



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

”Om vi kan få klubban att levereras på ett sätt är vi närmare det stora målet”

- Deliberate Practice i svensk landslagsgolf ur ett tränarperspektiv

Marcus Blomqvist

Rapportnummer:	VT13-42
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Sport Coaching/IKG 243 Kandidatuppsatts
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2013
Handledare:	Pär Rylander
Examinator:	Konstantin Kougioumtzis

Rapportnummer: VT13-42
Titel: ”Om vi kan få klubban att levereras på ett sätt är vi närmare det stora målet” - *Deliberate Practice i svensk landslagsgolf ur ett tränarperspektiv.*
Författare: Marcus Blomqvist
Uppsats/Examensarbete: 15 HP
Program/kurs: Sport Coaching Programmet
Nivå: Grundnivå
Handledare: Pär Rylander
Examinator: Konstantin Kougioumtzis
Antal sidor: 34
Termin/år: VT2013
Nyckelord: Golf, Deliberate practice Träningsmetod, Tränare, Expertis, Prestationsutveckling

Sammanfattning

Hur blir en individ bra på golf? Det är en fråga många vill kunna ha ett svar på, men i dagsläget finns inga entydiga svar. Det övergripande syfte med denna studie är att undersöka i vilken utsträckning de träningar som genomförs inom svensk landslagsverksamhet kännetecknas av Deliberate Practice teorin. Studien har gjort en kvalitativ intervjustudie på tränare knutna till Swedish golfteam. Öppna frågor om tränarnas syn på hur en individ utvecklar expertis, samt hur tränarna utför sina träningar har använts. Empirin har sedan analyserats genom deduktive innehållsanalys för att sedan redovisas i tabeller samt text. Resultatet visar att tränarnas syn och arbete till hög grad överensstämmer med deliberate practice teorin. Slutsatsen för studien är, förutom vad resultatet visar ovan, även att tränarnas arbete går att koppla till ett utvecklande ledarskap och vikten av att sätta individen i centrum för att skapa bra träning för spelaren.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Syfte.....	2
1.2 Frågeställning.....	2
2. Bakgrund.....	3
2.1 Tidigare forskning.....	3
2.1.1 Nordisk golfforskning.....	4
2.1.2 Forskning kring golfträning.....	4
2.2 Deliberate practice.....	5
2.2.1 Träning skall vara designad för att förbättra prestationen.....	7
2.2.2 Individen skall ha möjlighet till repetition.....	7
2.2.3 Individen skall ha möjlighet till direkt feedback.....	7
2.2.4 Träningen är mentalt krävande.....	7
2.2.5 När anses träning vara Deliberate Practice?.....	8
2.3 Deliberate Practice och Golf.....	8
2.4 Golfexpertis.....	9
3. Metod.....	9
3.1 Design.....	9
3.2 Urval.....	9
3.2.1 Tränare 1.....	10
3.2.2 Tränare 2.....	10
3.2.3 Tränare 3.....	10
3.2.4 Tränare 4.....	10
3.2.5 Tränare 5.....	11
3.2.6 Tränare 6.....	11
3.3 Datainsamling.....	11
3.4 Analys.....	12
3.5 Metodologisk övervägande.....	13
3.5.1 Forskningsetiska principer.....	13
4. Resultat.....	15
4.1 Syn på hur man utvecklar expertis.....	15
4.1.1 Träning designad för att öka prestation.....	16
4.1.2 Möjlighet till repetition.....	16

4.1.3 Direkt Feedback.....	16
4.1.4 Mentalt krävande.....	17
4.1.5 Grad av Deliberate Practice.....	17
4.2 Planering av träningspass.....	18
4.2.1 Träning designad för att öka prestationen.....	18
4.2.2 Möjlighet till repetition.....	19
4.2.3 Direkt feedback.....	19
4.2.4 Mentalt krävande.....	20
4.2.5 Grad av Deliberate Practice.....	20
4.3 Träningspasset.....	21
4.3.1 Träning designad för att öka prestationen.....	22
4.3.2 Möjlighet till repetition.....	22
4.3.3 Direkt feedback.....	23
4.3.4 Mentalt krävande.....	23
4.3.5 Grad av Deliberate Practice.....	24
5. Diskussion.....	25
5.1 Metoddiskussion.....	25
5.1.1 Intervjufrågornas betydelse.....	26
5.2 Resultatdiskussion.....	26
5.2.1 Slutsats.....	29
5.3 Framtida forskning.....	29
6. Referenser.....	30
7. Bilagor.....	33
7.1 Bilaga 1.....	33
7.2 Bilaga 2.....	34

Förord

Att skriva en uppsats är som att slå ett golfslag mot en flagga utan vetskap om längd och vilken klubba du slår med. Med denna liknelse vill jag påpeka att utan min handledares otroliga stöttning och hjälp skulle denna uppsats aldrig kommit fram till flaggan. Stort tack till min handledare Pär Rylander för all stöttning och trevliga diskussioner vi har haft.

Stort tack till Ola Lindgren på Göteborgs Golfklubb för all hjälp att skapa kontakt med studiens deltagare samt trevliga diskussioner angående ämnet.

Tack till alla deltagare i studien, utan ert deltagande skulle denna studie inte existera i denna form.

Slutligen stort tack till min familj och vänner som har stöttat mig under resan.

Tack!

Marcus Blomqvist
Göteborg, Juni 2013

1. Introduktion

Hur blir en individ bra på golf? Det är en fråga många vill kunna ha ett svar på, men i dagsläget finns inga entydiga svar. Dels kan detta bero på att sporten golf anses som väldigt komplex då det krävs att individen kan bemästra flera olika element för att nå en hög nivå. Trots det går det inte att bortse från golfens spelidé, att få bollen i hål på så få slag som möjligt (Svenska golfförbundet, 2006).

Olika teorier och förklaringsmodeller har använts för att förklara varför vissa individer blir bättre än andra, samt att beskriva optimala träningsmetoder för idrottare. Inom forskningen har det, mig veterligen, inte gjorts några studier om vilka träningsmetoder golftränare använder sig av. Istället har det forskats kring andra områden, så som golftekniska förbättringar, strategi inom golf, kroppens påverkan och statistisk, samt studier på vad spelare ser som viktigt att bli bättre på. Det finns sålunda en lucka i dagens forskning kring hur golfträning utförs i syfte för utveckla tekniska aspekter.

Inom Svenska golfförbundet finns det en landslagsverksamhet bestående av coacher och tränare med syfte att stödja våra svenska tourspelare och landslagsbundna spelare med både coaching och teknisk expertis. Dessa coacher och tränare jobbar med spelare från den absoluta världstoppen och majoriteten har huvudansvar för spelare som är etablerade på världstourerna. Ambitionen med studien är att använda erkänt duktiga tränare och undersöka deras träningsmetod med en välstuderad teori för att belysa vikten av tränarens arbete gentemot spelaren.

För att fortsätta utveckla duktiga spelare i Sverige krävs en fördjupad kunskap kring hur vi skall lära ut tekniken vi använder oss av, inte bara skapa en kravspecifikation till våra spelare. Denna studie har som ambition att starta denna process genom att belysa hur träningen ser ut på den högsta nivån i Sverige.

Mer specifikt är studiens övergripande syfte att undersöka i vilken utsträckning de träningar som genomförs inom svensk landslagsverksamhet kännetecknas av deliberate practice teorin. Studien ses som intressant för tränare som arbetar med spelarutveckling i Sverige då den ger insyn i hur tränare och coacher knutna till Swedish golfteam arbetar.

1.1 Syfte

Undersöka landslagscoacher och tränares planerande samt genomförande av träningar till professionella samt elitamatörgolfare ur ett deliberate practice perspektiv.

1.2 Frågeställningar

- I vilken grad överensstämmer tränarnas syn på utvecklande av expertis, med principerna som formuleras i deliberate practice-teorin?
- I vilken grad använder tränarna principerna som formuleras i deliberate practice-teorin när de planerar träning?
- I vilken grad använder tränarna principerna som formuleras i deliberate practice-teorin när de genomför träning?

2. Bakgrund

Genom att granska tidigare forskning på området prestationsutvecklad golf och ledarskap är det relevant att belysa Svenska golfförbundets (SGF) arbete mot detta område. Det går att antyda en insikt hos SGF för vikten att skapa förståelse kring olika komponenter inom golfen, för att främja utvecklingen. Detta gör förbundet genom utbildningar samt ger ut litteratur som berör området. SGF har även knutit experter och forskare till sig för att vara i kontakt med den senaste forskningen. Förbundet erbjuder även utbildningar inom ledarskap och coachning på grundnivå, samt under senare år även exempelvis elitcoachning i samarbete med PGA Sweden. PGA är en internationell tränarorganisation med syfte att värna om tränarskapet inom golfen. För att arbeta med teknisk golfträning inom Sverige krävs det att individen har genomgått ett antal utbildningssteg inom förbundet och slutligen genomfört tränarutbildningen för PGA och SGF.

Förbundets landslagsverksamhet går under namnet Swedish golfteam och består av tränare och experter som har ansvar för förbundets landslag, samt fungerar som resurspersoner till svenska golfproffs och landslagsknutna spelare.

Svenska golfförbundet (2006) anser att det är viktigt att tränare och coacher inom Sverige arbetar mot att positivt påverka prestationen hos våra spelare. Boken ”mot lägre scorerer – om prestationsinriktad golf” har framtagits för att hjälpa spelare och tränare som jobbar mot eller inom utvecklingsverksamhet. Boken ger exempel på träningsmetoder och har delat upp träningsmetoder i två kategorier, strukturerad och slumpmässig träning.

Svenska Golfförbundet har även givet ut en bok angående golfens fysik där de utförligt går igenom den fysiska formens betydelse för att prestera inom golf (Hellström, 2008). Boken behandlar träningslära, kroppens fysiologi, ger läsaren olika tester, samt analyser och ger förslag på hur fysisk träning mot prestationsgolf kan se ut. Boken behandlar alltså både praktik och teori.

Genom att analysera dokument från Svenska Golfförbundet går det att antyda att det finns en stor förståelse för att det krävs utveckling inom träningen om det skall ske utveckling på banan. Dock innehåller materialet mer kravanalyser än studier över hur tillvägagångssättet ser ut.

2.1 Tidigare forskning

Forskning om prestationsutveckling inom golf är riklig. Bland annat har man studerat golfteknisk forskning (Jorgensen, 1999), fysiska aspekter (Hume, Keogh & Reid, 2005; Doan, Newton, Kwon & Kreamer, 2006), psykologiska effekter på prestationen (Hassmen, Koivula & Hansson, 1998) och statistiska sammanställningar på spelmoment (Hellström, 2012b). Det är alltså en stor mängd forskning gjord kring vad som krävs av spelarna för att lyckas. Därför ser denna studie det som relevant att även forska kring synen på träningsmetoder för att utveckla individer inom sporten.

Tränarens syn på tekniska grunder inom golfsvingen har gjorts av Grant, McCullick, Schempp och Grant (2012). Studien är gjord på 50 tränare som ansågs som de bästa i Amerika. Deltagarna har blivit ombudade att rangordna vilka grunder som de ansåg viktigt inom svingen.

Studien kommer fram till att det finns delade åsikter mellan tränarna angående vilka de viktigaste grunderna inom svingen är. Tränarna är alltså inte överens om vilken teknik som skall användas. Ur detta kan härledas att träningsmetod är viktigare än teknik och detta har författarna också påpekat.

