, 2012). För att fysträning ska fungera effektivt, behöver det finnas en viss nivå av förtroende från idrottaren, ofta kallat "buy-in" i litteraturen (Voight m.fl., 2017; Tod m.fl., 2012). Om fystränaren kan utveckla detta förtroende, kommer både idrottarens motivation och ansträngning att öka, och resultaten gynnas (Voight m.fl., 2017; Tod m.fl., 2012). Andra sociala färdigheter som att kunna ge effektiv feedback, beskriva komplexa träningskoncept på ett förståeligt sätt, och att ha kontroll över en större grupp, har identifierats som egenskaper hos experter inom fysträning (LaPlaca & Schempp, 2020). Den sista komponenten är intrapersonell färdighet, vilket innebär reflektion av sin egen roll som tränare (Coté & Gilbert, 2009). Att konstant reflektera över sina praktiska erfarenheter har visat sig vara av betydelse i rollen som fystränare, och ett karaktärsdrag som skiljer åt kompetenta fystränare från experter (LaPlaca & Schempp, 2020; Walker m.fl., 2018).

2.4 Fystränares lärande

Walker m.fl., (2018) menar att tränarutveckling sker genom interaktioner och praktiska erfarenheter, samt i formella och informella utbildningsmiljöer utanför idrotten. Formellt lärande innebär exempelvis strukturerade utbildningar med ändamål att lära sig, medan informellt innebär tillfällen där lärandet inte är det huvudsakliga målet, exempelvis vid diskussioner med kollegor eller praktiskt utövande av yrket (Walker m.fl., 2018). Det informella lärandet bevisat sig vara mest betydelsefullt för tränare, delvis för att det är mer lättillgängligt, men även på grund av komplexiteten som tränarskapet innebär, där varje beslut behöver kopplas till den specifika kontexten som situationen utspelar sig i (Walker m.fl., 2018; Rajasinghe m.fl., 2022). Även studier som har undersökt specifikt fystränares professionella utveckling har identifierat informella lärometoder som praktisk erfarenhet, reflektioner av erfarenheter, samt interaktioner med andra tränare, att vara av störst betydelse för lärandet (Dawson m.fl., 2013; LaPlaca & Schempp, 2020; Hanratty, 2012; Tod m.fl., 2012; Dörger, 2009). Som tidigare nämnt är den professionella kunskapen som erhålls från formella utbildningar inte tillräcklig i sig, utan behöver kompletteras med interpersonell och intrapersonell kunskap, vilka båda verkar utvecklas i samband med att fystränaren samlar på sig mer praktisk erfarenhet i yrket (Coté och Gilbert, 2009; Dawson m.fl., 2013; LaPlaca & Schempp, 2020; Hanratty, 2012; Tod m.fl., 2012; Dörger, 2009). Flera studier har även redogjort för relevansen av mentorskap för fystränares utveckling, och menar att det är ett utvecklande verktyg att både ha en mentor och att vara en mentor själv, då det genererar en diversifierad kunskap, samt möjlighet till reflektion och nya perspektiv (Hanratty, 2012; LaPlaca & Schempp, 2020; Tod m.fl., 2012; Dawson m.fl., 2013).

2.5 Fystränares karriärmöjligheter

Det finns i dagsläget en brist på forskning som berör karriärmöjligheter för fystränare, och som undersöker hur de har tagit sig till elitnivå. De studier som finns är mestadels gjorda i Australien och USA, och de belyser vikten av att ha en akademisk bakgrund som fystränare (Dawson m.fl., 2013; LaPlaca & Schempp, 2020). I studien av Laplaca & Schempp (2020), hade samtliga av de 87 deltagarna minst en kandidatexamen, och 68% en masterexamen inom

idrottsvetenskap. Dawson m.fl., (2013) förklarar att en kandidatexamen fungerar som en grund, men att det numera är ett minimikrav. Branschen verkar istället gå mot att en masterexamen är nödvändig för att få de högt uppsatta jobben inom professionen (Dawson m.fl., 2013). En annan aspekt som har identifierats som viktig för karriärmöjligheter är nätverkande (Dawson m.fl., 2013). Att ha ett brett kontaktnät verkar underlätta för att få nya jobbmöjligheter, vilket kan vara av stor nytta med avseende för branschens osäkerhet (Dawson m.fl., 2013). En bred kunskap och erfarenheter av arbete inom flera idrotter anses även vara viktigt för fystränares karriärmöjligheter (Dawson m.fl., 2013).

3. Metod

3.1 Urval

Urvalet genomfördes genom att aktivt välja ut deltagare genom e-post och sociala medier. De som uppfyllde inklusionskriterierna och tackade ja först till att delta inkluderades i studien. Respondenterna i studien var fystränare i högsta ligan i ishockey, fotboll och handboll i västra Sverige på både dam- och herrsidan. I studien deltog sju män och en kvinna med en medelålder på 30,5 år. Tränarna har varit verksamma på högsta nivån med ett medelvärde på 5 år och haft ett fystränaruppdrag med ett medelvärde på 9,5 år.

Studiens inklusionskriterier var att man skulle vara aktiv fystränare för en av tidigare nämnda lagidrotter i västra Sverige för ett lag som låg på högsta nivån inom sin idrott på senior- eller juniornivå. Eftersom idrotten är under ständig utveckling, bidrar det sannolikt till att den professionella utvecklingen för fystränare har förändrats. För att utesluta inaktuell data, inkluderades ingen fystränare som varit verksam längre än 15 år

3.2 Datainsamling

Metoden semistrukturerade intervjuer utsågs för datainsamling, och valdes med intentionen att vara lämpligast för att svara på studiens syfte. Valet av en kvalitativ forskningsintervju gjordes då den syftar till att förstå världen ur undersökningspersonernas synvinkel, samt att utveckla en mening ur deras erfarenheter (Kristensson, 2014). Semistrukturerade intervjuer genomfördes genom att alla fystränare får samma frågor men med möjlighet att berätta fritt, frågorna som ställs under intervjun är öppna och ställdes inte i samma ordning till alla respondenter, det gavs även utrymme för att ställa följdfrågor enligt riktlinjerna för semistrukturerade intervjuer av Kristensson (2014). Samtliga intervjuer genomfördes på en plats vald av fystränaren med avsikt att skapa en så bekväm miljö som möjligt för respondenten. För att spela in intervjuerna användes två mobiltelefoner som registrerade ljudet via en ljudinspelningsapp. En pilotintervju utfördes i syfte att korrigera aktuell intervjuguide till det bättre och eventuella kompletterande följdfrågor av nytta för studiens syfte kunde tilläggas. Efter pilotintervjun korrigerades intervjuguiden och följdfrågor tillkom i syfte att ställa fler och mer öppna frågor enligt strukturen för semi-strukturerade intervjuer enligt Kristensson (2014). Den nya intervjuguiden användes sedan i samtliga efterföljande intervjuer. Pilotintervjun inkluderades i resultatet då den ansågs bidra med kunskap till studien. Intervjuerna genomfördes under fem-veckors period där en av författarna hade rollen som intervjuare och de andra författarna deltog och inflikade vid behov, med undantag för två intervjuer då en av författarna var frånvarande på grund av sjukdom.

