



Kommunikation mellan idrottare och coach i GrIFK alpine

En enkätstudie

Olivia Schoultz

Examensarbete
Idrottsinstruktör 2016
2019

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	20018
Författare:	Olivia Schoultz
Arbetets namn:	Kommunikation mellan idrottare och coach i GrIFK alpine – En enkätstudie
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Grankulla IFK alpine, GrIFK alpine
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är gjort som ett beställningsarbete åt Grankulla IFK alpine. Arbetet är gjort som en enkätstudie. Arbetets teman är kommunikation, terminologi och träningsatmosfär. Ingen av oss föds med en förmåga att kommunicera bra, utan under åren lär vi oss att kommunicera mera effektivt och diskret. Kommunikation kräver tre olika delområden för att lyckas, dessa är sändare, kommunikationskanal och mottagare. Inom träning är de mest använda kommunikationsformerna: uppmaning, förslag av åtgärd, diskussion, föreläsningar, demonstration och analys. Terminologin beror mycket på den valda grenen, man lär sig grenen terminologi under träningar och diskussioner med sin coach. Det är också skillnad på terminologi beroende på var i världen man bor. En bra träningsatmosfär möjliggör en bra och öppen känsla i gruppen, vilket sedan befrämjar utvecklingen och gör kommunikationen lättare. Enkäten besvarades av elva U10-12 åkare och tre U16 åkare. På sidan om dessa svarade deras coacher också på enkäten. Sammanlagt fick jag 17 svar på enkäten. Enkäten var delad i tre olika delområden. Första delen av enkäten innehöll påståenden som idrottarna skulle svara på med numror. Nummer 1 betydde att idrottaren var av helt annan åsikt, och 5 att idrottaren var av helt samma åsikt. Den andra delen av enkäten innehöll öppna frågor gällande alpin terminologi. I detta delområde jämfördes idrottarnas svar med coachernas svar, då coachernas svar fungerade som facit. Det tredje delområdet fanns det öppna frågor som handlade om vad idrottarna ansåg viktigt i relationen mellan dem och deras coach, samt vad deras coacher kunde göra bättre för att deras kommunikation skulle vara bättre. Med hjälp av enkäterna kunde vi se att idrottarna ansåg att deras coacher accepterar dem som de är och att de kan öppet kommunicera med sin coach. I terminologin kunde vi se bristfälliga svar, meningen med orden och deras användning måste i fortsättningen tas i beaktan. Föreläsningens typiska tillfällen kunde tas i användning för att lära ut terminologi och betydelse, men också under träningar fråga sina idrottare för att försäkra förståendet av diskussionen. I det sista delområdet kan vi se saker som idrottarna anser att deras coacher kunde göra bättre för att förbättra kommunikationen mellan dem. En bra kommunikation kräver tid och bemöda från båda delarna. Vi måste även komma ihåg att kommunikation är inte bara att sända ut sin information, utan också att lyssna och förstå.</p>	
Nyckelord:	kommunikation, terminologi, idrottare, coach, sändare, kommunikationskanal, mottagare
Sidantal:	33
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health promotion
Identification number:	20018
Author:	Olivia Schoultz
Title:	Communication between athlete and coach in GrIFK alpine- A survey study
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Grankulla IFK alpine, GrIFK alpine
<p>Abstract:</p> <p>This degree work is done for Grankulla IFK alpine. It is done as a survey study. The teams of the work are communication, terminology and training atmosphere. None of us are born with great communication skills, as growing up we learn to communicate more efficient and discreet. Communication requires three different things, it requires a sender, a communication channel and a recipient. In training we mostly use these forms of communication: request, proposal of action, discussion, lecture, demonstration and analysis. The terminology is something you learn when you are training and when you discuss with your coach. But the terminology can change depending on where you live. A good training atmosphere makes learning and communication a lot easier. There was eleven athletes from the U10-12 group, and three from the U16 group who answered the survey study. Besides these athletes their three coaches answered also the study, with means that we got 17 answers. The survey is divided in three parts, the first part is about statement that the athletes then answered with numbers on, 1 meaning that the athletes are completely of a different opinion. And 5 that meant they think completely the same. The second part of the survey is about terminology that is used in the alpine community. In the second part we have open questions where they have words that they are supposed to explain what the word or words mean. In this part their coaches' answers will work as the right answers and the athlete's answers will be compared with their coaches. The third part is about how the athletes feel about their coaches and what do they see that their coaches could do better. With the help of this survey we could see that their relationship with their coaches is good, and they feel like their coaches accepts them as they are and they feel like they can openly discuss life with their coaches. We can see that there are some imperfections in the terminology, it would be important to talk about the meaning of terms and in the future we have to put more weight on it. It would be good to have lectures about the terminology and properly show what they mean. It good to ask the athletes during training if they understand what the coach means. A good communication requires a lot of work and time from both parts. We should still remember that good communication is not just about getting your own message out, it's also about listening and understanding others.</p>	
Keywords:	communication, terminology, athlete, coach, sender, communication channel, recipient
Number of pages:	33
Language:	swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	20018
Tekijä:	Olivia Schoultz
Työn nimi:	Kommunikaatio urheilijan ja valmentajan välillä GrIFK alpinessalomakekysely
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Grankulla IFK alpine, GrIFK Alpine
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä lopputyö on tehty tilaustyönä Grankulla IFK alpinelle. Työ on tehty lomakekyselynä. Työn teemoja ovat kommunikaatio, terminologia sekä treeni-ilmapiiri. Kukaan ei synny hyvillä kommunikaatio taidoilla, vaan vuosien varrella opitaan kommunikoimaan tehokkaammin ja hienostuneemmin. Kommunikaatio vaatii kolme osa-aluetta onnistuakseen. Nämä ovat lähettäjä, kommunikaatiokanava sekä vastaanottaja. Valmennuksessa yleisimmin käytettävän kommunikaation muotoja ovat: kehoitus, ehdotus toimenpiteelle, avoin keskustelu, luento, demonstrointi ja analyysi. Terminologia on lajista riippuvaa ja se opitaan lajia harjoitellessa ja valmentajan kanssa puhuessa. Terminologia on myös asuinpaikasta riippuvaa. Hyvä treeni-ilmapiiri mahdollistaa hyvän ja avoimen tunnelman, mikä edistää kehittymistä ja tekee myös kommunikoinnista helpomman. Kyselyyn vastasi yksitoista U10-12 sarjalaista ja kolme U16 sarjalaista. Heidän lisäksi kyselyyn vastasivat kummankin ryhmän valmentajat. Yhteensä vastauksia saatiin 17. Lomake koostui kolmesta eri osa-alueesta, joista ensimmäinen osa-alue sisälsi väitteitä, joihin urheilija vastasi numeroin, Numero 1 tarkoitti, että on täysin eri mieltä, ja 5 että on täysin samaa mieltä. Toinen osa-alue sisälsi avoimia kysymyksiä alppihihdon terminologiasta, tässä osa-alueessa urheilijoitten vastauksia verrattiin valmentajien vastauksiin, valmentajien vastausten toimiessa oikeina vastauksia. Kolmas osa-alue sisälsi avoimia kysymyksiä siitä, millaiseksi urheilija koki suhteensa valmentajiinsa, mikä heidän mielestään on tärkeätä ja mitä heidän valmentajansa voisivat parantaa. Lomakkeiden perusteella urheilijat kokivat, että valmentajat hyväksyvät urheilijat sellaisina kun he ovat ja että asioista voi avoimesti kommunikoida ja puhua valmentajien kanssa. Terminologiassa havaittiin puutteita, sanojen merkitystä sekä niiden käyttöä pitää jatkossa avata enemmän urheilijoille. Luentotyypilliset tapaamiset joissa asioita ja termejä käydään läpi voisi olla oivallinen tapa opettaa terminologiaa nuorille, myös nuorisolta kysyminen ja varmistuminen ymmärtämisestä on tärkeitä. Viimeisen osa-alueen perusteella voidaan nähdä asioita jotka nuoriso kokee että heidän valmentajansa voisi tehdä eri tavalla, jotta kommunikaatio paranisi nykyiseltä tasolta. Hyvän kommunikoinnin takana on kova työ, ja kommunikaatiossa onnistuminen vaatii aikaa ja vaivaa kummaltakin osapuolelta. Pitää kumminkin muistaa että kommunikaatio ei ole pelkästään puhuminen ja oman viestin saaminen esille, vaan myös kuunteleminen ja sisäistäminen.</p>	
Avainsanat:	Kommunikaatio, terminologia, urheilija, valmentaja, lähettäjä, kommunikaatiokanava, vastaanottaja
Sivumäärä:	33
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning	7
1.1	GrIFK alpine	8
2	Alpin skidsport	8
3	Kommunikation	9
3.1	Verbal kommunikation	11
3.1.1	<i>Språk och över språk kommunikation</i>	11
3.2	Icke-verbal kommunikation	12
3.3	Träningsatmosfär	13
4	Syfte och frågeställning	13
5	Metodik	13
5.1	Enkät	14
5.2	Avgränsningar	14
5.3	Urval	15
5.4	Datainsamling och –analys	16
5.4.1	<i>Kvantitativ innehållsanalys</i>	16
5.4.2	<i>Kvalitativ innehållsanalys</i>	16
5.5	Forskningslov	17
6	Etiska överväganden	17
7	Resultat	18
8	Evaluering av resultat	25
8.1	Träningsatmosfär och kommunikation	26
8.2	Termer	26
8.3	Uppskattad interaktion och träningsatmosfär	28
9	Diskussion	29
9.1	Processdiskussion	30
	Källor	32
	Bilagor	34
	Bilaga 1. Frågeformulär	34
	Bilaga 2. Brevet till föräldrarna	40