2.1.1 Nordisk Golf forskning

En översikt över forskningen kring prestationsutvecklande golf, genomförd i en nordisk kontext, visar även den stor spridning. Forskning inom det golftekniska området samt spelstrategi är behandlat i avhandlingen ”Performance in golf putting” (Jon Karlsen, 2010). Karlsens avhandling innehåller bland annat studier kring puttingstrokets betydelse (Karlsen, Smith & Nilsson, 2008) samt greenläsning (Karlsen & Nilsson, 2008) och ligger till grund för flertalet verktyg som Swedish golfteam rekommenderar att använda vid träning.

Forskning med syfte att undersöka samband mellan fysik, teknik och spelresultat med tävlingsresultat interagerat med psykologi har gjorts av John Hellström (2012a) avhandlingen ”Expert Performance in Golf”. Avhandlingen innehåller en studie av Hellström (2009a) där litteratur granskats för att hitta ett samband mellan resultat, teknik och fysik. Studien kom fram till att det fanns en skillnad mellan resultat av slagen, teknik och fysik hos de bästa spelarna i jämförelse med de sämre rankade. Studien såg bland annat att spelare som lyckades slå långt och ha bollen i spel sköt lägre scorer, samt att det fanns ett samband mellan fysiskt kapacitet och längd på slagen.

Hellström (2009b) har även studerat psykologiska kännetecken för elitgolfare i ytterligare en litteraturstudie. Även denna ingår i Hellströms (2012a) avhandling. Studien för bland annat fram vikten av att kunna vara koncentrerad, tro på sig själv, visualisera och kunna fokusera på ett slag i taget och att detta starkt korrelerar med spelarens resultat. Den behandlar också hur förståelse för hur psykologiska tillstånd och strategier för att hantera dessa, har inverkan på hur spelarna presterar.

Hellström och Tinmark (2008) har även gjort en studie på samband mellan fysiska faktorer och svingkapacitet genom att undersöka samband mellan fysiska tester och 3D analyser av spelarna. Hellström (2008) gjorde även en liknande studie, men studerade samband mellan fysiska tester och kroppsform med klubbhuvudets hastighet.

Wetterstrand (2003) behandlar koncentration och psykologiska aspekter i sin bok ”Golfens Psykologi – om effektiv teknikträning, koncentration och stresshantering för golfspelare. I boken belyser han vikten av rätt sorts träning, samt psykologiska faktorer såsom koncentration under träning och betydelsen av feedback.

2.1.2 Forskning kring träning

Hassmen och Mattson genomförde (2000) studien ”Världsstjärna 2020”, i syfte att kartlägga vilka faktorer som bidragit till framgångar för flera golfproffs från Sverige under 80- och 90-talet. Studien inkluderade 15 aktiva proffsgolfare (fördelat på 8 kvinnor och 7 män), 9 coacher/tränare, 9 mentala rådgivare, 4 forskare inom fysiologi samt 4 journalister. Golfspelarna hade varit aktiva inom golf i genomsnitt 21 år samt professionella i 11 år.

Studien ställer bland annat frågan, *"På vilket sätt kan dagens golfträning förändras för att ändå bättre utveckla den enskilda golfaren?"* och *"Vilka kvalitéer är viktigast att utveckla hos en 10-åring om han/hon ska ha bästa möjliga förutsättningar att utvecklas till en elitspelare som vuxen?"*(s.24). Studiens resultat visar på att flertalet av spelarna började spela golf innan de fyllt 10 men att den organiserade träningen inte var en del av deras golf förens vid 15 års ålder, trots att flertalet träffade sin första tränare vid 12 års ålder. Vidare visar resultatet på att alla deltagande spelare var aktiva inom andra bollsporter förutom golf innan de bestämde sig för golfen.

Hassmen och Mattsons (2000) studie visar att faktorer som har varit avgörande för golfproffsen är föräldrarna, att det var roligt, vilja/envisenhet, träningsdisciplin samt tränare och juniorverksamhet i klubben (Hassmen & Mattson, 2000). De övriga respondenterna i studien var även överens om vissa faktorer som spelarna tog upp. De belyser en bra struktur på verksamheten i Sverige samt duktiga tränare samt spelare som verkar som rollfigurer. De tar i studien även upp frågan angående synen på dagens träning samt deras utformning och får som svar att träningen behöver bli bättre på att "individanpassas", "man måste träna på det man är dålig på", "den mentala biten blir allt viktigare", "träning måste belasta koncentration" och "vilja och fokusering" (s.25). Intressant för denna studie är även respondenternas svar på frågan *"Vilken är tränarens roll?"* som gav åsikten att framtidens tränare mer skall se till att "utveckla individen", "att stötta spelaren och fungera som resursperson både vad det gäller fysik, teknik" och "att lära känna spelaren som person" (s.26). Tränarens roll är alltså bred och det krävs att dagens tränare har en struktur i sitt ledande av spelarna. Denna studie visar också att det krävs ett kunnande på många områden för att jobba med utveckling av dagens världsstjärnor.

En annan studie inom samma område om spelares syn på dagens träning är behandlat i en kandidatuppsats skriven av Lisa Westman och Linda Adler (2008). De har undersökt synen på träning bland golfproffs spelare på högsta nationella nivån. Anmärkningsvärt för skrivande studie är att 83 procent av deltagarna såg det som mycket viktigt med stöd av en tränare i deras träning.

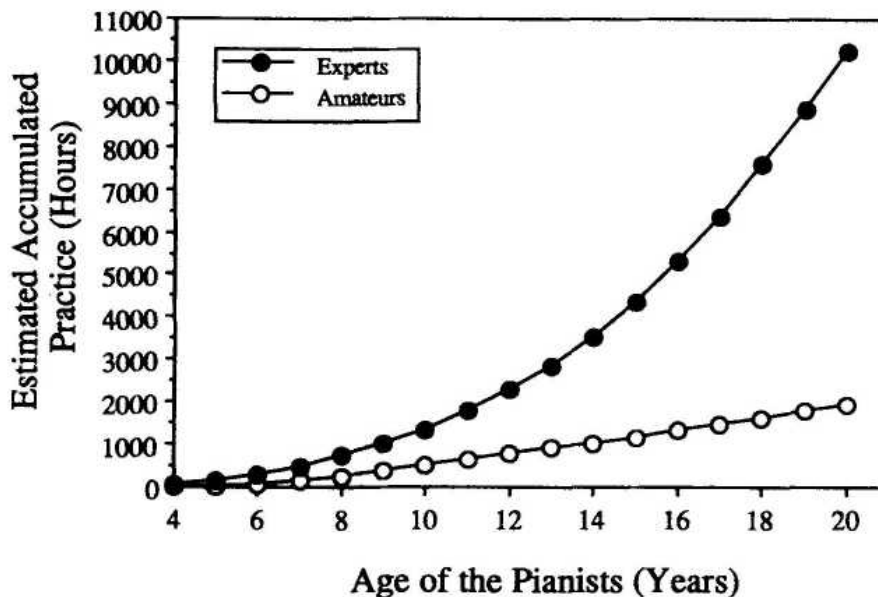
2.2 Deliberate Practice

Hur tränar man för att skapa möjlighet till få slag? En fråga som idag ger dig flera olika svar. Det ligger säker mycket sanning i att det inte går att skapa flera duktiga spelare på samma sätt. Då hade man antagligen redan använt en och samma mall för att skapa framgångrika spelare. Men att skapa spelare med samma teknik och träna spelare med liknande metoder är inte samma sak.

Forskning på hur en individ når expertis inom ett område har behandlats under lång tid. En av de mer erkända teorierna inom detta område är deliberate practice teorin av forskaren Anders K. Ericson och skapad genom en sammanställning av tidigare forskning inom lärande samt studier på individer som nått expertisnivå.

Ericsson med kollegor (1993) visar i en studie baserad på violinister samt pianister att det fanns ett tydligt samband mellan antal timmar i träning och vilken nivå individen befann sig på. Studien visade att det krävdes 10000 timmar eller 10 år för att nå expertis inom ett valt område (se figur 1) vilket var i linje med tidigare forskning om expertis (Chase & Simon, 1973).

Ericsson med kollegor (1993) menar även att människans genetiska förutsättningar spelar en mindre roll för att nå expertisnivå, utan att det är träningsmetod och mängden träning som påverkar den framtida prestationsnivån.



Figur.1 Graf över sambandet mellan prestationsnivå och antalet deliberate practice timmar.

Deliberate practice kan definieras som “Individualiserade träningsaktiviteter som är framtagna och *designade av en coach eller tränare* för att förbättra specifika aspekter av en individs prestation genom repetition och successiv förfining. För att uppnå maximal effekt av feedback behöver individen utföra sin övning med full koncentration, vilket är ansträngande och begränsar längden av träning som kan utföras under en dag. (Ericsson & Lehman, 1996, s.278-79). (Min översättning).

Deliberate practice innehåller enligt Ericsson fyra faktorer som kännetecknar träningsmetoden.

- Träningen skall vara designad för att förbättra en individs prestation
- Individen skall ha möjlighet till repetition
- Individen skall ha möjlighet till direkt feedback
- Träningen är mentalt krävande

(Ericsson et al, 1993; Colvin, 2008).

Nedan ges en mer ingående beskrivning av dessa faktorer som ingår i deliberate practice teorin.

2.2.1 Träning skall vara designad för att förbättra prestationen

För att träna enligt deliberate practice, krävs det att uppgiften eller övningen ligger på en nivå precis över individens nuvarande kapacitet, det vill säga inte för lätt och inte för svårt (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993; Ericsson, 2006). Colvin (2008) menar att många idag tränar på saker de redan kan och det är där skillnaden ligger mot deliberate practice, då teorin handlar om att identifiera områden som behövs förbättras för att sedan träna på dem.

Träningen skall även vara väldefinierad och tydlig så att individen förstår vad han eller hon skall utveckla eller förbättra (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993). Om syftet är att förbättra raketten i ett golfslag, då skall övningen vara designad på ett sådant sätt att det endast är just detta som tränas.

2.2.2 Individen skall ha möjlighet till repetition

Individen skall ha möjlighet till att kunna upprepa en rörelse med direkt feedback, samt gradvis få korrigerande av utförandet i syfte att skapa progression mot önskat mål (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993; Ericsson, 2006; Ericsson & Lehman, 1996).

Det är alltså viktigt att repetitionerna gradvis förändras mot målet, dock är det även viktigt med stor mängd av träning (Colvin, 2008). Ericson (1993) visar i sin studie på att samband mellan tiden av upprepande träning med framtida prestationsnivå. (*Se figur 1 på s.6*).

2.2.3 Individen skall ha möjlighet till direkt feedback

Träningen skall vara skapad så att individen kan få direkt feedback av antingen uppgiften i sig eller av en tränare som observerar utförandet (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993). För att det skall vara deliberate practice krävs det att tränaren kan ge feedback på de övningar spelaren jobbar med samt att denna innehåller teknisk feedback samt korrigeringar. Colving (2008) uttrycker hur viktigt denna komponent är när han skriver att "you can work on technique all you like, but if you can't see the effects, two things will happen: You won't get any better, and you'll stop caring" (s.70).

2.2.4 Träningen är mentalt krävande

Träningen är mycket krävande mentalt. Genom att individen hela tiden enligt teorin skall vara fullt koncentrerad på det som skall utföras, blir det mentalt tröttande. Metoden är även påfrestande då den säger att individen skall korrigera sitt utförande genom repetitioner under lång tid för att en förbättring skall ske (Colvin, 2008; Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993). Uppgiften ses alltså som mentalt krävande då den tvingar individen till grundlig tankeverksamhet under hela träningen.

