



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Taktik, tydlighet och tillit

- en studie av timeouter i svensk elithandboll

Sofie Olofsson & Peter Wrobel

Psykologexamensuppsats 2016

Handledare: Erwin Apitzsch

Examinator: Sean Perrin

Abstract

The purpose of this study was to gain a deeper understanding of timeouts in handball, how they are used and what is communicated. A case study was performed with a men's handball team in the top division in Swedish handball. A combined quantitative and qualitative method was used where the coach's communication was categorized using Hastie's (1999) instrument for assessment of coach communication during timeouts. This was followed by semi-structured interviews with the coach and seven players. The results showed that the coach primarily use timeouts for tactical instructions, especially tactically proactive statements, but also psychological statements. Thematic analysis was used in the processing of the interviews, resulting in four main themes: timeout management, focus, authority and cohesion. The results were discussed in relation to the theory of coach behavior, group phenomenon in sports and cognitive aspects such as attention and learning. Finally, proposals were presented on the development of timeout management such as direct and clear instructions, limited information, rest and positive reinforcement.

Keywords: timeouts, handball, sport, leadership, communication, case-study, thematic analysis

Sammanfattning

Studiens syfte var att nå en fördjupad förståelse av timeouter i handboll, hur de används och vad som kommuniceras. En fallstudie genomfördes med ett herrhandbollslag i den högsta divisionen i svensk handboll. En kombinerad kvantitativ och kvalitativ metod användes där tränarens kommunikation kategoriserades med hjälp av Hasties (1999) instrument för skattning av tränarkommunikation under timeout. Detta följdes upp med semistrukturerade intervjuer med tränaren och sju spelare. Resultatet visade att tränaren primärt använder tiden för taktiska instruktioner, framförallt taktiskt proaktiva uttalanden, men även psykologiska uttalanden. Tematisk analys användes i bearbetningen av intervjuerna där fyra huvudteman skapades: hantering av timeout, fokus, auktoritet och sammanhållning. Resultatet diskuteras i förhållande till teori om tränarbeteende, gruppfenomen i sport och kognitiva aspekter som uppmärksamhet och inläring. Slutligen presenterades förslag på utveckling av timeouthantering såsom tydlighet, begränsad information, vila och positiv förstärkning.

Nyckelord: timeout, handboll, ledarskap, idrott, kommunikation, fallstudie, tematisk analys

Författarnas tack till det deltagande laget - tränare, assisterande tränare och spelare för era generösa bidrag med er tid och kloka tankar, heja er! Och till Erwin, tack för ditt stora engagemang och tålamod.

Innehållsförteckning

Introduktion.....	7
Timeout.....	7
Litteraturgenomgång	8
Idrottsledarskap och kommunikation	9
Sammanhållning.....	11
Idrottarnas reaktion på tränaren.....	12
Skattning av ledarbeteende.....	13
Slutsats.....	14
Syfte	15
Metod	15
Deltagare.....	16
Instrument.....	16
Procedur.....	17
Dataanalys	18
Analys av observationerna	18
Analys av intervjuerna	19
Förförståelse	20
Kunskapsanspråk	20
Etiska överväganden.....	21
Resultat.....	21
Kommunikation under timeouter.....	21
Tematisk analys	23
Hantering av timeouter.....	25
Fokus	27
Auktoritet	30
Sammanhållning.....	31
Alternativa sätt att använda timeouterna.....	33
Diskussion	35
Timeouternas användning.....	35
Kommunikationens inramning, psykologiska perspektiv	36
Fokus	36
Auktoritet	37
Sammanhållning.....	37

Utvecklingspotential.....	38
Metoddiskussion.....	39
Konklusion	40
Vidare forskning.....	40
Referenser.....	42
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	

Introduktion

Wagner, Finkenzeller, Würth och von Duvillard (2014) beskriver handboll som en olympisk idrott som karaktäriseras av ett snabbt defensivt och offensivt spel. På plan finns sex spelare och en målvakt i varje lag, som med hjälp av positioneringar, snabba förflyttningar över korta distanser och taktiska passningar försöker göra så många mål som möjligt. En handbollsmatch är en timme lång, uppdelad i två halvlekar à 30 minuter. Spelet innehåller snabba förändringar i intensitet och hårda fysiska konfrontationer. Vad som påverkar hög prestation inom elithandboll är komplext och multifaktoriellt men av spelarna krävs fysiska, tekniska, mentala och sociala färdigheter. Ur ett idrottspsykologiskt perspektiv är spelarnas kommunikation med varandra och hur tränarna ger instruktioner och feedback av intresse, liksom begrepp som ledarskap, kommunikation, tillit till lagets förmåga att prestera, roller och sammanhållning. Sammanhållning har visat sig ha ett positivt samband med framgång och framgång i sin tur, ökar sammanhållningen. Bättre prestation har också visat sig samvariera med ett uppgiftsorienterat motiverande klimat i laget. För tränaren innebär detta att fokusera på spelarnas såväl som på lagets utveckling, att stärka känslan av att alla är viktiga och att sträva efter att reducera rivalitet. Vad gäller de kognitiva aspekterna är uppmärksamhet, att kunna förutse spelet, beslutsfattande och goda exekutiva funktioner hos spelarna av vikt för prestation. På elitnivå gäller det även att ha en hög kapacitet att hantera prestationskrav, emotionell stabilitet i kritiska situationer, hög smärttolerans, stor disciplin och stort tålamod, att kunna växla mellan att vara "självisk" och "osjälvisk" och att ha en god speluppfattning. Författarna menar att prestationen i handboll kan förbättras genom att tränaren och laget utvecklar specifika mål och normer, strategier för grupp beteende och att arbeta för en tydlig rollmedvetenhet.

Timeout

Handboll är en sport med hög målfrekvens där lagen försöker avsluta varje anfall med ett skott på mål, och där passivt spel bestraffas med att bollen går över till motståndarlaget. För tränaren finns möjligheten att påverka spelet genom verbala instruktioner från bänken, att byta ut spelare och att använda sig av lag-timeouter, i följande text används timeout/er. En timeout är ett strategiskt speluppehåll som tränaren kan ta när det egna laget är i bollbesittning. Detta ger möjlighet för tränaren att instruera spelarna på samma gång under pågående match och är därför ett viktigt verktyg för tränaren (Prieto, Gómez, Volossovitch & Sampaio, 2016).

Varje lag har rätt till en timeout på en minut i varje halvlek under den ordinarie speltiden (Svenska handbollsförbundet, 2016a). I den högsta ligan i Sverige används dock en regelavvikelse som innebär att varje lag har rätt att använda tre timeouter under en match, men inte mer än två under respektive halvlek. Mellan två timeouter måste motståndarlaget ha haft bollen i besittning (Svenska handbollsförbundet, 2016b). Laget får bara begära timeout när det är i besittning av bollen och det görs genom att ledaren placerar ett grönt kort på bordet framför tidtagaren. Spelarna och ledaren ska under timeouten befinna sig i höjd med sitt avbytarområde på spelplanen eller inom avbytarområdet. Efter 50 sekunder ger tidtagaren en signal som innebär att spelet återupptas om 10 sekunder. Lagen måste vara redo när tiden för timeouten är ute och spelet påbörjas från den situation som förelåg när matchen bröts (om bollen var i spel), eller med frikast för det lag som begärde timeout från den plats bollen var på vid avbrottet (Svenska handbollsförbundet, 2016a).

Litteraturgenomgång

När och hur tränaren använder sina timeouter kan ha en påverkan på matchens utgång menar Gomes, Volossovich och Ferreira (2014). Valet att ta timeout påverkas av situationsfaktorer - bortalag begär fler timeouter än hemmalag och hemmalag begär timeouter senare under matchen. Matchstatus, det vill säga om man är i ledande position eller inte, samt halvlek är också kontextuella variabler som påverkar tränares beslut om timeout. Under de sista tio minuterna av respektive halvlek används en stor del av timeouterna, i synnerhet i den första. De flesta begärs när laget är i underläge eller när målskillnaden mellan lagen är liten (-2 till 1 mål). Gomes et al. (2014) skriver att detta innebär att tränare främst använder timeouter till att ändra taktik och bryta motståndarnas spel snarare än att öka sitt eget lags framgång. Förutom att bryta motståndarlagets flyt, är de främsta skälen till att tränaren tar timeout att påverka eller förändra spelstrategi, att ge individuella instruktioner till spelarna och att ge möjlighet till kort återhämtning från fysisk och psykisk trötthet. Prieto et al. (2016) har i sin studie undersökt temporära, omedelbara, på kort sikt och på medellång sikt, effekter av timeouter med mål gjorda som utfallsvariabel. Resultatet visade att timeouter i alla tidsintervall var till gagn för laget som tagit timeout och negativt för motståndarlaget men att denna fördel minskar exponentiellt. Eftersom timeout fyller en viktig funktion under matcherna och är ett av tränarens verktyg för att kunna påverka sina spelares prestation menar författarna att tränare kan ägna tid åt att öva in och förbereda dessa. Genom att simulera olika matchsituationer i vilka timeouter kan begäras kan de bli mer effektiva och tränaren kan bli mer direkt i sin kommunikation. Tränarna kan under timeouterna med fördel påminna om

tidigare inlärd system och taktik, fokusera på kommande spel, och eventuellt ge individuella instruktioner till enskilda spelare (Prieto et al., 2016).

Idrottsledarskap och kommunikation. Idrottscoachning innehåller flera aspekter och Côte och Gilbert (2009) har utarbetat en integrativ definition som lyfter fram intrapersonella (kunskaper), interpersonella (relationer) och kontextuella (krav utifrån specifika omständigheter) faktorer. Dessa tre faktorer, menar de, är grundläggande för effektiv och framgångsrik coachning. Sagar och Jowett (2012) beskriver hur tränaren har influerar sina spelare genom att inta en ledarroll som inkluderar stöd, instruktioner och vägledning. Oavsett om coachning sker i en sport- eller arbetslivskontext är dess huvudsyfte att öka gruppens eller individens kapacitet att nå mål eller att utveckla särskilda färdigheter. Det finns många likheter mellan idrottscoachning och den coachning som sker i arbetsituationer varför forskningen av idrottsledarskap kan ha implikationer för andra verksamheter (Jowett, O’Broin & Palmer, 2010). Dessa författare trycker även på att de relationella aspekterna mellan tränare/coach och spelare är centrala för att coachningen ska vara verksam. Tränar-spelar-relationen är central inom idrottsutövande, bland annat eftersom den ökar lagets tillit till sin förmåga att prestera (Hampson & Jowett, 2014).

Coachning är en aktivitet som kräver flexibilitet och anpassning. Det handlar om att kunna fatta snabba och effektiva beslut i förhållande till den situation som laget befinner sig i och är starkt kontextbundet (Mouchet, Harvey & Light, 2014). Mouchet och Bouthier (2008) refererar i Mouchet et al. (2014) beskriver en modell i tre nivåer där de skiljer på generell kontext, lokal kontext och kommunikation, vilka alla påverkar tränarens kommunikation med spelarna på olika sätt. Den generella kontexten baseras på tränarens bakgrund till beslut såsom regler, matchstrategi, personliga idéer, uppfattningar och erfarenheter. Den lokala kontexten inkluderar tiden från att laget anländer, matchtiden till eftersnacket och påverkas av särskilda aktuella omständigheter som yttre miljöfaktorer, styrkor och svagheter i laget och särskilda förväntningar hos tränaren. Den generella och lokala kontexten kan påverka kommunikationen under matchen genom hur tränaren organiserar sitt tekniska team, positionerar spelarna och lägger upp taktik. Mikronivån är den faktiska kommunikationen, hur tränaren beter sig och kommunicerar med spelarna. Mouchet et al. (2014) har i en kombinerad observations- och intervjustudie undersökt hur tränare i rugby använde de olika nivåerna i sin kommunikation under match där de i sin avslutande analys av tränarbeteende diskuterar distinktionen mellan genre och stil. Genren delas av de personer som agerar inom samma sociala och professionella miljö och handlar om att tränaren formats av gemensamma föreställningar om vad en tränare ska göra: ge instruktioner och feedback och upprätthålla en

lagkänsla. Dessa beteenden delas mellan tränare och har influerats av den sociala och kulturella kontexten "fransk rugby", eller i fallet av denna studie, "svensk handboll" - vilka representerar den makronivå inom vilken tränarbeteende kan förstås. Vad som senare skiljer individuella tränare åt är deras personliga stil som kan beskrivas som individuella anpassningar och preferenser, vilka har sin grund i personlig karaktäristik, tidigare erfarenhet, lagets målsättningar, förväntningar på matchen och spelarnas olika egenskaper.

