



# **Svenska ishockeyförbundets Elittränarutbildning 2016**

## **Den Perfekta Coachen?**

**Av: Patrik Andersson**

**Handledare: Anders Eriksén**

## Sammanfattning

Syftet med denna undersökning var att få inputs ifrån spelare på olika nivåer om hur den perfekta coachen skulle se ut ifrån deras vinkel. Genom att ha låtit spelarna svara på 8 frågor så har jag fått in väldigt mycket svar från spelare som spelar i allt från NHL till Superelite.

<u>1. Inledning</u>	<u>4</u>
<u>2. Bakgrund</u>	<u>5</u>
<u>2.1 Coachning-Vad är det egentligen?</u>	<u>5</u>
<u>2.2 Sir John Whitmores fyra grundfrågor</u>	<u>6</u>
<u>2.3 Lyssna</u>	<u>6</u>

<u>2.4 Vad är coachning? Del 2</u>	<u>7</u>
<u>3. Syfte och frågeställningar</u>	<u>8</u>
<u>4. Metod</u>	<u>9</u>
<u>4.1 Enkät/Bilaga</u>	<u>9</u>
<u>5. Resultat</u>	<u>10</u>
<u>5.1 Grupp 1</u>	<u>10</u>
<u>5.2 Grupp 2</u>	<u>12</u>
<u>5.3 Grupp 3</u>	<u>16</u>
<u>5.4 Grupp 4</u>	<u>19</u>
<u>5.5 Grupp 5</u>	<u>21</u>
<u>6. Diskussion</u>	<u>23</u>
<u>7. Tidigare arbeten</u>	<u>24</u>
<u>Litteraturlista</u>	<u>25</u>

## **1.Inledning**

Jag har valt att göra en undersökning med x antal spelare/coacher som spelar och har spelat allt från j20 superelit till NHL.

Min frågeställning till hela undersökningen har handlat om

Vad är den perfekta coachen?

Självklart är det en väldigt svår fråga och svaret på den frågan enligt mig är att det inte finns någon coach som är helt perfekt.

Jag har bett spelarna att få tänka på coacher dom har haft och tänka på bra egenskaper samt dåliga egenskaper deras coacher har haft. Sedan har jag velat att

spelarna ska drömma sig bort lite och tänka sig in i just deras situation, hur skulle den ``perfekta`` coachen vara för just dig som spelare?

## **2. Bakrund**

Jag spelade själv tills jag var 23 år och fick möjligheten att ha ungefär 10 stycken coachen från Junioråldern i Brynäs samt juniorspel i Kitchener Rangers OHL Canada till Mora i Allsvenskan.

Alla dessa coacher som jag fick uppleva skilde sig ganska mycket ifrån varandra. Vissa kunde kännas som väldigt känslökalla med raka direktiv om hur han ville ha det.

Vissa kunde vara mer av den lugna typen och lät oss spelare sköta det mesta. Vissa kunde vara väldigt intresserade av individen och pushande på spelarna i vått och torrt. Etc.

Det skiljde sig ganska extremt från coach till coach. Men alla var duktiga coacher på sitt sett.

Jag vill därför fördjupa mig i detta ämne angående den perfekta coachen. För att klarlägga direkt så vet jag att ingen coach är perfekt men jag vill få fram svar hos spelare om vad dom söker hos en perfekt coach.

## 2.1

### Coaching – vad är det egentligen?

Idag får man cirka 233.000.000 träffar på Google när man söker på ordet "coaching".

**Ordet coach kommer från ungerska ordet kôks som betyder galavagn, eller egentligen var det en by som hette så. Sedan har ordet färdats över till Amerika och betyder buss. Man kan se det som en metafor – en coach tar en person eller grupp från en plats till en annan. Här kommer en liten och snabb historielektion i coachingens ursprung.**

I USA var ordet länge isolerat till att beskriva en person som var verksam inom idrotten, och funktionen var mer som en traditionell tränare. Därför är det rätt logiskt att den första som började skriva och föreläsa om coaching är en tennistränare vid namn Gallwey.

Han skrev boken "The inner game of Tennis" (1975) främst för tennisspelare, men fick även genomslag med sina tankar utanför tennisarenan. Inner Game går ut på att man låter presteraren i sig vara upptagen med annat, till exempel hålla koll på höjd på bollen, säga studs respektive träff varje gång bollen slår i marken eller träffas av racketen.