2.2.5 När anses träning som deliberate practice?

För att träning skall karakteriseras som "deliberate practice" krävs det att alla faktorer som har tagits upp sammanfallar. Effektiv inläring sker alltså när aktiviteten är designad för att öka prestationen hos en individ genom att svårighetsgraden är anpassad, samt att uppgiften är väldefinierad, feedback till individen ges kontinuerligt och det finns möjlighet till repetition med möjlighet till korrigerande. När detta sammanfaller, är det deliberate practice enligt Ericsson med kollegor (1993).

2.3 Deliberate practice och golf

Forskning gjord på Deliberate Practice och golf går att läsa om i studien "Digging it out of the Dirt: Ben Hogan, Deliberate Practice and the secret" gjord av Simon Jenkins (2010), som är forskare samt redaktör för den akademiska tidskriften "*International Journal of Sports Science & Coaching*" samt för "*Annual review of golf coaching*". Studien har använt sig av deliberate practice teorin för att förklara den historiska golfaren Ben Hogans framgångar och hans träningsmetod. Studien använder sig av ett stort antal tidigare studier, biografier och texter ur golfmagasin för att återskapa Hogans träningar och tankar om hur han blev bättre inom golf. Studien visar på hur Hogan sätt att tänka och arbeta på kan kopplas till deliberate practice lik träning. I studien går det att läsa hur Hogan använde bättre spelare som en mall mot hur han själv svingade klubban, testade själv, och om han hittade något som han tyckte passade bra började han träna på det (Jenkins, 2010). Studien beskriver även hur Hogan hade synen att jobba på de svagaste delarna i hans spel för att förbättra dem.

Hogan var även mycket strukturerad i sin träning och tränade på det han ville bli bättre på samt att träningen inkluderade mycket slag och repetitioner med hög koncentration (Jenkins, 2010). Studien kommer fram till att de antaganden som görs i deliberate practice teori kan kopplas ihop som ett ramverk för hur legendaren Ben Hogan tränade.

Annan forskning på området deliberate practice och golf är studien Development of Elite Adolescent Golfers (Hayman, Polman, Taylor, Hemmings & Borkoles, 2011). Studien undersöker genom strukturerade retrospektiva intervjuer faktorer som har inverkat i utvecklingen av spelare som vid studietillfället spelade eller var bundna till landslagsverksamhet i England. Studien inkluderade åtta spelare, enbart män med en medelålder på 18,8 år samt hcp på +2 till +4. Studien inriktade sig på att undersöka geografisk bakgrund, tidiga aktiviteter inom idrott, milstolpar i utvecklingen, golf specifika aktiviteter och psykosociala aspekter för spelare som enligt studien har nått ungdomselitsnivå.

Studien kom fram till att alla spelarna i studien bodde på samma plats under sin uppväxt samt att storleken på städerna var allt från 3 tusen invånare till 41 tusen. Studien visar att spelarna inte specialiserade sig på golf tidigare än vid cirka 16 års ålder. Innan det var informanterna i studien med i både lagsporter samt individuella sporter som inte inkluderade specificering.

Dock säger studien att spelarna började med golf 9,5 år ålder (SD = 2,2), började tävla omgående men utövade "lekfull" golf enligt författarna fram till 13,3 års ålder (SD = 2.7) då de träffade deras första tränare.

Från och med 14,9 års ålder (SD = 2.2) inkluderade spelarnas fritid golf och vid 16,1 års ålder (SD = 2,2) jobbade de även med icke specifik golfträning såsom fysträning och stretchning. De golfspecifika aktiviteterna bland deltagarna var i snitt 10,125 år av tävlande inom golf och i medel 7795 timmars träning (max var 12016 tim och minst 4460 tim). Studien får även fram att spelares pappa är en viktig del till att spelarna började med golf samt att dessa innehade i snitt 7,7 i hcp. Fram till spelarna blev uttagna till landslagsverksamheten var även deras fäder coachande samt fungerade som mentorer.

Studiens resultat visar att det krävs många timmar och eller rättare sagt 10 år av golf för att nå expertis inom området. Dock menas detta att 10 000 timmar av deliberate practice inte behövs för att nå expertisnivå inom golf då deltagarnas träning inte innehöll strukturerad och upprepande träning i deras tidiga år inom golfen utan istället innehöll mycket spel och lekfullhet. Samtidigt är det viktigt att uppmärksamma faktorn om deltagarnas olikhet i deras väg till expertis inom golf.

Hayman med kollegor (2011) skriver i sin slutsats att deliberate practice teorin inte gå att applicera rakt av i utvecklingen av elitpelare då den första delen innehåller omväxlande samt lekfull träning, men att deliberate practice kan ses som nyckelfaktor till övergången för ungdomselit till proffsgolfare.

2.4 Golfexpertis

Vad kännetecknar professionell golf och expertis inom sporten? En definition på idrottslig expertis är skapad av Stark och citerad i Hellström (2012a), "The consistent superior athletic performance over an extended period of time" (s.20). Hellström har definierat expertis inom golf som "consistently posting low scores over an extended period of time" (s.20). En allmän syn på vad som kännetecknar professionell golf är att de bästa spelarna, det är dem som slår rätt slag vid rätt tidpunkt med en säkerhet utöver det vanliga och lyckas att prestera under stor press, samt hålla en hög nivå över tid.

3. Metod

Studien har valt att arbeta efter riktlinjer av Denscombe (2009) samt Bryman (2011). Här nedan ges en beskrivning av de ställningstaganden och tillvägagångsätt som använts vid insamling och analys av data.

3.1 Design

Studien har valt att använda en kvalitativ ansatts. Semi - strukturerade intervjuer har använts för att samla in den empiriska data som sedan har analyserats med hjälp av en deduktiv innehållsanalys. Liknande tillvägagångsätt har tidigare använts i studier med ett liknande syfte av just tränare på yttersta elitnivå (Côte, Salmela, Trudel, Baria & Russel, 1995).

3.2 Urval

I studien användes ett syftesurval genom att skapa överensstämmande mellan urvalsgrupp och forskningsfråga (Bryman, 2011). Deltagarna i studien var tränare och coacher knutna till Swedish golfteam och inkluderar fyra coacher och två tränare.

Skillnaden mellan dessa båda kategorier (d.v.s. tränare och coacher) är att coacherna inte enbart har svingtekniska uppgifter i sina arbetsbeskrivningar, men det har de två tränarna i studien.

Deltagarna är utvalda utifrån två kriterier. För det första att de kan beskrivas som experter inom sitt område. Kriteriet för att vara en ”experttränare” är enligt Côté m.fl. (1995) att de har minst tio års erfarenhet, har tränat minst en spelare som sedan har nått till nationell elitnivå eller högre, samt är erkänd av sitt förbund som en skicklig och kompetent tränare. Det andra kriteriet var att de hade en tränar-/coachroll inom Swedish golfteam. Urvalet har inte tagit hänsyn till kön och ålder. Urvalet syftar till ett representativt urval för att kunna koppla samman arbetsmetoder till Swedish golfteams arbetssätt (Bryman, 2011).

Här nedan ges en beskrivning av deltagarnas roll och bakgrund.

3.2.1 Tränare 1

Tränare och coach arbetande inom Swedish golfteam. Arbetar med herramatörer och herrproffs som spelar på PGA touren, European tour eller knutna till landslagsverksamhet. Har även huvudansvar för tre spelare fördelat på samtliga tourer samt verksamheter ovan nämnt. Har en idrottslig bakgrund, men har inte själv varit elitaktiv inom golf. Har genomgått PGAs tränarutbildning samt specialinriktade utbildningar. Har inga akademiska studier. Har cirka 17 års tränarerfarenhet. Har arbetat inom Swedish golfteam sedan 10 år tillbaka.

3.2.2 Tränare 2

Tränare och coach arbetande inom Swedish golfteam. Arbetar med damamatörer och damproffs spelande på LPGA touren, ladies European tour eller är med i landslagsverksamheten. Har huvudansvar för ett antal spelare. Har en idrottslig bakgrund och har själv varit elitaktiv inom golf. Har genomgått PGAs tränarutbildning samt genomgått åtskilliga coachingkurser. Har cirka 15 års tränarerfarenhet. Arbetat inom Swedish golfteam sedan 7 år tillbaka.

3.2.3 Tränare 3

Tränare och coach arbetande inom Swedish golfteam. Arbetar inom herr och pojkverksamheten. Arbetar även med uppdrag för proffsgolfare på European tour och PGA touren. Har en idrottslig bakgrund och har varit tävlingsaktiv inom golfen. Har genomgått tränarutbildningar inom PGA samt viss extra utbildning inom SGF samt coaching utbildning. Har cirka 16 års tränarerfarenhet. Arbetat inom Swedish golfteam sedan 7 år tillbaka.

3.2.4 Tränare 4

Tränare och coach arbetande inom Swedish golfteam. Arbetar inom dam och flickverksamheten. Har en idrottslig bakgrund och har varit elitaktiv inom golfen. Har genomgått PGAs tränarutbildning samt utbildningar inom SGF, bland annat elitcoaching. Har akademisk utbildning, kandidat i tränarskap. Har cirka 10 års tränarerfarenhet.

3.2.5 Tränare 5

Är resursperson för Swedish golfteam. Arbetar mot alla landslag och spelare knutna till landslag eller spelande på någon proffstour. Har en idrottslig bakgrund men har själv inte varit elitaktiv inom golf. Har genomgått PGAs tränarutbildning. Tränarerfarenhet i cirka 15 år. Har akademiska studier på grundnivå inom allmänna idrottsstudier, master nivå samt studier på doktorsnivå.

3.2.6 Tränare 6

Är resursperson för Swedish golfteam. Arbetar mot landslagsspelare och tourproffs. Har en idrottslig bakgrund men har inte själv varit elitaktiv. Har genomgått PGAs tränarutbildning. Tränarerfarenheter i cirka 20 år. Inga akademiska utbildningar.

3.3 Datainsamling

Studien använder sig av semi-strukturerade intervjuer. Intervjuguide, se bilaga 1. De frågor som har använts är konstruerade som öppna frågor med låg verkningsgrad för formande av svaren. Grundfrågor som använts i samtliga intervjuer är ”Kan du berätta om din syn på hur man blir bättre på golf, inom ditt område”, ”Kan du berätta lite om hur det går det till när du planerar en träning?” och ”Kan du berätta hur ett träningspass med en spelare ser ut?”. Dessa frågor är valda då de ansåg skapa hög validitet i data som skall besvara frågeställningar som valts till studien. Samtliga frågor har även följts med utvecklande frågor. Intervjustrukturen och frågorna har testat under ett tillfälle på en individ med liknande arbetsposition som deltagarna. Intervjustrukturen är utformad efter riktlinjer av Bryman (2011).