3.3 Databearbetning och analys

En kvalitativ innehållsanalys har genomförts enligt Graneheim och Lundman (2014). Syftet med denna metod är att extrahera meningsfulla mönster, teman och kategorier från materialet (Kristensson, 2014). Processen har skett i sex steg; transkribering av intervjuer, meningsbärande enheter, kondenserade enheter, koder, kategorier och teman. Varje intervju transkriberades ordagrant inklusive pauser och känslouttryck. När intervjuerna var genomförda samt nedskrivna påbörjades den kvalitativa innehållsanalysen av materialet. Meningsbärande enheter som relaterade till studiens syfte plockades ur varje intervju, och därefter kodades de meningsbärande enheterna. Det första steget av kodningen är kondensering, det görs genom att korta ner texten från de meningsbärande enheterna till kondenserade enheter. Kondenseringen gjordes av samtliga författare, kondenseringen innefattade att korta ner meningsbärande enheterna utan att förändra själva substansen till kondenserade enheter. Efter kondenseringen identifierades koder, som är en slags etikett som består av några sammanfattande ord av de kondenserade enheterna, koderna grupperades till sist in i olika kategorier. När den kvalitativa innehållsanalysen är avslutad sammanställdes resultatet, med fokus på att förmedla innehållet ur de kategorier som analysen ledde fram till. Kategorierna delades till sist in i två teman som (Kristensson, 2014) (se tabell 1).

Tabell 1. Exempel på meningsbärande enheter (MBE), koder, kategorier och teman från analysprocessen.

MBE	Kod	Kategori	Tema
1. Den akademiska bakgrunden har gett mig jättemycket, framförallt när man har sökt typ uppdrag utomlands och där måste du ha en kandidatexamen för att ens kunna söka. Så det är ett måste om du ska jobba som fystränare på en hög nivå och för att få rätt möjligheter så tror jag det är jätteviktigt faktiskt. Sen kan man tycka vad man vill om utbildningen men att ha den som grund är superviktigt.	Akademisk utbildning ger bättre jobbmöjligheter	Formell utbildning	Karriärmöjligheter
2. Jag har diskuterat med och observerat han som var fystränare i herrlaget i många år och lärt mig mycket av honom. Sen har jag även träffat duktiga fystränare på fristående utbildningar som jag har kunnat bolla med. Jag observerar och diskuterar även mycket med herrarnas nuvarande fystränare. Det har varit en stor del av min utveckling att få influenser från andra.	Det har varit en stor del av min utveckling att interagera med och observera andra fystränare	Erfarenhet och observationer Interaktioner	Lärande

3.4 Etiska överväganden

Studien följer Vetenskapsrådets (2017) etiska regler och riktlinjer att uppfylla för vetenskapliga studier. Dessa etiska principer som Vetenskapsrådet nämner är informationskrav, samtyckeskrav, nyttjandekrav och konfidentialitet. Vetenskapsrådet (2017) har riktlinjer för forskningsetik så innebär informationskravet att forskare är skyldiga att informera respondenterna om syftet med studien, vad som kommer att ske under studien, och hur de kommer att använda de insamlade data. Informationen ska vara så tydlig och

detaljerad som möjligt så att respondenten kan fatta ett informerat beslut om att delta i studien eller inte. Studiens data har använts på ett ansvarsfullt sätt, och enbart i linje med studiens syfte som respondenterna har informerats om och godkänt för samtycke och samtycke har dokumenterats. Det är ett sätt att skydda respondenternas rättigheter, integritet, och öka tillförlitligheten och trovärdigheten i forskningen enligt Vetenskapsrådet(2017). Studien har för att följa konfidentialitetskravet, och skydda respondenternas personliga integritet och privatliv vidtagit lämpliga åtgärder för att säkerställa att deras personliga information inte avslöjas oavsiktligt eller obehörigt. Respondenterna har informerats om hur deras personliga information kommer att användas och vilka åtgärder som vidtas för att skydda deras konfidentialitet. Detta bidrar till att öka förtroendet för forskningen och minska risken för att respondenter undviker att delta i framtida forskning (Vetenskapsrådet, 2017). Samtycke har mottagits från alla respondenter i studien innan de inkluderades i studien. Respondenterna fick information om studien, inklusive syftet med studien, vad som kommer att ske under studien, och hur deras data skulle användas. Forskarna har säkerställt att respondenterna förstår informationen och har gett möjlighet för respondenterna att ställa frågor innan de gett sitt samtycke. Respondenterna gavs också möjlighet att avbryta sin medverkan i studien när som helst utan att behöva ange någon anledning i linje med riktlinjer för god forskningssed (Vetenskapsrådet, 2017).

4. Resultat

Resultatet består av tema: "*lärande för fystränare*" och "*karriärmöjligheter för fystränare*". Under dem finns ett antal kategorier, det första temat har kategorierna; formell utbildning, erfarenhet och observationer, interaktioner och mentorskap, samt erfarenheter av andra yrken. Det andra har kategorierna formell utbildning, erfarenheter och observationer, nätverkande och kontakter, samt erfarenheter av andra yrken.

4.1 Lärande för fystränare

Formell utbildning

Resultatet visar att den formella utbildningen har spelat en viktig roll i många av fystränarnas professionella utveckling. Alla åtta fystränare hade påbörjat akademiska studier, sju av åtta har gått klart en kandidatexamen, en av dem har även gått en magisterexamen och doktorerar idag, parallellt med fystränarbetet. En av sju har påbörjat men inte slutfört en kandidatexamen. Den fystränaren hade endast sin kandidatuppsats kvar att slutföra. De akademiska utbildningarna som fystränarna hade gått var idrottsvetenskap, hälsovetenskap och fysioterapeutprogrammet. Två fystränare hade även läst fler kurser på avancerad nivå, men inte tagit ut någon magister- eller masterexamen. De flesta fystränarna hade även gått några av specialidrottsförbundens (ishockey, fotboll och handbollsförbundet) olika utbildningar, exempelvis fotbollstränarutbildningen från det svenska fotbollsförbundet. Även kommersiella utbildningar som till exempel utbildningar för att bli personlig tränare är vanligt förekommande hos fystränarna.