Tabell 1. Juniorerna kommer gärna på träningar.....	18
Tabell 2. Hur juniorerna anser träningsatmosfären på träningar.	19
Tabell 3. Hur juniorerna anser att de kan diskutera med sin coach.....	19
Tabell 4. Hur juniorerna anser att coachen tynger på försökande mera än resultatet.....	20
Tabell 5. Hur juniorerna anser att coachen lyssnar på dem.....	20
Tabell 6. Hur intresserad anser juniorerna att deras coach är över deras liv utanför sporten.	21
Tabell 7. Hur juniorerna anser att coachen bryr sig om dem och stöder dem.	21
Tabell 8. Hur juniorerna anser att deras coach accepterar dem.....	22
Tabell 9. Hur juniorerna anser att alla blir behandlade på träningar.	22
Tabell 10. Hur juniorerna anser att de blir coachade i genomförande med andra i gruppen.	23
Tabell 11. Hur juniorerna anser att de får feedback under träningar.....	23
Tabell 12. Känner juniorerna att deras coach vill att de blir bättre.	23
Tabell 13. Vad juniorerna anser viktigt för kommunikationen.	25
Tabell 14. Vad coacherna skulle kunna förbättra.....	25

1 INLEDNING

Detta examensarbete är en enkätstudie på hur GrIFK alpines idrottare och hur deras coaches kommunikation fungerar under träning- och tävlingstillfällen. Arbetet har begränsat till att omfatta grupperna AlphaBeta (U10-12) och Omega (U16), samt deras coacher. Kommunikation inom idrott är viktigt, med hjälp av den kan både coachen och idrottaren förstå varandra och förbättra sin prestation. En mycket använd mening inom idrotten är ” En bra kommunikation mellan idrottaren och coachen är vägen till att nå sina mål”. (Hämäläinen& Westerlund, 2016)

Kommunikation kan definieras som förflyttande av sitt kunnande, sina tankar och känslor till någon annan. Detta kan hända med hjälp av verbal, icke-verbal kommunikation eller genom nuvarande teknologi t.ex. sociala medier eller telefon. En coach-idrottare förhållande är ett speciellt förhållande som betyder mycket för både idrottaren och coachen. Det innehåller ett människoförhållande, kraft förhållande, men också en överenskommelse. Överenskommelsen kan vara skriftlig, men i GrIFK alpines juniorträning är överenskommelsen muntlig mellan ungdomen och hans coach. (Suomen valmentajat)

Mitt egna intresse för detta arbete kommer från att jag själva arbetar som coach i U12 gruppen och har arbetat med dem nu i 4år. Under dessa fyra år har jag försökt lära ut termer och byggt upp ett förhållande där jag som coach känner att kommunikationen borde vara bra. Detta arbete är gjort med stöd av GrIFK alpine. I detta arbete kommer det nuvarande läget av kommunikation i klubben att redas ut, samt vad bra kommunikation mellan coach och idrottare betyder. Att coacha någon är en lång process som innebär lyckandes men också olika misslyckandes, samt pröva fram sig. Då GrIFK alpine gav mig fria händer med val av ämnet för examensarbete, valde jag något som intresserade mig mycket, alltså kommunikation.

Kommunikation har en stor roll i att fylla våra mänskliga behov. Dessa behov kan delas in i primära- och sekundära behov. Till de primära behoven hör mat och hem. Till de sekundära hör kärlek, tillit, respekt för en själva och vänner (Gumusgul et.al. 2017 s. 10-11). Inom idrott bygger idrottaren upp mycket nya och olika relationer, dessa relationer kan innehålla vänner i laget, coach, idrottspsykolog, läkare och mycket annat. Men kommunikationen mellan dessa är olik varandra. (Poczwadowski et.al. 2002 s.116-140)

1.1 GrIFK alpine

GrIFK alpine är alpina klubben som fungerar i Grankulla, i södra Finland. Backen är öppnad 1934 av Bad-Grankulla Spa. Backen var öppnad för Bad-Grankullas gäster, men var också öppen för andra. Det som gjorde Granibacken populärt redan i tidig ålder var att backen hade lamppor vilket gjorde att man kunde åka fast än det var mörkt ute. År 1946 ordnade GrIFK alpine sitt första klubbmästerskap. Backen sköttes om med hjälp av talko arbete och hissen sattes inte på före allt var klart. Detta år fyllde Granibacken 85år, detta firades med stor fest i januari för alla som haft något att göra med granibacken eller är att göra med granibacken i nuläget.

2 ALPIN SKIDSPORT

Alpinåkning är en mycket populär vintergren i många länder, både som tävlingsidrott men också som en hobby. Som hobby betyder alpin skidåkning i sin enkelhet att komma ner en backe med alpin utrustning, men då vi ser på det som en tävlingsgren betyder det att komma ner en bana så snabbt som möjligt. En gren som kräver mycket hårt fysiskt tillstånd, men också modighet. (Jungell, 2014)

Grenen åks i olika väder, olika backar och banorna är väldigt olika beroende på vad man åker för gren inom alpin skidåkning. Grenen har fyra undergrenar, dessa är: slalom, stor-slalom, super-G och störtlopp. Dessa olika grenar har olika typs fysiska krav, detta betyder att idrottaren måste träna väldigt mångsidigt för att kunna klara sig inom denna sport. Vädrer, ytan och banan ändrar varje dag vilket innebär att idrottaren måste kunna anpassa sig hela tiden, ingen sväng är likadan och man hamnar hela tiden göra små korrigeringar. (Ski Sport Finland)

Fast grenen kräver ett hårt fysiskt tillstånd är den ändå mycket teknisk. Det kräver mycket åk och mycket repetitioner för att nå den teknik man vill. Alpin skidning är en gren där allt händer mycket snabbt, reaktionerna måste hända under en väldigt kort tid, annars kan det leda till utåkning från banan eller en crash som sedan kan leda till skada. Farten inom dessa grenar är hög, och i störtlopp brukar åkarnas fart vara runt 120km/h, i vissa tillfällen

t.o.m. högre vilket innebär att reaktionshastigheten måste vara hög. Den centrala tekniken inom dessa fyra grenar är mycket lika, i slalom händer rörelserna bara snabbare medan i störtlopp händer svängarna långsammare men farten är större och G-kraften högre. (Jungell, 2014)

Alpin åkning är mycket olik andra grenar p.g.a. att det kan finnas många hundra meter höjdskillnad mellan start och mål, för att coachen då skall kunna se så mycket som möjligt av idrottarnas prestationer i backen måste hen befinna sig någonstans där utsikten är som störst. Dock händer mycket interaktion också ansikte mot ansikte då det finns möjlighet för det. Detta betyder att en stor del av kommunikationen som händer i backen händer via radiotelefon. (Ski Sport Finland)

3 KOMMUNIKATION

Kommunikation betyder att vi både meddelar och delar med oss av något, detta kan vara upplevelser, innebörd, känslor, värderingar och handlingar. Med hjälp av språk och kommunikation kan vi alltså möta andra människor, men också att kunna uttrycka vem vi är. Det kräver kompetenser i att hantera både psykologiska aspekter såväl som sociala, detta för att kunna skapa något gemensamt. Detta är en kompetens som måste tränas upp, inte något vi kan från födseln. (Nilsson & Waldemarson, 2007. S.11–15)

Kommunikation innehåller mycket annat än bara feedbacken om tekniken i görandet, det kan handla om logistik, budskap om vem som skall vara vilken tid någonstans, eller hur träningen före en tävling skall göras. Kommunikationen mellan idrottaren och coachen är ofta verbal, vi använder oss av specifik terminologi. Men i nu världen har telefon och andra sociala medier också blivit viktiga för att få fram allt det man vill. Men i detta arbete sätter vi oss in på kommunikationen mellan idrottare och coach i tränings- och tävlings-situationer. (Hassmén et.al. 2009 s.79–84)

Inom idrott används kommunikation för att coachen skall få sina tankar, dvs. idéer, känslor och avsikter, ändrade till ord så att idrottaren kan förstå dem. Om idrottaren sedan förstår coachens meddelande till hen, kan hen utföra förändringen eller ta emot belöningen på det rätta sättet. Coachens arbete är att hjälpa idrottaren i sin helhet, detta betyder att coachen skall kunna hjälpa individen finna vem hen är, känna igen sina egna gränser

och att leda sig själva. Men i ett kommunikationstillfälle fungerar både coachen och idrottaren som lyssnare, alltså mottagare av information. Och som talare, dvs. sändare, den som sänder ut information. (Balint&Balint, 2010)

För att hålla kommunikationen positiv, måste coachen ha en vis mängd kunskap inom psykologi, pedagogik, anatomi och biomekanik. Dessa kunskaper behövs för att alla individer är olika intellektuellt och emotionellt och då coachen arbetar som ledare av laget eller gruppen måste alla förstå coachen. Ifall det inte är som ovanför nämnt kan det hända att coachens säjande och görande påverkar negativt prestationen av individ eller grupp, samt skapa en spänning som inte arbetar för att nå en träningsatmosfär som vill has. (Carmen A.P., 2013 s.239–243)

Kommunikation händer både under träning- och tävlingstillfällen. I alpinskiidning händer kommunikationen i backen mycket med hjälp av radiotelefon till skillnad från andra sporter där den händer ansikte mot ansikte och kroppsspråket samt den icke-verbala kommunikationen kan användas. För att få fram ett budskap verbalt eller icke-verbalt krävs tre faktorer, dessa är: sändare, kommunikationskanal och mottagare. (Balint&Balint, 2010)

