Hur bryta negativ matchbild?

Patric Rydén

Handledare: Göran Lindblom
2011-05-15

Sammanfattning

Syftet med arbetet var att få en bättre bild av anledningarna till att vi hamnar i en negativ matchbild samt vilka ”verktyg” vi coacher kan använda i matcher för att vända matchbilden till vår fördel.

Den metod jag valt att använda för detta arbete är att intervjua tränare på junior- och seniorelitnivå. Intervjuerna har skett i muntlig och skriftlig form. Innan de muntliga intervjuerna har ägt rum så har personerna fått ta del av frågorna i förhand för att kunna förbereda sig. Mixen mellan tränare gjordes utifrån erfarenhetsgrad och verksamhetsområde som tränaren just nu är aktiv.

Resultatet av arbetet och de intervjuer som genomförts visar att orsakerna till att vi hamnar i en negativ matchbild varierar och ofta kan det vara en kombination av flera orsaker som gör att vi hamnar i negativ matchbild. Kring frågan ”Hur vi skall bryta mönstret” tycker tränarna att timeout är ett primära verktyget att använda för att påminna om matchplan, markera/väcka eller lugna laget.

Slutsatsen som kan dras är att förändring bör skapas genom aktiv handling från coachen oavsett orsaken till den negativa matchbild vi hamnat i. Även det informella ledarskapet har en viktig betydelse för hela gruppen.

Innehållsförteckning

Sammanfattning **sid. 2**

1. Inledning **sid. 4**

2. Bakgrund **sid. 5**

3. Syfte **sid. 6**
3.1 Frågeställningar till tränarna sid. 6

4. Metod **sid. 7**
4.1 Urval sid. 7

5. Resultat **sid. 8**
5.1 Orsak till negativ matchbild sid. 8
5.2 Coachens agerande
5.2.1 I den enskilda matchen sid.8
5.2.2 Vid negativt mönster under flera matcher sid.9
5.3 Ledarskapet i spelargruppen - betydelsen sid.9
5.4 Övriga erfarenheter och tips sid.10

6. Diskussion **sid. 11**

Bilagor **sid. 15**

1. Inledning

De flesta coacher har troligen upplevt känslan av att stå i båset och känna att vi ligger steget efter motståndaren, att vi inte följer den givna matchplanen och/eller att spelarna lägger fokus på opåverkbara saker i matchmiljön. Vi har helt enkelt hamnat i en negativ matchbild och har ett behov av att bryta mönstret! Här kommer den stora prövningen för oss som coacher, att leda laget ur detta negativa mönster.
Under mina intervjuer inom arbetet så kom vi in på effekter om man som coach lyckas med detta mönsterbrytande och erfarenheten var tydlig, du får ett växande förtroende och ännu större genomslagskraft att ”sälja dina idéer” i framtiden!

Detta är ett ämne som jag personligen kände ett behov av att fördjupa mig i som coach.
Min förhoppning är att det kan vara till nytta i samband med att du/ni för en diskussion om just det aktuella ämnet. För det är ju just via dialog och erfarenhetsutbyten som vi utvecklas och berikar varandra med kunskap.
Målet var att få en större förståelse kring orsaker till varför vi hamnar i en negativ matchbild samt hur vi på både kort- och lång sikt kan ta oss ur det negativa mönstret. Något ”universalverktyg” finns inte, det visar med tydlighet resultatet i detta arbete.

Jag vill söka efter svar på hur vi coacher kan agera i pågående match för att bryta mönstret. De kortsiktiga lösningarna för att vända matchbilden och ge oss chansen att vinna. Här kommer de snabba besluten och ledarskapet ställs på prov. Spelarna väntar som sagt ofta på att coachen skall ta första steget och hitta lösningen.
Men även försöka hitta orsakerna till att vi hamnar i negativ matchbild så att vi möjligen kan undvika risken till nästkommande match genom bättre förberedelser.

2. Bakgrund

Jag valde ämnet" Hur bryta negativ matchbild" till stora delar genom att jag själv som coach hamnat i situationer där mönster behöver brytas och inte hittat lösningen för att vända matchbilden. Kände ett behov av att söka kunskap och tips för att utvecklas och därmed ha fler "verktyg" att använda om situationen uppstår i match.