“Det akademiska ger ju kunskapen att kunna tänka kritiskt. I fystränar-världen så det är så mycket olika åsikter om vad som är bäst. Att lära sig tänka kritiskt kring saker och verkligen tänka själv och ha en förståelse för vad som är rätt och fel hjälper jättemycket.” - Fystränare

Flera av fystränarna beskrev att en formell utbildning, i synnerhet en akademisk utbildning, är av stor betydelse för att skapa de grundläggande förutsättningarna för att kunna ta sitt lärande till en högre nivå inom professionen. Det som nämndes mest var att fystränarna hade fått med sig det kritiska tänkandet från sina akademiska utbildningar. De förklarade att detta har varit viktigt i allt från diskussioner med andra tränare, läsande av vetenskapliga artiklar, samt granskning av idéer och koncept på sociala medier. Förmågan att tänka kritiskt hade även upplevts som gynnsam när fystränarna hade gått kommersiella utbildningar. Det hade hjälpt dem att rannsaka vad de ansåg var relevant att ta med sig från dem, och på så sätt har de kunnat skapa sin egna träningsfilosofi. Utöver det kritiska tänkandet, förklarade fystränarna att formell utbildning har gett dem nyttiga kunskaper kring fysiologi, biomekanik, anatomi, psykologi, coaching och ledarskap. Flera av fystränarna menade att en grundläggande kompetens kring dessa områden hade hjälpt dem själva, och även idrottarna, att tro på de metoder som de använder i sin praktik. Kommersiella- och specialförbundets utbildningar ansågs av flera av fystränarna ha bidragit till kunskap som de har kunnat använda i rollen som fystränare. De som hade läst kurser på avancerad nivå, förklarade att detta hade gett dem en fördjupad kunskap kring vissa ämnen och nya perspektiv på hur de kan bedriva deras praktik. De som hade läst till fysioterapeut upplevde att detta gav spetskunskaper kring skadeprevention och rehabiliteringsträning som de har haft nytta av som fystränare, men samtidigt mycket annat som de inte har haft användning för, då utbildningen är väldigt bred. Även om formell utbildning värderades högt, menade samtliga fystränare att den inte är tillräcklig i sig, utan att praktisk erfarenhet är ett måste för att kunna förstå på vilket sätt de kan applicera den teoretiska kunskapen. De förklarade att ifall du behöver ta bort en, så skulle du förmodligen komma längst på endast praktisk erfarenhet jämfört med endast formell utbildning, men att det optimala för lärandet är en kombination av båda.

Erfarenheter och observationer

Samtliga fystränare benämner att praktisk erfarenhet som fystränare är den mest centrala delen i sitt lärande. Yrket beskrivs av flera av fystränare som ett hantverk där fystränaren samlar praktisk erfarenhet för att kunna utveckla bland annat kommunikativa, psykologiska och pedagogiska färdigheter. De menar att utbildning lägger en grund, men du kommer inte bli en bättre fystränare om du inte använder din kunskap praktiskt ofta och länge, samt reflekterar över det du gör. Fystränarna beskrev hur den praktiska erfarenheten var ett sätt att repetera det de hade en teoretisk förståelse kring, och förstå sig på hur det fungerar att faktiskt applicera i verkligheten. De såg även praktisk erfarenhet som ett sätt att utveckla förmågan att hantera och kommunicera med människor, en färdighet som betraktades väsentlig av fystränarna för att lyckas i professionen. Alla förutom en fystränare hade börjat sin akademiska utbildning innan sina första fystränar-uppdrag, men belyste att det är viktigt att du som ny fystränare inte bara går utbildningar, utan även så fort som möjligt tar dig an ett fystränar-uppdrag och börjar experimentera med det du lär dig i praktiken, då detta accelererar lärandet. Den fystränaren som startade sin karriär med att arbeta praktiskt såg detta som något positivt, då innehållet i den akademiska utbildningen kändes lättare att ta in och gick att sättas i ett sammanhang.

Flera fystränare betonade även vikten av att skaffa erfarenheter från olika kontexter och inte bara vara kvar i samma förening under hela sin karriär. Dessa kontexter kunde vara andra föreningar inom samma idrott, men flera fystränare menade även att det kan vara viktigt att testa på att träna olika idrotter, då detta ansågs främja lärandet och utveckla pedagogiska färdigheter. Tre av de åtta fystränarna hade däremot varit kvar i samma förening under hela sin karriär som fystränare, och klättrar upp från ungdoms- till seniorverksamheten i

föreningen. De nämnde inget om att det kan vara fördelaktigt för lärandet att byta förening. En av dessa startade dock karriären som idrottscoach, och erfarenheten från den kontexten betraktades vara av nytta som fystränare. Flera fystränare menade att det är viktigt att hitta en balans, där man varken är för teoretisk eller för praktisk. Båda delarna ansågs ha ett stort värde, men samtliga fystränare var överens om att, ifall det behövs dras till en spets, är praktisk erfarenhet av störst betydelse för lärandet. En fystränare förklarade att erfarenheter är viktigare än utbildning eftersom du spenderar mycket mer tid där i ditt dagliga arbete.

“Om jag pratade om utbildningen som en grund så är så det väl det att det är en grund men att du blir aldrig bättre på att coacha om du inte coachar ofta och länge, så jag menar det kan man ju se själv om man ser tillbaka på vad man gjorde i början av sin karriär så kommer man ju bara skratta och säga så här kommer jag aldrig göra igen, men det var det man trodde trodde behövdes då, men sen har man lärt sig saker och så är det väl med allt tänker jag. Erfarenhet är såklart en jättestor del av det.” - Fystränare 4