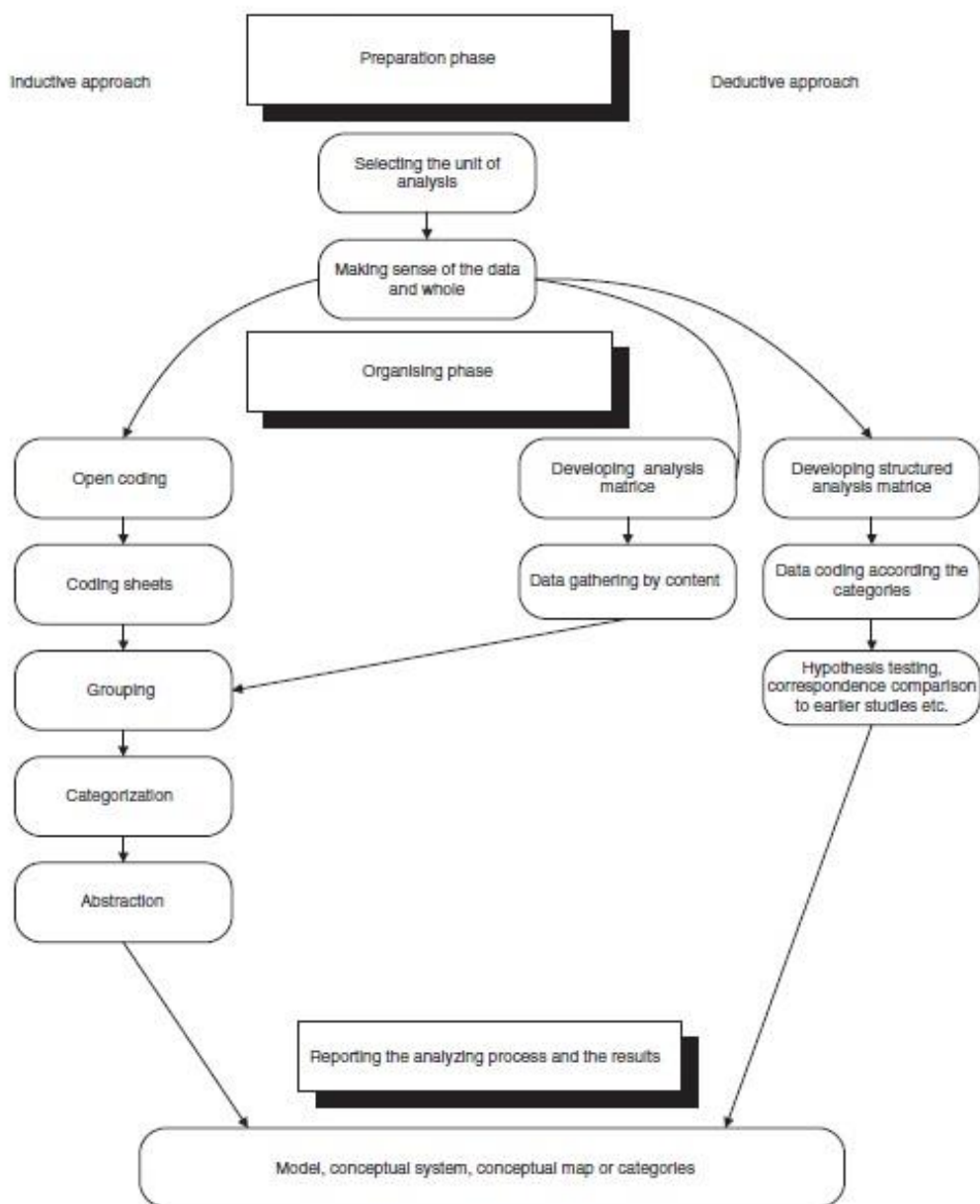
Samtliga deltagare har blivit informerade före deltagandet. Intervjuerna har genomförts både ansikte-mot-ansikte och i två av fallen har intervju över telefon (skype) gjorts. Intervjuplatsen har bestämts av deltagaren i alla fall utom ett. Detta har inkluderat intervjuer hemma hos en deltagare samt på golfklubbar. Författaren har sett det som viktigt att utföra intervjuerna i en lugn plats där deltagarna känner sig hemma. Datainsamlingen har skett av författaren, som genomfört samtliga intervjuer. Intervjulängden har varierat mellan 25 minuter upp till 50 minuter effektiv tid. Författarens roll under intervjuerna var att leda informanterna genom frågorna utan åsikter samt hjälpa informanterna till struktur under samtalen likt ett coachande samtal. Författaren till denna studie har under sin utbildning fått en grundlig akademisk utbildning inom coaching och såg sig mycket bekväm med detta samtalssätt.

Författaren som genomfört samtliga intervjuer besitter goda förkunskaper om det valda ämnet och förstod det språk informanterna använde sig av. Studien ser detta som positivt och inte som en negativ intervju effekt.

Som komplement till intervjuerna har observationer av två träningspass (tränare 5 och 6) genomförts. Den ena observationen skedde innan intervjutillfället Dessa har gjorts för att styrka intervjuernas trovärdighet samt stärka studiens resultat.

3.4 Analys

Data analyserades genom en deduktiv innehållsanalys. (Se bilaga 2 för analysinstrument). Denna analysmetod är skapad för att analysera skriven, verbal eller visuell kommunikation mot en redan existerande teori (Elo & Kyngäs, 2008). Det finns två olika angreppssätt inom innehållsanalys, dessa är induktiv samt deduktiv. Det som skiljer dessa synsätt är att den induktiva ser till *skapa* kategorier genom att koda text och skapa kategorier av dessa. Det deduktiva angreppssättet *utgår*, som föreliggande studie, utifrån en vald teori som används för att undersöka uppkomsten av denna i texten. Den analysprocess som har använts redovisas nedan och sammanfattas i figur 2.



Figur 2. Bild över analysprocessen.

Analysen startades med bestämmande om vad som skulle analyseras, i detta fall graden av deliberate practice i svaren från informanterna. Samtliga intervjuer har sedan transkriberats ordagrant. De transkriberade intervjuerna har sedan skickats till informanterna för genomläsning och godkännande. Detta för att säkerställa att intervju svaren verkligen speglar tränarnas uppfattningar, samt att ge en möjlighet för dem att komplettera och eventuellt korrigera sina svar. Samtliga har läst och sagt att intervjuerna stämmer överens med hur de tycker och tänker.

Analysinstrument har sedan skapats efter riktlinjer framtagna av Elo & Kyngäs (2008). Instrumentet skapades genom att kategorisera de fyra faktorerna som kännetecknas i Deliberate Practice: ”träningen skall vara designad för att förbättra individens prestation”, ”möjlighet till repetition, ”direkt feedback” och ”mentalt krävande”. Sedan har varje kategori eller som studien använder sig av, ”faktor”, definieras genom ord och kännetecken. Studien har valt att inte analysera tystnader samt icke-verbala signaler.

Den transkriberade texten har sedan lästs igenom ett flertal gånger innan analysen påbörjats i syfte att skapa en övergripande förståelse för texten. Texten har sedan analyserats utifrån de förutbestämda faktorer och meningar, ord eller fraser som har stämt överens har strukits under med förkodad färg. Dessa så kallade meningsbärande enheter (Graneheim & Lundman, 2004) har sedan genomgått en ytterligare gång för att analysera graden av var och en av faktorerna. Det vill säga, i vilken utsträckning en faktor, t.ex. repetition, finns med i svaren.

3.5 Metodologisk Övervägande

Studien har använt sig av intervjuer för att samla in den empiriska datan. Denna metod valdes då den överstämde med studien ambition (Denscombe, 2009). Att välja intervjuer före enkäter gjordes då metoden sågs som bäst lämpad för att besvara de valda frågeställningarna. En semi-strukturerad intervjuguide användes under intervjuerna i syfte att producera tillförlitlig data och ha en låg verkningsgrad mot informanternas svar (Denscombe, 2009).

En deduktiv innehålls analys användes för att analysera empirin. Detta sätt att analysera kvalitativ data har funnits under en lång tid samt är väl beprövad och sågs därför som ett bra verktyg att använda till denna studie (Elo & Kyngäs, 2007). Denna metod överstämde även till hög grad med studiens syfte att analysera i vilken grad empirin kunde kopplas till en vald teori (Elo & Kyngäs, 2007). Övriga metodologiska överväganden behandlas under relevant rubrik.

3.5.1 Forskningsetiska principer

De forskningsetiska principerna har tagits hänsyn till genom att följa riktlinjer i Denscombe (2010). Studien har tagit hänsyn till informationskravet genom att ge samtliga deltagare relevant information i förväg. Denna information skickades via mail och i samband med förfrågan om deltagande. Varje intervju har även börjats med en kort informationsdel om studien samt varför deltagarna har blivit utvalda till studien. En kort sammanfattning om mig som forskare innefattades även i informationsdelen.

Samtycke till intervjuerna har givits över kontakt på mail, samt genom telefonsamtal. Intervjuerna har även startats med att varje informant fått frågan om samtycke för att spela in samtalet. Vid varje intervju har det blivit godkänt. Under intervjuerna har det under inga omständigheter förekommit någon form av press på informanterna och samtalens längd bestämdes av deltagarna.

All data för studien har arbetats med enligt konfidentialitetskravet. Då det endast är en författare som har arbetat med empirin har inga krav på undertecknande för förbindelse av tystnadsplikt skrivits och datan har inte tolkats som etiskt känslig. All utskriven data från intervjuerna har även förvarats med omtanke för att förhindra att deltagarna har kunnat identifieras av andra.

All data har samlats in enbart i syfte att användas för studiens ändamål. Detta har även deltagarna fått klart för sig vid intervjutillfället. Att notera är att samtliga deltagare har fått läsa och godkänna de utskrivna transkriberingarna i syfte att säkerställa svarens sanningshalt samt för att undvika en oriktig framställning av informanternas svar.

Deltagarnas identitet har tagits hänsyn till och studien har försökt att göra tränarna anonyma likt ”tränare 1” osv. Dock har samtliga deltagare givit sitt samtycke till att kunna bli igenkända. Trots detta har studien valt att namnge tränarna efter kodning.

4. Resultat


Resultatet kommer att redovisas genom behandling av studiens tre frågeställningar var för sig. Under varje frågeställning ges först en sammanfattning av analysen i tabellform att redovisas och sedan behandla samtliga faktorer inom Deliberate Practice teorin i text. Under varje faktorrubrik kommer resultat och citat från intervjuerna att redovisas i textform.

4.1 Syn på hur man utvecklar expertis

Samtliga deltagare fick svara på frågan ”Berätta om din syn på hur en individ blir bra på golf, teknikmässigt?” i syfte att undersöka tränarnas tankar om hur en individ skall träna. Varje faktor inom Deliberate Practice teorin kommer nu att redovisas nedan.

Tabell 1. Analysinstrument för frågan ”I vilken grad är tränarna medvetna om principerna som formuleras i deliberate practice-teorin?”.