Hans huvudtes var att den argaste motståndaren du har i en match är din inre dialog, den rösten som säger "ta dig samman, detta går aldrig bra, om du bara kunde koncentrera dig lite..." Hans formel för succé var: strunta i utvärdering och bedömning, programmera huvudet med mentala bilder där du ser dig själv lyckas och låt det hela ske av sig själv.

Gallwey fick många efterföljare. Myles Downey var en gammal elitspelare inom tennisen som utbildade sig till arkitekt i det civila. Han läste "The inner game of Tennis" och blev så inspirerad att han avslutade arkitektkarriären och satsade på tennisen igen – denna gång som tränare och coach. Han gick vidare till näringslivet och ledarskapscoaching. Han startade 1996 The School of Coaching i England.

## 2.2

## Sir John Whitmores fyra grundfrågor

En annan idrottsman, inspirerad av Gallwey, som började som coach efter den aktiva karriären var Sir John Whitmore. En tidigare racerförare som skrev boken "Coaching for performance" (1997) och som 1996 etablerade Inner Game Ltd tillsammans med Gallwey. De håller fortfarande seminarier i ämnet, nu också på "The inner game of Work". Samtidigt detta år grundades ICF (International Coach Federation) världens största oberoende branschorgan för coacher.

Sir John Whitmore brukar använda sig av fyra grundfrågor när han coachar och frågorna ska få människor att verkligen tänka till. Frågorna kan bli mer komplexa genom att man lägger till orden inom parentes:

**Mål** - Vad (exakt) vill du (mer)?

**Verklighetsuppfattning** - (Precis) Hur ser det (egentligen) ut nu?

**Valmöjligheter** - Vad kan du göra?

**Handling** - (Specifikt) Vad kommer du (verkligen) att göra?

### Coaching i näringslivet

Thomas J. Leonard, som gick ur tiden 2003, var den första som använde begreppet coach i näringslivet. Han startade som finansiell rådgivare i Seattle på 80-talet – men insåg att hans klienter var bättre hjälpt av "livsplanering", inte finansiell planering. Hans analys var att klienterna inte hade emotionella problem, och därför inte behövde hjälp av en psykolog. Det de behövde var en sparringpartner som kunde hjälpa dem att sortera visioner och drömmar, sätta mål och planera framåt. Han lyckades mycket bra med sina klienter och började kalla sitt arbetssätt coaching. Han etablerade Coach University 1992.

Coaching liknar "empowerment", ett från början amerikanskt begrepp från 70-talet som handlar om att ta fram individens inre resurser så att de själva kan agera kraftfullt.

## 2.3

### Lyssna!

A och O är att lyssna aktivt när man coachar. Man hjälper till att lyfta fram möjligheter, ser alternativ och pekar på konsekvenserna av dem. Men det är den som blir coachad som ska formulera sitt eget problem. På vägen dit ställer man relevanta frågor och hjälper till att finna alternativ.

Som coach måste man hela tiden vara medveten om att det är jättesvårt att inte ge förslag på lösningar. Men det handlar inte om att styra, ge en massa råd "utifrån" utan att samtala så att den som coachas får inspiration att hitta den lösning som passar denne.

Den finländske psykiatern och författaren Ben Furman har sagt att "bakom varje klagomål finns ett önskemål" och det gäller att få fram detta önskemål. Små delmål är ofta bra och det gäller att hela tiden förstärka det positiva. Man ska hela tiden fokusera på framtiden och följa upp ofta.

Ja – mycket handlar om att utövaren själv skall ta ansvaret för sina prestationer. Coachen ska vara där med koll på målet.

Idag får man cirka 233.000.000 träffar på Google när man söker på ordet "coaching".

Denna artikel skrevs 2011 så antal träffar är betydlig fler idag.

Källa: Gunilla Lundqvist, Coachcentrum. <http://www.motivation.se/coacha/coaching-vad-ar-det-egentligen>

## 2.4

### Vad är coaching? Del 2

Processer att frigöra och utveckla människors potential.

Det är en kommunikationsform som främjar handling och inläring – på ett personligt och yrkesmässigt plan – genom att medvetandegöra, utmana och motivera.

Coachens ansvar:

1. Utforska, klargöra och arbeta med det klienten vill uppnå
2. Uppmuntra klienten till egen utforskning och egna upptäckter.
3. Ta fram klientens egna lösningar och strategier.
4. Hålla klienten ansvarig.

Coaching är ett samlat begrepp för alla sätt att frigöra människans potential, att ta fram det bästa hos dem.