En bra kommunikation mellan coach och idrottare kan alltså göra vägen till höga prestationer lättare och behagligare. Att kunna kommunicera bra mellan två individer är inte något man föds med, utan det är något som måste tränas upp. Därför måste individen lära sig få ut informationen på det mest effektiva sättet. (Carmen A.P., 2013 s.239–243)

Mest använda kommunikationsformer är: uppmaning, förslag på åtgärd, diskussion, föreläsningar, demonstration och analys. En uppmaning betyder att coachen berättar hur saken borde hända, uppmanar att göra en förändring i rörelsen, åket eller tekniken. Sedan kommer ett förslag om hur saken skall ändras och vad det krävs. Då kan idrottaren och coachen diskutera med varandra om prestationen, vad idrottaren anser och vad coachen sedan anser. En diskussion där båda personerna får berätta sina tankar och idéer, sedan kan dessa tankar och idéer användas och prövas. Ifall idrottaren inte förstår vad coachen menar kan hen sedan demonstrera sin idrottare rörelsen eller förändringen. Under och efter träningen skall prestationen analyseras, det kan göras med bart öga eller med t.ex. hjälp av film av egen prestation och prestation av världens bästa. På sidan om dessa skall coachen hålla föreläsningstypiska möten där träningar, träningsprogram, teknik och

annat kan gås igenom och ge möjlighet till idrottarna att fråga ifall någon blivit öppet eller man inte har förstått någonting. (Carmen A.P., 2013 s.239–243)

3.1 Verbal kommunikation

Primärt sätt att använda kommunikationen kallas verbal kommunikation. Det betyder att coachen och idrottaren talar med varandra. Det är viktigt i verbal kommunikation att personerna talar samma språk, annars går de inte att kommunicera förståbart med varandra. (Carmen A.P., 2013 s.239–243)

Verbal kommunikation handlar om att uttrycka sig med ord och symboler, samt att lyssna och tolka det man hör. Sedan finns det olika nivåer på dess, t.ex. lyssna kan man göra genom att slö lyssna, störande lyssna, aktivt lyssnande, kritiskt lyssnande, empatiskt lyssnande och djuplyssnande. Dessa händer medvetet och omedvetet hela tiden då man är vaken. Samtal finns i många olika former och uttryck, de genomförs i många olika situationer och ställen, samt styrs de av olika regler. Detta beror på om samtalet är småprat, undervisning, ordergivning eller t.ex. förhörning. (Nilsson & Waldemarson, 2007. S.99–115)

Coacher kan ge sina tankar vidare ansikte mot ansikte, men i vissa grenar som i alpin skidning händer det mycket med hjälp av radiotelefon. Då är det viktigt att det som coachen säger är tydligt och lätt att förstå. Den verbala kommunikationen måste ändras passligt till gruppen man arbetar med, detta beror mycket på ålder, kön och deras kunskande inom grenen som tränas. Man använder sig båda av interpersonalkommunikation, alltså kommunikation som händer mellan en idrottare och en coach. Men också av grupp-kommunikation som händer mellan coachen och en grupp idrottare. (Carmen A.P., 2013 s.239–243)

3.1.1 Språk och över språk kommunikation

Här talar individerna med ord till varandra, de förstår vad den andra säger till dem och kan svara på diskussion med ord. Terminologin som används inom språk kommunikation måste vara sådan att både coachen och idrottaren förstår dem, vad det betyder och hur det skall utföras. Coachen skall vara säker på att idrottaren förstår vad hen säger. Men nya

grupper är det viktigt att introducera orden man själv använder och förklara dem bättre ifall det behövs. Förklaringarna skall vara lätta, steg-för-steg, lätta och korta förklaringar. För att barn och ungdomar inte orkar koncentrera sig länge skall man försöka hålla feedbacken kort och koncist. Men det som X's & O's (2008) anser viktigt är att diskutera om annat i ungdomarnas liv än bara idrott och prestationer. Veta hur idrottaren mår, vad hen har hållit på med på veckoslutet och vilken känsla som hen har idag.

Över språk kommunikation är en form av icke-verbal kommunikation. Detta innehåller betoningar, andningsrytm, pauser, betoningar och tonläge. Hur coachen kan t.ex. få sin idrottare att förstå viktigheten på någonting med hjälp av att betona ordet. (Gumusgul et.al. 2017 s. 12–16)

3.2 Icke-verbal kommunikation

Icke-verbal kommunikation betyder kommunikation som händer utan språk, då personer sänder och tar mot ordlösa meddelanden. Icke-verbal kommunikation händer spontant utan att individen behöver tänka på saken. Informationen och tankarna ges vidare med hjälp av kroppsspråk och visande av någonting. Över 50% av kommunikationen mellan idrottare och coach händer icke-verbalt visar många studier. (Rata et.al, 2012)

Syften med en icke-verbal kommunikation kan vara att ersätta verbal kommunikation i sådana situationer där det är omöjligt eller olämpligt att tala. Man kan komplettera eller förstärka det verbala budskapet och uttrycka känslor. Den icke-verbala kommunikationen påverkar och påverkas av våra självbilder. Vem vi är, hur vi känner, hur vi reagerar samt våra värderingar. (Nilsson & Waldemarson, 2007. S.65–81)

Den icke-verbala kommunikationen innehåller ansiktsuttryck, ögonkontakt, kroppsspråk, rörelser, och beröring. På sidan av dessa hör över språk kommunikationen till den icke-verbala kommunikationen. Det mest effektiva sättet att kommunicera är att använda både verbal och icke-verbal kommunikation, med hjälp av icke-verbal kommunikation så som att t.ex. sätta handen på idrottarens axel då man talar med hen kan få idrottaren att känna en högre grad av tillit på coachen. (Gumusgul et.al. 2017 s. 12–16)

3.3 Träningsatmosfär

En bra träningsatmosfär gör att idrottarna klarar av att ge allt de har och lite till, det är en externstimulans. Det är inte lätt att bygga en träningsatmosfär som alla trivs i. Ifall man tränar med personer man trivs med kan atmosfären lättare byggas upp där man vill ha den. Atmosfären skall vara en där personerna som tränar tror på vad de gör och får en känsla i kroppen att de klarar av träningen eller repen. Alla skall stöda varandra och glädja sig av andras lyckandes, på detta vis förs känslan ”vi kan göra detta, vi är bra” framåt och stöder allas utveckling. För att ha en bra atmosfär behövs inte de nyaste och finaste verktygen finnas, bara en yttre stimulans som någon måste bygga upp. (Fitzgerald R. 2010 s.78–85)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet för detta arbete är att få reda på vad en bra kommunikation mellan idrottaren och coach är, vad kommunikationen är i GrIFK alpine för tillfället. För att kunna förbättra kommunikation måste vi ta reda på vad det betyder och vad allt det innehåller. Forskningsfrågor som jag vill få svar på i mitt arbete är:

1. *Vad betyder bra kommunikation mellan coach och idrottare?*
2. *Hurdan är kommunikationen mellan idrottare och coach i GrIFK alpine för tillfället?*
3. *Vad anser idrottarna är viktigt för att kommunikationen mellan dem och coachen skall fungera?*

5 METODIK

I detta arbete använder jag mig av enkätstudie. För att idrottarna som är med i denna studie är underåriga måste lov frågas från deras föräldrar. Grupperna jag valt att arbeta med är U10-12 (AlphaBeta) och U16 (Omega). Dessa är valda för att se ifall de finns en skillnad mellan åldersgrupperna i klubben. Efter ett godkännande av föräldrarna kan jag gå vidare och börja min undersökning. (Bertram, 2009)

5.1 Enkät

Både coacherna och idrottarna från de valda grupperna svarar på samma enkät, coachernas svar används som facit och idrottarnas svar jämförs med dem. Ifall det finns skillnader mellan svaren kan vi anse att coachens budskap inte har förståtts på det villade sättet.

Enkäten fylls i av ungdomar, jag har fått lova av klubben och coacherna att ta en timme från deras träningar och hjälpa ungdomarna fylla i enkäterna för hand. Detta görs för att försäkra att svaren fylls i med tanke och tid. Samt ifall det blir frågor om någonting så kan jag hjälpa dem med det. Min tillvaro under dessa i fyllningar av enkäten kommer vara minimal för att inte störa eller medverka i svaren som idrottarna skriver, jag kommer att befinna mig i rummet men kommer bara tala med idrottarna efter infon som gets ut i början ifall de har några problem. Fördelar med enkätstudie är att intervju-effekten helt elimineras och alla kan svara i lugn och ro. (Andersson & Johansson, 2005. S3-6)

Enligt Bertram (2009) skall enkät byggas upp så att problemområdet operationaliseras, detta betyder att problemområdet görs till frågor och sedan formuleras frågorna till en form som ger svar på de vad man vill veta. Enkäten måste planeras bra och före användning skall den piloteras, detta betyder att man testar med hjälp av en grupp sin enkät och ser ifall man får sådana svar som man vill ha.

5.2 Avgränsningar

Kommunikation är ett brett område som handlar om hur någon får ut ett budskap till en annan person så att hen förstår vad den andra ville. Former av kommunikation är många, t.ex. verbal, icke-verbal, email, mobil och nuförtiden mycket mera. För att arbetet inte skall bli för stort valde jag att avgränsa området till kommunikation mellan idrottare och coach i tränings- och tävlingssituationer. Alltså förståelsen om vad coachen säger till sin idrottare för att göra prestationen bättre. De kommunikationer som händer ansikte mot ansikte, eller i radiotelefon under träning och tävling.