Faktorer	Kännetecken	Kodning
Träning designad för att förbättra prestationen	Träning som inte är slumpmässig eller spontan, utan designad för att bli bättre och utvecklas. Medvetenhet om vad man gör, tar hänsyn till individens tidigare kunskap.	<p>”Klar och tydlig bild”</p> <p>”Att du har en klar och tydlig bild på vad du vill göra”</p> <p>”Det måste finnas ett mål med det”</p> <p>”Hitta rätt svårighetsgrad”</p> <p>”Syfte och mål”</p> <p>”Vad som behövs utvecklas”</p> <p>”mycket beroende på spelaren du framför dig”</p> <p>”Anpassa tekniken för spelaren”</p>
Möjlighet till repetition	Tillfälle finns för korrigerig, det går att gå tillbaka och ändra. Möjlighet att utföra någonting tills man ”kan det”. Möjlighet att utföra uppgifter med repetitioner. Skiljer sig från tävling då fokus inte är på prestation.	<p>”göra bra saker under lång tid”</p> <p>”repetition”</p> <p>”massor av träning”</p> <p>”korrigerig”</p> <p>”för att nå världseliten måste man träna mycket”</p> <p>”tävlingslik träning”</p>
Direkt feedback	Få information om hur man utför något och vad som behövs göras för att förbättra sig.	<p>”tydlig feedback”</p> <p>”feedback”</p> <p>”de spelare som har lagt ner mycket tid och har ett nära nätverk och får en bra kontinuerlig feedback, det är dem som kommer ett steg till”</p> <p>”kontinuerlig feedback”</p> <p>”jobba med övningar som hela tiden ger tydlig feedback”</p> <p>”jag gör mitt jobb, hittar vad som krävs och får igång träning av spelare som jobbar hårt på tydliga saker och tydlig feedback”</p>
Mentalt krävande	Fokus på här och nu. Fokuserig på specifika aspekter. Hög uppmärksamhet krävs för att klara av uppgiften.	<p>”fokus”</p> <p>”spelaren gör det han skall göra”</p> <p>”koncentration”</p> <p>”målmedveten”</p> <p>”fokuserig på rätt saker”</p>

 = Hög grad av DP  = Medelhög grad av DP  = Låg grad av DP

4.1.1 Träning designad för att öka prestationen

Samtliga tränare såg det som viktigt att det fanns ett tydligt mål i träningen, det vill säga att det finns ett syfte med övningarna och att det är tydligt vad som skall utföras. En av respondenterna beskriver det som ”att du har en klar och tydlig bild på vad du vill göra och att du vet vilka övningar du vill göra”(Tränare 6). En annan beskriver att spelaren ”måste förstå vad den gör och vad som sker”(Tränare 2). En av respondenterna beskrev det även såhär:

Det måste finnas ett mål med det. Målet måste alltid vara där. Både det långsiktiga målet och det kortsiktiga målet. Långsiktiga målet är alltid att vinna majors. Då vet ju vi att vi behöver ha en carry längd som är bra nog. Måste träffa fairway också. På vissa majors så vet vi ju också att en viss skruv behöver vi också ha. Det är det långsiktiga målet. Det kortsiktiga är att fokusera på detaljerna. Om vi kan få klubban att leverera på ett sätt är vi närmare det stora målet. – Tränare 1

Tränarna såg det som viktigt att träningen var anpassad till individen tekniskt och svårighetsmässigt. En av tränarna såg det som viktigt att individen jobbade med de rätta övningarna samt att tekniken var anpassad till individen enligt en annan av tränarna. Tränarna uttryckte sig flertalet gånger att träningen för spelare är mycket individuell och att det är svårt ha samma syn på utveckling generellt. Detta tolkades i analysen som en syn av tränarna att det är viktigt med anpassning till individen i träningen.

Analysen visar att tränarnas syn överensstämmer till hög grad med den första faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga att träningen skall vara designad för att förbättra prestationen hos en individ.

4.1.2 Möjlighet till repetition

Tränarna såg träningsmängd som en viktig faktor till utveckling samt att kvalitet i träningen var kopplat till detta. En av tränarna beskrev att denna trodde ”på att göra bra saker under lång tid” (tränare 6) och det går att tyda av tränarnas svar att repetitionerna skall sträva efter förbättring mot önskat utförande. Dock framkom en delade åsikter kring hur spelarna blir bättre. Tränarna såg som sagt det som viktigt att jobba med repeterande utföranden med korrigering för att utveckla spelarnas prestation. Flertalet tränare angav även tävlingsmoment som en del av utvecklande träning. Det går att avläsa från tränarna att deras syn på utveckling genom träning skall vara uppdelat mellan tävlingslik träning och repetitionsträning.

Analysen visar att tränarnas syn överensstämmer till medelhög grad med den andra faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga möjlighet till repetition.

4.1.3 Direkt Feedback

Samtliga tränare såg det viktigt att ge bra feedback för att gynna spelarens utveckling. De ansåg att deras uppgift som tränare, i stor utsträckning handlade om att ge korrekt och tydlig feedback tillbaka till individen under träning. En av tränarna beskriver detta när han säger att ”hitta bra övningar att träna på med tydlig feedback till spelaren” (Tränare 5). Samma tränare beskrev även denna syn på utveckling att ”... jag gör mitt jobb, hittar det som krävs och får igång träning av spelaren som jobbar hårt på tydliga saker och tydlig feedback” (Tränare 5).

En annan tränare beskriver även sin syn på att utveckla kvalité genom att ”de spelare som har lagt ner mycket tid och har ett nära nätverk och får en bra kontinuerlig feedback, det är dem som kommer ett steg till” och detta citat kännetecknar samtliga svar till hög grad.

Analysen visar att tränarnas syn överensstämmer till hög grad med den tredje faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga att tränarna ser det som viktigt med direkt feedback.

4.1.4 Mental krävande

Det mentala inom träningen är något som tränarna är väl medvetna om då det flertalet gånger under intervjuerna belyser att vikten av deras arbete är att ”väldigt mycket se till att vi håller oss på linjen och se till att spelaren gör det han skall göra” som en av tränarna uttryckte sig (Tränare 1). En annan tränare beskriver att det är viktigt att vara tydlig mot spelarna då det ”går 120 uppe i hjärnan”(Tränare 2). Det går att utläsa i svaren att det finns en förståelse för att träningen som behövs för att nå en hög kapacitet lik Deliberate Practice, kräver stor fokusering hos spelaren. Detta visar tränarna genom att deras syn är tränarens jobb delvis är att bevara koncentration hos individen under träningen. Tränarna ansåg det även viktigt att inte jobba med flera övningar och korrigerings samtidigt för att kunna lägga fokus på rätt sak i taget.

Analysen visar att tränarnas syn överensstämmer till hög grad med den fjärde faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga mentalt krävande.

4.1.5 Grad av Deliberate Practice




Sammanfattningsvis visar analysen att tränarnas syn på hur en individ utvecklar en hög kapacitet inom valt område överensstämmer till hög grad med Deliberate Practice teorin.

4.2 Planering av träningspass

Samtliga informanter fick svara på frågan ” Kan du berätta lite hur det går till när du planerar en träning?” med följdfråga om vad de ansåg vara viktigt att ett träningspass innehöll. Varje faktor inom Deliberate Practice teorin redovisas nedan.

Tabell 2. Analysinstrument för frågan ” I vilken grad använder tränarna principerna som formuleras i deliberate practice-teorin när de planerar träning?”

Faktorer	Kännetecken	Kodning
Träning designad för att förbättra prestationen	Träning som inte är slumpmässig eller spontan, utan designad för att bli bättre och utvecklas. Medvetenhet om vad man gör, tar hänsyn till individens tidigare kunskap.	<p>”vad är syftet och målet” ”vad skall vi uppnå” ”individuellt” ”vad behöver utvecklas” ”hitta nuläget” ”kritiska punkten” ”hitta rätt svårighetsgrad” ”tydlighet” ”beroende på vilken spelare jag har” ”så här ser det ut, så här skulle jag vilja att det såg ut” ”utgår alltid ifrån att lösa den teknikrörelsen”</p>
Möjlighet till repetition	Tillfälle finns för korrigerig, det går att gå tillbaka och ändra. Möjlighet att utföra någonting tills man ”kan det”. Möjlighet att utföra uppgifter med repetitioner. Skiljer sig från tävling då fokus inte är på prestation.	<p>”mycket tävlingslik puttnig” ”göra bra saker under lång tid”</p>
Direkt feedback	Få information om hur man utför något och vad som behövs göras för att förbättra sig.	<p>”Korrekt feedback” ”använder de tekniska hjälpmedel som finns idag med kamera och trackman framför allt, är det något i siffrorna som säger att vi behöver göra något annorlunda för att få ut vårt mål?” ”det är lite under, lite över, sån feedback” ”jobbar mycket med kamera och sätter upp nya övningar” ”så här ser det ut, så här skulle jag vilja att det såg ut” ”övningen skall säga något”</p>
Mentalt krävande	Fokus på här och nu. Fokusering på specifika aspekter. Hög uppmärksamhet krävs för att klara av uppgiften.	<p>”kan jobba hårt utan att vi tappar fokus” ”vissa klara en timme andra klara sju timmar i rad” ”max tre saker” ”fokusering” ”målmedveten”</p>

 = Hög grad av DP  = Medelhög grad av DP  = Låg grad av DP

4.2.1 Träning designad för att öka prestation

Planering av träningspass startas genom att tränarna på något sätt skapade sig ett nuläge för spelarens teknik, i den betydelsen att tränarna vill veta hur svingen såg ut innan de började passet. Detta var dock olika bland tränarna och beroende av förhållanden som exempelvis tävlingssäsong och andra yttre faktorer. Flera av tränarna använde sig av videoanalysering av filmer de fått skickade till sig av spelarna.

En av tränarna beskrev såhär:

...det är jätligt bra att det är långflyg för då har man några timmar att förbereda sig på. Så jag brukar samla på mig dom senaste svingarna och senaste puttarna och närspelslagen, be spelarna skicka dem till mig. Sen tar jag det i ett svingprogram som heter V1 och framförallt om det är off season och vi skall göra lite teknik förändringar och det är lite jobb där. Då det inte bara handlar om tendens, så är det en teknik och jag kan få fri access till att jobba med utveckling. Så då sätter jag mig när och jobbar hela resan fram till USA. Kollar alla positioner och har får en idé om vad vi behöver utveckla. Jag har även ställt frågor till spelare, vad vill du? Vad vill du förbättra? Och hur ser dom på det. Såhär ser jag på det och så vi blir lite överens om vilken riktning vi skall gå åt. – Tränare 2

Gemensamt för alla tränare var att de alla såg det viktigt att i planeringen hitta ett nuläge för att sedan planera tillvägagångsätt för träningen. Det går att tyda från svaren att tränarna vill anpassa träningen till var spelaren befinner sig och att nuläget ses som viktig för att träningen skulle vara riktat mot vad som inte fungerat teknisk och att rätt svårighetsgrad användes. Tränarna nämner även under planeringen vikten av skapa tydlighet för vad som skall åstadkommas i passet, detta likt tidigare svar under övriga frågeställningar. En av tränarna beskriver även att planeringsarbetet inkluderar att hitta den kritiska punkten i det som skall åtgärdas så att inte flera olika korrigeringar kommer upp under passet, tränaren betonar tydlighet. Det som genomsyrar tränarnas planering är att de vill hitta rätt träning för individen. En tränare beskriver även att denna ”utgår alltid ifrån att lösa den teknikrörelse, det beteendet dom gör, det är vad det syftar till, alla dom övningar som man ger till spelarna” (Tränare 2).

Analysen visar att tränarnas planering överensstämmer till hög grad med den första faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga att träning skall vara designad för att förbättra prestation.

4.2.2 Möjlighet till repetition

På frågan vad tränarna såg som viktigt i ett träningspass under planeringsfas nämner ingen av tränarna möjlighet till repetition men till en viss grad tävlingslik träning. Det ända som behandlas är synen att ”göra bra saker under lång tid” (Tränare 6) samt ”mycket tävlingslik puttnig” (Tränare 5). Diskussion om resultatet behandlas under diskussionsdelen. Genom att analysera intervjuerna och tränarnas svar angående studiens övriga frågeställningar, är det dock rimligt att anta att deltagarnas uteblivande av svar beror på utformandet av intervjufrågan då samtliga tränare belyser elementet under övriga frågeställningar.

Analysen visar att tränarnas planering överensstämmer till låg grad med den andra faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga möjlighet till repetition.

4.2.3 Direkt feedback

Tränarna såg feedback i träningen som viktig när de planerar träningen för spelarna. Det nämns av samtliga tränare att de använder feedback under träningen och ser det som en viktig komponent för att driva bra träning. Under planeringsfrågan nämner flertalet av tränarna att de använder höghastighetskamera och ”trackman” utrustning för att skapa korrekt feedback i arbetet.

En av tränarna beskrev att han ”använder de tekniska hjälpmedel som finns idag med kamera och trackman framför allt, är det något i siffrorna som säger att vi bör göra något annorlunda för att få ut vårt mål?” Tränarna lyfter även fram att de övningar och drillar de använder skall ge bra och korrekt feedback direkt tillbaka till individen.