1. Öppna för möjligheter (klienten blir mer medveten om sina möjligheter och lösningar, få starkare hopp/optimism och enklare inse att han alltid står inför ett val)
2. Främja egna svar, motivation och förpliktelse (sätta ord på tankarna, hitta egna svar och använda känslorna som en viktig informationskälla. Motivation till förändring bygger på inre motivation. Klienten förpliktar sig att nå de mål han själv ställer upp och tar ansvar för dem).
3. Undanröja hinder (synliggöra och undanröja hinder som står mellan utövaren och handling. Svåraste motståndaren är ofta vi själva. Coachen speglar tillbaka tankarna vilket gör det lättare att veta vad man vill. Man kan göra det undermedvetna medvetet så vi slipper styras av det.)
4. Ge stöd, fokus och drivkraft (hjälpa klienten att se vart han ska rikta sin uppmärksamhet)
5. Skapa resultat (think outside the box)

Coachingens tankesätt

- svaren finns inom oss
- fokus på lösningar och möjligheter
- livet påverkas av självuppfyllande profetior (om man ser vardagen som full av möjligheter, hittar man också bevis för att så är fallet)

Den perfekta coachingrelationen:

**Engagerad coach** – Tillit, Ömsedidig respect, Mod – **Engagerad Klient**

Källa: Karin Grundler <http://coachkarin.se/blog/coaching/>

## 3. Syfte och frågeställning

Syftet med denna undersökning är att framför allt intervjua spelare som både har spelat och spelar än idag, och be dem få sväva iväg i tankarna och drömma sig bort lite för att få fram den perfekta coachen i deras ögon.

Kommer det någonsin att finnas den perfekta coachen? Förmodligen inte, men för mig är det intressant att få fram svar från spelare om vad dom uppskattar hos en coach. Genom att få svar från många spelare så kanske det finns liknelse av hur

dem vill att den perfekta coachen skall vara och därefter ta lärdom och ta till sig av deras tankar och sätt att se på en coach.

Vad kommer jag att få för svar?

Kommer det vara en majoritet som svarar liknande?

Kommer svaren att skilja sig ifrån juniorspelare till NHL?

## **4. Metod**

Jag har valt att prata med spelarna via telefon och en del har jag träffat och suttit att prata med, samt att vissa har fått svara via en enkät.

### **4.1**



## **Här är frågorna som jag har ställt till spelarna/coachen.**

### **Den perfekta coachen?**

Hej! Jag skall göra en undersökning där huvudrubriken lyder ``Den perfekta coachen``.

Jag skulle uppskatta att just du skall svara på dessa 8 frågor.

Viktigt att du tänker på just dig och ditt bästa när du svarar på frågorna.

Finns den perfekta coachen idag? Enligt mig så gör det inte det och det kommer förmodligen aldrig att finnas.

Men jag vill att du skall tänka dig in hur det skulle vara om det fanns en perfekt coach, och det är DU som skapar honom.

Du kommer att få svara på 8 frågor, och svara precis som du vill/känner/kan. Det finns inga rätta svar.

### **Låt fantasin träda fram om hur det skulle vara om du fick ha den perfekta coachen för just dig.**

1. Hur ska den perfekta coachen vara för just dig?
2. Hur ska den perfekta coachen vara på träningar?
3. Hur ska den perfekta coachen vara inför match?
4. Hur ska den perfekta coachen vara under match?
5. Hur ska den perfekta coachen vara efter match?
6. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du är i en formsvacka?
7. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du spelar på topp?
8. Hur ska den perfekta coachen vara utanför isen?

## **5. Resultat**

Grupp 1= J-20 Superelitsspelare

Grupp 2= Allsvenska spelare

Grupp 3= SHL spelare

Grupp 4= NHL spelare

Grupp 5 = Coach med Allsvensk/SHL rutin

## Grupp 1

### 1. Hur ska den perfekt coachen vara för just dig?

Individanpassad. Pedagogisk. Ge mycket individuell feedback. Ärlig. Rak på sak, kunna motivera sina matchuttagningar och positiv. Pedagogisk, Ledare som naturligt får respekt. Bra taktiker som inte är rädd för att ta initiativ och beslut. Ha en tydlig spelidé och lyckas övertyga hela gruppen att följa den och dra åt samma håll.

En tränare som ser mig som människa, det är okej att misslyckas, jag kan ha en dålig dag etc.