Idrotten återkommer ofta till att mycket handlar om psykologi och det mentala spelet. Vi pratar om att lära känna sin grupp och dess sammansättning för att veta hur man skall hantera dem i olika situationer, t ex när vi hamnat i en negativ matchbild.

Frågeställningen om orsaker till varför vi hamnar i en negativ matchbild tycker jag också är intressant av den enkla anledningen att är det något i förberedelsefasen som vi kan göra annorlunda för att undvika situationen?

Jag började leta efter tidigare studier som berörde ämnet men fann inget som konkret handlade om varför lag hamnar i en negativ matchbild samt hur vi kan bryta denna situation.

Detta arbetets resultat är ett axplock av subjektiva bedömningar via tränare utifrån deras erfarenheter inom senior- och juniorelitishockey. Undersökningen kan möjligen ge upphov till vidare studier och diskussioner inom vår yrkeskår. I arbetet har jag endast intervjuat tränare.

3. Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet var att få en ökad kunskap och förståelse för hur man som coach kan bryta en negativ matchbild som var den övergripande frågeställningen.
Kopplat till detta försöka hitta orsakerna till varför vi som lag kan hamna i en negativ matchbild. Frågeställningar är skapade för att finna svar på hur vi som tränare kan agera på kort respektive lite längre sikt för att bryta negativ matchbild i den pågående matchen alternativt vid upprepande negativt mönster i flera matcher i rad.

3.1 Frågeställningar till tränarna.

- **Orsaker till negativ matchbild.**
  Vilken/vilka är den/de största anledningen , enligt dig, att laget hamnar i negativ matchbild?
  Välj genom att ringa in något av nedanstående.
  - Möter en skicklig motståndare
  - Inställningen hos spelarna är ej 100%
  - Följer ej matchplanen
  - Utvisningar
  - Ledande spelare i vårt lag underpresterar
  - Annat: ange vad_____

- **Coachens agerande**
  - Hur agerar du som coach för att bryta negativ matchbild i den enskilda matchen? Beskriv gärna dina erfarenheter.
  - Om liknande negativt mönster upprepar sig i flera matcher under kortare period, hur agerar du som coach? Beskriv gärna dina erfarenheter.

- **Ledarskapet i spelargruppen**
  - Vilken betydelse har det formella och informella ledarna i spelargruppen för att förändra matchbilden? Använder vi dem i samtal/instruktioner till gruppen?

- **Erfarenheter du vill dela med dig av?** Tips etc?

4. Metod

Den metod jag valt att använda för detta arbete är att intervjua tränare på junior- och seniorelitnivå. Intervjuerna har skett i muntlig och skriftlig form. Innan de muntliga intervjuerna har ägt rum så har personerna fått ta del av frågorna i förhand för att kunna förbereda sig. Samtliga har även lämnat ett skriftligt ifyllt intervjuformulär som underlag i samband med muntliga intervjuer.

4.1 Urval

Jag önskade en mix i intervjugruppen med skillnader vad det gäller deras aktuella verksamhetsområde och erfarenheter som elitishockeytränare.
Två stycken av de jag intervjuat är verksamma inom seniorelit, två stycken inom juniorelit samt en styck arbetar med ungdom/juniorelit.
Antalet år som elitishockeytränare varierar mellan 5-20 år.

5. Resultat

Nedan följer resultaten/svaren på de frågor som ingick i intervjuerna.
Vid varje svar är angivet en numrering av tränarna 1-5. Därmed kan man följa tråden i svaren för respektive tränares svar.

5.1 Orsaker till negativ matchbild.

Vilken/vilka är den/de största anledningen , enligt dig, att laget hamnar i negativ matchbild?