Andra avgränsningar jag kommer att göra i detta arbete är att jag endast kommer använda artiklar från år 2005–2018, för att få de nyaste artiklarna. Använder mig också bara av artiklar som jag fått fram full text.

De forskningssidor jag bestämt mig att använda mig av är: Academic Search Elite, PubMed, ScienceDirect och SportsDiscus. Som sökord har jag använt ”*young athlete*”, ”*coach*”, ”*communication*”, ”*coach-athlete relationship*”, ”*communication in sports*” ”*trainingatmosfier*” och ”*coaching skills*”.

På sidan av dessa har jag använt mig av skidförbundens sidor och material.

5.3 Urval

För att det inte finns tidsmässigt resurser att gå igenom alla grupper i GrIFK alpine, måste ett urval göras. Då blir det viktigt att bygga upp kriterier för. Då bestämde jag mig för att göra ett gruppurval, jag satt idrottare i olika grupper med hjälp av vem de tränar med. Sedan valdes slumpmässigt två grupper från föreningen, på detta vis får vi en bredare syn på tillståndet i föreningen än om vi bara forskade en grupp. (Andersson & Johansson, 2005 s.6–10)

I detta fall är avgränsningen efter andra variabler, detta betyder att jag använt mig av mer än bara en variabel. Enligt Jacobsen (2003 s.214–216) kan variablerna vara ålder, grupper, kön eller annat. Men då man har dessa variabler så avgränsar man de som skall undersökas och då avgränsar man också validitetsområdet för undersökningen. Med detta menas att om undersökningen handlar om ungdomar i ålder 8-16år kan resultaten från undersökningar med äldre eller yngre personer inte användas.

För detta arbete har GrIFK alpines träningsgrupper AlphaBeta och Omega valts. AlphaBeta består av 23 idrottare i åldern 8-12år, medan Omega består av 12 idrottare i åldern 14-16år. I båda grupperna finns en coach. Detta betyder att arbetet innehåller 38 personer ifall alla skulle få lov att delta i undersökningen.

Dessa grupper är valda med tanken om att se skillnad mellan hur det är då man varit i träningsgrupper några år, eller varit med över 5 år. Hypotesen är att idrottare som tränat inom träningsgrupper än längre tid har en bättre kommunikation mellan dem och deras coach. Detta för att saker har förklarats under en längre period och personerna är äldre och mentalt vuxit upp mera som gör att de har lättare att ta emot feedback och vågar frågeställa sina coacher ifall de inte förstår någonting.

5.4 Datainsamling och –analys

Enkäterna kommer vara anonyma, men de kommer måsta ange gruppen de tränar i för att vi skall ha chansen att se skillnader. Enkäterna kommer fyllas i under min övervakning på en träning. Enkäterna kommer fyllas i förhand och lämnas in till mig, när enkäterna är analyserade och jag inte behöver dem längre kommer de förstöras så ingen annan får tag på dem.

Först måste svarens föra över till elektronisk form så att de kvantitativa svaren går lättare att analysera. Svaren kommer jag gå igenom med kvantitativ- och kvalitativ innehållsanalys, detta för att vissa delar av frågeformuläret är stängda frågor medan andra öppna. Den kvalitativa innehållsanalysen kommer basera sig på sunt förnuft och tolkning av svaren. Med hjälp av att använda båda forskningssätten kommer jag få ett svar på de frågor jag ställt.

5.4.1 Kvantitativ innehållsanalys

Enkäten innehåller påståenden om hur idrottarna känner att deras coacher kommunicerar, lyssnar och hjälper dem. Genom dessa frågor vill jag ha ett svar på hur idrottarna anser situationen idag är, ifall de är nöjda eller vill ha ändring. I enkäten kan idrottarna ge poäng 1–5, 1 betyder att de anser att saken inte alls är så och 5 betyder att idrottaren anser att saken är exakt så. Med kvantitativ forskningsmetod kan vi GrIFK alpines svagheter och styrkor från idrottarnas och coachernas sida. Kommer använda mig av procenter och tabeller. (Tuomivaara, 2005 s. 28–32)

Här kommer vi också se skillnaderna i de olika grupperna, om någondera grupp fungerar bättre enligt idrottarna, eller om de finns större svagheter i en av grupperna.

5.4.2 Kvalitativ innehållsanalys

För att jag vill ha svar på frågor som rör framförallt om människans upplevelser och syn på verkligheten har jag valt att ha öppna frågor. I kvalitativ studie utgår de från att verkligheter finns många. Det finns inte en absolut och objektiv sanning.

I detta arbete kommer det finnas ord och meningar som coacher brukar använda, som t.ex. ”tyngden på yttre skidan” eller ” axellinjen”. Dessa ord och meningar får både coacher och idrottare förklara meningen på. Då jag analyserar dessa svar använder jag coachernas svar som facit och ser om idrottarnas svar stämmer med coachernas och ifall det inte gör det så vill jag se hur mycket det finns skillnad med svaren. Här använder jag mig alltså av sunt förnuft. (Tuomivaara, 2005 s. 28–32)

5.5 Forskningslov

Jag har fått lov av GrIFK alpine att forska deras coacher och idrottare med hjälp av deras resurser, detta betyder att jag får använda mig av deras utrustning och andra nödvändiga saker som t.ex. email och telefon. Men på sidan om detta lov måste alla underårigas lov frågas från föräldrarna och coacherna ha en chans att välja om de vill eller inte vill vara med i min undersökning.

Forskningslov ansöks från stad, skola, klubb eller arbetsplats beroende på vad forskningen handlar om och vem den innefattar. Då GrIFK alpine är en ensam stående klubb som inte är fast i Grankulla stad måste ansökningen om forskningslovet göras rakt till klubben, detta gjorde jag enligt Arcadas modell (2019) och skickade den till min chef som sedan gick undersökningen igenom med styrelsen och gav ett godkännande för arbetet.

6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Arbetet bör göras med god vetenskaplig praxis. Man måste vara säker om att ungdomarna inte kan bli identifierade eller att de inte lider av någon risk för skada av studien, i vissa fall kan detta betyda att jag måste lämna ut något av deras svar. Jag är ärlig och öppne kring min undersökning, alla de som deltar gör det frivilligt och de måste veta förstå vad de går med på då de ger sin tillåtelse. Man får hoppa bort mitt under studien ifall man vill. (Axner, 2009)

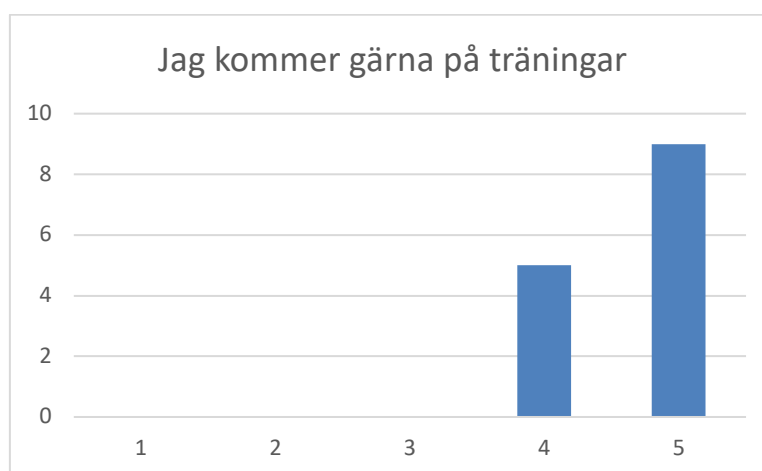
Informationsbrevet innehåller vem jag är, vad är syftet för denna undersökning, att resultatet skall behandlas konfidentiellt och att deltagaren kan avbryta när som helst. På brevet finns också mina informationer så de vet vem de skall kontakta om de undrar någonting,

samt hur resultatet skall publiceras och användas. Här finns också kontaktinformationer till föreningens chef och min handledare från skolan.

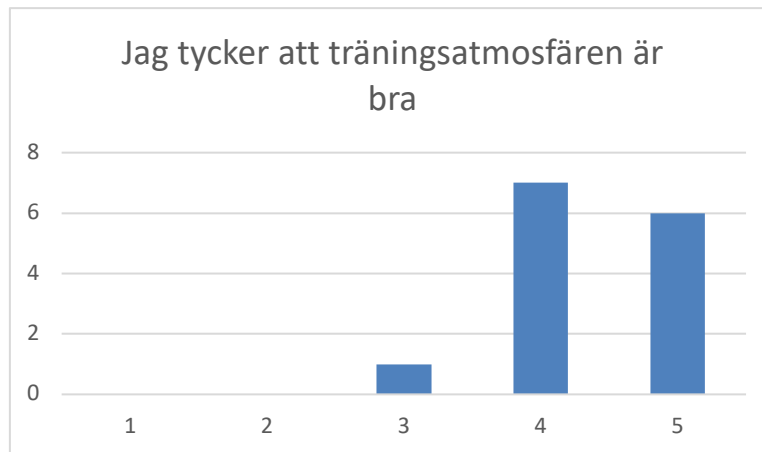
Frågeformuläret innehåller grundläggande information om idrottaren och tre teman. Dessa är, tränings atmosfär, interaktion och egna åsikter. Dessa teman innehåller en eller två delar, delarna är slutna eller öppna. De slutna delarna innehåller påståenden vilka idrottaren skall svara på med att ge poäng 1–5. 1 betyder att påståendet inte stämmer, 5 att påståendet stämmer. De öppna frågor svaras med egna ord och med egen åsikt om hur saken ses eller är.