En tränare som brinner själv för det han gör och tror att varje spelare kan bli bättre varje dag. Tränaren får inte vara konflikträdd men han bör också vara förståelig.

Lätt för humor men alltid seriös när det krävs.

### 2. Hur ska den perfekta coachen vara på träningar?

Träna individen. Aktiv. Ge direkt feedback (positiv och negativ)  
Pådrivande. Ställa högst krav av alla. Inte tillåta slarv eller ofokusering.  
Kunna blåsa av träningen när det är dåligt, så att inte slarv blir en vana.

Han ska brinna för det, tro på det, samt ha inlevelse och engagemang.  
Ställer alltid upp och ryter till när det behövs.

### 3. Hur ska den perfekta coachen vara inför match?

Peppande. Få gruppen att tagga till. Tydlig med roller och åter igen förklara varför och hur rollerna ser ut. Tydlig. Ge laget känslan att man har något övertag. Visa engagemang. Peppande.

Han ska förstå att alla laddar upp på sitt egna sätt. Han bör vara tydlig och grundlig.

### 4. Hur ska den perfekta coachen vara under match?

Spela dem som är piggast för dagen. Aktiv coachning. Feedback direkt på plats. Aktiv. Se till att laget har energi och kommer ur eventuella svackor snabbt genom aktiv coachning. Våga ta snabba beslut och visa laget att man vill göra allt för att vinna.  
Tydlighet. Noggrann. Komma med tips och hjälp.

## **5. Hur ska den perfekta coachen vara efter match?**

Summera matchen. Snacka om vad som var bra osv.  
Positiv om det har gått bra. Våga visa känslor.  
Inte leta fel. Våga ge individuellt beröm. Utvärdera matchen.  
Analyserande. Snabbt veta vad som var bra och dåligt och förbereda laget för nästa match. Låta spelarna ta hand om sig själva på sitt eget sätt samt uttrycka det han själv känt kring matchen. Även lyssna på spelarna och ibland ha individuella samtal med några.

## **6. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du är i en formsvacka.**

Peka ut det som är bra. Hitta positiva grejer. Ge tips och visa att han bryr sig. Att han vet om att det är svacka. Berätta vad som

Kunde göras bättre. Positiv. Hitta det man gör bra. Ställa samma Höga krav om hårt jobb ifall svackan dra ner på det. Om speltiden är lite måste coachen vara tydlig om vad som saknas och vad som krävs för att få mera istid. Pushande, realistisk, hjälpa mig. Se mig som en människa. Framför allt= Förstående.

## **7. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du spelar på topp?**

Få en att fortsätta vara på topp. Ge beröm och visa att det syns att man är på topp, men inte för mycket så att man svävar iväg. Verkligen inte försöka sänka en för att ``ta ner en på jorden``, det kan förstöra formtoppen.  
Tydlig med vad som går bra. Ge extra förtroende och lyft fram när det går som bäst. Ge spelaren en stor roll.  
Krävande. Pushande och låta mig veta det.

## **8. Hur ska den perfekta coachen vara utanför isen?**

Skön. Känna grabbarna.  
Glad och pratig, till en bra nivå.  
Veta saker om spelarna men inte vara bästa vänner med någon.  
Känna laget bra. Vet vad som händer i omklädningsrummet.  
Inte vara för bra kompis med spelarna.

Måste alltid ha respekt.

Mycket individuella möten och hålla koll på hur spelarna mår och känner.

**Snabb känsla av svar: Alla är väldigt övertygande att spelaren vill ha individuell feedback. Spelaren i denna ålder behöver få höra att han/hon gör saker bra. Ett bekräftelsebehov är större hos dom yngre spelare precis som Nanne Bergström pratar om när han blir intervjuad i Olof Lundhs Podcast. en väldigt intressant lysning som jag kan rekommendera**

<http://blogg.fotbollskanalen.se/lundhpod/2014/10/20/21-nanne-bergstrand/>

## Grupp 2

### 1. Hur ska den perfekt coachen vara för just dig?

Tydlig.

Klar spelidé.

Lyhörd.

Känsla.

Få alla att känna sig delaktiga.

Ärlig.

Förtroendegivande.

Människokännare.

Proffsig.

Ge frihet under ansvar.

Utstråla auktoritet.

Enormt engagemang.

Vetskap om hur han ska handskas med enskilda spelare. Respektgivande.

Ha en plan för mig som individ och för laget.

Alltid vara nära till hands.