SVAR: *Se längst till höger vid respektive alternativ.*

Välj genom att ringa in något av nedanstående alternativ:

- Möter en skicklig motståndare **(1 st, tränare 1)**
- Inställningen hos spelarna är ej 100% **(1 st, tränare 2)**
- Följer ej matchplanen **(2 st, tränare 3 + 5 *)**
- Utvisningar **(0 st)**
- Ledande spelare i vårt lag underpresterar **(0 st)**
- Annat: ange vad ***(1 st, tränare 4)***
  Tränare 4= kombination skicklig motståndare och således utvisningar

  **Tränare 5= Följer ej matchplan vilket kan ha olika orsaker. Fokus på fel saker: domare, motståndare, publik mm.*

5.2 Coachens agerande

5.2.1 Hur agerar du som coach för att bryta negativ matchbild i den enskilda matchen? Beskriv gärna dina erfarenheter.

SVAR:

Tränare 1= Tidig timeout. Tydlig och ger direktiv.

Tränare 2= Timeout, påminner om ”gameplan” och vad vi skall fokusera på. Kan även ändra matchplan, märker man att spelarna är trötta kanske man tar hem och spelar lite ”snålare” om man inte får fäste i forecheck-ingen.

Tränare 3= Först försöker jag coacha lager mer aktivt. Alt 2 är timeout och tydlig markering till laget. Väcka laget.

Tränare 4= Timeout är väl det vanligaste verktyget att använda, men man kan också spela sina bästa spelare för dagen oftare. T ex vartannat byte under en period i matchen.

Tränare 5= Tar en timeout tidigt för att ”väcka/lugna ner” laget. Trycker på det vi bestämt innan matchen.

5.2.2 Om liknande negativt mönster upprepar sig i flera matcher under kortare period, hur agerar du som coach? Beskriv gärna dina erfarenheter.

Tränare 1= Formerar om laget, samtal med gruppen.

Tränare 2= Tar ett lagmöte, pratar ut om hur det sett ut och vad vi skall ändra på. Tittar på DVD och visar konkreta fall. Visar gärna positiva bilder där vi lyckas med att göra så som vi vill.

Tränare 3= Både individuella samtal samt samtal med enheterna.

Tränare 4= Man lägger mer fokus på det mellan matcherna. Lägger in det mer i träningen.

Tränare 5= Upprepar och trycker på det vi skall göra. Går igenom individuellt med spelare som ej gör det vi bestämt. Tränar parallellt på is. Använder video + teori.

5.3 Ledarskapet i spelargruppen

Vilken betydelse har det formella och informella ledarna i spelargruppen för att förändra matchbilden? Använder vi dem i samtal/instruktioner till gruppen?

Tränare 1= Informella stor betydelse. De äldre spelarna viktiga med sin erfarenhet. Leda laget och ta större ansvar, framförallt på isen.

Tränare 2= Delegerar ut vissa uppgifter till de informella ledarna men använder dem inte i större frågor.

Tränare 3= Jag tror den formella ledaren har en mycket stor betydelse, men samtidigt har även de informella ledarna en viktig betydelse, någon måste ju ta tag i taktpinnen på plan.

Tränare 4= Mer än vad många tror (informella ledaren), och ja man använder dem till att prata extra med för att få genomslagskraft till gruppen.

Tränare 5= Stor betydelse (informella ledarskapet), jag tror att det är smart att sälja in din idé först och främst till dessa spelare. Då bli din idé starkare.

5.4 **Erfarenheter du vill dela med dig av?** Tips etc?

Tränare 1= Inga kommentarer.
Tränare 2= Av erfarenhet tycker jag att man skall markera även om man leder en match, att exempelvis ta timeout och påminna om ”gameplan” och vårt spel. Inget fuskande oavsett om man leder matchen, att man är konsekvent i sin spelidé.
Tränare 3= Viktigt att lyfta fram situationer som laget varit med om i tidigare matcher (lyckats vända).
Tränare 4= Inga kommentarer.
Tränare 5= Viktigt att informera, vara tydlig och stå för din idé utan att ”köra huvudet i väggen”. Vara en bra instruktör, kunna utveckla både spelare och idé. Hitta ett spel som passar din grupp.

6. Diskussion

Detta arbete har varit mycket intressant att genomföra. Att intervjua andra tränare ,utifrån deras erfarenheter och kunskaper, är väldigt givande. Svaren på mina frågeställningar har fött idéer och tankar hos mig som inte fanns tidigare.