Analysen visar på att tränarnas planering överensstämmer i hög grad med den tredje faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga användning av direkt feedback träningen samt övningar som tränarna planerar.

4.2.4 Mentalt krävande

Fokusering på uppgiften under träningen, belyste tränarna redan under planeringen som en viktig aspekt att tänka på för att få spelarna att vara fokuserade på rätt saker. På följdfrågan ”vad de såg som viktigt i träningspassen?” belyste flera tränare att de under planeringen utgick de mycket från vilken individ de arbetade med och en av tränarna beskrev det att ”vissa klarar en timme och vissa klarar sju timmar i rad”. En annan tränare beskrev att denna under förberedelsefasen tog fram max tre saker som gick att jobba med utan att tappa fokus från just dessa. Dock var det inte majoriteten bland tränarna som behandlade de kännetecken i analysinstrumentet för denna faktor.

Analysen visar på att tränarnas planering överensstämmer till medelhög grad med den fjärde faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga mentalt krävande.

4.2.5 Grad av Deliberate Practice


Sammanfattningsvis visar analysen en medelhög grad av Deliberate Practice i planeringen för träning som utförs av tränare inom Swedish golfteam.

4.3 Träningspasset


Samtliga deltagare fick svara på frågan ”Kan du berätta hur ett träningspass med en spelare ser ut?” med följdfrågor att förklara de övningar som användes samt deras roll under träning i syfte att undersöka hur tränarna agerade under träning och se hur de jobbade under träningen. Varje faktor inom Deliberate Practice teorin redovisas nedan.

Tabell 3. Analysinstrument för frågeställningen ”I vilken grad använder tränarna principerna som formuleras i deliberate practice-teorin när de planerar träning?”

Faktorer	Kännetecken	Kodning
Träning designad för att förbättra prestationen	Träning som inte är slumpmässig eller spontan, utan designad för att bli bättre och utvecklas. Medvetenhet om vad man gör, tar hänsyn till individens tidigare kunskap.	<p>”vad skall vi åstadkomma” ”ha en bra svårighetsgrad” ”få spelarna att förstå” ”Tydligt syfte och mål” ”Titta på övningar för att komma vidare till nästa steg” ”vilka övningar har vi här.. för att lösa det här?” ”anpassa övningar” ”nya övningar och mål” ”hittar bra övningar som passar” ”övningar efter vad som inte har stämt”</p>
Möjlighet till repetition	Tillfälle finns för korrigerig, det går att gå tillbaka och ändra. Möjlighet att utföra någonting tills man ”kan det”. Möjlighet att utföra uppgifter med repetitioner. Skiljer sig från tävling då fokus inte är på prestation.	<p>”noga med att det skall fortgå” ”repetition” ”korrigerig” ”där är kritiska punkten så i sånt läge kör vi på” ”mängd på samma håll medans jag har koll på att sikte och bollstart fungerar” ”prestationsövningar” ”matchning mot varandra” ”tävlingslik träning”</p>
Direkt feedback	Få information om hur man utför något och vad som behövs göras för att förbättra sig.	<p>”övningar där de själva får feedback” ”feedback” ”kamera och trackman” ”startat dom bollen rakt så hör dom ett pang” ”smäller det i pinnen har du gjort fel” ”Ett kan vara att jag står med näven så att dom känner att dom slår in i den, eller tvärtom att dom inte skall röra den. Två är att jag inte rör utan sätter ett hinder och tre att dom får göra det själva med feedback från min kamera”</p>
Mentalt krävande	Fokus på här och nu. Fokuserig på specifika aspekter. Hög uppmärksamhet krävs för att klara av uppgiften.	<p>”håller oss på linjen och ser till att spelaren gör det han ska” ”det är värsta första världskriget i skallen” ”håller kvalitét på det vi gör” ”tränarens roll att se till att spelaren verkligen är här och nu och fokuserad på uppgiften” ”Fokuserig” ”Koncentration” ”Reflektera”</p>

 = Hög grad av DP

 = Medelhög grad av DP

 = Låg grad av DP

4.3.1 Träning designad för att öka prestationen

Tränarna såg det mycket viktigt att alltid hitta ett nuläge i varje pass. Det vill säga att de vill ha kontroll på hur bra spelaren svingade mot önskat mål. Samtliga tränare började sina träningspass med att ta fram vad träningen skulle ge och vad som skulle göras. De gjordes oftast med att filma av svingen för att kunna se hur nuläget såg ut mot önskad utförande. En av tränarna beskrev det att ”så här ser det ut, så här skulle jag vilja att det såg ut” (coach 2) och det kännetecknar hur tränarna började sina träningar. Så det gick att fastställa genom analysen att tränarna började med att ta fram vad spelaren vill få ut eller vad som behövs få ut samt hur nuläget ser ut. En av tränarna beskrev att ha ”riktigt bra koll på nuläge är mitt mål, att vi vet hur det ligger till och det ger en trygghet till spelaren, för det ger en tydlighet i träningen på vad du behöver träna på och vad som är okey” (tränare 5).

Detta stärks även under en av de observationerna som har gjort som komplement till intervjuerna. Innan spelare och tränare började arbeta under passet hade det skapats syfte med träningen samt att de diskuterat fram vad som skulle göras under träningen (tränare 6). Tränarna såg det även viktigt att träningspassen och speciellt övningarna som användes var formade för individen i fråga och att de kunde ibland skruva svårighetsgraden på de drillar de använde då individen började bemästra det valda område de arbetade med.

En tränare beskrev att övningarna som används i träningen skall ”ha en bra svårighetsgrad så att du känner att det är lite tufft att klara av övningen” (Tränare 4) samt att beskrev samma tränare att det var denna anpassade övningen efter spelaren. Tränare 1 beskrev hur han började sin träning så här:

Så jag börjar alltid filma direkt. Och har jag trackman så tar jag upp den och kollar av värdena direkt, då får man ju ett nuläge. Sen går jag alltid igenom det med spelaren och spelar jag jobbar med är ju rätt kunniga på teknik också, dom förstår. Och jag vill att dom själv skall förstå vad det är dom själva gör. Ha förståelse för helheten. Då börjar vi alltid att kolla igenom siffrorna, så här ser det ut, här är bilden på det och här är siffrorna till det. Och då har vi all fakta vi behöver ha.. ..vilka övningar har vi här?... ..för att lösa det här?

Analysen visar att hur tränarna jobbar under träningen överensstämmer till hög grad med den första faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga att träningen skall vara designad för att förbättra prestationen hos en individ.

4.3.2 Möjlighet till repetition

Av tränarnas svar visade det sig att träningsmetoden såg olika ut under delar av träningen. Det går att uttyda en uppdelning i träningen till tävlingslikträning med mätbar samt prestationslik träning mot teknik träning i den bemärkelsen att syftet var att upprepa ett önskat utförande med korrektion samt feedback. Dock skall det noteras att en av tränarna såg teknikträning inkluderas även i den tävlingslika träningen.

Den tävlingslika träningen var utformad genom poängsystem och tester som efterliknade spelet på banan och tränarna såg att dessa övningar var bra då de överstämde med hur de presterade på banan. Den andra delen av träningen som benämns som teknikträning var repetitioner med feedback i syfte att korrigera utföranden och skruva övningarna för att komma närmare det önskade målet.

Dock beskrev en tränare att han använde tävlingslik träning för att klara av konkurrens samtidigt som tränaren analyserade tekniken med feedback. Denne beskrivning kan kopplas till elementet ”möjlighet till repetition” om syftet är att träna på att klara av press genom exempelvis upprepa utförandet med stresspåslag. Dock går detta inte att avläsa av svaren, men ansågs ändå som relevant att redovisa.

Analysen visar att hur tränarna jobbar under träningen överensstämmer till medelhög grad med den andra faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga möjlighet till repetition. En uppdelning av träningspassen mellan tävlingslik träning och teknikträning skulle visa på en hög grad av teorin för det sistnämnda och en låg grad för den tävlingslika träningen som fanns inkluderad i träningspassen som beskrevs.

4.3.3 Direkt feedback

När spelarna arbetar med tekniska delar inom svingen eller putt teknik använder sig tränarna till en stor del av teknisk feedback. Feedbacken är både verbal, kinestetisk och utförande feedback inom övningar och ”drillar” som används. Det går att tyda en stark tro på att ge direkt feedback till spelarna av svaren från tränarna. Exempel på den feedback tränarna arbetar med beskriver en av tränarna såhär:

...ja vi kan ta en höft rörelse, den skall rotera, svag linning och rotera tillbaka. Då kan det vara änderna att jag står med nävan så att dom får känna att dom slår in i den, eller precis tvärtom att dom inte skall röra den för att göra rätt. Så kan det ju vara ett att ja tar tag och gör. Två är att jag inte rör utan sätter ett hinder och tre att dom för göra det själva med feedback från min kamera. – Tränare 4

Det visade sig att tränarna såg användandet av tekniska instrument som kamera och trackman som bra verktyg för skapande av den feedback som de sedan använde för att ge teknisk och korrigerande feedback. De använde även mycket övningar som gav en direkt feedback till spelaren inkluderat i övningen samt att den feedback som gavs vid vissa tillfällen innehöll korrigerande för att nå det önskade målet. En av tränarna beskrev det att ”då kanske vi behöver en annan drill för att nå det vi vill” samt ”...övningar där de själv får feedback, kartong till exempel” (Tränare 6).

Analysen visar att hur tränarna jobbar under träningen överensstämmer till hög grad med den tredje faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga att spelarna får direkt feedback.

4.3.4 Mentalt krävande

Ett högt fokus hos spelaren under träningspassen krävs för att skapa bra träning enligt tränarna. En av tränarna beskriver sin roll och funktion i träningen såhär:

...våldigt mycket att se till att vi håller oss på linjen och se till att spelaren gör det som han skall göra och jag kan ju ofta bryta pass, stopp här. Antingen går vi och äter eller så gör vi bara nåt annat, för du är inte här nu, du har inte fokus här nu. Händer rätt ofta, man får bli lite tuff och säga till dem att för helvete kom in i matchen, det här är inte kvalitet och de uppskattar dom ju, det är min roll för jag är anställd för att vara lite jobbig. Och det är en tränares roll att se till att spelaren verkligen är här och nu och är fokuserad på uppgiften. Det är väldigt viktigt, så det är min roll under passen, att se till att vi gör det vi ska och att spelaren är fokuserad, gör det han ska och att vi håller kvalitet på det vi gör. – Tränare 1

Detta citat från en av tränarna överstämmer bra med de övrigas åsikter kring den mentala biten. Vikten av fokus hos individen och koncentration på rätt saker hos spelarna återkommer ofta i intervjuerna. Tränarna såg sin roll som både coach samt teknikexperter under träningspassen och detta kopplas till en förståelse för att det inte bara handlar om att slå golfbollar utan att reflektera över vad som görs under träningen. En av tränarna använde sig även av en mental coach under träningspassen och beskrev att ”det är värsta första världskriget i skallen på spelaren och så är det skönt att ha en mental expert som kan liksom kan gå ner några nivåer ner och trubba av dessa tankar och känslor och bara försöka göra rätt svingbeteende” (Tränare 2).

Analysen visar att hur tränarna jobbar under träningen överensstämmer till hög grad med den fjärde faktorn inom Deliberate Practice, det vill säga mentalt krävande.

4.3.5 Grad av Deliberate Practice

Sammanfattningsvis visar analysen en hög grad av Deliberate Practice i träning som utförs av tränare inom Swedish golfteam.

5. Diskussion

Diskussionsdelen avser att diskutera studiens tillvägagångsätt, komplikationer under arbetet, samt diskutera studiens resultat.