Komma fram och prata med mig.  
Tydlig.  
Förklara varför vi gör som vi gör.

## **2. Hur ska den perfekta coachen vara på träningar?**

Delaktighet.  
Drivande.  
Pondus.  
Högljudd.  
Tempo mellan övningar.  
Inte för mycket ritande.  
Tydlig med varför vi gör som vi gör.  
Bra fart på övningarna  
Komma med tips.  
Kräva att alla spelare ska vara förberedda.  
Tillåta hets på rimlig nivå.  
Ställa krav.  
Träna hårt, hårdare än match, släppa på det när det är slutspel.  
Glädje  
Tydlig med övningarna.  
Tydlig med varför vi gör vissa övningar.  
Ställa höga krav på fokus.

## **3. Hur ska den perfekta coachen vara inför match?**

Lugn.  
Bra gameplan.  
Fokus på MAX 3 saker.  
Tydlig med vad han förväntar sig av laget.  
Gå igenom vad motståndarna är bra/dåliga på. (hur löser vi det)  
Se till att alla är redo när pucken släpps.  
Inte så mycket snack 2 h innan match.  
Enbart inspirerande ord om vilja, kamp för varandra.  
Video och ev. taktik skall ske på morgonvärmningen eller dagen innan.  
Ställ krav på att grabbarna är förberedda mentalt.  
Tydlighet.  
Kort och konsekvent.  
Inga långa genomgångar.  
Någon sorts rutin.  
Video vid vissa tidpunkter  
Möten så man vet vad som kommer(inga överraskningar)

#### **4. Hur ska den perfekta coachen vara under match?**

Aktiv.

Energifylld.

Coacha om det behövs.

Time-out om det behövs.

Spela dem som är heta mycket.

Ge förtroende till dem som burit laget tidigare.

Ha spelsinne och se vad som behöver rättas till.

Tuff och lugn, Läsa av laget.

Är spelarna stirriga och arga skall coachen vara det motsatta.

Matcha dem som är bäst, spelsinne.

Alltid stå upp för spelarna gentemot motståndarna.

Bra kontakt med domaren.

Spela dem som är hetast.

Vänta INTE med att ge feedback, ge gärna direkt efter bytet.

#### **5. Hur ska den perfekta coachen vara efter match?**

Glad vid vinst.

Metodisk analytisk vid förlust.

Gå igenom om vad som var bra/dåligt.

Dagen efter kan man gå in mera i detalj.

ARG om vi har förlorat pga. brist på engagemang.

Förlorat även fast vi gjort en bra prestation=positiv.

Efter vinst= lugn, samlad, glad och gå vidare, ny dag imorgon.

Han skall alltid ge feedback efter match, oavsett humör.

Ärlig vad han känner för laget efter match.

Våga ryta ifrån men släppa det snabbt för att få laget att blicka framåt.

#### **6. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du är i en formsvacka?**

Öppenhet.

Prata med mig.

Träna extra med mig.

Prata om mina positiva sidor i spelet och jobba med det.  
Positivt.  
Ge beröm.  
Dra en vit lögn så kan få mig att må/spela bättre.  
Ta ett möte med mig.  
Kom med tips om hur jag ska jobba mig ur svackan.  
Hitta småsaker som jag har gjort bra tidigare.  
I denna sits behöver jag någon som pushar på, inte någon som trycker ner mig.

## **7. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du spelar på topp?**

Inget speciellt, pusha på som vanligt.  
Ställa höga krav och vara lite mer kritisk.  
Se till att spelaren inte fuskar med detaljer.  
Berätta vad du är nöjd med.  
Ge stort förtroende.  
Inget speciellt, var aldrig rädd med att ge beröm, de hjälper mer än du tror.  
Ge förtroende.  
Mer speltid.  
Ge ansvar.  
Ställ höga krav.

## **8. Hur ska den perfekta coachen vara utanför isen?**

Avslappnad.  
Prata.  
Skämta.  
Hetsa.  
När det är allvar är det allvar.  
Social, men inte för social.  
Inte hänga med spelarna i omklä.  
Snacka med alla när du är där.  
Du ska vara dig själv.  
En skön kille som man kan prata och skoja med men samtidigt ha respekten med sig.  
Inget speciellt, vara sig själv.