7 RESULTAT

Då frågeformuläret blev utskickat åt föräldrarna fick jag ett snabbt svar av AlphaBeta juniorernas föräldrar, vilka gav alla lov åt sina barn att vara med. Tyvärr var det bara 11 barn som kom på träningen där formulären fylldes i. Så fick 11 svar av AlphaBeta gruppen (U10-U12). Av Omega gruppen fick jag bara 3 svar, men det var förväntat då gruppstorleken var mycket mindre på den gruppen, samt aktiviteten under våren har sjunkit då många bestämt sig sluta och därmed blivit borta från träningar och inte mera svarar på mail. Men då jag fick svar av en AlphaBeta coach och två av Omegas coacher blev mängden svar 17st. I första delen av frågeformuläret, som innehåller påståenden, svarade bara idrottarna. I tabellerna betyder 1 att juniorerna känner att saken inte är alls som påståendet och 5 att det är exakt som påståendet

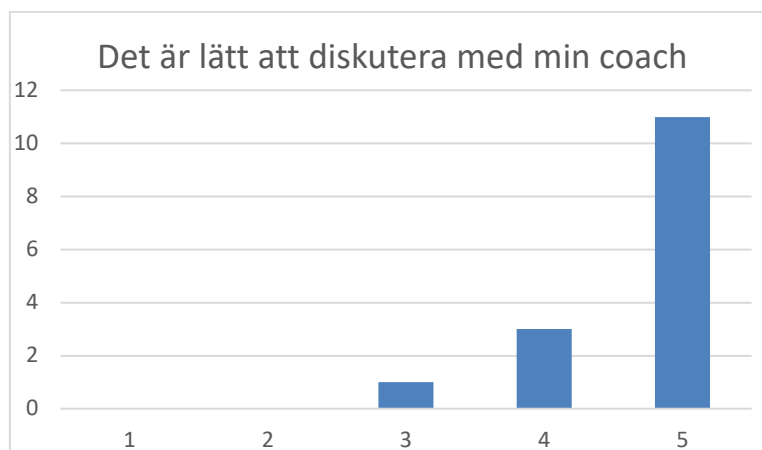


Tabell 1. Juniorerna kommer gärna på träningar

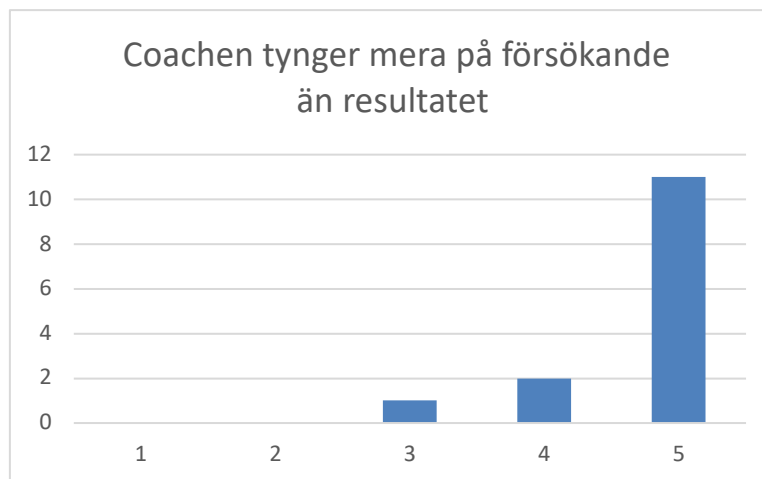


Tabell 2. Hur juniorerna anser träningsatmosfären på träningar.

Den första delen av frågeformuläret handlade om träningsatmosfären på träningarna. Hur ungdomarna kände att den är och hur de trivs i den grupp de hör till. Sedan går frågeformuläret över till relationen mellan idrottaren och hans coach, hur hen uppfattar att relationen är och hur den fungerar, samt hur öppen idrottaren känner att hen kan vara mot sin coach.

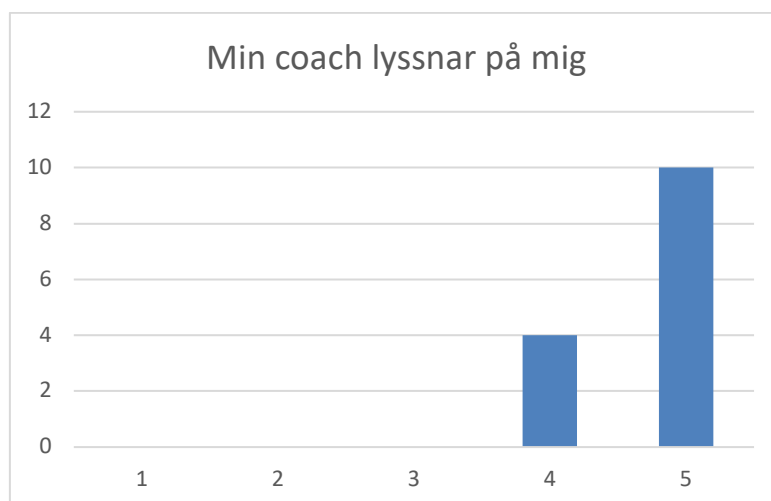


Tabell 3. Hur juniorerna anser att de kan diskutera med sin coach

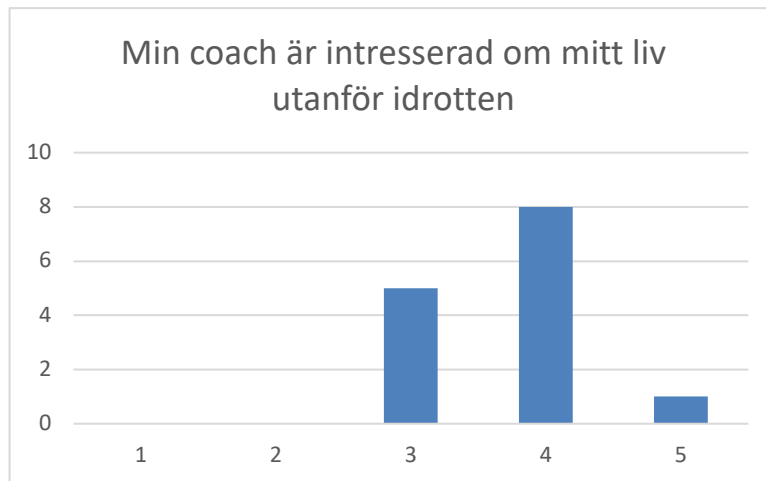


Tabell 4. Hur juniorerna anser att coachen tynger på försökande mera än resultatet.

Resultaten visar höga svar. Ingen har svarat med sämre siffra än 3, som dock betyder att de inte vet hur läget är.

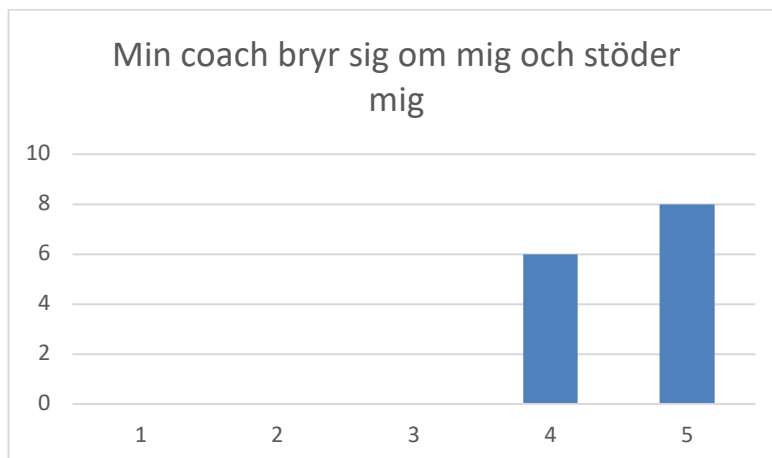


Tabell 5. Hur juniorerna anser att coachen lyssnar på dem

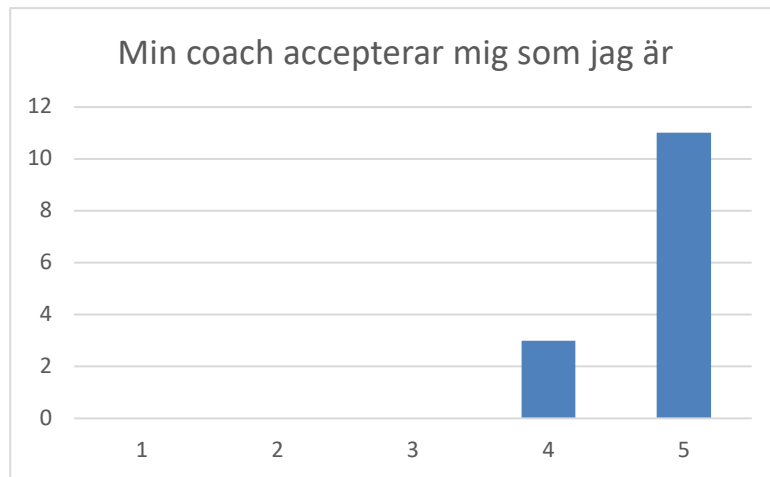


Tabell 6. Hur intresserad anser juniorerna att deras coach är över deras liv utanför sporten.

Det är viktigt för en coach att ha en bra och öppen relation till sina idrottare, veta hur de mår och ifall det finns behov kunna ändra träningen om stämningen på träningarna är t.ex. dålig eller låg. Kunna vara ett stöd för sina idrottare.