5.1 Metoddiskussion

Vald metod för att besvara forskningsfrågorna anses var korrekt för studiens storlek och ändamål. Dock går det att diskutera om det inte skulle ge mer tyngd i studien att observera samtliga deltagare före intervjuerna och sedan använda materialet under samtalet likt metoden ”Stimulated recall” (Haglund, 2003). Denna metod handlar om att deltagarna får verbalisera sitt utförande utifrån en observation som skulle kunna vara filmning av träningen. På detta sätt skulle forskarens intervjuteknik och möjliga tolkningar minska i effekt mot studien samt att deltagarna får möjlighet att se utförandet i träningspassen, som inte har tagits med i denna studiens metod. Det skall dock tas hänsyn till att skrivande studie har använt sig av just observationer, men inte efter Haglunds (2003) metod.

De observationer som gjorts har varit mycket användbara och kunnat stärka resultaten i studien samt har givit de valda tränarna chansen att visa fysiskt hur deras arbete ser ut, samt ge svar under utförandet av deras träningsmetoder. Under två av de övriga fallen har deltagarna yttrat sig om att de ansåg att en observation av deras träning skulle ge bättre svar. De såg det svårt att förklara hur de jobbade, men att fastslå av de observationer som har gjorts, överensstämmer tränarnas ord med verkligheten och därför går det att antyda att övriga eventuella observationer skulle ge samma utfall.

Studien har försökt skapa träffsäkerhet och trovärdighet av empirin genom respondentvalidering, då samtliga deltagare har läst igenom och godkänt utskriften från deras intervjuer. Detta har gjort att den data som har använts för att sedan analyseras, har innehållit tränarens exakta ord och förmedlat deras åsikter på ett bra sätt enligt dem själva.

Styrkande för studien är det faktum att den inkluderar tränare som går att anses som både nationellt samt internationellt erkända för sitt arbete. Det är även dessa tränare som arbetar med de bästa spelarna från Sverige och är ute på de högsta tourerna i världen. De fynd som har gjorts i studien anses i högsta grad kunna appliceras på andra områden med liknande komplexitet av sporten samt att verksamheten innebär arbete mot utvecklande av kapaciteter. Detta antagande görs då studien har gjorts på ”experttränare” som jobbar med att utveckla kapaciteter hos individer som verkar i ett sammanhang inom och på expertisnivå och individer som jobbar mot ”expertis” inom sitt valda område.

Att ta hänsyn till är författarens arbete som golftränare vid sidan om de studier detta examensarbete avser och att detta kan anses färga studiens resultat. Dock kan även författarens förkunskaper om tränarskapet hitta delar inom deltagarnas svar som annars hade kunnat gå till spillo. Författaren har under analysen samt resultatet arbetat mycket med att vara så neutral som möjligt och låta empirin besluta utfallet. Detta har gjorts genom att använda analysinstrumentet som ”glasögon” utan egna åsikter.

5.1.1 Intervjufrågornas betydelse

Att använda sig av öppna frågor och en semi-struktur under intervjuerna skall tas i beaktan mot att detta kan ha påverkat vissa svar. Dock ser studien denna påverkan som både positiv och negativ. Under analysprocessen upptäcktes det att data för frågeställning 2 var av mindre omfattning än de övriga och detta kan bero på att denna fråga inte har behandlats tillräckligt under samtalen, men även att frågan har ställts för öppen för vad den syftade till och det kan ha givet utrymme för tolkningar.

För utfallet i ”4.4.2 Möjlighet till repetitionen” är det inte orimligt att anta att det är så självklart för tränarna att spelarna måste jobba med repetitioner och det är därför detta inte nämns under denna punkt. Detta kan stärkas av att tränarna pratar mycket om detta under de andra frågeställningarna.

Det skall även tas i beaktan att öppna frågor i forskning ger utrymme för tolkningar samt svar som inte är relevant för studiens frågeställningar. Dock ses det rätt att använda denna metod och de valda frågorna, för att kunna få en bra insyn i tränarnas arbete. En enkätstudie ansågs kunna minska det djup som behövs för att kunna besvara de valda frågeställningarna.

5.2 Resultatdiskussion

Studien visar att deliberate practice till hög grad går att kopplas till den träning som genomförs av tränare inom Swedish golf team. Resultatet kommer nu att diskuteras och kopplas till relevant forskning på området.

Tränarnas sätt att tänka och utföra träningarna när det gäller att skapa utvecklande träning, är till hög grad kopplad till teorin. Signifikant för alla tränare är vikten av att skapa ”förståelse” hos spelaren för vad den gör. Det återkommer även flertalet gånger i intervjuerna samt observationerna att tydligheten mot spelaren är otroligt viktigt för att skapa bra träning samt att tränaren och spelarna är överens om vad som behövs göras. En tränare yttrade sig även om att det är spelaren som skall äga processen. Resultatet under faktorn för hur ”träningen är designad” går även att koppla till självbestämmande teorier inom psykologin. Weinberg and Gould (2010) skriver om ”Self-Determination Theory” som handlar om att människans känsla av samhörighet, utvecklande, samt känsla av autonomi ökar individens vilja att fortsätta arbeta och skapar motivation i sitt arbete. Detta utfall av träningen går att ses som positivt då deliberate practice teorin, utöver sina fördelar, även enligt Ericsson med kollegor (1993) inte ger någon tillfredsställelse eller motivation genom i träningen. Det är viktigt att även ha förståelse för hur olika sätt att jobba på kan vara positivt på andra faktorer, för i slutändan är det spelaren som utför golflagen och spelar tävlingarna. Fokus måste alltså ligga på individen och skapa den bästa möjligheten för spelaren att prestera på sin högsta nivå.

Detta behandlade deltagarna i studien genom att trycka på vikten att se till spelaren och deras behov. Under samtalen yttrade sig tränarna om att det är svårt att generalisera träningsätt på grund av att varje spelare har sitt eget behov. Det är viktigt att träningen blir anpassad efter spelaren (Ericsson et al 1993).

Tränarna såg det även viktigt att inför varje pass eller förändring av tekniken hitta ett nuläge av de tekniska färdigheterna och samtliga tränare belyser vikten av att vara med ute på tävlingarna och se spelarna prestera i tävlingsmiljö. Detta för att kunna skapa träning som syftar till utveckling och att träningen är inriktad mot rätt område samt har rätt svårighetsgrad.

Denna syn och sätt att lägga upp träning går att starkt koppla till Hassmen och Mattson (2000) där spelarna i studien ansåg att framtida träning måste bli bättre på att just individanpassa träning, samt att spelarna tränar på sådant de är dåliga på. Det är intressant att skrivande studie går att koppla till just detta då det visar på att landslagsverksamheten i Sverige utvecklas och lyssnar på de spelare samt tränare som arbetar inom verksamheten.

Att träna på rätt svårighetsgrad har även Guadagnoli och Lindquist (2008) behandlat i sin studie där de tar upp vikten av att spelarna måste bli utmanade under träningen och att detta även skall stegras i takt med utvecklingen. De menar att träning med utmanande progression är mer användbart ute på banan.

Att träna för att kunna använda tekniken på banan är även viktigt att ta hänsyn till. Genom denna studie som gjorts på tränare, går det att påstå att Hayman med kollegors (2011) slutsats kan vara trovärdig. De menar att deliberate practice teorin inte går att appliceras som orsak till att spelare når expertisnivå inom golf, men att deliberate practice sedan är det som gör att dessa spelare når världseliten. De såg träningsmetoden deliberate play mer lik den träningen deltagarna utövat under sin utveckling. Dock skall det tilläggas att den studien är gjord på elitjuniorer som inte kan anses ha nått expertisnivå i den rätta bemärkelsen. Men ett samband mellan dessa studier anses ändå finnas.

Det går även att antyda variation i träningen hos deltagarna i denna studie då inslag av andra typer av metoder än ren deliberate practice i träningen finns. Dock skiljer tränarna på två sorters träning, teknikträning och mål/tävlingslik träning. Teknikträningen är som studien har behandlat innan av hög grad deliberate practice genom att träningen består av repetitioner och korrigerig under övning samt träningspass. Den andra delen av träningen är tävlingslik, och går att kopplas till teorin till en mindre grad. Men golf spelas som sagt inte på övningsfältet och det behövs finnas former av träning som går applicera på banan och skapar den känsla som infinner sig under tävling. Det gäller att få bollen i hål på så få antal slag som möjligt som svenska golfförbundet förmedlar i sin bok (Svenska golfförbundet, 2008). Dock är det av intresse att belysa den observation gjord på tränare 5 som visade försök till tävlingslik deliberate practice träning genom att skapa tävlingsmoment som samtidigt innehöll repetitioner med direkt feedback och chans till korrigerig. Detta sätt att träna på kan säkerligen anses som låg grad av deliberate practice men kan till en hög grad vara ett komplement till den övriga deliberate practice träning som används idag.

Svenska Golfförbundet (2006) behandlar olika sorters träningsmetoder i sin litteratur. De anser dock att den slumpmässiga träningen ger mer effekt på att bli bra på golf. Det kan säkert vara fallet, men som denna studie har visat så använder tränarna inom Swedish golfteam en kombination av strukturerad träning med slumpmässig träning. Dock antyds direktiven från SGF vara inriktade mot spelarutveckling och inte direkt riktade till de spelarna skrivande studie har behandlat.

Golf är som sagt en komplex sport, men ser man till att träna in tekniska färdigheter är det deliberate practice som används av tränarna. Dock bör det kombineras med andra metoder för att anpassa färdigheten till banan.

Tränarna ser feedback som en viktig del i deras arbete. Att de övningar de skapar och använder ger feedback, är viktigt både för tränare och spelare. Tränarnas svar om deras arbete och syn går till hög grad att koppla till deliberate practice (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993; Ericsson, 2006). För att kunna ändra ett utförande måste vi bli medvetna om nuläget, i form av feedback. Det är svårt att ändra beteenden vi inte har vetskap om och skall vi utveckla spelare måste de bli medvetna om vad som måste göras.

En studie på effekt av att ge feedback, har gjorts inom simning (Zatón & Szczepan, 2012). Den visar på en positiv effekt på direkt feedback under träning kontra träning utan någon verbal feedback alls och går att koppla till faktorn ”direkt feedback” inom deliberate practice teorin. Koppling till praktiken inom golf och denna studie går att göra genom att avläsa redovisningen av analysinstrumenten. Tränarna nämner flertalet gånger tekniska hjälpmedel som redskap för feedback och samtliga använder någon form av hjälpmedel så som höghastighetskamera samt ”Trackman”. Den sistnämnda är en radar som ger data på hur klubbans rörelse in i boll samt hur bollen flyger efter träffen. Att använda sig av hjälpmedel som exempelvis ”Trackman” och film för att analysera utföranden tror denna studie starkt på. Att använda dessa verktyg ger feedback till spelarna som inte går att ignoreras. En av tränarna uttryckte sig att ”det står ju här, dom kommer inte undan” (Tränare 1). Att utbilda spelarna i avläsning av data och analys av film tror denna studie är viktigt då den ger dem ett starkt eget verktyg för att förstå vad de gör samt vad som behövs för att nå det önskade utförandet. Denna kunskap är även viktigt då studiens uppfattning att tränare inom sporten inte alltid deltar i träningspassen spelarna gör eller kanske inte är i samma land. Då krävs det att spelarna har kunskap om sin egen sving och vad som behövs göras i situationen.