God kommunikation samvarierar med effektivitet och prestationsförmåga inom lagidrotter eftersom den har en informerande, motiverande och utvärderande funktion. Hur ett lag presterar påverkas i hög grad av tränarens förmåga att kunna kommunicera effektivt med sitt lag (Athanasios, 2005). Faktorer som kan störa kommunikationen mellan tränare och spelare är begränsad tid - att tränaren har ont om tid att i timeouter och halvlek kunna prata med sina spelare; språk - att många idrottsklubbar idag består av spelare från olika länder; perceptuell tillgänglighet - problemet med selektiv perception, det vill säga att olika spelare uppfattar olika saker från tränaren; negativ attityd - att spelarnas attityd påverkar om och hur de tar till sig tränarens instruktioner och yttre faktorer - faktorer som är svåra att styra för tränaren såsom åskådare, motståndare och ljudnivå.

Flera idrottsforskare har beskrivit tränarbeteende och -kommunikation utifrån French och Ravens (1959) teori om sociala maktbaser. Cranmer och Goodboy (2015) lyfter fram att tränarens maktutövande påverkar hur spelarna uppfattar tränarens kommunikation. När idrottarna i deras studie upplevde att tränaren hade förmågan att belöna dem, hade kunskapen att hjälpa dem att lyckas eller när idrottarna önskade vara till lags eller identifiera sig med tränaren, då ökade tilltron till möjligheten att etablera en god kommunikation. Författarna diskuterade detta i relation till expertmakt, det vill säga att tränaren förmedlade avancerad kunskap eller expertis i sin sport och att detta predicerade spelarnas nöjdhet med hur deras tränare kommunicerade. I en annan studie rörande maktutövande, visade Turman (2006) att spelares status, att vara med i startuppställningen eller inte, påverkade hur tränarens kommunikation uppfattades. Det tycktes finnas ett ömsesidigt förhållande mellan att "högstatusspelare" uppfattade att tränaren använde sig av belönande makt och samtidigt också fick mer uppmuntran, till skillnad från "lågstatusspelare" som kanske hade ett större behov av positiv förstärkning, men som fick mindre. I denna studie framkom också att maktutövande som i andra kontexter kan inverka negativt, såsom tvingande makt och legitim makt, inte predicerade hur (miss)nöjda idrottarna var med tränaren. Potrac, Jones och Armour (2002) betonar vikten av att se coaching i sin sociala och kulturella kontext och använder även de makt som analysbegrepp i sin fallstudie av en fotbollstränare. En central slutsats i deras studie

är att tränarens framgång är beroende av att hen har sina spelares respekt. Resultatet visade att tränarens beteende innehöll en hög frekvens av instruerande beteende. Enligt den studerade tränarens utsagor syftade detta till att primärt utveckla ett framgångsrikt lag och att sekundärt främja individuella spelares utveckling. Tränaren menade också att hans jobb är att säkerställa att spelarna är klara över vad deras individuella uppgift i lagspelet är och att ge spelarna en strategi för spelet att falla tillbaka på. Tränaren återkom till vikten av att ha sina spelares respekt och att denna var beroende av tränarens förmåga att kunna visa sin expertis för att få spelarnas tillit. För att rättfärdiga den legitima makt han tilldelats av laget behövde han demonstrera sin informationsmakt för att få spelarnas förtroende. Tränaren i denna studie hade en relativt auktoritär stil och författarna kopplade detta till tränarens föreställning om att en mer demokratisk stil kunnat uppfattas som obeslutsam och okunnig och därmed riskera spelarnas förtroende för tränaren och förlora i informationsmakt och expertmakt.

Carpentier och Mageau (2013) beskriver negativ feedback i termer av förändringsorienterad feedback. De menar att denna typ av återkoppling kan fylla en viktig funktion i coachrelationen i och med att den motiverar spelarna genom att visa på skillnaden mellan deras aktuella och önskade prestation samt att guida spelarna i att förändra sitt beteende för att nå önskad prestation. Författarna menar att tränare ofta håller inne eller drar ut på sådan typ av feedback trots att den kan vara hjälpsam för såväl den individuella spelaren som för laget. I sin studie trycker de på att förändringsorienterad feedback ska vara empatisk, klar och begriplig, undvika personangrepp, kombineras med tips eller lösningar och återges direkt i tid och till berörd person samt ges i ett lämpligt tonläge. I sitt resultat presenterar de att kvaliteten snarare än kvantiteten av denna typ av feedback är viktig och att den ska syfta till att öka spelarnas autonomi. De diskuterar att förändringsorienterad feedback har implikationer för ökad motivation, självkänsla, minskad negativ affekt samt kan kopplas till att spelarna presterar bättre.

Sammanhållning. Sammanhållning är en central aspekt i lagsporter och kan beskrivas som graden av tillhörighet, hängivelse och engagemang en individ känner för gruppen. Det tycks finnas en tvåvägsrelation mellan prestation och sammanhållning och därför är det något som är eftersträvansvärt för tränaren att upprätthålla (Wagner, et al., 2014). Hur viktigt sammanhållningen är för prestation i sporten är, beror på vilka krav uppgifterna ställer på att spelarna är beroende av varandra. Carron och Chelladurai (1981) delar upp graden av uppgiftsberoende i fyra kategorier: oberoende, medberoende, reaktivt-proaktivt beroende samt interaktivt beroende. Handboll tillhör den sista kategorin, vilken innebär att lagmedlemmarna är ömsesidigt beroende av varandra och där en ständigt pågående interaktion stärker lagets

framgång. Hur beroende spelarna är av varandra påverkas också av graden av öppenhet i sporten. En idrottsform som är statisk eller förutbestämd i vad som krävs för att vinna beskrivs som sluten, medan sporter som fotboll, basket eller handboll som bedrivs i en matchsituation som ständigt kräver anpassning efter det andra laget anses vara öppna. Hur tränaren bör koordinera sitt lag, eller sina spelare, beror alltså på graden av beroende och kan delas in i tre typer - koordinering genom standardisering, genom planering eller genom gemensam anpassning. Den sistnämnda kategorin menar författarna vara den svåraste men den som behöver tillämpas i sporter som handboll, där spelarna är interaktivt beroende. Gemensam anpassning handlar om hur uppgiften ska angripas då seger i matchen inte går att förutbestämma. Spelsystem och rutiner för att angripa generella eller vanliga situationer (som att spela med en spelare utvisad) kan övas och planeras men under match krävs det att anpassning efter situationen, vilket påverkar deras interaktion. Författarna tänker sig att det finns ett kausalt samband mellan sammanhållning och prestation genom att en ökad grad av sammanhållning ökar den interpersonella influensen och intragrupperkommunikationen, vilket i sin tur bidrar till ökad koordination mellan spelarna i deras idrottsutövande. Det är alltså i denna typ av sport mer relevant att uppmuntra gemensam anpassning mellan spelarna och att få dem att effektivt koordinera sitt spel än att utveckla individuella spelares kapacitet.

Idrottarnas reaktion på tränaren. Medan aggressiv kommunikation minskar hur nöjda spelarna är med sin tränare och prestation mätt i vinst/förlust (Kassing & Infante, 1999), verkar det inom idrotten finnas en större acceptans för ledarbeteenden som i andra kontexter kan uppfattas som negativa. Turman och Schrodt (2004) fokuserar på idrottares affektiva lärande som relaterar till inre motivation. De undersökte hur detta samvarierar med idrottarnas uppfattning av tränarens beteende och vilka beteenden som idrottarna tror bidrar till lärande. Det fanns ett signifikant samband mellan positiv feedback och affektivt lärande men även socialt stöd och träning och instruktion samt demokratiskt ledarskap samvarierade. Auktoritärt ledarskap var däremot negativt korrelerat med affektivt lärande. Genom regressionsanalys undersökte forskarna vilka tränarbeteenden som atleterna uppfattade bidrog till affektivt lärande och fick då fram att auktoritärt ledarskap och positiv feedback var det som idrottarna uppfattade som mest förtjänstfullt. Post-hoc analys visade att positiv feedback modererar effekten av auktoritärt ledarskap, det vill säga, autokratiskt ledarskap i kombination med moderata till höga nivåer av positiv feedback ökar lärandet medan lite eller utebliven positiv feedback minskar lärandet. Författarna diskuterar detta i termer av motivation och att resultatet kan underbygga den traditionella föreställningen om tränare och "tough love" - att tränare kan ha en autokratisk och ganska hård ledarstil så länge idrottarna

upplever att deras tränare har spelarnas bästa i fokus samt kan uppbringa en viss nivå av positiv feedback.

Sagar och Jowett (2012) har undersökt hur idrottare uppfattar sin tränares reaktion vid misstag i träning och förluster i matcher. Positiva beteenden verkade däremot stärkande och uppmuntrande och det tycks finnas ett större behov av detta från tränaren i dessa mer negativt laddade situationer. I synnerhet tyckte idrottarna att det var viktigt att få feedback som syftade till korrektion och utveckling såsom analys av vad som inte fungerat och vägledning. Under vissa omständigheter verkade dock mer negativa beteenden ha en positiv effekt, exempelvis när idrottarna uppfattade att de förtjänade det och attribuerade förlust eller misstag till sina egen bristfälliga prestation eller svagt engagemang/ansträngning. Personlighet tycktes också moderera effekten av negativa tränarbeteenden. Aggressivt beteende uppfattades som oönskat av de flesta idrottarna, men med vissa undantag, då några uppfattade detta beteende som ett sätt för tränaren att främja deras prestation genom att motivera idrottarna och få dem att kämpa ännu hårdare. Författarna diskuterar även att tränarens sätt att kommunicera och interagera med sina idrottare påverkas av tränarens erfarenhet och expertis (orutinerade tränare använder mer negativa beteenden), matchtäthet och idrottarnas välmående och prestation.

Skattning av ledarbeteende. För att utforska tränarbeteende i en vidare kontext finns flera skattningsverktyg. Dessa är utvecklade för att systematiskt kunna observera hur tränare interagerar med sina spelare och har använts för att beskriva, jämföra och utvärdera tränarbeteende (Hastie, 1999). Coaching Behavior Assessment System (CBAS) är ett instrument som Smith, Smoll och Hunt (1977) utvecklat för observation av tränarbeteende i en naturlig miljö. Detta verktyg är uppdelat i två huvudtyper av beteende - reaktivt beteende och spontant beteende. Reaktivt beteende är responser på omedelbart föregående beteende från laget eller någon spelare medan spontant beteende är initierat av tränaren utan någon direkt föregående händelse. Ett annat skattningsverktyg är framarbetat av Chelladurai och Saleh (1980) som menar att ledarskapsteorier utarbetade i organisationskontext har relevans för idrottssammanhang. I likhet med chefer inom arbetslivet inkluderar idrottsledarens uppgifter att planera, organisera, budgetera, schemalägga, rekrytera, hantera externa relationer och ledarskap. Ledarskap definieras i deras studie som beteendeprocesser som syftar till att påverka individer och grupper mot uppsatta mål. I framtagningen av sitt instrument fick forskarna fram fem faktorer - träning och instruktioner, demokratiskt beteende, autokratiskt beteende, socialt stöd och positiv feedback. Den första, fjärde och femte faktorn handlar om beteende medan den tredje och fjärde relaterar till vilken stil tränaren använder sig av.

Hastie (1999) har utvecklat ett mer specifikt instrument, med god reliabilitet och validitet, för skattning av tränares kommunikation och instruktioner under timeouter. Instrumentet är primärt utarbetat för basketboll, volleyboll och ishockey, det vill säga lagsporter där tränaren har timeouter som en möjlighet att påverka spelet. Kategorierna i observationsverktyget skapades efter datagenomgång av vad som skrivits om syftena med timeouter och av tidigare utarbetade instrument för tränarbeteende, bland annat CBAS. Det är uppbyggt av kategorierna tekniska, taktiska, psykologiska och övriga uttalanden, under vilka det finns 14 underkategorier. Hastie (1999) menar att instrumentet kan användas för att utforska vad tränare kommunicerar under timeouterna och om detta sätt är till gagn för spelarna. Han argumenterar för att verktyget kan vara en del i att fokusera på tränarbeteende som en process och att det handlar om vad som händer här och nu i spelet. Det kan också användas till att korrelera tränaruttalanden under timeouter med vad som händer efteråt och på så sätt peka på vilka kommunikationsmönster som leder till positivt spel. Det kan även ha ett interventionsvärde genom att det kan användas för att öka effektiv kommunikation och att minska de uttalanden som inte är produktiva.

Slutsats och vikten av vidare forskning

Sammanfattningsvis har tidigare studier visat att framgång i handboll kan härledas ur många dimensioner, individuella såväl som lagmässiga (Wagner et al., 2014). Timeouter har en betydelse för lagets prestation och för spelets utfall och erbjuder tränaren en möjlighet att under match kunna kommunicera med hela laget. Innehållet i timeouter i handboll har utforskats sparsamt och vad vi har funnit så finns det sedan tidigare inget publicerat, utan ofta har tränarbeteende studerats i ett bredare sammanhang. Sullivan och Feltz (2003) har beskrivit idrottsmiljön som en unik och användbar kontext för studier av naturlig och tillämpad social dynamik. Ledarskap, tillit till lagets förmåga att prestera och sammanhållning är psykologiska begrepp som har ett såväl teoretiskt som praktiskt värde inom idrotten och enligt artikelförfattarna är kommunikation centralt i alla dessa fenomen. Turman och Schrodt (2004) lyfter coachningrelationen som en intressant kontext att undersöka instruerande kommunikation, som tidigare främst studerats i skolmiljöer.