Sju av åtta fystränare utförde mycket idrott som yngre och nämnde att de olika sporterna har gett dem mycket erfarenheter som de har nytta av som fystränare idag. En av fystränarna uppgav att det mest var spontanidrott som utfördes i ungdomen, och ansåg att detta inte hade varit en särskilt betydande del för lärandet. Tre fystränare hade också en egen elitkarriär som yngre med bland annat ungdomslandslag och spel på högsta nivån som har influerat deras arbete som fystränare idag, både i form av hur deras tränare har varit och erfarenheter de har lärt sig under tiden som aktiv spelare. En av dem led av mycket skador vilket startade deras egna intresse för just skador och hur man tränar för att inte bli skadad. En annan menade att erfarenheter av dåliga tränare har varit lärorikt, då det hade gett kunskap om hur fystränaren inte ville vara. Fystränarna som hade varit på elitnivå ansåg att det var fördelaktigt att ha varit i en liknande miljö själv, då det ger en större förståelse för vad det är som spelarna går igenom och vad som krävs av dem för att ligga på den höga nivån. De förklarade det som att det ger en förståelse för när de behövde backa och pusha dem, och de tyckte även att de kunde förstå utbildningarna de hade gått bättre då de hade spelarnas perspektiv. Å andra sidan hade de fystränarna som endast hade varit aktiva inom breddidrott upplevt att denna erfarenhet också hade hjälpt att kunna relatera till spelarna de har idag. En fystränare som hade tävlat på elitnivå förklarade det som att det inte är ett måste för yrket att ha varit på elitnivå som spelare, men att det kan vara nyttigt att i alla fall ha tränat likt det spelarna gör, för att förstå sig på vad kropparna utsätts för. Flera andra var inne på samma spår, och förklarade att det är en förutsättning att du är van vid den träning som du bedriver och kan utföra övningarna väl när du visar dem för spelarna. En fystränare som kom in ganska ung på elitnivå hade upplevt sin bakgrund som tidigare elitidrottare vara gynnsam för att få idrottarna att tro på metoderna som applicerades trots fystränarens ringa ålder, då denne själv kunde utföra övningarna med god precision och kunde mäta sig med spelarna på diverse fystester. Den fystränare som inte hade varit aktiv i organiserad idrott upplevde inte detta som ett hinder, men hade istället varit mer beroende av utbildningar för att kunna förstå sig på idrotten och vad spelarna går igenom. Detta var samma fystränare som hade tagit en magisterexamen och höll på att doktorera.

“Ja, jag tror att min bakgrund som tidigare elitidrottare har påverkat jättemycket, man har en annan förståelse för vad spelarna går igenom, man har en viss förståelse för vad som krävs rent fysiskt.” - Fystränare 3.

Sju av de åtta fystränarna uppgav att observationer av andra tränare har haft betydelse för deras lärande. Flera fystränare såg observationer som ett sätt att bekräfta och kontrollera sitt eget arbete, samt få nya tankar och idéer som de själva kan applicera. En fystränare nämnde att det var en viktig del för fystränares fortsatta utveckling och lärande att förhandla in ett studiebesök om året i sitt kontrakt. Två fystränare hade rest runt mycket till andra länder och såg detta som en stor del av deras lärande. Att se hur fysträning bedrivs i olika kulturer hade upplevts väldigt givande och de kände att de kunde plocka med sig många aspekter till deras egna verksamhet. Att även observera andra idrotter än den som de själva var aktiva i, ansåg vara betydelsefullt hos flera av fystränarna, då de upplevde att detta öppnade upp deras tänkande och möjliggjorde ytterligare reflektioner. En fystränare såg däremot inte alls värdet av observationer på samma sätt som de övriga. Fystränaren hade observerat andra tränare förr då detta var en del av specialförbundets utbildningar, och förklarade att detta hade gett idéer om hur det går att strukturera faciliteter på ett effektivt sätt, men att det inte hade gett ett utökat lärande som fystränare.

Interaktioner och mentorskap

Sju av de åtta fystränarna ansåg att interaktioner hade haft betydelse för deras lärande. Dessa interaktioner var främst med tränarkollegor inom samma förening som respondenten var verksam i, men kunde även vara med tränare i andra föreningar och idrotter, samt med lärare eller kurskamrater på utbildningar. Fystränarna förklarade att diskussioner med andra gav inspiration till nya idéer och praktisk kunskap om hur de kan arbeta i olika kontexter för att få önskvärda resultat. En fystränare förklarade detta som en viktig grundförutsättning för att kunna applicera teoretisk kunskap från utbildningar i praktiken. Att diskutera och utbyta erfarenheter på sin arbetsplats var ett återkommande ämne som upplevdes bidra till ett lärande hos fystränarna. Två fystränare hade rest runt till olika föreningar runt om i världen och fört diskussioner med andra tränare där, och ansåg att det var värdefullt att ta del av olika kulturer och synsätt. Vissa fystränare menade även att det kan vara positivt att få sitt arbetssätt ifrågasatt, då det hade fått de att utveckla en deklarativ förståelse kring varför de bedriver sin träning på det sättet de gör, när de var tvungna att argumentera för sina valda metoder.

“Då kommer man kanske, äh alltså, med någon form av, vad ska man kalla det, kritiska frågor eller någonting. Men det blir ofta ett ganska bra samtal och det tvingar en ju själv att förbättra sina argument, för man ställer kritiska frågor och för motfrågor; eller någon kommer och frågar dig; hur har du tänkt här; kan vi inte göra så eller något sånt där?” - Fystränare 4

Endast en fystränare ansåg att interaktioner med kollegor och/eller kurskamrater inte hade bidragit betydelsefullt till ett utökat lärande, men hade samtidigt inte haft någon annan fystränare i sina föreningar att diskutera med. Denna fystränare hade däremot haft en mentor från sin tid på universitetet som hade bidragit till ett utökat lärande. Fem andra talade även om vikten hos mentorskap och hur det fungerar som en genväg som hjälper till med att undvika misstag. Genom mentorskap hade de fått vägledning i frågor de var osäkra på, och en fystränare uppgav att mentorskapet har ökat självförtroendet i professionen, då det hade säkerställt att de gjort rätt saker via bekräftelsen från mentorn. Flera fystränare påpekade att det är viktigt att vara ödmjuk och lära sig från mer erfarna fystränare, synnerligen i början av sina karriärer.

Erfarenheter av andra yrken

Fyra av de åtta fystränarna betraktade erfarenhet av andra yrken som främjande för lärandet. Samtliga av dessa yrken hade en viss liknelse till fystränaryrket, då två av fystränarnas erfarenheter bestod av tid som personlig tränare, ytterligare en fystränare som idrottscoach och en till fystränare hade erfarenhet av att jobba på ett testlabb inom idrottsvetenskap.