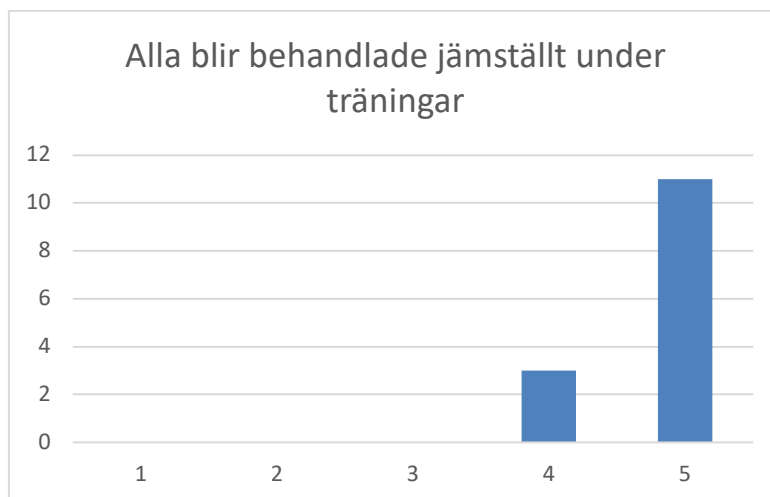


Tabell 7. Hur juniorerna anser att coachen bryr sig om dem och stöder dem.



Tabell 8. Hur juniorerna anser att deras coach accepterar dem

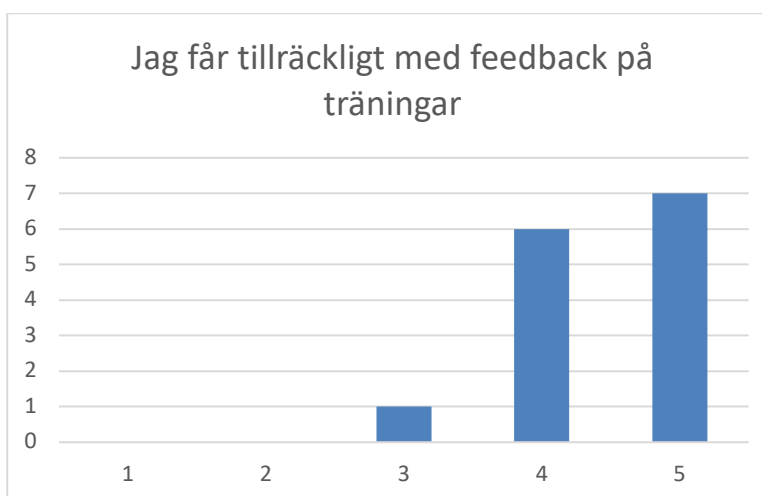
Sista delen av de slutna frågorna på frågeformuläret handlar om hur idrottarna känner att de blir behandlade på träningar. Jämställdhet under träningar är viktigt, alla skall behandlas på samma sätt oavsett om de är bäst på något eller nyligen börjat med sporten. Alla är värt lika, och det måste synas på träningar. Alla skall få lika mycket uppmärksamhet och hjälp, detta kan vara svårt ifall det finns för stora grupper. Men då måste en lösning hittas.



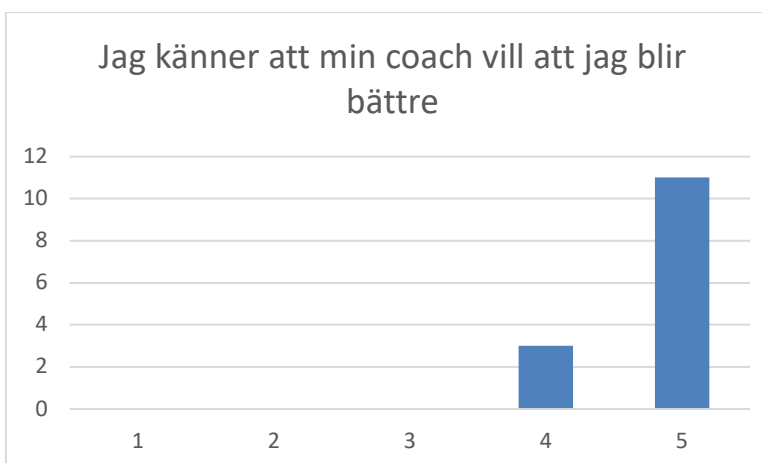
Tabell 9. Hur juniorerna anser att alla blir behandlade på träningar.



Tabell 10. Hur juniorerna anser att de blir coachade i genomförande med andra i gruppen.



Tabell 11. Hur juniorerna anser att de får feedback under träningar.



Tabell 12. Känner juniorerna att deras coach vill att de blir bättre.

Alla svar som fåtts i denna del av formuläret var väldigt höga, alla svar befann sig mellan 3 och 5.

Den andra delen av frågeformuläret innehöll öppna frågor, dvs. ord som används inom alpina grenen. Dessa ord skulle förklaras, vad de betyder. Gruppernas coacher fyllde också i frågeformuläret och deras svar fungerar som facit för idrottarnas svar. Orden som användes var: inre skida, axellinje, svängfas, rotera med i svängen, grundposition, tyngden på yttre skidan, att stå starkt på yttre skidan, ”pönkkä” och yttre benet. Av 14 idrottare fanns det ett ord som bara en idrottare hade svarat på. Resten av orden har det fått korrekta svar, men också fel svar. Dessa analyseras djupare i evaluering av resultat delen av arbetet.

Sista fasen av frågeformuläret innehåller öppna frågor som juniorerna skulle svara på. Här under kan du se frågorna och svaren som fått:

Vad tycker jag är viktigt för kommunikationen mellan idrottaren och coachen:

Inte kränka någon.	Att man kommer bra överens.	Jämställhet x2	Inställning till det man gör.
Att man inte bara sejer vad som görs fel.	Att man använder förståbart språk x3	Villa hjälpa och ta hand om idrottaren x2	Se varandra i ögonen.
Att alla är glada.	Att coachen bryr sig	Att lyssna x2	Tro på sin idrottare.
Kunna diskutera öppet x2	Att coachen förstår idrottaren.	Ärlighet x2	Att våga tala

Att heja x2	Coachen är intresserad av grenen x2	Social x2	
Att förstå varandra x6	Litbarhet x2	Samarbete och kompromisser.	

Tabell 13. Vad juniorerna anser viktigt för kommunikationen.

Hur skulle min coach kunna förbättra sin kommunikation med idrottaren:

Vara mera social	Inte bli arg	Skulle berätta mera om saken.	Berätta vad som gick bra
Kämpa mera x3	Inte skrika	Skulle inte alltid vara så hård.	Frågar idrottaren om hen förstått
Berömma mera	Förklara bättre x2	Fråga oss idrottare mera om hur vi mår.	
Lyssna mera x2	Talade mera	Tala snällt	

Tabell 14. Vad coacherna skulle kunna förbättra

8 EVALUERING AV RESULTAT

Vi kan se i svaren att de finns idrottare som varit med i träningsgrupper 7år eller mer, samt idrottare som börjat under de senaste 2 åren. Alla dessa idrottare har haft tre eller fler coacher, detta känns lite onödigt högt då vissa först hållit på med grenen inom träningsgrupper i något år. Men då idrottarna frågades om träningsatmosfären var svaren väldigt höga och juniorerna kände att träningsatmosfären i GrIFK alpine är bra. De vill komma på träningar och trivs på träningarna bra, största delen känner att de har lätt att tala med deras egna coach. Samt känner idrottarna att coachen påpekar mera på försökandet än vad de gör om resultatet.

8.1 Träningsatmosfär och kommunikation

För att kommunikationen mellan idrottaren och coachen är mycket viktig är det väldigt viktigt att juniorerna känner att de kan diskutera och tala med sin coach, att de klarar av att vara öppna och berätta hur de känner. De har alltså en bra relation med sin coach och anser att de kan öppet diskutera sporten men också andra delar av livet. Alla anser att deras coach lyssnar på dem bra eller väldigt bra, men att deras coach kanske inte är lika intresserad om deras liv utanför idrotten som skulle önskas. Idrottarna anser ändå att deras coacher bryr sig om dem och stöder dem vid behov och accepterar dem som de är. En coachs arbete är ändå att hjälpa sina idrottare som en helhet, inte bara under träningen (Balint&Balint, 2010) De anser också att jämställheten i gruppen är bra eller väldigt bra. Största delen anser att de blir coachade lika mycket som andra i gruppen, bara 7% anser att de inte blir tränade lika mycket som andra. Endå något som måste förbättras. Något som borde förbättras är mängden feedback som idrottarna får under träningar och tävlingar, 50% anser att de inte får tillräckligt. Coacherna borde alltså uppmuntra, analysera, ge förslag på åtgärder samt att coacherna borde demonstrera mera. Man behöver inte hela tiden få feedback till idrottarna, men idrottaren vill ha en känsla om att hen vet vad hen skall förbättra och hur det skall göras. Men idrottarna anser ändå att deras coach vill att de skall bli bättre.

8.2 Termer

I de öppna frågorna som handlade om förståendet av coachen kunde man se stora brister. Alla dessa ord används inom alpin skidning, dock använder vissa coacher mera något ord än andra beroende på vad de ser viktigt och till och med varifrån de är.

Inre skidan, här svarade alla att inre skidan är den som ligger på inre sidan av svängen, alltså den som är närmare porten. Svaren var rätta och kunde förklaras bra.

Axellinje, här förklarades att ”den skall vara i horisontell nivå” alltså hur det skall göras, men inte vad det är. Samt fanns svar om att tyngden skulle befinna sig på yttre skidan. Också svar som ”kan inte förklara” fanns. Rätta svaret skulle vara ”Linjen som går från ena axeln till den andra axeln” Bara 71% svarade rätt.