Min första fundering var orsaken till att vi hamnar i en negativ matchbild.
Här visar resultatet att det kan ha många olika orsaker. Frågan till de fem intervjupersonerna har i princip gett helt olika svar. Här vill jag passa på att vara kritisk till mitt val av frågeteknik. Egentligen borde även denna fråga vara ställd som en öppen fråga för att få utförligare svar.

Två av tränarna svarar att vi inte följer matchplanen, fast anledningen till detta varierar i svaren.
En av tränarna anser att det är inställningen som brister.
Två av tränarna anser att det beror på skickligheten hos motståndaren som gör att vi hamnar i en negativmatchbild.
Det innebär att tre av fem tränare anser att den vanligaste anledningen till att vi hamnar i negativ matchbild har en orsak som är i allra högsta grad är påverkningsbar. Både inställning och att vi ej följer matchplan bör anses som kortsiktigt påverkningsbara och något vi själva kan styra inom laget.
De övriga två tränarna svarar att det oftast beror på motståndarens skicklighet. Motståndarens skicklighet är svårare att påverka. Vi kan självfallet försöka höja vårt spel, matcha laget annorlunda och justera matchplanen så att motståndarens taktik inte blir lika framgångsrik.
Slutsatsen är att det kan finnas många tänkbara anledningar till att hamna i en negativ matchbild men att det varierar i möjligheten att själva påverka hur vi tar oss ur den negativa matchbilden. Och det kan ju vara så att vi som lag presterar vårt yttersta men ändå hamna i en negativ matchbild på grund av en skicklig motståndare.

Om fråga 1, orsaker till varför vi hamnar i en negativ matchbild, hade olika svar från tränarna så är enigheten desto större på fråga 2a hur vi som coacher agerar för att bryta mönstret i den enskilda matchen.
Fyra av fem tar en timeout för att bryta spelet och ge instruktion.
En av tränarna väljer att coacha laget lite mer aktivt först för att i eventuellt steg 2 ta en timeout om behovet finns.
Timeouten som direkt verktyg för att bryta spelet var inte överraskande svar.
Det som visar sig i svaren är att man som coach inte skall vänta med timeouten utan ta den tidigt när behovet uppstår av att bryta matchbilden. Innehållet på timeouten är att påminna spelarna om vårt spel, vår ”gameplan” och vad vi skall göra, eventuellt ändra gameplan om behovet finns. Vara tydlig som coach och utifrån spelarnas anspänningsnivå antingen väcka eller lugna dem. Jag tolkar även svaren att det är viktigt att kunna ge konstruktiva instruktioner, kortfattat och tydligt. En av tränarna använder sig även av att lyfta fram liknande situationer som vi varit med om i tidigare matcher.
Min slutsats av det sistnämnda är att om spelarna lyckats vända en match tidigare och vi får dem att se de ”bilderna” igen i samband med periodpaus eller timeout så är chanserna stora att vi lyckas igen, vi har ju gjort det förut!

En av tränarna kan använda sig av timeouten för att markera , även om laget resultatmässigt leder men att matchbilden blivit negativ. Att inte tillåta något fuskande utan hålla sig till konsekvent till sin spelidé, var tränarens argument. Detta resonemang tycker jag är vettigt och förnuftigt. Mindre bra spel men resultatmässiga framgångar är ju en styrka i sig kan man tycka men i längre perspektiv är riskerna stora att även resultaten går emot oss och logiskt borde det vara så att ju längre tid med mindre bra spel desto svårare att bryta mönster.

Och då kommer vi in på hur vi skall bryta ett negativt mönster som upprepar sig i flera matcher under kortare period, fråga 2b.
Här är svaren att samtal med gruppen är vägen att ta sig ur trenden. Som en av tränarna svarar, att lägga fokus på det mellan matcherna. Lagmöten där alla får komma till tals och dialogen är viktig. Även samtal med enskilda spelare eller enheter inom laget. Två av fem tränare använder video som ett verktyg. Intressant är att de gärna tar fram positiva videosekvenser som visar hur vi skall/bör spela och där vi lyckas. Här kommer vi in på en viktig pedagogik där det säkert finns skillnader i uppfattningar. Visa videosekvenser med misstag som vi måste rätta till och/eller visa situationer där vi lyckas och skall fortsätta med.