Träning som kännetecknas av deliberate practice är som studien tidigare behandlat inte tillfredställande och motiverande genom själva träningen. Alltså krävs det en förståelse för vikten att motivera och hålla en hög koncentration hos de spelare de jobbar med. Resultatet av studien visar att deltagarna innehar en stor förståelse för sitt ledarskap och deras arbetssätt kan kopplas till erkända ledarskapsmodeller.

Bland annat ”Chelladurais multidimensionella ledarskapsmodell” ur Hassmen och Hassmen (2010) som innehåller samma antaganden som den transformativa ledarskapsstilen av Bass och Riggio (2006), men inkluderar flera dimensioner till ledarskap och anses av skrivande studie beskriva ledarskapet på ett bra sätt. Denna modell är uppbyggd på fem dimensioner som verkar tillsammans för ett utvecklande ledarskap och samtliga delar går att koppla till deltagarna i denna studie. Första dimensionen är tränarens beteende och att detta är riktat mot att förbättra spelarens kapacitet, likt synen från deltagarna. Vid flertalet gånger under denna studie har tränarna belyst och behandlar vikten av att skapa utvecklande träning för spelarna likt vad deliberate practice teorin även menar (Hassman & Hassmen, 2010; Ericsson et al, 1993).

Den andra dimensionen avser demokrati och kan kopplas starkt till tränarnas svar då samtliga påpekade vikten av att spelaren hade samma syn som dem själva om vad som skall göras. Den tredje dimensionen handlar om tränarens beslutsfattande och menar att det krävs av ledaren att kunna styra spelarna om det är nödvändigt. En av tränarna belyser detta genom att uttrycka sig att ”det gäller att få spelarna att hålla linjen”.

Ledarskapet måste även vara stödjande och kunna skapa en bra känsla hos individen. Denna egenskap är bra i utvecklingen av expertis då deliberate practice teorin menar att träningen i sig inte ger något tillfredställande tillbaka till individen (Ericsson et al, 1993). Den sista dimensionen handlar om att ge positiv feedback till individen och förstärka bra beteenden. Detta är också ett bra komplement till den träningsmetod som har behandlats i denna studie. Om dessa fem dimensioner är uppnådda och tränaren har kapacitet att behandla dessa, leder detta ledarskap till nöjdhet och prestation hos individen som tränarna leder. Som denna studie redan i inledningen behandlade så är det inte en komponent som krävs för att kunna skapa spelare som når världstoppen. Men att kunna kombinera kunskap om träningsmetoder tillsammans med ett bra ledarskap, gynnar utveckling.

5.2.1 Slutsats

Studiens resultat visar att de tränare som arbetar inom Swedish golfteam till en hög grad använder sig av deliberate practice i den träningen de utför. Dock skall det påpekas att analysen även visar delar av tävlingslik träning i syfte att skapa anpassningsbara kapaciteter, men att träningen delas upp mellan teknikträning som innefattar en hög grad av deliberate practice med tävlingslik träning som har en mindre grad av teorin.

Studien visar att tränarnas sätt att arbeta även går att sammankoppla med annan forskning på området såsom bland annat synen på individen samt deras ledarskap. Detta ser denna studie som stärkande för arbetssättet men samtidigt påvisar det vikten att bemästra många olika delar för att skapa bra träning för spelarna.

Resultatet i denna studie går att applicera både på träning för proffsgolfare samt för spelare som är under utveckling. Denna studie ser dock att mer ”slumpmässig” träning passar bättre för unga spelare på grund av både skapandet av anpassningsbar teknik samt att tillfredställelsen är större. Tränare som arbetar med spelarutveckling kan till stor grad använda sig av det studien kommit fram till, då sättet att arbeta på i dagläget redan används för spelare som bland annat spelar på den högst nivå inom sporten.

5.3 Framtida forskning

Denna studie ser det som viktigt att fortsätta forska inom området för hur vi jobbar med att utveckla expertis inom golf. Hur jobbar de bästa inom de olika områdena och hur kan vi applicera det på verksamheter är frågor studien tycker framtida forskare skall fortsätta undersöka. Den framtida forskningen bör också se möjligheten att kombinera observationer med intervjuer samt testa andra utvecklingsteorier på det arbetet som görs idag. För att fortsätta utveckla träningsmetoder och hur vi kan träna inom golf ser denna studie även att i framtiden inte vara rädd för att hämta data från liknade komplexa sporter likt golf.

6.1 Referens

- Atler, L & Westman, L. (2008) *Hur ser elitgolfspelare i Sverige på sin träning?: en nulägesanalys utifrån fyra utvalda hörnstenar* (Kandidatuppsats). Stockholm: Tränarprogramet, Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Bass, B.M. & Riggio, R.E. (2006). *Transformational leadership*. (2. ed.) Mahwah, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Chase, W G., & Simon, H. A. (1973). *The mind's eye in chess*. I W G. Chase (Ed.). Visual information processing (pp.215-281). San Diego, CA: Academic Press
- Colvin, G. (2008). *Talent is overrated: what really separated world-class performers from everybody else*. New York: Portfolio.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. and Russell, S. (1995) *The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge*. *The Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Doan, B.K, Newton, R.U, Kwon Y.H, Kraemer, W.J., (2006) *Effects of physical conditioning on intercollegiate golfer performance*. *Journal of strength and conditioning Research* 2006, 20 (1), 62-72
- Elo, S & Kyngäs, H., (2008). *The qualitative content analysis process*. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107–115
- Ericsson, K.A (2006). *The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance*. *Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. (pp.685–706). Cambridge,UK: Cambridge University Press, 2006,
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. and Tesch-Römer, C. (1993). *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 100, 363–406
- Ericsson, K.A, & Lehman, C.A,(1996). *Expert And Exceptional Performance: Evidence of Maximal Adaptation to Task Constraints*. *Annu. Rev. Psychol.* 1996. 47, 273–305
- Grant, M, McCullick, B, Schempp, P, Grant, T., (2012) *Experts Content Knowledge of Fundamentals*. *International Journal of Sports Science & Coaching* 2012;7 (2), 399-410
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

- Guadagnoli, M & Lindquist, K (2007). *Challenge Point Framework and Efficient Learning of Golf*. International Journal of Sports Science & Coaching 2007:2, Annuale Review of Golf Coaching 2007, pp.185-197
- Hagglund, B (2003). *Stimulated Recall: Några anteckningar om en metod att generera data*. Pedagogisk Forskning I Sverige 2003:8(3), 145-157
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Hansson, T. (1998) *Procompetitive mood states and performance of elite male golfers: do trait characteristics make a difference?* Perceptual and Motor Skills, 86, 1443-1457.
- Hassmen, P & Mattson, P. (2000) *Världsstjärna 2020 Artikel : svensk golf i dag och i framtiden* . Svensk idrottsforskning 2000 (2000:1), 24-28
- Hayman, Richard., Polman, Remco., Taylor, Jamie., Hemmings, Brian & Borkoles, Erika. (2011). *Development of Elite Adolescent Golfers*. In. A.Ziegler & S.Jiannong (Eds.), *Talent Development & Excellence* (pp. 249-261). München, Germany
- Hellström, J. (2009a). *Competitive Elite Golf: A Review of the relationships between Playing Results, Technique and Physique*. *Sport Med*, 39(9), 723-741
- Hellström, J. (2012a). *Expert performance in golf*. Diss. (sammanfattning) Örebro : Örebro universitet, 2012. Örebro.
- Hellström, J. (2012b) *PGA tour golfers short game from different lies and distances*. *International Journal of Golf Science*, 2012;1, 27-29
- Hellström, J. (2008). *Golfens fysiska träning*. Stockholm: SISU idrottsböcker i samarbete med Svenska golfförbundet.
- Hellström, J. (2009b). *Psychological hallmarks of skilled golfers*. *Sports med*, 39(10), 845-855
- Hellström & Tinmark (2008). *The association between stability and swing kinematics of skilled high school golfers*. I D.Crews & R.Lutz (Eds.), *Science and Golf V. Proceedings of the World Scientific Congress of Golf* (pp. 37-43). Mesa, AZ: Energy in motion inc.
- Hume, PA, Keogh, J, Reid D,. (2005) *The role of biomechanics on maximising distance and accuracy of golf shots*. *Sports Med* 2005;35, 429-449
- Jenkins, S. (2010). *Digging it out of the Dirt: Ben Hogan, Deliberate Practice and the Secret*. International Journal of Sports Science and Coaching 5, (2) Annual Review of Golf Coaching
- Jorgensen, T.P. (1999). *The physics of golf*. (2nd ed.) New York: Springer.
- Karlsen, J. (2010). *Performance in golf putting*. Diss. Oslo: Norges idrettshøgskole, 2010. Oslo.

Karlsen, J., Smith, G. & Nilsson, J. (2008). *The stroke has only a minor influence on direction consistency in golf putting among elite players. Journal of Sports Sciences*, 3, 243 - 250.

Karlsen, J. & Nilsson, J. (2008). *Distance variability in golf putting among highly skilled players: The role of green reading. In, S. Jenkins (Ed.), Annual Review of Golf Coaching 2008*, 71 - 80

Svenska golfförbundet (2006). *Mot lägre scorer: om prestationsinriktad golf*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. (5th ed.) Leeds: Human Kinetics.

Wetterstrand, F. (2003). *Golfpsykologi: om effektiv teknikträning, koncentration och stresshantering för golfspelare*. Stockholm: TTG Sverige.

Zatón, K & Szczepan, S (2012). *The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 2012;4(2) 91-103

7. Bilagor

7.1 Bilaga 1

Intervjuguide

Frågor

Beskriv din bakgrund? Vad har du för utbildning och vart kommer du ifrån?

Kan du berätta lite om din syn på hur man blir bättre på golf? (Inom ditt område).

Kan du berätta lite hur det går till när du planerar en träning?

- Vad ser du som viktigt i ett träningspass?

Kan du berätta hur ett träningspass med en spelare ser ut?

(Beskriv hur ett träningspass ser ut som du håller med en specifik spelare?)

- Kan du berätta lite om din roll/funktion under träningarna?
- Kan du berätta lite om de övningar du använder i träningen? Beskriv? (hur anpassas övningarna till spelarna?)
- Vad har du för syfte med de övningarna du använder i ett träningspass?
- Har du skapat egna övningar till spelarna? Beskriv dem och vad syftet med dessa är?

Om du själv skulle ställa en fråga inom detta område, vad hade det varit?

7.2 Bilaga 2

Bilaga 2 Analysinstrumentet som har använts för att bestämma grad av DP i svaren.

Analysinstrument Deliberate Practice			
Teori	Faktor	Kännetecken	Tränarens ord
Deliberate Practice	Träning skall vara designad för att förbättra prestation	<p>Tydligt mål Specifikt syfte Tydligt vad som skall göras Svårighetsgrad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Väl avvägt - Inte för lätt och inte för svårt - Anpassad <p>Misslyckande försök med korrigering Förbättra detaljer i utförande</p> <p><u>Omvänd kodning</u> Träna på saker jag redan kan Jag låter spelaren slå bollar utan syfte Samma övningar trots förbättring</p>	
	Möjlighet till repetition	<p>För att bli bra krävs repetitioner Träning består av många repetitioner Varje repetitionen strävar efter förbättring</p> <p><u>Omvänd kodning</u> Träning innehåller tävlingsmoment Ingen korrigering</p>	
	Direkt feedback	<p>Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direkt - Teknik - Korrigering <p>Övningar utformade för att ge feedback</p> <p><u>Omvänd kodning</u> Uppmuntran Ingen korrigering av teknik</p>	
	Mentalt krävande	<p>Fokusering hos spelaren Koncentration Målmedveten Mentalt påfrestande</p> <p><u>Omvänd kodning</u> Flera korrigeringar samtidigt Ingen reflektion under träning</p>	