Svängfas, alltså den fasen av svängen där skidorna visar rakt neråt. Bara 14% svarade rätt på denna fråga. Svar som kommit upp är ” en del av svängen”, ”att ta rätt linje” och ” början av svängen”. Det fanns också tre toma svar.

Rotera med i svängen, rätt svar är att då roterar kroppen med i svängen. 71% svarade rätt och kunde förklara vad det betyder. De fyra som inte kunde hade toma svar och svra som ”svänga sent runt porten”.

Grundposition, 42% svarade rätt. Grundpositionen är den neutrala positionen i bytet av svängen, knäna och armarna är framme och från denna position är det sedan lätt att börja en ny sväng. Svar som fåtts på sidan om de rätta är ”en position som är starkt framme och på yttre skidan”, ”grundpositionen betyder att kroppen är bra” och ”normal ställning”.

Tyngden på yttre skidan, 93% svarade rätt på denna fråga. Svaret är alltså ”Åkarens tyngd och tryck kommer på yttre skidan. Om man skulle mäta tryckt under skidorna skulle trycket på yttre skidan vara högre”. Det ända svaret som inte kunde tolkas rätt var ” en bra sak”.

Att stå starkt på yttre skidan, 78% svarade rätt. Detta betyder, ” sätta mera tyngd och tryck på yttre skidan, skillnaden skall vara större än i tyngden på yttre skidan”. Andra svar som fåtts är ”kan inte förklara” och ”yttre skidan”.

Pönkkä, detta är ett ord som används betydligt mera i norra Finland. Detta kunde ses med hjälp av coachernas svar också, bara två av tre coacher visste vad det betyder. Båda av dessa coacher är i den äldre gruppen. Så den yngre gruppens coach visste alltså inte vad det betyder, då är det väldigt osannolikt att någon idrottare i gruppen vet. Endå fanns det två idrottare av 14 som visste och de båda befann sig i den yngre gruppen. Så bara 14% svarade rätt. Pönkkä betyder då en åkares kropp är i en så stark position att hen kan hålla emot en stor mängd tryck och till och bed trycka skidan mot snön utan att kroppen ger upp. Svar som fåtts för denna fråga är: ”rumpan bak”, ”tyngden bak” och inga svar.

Övrebena, i andra ord kan man tala om yttre foten. Då vängen börjar på yttre foten är benet det övrebena. 50% svarade rätt på denna fråga. Svar som ficks på sidan om är ”att man är för mycket på inre skidan” och tomma svar.

På grund av så stor del av kommunikationen händer verbalt via radiotelefon som tidigare konstaterats är det viktigt att de verbala instruktionerna är lätta att förstå, detta kräver att idrottarna förstår terminologin.

Då vi tittar på dessa resultat kan vi se stora brister på förståendet av terminologin som används. Ifall vi kollar på bristerna i de olika åldersgrupperna är bristen i den yngre gruppen större vilket var förväntat. Med basis av dessa resultat borde man gå igenom termer och ord som används inom alpinskiidning mycket mer och tydligare. Samt fråga idrottarna ifall de förstår vad coachen menar, ifall de inte förstår måste man försöka förklara saken i en annan form så att idrottaren får en förståelse. Enligt Carmen (2013 s.239-243) är föreläsningar ett viktigt och bra sätt att få fram information till idrottarna, detta kunde vara ett bra sätt att gå igenom terminologin med alla idrottare på en och samma gång.

8.3 Uppskattad interaktion och träningsatmosfär

“Berätta vad som gått bra, inte det som gått dåligt”

I den sista delens öppna frågor kan vi se vad idrottarna anser viktigt för kommunikationen mellan dem och deras coach, den mest upptagna saken är att förstå varandra. Något som tydligt behövs förbättring. Som andra har idrottarna tagit fram att coachen måste använda sig av ett språk som också idrottaren förstår. Detta är väldigt viktigt med unga idrottare då de inte ännu behärskar alla termer som används inom denna gren. Detta kom också fram då idrottarna skulle berätta hur deras coach kan förbättra kommunikationen mellan hen och hans idrottare. Något som Gumusgul (et.al. 2017 s. 12–16) ansåg viktig var icke-verbal kommunikation som kunde i detta fall förbättra förståendet av verbal kommunikation. För då verbal och icke-verbal kommunikation används tillsammans har idrottarna lättare att förstå vad coachen menar. Detta kan vara svårt ifall det används

mycket radiotelefon, men om det inte finns möjlighet att gå saken igenom i backen kan de alltid göras på videoanalysen efter träningen så idrottaren för nästa träning förstår vad hen skall tänka på under nästa träning.

Något idrottarna också skulle vilja av sina coacher är att de skulle kämpa sina idrottare mera på träningar och tävlingar, samt inte bara berätta vad som skall förbättras, utan också det som blivit bättre eller går bra. Mera positiv feedback som händer i interpersonal form, alltså coach till idrottare (Carmen A.P., 2013 s.239-243). Verbal kommunikation är inte alltid lätt och i detta fall kan vi se att bara verbal kommunikation inte räcker, idrottarna vill lära sig och vill bli bättre. Men då de redan känner att de inte behärskar terminologin krävs mycket demonstreringar, diskussioner individuellt och föreläsningstypiska tillfällen där terminologi och träning diskuteras öppet.

Fram kom också att idrottarna vill känna att coachen hjälper dem. Som Balint&Balint (2010) kom fram med är coachens jobb att hjälpa idrottaren som en helhet, inte bara verbalt utan också hjälpa hitta gränser och pusha dem. Hjälpa idrottaren och hitta sig själv som idrottare och stöda hen vid behov.

9 DISKUSSION

Syftet med arbetet var att karlägga kommunikationen mellan idrottarna och coachen GrIFK alpine. Vidare strävade arbetet efter att skapa en förståelse om vad en bra kommunikation är och hur den kan användas.

Skillnaderna mellan grupperna kunde inte ses på svaren, resultaten var svaga och förståendet av termer mycket sämre än tänkt. Varför detta är som nu beror på mycket saker, men en stor sak är att coacherna inte har använt tillräckligt med tid med juniorerna att gå igenom termer, åk, rörelser och annat med deras juniorer. Att lära ut är inte bara att sända signaler utåt utan också att ha en mottagare som förstår det du sender. Men kommunikationen kan förbättras, men det kräver arbete från coachernas sida. Att de orkar varje dag försöker vara tydligare och fråga mera, att de vågar använda tid under träningar för att förklara saker. Någon gång kan en stor del av träningstiden gå till att förklara någonting, föräldrar kan ha svårt med att barnen bara står eller sitter istället för att träna.

Men för att nå de resultat som vill kräver de emellan mera tid än tänkt med förklaring och försökning.

9.1 Processdiskussion

Forskningen började hösten 2018. Jag visste direkt vad jag ville arbeta med, men i hurdan form det skulle bli var enu öppet. Efter många funderingar och planer visste jag hur jag skulle gå till vida. Till en början kändes arbetet väldigt tungt och svårt att utföra, detta för att jag gjorde arbetet ensam och hamnade då hitta tid för att göra allting själva. I februari hade jag enkäten och planfasen färdig så att de måste bara bli godkänd för att jag skulle kunna gå vidare i arbetet.

I mars fick jag sedan godkännande och då var det bara att skicka föräldrablanketten vidare. Föräldrarna i min grupp (U12) gav snabbt lov åt deras barn att vara med i forskningen, men föräldrarna i äldres grupp (U16) som inte kände mig hade jag svårt att få svar från. Hamnade många gånger ringa runt för att deras coacher skulle påminna om att fylla blanketten. Dock fick jag bara lov av en handfull människor vilket jag blev väldigt förvånad av.

Enkäterna piloterades en gång före användning, detta var bra och frågorna endrades så att jag fick svar på det jag ville. Endå skulle man kunna ha pilotera en gång till för säkerhetsskull så man med säkerhet visste att alla skulle förstå frågorna och svara på det sättet som jag behövde. Det var bara en fråga som jag inte kunde använda mig av då svaren inte alls var de som jag sökte.

I maj fick jag äntligen ta tag i ifyllningen av enkäterna med juniorerna, det gick smidigt och tog bara 5 timmar allt som allt, hade räknat med dubbelt så mycket. Dock hade jag bara 17 personer som svarade på enkäterna. Enkäterna gick på finska då största delen av juniorerna är finskspråkiga och behärskar inte svenska, detta kan leda till små missförstånd bland de svenskspråkiga, men jag befann mig i rummet där enkäterna fylldes ifall det skulle ha blivit några frågor. Men ingen frågade något och sa att enkäterna var lätta och förstå samt fylla i.

Detta var ett intressant ämne att forska i, något som verkligen skulle behöva göras mera. Kommunikation finns i så många olika former och kan göras på så många olika sätt att det är svårt att få med allting, därför avgränsade jag till bara kommunikation under tränings- och tävlingstillfällena. Detta var ett bra beslut, då de ändå kändes att innehållet blev väldigt stort och brett. Att bygga upp en fungerande enkät var mycket svårare än tänkt och tog dubbelt mera tid än vad jag förväntat, frågorna var svåra att få i sådan form att andra förstår dem på samma sätt som jag.

Efter denna forskning anser jag mig som en lite bättre coach. En coach som förstår kommunikationens viktighet och svårigheten att få fram sina egna tankar i ord och symboler så att någon annan kan förstå vad jag menar. En fortsättning på denna forskning skulle kunna vara en handbok till coacher om hur man skall kommunicera och ge feedback till idrottare. Den skulle man kunna göra för idrott i sin helhet, inte bara alpinskiidning.