Det finns ett behov att vidare undersöka tränarbeteende i mer specifika och avgränsade situationer för att förstå och identifiera lämplig och effektiv kommunikation (Sagar & Jowett, 2012). Gomes et al. (2014) som undersökte när timeouter användes och vilken effekt de hade uppmuntrar i sin artikel till att framtida forskning bör belysa innehållet i tränarnas interventioner under timeout, liksom att på fler sätt utforska vilka konsekvenser timeouterna

har för lagets prestation. Mouchet et al. (2014) konstaterade i sin studie av rugbytränare att det finns en utvecklingspotential gällande mer funktionella sätt att nå sina spelare under match, såsom gester eller att kommunicera med de spelare som rör sig i tränarens närområden liksom att delegera ansvarsområden till spelare och uppmuntra till autonomi. Utöver detta menar de att tränarna i högre grad behöver ta hänsyn till kontextuella faktorer för att välja relevanta interventioner i givna situationer. Även Prieto et al. (2016) menar att tränare i högre grad kan implementera ett mer strategiskt användande av timeouter.

Syfte

Syftet med studien är att få ökad kunskap om innehållet i timeouter i handboll genom att undersöka vad som kommuniceras under dessa och vad spelare och tränare har för tankar kring användningen av timeouter.

Metod

För att få en djupare förståelse för kommunikation under timeouter i handboll användes en kombinerad kvantitativ och kvalitativ forskningsansats. En fallstudie utfördes genom att tränarens kommunikation under timeouterna spelades in, kvantifierades och gav upphov till semistrukturerade intervjuer. Till skillnad från observationerna som bidrar med kunskap om *vad* som kommuniceras kan intervjuerna tillföra mer subjektiva aspekter och svara på *hur* och *varför* detta sker.

Efter genomförd litteraturgenomgång konstaterades att fenomenet timeout är sparsamt utforskat vad gäller innehåll och kommunikation. Sökning i artikeldatabasen Lubsearch, med sökorden "handball" och "timeout" gav fyra träffar på varav en var användbar i studiens syfte. Kombinationen "handball" och "communication" gav 40 träffar av varierande relevans. Kombinationen av sökorden "timeout" och "communication" gav en mängd träffar från andra fält, och efter tillägg av sökordet "sport" återstod två artiklar utan relevans för ämnet. Litteraturgenomgången utgår alltså från vad som skrivits om tränarbeteende och kommunikation i en bredare kontext. Därför har studien, förutom en induktiv utgångspunkt, dessutom ett explorativt drag för att urskilja och avgränsa forskningsområdet och ge upphov till frågeställningar för vidare forskning (Langemar, 2008). Willig (2013) framhäver att kvalitativa metoder är särskilt användbara när man vill undersöka den mänskliga erfarenheten såsom den upplevs, förstås och hanteras hos de individer som studien baseras på. Observationer är en gynnsam metod för att få en förståelse för det man vill utforska i en

naturlig kontext och intervjuer bidrar med kunskap från de som är insatta i det faktiska fenomenet, i detta fall tränare och spelare.

Deltagare

För studien rekryterades ett lag ur högsta ligan i svensk herrhandboll. Sportchefer i den högsta serien, av närhetsprincipiella skäl hemmavarande i södra Sverige, kontaktades via telefon och tillfrågades om deltagande. Dessa informerade och frågade sina tränare. Ett antal lag var inledningsvis intresserade av att delta i studien och vi valde det som var mest framgångsrikt sett ur tabellplacering. I studien observerades lagets huvudtränare som även intervjuades. Han har varit tränare i elithandboll i över 10 år och har lång erfarenhet av att själv spela. Han har framgångsrikt lett det nuvarande laget i några år. Ur spelartruppen intervjuades sex utespelare och en målvakt, med urvalskriteriet mycket speltid. De hade olika lång erfarenhet av elithandboll, mellan 4 och 9 säsonger ($m=7$).

I kvalitativa studier använder man sig ofta av små urval som inte är slumpmässigt framtagna. Av denna anledning är generaliserbarheten problematisk och man använder istället begreppet överförbarhet, det vill säga att den kunskap som utvecklas kan appliceras på andra situationer och fenomen. Strategiska urval innebär att man medvetet väljer ut vilka som ska delta för att hitta lämpliga deltagare som kan generera överförbar kunskap. Förhoppningen är att ett framgångsrikt lag kan ge upphov till kunskap om fenomenet timeout som kan vara användbar i en vidare kontext (Johannessen & Tufte, 2003).

Instrument

Fallstudier kan bidra med insikter om sociala och psykologiska processer som kan utgöra grund för teoretiska formuleringar och hypoteser. De kan användas för att studera naturliga händelser med tydliga gränser och ger möjlighet att använda olika metoder av datainsamling och analys (Willig, 2013). Metodtriangulering berikar denna typ av studie, som med fördel kan genomföras genom att kombinera olika ansatser för att belysa ett fenomen från olika perspektiv. Detta är fördelaktigt för att undersöka om olika ansatser leder till likartade slutsatser vilket bidrar till resultatets tillförlitlighet. Å andra sidan kan resultat från olika ansatser och tekniker skilja sig åt och i dessa fall stimulera till nya tolkningar, en mer nyanserad bild och mer heltäckande förklaringar till forskningsfrågan (Johannessen & Tufte, 2003). Även studiens trovärdighet ökar genom att studera ett fenomen på olika sätt (Svensson & Ahrne, 2013). Gallimore och Tharp (2004) som analyserat de systematiska observationsstudier som gjorts av den framgångsrike baskettränaren John Wooden, framhäver

användandet av kvalitativa inslag som komplement till kvantitativ forskning. Detta är i linje med flera författare som studerat tränarbeteende och som menar att användandet av intervju som komplement till observation är viktigt för att få en förståelse för varför en tränare beter sig på ett visst sätt, och i denna studie, hur spelarna uppfattar detta (Potrac et al., 2002; Mouchet et al., 2014). Intervjuerna möjliggör även vad Svensson och Ahrne (2013) kallar återkoppling till fältet vilket innebär att forskarna återkommer till de personer som studerats och låter dem ge sina synpunkter på resultatet. Detta syftar inte till att söka efter konsensus utan är snarare ett sätt att undersöka om de studerade kan relatera till eller känna igen det studien presenterat och därigenom berika och nyansera resultatet.

Procedur

Efter godkännande av berörd sportchef och tränare tillfrågades laget om deltagande i studien. Vid detta tillfälle informerades tränare och spelare om studiens syfte, dess procedur, konfidentialitet, samtliga deltagarnas anonymitet och om möjligheten att ta del av forskningsresultaten. Dessutom gav det deltagarna tillfälle att ställa frågor kring studien, dess upplägg och deras deltagande. Tränaren och laget observerades i sin naturliga kontext under 11 matcher under höstsäsongen 2016, mellan den 5 oktober och 22 november. Av tekniska skäl föll tre matcher bort under denna period och vid två matcher skedde inspelning enbart i andra halvlek.

Tränarens kommunikation under timeouterna spelades in genom att tränaren bar en Rode Smartlav+ Mikrofonmygga fäst vid kavajslaget/tröjan under matcherna. Mikrofonen var kopplad till en iPhone 6 och inspelningen skedde med appen Rode Rec LE, en gratisversion som laddas ner från Appstore och som är kompatibel med Rodes inspelningsinstrument. Av praktiska skäl och för att störa laget så lite som möjligt upptogs ljud från hela matchen men bara det material som var i linje med studiens syfte användes. Vid hemmamatcherna deltog minst en av forskarna medan assisterande tränare eller annan lagfunktionär var behjälplig med inspelning under bortamatcher. Samma teknik användes för inspelningen av intervjuerna men mikrofonen placerades istället mellan intervjuerna och respondenten för att få med allt ljudupptag.

Intervjuerna utfördes i lokaler i lagets hemmaarena med en informant i taget. Varje intervju varade mellan 15-30 minuter och spelades in med deltagarens godkännande. Intervjuerna var till formen semistrukturerade för att främja reflektion. En förkonstruerad intervjuguide användes som ett flexibelt strukturfrämjande verktyg i intervjusituationen. Den var baserad på tidigare studier av tränarbeteende och timeouter samt resultatet av den

kategoriserade tränarkommunikationen. Ordningsföljden var förutbestämd men utrymme gavs för relaterade ämnen som ansågs relevanta (Trost, 2011).

För att undersöka frågornas relevans och begriplighet gjordes pilotintervjuer med två spelare från ett annat handbollslag i högsta ligan. Generellt upplevdes de svar dessa spelare gav på frågorna svara till syftet men mindre revideringar gjordes. Två inledningsfrågor lades till för att få en bättre ingång och en fråga placerades tidigare än i den ursprungliga guiden för att få bättre flyt i intervjun. Vi lade även till en fråga om spelarna upplever att det är skillnad i hur tränaren använder timeouten när det är det egna laget som tagit den och när motståndarlaget gjort det för att frågan om optimal användning av egen respektive motståndarlagets timeout inte skulle upplevas som alltför riktad. En fråga kortades dessutom eftersom den för båda spelarna verkade otydlig. För tränarintervjun skapades en ny intervjuguide med modifieringar av frågorna som använts till spelarna samt några fler frågor som relaterade till tränarrollen. Ingen pilotintervju utfördes utan istället avsattes mer tid, 40 minuter, för att ge utrymme för följdfrågor. Intervjuguiderna finns i bilaga 1 respektive bilaga 2.

I början av intervjutillfället hölls en kort introduktion om intervjuförfarandet och formalia kring detta (se bilaga 3), en upprepning av studiens mål och procedur samt en försäkran om deltagarnas konfidentialitet och anonymitet. Respondenterna fick därefter skriva under ett informerat samtycke (se bilaga 4) innan intervjun inleddes. Under intervjun ställdes samtliga frågor. När behov uppstod ombads deltagarna ge konkreta exempel eller utveckla sitt svar för att ge rikare beskrivningar och att undvika missförstånd. Intervjun avslutades med en möjlighet för tränare/spelare och forskare att tillägga och klargöra eventuella tankar eller frågor som uppkommit under intervjun (Trost, 2011).

Dataanalys

Analys av observationerna. Det inspelade materialet transkriberades ord för ord. Efter genomläsning delades materialet upp i meningsenheter som kategoriserades enligt Hasties (1999) skattningsverktyg för timeouter. Instrument för att kvantifiera tränarbeteende är ett vanligt sätt att undersöka vad idrottstränare gör. Hasties instrument är det enda vi funnit som är utarbetat för skattning av just timeouter och ansågs därför användbart. I utarbetningen av verktyget visade det sig ha god reliabilitet och validitet. Kategorierna i detta verktyg är tekniska, taktiska, psykologiska och övriga uttalande, under vilka det finns 14 underkategorier. De tekniska underkategorierna är tekniskt korrigerande, tekniskt positivt, tekniskt negativt. De taktiska är taktiskt proaktivt, taktiskt reaktivt, konsekvensuttalande och

frågor. För psykologiska uttalanden är underkategorierna generell uppmuntran, kritik, uppmärksamhetsfokuserade uttalanden samt försäkrande uttalanden medan truismer, spelirrelevanta uttalanden och motiverande uttalanden ingår i kategorin övriga uttalanden. För att undersöka hur tränaren disponerade timeouterna gjordes en kvantitativ analys av dessa data för att se hur tränarens uttalanden fördelades över de olika kategorierna.