“Desto bättre du blir som PT, desto bättre upplevde jag att jag blev på hantera grupperna som jag jobbar med nu då. Jättebra, framförallt med det individuella, men också det kommunikativa då. Att motivera en väldigt omotiverad människa, det har jag tyckt ha varit nyttigt. Det har varit en bra mix tycker jag” - Fystränare 3

Två av fystränarna ansåg att erfarenhet av att arbeta med “gemene man” som personlig tränare hade gett värdefull kunskap som inte hade varit möjligt att få på samma sätt i uppdraget som fystränare. De ansåg att förmågan att kunna kommunicera med och motivera en icke-idrottare, hjälpte de att nå ut till sina spelare i jobbet som fystränare. Att även arbeta med en person individuellt istället för en grupp kände de var en nyttig erfarenhet att ta med i deras praktik. Vissa fystränare hade även fått nyttiga kontakter genom sitt arbete som personlig tränare, som hade hjälpt dem med exempelvis marknadsföring. En fystränare tipsade om att börja arbeta som personlig tränare på en stor gymkedja innan du går en akademisk utbildning, då gymmen ofta löser kunder åt dig, samt att erfarenheter av att arbeta med människor kan hjälpa att lättare ta in informationen i utbildningen. En fystränare började sin karriär som idrottscoach inom fotboll, och upplevde att denna bakgrunden hade gett ett bra samspel med den övriga ledarstaben som hanterar de tekniska och taktiska delarna, då det gav en förståelse vad de vill få ut av passet. Fystränaren hade även fått kunskap om vad fotbollsspelare gillar, vilket har styrt hur fysträningen läggs upp.

4.2 Karriärmöjligheter för fystränare

Formell utbildning

Samtliga fystränare ansåg att formell utbildning har betydelse för karriärmöjligheter, och alla hade på något sätt fått sitt första fystränar-uppdrag genom sin akademiska utbildning, antingen direkt från att en arbetsgivare kommit till skolan och presenterat tjänsten som de sedan sökt, eller indirekt genom kontakter som hade uppstått från utbildningen (exempelvis klasskamrater). Tre av fystränarna förklarade däremot att alla arbetsgivare i Sverige inte riktigt ser värdet av en akademisk utbildning, utan värderar praktisk erfarenhet högre vid rekrytering av fystränare. De förklarade att en nyexaminerad fystränare inte är så attraktiv på arbetsmarknaden om den inte har någon praktisk erfarenhet, och betonade därför vikten av att börja arbeta under utbildningens gång. De fick medhåll från flera andra fystränare att en akademisk bakgrund värderas mycket högre utomlands, men att det verkar gå mot detta håll i Sverige med. Ytterligare en fystränare förklarade att just nu är en akademisk bakgrund något som får dig att sticka ut på den svenska arbetsmarknaden, och sätter taket på vilka jobb du kan få. Fyra av åtta fystränare förklarade att man klarar sig med en kandidatexamen i Sverige, men att det kan vara ett krav att ha en masterexamen om man ska lyckas få ett jobb på elitnivå utomlands. Ytterligare två fystränare menade att en formell utbildning underlättar jobbsökandet på så sätt att det ger ett bevis för arbetsgivaren att man kan backa upp det man säger. En fystränare var även inne på att uppsatserna som hade skrivits under sin akademiska utbildning hade underlättat processen med jobbsökandet. Kommersiella utbildningar, som exempelvis PT-utbildningar, nämndes inte gynna karriärmöjligheterna märkbart mycket, utan det var den akademiska bakgrunden som fystränarna betraktade som viktigast sett ur denna

aspekten. Två fystränare nämnde däremot att utbildningar från specialförbundet inom idrotten de var aktiva inom, hade varit betydande för att kunna få de jobben de har idag.

“Har du inte den akademiska bakgrunden som fystränare så når du ganska snabbt ditt tak. Oavsett om du vill jobba i sverige eller om du vill jobba utomlands, har du inte det så kommer du inte få vissa uppdrag.” - Fystränare 5

Erfarenheter som fystränare

Praktisk erfarenhet av yrket ansågs leda till fler karriärmöjligheter av alla fystränare. Två fystränare menade att praktisk erfarenhet var det allra viktigaste för att få karriärmöjligheter i den svenska branschen, men att formell utbildning väger tyngre ifall man kommer utomlands. En annan ansåg att det var viktigt att ha en utbildning som grund, och sedan arbeta till sig erfarenheter, har betydelse för karriärmöjligheter. Flera fystränare påpekade att det var särskilt betydande att samla på sig erfarenheter från olika klubbar och idrotter, för att skapa en bred kompetens som gör att du kan ta dig an flera olika slags uppdrag. En fystränare resonerade att det nästan var nödvändigt att vara väldigt bred som fystränare för att få ihop det rent ekonomiskt. Detta då det finns väldigt få heltidsuppdrag som fystränare, och om du bara har erfarenhet inom en idrott så stänger du många dörrar i form av jobb-möjligheter. Hälften av fystränarna hade dock tagit sig upp till elitnivå genom att endast jobba med en idrott som fystränare, och nämnde inte att deras nischade inriktning hade varit ett hinder för dem. Fystränarna tog inte direkt klivet in i ett lag på elitnivå, utan behövde jobba sig upp dit under flera år genom praktisk erfarenhet. Medelvärdet för hur länge fystränarna hade varit aktiva som fystränare var 9,5 år, och medelvärdet för hur länge de hade varit på elitnivå var 5 år, vilket betyder att det i snitt hade tagit 4,5 år för de att ta sig upp till elitnivå.

“Kollar på USA och Australien och så där. Ja vet att de är väldigt duktiga på att kanske ha mer krav men önskan på utbildningsnivå på fystränare medans i sverige så tror jag att fortfarande men kanske att de håller på att gå över lite så så prioriterar man erfarenhet väldigt högt” - Fystränare 1

Nätverkande och kontakter

Alla fystränare sa att nätverkande har varit mer eller mindre betydande, men något alla var överens om var att de flesta uppdrag söker du inte, utan du blir tillfrågad. Att ha ett stort kontaktnät och vara bra i mänskliga kontakter har varit viktigt för fystränarnas karriärmöjligheter, då sju av åtta respondenter hade fått något jobb via kontakter. En fystränare beskriver att kontakter även har varit väldigt betydande för att kunna få fystränaruppdrag utomlands. En fystränare förklarade även att ryktet om en sprids, så har du gjort något bra, kan någon som du inte visste ha koll på dig ringa och erbjuda ett jobb. Kontakterna skapades främst via kollegor i föreningen som fystränarna hade varit aktiva inom, men även andra föreningar där kontakten uppstod på exempelvis utbildningar.