KÄLLOR

- Andersson A., Johansson M., 2005. *Undersökningsmetoder för ökad validitet och reliabilitet till låga kostnader*. Luleå tekniska universitet.
- Arcada, 2019. Tillgänglig: <https://www.arcada.fi/sv/forskningstillstand> Hämtad: 1.4.2019
- Axnar M., 2009. *Kvantitativ metod . enkäter, tabeller och figurer*. Uppsala universitet.
- Balint G., Balint T. 2010. Study regarding the verbal and nonverbal communication during the training of the romanian national ski jumping team. *Ovidius University Annals, Serie Physical Education & Sport/sciense, Movement & Health*, 10(2) s.415-418.
- Bertram I., 2009. *Hur ser en bra enkät ut?* Lund universitet.
- Carmen A.P., 2013. *Verbal and non-verbal communication in sports culture*. Technical University of Clu-Napoca- North University Center in Baia Mare. S.239-243
- Fitzgerald R., 2010. *Atmospheric Pressure*. Joe Weider's Muscle& Fitness 71(1) s. 78-85
- Gumsgul O., Isik U., Acet M., Konak R., 2017. The relationship between the motivation to succeed and the coaché communication levels among badminton players. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp 2017*.
- Hassmén P., Kenttä G., Gustafsson H. 2009. *Praktisk idrottspsykologi*. Sisu idrottsböcker. Holmbergs.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustarpeet urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health.
- Hämäläinen, K. Westerlund, E. 2016. *Valmentajalla on väliä*. Suomen Valmentajat.
- Jacobsen D.J., 2003. *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Jungell J., 2014. *Lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi alppihiihdossa*. Jyväskylän yliopisto.
- Jowett, S., Cockerill, I.M., 2003. *Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship*. Psychology of Sports and Exercise 4.
- Nilsson B. Waldemarson A-K. 2007. *Kommunikation – Samspel mellan människor*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Nyitray, M., 2010. *Comfort is the key to coaching young athletes*. Youth coaching.
- Piittinen, M., Viiri, N., 2015. *Yläkoululaisten taitoluistelijoiden kokemukset valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta*. Lapland University of Applied Sciences.
- Poczwardowski A., Barrot J., Henschen K., 2002. The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International journal of sport psychology*.
- Rata G., Rata B.G., Rata M., Mares G., Melinte M. 2012. Verbal and Nonverbal Communication during Hammer Throw Training and Competition, *Ovidius University Annals, Serie Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2) s. 370-376.
- Ski Sport Finland, tillgänglig: <https://www.skisport.fi/Materiaalipankki> Hämtad: 7.2.2019

Suomen Valmentajat. Tillgänglig: <https://www.suomenvalmentajat.fi/koulutukset/valmentajan-vuorovaikutustaidot/> hämtad: 21.3.2019

Tuomivaara T., 2005. *Tieteellisen tutkimuksen perusteet*. Tillgänglig: <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf> Hämtad: 7.2.2019

X's & O's, 2008. *How to communicate with kids?*

BILAGOR

Bilaga 1. Frågeformulär

Kyselylomake

Hei AlphaBeta ja Omega!

Nimeni on Olivia Schoultz, olen liikunnaohjaaja opiskelija Helsingin Arcadasta. Tämä kysely kuuluu osana opinäytetyötäni, jonka tarkoituksena on kartoittaa teidän kokemuksia ja tuntemuksia kommunikaatiosta valmentajan ja valmennettavien välillä. Tietojasi käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, eli antamiasi tietoja ei luovuteta ulkopuolisille nähtäväksi. Olet omalta tärkeältä osaltasi viemässä oppimistani liikunnaohjaajana että valmentaja eteenpäin sekä vaikuttamassa valmennuksen kehittämiseen.

KYSELYLOMAKKEEN TÄYTTÄMINEN

KYSELYLOMAKKEESSA ESIINTYY KYSYMYKSIÄ JA VÄITTÄMIÄ. LUETHAN KYSYMYKSET TARKASTI, MIKÄLI KYSYMYKSIÄ ESIINTYY PYYDÄTHÄN MINUT PAIKALLE KÄTTÄ NOSTAEN.

PERUSTIEDOT

1. Sukupuoli

Tyttö Poika

2. Valmennusryhmä

AlphaBeta Omega

3. Monta vuotta olet harrastanut alppiihtoa kilpatasolla?

1-2v. 3-4v.

5-6v. 7v. tai enemmän

4. Kuinka monta eri valmentajaa sinulla on ollut?

1-2. 3-4.

5-6. 7 tai enemmän

5. Kuinka kauan olet ollut kyseisen valmentajan valmennuksessa?

1-2v. 3-4v.

5v. Tai enemmän

OHJEISTUS TEEMOJEN TÄYTTÄMISEEN

OSIO 1: VASTAA KYSYMYKSIIN ASTEIKOLLA 1-5. YMPYRÖI NUMERO JOKA VASTAA MIELIPIDETTÄSI PARHAITEN.

- 1= ei pidä lainkaan paikkansa
2= ei pidä juurikaan paikkansa
3= en osaa sanoa
4= pitää osittaan paikkansa
5= pitää täysin paikkansa

OSIO 2: LÖYDÄT TÄSTÄ OSIOSTA VALMENTAJIEN KÄYTTÄMIÄ TERMEJÄ, KERRO OMIN SANOIN MAHDOLLISIMMAN TARKASTI MITÄ NE TARKOITTAVAT. TÄMÄN JÄLKEEN LÖYDÄT KYSYMYKSIÄ OMASTA MIELIPITEESTÄSI TÄMÄN HETKEN TILANTEESEEN.

TEEMA 1. Harjoitusilmapiiri

1. Menen mielelläni harjoituksiin					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
2. Harjoituksissa on hyvä ilmapiiri					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
3. Valmentaja kannustaa yrittämään					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
4. Valmentajalle/valmenettaville on helppo puhua					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
5. Valmentaja korostaa enemmän yrittämistä kuin lopputulosta					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa

TEEMA 2 Vuorovaikutus

1. Valmentajani kuuntelee minua					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
2. Valmentajani on kiinnostunut myös minun muusta elämästä					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
3. Minusta tuntuu että valmentajani välittää minusta tukee minua					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
4. Valmentaja hyväksyy minut juuri sellaisena kuin olen					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa
5. Kaikkia kohdellaan harjoituksissa tasa-arvoisesti					
Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	5 Pitää täysin paikkansa

6. Minua valmennetaan yhtä paljon kuin muita laskijoita ryhmässäni
Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
7. Saan mielestäni riittävästi henkilökohtaista palautetta valmennuksissa.
Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
8. Minusta tuntuu, että valmentajani haluaa minun kehittyvän.
Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

OSIO 2

1. Sisäsuksi

2. Hartialinja

3. Oikolinja

4. Myötäkierto

5. Perusasento

6. Paino ulkosuksella

7. Seisoa vahvasti ulkojalalla

8. Pönkkä

9. Yläjalka

TEEMA 3 Omat mielipiteet

Mikä on minusta tärkeätä kommunikaatiossa urheilijan ja valmennettavan välillä? Kerro vähintään kolme (3) asiaa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Miten valmentaja(ni) voisi parantaa kommunikaatiotaan urheilijaan? Kerro vähintään kolme(3) asiaa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

TEEMA 4. Palaute

VAPAA SANA KYSELYSTÄ:

Ymmärsitkö kaikki kysymykset? Oliko kyselyn pituus sopiva? Jäikö jotain puuttumaan? Haluaisitko vielä sanoa jotain lisää?

Kiitän Sinua lämpimästi vastauksistasi!

Bilaga 2. Brevet till föräldrarna

LUPALAPPU

Hyvät vanhemmat,

Nimeni on Olivia Schoultz. Olen liikunnanohjaaja opiskelija Arcadasta ja olen tekemässä opinäytetyötäni GrIFK alpinen junioreiden ja heidän valmentajiensa kanssa. Opinäytetyötäni varten teetän seuran U10-U12 (AlphaBeta) ja U16 (Omega 1) ryhmille kyselyn. Kysely koskee kommunikaatiota urheilijoiden ja heidän valmentajien välillä, sekä ymmärrystä valmentajan käyttämään kieleen. Kyselyyn osallistumalla olette omalta osaltanne viemässä oppimistani liikunnanohjaajana sekä valmentajana eteenpäin ja vaikuttamassa valmennuksen kehittämiseen seurassamme.

Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten vastauksia ei voida yhdistää tiettyihin henkilöihin. Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja vain asianomaiset ovat tekemässä niiden kanssa. Vastauksia käytetään ainoastaan minun opinäytetyössäni. Kysely ei ole sitova ja sen voi keskeyttää milloin tahansa. Vastaan mielelläni kaikkiin opinäytetyötäni koskeviin kysymyksiin.

Annan luvan lapselleni _____ (lapsen nimi)
vastata kyselyyn.

En anna lupaa lapselleni _____ (lapsen nimi)
vastata kyselyyn.

Huoltajan allekirjoitus: _____

Toivoisin että palautatte luvat sähköisenä minulle. Haluan kiittää teitä kun otatte osaa seuran kehittämiseen kohti vankempaa osaamista kommunikaation saralla.

Olivia Schoultz, olivia.schoultz@arcada.fi

Ohjaajani Arcadan puolesta toimii Marko Vaappo, marko.vaappo@arcada.fi

GrIFK alpinen toiminnanjohtajana toimii Ville Kainulainen, ville.k@grifkcalpine.fi