**Snabb känsla av svaren: Tydlighet är väldigt viktigt. Spelarna vill få saker förklarade så att dom vet vad/varför dom gör det. Höga krav, och ansvar.**

## Grupp 3

### 1. Hur ska den perfekta coachen vara för just dig?

Den perfekta coachen står till att börja med för tydlighet och ärlighet. Att sedan hockeyn han förespråkar ligger i linje med "dagens hockey". Sen kommer jag aldrig tycka han är den perfekta coachen om jag inte känner att jag har förtroende och får spela.

Den perfekta coachen ska ha ett lugn i sig som människa och en härlig humor och distans och skilja mellan allvar och glädje. Vinnarskalle och en rättvisa att alltid spela dom bästa spelarna.

Han är lyhörd personlig och kunnig såväl taktiskt som tekniskt. Han ska även vara ett stöd när det är lite "tuffare tider" samtidigt som en pådrivare.

### 2. Hur ska den perfekta coachen vara på träningar?

Helst av allt ska han bidra med energi och inlevelse. Men samtidigt känna av läget och inte komma med några konstgjorda skämt när gruppens energi är låg. Men en tränare med inlevelse som bryr sig om övningarna utförande är ett måste.

Engagerad, förberedd och analytisk. Hårda träningar, det ska vara jobbigare att träna än att spela match.

Han ska vara lugnt, gärna lite skämtsamt fall någon ramlar eller missar något skott, istället för att skaka på huvudet, skratta och fråga fall han måste slipa om för att det inte ser något vidare ut. Kompetent och lärande, blåsa av och komma med tips och råd i spelet och för individen.

### 3. Hur ska den perfekta coachen vara inför match?

Tydlig!! Vad gäller, vad vill han att laget ska göra. Sen gör det inget om han är pushande eller laid back inför, det har ingen betydelse.



Ha bra koll på motståndet, en gameplan så hela laget är på rätt spår och tanke.

Fokuserad, förberedd.

Har känslan att känna av hur energin i gruppen är.

Cool.

#### **4. Hur ska den perfekta coachen vara under match?**

Kontroll, vill han coacha hur coachar han. Var tydlig. Behövs några förändringar i gameplan då är det ju bra om det kan förmedlas. Självklart bra med feedback om tiden finns som en extra hjälp till spelarna.

Delaktig, prata med sina spelare tips, råd, och gärna högljudd och aktiv i snacket, tips och en peppande inställning.

Energifylld, närvarande, cool, fokuserad.

#### **5. Hur ska den perfekta coachen vara efter match?**

Självklart beroende på resultat. Men samtidigt gäller samma sak där, vinner och förlorar ihop. Att önska är ju att matcherna städas av så fort som möjligt så fokus kan ligga på nästa träning eller match. Behövs det en spark i arslet så är det bara att köra. Men samtidigt vara mer öppen för beröm om han tycker det varit bra trots resultat.

Se till saker som var bra; bearbeta saker som var mindre bra, utvärdera matchen till en lagom nivå.

Släppa, och gå vidare . Ny dag nya möjligheter.

Analytisk, ge god feedback, stå upp för laget/spelare mot fans och media.

#### **6. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du är i en formsvacka?**

Frågande! Om det är något personligt som är på tok? Något i laget som är konstigt. Ställer tränaren frågor och spelarna bara säger bra får man skylla sig själv. Då har han erbjudit en sorts hjälp. Finns video med några situationer är det också att föredra.

Glad! Visa att han tror på dig , berätta att jag vet vad du kan, kör på bara, tipsa om vad man kan göra, tex ta mer skott , bryt in mer mot mål, åk mer skridskor.

Han ska ha förmågan att se orsaken till varför situationen är som den är.

Och komma med en konkret plan för hur det ska bli bättre.

## **7. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du spelar på topp?**

Glad! Men samtidigt vara där med "piskan" så det inte slås till ro. Fortsätt med feedback om det inte görs rätt saker. Ett bra jobbat skadar ju inte heller, fortsätt så!

Glad! Visa att du förtjänar det du presterar, fortsätta låta spelaren få chansen att prestera på en hög nivå.

Poängtera varför det går bra just nu och understryka att arbeta hårdare för att utvecklas.

## **8. Hur ska den perfekta coachen vara utanför isen?**

Det bör väl finnas ett avstånd men finns gemensamma intressen så ser jag inga problem med det. Frågar hur killarna har det, bra lagfest? Hur mår familjen? Osv. Man ska känna att det går att prata med coach men samtidigt ett avstånd med vem det är som bestämmer. Svårt!!!

Skämtsam, avslappnad ska kunna vara en del av laget , men med en respekt som tränare , på så sätt tror jag man blir omtyckt och får ett lag som vill göra som du säger till 110%.