Det informella ledarskapet i gruppen är viktigt för att bryta negativ matchbild enligt tränarna. En av tränarna delegerar ut vissa uppgifter till dessa spelare för vidare samtal med gruppen. Två av tränarna, de båda seniortränarna, lyfter fram att det är en stor fördel att sälja in din spelidé till dessa informella ledare först för att få större genomslagskraft i hela gruppen och göra din idé starkare. Min reflektion är att ju mer erfarenhet spelarna har desto mer kritiskt kan de värdera dina idéer som coach. Som ung junior är det ”oskrivet blad” och grundutbildningen pågår. Därav känns det logiskt på seniornivå att få med dig det informella ledarskapet för att hela gruppen skall köpa dina idéer. Risken är ju annars att de informella ledarna tycker att dina idéer är tveksamma och en spridning av de tankarna i spelargruppen kan ju påverka resultatet i negativ riktning.
En av tränarna poängterar också att det gäller som coach att kunna utveckla både dina spelare och din idé. Här kommer vi in på att vara en god instruktör och vikten av ett bra träningsinnehåll.

När jag summerar alla intervjuer och försöker skapa en helhetsbild så är det för mig en bild att även vi tränare har våra personligheter och utifrån dessa hanterar vi situationer på det sätt vi tror är bäst för gruppen och rådande situation. Precis som jag berörde i inledningen av detta arbete så finns det säkert inget ”universalverktyg” att använda utan att matcher kan vändas på olika sätt i samarbete mellan coacher och spelargrupp. Jag känner själv att jag fått en ökad förståelse för hur man kan gå till väga för att bryta en negativ matchbild, vilket var mitt syfte med arbetet.

Mitt metodval att intervjua personer både skriftligt och muntligt kändes bra och alla mina intervjupersoner svarade på enkäten, dvs utfallet var 100%-igt. Jag valde ”öppna frågor” i enkäten förutom på fråga 1 där tränaren fick ringa in ett av alternativen och med facit i hand borde även den frågan varit öppen för att få utförligare svar. Kritiskt sett så kan ju t ex fråga 1 svarsalternativ ”följer ej matchplanen” bero på olika saker som t ex spelarna förstår ej uppgiften, tror ej på matchplanen etc.

I eventuella framtid studier kan man fördjupa sig i orsakerna till varför vi kan hamna i en negativ matchbild och hur vi coacher i förberedelsefasen kan minimera risken. Framtida studier kan även innehålla att intervjua spelare och hur de upplever olika coachers sätt att försöka förändra negativ matchbild. Vad tycker spelarna om innehållet vid en timeout, hur mycket kan spelarna ta in och omsätta på isen av det som sägs under 30s.
Även att studera och dokumentera coachens agerande under match där man hamnar i underläge vore av intresse för vidare studie.

Litteraturlista
Finns ingen att redovisa

Bilaga 1

Hur bryta negativ matchbild?

1) **Orsaker till negativ matchbild**

   Vilken är det största anledningen, enligt dig, att laget ibland hamnar i en negativ matchbild?

   Välj genom att ringa in något av nedanstående alternativ:

- Möter en skicklig motståndare
- Inställningen hos spelaren är ej 100%-ig
- Följer ej matchplanen
- Utvisningar
- Ledande spelare i vårt lag underpresterar
- Annat: ange vad_____

2) **Coachens agerande**

   a) Hur agerar du som coach för att bryta negativ matchbild i den enskilda matchen? Beskriv gärna dina erfarenheter.

   b) Om liknande negativt mönster upprepar sig i flera matcher under kortare period , hur agerar du som coach? Beskriv gärna din erfarenheter.

Svar fråga 2a:_____
_____

Svar fråga 2b:_____
_____

3) **Ledarskapet i spelargruppen**

   Vilken betydelse har de formella och informella ledarna i spelargruppen för att förändra matchbilden? Använder vi dem i samtal/instruktioner till gruppen?

   Svar:_____
_____

4) **Övrigt:** Erfarenheter du vill dela med dig av? Tips etc?

   Svar:_____
_____