Analys av intervjuerna. För att bearbeta och analysera intervjumaterialet användes Braun och Clarkes (2006) modell av tematisk analys. Analysmetoden innebär att det utifrån det insamlade materialet skapas teman och förespråkas av författarna som särskilt användbar metod vid kvalitativ forskning. Braun och Clarke beskriver hur analysen sker i sex faser. Fas ett innebär att bekanta sig med materialet och på ett aktivt sätt leta efter mönster och mening i materialet. Allt material transkriberas för att införskaffa en mer sammanhängande förståelse av den insamlade datan och därefter läses intervjumaterialet igenom förutsättningslöst. Vid nästkommande genomläsning förs anteckningar av tankar och idéer som kan ha betydelse för den fortsatta analysen. Vid den tredje genomläsningen tidskodas samtliga uttalanden som anses angelägna för studien. I nästa skede kodas materialet baserat på meningsfullhet i relation till studiens syfte och med stöd av detta kan materialet delas upp i övergripande teman. I fas fyra konstrueras huvudteman och underteman. Braun och Clarke (2006) menar att det är viktigt att skapa tydliga skiljelinjer mellan teman så att data inom ett visst tema ska ha en meningsfull samhörighet med annan data inom temat. Samtidigt ska det skapas klara och identifierbara distinktioner mellan de olika temana. Patton (1990) menar att detta görs för att skapa en god intern homogenitet och extern heterogenitet. Nästa steg i denna fas är att bedöma validiteten av individuella teman i relation till samtlig data för att sedan vidare utveckla och korrigera temana. Slutligen granskas definitionen av samtliga huvudteman och underteman i strävan efter en tydlig definition av varje temas innehåll och namnges i syfte att ge läsarna en uppfattning om vad temat handlar om. I sista fasen av temaanalysen väljs relevanta och representativa citat för varje tema. Hänsyn tas till varje deltagares anonymitet, och i de fall det anses lämpligt kan uttalande därför korrigeras. Citat kan också ändras för främja läsbarheten, dock inte så att det förändrar meningen i deltagarnas utsagor. Då den tematiska analysens intresse är att skildra deltagarnas utsago, har forskarna intagit vad Willig (2013) kallar för ett empatiskt förhållningssätt i sin tolkning av den insamlade datan, att forskarna undviker egna föreställningar vid analys. Slutligen diskuterades de teman som framkom i relation till den insamlade observationsdatan och kopplades till teori för en avslutande diskussion av studiens frågeställningar.

Förförståelse

För att producera tillförlitlig kvalitativ forskning utgör förförståelse kring det fenomen som studeras både ett villkor och en begränsning. Förförståelsen utgör en begränsning i vad vi faktiskt kan förstå och fordrar därför en medvetenhet och kontinuerlig reflektion genom hela arbetsprocessen (Langemar, 2008).

Denscombe (2009) tar upp tre aspekter som kan påverka forskarens observationsförmåga. För det första handlar det om förtrogenhet, vilket innebär att forskaren ser det hen är van att se och att forskaren gärna tolkar otydligheter i enlighet med tidigare kunskap. Tidigare erfarenhet är den andra aspekten. Forskaren kanske främst ser det hon vill ska hända och inte det som kan motsäga de resultat som hon kanske förväntar sig att få. Den tredje aspekten som kan påverka forskarens perception är forskarens nuvarande tillstånd, det vill säga att fysiska tillstånd som kan förändra perceptionen. Minnet kan också påverka datainsamlingen, precis som det alltid finns ett visst inslag av tolkning vid alla observationer. En medvetenhet om och aktivt bearbetande av dessa faktorer kan bidra till att observatören genomför en mer pålitlig datainsamling. Litteraturgenomgången utgör en del i redovisningen av den förförståelse som forskaren har om området.

I denna studie utgjorde förförståelsen de gemensamma kunskaper båda forskarna tillägnat sig under psykologprogrammet såsom grupp- och organisationspsykologi, socialpsykologi, kognitiv psykologi och motivationspsykologi, vilket präglade observation och intervju samt tolkning av datan och diskussion av resultatet. Förförståelsen innebär även forskarnas tidigare kunskap, livserfarenheter, insikter och åsikter, i detta fall kring idrott i stort, idrottslag, tränare och timeouter. Båda forskarna är idrottsutövande och har därmed en förståelse för den sportsliga kontexten men ingen av författarna har tidigare spelat handboll. Att inte ha någon större förkunskap om handbollens premisser tänker vi kan vara fördelaktigt då det ger ett mer förutsättningslöst utforskande som inte är färgat av egna erfarenheter av sporten och användandet av timeouter.

Kunskapsanspråk

Genom att undersöka fenomenet timeout i en fallstudie kan denna studie beskrivas som en instrumentell fallstudie - vi undersökte fenomenet i en miljö där det är naturligt förekommande. Som Willig (2013) skriver är det ett sätt att studera fenomenet såsom det existerar i en särskild kontext, vilket ger en hög ekologisk validitet. Ansatsen är explorativ och studien är en naturalistisk fallstudie då vi tänker oss att de som är insatta är de som har den mest intressanta kunskapen. Vår insamlade data har analyserats med en realistisk

utgångspunkt och vi har utgått från att den kunskapen de intervjuade bidragit med är vad som är relevant och har valt att inte tolka in eventuella bakomliggande eller djupare psykologiska förklaringar. Vi har alltså inte tolkat in eller ifrågasatt det som presenterats i en mer kritisk realistisk hållning då vår frågeställning är av explorativ art. Vi tänker oss att innehållet i timeouter går att undersöka med kvantitativa metoder men att studien får ytterligare dimension genom att utforska den subjektiva upplevelsen av hur fenomenet ter sig av de som har kunskapen.

Etiska överväganden

Under hela forskningsprocessen har fortlöpande etiska överväganden och bedömningar gjorts. Det grundläggande individskyddskravet kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen: informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekraven (Denscombe, 2009). Deltagarna upplystes om att deltagandet var frivilligt och om valmöjligheten att avbryta sin medverkan utan att behöva ange skäl. Gällande konfidentialitetskravet och nyttjandekravet fick spelartruppen inklusive tränare information beträffande sekretess, vem som var ansvarig för studien, anonymisering av personuppgifter, försäkran om att alla uppgifter och data skulle hållas konfidentiellt och enbart användas i forskningssyften samt information kring hantering av inspelat material. Samtliga spelare och tränare som intervjuades fick ge sitt samtycke till deltagande i studien genom skriftligt godkännande. All införskaffad data under studiens gång har uteslutande hanterats och granskats av författarna och handledare. Uttalanden som potentiellt kunnat härledas till enskild informant har anonymiserats och samtliga ljudfiler har avidentifierats.

Resultat

Kommunikation under timeouter

Materialet från de inspelade timeouterna (n=44) resulterade i 320 kategoriserade tränaruttalanden. Utöver dessa finns 17 uttalanden som kategoriserats som annan aktör, det vill säga när en annan person än tränaren yttrat sig under timeouten. Hur fördelningen mellan kategorierna enligt Hastie (1999) presenteras i tabell 1.

Tabell 1. Fördelning av kategoriserade tränaruttalanden i samtliga timeouter, när det är lagets timeout, motståndarlagets, när laget leder och när laget är i underläge.

Kategori	Alla TO n=44	Egen TO n=23	Motståndar- lagets TO n=20	Ledande n=26	Underläge n=16
Tekniska	5,7 %	5,7 %	5,5 %	6,2 %	4,4 %
Tekniskt positivt	1,9 %	2,3 %	2,1 %	1,4 %	3,5 %
Tekniskt negativt	1,6 %	1,7 %	2,1 %	2,4 %	0,9 %
Tekniskt korrigerande	2,2 %	1,7 %	1,4 %	2,4 %	0 %
Taktiska	64,4 %	65,3%	65,8 %	63,6 %	65,8 %
Taktiskt proaktiv	47,5 %	48,0%	48,6 %	46,9 %	47,4 %
Taktiskt reaktivt	15,0 %	15,0%	15,1 %	14,4%	16,7 %
Konsekvensuttalande	1,9 %	2,3 %	2,1 %	2,4 %	1,8 %
Frågor	-	-	-	-	-
Psykologiska	20,3 %	19,6%	19,2 %	18,7 %	22,8 %
Generell uppmuntran	4,1 %	4,0 %	3,4 %	4,3 %	3,5 %
Kritik	3,1 %	4,0 %	1,4 %	3,8 %	1,8 %
Uppmärksamhetsfokuserade	9,7 %	8,7 %	11,0 %	8,6 %	12,3 %
Försäkran	3,4 %	2,9 %	3,4 %	1,9 %	5,3 %
Övriga	9,7 %	9,8 %	9,6 %	11,5 %	7,0 %
Truismer	1,9 %	1,2 %	2,7 %	1,9 %	1,8 %
Spelirrelevant	-	-	-	-	-
Motiverande	7,8 %	8,7 %	6,8 %	9,6 %	5,3 %

Anmärkning: TO står för timeout. En timeout gick inte att identifiera varken vad gäller vilket lag som tagit den eller vilket lag som var i ledning. En timeout var tagen när ställningen var lika.

Den övervägande delen, 64,4 % av timeouterna, ägnade tränaren åt att ge taktiska instruktioner. Framförallt användes den kategori som Hastie (1999) kallar "taktiskt proaktiva" uttalanden, vilken stod för närmare hälften av uttalandena (47,5 %). Denna kategori består av instruktioner om framtida strategiska val och handlar alltså om vilken taktik eller strategi tränaren vill att spelarna ska använda i följande spel, exempelvis: "Kommer du här så släpp växeln en gång så vi får tryck på den sidan och kan få ut lite bollar. Vi måste ha lite längre spelföljder, lite svepande pass. Och så ett-två, bollarna ut i kanterna, attackera där" eller "Håll djupet i zon 3, när deras vänsternia kommer in jobba lite hårdare där". Den taktiska

underkategorin "taktiskt reaktiva" uttalanden var också frekvent förekommande (15 %). Dessa handlar om att tränaren kommenterar, ofta negativt, om beslut som spelare tagit, i syfte att påvisa vad som behöver förändras. "Inte en massa tveksamma satsningar, det är ju bättre om vi tar oss in i så fall och tar frikast" är ett exempel på denna kategori. Även konsekvensuttalanden och frågor är taktiska underkategorier, vilka användes mindre frekvent. Psykologiska uttalanden stod för 20,3 % där "uppmärksamhetsfokuserade uttalanden" var de vanligaste med 9,7 %. Dessa innebär att tränaren försöker rikta spelarnas uppmärksamhet mot den nuvarande uppgiften eller att kommunicera på ett sätt som syftar till att minska nervositeten eller öka koncentrationen hos spelarna - "Anfallsmässigt, försök inte skjuta oss in i den här matchen, spela oss in i den här matchen" eller "Det är bara tålamod vi ska ha hela tiden i anfallsspelet nu här. Fokus!". Även de psykologiska underkategorierna "generell uppmuntran" och "kritik" förekom men var inte så frekventa, 4,1 % respektive 3,1 %. Till skillnad från kategorin "taktiskt reaktiva" uttalanden står kategorin "kritik" för uttalanden som inte refererar till något specifikt som spelarna gjort dåligt och kan förbättra, exempelvis: "Ni är bedrövliga nu gubbar". Underkategorin försäkrande uttalanden såsom "Hey, det är gott om tid. Det är gott om tid nu", stod för 3,4 % av alla uttalanden. De tekniska uttalandena var 5,6 %, och var relativt lika fördelade mellan "tekniskt positiva", "tekniskt negativa" och "tekniskt korrigerande". Tekniska uttalanden relaterar till skill-performance. Bland kategorin övriga uttalanden (9,7 %) var underkategorin "motiverande uttalanden" den vanligaste förekommande med 7,8 %. Dessa uttalanden är vagare än kategorin "generell uppmuntran" och används ofta i slutet av timeouterna för att få ihop laget och reorientera spelarnas fokus. Här återfinns uttalanden såsom: "Fortsätt jobba nu gubbar!". Förekommande var även truismer (2 %), intetsägande uttalanden av typen "Det är sju minuter kvar nu här".

Utifrån de kategoriserade timeouterna undersöktes även om det fanns en skillnad mellan timeouter tagna av det egna laget och när det var motståndaren som tagit den, liksom om det fanns någon skillnad mellan när laget var i ledning eller underläge. Resultatet i tabell 1 visar att det är små skillnader i de olika situationerna.

Tematisk analys

Datan som samlades in genom intervjuer med tränare och sju spelare (åtta informanter) delades upp i meningsenheter och kodades efter innehåll. Efter noggrann genomläsning identifierades temana "hantering av timeouter", "fokus", "auktoritet" och "sammanhållning". Dessa teman återkom i samtliga intervjuer och upplevs representera det

som tränare och spelare förmedlade i sina tankar kring timeouter, kommunikationen och innehållet i dessa. Ur dessa teman skapades nio underteman (se tabell 2)

Tabell 2. Teman, underteman, kodningsprocessen och exempelcitrat för respektive kategori.

Tema	Undertema	Kodning i arbetsprocessen	Exempel på citat
Hantering av timeouter	Taktik, Egen och motståndarlagets timeout Timing	Användning, taktik, framåtriktad, fokus	“Ja, men taktiska direktiv liksom, vad vi ska göra på planen. Om vi haft svårt med något spelsystem motståndarna har haft, att vi kommer på något sätt att lösa det. Men lite tips på vad vi ska spela framåt om vi har haft det lite tyngre. Och om det är väldigt lågt, att få igång spelarna och att det är dags att visa lite jävla anamma.”
Fokus	Uppmärksamhet Mottaglighet	Inställning, fokus, väcka spelare	“Det kan ju vara att väcka spelare liksom om man tycker de går in med dålig inställning, vakenheten saknas, liksom man får ruska om dom och väcka dom att det match nu”
Auktoritet	Respekt Tillit	Respekt för tränaren	“Sen har han bra respekt ifrån alla i laget så folk brukar lyssna på honom när han pratar”
Sammanhållning	Laget först Att vara ett bra lag	Hela laget, snabbt spel, samma information till alla	“Jag tycker att hela laget ska samlas och lyssna på vad som sägs för ibland kan det ju vara att dom som ska komma in strax därpå, och då måste dom veta vad som händer och vad vi bestämt.