Han ska ha känslan att vara en god vän men samtidigt ha känslan att skilja på privatliv och hockeyn.

**Snabb känsla av svar: Noggrannhet är väldigt viktigt. tydliga beslut. mycket väl förberedd. kunna ha svar på tal.**

## **Grupp 4.**

### **1. Hur ska den perfekt coachen vara för just dig?**

Den perfekta coachen för mig ska vara social och ha bra kommunikation med spelarna! Samtidigt får han inte vara (kompis) komma för när spelarna! Han ska hålla alla ansvar för de spelarna gör på och utanför isen och ska kunna ryta i när de

behövs!

Han skall vara hård men rättvis. Inte bara hård när man förlorar och inte för positiv när man vinner.

Noggrann ned detaljer i spelet för att bli bättre som lag.

## **2. Hur ska den perfekta coachen vara på träningar?**

Han ska se till att tempot är bra och att när övningarna pågår hålla ett bra tempo när gången i veckan ha nått avslappnade som fredags straffar en något liknande.

Nöta på saker som gör spelsystemet bättre tex försvarspel,backcheck etc. Blir det inte rätt, blås i pipan och rätta till felet.

## **3. Hur ska den perfekta coachen vara inför match?**

Innan match ska coachen scouta de andra laget o hålla sig undan fram tills innan matchen och innan perioderna gå igenom positivt/de som man kan göra bättre!

Låt spelarna sköta sitt inför match, alla har sina egna rutiner.

## **4. Hur ska den perfekta coachen vara under match?**

lugn och sansad, inte skrika på domaren eller annat de drar ofta med spelarna o sprider negativt energi! Kunna ge råd under match.

Låta folk göra misstag! Händer det för mycket måste man såklart säga till. Om man vågar göra saker lyckas man oftare än om man inte vågar.

## **5. Hur ska den perfekta coachen vara efter match?**

Ge några korta slutsatser om matchen, vid positivt resultat inte vara för uppspelt! Not to high not to low känslomässigt!  
Inte för glad vid vinst och inte för deppig vid förlust.

## **6. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du är i en formsvacka?**

Fråga om jag behöver något, se till att jag tränar hårt, annars lämna mig ifred.

Alltid stötta! Går man för hårt åt så trycker man oftast ner sig själv ännu mer.

## **7. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du spelar på topp?**

Samma sak där lämna mig ifred o inte störa grovet man är inne i.

Behöver egentligen inte göra så mycket. Om man spelar på topp är det dumt att ändra på för mycket.

### **8. Hur ska den perfekta coachen vara utanför isen?**

Man ska kunna prata med han, men de ska vara under tränare spelar förhållande!

Som vem som helst i laget. På isen är man på ett visst sätt. När träning/match är klar så är det glömt.

**Snabb känsla av svar: Här har spelarna kommit så långt fram i sina karriärer och vet vad dom själva behöver. men även här är det ingen nyhet att dom vill att tränaren skall vara positiv o pushande.**

## Grupp 5.

### **1. Hur ska den perfekt coachen vara för just dig?**

Positiv grundsyn.

Stor kunskap om sporten.

Bra organisatör.

Kunna lyssna på- och se människan

### **2. Hur ska den perfekta coachen vara på träningar?**

Välplanerade träningar med tydligt tema  
Entusiasmerande = få spelarna positiva och koncentrerade på övningarna  
Tydlig och krävande (vi pratar om elitnivå)Kunna ge beröm lika mycket som konstruktiv kritik.

### **3. Hur ska den perfekta coachen vara inför match?**

Vara mycket väl förberedd  
Ha en tydlig spelidé  
Plocka fram positiva bilder och ingjuta trygghet och stark tro på egna laget.  
Noga med "lagom" långa genomgångar.

### **4. Hur ska den perfekta coachen vara under match?**

Lugn, saklig, sprida positiv energi.  
Vaken i coachningen.  
Fokusera på det han kan påverka.  
Ge beröm och konstruktiv kritik = tala om hur vi skall göra det bättre.

### **5. Hur ska den perfekta coachen vara efter match?**

Vara saklig och sparsam med djupanalyser.  
Låta spelarna gå ner i varv och gå igenom matchen själva.  
Sova på saker som blir bättre genomtänkta att ta upp nästa träning  
Våga ge beröm när det är bra = visa uppskattning

### **6. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du är i en formsvacka?**

Förstående, stöttande och uppmuntrande = prata och hjälpa!!  
Komma med åtgärds paket.  
Ta sig tid att lyssna och analysera läget i lugn och ro.