“Det är väldigt få tjänster inom idrott som du faktiskt liksom söker aktivt, eh... utan det handlar ju egentligen primärt om kontakter skulle jag säga” - Fystränare 2

Erfarenheter av andra yrken

Majoriteten av alla fystränare hade PT-licenser som de har nämnt varit betydelsefulla i deras karriärmöjligheter. En av fystränarna beskrev hur arbetet som personliga tränare gjorde att fystränaren kom i kontakt med idrottare från andra sporter som i sin tur gav nya karriärmöjligheter, eftersom att det gett erfarenhet inom den sporten, även om det var som

personliga tränare och inte i en klubb från början. En annan fystränare nämnde även att det hade varit givande att bedriva personlig träning i sitt egna företag med proffsspelare i början av karriären, för att få möjlighet att ta över ett lag på elitnivå, då fystränaren endast arbetade med ungdomsspelare i sitt första uppdrag. Samtidigt som två stycken fystränare beskrev att de arbetade som personliga tränare innan de blev anställda för att försörja sig inom idrott. En fystränare beskrev tydligt att arbetet på ett testlabb har gett meriter och kunskaper som kan ge en fördel gentemot andra med liknande bakgrunder och utbildningar.

Det skiljde sig från en fystränare som hade tidigare erfarenheter som fysioterapeut, ett yrke som gav fystränaren fler möjligheter än vad den hade haft annars. Samt att en av fystränarna för tillfället drev ett gym parallellt med sitt fystränaruppdrag och bedrev mycket av sina fysspass på sitt egna gym, vilket gav en fördel när han sökte arbetet som fystränare.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Då alla tre författarna till denna studie också arbetar som fystränare och därför i vissa fall haft tidigare kontakt med fystränarna i denna studie. Isåfall var den författaren inte intervjuare till den fystränaren. Författaren var med under intervjun men höll en mindre deltagande roll för att tidigare kunskaper om respondenterna inte skulle påverka följdfrågorna som ställdes eller att intervjun skulle gå i en riktning som inte hade med syftet att göra.

Det är viktigt att notera att kvalitativ innehållsanalys inte är en objektiv metod, utan det är beroende av forskarens subjektiva tolkning av materialet. Det är därför viktigt att forskaren har en god förståelse av den teoretiska referensramen och att hen är medveten om sina egna fördomar och tolkningsmönster(Kristensson, 2014)

Urvalet som valdes var relativt ungt på grund av att idrotten har förändrats mycket och är i ständig förändring. Som det togs upp i resultatet så går Sverige mot att fystränare allt oftare behöver ha en akademisk utbildning som bas. Då antalet fystränare som är kopplade till NSCA(2021) fördubblats från 30.000 till 60.000 på elva år kan vi anta att en ökning även skett i Sverige. Vilket motiverade valet att intervjua fystränare som tagit sig till elitnivån de senaste 15 åren för att få en så aktuell bild av yrkets professionella utveckling som möjligt. Det gör att urvalet blev ungt i denna studien men urvalet hade inte att göra med åldern utan hur länge respondenterna hade varit på högsta nivån. Med de kriterierna studien hade för urvalet blev det en kvinna och sju män som deltog i studien. Då studien handlar om den professionella utvecklingen för fystränare och inte om genus anser studiens författare att könsfördelningen inte påverkar studiens kvalitet och att urvalet speglar hur verkligheten för yrket ser ut i dagsläget. Urvalet av deltagare gjordes genom att de uppfyllde våra inklusionskriterier och hade snabbast svarstid. Detta innebär att de som svarade kan vara de som själva har en akademisk bakgrund och därmed var mer bekväma i vad det innebar, samt hade en medvetenhet om betydelsen av en sådan bakgrund för deras eget lärande och utveckling. Vi lyckades inte rekrytera några deltagare som inte erkände betydelsen av en akademisk utbildning, vilket den valda metoden kan ha påverkat.

5.2 Resultatdiskussion

Av alla åtta fystränare hade endast en inte slutfört en kandidatexamen, två hade påbörjat studier på avancerad nivå men inte tagit en examen, och en hade fullbordat en

magisterexamen samt börjat doktorera inom idrottsvetenskap. Detta skiljer sig från den amerikanska studien av LaPlaca och Schempp (2020), där majoriteten av fystränarna hade en masterexamen. Dawson m.fl., (2013) resonerade även att yrket går från att en kandidatexamen har varit ett minimikrav för att få en anställning på elitnivå, till att en masterexamen är det. Fystränarna i vår studie resonerade att i dagsläget anses en akademisk bakgrund vara betydligt viktigare utomlands, men att svensk idrott är på väg att gå mot denna riktning också. Däremot betraktade de inte en master som nödvändig att ha i Sverige, utan de ansåg att en kandidatexamen var tillräcklig för att få jobb på elitnivå. Detta pekar även fystränarnas utbildningsbakgrund på, då endast en av de hade en examen på avancerad nivå. Märkbart var att alla fystränare hade fått sitt första fystränaruppdrag via sin akademiska utbildning, och i många fall hade arbetsgivare annonserat sina tjänster på universitetet. Att arbetsgivare ser värdet av en akademisk utbildning går i linje med tidigare forskning (Dawson m.fl., 2013; Laplaca & Schempp, 2020), och tyder på att universitetsstudier kan vara ett bra sätt att komma in i branschen och få sitt första uppdrag. Utöver sina universitetsstudier hade samtliga fystränare även gått specialförbundets- och/eller kommersiella utbildningar inom fysträning, men en akademisk utbildning bedömdes ha en högre merit och fystränarna tyckte att, i det stora hela, hade denna typ av utbildning har bidragit till fler karriärmöjligheter för de.

Alla fystränare var enade om att nätverkande har en betydande roll på karriärmöjligheter, då man sällan aktivt söker jobb i branschen, utan snarare blir tillfrågad eller rekommenderad olika uppdrag av kontakter. Detta går i linje med studien av Dawson m.fl., (2013), där ett brett kontaktnät identifierades som betydelsefullt för att få jobb på elitnivå. Praktisk erfarenhet som fystränare var en annan viktig aspekt som har gynnat de flesta fystränarnas karriärmöjligheter. Precis som Dawson m.fl., (2013) fann i sin studie, nämnde flera av fystränarna dessutom att det har varit nyttigt för dem att ha erfarenhet från flera olika idrotter, då det har skapat en bred kunskapsbas som har gjort att de har blivit attraktiva för fler arbetsgivare. Å andra sidan hade hälften av fystränarna bara erfarenhet som fystränare i en enda idrott, och trots detta lyckats ta sig upp till elitnivå utan att uppleva en specifik brist på karriärmöjligheter. Frågan om hur viktigt det är för fystränar-karriären att vara mer allmän och jobba med en mängd olika idrotter, står därmed obesvarad. Praktisk erfarenhet inom yrket, oavsett idrott, verkar däremot ligga till stor del för fystränares karriärmöjligheter, då det hade tagit fystränarna i snitt 4,5 år för att ta sig upp till elitnivå, från det att de hade tagit sig an sitt första fystränar-uppdrag. Några respondenter menade även att erfarenhet från andra yrken, relaterade till fystränar-professionen (personlig tränare och arbetare på testlab), hade givit dem en utstickande faktor på deras CV som öppnat upp för fler karriärmöjligheter. Denna företeelse har inte funnits i tidigare forskning.