I följande text används begreppen i tabell 3 för att representera hur många spelare som kommenterat de olika temana. De redovisade citaten är återgivna såsom informanterna uttryckt dem. För att öka läsbarheten har några citat tydliggjorts genom att fyllnadsord som “liksom” och “såhär” plockats bort. Svar som getts på engelska eller danska har översatts. I vissa fall har förtydligande från författarna lagts in inom parentes för att öka begripligheten.

Tabell 3. Antal spelare presenterade i löptexten.

Begrepp	Antal spelare
En	1
En del/några	2-3
Flera/många	4-6
Alla/samtliga	7

Hantering av timeouter

Ja, men taktiska direktiv liksom, vad vi ska göra på planen. Om vi haft svårt med något spelsystem motståndarna har haft, att vi kommer på något sätt att lösa det. Men lite tips på vad vi ska spela framåt om vi har haft det lite tyngre. Och om det är väldigt lågt, att få igång spelarna och att det är dags att visa lite jävla anamma. (Spelare 1)

Detta citat av spelare 1 sammanfattar vad många spelare säger om hur tränaren använder timeouterna. Under timeouterna samlas i allmänhet hela laget runt tränaren som instruerar med hjälp av en bärbar whiteboardtavla. Ibland är även målvakterna med, men ofta pratar de separat med den assisterande tränaren. Det första temat berör hur tränaren använder timeouterna för sitt lag och ur detta skapades underteman “taktik”, “skillnad i egen och bortalagets timeout” och “timing”.

Taktik. Den kvantifierade observationen av tränarens kommunikation visade att han till största delen ger taktiska instruktioner. Detta överensstämmer med vad tränaren och spelarna beskriver att timeouterna används till. Coachning under match ska handla om taktik enligt spelarna men i viss mån även psykologiska aspekter. Tekniska instruktioner hör däremot primärt hemma på träning. Något som spelare 4 beskrev på följande sätt:

Alltså jag tycker lite så här. I en matchsituation som då timeouten är, så är det ju väldigt mycket taktik. Och visst det ska vara uppmuntran och det är ju lite kritik också

säkert. Men sen det här, tekniska, lite procent. Det tycker jag det ska vara. Nu kanske man ska byta på dom procenten när det är träning. Det är där vi egentligen bör ägna mer åt tekniken då. (Spelare 4)

Det är också det som spelarna primärt verkar önska av tränaren under timeout och återkommande är att det för spelarna är viktigt att instruktionerna är tydliga. Oftast handlar det om något tränaren vill korrigera. Flera spelare samt tränaren, som står för citatet nedan, tryckte på att timeouternas instruerande innehåll primärt ska fokusera på att föra tillbaka till och påminna om det som planerats och förberetts före matchen. "Det mesta görs egentligen innan. Allt jobb görs ju innan och all information är egentligen innan, så ofta är det ju repetition som kommer i en timeout".

Spelarna tycker också att det är viktigt att tränaren ger perspektiv på spelet och bidrar med sådant som är svårt att se när man är mitt uppe i matchen. Spelare 3 säger: "Han ser från ett annat perspektiv eller vad man ska säga, från sidan. Och det gör man ju inte direkt när man är på plan.". Det kan också innebära att tränaren hjälper spelarna att se spelsystem som fungerat bra som spelare 1 betonar: "Om det är något spelsystem som fungerade väldigt bra och sen så har vi gått bort från det, så är det väldigt bra att han kommer och: kör det här, det har fungerat väldigt bra. Att han påminner".

Flera spelare menar att förändringar som tränaren vill implementera ofta innebär små korrigeringar och att det sällan är så att tränaren ändrar på något drastiskt. Taktisk hantering av timeouter kan också vara om tränaren väljer att göra flera spelarbyten på samma gång som han presenterar under timeouten. Timeouterna används också för att försöka få spelarna att återfå fokus och till vila av spelare, vilket vidare presenteras under temat fokus.

Skillnad i egen och motståndarlagets timeout

När vi tar timeout måste vi kanske ändra något, om det är framåt eller bakåt så måste vi kanske ändra på något. Göra någonting bättre. Men tvärtom [när motståndarna tar timeout] då måste vi bara fortsätta, så att det går bra. (Spelare 6)

Det finns en gemensam föreställning hos spelare och tränare om att de egna timeouterna används när det inte går bra för laget och att tränaren då vill korrigera eller förändra något. Det kan exempelvis vara att ge instruktioner om spelsystem och förslag på hur spelarna kan överlista det försvarsspel som det andra laget har. När motståndarlaget tar timeout handlar det mer om att laget har gjort något bra. Därmed upplevs kommunikationen mer riktad mot att

försöka få spelarna att fortsätta med det som fungerar. Motståndarlagets timeouter handlar också om att förutsäga vilka drag det laget kommer att ta i följande spel och försöka hitta strategier för att hantera detta.

Timing. Timingen av timeouterna handlar om tidpunkten tränaren väljer att ta timeout och lyfts av flera spelare som något mycket viktigt, och något som den nuvarande tränaren är bra på.

Timeouterna kan förändra spelets flyt, om du missar några mål på rad, eller om du blir för avslappnad när du är i ledning, då tänker jag att timeouterna är som ett “wake-up-call”, att något behöver förändras. Så därför är de viktiga, timeouterna, inte bara vad du säger utan tidpunkten du tar dom. (Spelare 5)

För en bra timing beskriver flera spelare att det krävs att tränaren har en känsla för matchen, läser spelet och har kontakt med sina spelare. En spelare ger exempel på hur felaktigt tagna timeouter stör lagets flyt och kan ha en negativ inverkan. Tränaren själv beskriver att han inte har några särskilda tankar vad gäller tidpunkten, utöver de timeouter som tas under de sista minuterna av en halvlek för att börja om ett avgörande anfall. Däremot anser han att när man under match börjar tycka att det är något som behöver korrigeras är det bra att ta timeouten direkt och inte vänta tills det gått för långt.

Fokus. Detta tema relaterar till psykologiska aspekter rörande “uppmärksamhet” och “mottaglighet”, vilka är de begrepp som valts som underteman.

Uppmärksamhet. Tränaren och många spelare beskriver hur timeouterna är viktiga för att väcka spelare och att få dem att återfå fokus. Denna typ av instruktioner ges ofta om tränaren väljer att ta timeout tidigt under matchen om han märker att spelarna “inte riktigt är där”. Ibland kan det också handla om att lugna ner laget om de är för taggade och spelar bort sig på grund av det, som tränaren uttrycker det: “Det kan ju vara att väcka spelare liksom om man tycker de går in med dålig inställning, vakenheten saknas, liksom man får ruska om dom och väcka dom att det match nu”.

En annan aspekt av uppmärksamhet är att kunna behålla fokus i överläge. Eftersom timeouterna ofta handlar om att bryta motståndarlagets flyt är det viktigt att tränaren bidrar med att upprätthålla det som fanns innan det andra laget tog timeout. Flera spelare beskriver att det kan vara svårt att hålla samma nivå om man underskattar det andra laget och även om

man försöker undvika dessa tankar händer det att laget tappar i andra halvlek i dessa situationer.

Dom tar timeout och vi tycker att vi har gjort bra och att vi kan vila lite. Och då kommer dom in i matchen, och det blir en tuff match. Det är svårt att vara på tårna efter en bra period. Och man får vila lite och pulsen går ner lite och man kommer in på plan igen och dom går upp och du går ner. Det jämnas lite. Det är svårt att hålla sig fokuserad och kunna köra samma tempo genom hela matchen efter en sådan period.
(Spelare 6)

Timeouterna används också för att vila spelare som har nyckelroller och därmed spelar en stor del av matchen, eller att ge laget en paus i en intensiv spelperiod. Detta för att orka hålla hög en hög nivå under hela matchen. Målvakterna har en särställning och som den intervjuade målvakten beskriver har de i princip timeout i varje anfall, då de kan gå till bänken och prata med sin tränare. Han beskriver då hur han kan använda timeouterna till att reflektera kring hur det gått tidigare i matchen och utifrån det försöka förbättra sin prestation.

Mottaglighet. Tränaren använder begreppet mottaglighet och reflekterar över hur spelarna kan ta till sig instruktioner som ges under timeouter eller från linjen under match. Spelarna beskriver hur man kommer in i timeouterna med hög puls, att man kan vara trött efter att ha spelat länge och att man är mitt uppe i matchen. Att då ställa om och ta in vad tränaren säger kan vara en utmaning. Återkommande är att spelarna, för att kunna ta till sig instruktionerna, vill att dessa ska vara tydliga, koncisa och inte för många.

Det är väldigt viktigt att tränaren har en plan när han tar timeout. Och att det inte är för mycket information. Han kanske tar en grej, sen kan spelarna snacka lite om det är någonting dom vill få fram. Så det inte blir för mycket information. (Spelare 7)

Även om det främst är tränaren som pratar uppfattar en del spelare att det kan vara svårt att höra vad han säger när andra spelare pratar på samma gång. Då det finns spelare från olika länder påverkar även språket i vilken mån man faktiskt förstår vad tränaren säger. Detta kan påverka hur mycket information en spelare med ett annat modersmål kan ta in vilket spelare 2 berättade om: "Jag kan själv bli distraherad, speciellt när jag har svårt att förstå vad tränaren säger. Så då kan jag lätt bli distraherad om det är fler som vill säga något under timeouten". I vissa timeouter pratar tränaren på engelska men oftast sker kommunikationen på svenska.

Tränaren pekar själv på vikten av sitt kroppsspråk och tror själv att det är en viktig informationskälla. Detta då spelarna som kommer in i timeouten både är uttröttade, har högt adrenalinpåslag och kanske med begränsad kapacitet att ta in information. Tränare beskriver:

Jag tror det är svårt. Det är ofta en enorm ljudkuliss och mycket hög musik runt omkring i hallarna, det är bra tryck. Det är svårt att kommunicera på ett lugnt sätt, man måste göra sig hörd ju, annars är det ju ingen idé och det gör ju att man måste ha rätt högt tonläge. Man har pratat mycket om timeout och vilka effekter de har och hur mycket som går in och oftast tror jag det handlar om ens kroppsspråk, vad man vill förmedla med kroppsspråket. Är jag förbannad så är jag förbannad, eller är jag lugn så är jag lugn. Dom läser av rätt så mycket kroppsspråk. Jag vet inte exakt vad som går in med kommunikationen så jag tror att kroppsspråket nästan är viktigare, för allt runt omkring är så högt så dom uppfattar inte allting, dom är trötta, dom är stressade, de tittar bara kanske. (Tränare)

Vilken roll man har som spelare är också något som påverkar hur fokuserad man är på vad tränaren säger. Flera spelare beskriver att ju viktigare roll man har desto mer lyssnar man på tränaren. Sitter man däremot på bänken under större delen av matchen är det svårare att ta till sig vad tränaren säger, dels för att det inte uppfattas som lika viktigt, dels för att man inte är lika klar på vilken ens roll som spelare är.

När man vet att man ska spela, man är på plan. Det är mycket svårare när man sitter på bänken och det tas timeout och du tror att du ska få spela, du har inte fått spela någonting, då är det svårt att hålla fokus. (Spelare 6)

Några spelare menar också att vilken position man har påverkar hur mycket man berörs av innehållet i timeouten, vilket i sin tur påverkar om man bara lyssnar med "ett halvt öra". Alla spelare uttrycker att man alltid försöker göra vad tränaren säger, vilket även tränaren uppfattar att spelarna har intentionen att göra. Vad som påverkar i vilken grad instruktionerna implementeras verkar handla om hur tydliga instruktionerna är, om man som spelare är uppmärksam, vilket sin tur hänger ihop med erfarenhet och roll. I synnerhet tränaren trycker dessutom på vikten av externa faktorer såsom vilket motstånd man möter. Vad gäller mottaglighet reflekterar tränaren kring alternativa sätt att använda timeouterna, såsom att låta spelarna sätta sig ner och vila, andas, och sen dra instruktioner:

Alltså jag tänker, är du trött och ska dricka vatten under den här pausen. Det är möjligt att man ska jobba tvärtom och gå till bänken och låta dom sätta sig och att dom spelarna som spelar får sitta ner och så får dom andra stå upp. Och så kommunicerar man mot dom här. Jag har tänkt det flera gånger, men jag vet inte. Dom tar det som en liten paus. Ibland kan det vara att dom bara behöver vila lite för att någon är trött, att man inte vill byta ut någon, då kanske man tar timeout för att låta dom vila lite och pusta ut. Och så får man ge information till andra. (Tränaren)

Auktoritet.