### **7. Hur ska den perfekta coachen vara mot dig när du spelar på topp?**

Visa uppskattning  
Prata om varför och förstärka positiva sidor. Ge feedback och beröm.

### **8. Hur ska den perfekta coachen vara utanför isen?**

Vara sig själv och bjuda på sig själv.

Se ALLA och prata med ALLA i gruppen.  
Uppskatta ALLA för det de gör i gruppen.  
Leva som man lär = passa tider och vara ett föredöme för klubben.  
Vara seriös och professionell i allt som rör jobbet i klubben.

## Diskussion.

Sammanfattning av alla intervjuer ger mig en känsla att på juniornivå grupp1 är det väldigt viktigt att komma spelarna nära och att vara ett bollplank till killarna i nästan alla moment som görs. Dom behöver känna trygghet och för höra när dom gör saker bra.

Grupp 2 behöver också känns känna sig trygga med sin coach men min känsla är att det behövs inte ``gullas`` lika mycket som med grupp 1. Spelarna är äldre och har lärt sig att anpassa sig och vill ha raka och tydliga beslut om vad dom skall göra.

Grupp 3 är väldigt lik grupp 2. Även där är det väldigt viktigt med raka/tydliga besked om vad som skall göras. Det ställs lite högre krav på förberedelse inför matcher och träningar. Spelarna vill känna att dom redan innan matchen har börjat har full kontroll på hur matchen kommer att se ut.

Grupp 4 Även här finns det likheter med dom andra grupperna. Det som kanske sticker ut lite mera är att spelarna kan klara sig lite mera själv pga. deras långa erfarenheter.

Grupp 5 Här är en coach med otroligt bra erfarenhet och denna person är lugn och värnar väldigt mycket om det positiva. tydlighet och kunskap är väldigt viktigt anser denna coach.

Alla ord som sagt av dessa personer jag har valt att intervjua är inga direkta nyheter. Jag blir inte förvånad över svaren utan snarare så får det mig att känna hur glasklart det är om hur en coach skall vara.

Det svåraste är bara att leva upp till dessa ord, dag ut och dag in.

Jag tror att alla vet och har hört dessa svar flera hundra gånger.

För mig har det givit mig ännu mera inspiration av att få höra alla dessa svar även fast dom ibland är självklara, att försätta jobba med det positiva och känslösamma jobbet som är otroligt viktigt för mig och att alla spelare vill ha en individuell kontakt/feedback med sin coach, för att känna trygghet så spelaren kan utvecklas och leverera.

En liknande undersökning har gjorts av Henrik Loob år 2013. Genom att läsa igenom Henriks undersökning så kan man jämföra svaren han har fått med mina. Och en del svar är igenkännande i båda undersökningarna.

``Den ultimata coachen är han som inte är rädd att ta beslut när det krävs och passar sina tider. Han är bra på att ge feedback och konstruktiv kritik. Emellanåt är han glad och lite rolig, men bara ibland.`` (Kort sammanfattning från Loobs case)

Även i hans undersökning nämns feedback som en stor egenskap en coach.

Jag kan rekommendera att även läsa Henriks undersökning om det ultimata coachen.

[http://old.swehockey.se/ImageVaultFiles/id\\_29441/cf\\_113/Henrik\\_Loob\\_Den\\_ultimata\\_hockeycoachen\\_ETU\\_2013.PDF](http://old.swehockey.se/ImageVaultFiles/id_29441/cf_113/Henrik_Loob_Den_ultimata_hockeycoachen_ETU_2013.PDF)



## Litteraturlista

Källa: Gunilla Lundqvist, Coachcentrum. <http://www.motivation.se/coacha/coaching-vad-ar-det-egentligen>

**Källa: Karin Grundler** <http://coachkarin.se/blog/coaching/>

<http://blogg.fotbollskanalen.se/lundhpod/2014/10/20/21-nanne-bergstrand/>

[http://old.swehockey.se/ImageVaultFiles/id\\_29441/cf\\_113/Henrik\\_Loob\\_Den\\_ultimata\\_hockeycoachen\\_ETU\\_2013.PDF](http://old.swehockey.se/ImageVaultFiles/id_29441/cf_113/Henrik_Loob_Den_ultimata_hockeycoachen_ETU_2013.PDF)