Formell utbildning betraktades som en "grundplåt" hos fystränarna och ansågs bidra till kunskaper som kritiskt tänkande och grundläggande förståelser kring ämnen som fysiologi och anatomi. Fystränarna i studien ansåg att formell utbildning har haft betydelse för deras lärande och att det skulle vara svårt att klara sig helt utan en teoretisk utbildning, däremot bedöms det inte ha varit det allra viktigaste för deras utveckling. Studiens resultat går i linje med forskningen som gjorts på formellt- och informellt lärande för tränare, där informellt lärande verkar vara mest betydelsefullt för lärandet (Walker m.fl., 2018). Det visade sig på ett sätt i resultatet då sju av åtta fystränare menade att interaktioner har haft betydelse för deras lärande, interaktionerna som fystränarna menade hade haft betydelse var med andra fystränare inom samma förening eller andra fystränare. Den fystränare som inte angav interaktioner som en betydelsefull del har inte haft någon annan anställd fystränare inom

samma förening att diskutera med, vilket kan antyda att den fystränaren har hittat andra vägar för lärande. Tidigare studier som har undersökt specifikt fystränares professionella utveckling har identifierat de informella lärometoderna som praktisk erfarenhet, reflektioner av erfarenheter, samt interaktioner med andra tränare, att vara av störst betydelse för lärandet (Dawson m.fl., 2013; LaPlaca & Schempp, 2020; Hanratty, 2012; Tod m.fl., 2012; Dörgö, 2009). Det återspeglas i studiens resultat då flera av fystränarna menade att det kan vara positivt att få sitt arbetssätt ifrågasatt, då det hade fått de att utveckla en deklarativ förståelse kring varför de bedriver sin träning på det sättet de gör, när de var tvungna att argumentera för sina valda metoder. Det visade sig också i att fystränarna förklarade att diskussioner med andra gav inspiration till nya idéer och praktisk kunskap om hur de kan arbeta i olika kontexter för att få önskvärda resultat. Walker m.fl., (2018) menar att tränarutveckling sker genom praktiska erfarenheter, samt i informella utbildningsmiljöer utanför idrotten. Det kan kopplas till vad fystränarna betraktade som betydelsefull erfarenhet för lärande, då de angav att arbeta med andra yrken som betydelsefullt. Samtliga av de yrken de nämnde hade en viss liknelse till fystränaryrket, då erfarenheterna bestod av tid som personlig tränare, idrottscoach och att jobba på ett testlabb inom idrottsvetenskap. Resultatet visar att mentorskap har haft en betydelse för fystränarnas lärande, fem av åtta angav att de hade haft en betydelse för deras lärande. De andra fystränarna nämnde att de haft hjälp av interaktioner vilket kan indikera på att de haft ett slags outtalat erfarenhetsutbyte likt mentorskap. Mentorskap har visats vara relevant för fystränares professionella utveckling, ett mentorskap genererar en diversifierad kunskap, samt möjlighet till reflektion och nya perspektiv (Hanratty, 2012; LaPlaca & Schempp, 2020; Tod m.fl., 2012; Dawson m.fl., 2013).

Slutsats & implikationer

Eftersom fystränare verkar gå mer och mer åt att bli ett akademiskt yrke, verkar det som att utbilda sig inom idrottsvetenskap, hälsovetenskap eller till fysioterapeut kommer vara givande för framtida fystränares lärande och karriärmöjligheter. Att även utbilda sig via specialidrottsförbundet och gå kommersiella utbildningar har varit betydande för fystränarnas utveckling. Studien visade på att den formella utbildningen behöver kompletteras med praktisk erfarenhet samt interaktioner och mentorskap för att utvecklas professionellt. Studien visade även betydelsen av att interagera mycket med andra tränare, både fystränare, idrottscoacher samt tränare från andra idrotter, då kontaktnätet var betydelsefullt för karriärmöjligheterna och informationsutbytet var viktigt för lärandet. Merparten av jobb verkar inte heller vara jobb som man söker utan man blir tillfrågad, då är ett brett kontaktnät som kan rekommendera dig till tjänster eller erbjuda arbeten vara en fördel.

De faktorer i studien som visade bidra till lärande var formell utbildning, erfarenheter och observationer, interaktioner och mentorskap, samt erfarenheter av andra yrken. De faktorer som visade bidra till karriärmöjligheter var formell utbildning, erfarenheter som fystränare, nätverkande och kontakter, samt erfarenheter av andra yrken. Betydelsen av denna studie är främst för nya fystränare som vill slå sig in i någon av dessa idrotter. Då vägarna dessa åtta fystränare hade gått skiljde sig åt, men komponenterna som var viktiga för deras lärande och karriärmöjligheter såg likartade ut, kan resultatet även hjälpa fystränare eller idrottscoacher inom andra idrotter att komma vidare i sin utveckling. Framtida forskning kan fokusera på andra idrotter, andra tränarroller samt andra regioner. En enkätstudie där fler fystränare kan delta och ett större område kan kartläggas skulle vara intressant för att få mer omfattande och generaliserbar kunskap om fystränares professionella utveckling i svensk elitidrott.

Referenser

Barker-Ruchti, N., Lindgren, E., Hofmann, A., Sinning, S., & Shelton, C. (2015). Tracing the career paths of top-level women football coaches: Turning points to understand and develop sport coaching careers. *Sports Coaching Review*, 2015, Vol. 4, Iss. 1, 4(1), *Sports Coaching Review*, 2015, Vol. 4, Iss. 1.

Cote, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(3), 307-323.
<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1260/174795409789623892>

Dawson, A., Leonard, Z., Wehner, K., & Gatin, P. (2013). Building Without a Plan: The Career Experiences of Australian Strength and Conditioning Coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1423-1434.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a214>

Dohlsten, J., Rönnerman, K., & Lindgren, E. (2021). Swedish elite athletics coaches' professional development in practices of organized coaches' meetings. *Education Inquiry*, 13(3), 354-373.

Duehring, M. D., & Ebben, W. P. (2010) Profile of high school strength and conditioning coaches. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 538-47.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c7c772>

Dörgö, S. (2009). Unfolding the Practical Knowledge of an Expert Strength and Conditioning Coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 17-30.
<https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.17>

English Institute for Sports. (2023). Strength and Conditioning Coach for Athletes – EIS.
Hämtad 2023-03-23 från <https://eis2win.co.uk/service/strength-and-conditioning/>

Hanratty, M. (2012) Understanding Expert Knowledge: A Case Study of Knowledge Acquisition in Elite Rugby League Strength and Conditioning Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6(1), 45

Jeffreys, I. (2020). *Effective Coaching in Strength and Conditioning*. Routledge.

Massey, C. D., Schwind, J. J., Andrews, D. C., & Maneval, M. W. (2009). An Analysis of the Job of Strength and Conditioning Coach for Football at the Division II Level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2494-2499.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bbe9b6>

Massey, C. D., Vincent, J., & Maneval, M. (2004). Job analysis of college division i-a football strength and conditioning coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(1), 19-25. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)018<0019:jaocdi>2.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)018<0019:jaocdi>2.0.co;2)

NSCA. (2017). *NSCA Strength and Conditioning Professional Standards and Guidelines*. https://www.nsc.com/globalassets/education/nsca_strength_and_conditioning_professional_standards_and_guidelines.pdf

NSCA. (2021, 10 April) *Sample Job Description - High School Strength and Conditioning Coach - Full Time*. Hämtad 2021-12-26 från <https://www.nsc.com/education/high-school-athletic-directors-resources/sample-job-description--full-time-strength-and-conditioning-coach/>

NSCA. (2023) *About us - WHO IS THE NSCA?*. Hämtad 2023-03-28 från <https://www.nsc.com/about-us/about-us/>

Myndigheten för samhällskydd och beredskap. (2019). *Fysisk aktivitet och skador : statistik och analys*. <https://www.msb.se/ribdata/filer/pdf/25550.pdf>

Radcliffe, J. N., Comfort, P., & Fawcett, T. (2018). The Perceived Psychological Responsibilities of a Strength and Conditioning Coach. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2853-2862. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001656>

Rajasinghe, D., Garvey, B., Smith, W., Burt, S., Barosa-Pereira, A., Clutterbuck, D., & Csigas, Z. (2022). On becoming a coach: Narratives of learning and development. *Coaching Psychologist*, 18(2), 4.

Riksidrottsförbundet. (2023). *Idrottsrörelsen i siffror*. <https://www.rf.se/download/18.2bb08082187a33ba8099d786/1682514235645/2022%20Idrotten%20i%20siffror%20-%20RF.pdf>

Stewart, P., Comfort, P., & Turner, A. (2017). *Strength and conditioning: Coach or scientist?*. Routledge.

Svensk fotboll. (2022). *Tränarutbildning fotbollsfys 2022*. Hämtad 2023-03-29 från https://aktiva.svenskfotboll.se/4ab067/contentassets/5475d2e7f67b46d08d24a7e1b40e8276/tranarutbildning-fotbollsfys_2022.pdf

Tod, D., Bond, K., & Lavalley, D. (2012). Professional Development Themes in Strength and Conditioning Coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(3), 851-860. [Http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318225eed1](http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318225eed1)

Vetenskapsrådet. 2017. God forskningsse d. https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/Godforskningsse_d_VR_2017.pdf

Voight, M., Hickey, A., & Piper, M. (2017). The Leadership Techniques and Practices of Elite Collegiate Strength and Conditioning. *Sport Journal*, 6(22), 1.

Walker, L., Thomas, R., & Driska, A. (2018). Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 694-707. <https://doi.org/10.1177/1747954118791522>

Weldon, A., Duncan, M. J., Turner, A., Lockie, R. G., & Loturco, I. (2022). Practices of strength and conditioning coaches in professional sports: a systematic review. *Biology of Sport*, 39(3), 715-726. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.107480>

Bilagor

Intervjuguide

Frågor till intervjupersoner:

Inledande bakgrundsfrågor:

- Ålder
- Hur länge har du arbetat som fystränare?
 - Vart började du?
 - Arbetat dig upp inom samma förening eller bytt?
- Hur många år har du varit på högsta elitnivån?
- Hur ser din idrottsbakgrund ut?
 - Idrotter och föreningar

Hur har fystränarna tagit sig till elitnivå? -Karriärväg

- Hur fick du ditt första fystränaruppdrag?
- Vilka hinder har du stött på på vägen dit du är idag?
 - Hur hanterade du dem?

Vilken roll har formellt för fystränares professionella utveckling?

- Vad har du för utbildningar (både akademiskt och via specialförbundet)
 - Vilken/a tyckte du har gett dig mest?
 - Vad var bra med utbildningen?
 - Vilken kunskap har den bidragit till?
- Är det utbildning eller erfarenhet som du tror är viktigast för yrket?
 - Varför tror du det?
 - På vilket sätt har det varit viktigt för dig och din utveckling?
- På vilket sätt tror du att en akademisk bakgrund påverkar en fystränare - utveckling och jobbmöjligheter
 - Vilka delar av din (ev.) akademiska bakgrund har du tagit med dig i din praktik?

Vilken roll har informellt lärande för fystränares professionella utveckling?

- Har du någon mentor eller liknande som spelat en roll för din utveckling?
- Har du tagit med dig något från diskussioner & interaktioner med andra fystränare/andra tränare?
 - Hur mycket har detta varit en del av din utveckling? - Varför?
- Hur stor roll har praktisk erfarenhet i ditt lärande som tränare?
 - Vad för kunskap har det bidragit med?
- Har du haft praktik/gått på studiebesök/observerat andra tränare?
 - Hur har detta gynnat din utveckling?

Avslutande frågor

- Vad tror du har varit viktigast för din utveckling som fystränare?
 - Varför/på vilket sätt?
- Vad skulle du rekommendera andra fystränare att göra för att utvecklas professionellt?

Samtyckesblankett

Datum: ____ / ____ - 2023

Respondent:

Intervjuare:

Plats:

Syfte: att undersöka fystränares professionella utveckling inom svensk lagidrott på elitnivå.

Förutsättningar:

- Respondenten har rätten att avbryta intervjun när den vill
- Respondenten har rätt till att återkalla eller ändra uttalanden
- Respondenten har möjligheten att avbryta sin medverkan i studien
- Respondenten har rätten att se över transkriberingen
- Respondenten har rätten att ta del av uppsatsen när den är klar
- Respondenten kommer vara anonym i uppsatsen
- Intervjun kommer endast användas till detta arbete och därefter raderas

Respondent signatur:

Kontakter till studenter:

Oskar Jägard: oskar.jagard@gmail.com

Johan Käller: johan.kaller01@gmail.com

Sebastian Rundström Svéden: seb.sveden@gmail.com