Jag tycker [namn] är en av de bästa tränare jag haft. Jag tycker att han gör det rätt bra. Både med timing och vad han säger. Kanske också för att jag respekterar och tycker om honom som tränare, vilket kanske gör att man lyssnar lite mer. (Spelare 6).

Det framkommer hos flera spelare att tränarens auktoritet är stor och att han har respekt i laget. Det tycks också finnas en ömsesidig tillit i laget mellan spelare och tränare vilket resulterade i underteman "respekt" och "tillit".

Respekt. I laget finns en stor respekt för tränaren som i intervjuerna med spelarna presenteras som att man litar på hans kompetens, beskriver det som hans jobb att sköta timeouterna och att man gör som han säger. Man tycks lita på att tränaren kan ge bra och rätt instruktioner. Något som spelare 7 "Sen har han bra respekt ifrån alla i laget så folk brukar lyssna på honom när han pratar" och spelare 2 vittnar om: "Nej, det är tränaren som bestämmer. Det är hans jobb ju. Jag tycker att han gör, han vill ju göra så bra han kan".

På fråga om timeouterna kunnat användas på annat sätt svarar de flesta spelarna att de tycker att det är bra som det är. Det finns en respekt för att tränarens erfarenhet, tidigare meriter och hur han leder laget till framgång. Tränarens stil är auktoritär under timeouterna - han har den absolut mesta taltiden och ger instruktioner med tydliga direktiv. Tonläget är högt och bestämt, vilket tränaren själv kommenterar som ett sätt att nå ut i en hög ljudkuliss.

Tillit. Tränarens auktoritära hållning bidrar också till att spelarna tror på honom och det verkar finnas ett förtroende för att tränaren kan leverera bra lösningar under timeouterna. Samtidigt framkommer det hos spelarna att tilliten från tränaren är viktigt, något som spelare 1 berättar om:

Tror på att du är en bra spelare, att han litar på [dig så] att du får fortsätta göra vad du gör, för att det kan ge nytta åt laget, på en längre period. Ibland går det dåligt och ibland går det jättebra, men att han litar på att du är en bra spelare och att du ska få fortsätta spela. (Spelare 6)

I detta undertema ingår också att tränaren i sin taktik ger instruktioner som ger spelarna ett utrymme att fatta egna beslut och som exemplifieras av spelare 1:

[i jämförelse med andra lag/tränare] men här är det mer att försöka hitta plats och du får göra vad du vill med den platsen, och du får komma i fart och göra det ordentligt. Och göra det du gör bra. Så det är inte så mycket att vi måste göra någonting. Om det går bra då fortsätter vi, eller om du har en dag där det går dåligt då kanske någon annan kan kliva fram. (Spelare 6)

Tränaren beskriver också hur viktiga spelarnas prestation är. Han kan förändra små saker från bänken och vid timeouter men i slutändan är det spelarna som gör jobbet ute på planen.

Jag tror ju också att det har gjort att det har dramatiserats upp mycket med timeouter, jag tror, “åh han tar timeout nu, dom förlorar matchen” och “han tog en timeout helt rätt nu så dom vann matchen”, det är ju inte sanningen liksom. (Tränaren)

Sammanhållning. I intervjuerna framkommer det att timeouterna primärt ska ägnas åt laget och sekundärt enskilda spelare samt att det är viktigt att hela laget samlas. Känslan av att vara ett vinstrikt lag är också återkommande och det finns indikationer på att detta påverkar hanteringen av och innehållet i timeouterna. Därför skapades “laget först” och “att vara ett bra lag” som underteman.

Laget först. Lagkänslan är mycket central i samtliga spelarnas berättelser - det gäller att ställa upp och följa instruktionerna som ges för lagets skull. Spelare 4 berättar:

Man vill ju inte ha en timeout och sen gå in och göra någonting annat. Det vill ju inte han [tränaren] heller. Jag tycker det är oansvarigt av alla, mot laget också. Alltså om alla vet vad som ska hända och så vet inte den sjätte. Det kan förstöra hela spelet. (Spelare 4)

Med undantag för målvakterna, för vilka det kan uppfattas vara mest effektivt att få egen information, är alla spelare överens om att hela laget ska samlas under timeouterna. De tycker även att det är viktigt att alla i laget får samma instruktioner. Detta motiveras med att det i handboll är snabba byten och att man inte vet om det snart är man själv som spelar. Men det tycks också finnas en sammanhållningsaspekt i detta. Att veta vad som sägs under timeouterna bidrar till att det är lättare att hitta sin roll i spelet när man kommer ut på plan efter att ha suttit på bänken och exemplifieras av spelare 7: "Jag tycker att hela laget ska samlas och lyssna på vad som sägs för ibland kan det ju vara att dom ska komma in strax därpå, och då måste dom veta vad som händer och vad vi bestämt."

Timeouterna är korta och hur tiden ska disponeras berörs under intervjuerna. De flesta spelare är överens om att även om man gillar att få individuella instruktioner så är det mest hjälpsamt för laget om den största delen av tränarens direktiv och instruktioner ges till hela laget. Något som spelare 4 lyfter:

Jag tror då, att man ska säga allting och att tränaren ser till att alla förstår vad dom ska göra. Sen om han har någonting till mig extra så kan han säga det bara till mig. Om jag gjort något fel då: tänk på det här eller: gör så här istället. Så jag tycker att man kan ha båda men jag tror gruppen är viktigast, så alla förstår vad som händer. Men sen kan man ju ha lite individuellt. (Spelare 4)

Tränaren menar att de instruktioner som relaterar till individuella spelare ofta syftar till att öka hela lagets prestation:

Rör det sig kollektivt så är det ju liksom gruppen, men som sagt det kan ju komma individuella saker här i - du gör inte bra satsningar, du måste försvara detta. Då är det individuellt. Det innefattar ju ändå ett lag, ett sätt att jobba ihop och det är ju inte bara en spelare. Men det kan ju vara att en spelare behöver understöd och att laget lämnar honom för ensam och då måste andra spelarna täta upp bakom. (Tränaren)

Några spelare har spelat några år utomlands och beskriver att det är mer konkurrens spelare emellan när lönerna blir högre och kampen om speltiden blir mer avgörande. Konkurrensen anses påverka sammanhållningen i laget och kan också göra att spelare tar egna initiativ som går utanför tränarens direktiv. Även om det finns en viss konkurrens även i detta

lag anses den vara mer sund och motiverande, och uppfattas inte inverka på hur tränarinstruktionerna implementeras av laget, vilket beskrivs av spelare 6 på följande sätt:

Det finns ändå konkurrens, alla vill ju spela. Om du är bra får du spela mer. Men det är inte så stort tycker jag. Man måste ha det också för att du vill tvinga fram att spelarna gör så mycket de kan. Så det är bra på något sätt också, motiverande. (Spelare 6)

Att vara ett bra lag. Det observerade laget är framgångsrikt vilket uppfattas påverka hur kommunikationen ser ut. Tränaren kan då ägna sig mer åt taktiska instruktioner och behöver inte ägna så mycket tid åt vad han beskriver som att väcka spelare. Tränaren vidareutvecklar detta resonemanget med:

Det är ju ofta det taktiska det gäller. Man måste ju också se att vi vinner rätt mycket matcher. Ett lag som vinner mycket matcher, det ändrar ju också karaktären. Då är det ju mycket taktik, där kanske jag inte behöver väcka spelare för att vi ofta vinner och leder och går på hårt. Då kanske det blir att, i och med att vi har framgång så kanske man jobbar med det taktiska, jag vet inte. Det är ju ofta gärna då jag vill ta en timeout för att komma med taktiska instruktioner. (Tränaren)

Känslan av att vara ett bra lag förmedlas också av spelarna och återkommande i intervjuerna är en anda av att vara ett professionellt lag, som tränar mer och hårdare.

Alternativa sätt att använda timeouterna. Trots att man uppfattar tränarens timeouthantering som bra och att det finns en stor respekt för hans kunskap och erfarenhet dyker det upp tankar om alternativa sätt att hantera timeouterna. Som beskrivits under temat mottaglighet finns även dessa tankar hos tränaren. Idéer om förändringar presenteras inte som ett eget tema men lyfts här eftersom det kan ge underlag för diskussion om utveckling av timeouterna. Spelare 7 lyfter att det kan finnas en poäng i att förebygga svackor genom att tränaren även använder de egna timeouterna när det går bra för laget:

Jag tycker att man även kan ta timeout när man är bra, man spelar bra. Man kan ta en timeout och säga att det här funkar bra, fortsatt med det här. Istället för att alltid ta timeout när det går dåligt för en. (Spelare 7)

Samma spelare lyfter också hur man när motståndarlaget tar timeout kan planera för att göra ett överraskande drag genom att tränaren ger mer specifika instruktioner: “Om motståndaren tar timeout när dom har anfall, då vill tränaren säkert styra upp någonting. Att man kanske ändrar helt på försvaret då, bara ett försvar. Då får dom inte fram det dom snackade om”

Det finns också tankar hos en del spelare, däribland spelare 6, om mer spelarinflytande men detta verkar uppfattas kräva mer erfarenhet hos spelarna än vad som finns i det aktuella laget:

Det finns timeouts när tränaren inte säger någonting. Om det bara är spelare som kanske har spelat länge. Till exempel franska landslaget, då är det ofta att tränaren tar timeout och nästan sätter sig på bänken och säger ingenting. Då har du spelare som har vunnit olympiska guld och VM och EM och allting. Då samlas dom och går igenom vad dom ska göra. Det är inte så viktigt vad han säger, det ser ut som att tränaren inte säger så mycket. (Spelare 6)

En mer uppdelad timeout diskuteras vilket några spelare har erfarenhet av. Hos spelarna verkar det dock finnas en uppfattning om att det kan bli rörigt och att man inte vet vad som gäller och att den nuvarande strategin där en tränare instruerar är bättre. Spelare 4 berättar:

Om jag jämför med mina förra tränare, så är det ju väldigt strukturerat, det är väldigt, vi vet vad vi ska göra [...] Förut hade vi tre tränare [...] och då var det en som hade lite försvar och en som hade lite anfall och en som hade lite allting. Så det blev jättemycket information på kort tid. Och sen var det mycket snack om att vi inte gör det dom säger men det var svårt att höra allting”. (Spelare 4)

Tränaren menar också att det är en resursfråga och att man inte får ha mer än fyra personer i teamet på bänken:

Ofta, i handbollen, har du ju liksom inte de stora ledarstaberna som amerikansk fotboll och andra har. Det finns inte dom resurserna och ofta har du ju en som är head coach och som ansvarar för allting. [...] [namn] tar ju målvakterna, han är ju målvaktstränare. Under timeout så pratar han med dom. Jag hade behövt mer folk då, vi får ju bara vara fyra där. Jag behöver en sjukgymnast, jag behöver en som jobbar med materialet, så det är ju begränsat, vi får ju inte ha åtta ledare på bänken. Hade man

haft det så hade man kanske kunnat ta två timeouter i den ena och kunnat dela upp det och kanske fått effekt. (Tränaren)

Diskussion

Syftet med studien var att få ökad kunskap om innehållet i timeouter i handboll genom att undersöka vad som kommuniceras under dessa och vad spelare och tränare har för tankar kring användningen av timeouter. I studien framkommer att den observerade tränaren till största delen använder sina timeouter till att ge taktiska instruktioner. Vid intervjuerna med spelare och tränare är taktik också det som man tänker sig att timeouterna ska användas till. Men en femtedel av kommunikationen berör psykologi och detta uppmärksammas också på olika sätt under intervjuerna. Det kan finnas potential att utveckla de psykologiska aspekterna, vilket diskuteras i relation till tidigare forskning.

Timeouternas användning

Resultatet visar kategorin att “taktiskt proaktiva” uttalanden är dominerande och står för nästan hälften av uttalandena under timeouterna. Dessa uttalanden, som var betydligt vanligare än de “taktiskt reaktiva”, är framåtriktade vilket innebär att tränaren fokuserar på kommande spel i högre grad än att påpeka brister i det som redan gjorts. Vi tänker att det är mer hjälpsamt att rikta taktiken framåt och att fokusera på vad som fungerar eller vad som skulle kunna utvecklas, och att det är en styrka hos tränaren. Spelarna på denna nivå är ofta själva medvetna om sina misstag och därför behöver dessa inte ägnas så mycket tid. Då svagheter påpekas följs dessa oftast av tips på förbättring eller förändring och fungerar alltså enligt vad Carpentier och Mageau (2013) kallar förändringsorienterad feedback. Detta uppfattas som hjälpsamt av spelarna som menar att det som de behöver av tränaren är tydliga instruktioner om hur de kan öka sin prestation. Även om tränaren kommunicerar bestämt och med högt tonläge gör han mycket få kritiska uttalanden. Det syns ofta i media hur tränare skäller på sina spelare och i intervjuerna framkommer det att flera spelare även noterat detta beteende hos andra tränare. Flera spelare kommenterar att man vill ha feedback som syftar till förändring men att de inte tror att det hjälper att skälla på spelare. Någon spelare menar dock att det kan inverka motiverande att tränaren blir arg, såsom Sagar och Jowett (2012) beskriver. Man upplever dock att det inte är hjälpsamt för laget att tränaren skäller på en spelare och att tiden går åt till det, istället för instruktioner som hjälper laget att ta sig vidare. Tränaren bidrar med perspektiv, vad han ser från linjen som fungerar bra i det spelarna gör, och ger tydliga instruktioner för kommande spel. Det verkar finnas en ömsesidig förståelse

mellan tränare och spelare om att upplevelsen skiljer sig mellan att vara på plan och se spelet från sidan.

En intressant aspekt av resultatet är att både spelare och tränare har uppfattningen att timeouterna till innehållet är olika när de är tagna av det egna laget och när de är tagna av motståndarlaget. Denna föreställning motsvaras inte i det kvantitativa resultatet, där kategorierna är relativt lika fördelade i de båda situationerna. Kanske är skillnaden inte så stor som den uppfattas eller så är det just vetskapen om att när motståndarlaget tar timeout är det ofta för att det egna laget gjort något bra, som påverkar hur kommunikationen uppfattas. Det symboliska värdet av timeouttagandet påverkar alltså spelarnas perception av kommunikationen. Här kan det finnas möjligheter att utveckla timeouterna, i synnerhet de som är tagna av motståndarlaget. I dessa fall har tränaren inte samma möjlighet att förbereda timeouten men det kan finnas andra sätt att använda motståndarlagets timeouter på nya sätt. Det kan vara positivt förstärkande att låta spelarna pausa, bygga på framgången och lyfta vad som fungerar. Det kan också vara att använda motståndarlagets timeout till att göra ett oväntat drag som motståndarna inte är beredda på, en spelare lyfte som exempel att man kan ändra försvarsspel drastiskt i det följande anfall. Resultatet kan också bero på att de kategorier som använts är för trubbiga för att fånga in skillnaderna eller att det är för få inspelade timeouter från respektive situation.

Kommunikationens inramning, psykologiska perspektiv

Förutom det innehållsmässiga, alltså vad tränaren säger under timeouterna, framkommer det att det är flera faktorer som påverkar hur tränaren kommunicerar. Timeouterna är dessutom bara en liten del av den coachning som tränaren ger under matchen och en ännu mindre del av hans omfattande tränaruppdrag, som innehåller aspekter som träning och management av laget. Timeouterna behöver alltså förstås i ett sammanhang och även om de enligt tidigare studier är betydelsefulla så kan anledningen till deras effekt diskuteras. Kommunikationen kan förstås på olika nivåer. Tränaren kommunicerar i en kontext, i svensk elithandboll, i relationen mellan tränare och spelare och i förhållande till ställningen i matchen (Mouchet et al., 2008). De psykologiska faktorer som ramar in och påverkar kommunikationen under timeouterna har belysts i temana "fokus", "auktoritet" och "sammanhållning" i resultatdelen.

Fokus. Mottagligheten hos spelarna och förmågan att ta in och omsätta vad tränaren säger är något som det finns mer eller mindre implicita funderingar kring. Hur ska timeouterna användas för uppfylla sitt syfte att öka prestationen i följande spel? Vad kan

spelarna ta in? Detta är något som tränaren betonade vikten av. Spelarna återkommer till att de vill ha tydlighet av tränaren under timeout och veta vad som gäller. För att snabbt kunna förstå vad tränaren vill förmedla finns det kognitiva aspekter som talar för att koppla tillbaka till redan bekant information, liksom Prieto, et al. (2016) beskriver kan innehållet i timeouterna med fördel kopplas tillbaka till tidigare instruktioner. Tiden som finns till förfogande är begränsad och spelarna kommer ofta in i timeouterna uttröttade vilket påverkar hur de kan ta in information. Tränaren menar att han inte vill ge för mycket information under timeouterna men kommenterar under intervjun att det ändå lätt blir ganska mycket input, vilket även inspelningen av kommunikationen under timeouterna tyder på. Med tanke på människans begränsade arbetsminneskapacitet kan det vara fördelaktigt om tränaren väljer den information som är mest relevant i den aktuella situationen.

Auktoritet. Tränaren har stor auktoritet och respekteras av sina spelare. Man tror på att tränaren kan leverera bra lösningar, vilket påverkar hur laget implementerar tränarens instruktioner. Risken att spelarna spelar enligt sina egna idéer minskar rimligen i detta fall. Tränarens ledarstil är till synes auktoritär under timeouterna. Detta ledarskap är inom andra fält sällan det mest använda men som Turman och Schrodt (2004) beskriver verkar den uppskattas mer i en idrottslig kontext, i synnerhet om tränaren även ger positiv feedback. Tidigare studier av tränarbeteende har visat att det finns en föreställning hos tränare om att en mjukare stil kan uppfattas som obeslutsam och okunnig och därmed riskera spelarnas förtroende (Potrac et al., 2002). Den traditionella föreställningen om den auktoritära idrottsledaren förklaras ibland med hjälp av maktbaser i litteraturen som ett uttryck för expert- och informationsmakt. Turman och Schrodt (2004) diskuterar hur en auktoritär ledarstil förutsätter att spelarna upplever att tränaren har spelarnas bästa i fokus. Detta är i linje med Cramer och Goodboy (2015) som beskriver att hur nöjda spelare är med sin tränares kommunikation påverkas av hur man uppfattar att tränaren har förmågan att hjälpa dem att lyckas, och att tränaren i hög grad kan förmedla sin expertis. Detta uppfattas som relevanta förklaringar i det observerade laget - tränarens auktoritära stil är uppskattad då hans expertis är stor men att spelarna också tror på att han har lagets bästa i sikte. Detta leder vidare till en diskussion om tillit, ett tema som också var återkommande i spelarnas svar.

Sammanhållning. Tillit är en central faktor som tar sig uttryck i både spelarnas och tränarens intervjusvar och verkar vara ömsesidig. Hur tränaren ger sina instruktioner, med system och ramar, men med viss frihet visar också på en tillit till spelarnas förmåga. Enligt Memmert och Furley (2007) kan alltför snäva instruktioner till spelare göra dem blinda för naturligt spel och flow. Författarna kallar det ”inattentional blindness”, vilket kan göra att

spelarna misslyckas med att fatta taktiska beslut i de situationer de hamnar i till följd av restriktiva instruktioner. Genom att ge instruktioner med mer frihet möjliggör man ett bredare fokus hos spelarna, vilket är viktigt i snabba lagsporter. De relationella aspekterna av idrottsledarskapet är centralt och är en del i en effektiv och framgångsrik coaching (Côte & Gilbert, 2009; Jowett, et al. 2010). En god spelar-tränar-relation har också visat sig öka lagets tro på sin förmåga att prestera (Hampson & Jowett, 2014). Tränarens utsagor i intervjuerna bidrar också med en nyanserad bild av tränarens faktiska inflytande. Även om han som tränare har en viktig roll och kan påverka spelarnas prestation återkommer han till att det är spelarnas prestation på banan som är det mest relevanta för utfallet.

Lagets tro på sin egen förmåga att prestera representeras i undertemat "att vara ett bra lag" och bidrar till lagets sammanhållning. Sammanhållningsaspekten är återkommande i spelarsvaren, bland annat genom den gemensamma tanken om att alla ska samlas i timeouterna och att alla ska få samma instruktioner. En god sammanhållning har i tidigare forskning visat sig samvariera med hög prestation och är därför något eftersträvansvärt (Wagner et al., 2014). Sammanhållning är i synnerhet viktig i handboll som är en sport som kännetecknas som interaktivt beroende. Carron och Chelladurai (1981) resonerar kring att främjandet av sammanhållning bör gå före utvecklingen av individuella spelare. Även om mer uppdelade timeouter med mer riktade instruktioner ökar tydligheten, är risken att det sker på bekostnad av lagets sammanhållning.

Utvecklingspotential

Tidigare studier har visat en positiv effekt av timeouterna för laget som tar timeout men att den avtar exponentiellt. Någoting händer alltså som ökar lagets prestation - antingen att man själv spelar bättre eller att man bryter motståndarnas flyt. Troligen finns det sätt att utveckla timeouterna till att bli ännu mer effektiva sett till att spelarna omsätter vad tränaren förmedlar, men också strategier för att förlänga effekten av timeouterna. I intervjuerna framkommer idéer hos både tränare och spelare. En spelare lyfter förebyggande, eller ur ett psykologiskt perspektiv, positivt förstärkande timeouter. Att ta timeout medan det går bra, där tränaren kan ge perspektiv på vad som fungerar skulle hypotetiskt kunna medföra att man ökar och fortsätter den fördel som Prieto et al. (2016) visat att timeouterna ger. Andra idéer är att jobba med mer spelarinflytande (vilket hade kunnat främja spelarnas utveckling av egen reflektion kring spelet) eller att låta spelarna sitta ner under timeouterna (för att mottagligheten för instruktioner kan öka om spelarna genom vila). Psykologiska interventioner, som psykoedukation, kan bidra till att öka medvetenheten om den kognitiva

kapacitetens begränsning och olika pedagogiska strategier som kan vara tillämpbara. Individuella skillnader skapar olika behov och mottagligheten verkar enligt spelarnas utsagor påverkas av tydligheten i instruktionerna, hur trött man är, hur relevant informationen är och vilken roll man har. Att använda gruppsykologiska interventioner, såsom att i gruppen explicit diskutera dessa utmaningar och tydliggöra vad olika individer behöver av tränaren och medspelarna skulle också kunna vara ett sätt att öka fokus och mottaglighet. Det är naturligtvis en risk att ändra ett sätt som upplevs fungera men genom att systematiskt utvärdera andra användningssätt skulle man kunna få insikt i vilken hantering som kan vara ännu effektivare.

Metoddiskussion

Vi har i metoddelen resonerat kring fördelarna med att kombinera metoder och ansatser i och med att det studerade fenomenet sedan tidigare är relativt utforskat. Vi har uppfattat det som ett intressant sätt att belysa timeouter med hjälp av både observation och intervju. Eftersom frågeställningarna är explorativa ansåg vi att metoden bidrog till att svara på dessa och ge upphov till idéer för vidare forskning. En fördel med studien är att observationerna har skett i en naturlig miljö, vilket bidrar till en god validitet. Samtidigt är det en begränsning att bara ett lag och en tränare följts. För att få en vidare bild av kommunikationen under timeouter och hur denna uppfattas av tränare och spelare kan frågeställningen med fördel undersökas på en större population. Avsikten var att spela in fler timeouter men av tekniska skäl föll några bort. Ett par av dessa bortfall hade troligen kunnat förhindras genom att påminna lagfunktionärer att kolla batteritiden på inspelningstelefonen.

En annan svag punkt är reliabiliteten gällande kategoriseringsschemat som används i studien. Enligt Hastie (1999) har modellen god interbedömarreliabilitet men på grund av ovana hos forskarna upplevdes svårigheter i användningen då flera kategorier uppfattades vara likartade. Vi ansåg det vara bättre att använda ett redan utprövat verktyg för kategorisering och att instrumentet utifrån teorigenomgången upplevdes vara relevant. En annan utgångspunkt skulle kunna vara att kategorisera utifrån en mer förutsättningslös tematisering. Genom den återkoppling som gavs i intervjuerna, gällande resultatet av kategoriseringarna, upplevde vi dock att de stämde med spelarnas och tränarens uppfattning om vad som kommuniceras under lagets timeouter och samtliga respondenterna tyckte att det var en rimlig fördelning.

Det observerade laget och tränaren har under en längre tid varit framgångsrikt sett till idrottens definitiva mått på prestation - vinst/förlust. Utifrån detta finns det en mer eller

mindre implicit föreställning i studien om att det observerade sättet att hantera timeouter på är ett framgångsrikt koncept. Detta kan naturligtvis problematiseras i att det kan finnas flera bra sätt att använda timeouter, och att det är andra faktorer än timeoutanvändandet som gör tränaren effektiv eller att den observerade tränarens sätt hade kunnat utvecklas till att bli ännu mer effektivt. En jämförelse med flera tränares användning av, och kommunikation under timeouter hade kunnat bidra med en mer nyanserad bild.

Reaktivitet är ett fenomen som kan förekomma i observationsstudier och som påverkar den observerade gruppens beteende till följd av de är intresse för studien. I detta fall skulle man kunna tänka sig att tränaren funderar kring hur han använder timeouterna till följd av att dessa spelas in. Det skulle också kunna hända att spelarna blir mer uppmärksamma under timeouterna av samma anledning, till följd av den så kallade Hawthorne-effekten. Vår upplevelse är att detta inte skett i denna studie utan att timeouterna ser ut som de gör i vanliga fall. Tränaren är van vid kontakt med media, att bli intervjuad och att timeouterna under TV-inspelningar blir ljudupptagna. Under intervjun svarade tränaren att han tänker att inspelning i viss mån kan påverka ordval men att innehållet är detsamma oavsett om timeouten spelas in eller inte.

Konklusion

Utifrån den beskrivna studien framkommer att taktik är det som både tränare och spelare uppfattar ska prioriteras under timeouter i handboll, vilket även kvantitativa analysen av tränarens kommunikation visar. De taktiska instruktionerna ska vara tydliga och begränsade i sitt innehåll och med fördel återkoppla till förberedelse inför match. Samtidigt finns flera viktiga psykologiska mekanismer, där ibland är uppmärksamhet och fokus av mer kognitiv karaktär samt relationella aspekter som respekt och sammanhållning vilka alla påverkar hur instruktionerna förstås, tas emot och implementeras.

Vidare forskning

Att samla in data på hur flera olika tränare använder sina timeouter hade kunnat ge underlag för att jämföra olika tränarens strategier. Med fördel hade man även kunnat utforma studier som undersöker vad som händer i matchen efter timeouterna för att se hur spelarna omsätter tränarens instruktioner. Även om detta påverkas av externa faktorer skulle en sådan studie kunna beskriva vilken typ av kommunikation som är effektiv. Såsom tränaren beskriver är kroppsspråket viktigt under timeouterna. En studie som undersöker icke-verbala former av kommunikation hade kunnat svara på hur denna form av information förstås och omsätts av

spelarna. Fokus och mottaglighet är centralt i både tränarens och spelarnas utsagor i intervjuerna. Detta är psykologiska aspekter som med fördel kan utforskas vidare - hur det påverkar det lagets prestation och hur man aktivt kan arbeta med att förbättra dem.

Referenser

- Athanasios, L. (2005). Communication problems in professional sports: the case of Greece. *Corporate Communications: An International Journal*, 10(3), 252-256.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Carpentier, J. & Mageau, A. G. (2013). When change oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 423-435.
- Carron, A.V. & Chelladurai, P. (1981). Cohesiveness as a factor in sport performance. *International Review for the Sociology of Sport*, 16(2), 21-43.
- Chelladurai, P. & Saleh, S.D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Côte, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Cranmer, G. A. & Goodboy, A.K. (2015). Power play: Coach power use and athletes' communicative evaluations and responses. *Western Journal of Communication*, 79(5), 614-633.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- French, J. R. P. & Raven, B. (1959). *The bases of social power*. I D. Cartwright (Red.) *Studies in social power* (s. 150-167). University of Michigan: Ann Arbor, MI.
- Gallimore, R. & Tharp, R. (2004). What a coach can teach a teacher, 1975-2004: Reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. *The Sport Psychologist*, 18, 119-137.
- Gomes, F., Volossovitch, A. & Ferreira, A.P. (2014). Team timeout calling in handball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 98-110.
- Gould, D. & Weinberg, R. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic Publishers.
- Hampson, R. & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 454-460.
- Hastie, P. (1999). An instrument for recording coaches' comments and instructions during timeouts. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 467-478.

- Johannessen, A. & Tufte, P. (2003) *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Liber AB.
- Jowett, S., O’Broin, A., & Palmer, S. (2010). On understanding the role and significance of a key two-person relationship in sport and executive coaching. *Sport & Exercise Psychology Review*, 6(2), 19-30.
- Kassing, J.W. & Infante, D.A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber AB.
- Memmert D. & Furley P. (2007). “I spy with my little eye!”: breadth of attention, inattentive blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 365–381
- Mouchet, A. & Bouthier, D. (2008). Le coaching des sélections nationales en rugby. I Mouchet, A., Harvey, S. & Light, R. A study on in-match rugby coaches’ communication with players: a holistic approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 320-336.
- Mouchet, A., Harvey, S. & Light, R. (2014). A study on in-match rugby coaches’ communication with players: a holistic approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 320-336.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills: Sage.
- Potrac, P., Jones, R. & Armour, K. (2002). “It’s all about getting respect”: The coaching behaviours of an expert English soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183-202.
- Prieto, J., Gómez, M-Á., Volossovitch, A. & Sampaio, J. (2016). Effects of team timeouts on the teams’ scoring performance in elite handball close games. *Kinesiology*, 48(1), 115-123.
- Sagar, S.S. & Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach-athlete interactions. *Western Journal of Communication*, 76(2), 148-174.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48(2), 401-407.
- Sullivan, P. & Feltz, D. L. (2003). The preliminary development of the scale for effective communication in team sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33(8), 1693-1715.

- Svenska handbollförbundet (2016a). Regel 2 Speltiden, slutsignalen och timeout. Stockholm: Svenska handbollförbundet. Hämtad från:
(http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_19038/cf_31/2016_regel_2.pdf)
- Svenska handbollförbundet (2016b). Klarlägganden till spelreglerna. Stockholm: Svenska handbollförbundet. Hämtad från:
(http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_19033/cf_31/2016_klarlaggande_till_spelreglerna.pdf)
- Svensson, P. & Ahrne, G. (2013) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I G. Ahrne & P. Svensson (Red). *Handbok i kvalitativa metoder* (s.19-33). Malmö: Liber.
- Trost, J. (2011). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Turman, P. (2006). Coaches' immediacy behaviors as predictors of athletes perceptions of satisfaction and team cohesion. *Western Journal of Communication*, 72(2) 162-179.
- Turman, P. D. & Schrodt, P. (2014). New avenues for instructional communication research: relationship among coaches' leadership behaviors and athletes' affective learning. *Communication Research Reports*, 21(2) 130-143.
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S. & von Duvillard, S.P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13, 808-816.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Berkshire: Open University Press, McGraw-Hill Education.

Frågor till spelarna om TO

1. Hur länge har du spelat handboll? /säsonger i elithandboll
2. Vad gör din tränare som är bra under time-outs?
3. Hur upplever du ditt lags timeouts jämfört med tidigare tränare?
4. Finns det en skillnad i hur tränaren använder timeout när det är er egen eller när det är motståndarlaget som tagit den?
5. Vad tycker du att en TO ska innehålla för att vara optimal när a) det egna laget tar TO?
b) när motståndarlaget tar TO?
6. Är det bara tränaren som yttrar sig under TO eller är andra ledare (ass tränare/målvaktstränare) inblandade?
7. Är det något som du skulle vilja ha annorlunda än hur TO utnyttjas i ditt lag just nu?
b) I så fall vad?
8. Tycker du att hela laget ska samlas vid TO eller bara de som ska vara på planen?
b) Varför?
c) Kan det finnas en uppdelning som du tror vore bra?
9. Föredrar du att få individuell eller gruppinformation/instruktion under timeout?
10. Är det viktigt att hela laget får samma instruktioner?
11. Är du fokuserad på vad tränaren säger under TO eller blir du distraherad av andra saker?
12. Tycker du att laget gör det som tränaren har sagt under TO?
13. Om spelarna inte gör vad som sägs under TO, vad är anledningen till det?
Individuellt
14. Vad behöver du av tränaren under timeout för att öka din prestation i följande spel?
b) Vad skulle inte förbättra din prestation?
15. Upplever du att du gör vad tränaren säger?
16. Vad beror det på om du inte gör vad tränaren säger?
17. Vår studie visar att tränaren använder ca 65 % till taktiska instruktioner, 6% till tekniska instruktioner, 20 % till psykologiska och 10 % till övriga.
 - Vad tänker du om det?
 - Är detta en effektiv fördelning eller skulle du vilja ändra på något?
18. Är det något som du vill tillägga? Eller kommentera?

FRÅGOR SOM HÄRFÖR SIG TILL TRÄNARENS ALLMÄNNA ÅSIKTER

1. Hur länge har du varit tränare? Hur många säsonger? Tidigare handbollskarriär?
2. Hur tänker du kring användandet av timeouts?
 - a) Hur tänker du är det mest effektivt att använda timeouts?
 - b) Hur tänker du att ska kommunicera för att nå spelarna på bästa sätt?
3. Vad är din allmänna strategi vid egen TO?
 - a) Tidpunkt?
 - b) Innehåll (effektivitet)?
 - c) Tonläge?
4. Har din användning av TO ändrats jämfört med början på din tränarkarriär?
 - a) På vilket sätt?
5. Finns det en skillnad i hur du använder timeouten när det är er egen eller när det är motståndarlaget som tagit den?
6. Vad tycker du att en TO ska innehålla för att vara optimal när a) du tar TO?
 - a) när motståndarlaget tar TO? (Vad vill du förmedla då motståndarlaget tar TO?)
7. Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tar TO?
 - a) hur vill du rangordna dem?
8. Hur tänker du kring balansen mellan att ge nya instruktioner under TO eller påminnelser om vad som är sagt tidigare (i förberedelse inför matchen)?
- (Om nya instruktioner) Kan du ge ett exempel?
 - a) Märker du någon skillnad i hur effektivt spelarna omsätter dina instruktioner i de båda fallen?
9. Upplever du att spelarna är fokuserade på vad du säger under TO eller blir de distraherad av andra saker?
 - a) Egen/motståndarlagets TO?
 - b) Något som skulle kunna förbättras?
10. Skiljer sig spelarnas beteende åt när du tar TO och när motståndarlaget tar TO?
- På vilket sätt?
11. Tycker du att laget (spelarna) gör det som du har sagt under TO?
12. Om spelarna inte gör vad som sägs under TO, vad är anledningen till det?
13. Vad tror du att spelarna behöver av dig under timeout för att öka sin prestation i påföljande spel?
 - a) Vad tror du inte förbättrar deras prestation? Vad är de inte betjänta av att höra?
14. Hur tänker du kring olika spelares individuella behov och olikhet i din timeouthantering?
15. Vad tänker du är skillnaden mellan att vara på plan och att se spelet från bänken?

16. Påverkar TV-inspelning av TO vad du säger?

FRÅGOR SOM UTGÅR FRÅN VAD NI HAR SETT

17. Vår studie visar att du använder 65% till taktiska instruktioner, 5% till tekniska instruktioner, 20% till psykologiska och 10% till övriga.

- a) Vad tänker du om det?
- b) Är detta en effektiv fördelning eller skulle du vilja ändra på något?

18. Vad vi har sett är det oftast du som pratar mest under TO, är detta optimalt?

- a) Vad tänker du kring timingen med TO? Ev. utveckla
- b) Timing/innehåll?

FRÅGOR OM ATTITYD TILL HUR TO SKULLE KUNNA ANVÄNDAS

19. Finns det andra sätt att nyttja timeouts än vad man vanligtvis gör idag?

20. Tänker du att TO skulle kunna utnyttjas på andra sätt i ditt lag just nu?

- a) I så fall hur?

21. Tycker du att hela laget ska samlas vid TO eller bara de som ska vara på planen?

- b) Varför?
- c) Kan det finnas en uppdelning som du tror vore bra?

22. Är det viktigt att hela laget får samma instruktioner?

23. Tror du det är mest effektivt att ge instruktioner till hela gruppen eller till individen?

24. Hur tycker du att assisterande tränaren ska nyttjas? Vilken fördel kan det ge?

25. Är det något som du vill tillägga? Eller kommentera?

Hej, vi heter Peter och Sofie och vill börja med att säga tack för att ni ställer upp.

Vi går nu sista terminen på psykologprogrammet vid Lunds universitet och i utbildningen ingår att genomföra en studie som vi valt ska röra kommunikation vid timeouts. Studien kommer senare presenteras i en skriftlig rapport vid universitetet och också vara tillgänglig för allmänheten.

Vi har följt ett elitserielag i handboll sedan två månader tillbaka, där vi har spelat in timeouts för att se vad som sägs under timeouts.

Nu vill vi genomföra ett antal intervjuer för att ytterligare nyansera bilden vi har kring timeout och kommunikation. Och vill börja med att intervjua er.

Intervjun beräknas ta omkring 20-30 minuter och hela intervjun kommer att spelas in på band. Intervjuerna kommer behandlas konfidentiellt vilket betyder att intervjuerna kommer att avidentifieras och behandlas i enlighet med bestämmelser i Sekretesslagen. Allt som sägs kommer enbart användas i forskningssyften.

Din medverkan är frivillig och du kan när som helst avbryta utan att behöva ange anledning.

Vi vill innan vi börjar att ni läser igenom detta och om det känns okej, skriver under.

Har du några frågor eller funderingar innan vi börjar?

Skriftligt, informerat samtycke till medverkan till studie av timeout och kommunikation.

Jag har erhållit information om studiens syfte, hur informationen samlas in, bearbetas och handhas.

Jag har erhållit information om att mitt deltagande är frivilligt och skulle jag vilja avbryta mitt deltagande står det fritt att göra så, utan att behöva ange orsak.

Jag samtycker härmed till att medverka i studien rörande time-out och kommunikation.

Ort/Datum/År

Namnunderskrift

Namnförtydligande

Forskarnas underskrift:

Namnförtydligande:

Handledarens namn:

Namnförtydligande: