

## Indhold

1. Indledning .....	4
1.1. Tidligere forskning.....	4
1.2. Selve specialet.....	5
1.3. Beskrivelse af golf .....	6
1.4. Sportstar College.....	7
2. Afgrænsning.....	8
3. Forskningsspørgsmål .....	8
3.1. Underspørgsmål .....	8
4. Teori om coaching .....	9
4.1. Behov for nye værktøjer .....	10
4.2. Læringssyn .....	11
4.3. Coaching anvendt af sportstrænere .....	12
4.4. Samtalen.....	13
4.5. Hvornår coaching er hensigtsmæssigt.....	15
5. Selvrefleksion og indsigt.....	17
5.1. Selvrefleksion.....	17
5.2. Indsigt.....	17
5.3. The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) .....	17
6. Videnskabsteoretisk grundlag .....	20
6.1. Fænomenologi.....	20
6.2. Hermeneutik.....	22
7. Forforståelser .....	23
8. Metode .....	25
8.1. Spørgeskemaundersøgelse .....	25
8.2. Interview med golftræneren .....	26
8.3. Gruppeinterview med golfudøvere .....	27
8.4. Empiriregistrering og samtykkeerklæring .....	28
8.5. Interviewguide .....	28
8.6. Transskriberingsmetode .....	29
9. Analysemetode.....	30

9.1. Analysemetode af interview.....	30
9.2. Statistik af spørgeskemaundersøgelsen.....	31
9.3. Analysemetode af spørgeskemaerne .....	31
10. Resultater af spørgeskemaundersøgelsen.....	31
10.1. Sammenligning mellem golfudøvere og atletikudøvere .....	33
10.2. Sammenligning mellem golfudøvere og handelsskoleelever.....	33
11. Analyse, fortolkning og diskussion af spørgeskemaundersøgelsen.....	33
11.1. Golfudøverne .....	34
11.2. Kontrolgruppe 2– atletikudøvere .....	36
11.3. Kontrolgruppe 3 – handelsskoleelever.....	37
11.4. Sammenligning mellem golfudøverne og atletikudøverne .....	38
11.5. Sammenligning mellem golfudøverne og handelsskoleeleverne.....	39
12. Analyse, fortolkning og diskussion af interview med golfudøvere .....	41
12.1. Coachings virkning .....	41
12.2. Diskussion: Coachings virkning .....	45
12.3. Fordele og ulemper .....	46
12.4. Diskussion: Fordele og ulemper .....	48
13. Analyse, fortolkning og diskussion af interview med golftræneren .....	49
13.1. Coaching eller ej?.....	49
13.2. Diskussion: Coaching eller ej?.....	52
13.3. Argument for valg af coachende tilgang.....	53
13.4. Diskussion: Valg af coachende tilgang.....	55
14. Analyse, fortolkning og diskussion af sammenligning ml. golftræneren og golfudøverne .....	56
14.1. Diskussion: Sammenligning ml. golftræneren og golfudøverne .....	58
15. Kritik af coaching.....	59
16. Metodekritik.....	60
16.1. Interview og gruppeinterview .....	60
16.2. Spørgeskemaundersøgelsen .....	63
16.3. Generaliserbarhed .....	64
16.4. Metodetriangulering.....	64
16.5. Metodevalg.....	65
16.6. Valg af fokuspersoner .....	65

16.7. Teorivalg .....	66
17. Konklusion .....	67
17.1. En coachende tilgangs indvirkning på golfudøvere .....	67
17.2. Fordele og ulemper fra golfudøvernes side.....	68
17.3. Bevidstgørelse af træningen.....	68
17.4. Valg af træningstilgang .....	68
17.5. Besvarelse af forskningsspørgsmålet .....	69
17.6. Metode konklusion.....	69
18. Perspektivering.....	70
19. Litteraturliste .....	72
19.1. Bøger .....	72
19.2. Artikler .....	74
19.3. Internetsider .....	74
20. Bilagsoversigt.....	75

## 1. Indledning

Baggrunden for dette speciale skal findes i en undren og nysgerrighed over begrebet coaching. Coaching er blevet præsenteret for os flere gange i løbet af vores studietid, men på 8. semester blev vi for alvor præsenteret for emnet. Her fik vi mulighed for at afprøve og gå i dybden med coachings forskellige elementer, samtaleformer og problemløsningsmuligheder. På 9. semester blev dette dog lagt på hylden igen, da emner som motivation og undervisning fyldte mere i vores bevidsthed, men coaching lurede stadig i baggrunden, og det var nemt at beslutte, at vores speciale skulle omhandle dette komplekse og interessante emne.

Coaching er et begreb opstået i sportens verden, men er blevet spredt til områder som management, organisationsudvikling og erhvervslivet generelt [Stelter, 2002]. Også lifecoaching, hvor det er privatlivet, der arbejdes med, er blevet et populært fænomen [www.sofiamanning.com]. Coaching er et komplekst begreb, da det både sættes i sammenhæng med træning, undervisning og instruktion, men også dækker over et psykologisk redskab, der bl.a. kan fremme motivation, præstation, læring, målrettedhed, udvikling og samarbejde [Stelter, 2002]. Samtidig findes der forskellige tilgange og metoder, og det kan derfor være vanskeligt at definere coaching. Dog er hovedformålet med coaching ”[...] at låse op for et menneskes potentiale til at maksimere egne præstationer. Det er at hjælpe mennesker til at lære frem for at undervise dem. [Stelter, 2002, s.14].

Coaching er interessant for os, da vi i vores fremtid ønsker at arbejde indenfor områder, hvor coaching kan anvendes og åbne op for nye tilgange i et allerede etableret trænings- eller undervisningsmiljø.

Efter søgning og læsning af videnskabelige artikler indenfor området fandt vi flere steder et ønske om mere forskning omhandlende coachings effekt og dette blev derfor vores fokusområde [Witrock et al., 2009, Greif, 2007]. Inden vores valg af emne uddybes yderligere, vil vi afdække den tidligere forskning omhandlende coaching som vi finder relevant i forhold til vores speciale.

### 1.1. Tidligere forskning

I 2011 gennemførte Stelter, Nielsen & Wikman et studie omhandlende narrativ gruppecoaching med en gruppe sportsudøvere. Disse udøvere var samtidig gymnasieelever, og formålet med studiet var at undersøge, hvordan narrativ gruppecoaching har indflydelse på karriererudvikling, selvrefleksion og hvordan den generelle hverdag er for unge sportsudøvere [Stelter et al., 2011]. De anvendte metoder var både kvalitative og kvantitative, og der blev målt på effekten af en coaching intervention og udforsket, hvordan de deltagende udøvere oplevede coachingen.

Interventionen gik ud på, at sportsudøvere fik otte coaching sessioner af 90 minutters varighed fordelt over 12 uger. Dette var gruppecoaching bestående af fire til seks udøvere og en coach. Efter de første seks uger blev der foretaget kvalitative interviews med udøverne, og efter 12 uger, hvor interventionen var slut, blev der foretaget et længere interview med eliteudøvere [Ibid.]. Udover kvalitative interviews blev der anvendt et kvantitativt spørgeskema i en dansk version af skalaspørgeskemaet kaldet The Recovery-Stress Questionnaire, hvor forskerne bag studiet ville måle, hvordan

den generelle trivsel og velvære var ved denne gruppe sportsudøvere. Ligesom at det første interview blev afholdt efter de første seks uger, skulle udøverne også besvare et spørgeskema seks uger inde i interventionsforløbet. Efter de 12 ugers intervention skulle de ligeledes udfylde spørgeskemaet. Dette spørgeskema havde til formål at måle effekten af den 12 ugers coaching intervention [Ibid.]. Studiet viste, at narrativ gruppecoaching havde en stor indflydelse på sportsudøvernes identitet, og støtte og refleksion fra de andre udøvere hjalp til at afklare tanker om dem selv. Ved at udøverne lyttede til hinanden, lærte de nye måder at tackle de daglige udfordringer på, både i skolen og i deres sportskarriere [Ibid.].

I 2007 udarbejdede Greif en oversigt over tidligere engelske videnskabelige studier, der er foretaget indenfor ”coaching outcomes” (resultater).

I artiklen skelner Greif [2007] mellem generelle resultater af coaching og specifikke resultater. Generelle resultater dækker over resultater, der ikke er logisk afhængige af det bestemte mål eller problem fokuspersionen står overfor, og de er derfor uafhængige af et teoretisk grundlag. Det er altså ikke sikkert, at coachingen fremmer generelle resultater, som f.eks. kan være generelt velvære eller livs-tilfredsstillelse. De specifikke resultater er derimod baseret på et teoretisk fundament, da disse resultater er afhængige af den type coaching, der anvendes. F.eks. vil stresscoaching øge evnen til at håndtere stress. Både ved de generelle – og specifikke resultater, er der udarbejdet forskellige kvantitative og kvalitative metoder, der kan anvendes til at undersøge coachings kvalitet og effekt. Dog mener Greif [2007], at der mangler beviser for, at disse metoder er valide. Et enkelt studie af generelle resultater er dog valideret. Dette er foretaget af Grant [2003] og omhandler opnåelse af mål efter en coachingintervention. Det viser vha. et spørgeskema før og efter, at der er tydelige forbedringer af fokuspersionernes ”mål-opnåelses-score” [Greif, 2007]. Under de specifikke resultater har et studie, ligeledes valideret, af Grant et al. [2002] omhandlende selvrefleksion og indsigt vist, at mål-orienteret coaching kan formindske fokuspersionernes stress og angst-niveauer. Dette spørgeskema, kaldet The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), anbefales som metode til forskning indenfor specifikke resultater af forskellige typer coaching [Greif, 2007].

Vi har i nærværende speciale valgt at arbejde med de specifikke resultater, da disse kan kobles til teori, og har derfor valgt at anvende det ovenstående omtalte validerede spørgeskema af Grant et al. [2002], som en af metoderne til indsamling af empiri. Dog har vi redigeret det og oversat det til dansk, så det er tilpasset vores fokuspersioner. Dette er ligeledes valgt, for at sikre et videnskabeligt niveau i specialet.

## **1.2. Selve specialet**

Vi vil anvende spørgeskemaet til at undersøge i hvilket omfang sportsudøvere, der bliver trænet med en coachende tilgang, mener de anvender selvrefleksion og har indsigt i forskellige situationer under deres træning. F.eks. om de er opmærksomme på deres følelser, eller om de analyserer deres adfærd og tænker over, hvordan deres psyke fungerer [Grant et al., 2002]. Hensigten med spørgeskemaet er at få et billede af, om coaching kan påvirke sportsudøvere til at reflektere og være opmærksomme på den psykiske del af deres præstationer (se mere om spørgeskemaet i afsnit 5.3. The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) og i afsnit 8.1 Spørgeskemaundersøgelse).

Inspireret af Stelter, Nielsen & Wikman [2011] har vi samtidig valgt, at foretage kvalitative interviews med de pågældende fokuspersoner vi får til rådighed. På denne måde kan vi både indsamle empiri fra et bredt antal fokuspersoner vha. spørgeskema, og samtidig få mulighed for at spørge i dybden vha. interviews (se afsnit 8. Metode).

Det er dog klart for os, at vi ikke er i stand til selv at udføre coachingens kunst, grundet manglende erfaring, og vi har derfor henvendt os til forskellige coaches, der kan hjælpe os med at finde en gruppe fokuspersoner, der oplever coaching, som vi kan arbejde med. En af disse coaches er AaB's mentaltræner Martin Langagergaard. Martin samarbejder ligeledes med Dansk Golf Union, hvor han har sat os i kontakt med juniorholdslandstræneren. Vi har herefter fået lov til at deltage på til en træning på Ikast-Brande Sportstar College og en juniorlandsholdssamling, hvor vi har oplevet, hvordan de danske golftalenter bliver trænet med en coachende tilgang, og hvor vi har fået indsamlet empiri.

### **1.3. Beskrivelse af golf**

Da vi ikke selv er golfspillere, og derfor har et begrænset kendskab til sportsgrenen, vil vi her kort præsentere en beskrivelse af golfspillets forskellige elementer. Vi finder det ligeledes relevant at medtage dette, så vi gennem specialet kan give eksempler, der forholder sig til golf og kan bidrage med teori om golf i vores analyse og diskussion, da dette kan have en betydning for vores fortolkning af empirien.

På en golfbane er der som regel 18 huller, der kan spilles på. En golfspiller må maksimalt have 14 køller med på runden. Under runden må der kun stilles spørgsmål og bedes om råd af en partner, som er medspiller, eller af en caddie [www.egk.dk]. Ved en runde skal bolden markeres, så den kan genkendes mellem andre golfbolde. Hvis ikke bolden kan genkendes kan der udgives strafpoint. Hvis markeringen ikke kan ses, kan golfspilleren med tilladelse fra modstanderen få lov at løfte og dreje bolden, så mærket kan identificeres, hvorefter bolden skal placeres samme sted [Ibid.]. Bolden skal spilles som den ligger og boldens linje, område og spillelinje må ikke ændres ved at brække noget som vokser eller er fastsiddende.

Når spillet påbegyndes, startes der med et teeslag, hvor man må sætte bolden på en tee, der er en lille træpind eller plastikpind, som gør det nemmere at ramme bolden. Et teeslag er et langt slag for at få bolden ud på fairwayen. Selve hullet bolden skal i, er placeret på greenen. Der er forskellige bunker og vandhazard rundt på fairwayen som bolden kan lande i. Der skal altid foretages et sving med køllen i disse områder og bolden må dermed ikke blive skubbet [Ibid.].

I golf spilles der efter handicap i form af point. Det gælder om at have så lille et handicap som muligt. Handicappet angiver, hvor mange slag man anvender ift. idealscoren, som er det antal slag, der er fastsat per hul. Selve spillet går ud på at få bolden i hul på mindst mulige antal slag. Hvis bolden skydes out of bounds, dvs. at bolden bliver skudt udenfor banen, må man bruge fem minutter på at finde bolden igen, og ellers skal der foretages et nyt slag, hvorfra det sidste slag blev slået. Golf spilles for det meste uden, at der er en dommer tilstede, dvs. at spillerne skal opføre sig disciplineret og vise høflighed, og have sportsånd. Der er en optimal vej fra tee til hullet, som man bør forsøge at følge for at bruge færrest mulige slag.

Golf som spil går ikke kun ud på at få bolden i hul. Der er samtidig mentale forhindringer som skal anerkendes i spillet. Disse kan inddeles i fem kategorier, som er; ”*egoets tiltrækning af spillet, den nødvendige præcision, det konkurrencemæssige pres, spillets unikke tempo og besættelsen af mekanikken bag golfsvinget.*”[Gallwey, 2010, s. 26]. Ifølge Gallwey skal der være en grundlæggende forståelse af mekanikken bag spillet, og der skal være en vis form for koordination, for at spillet kan lade sig gøre. Målet med den mentale del af spillet er, at mindske den kløft, der er mellem det udøveren kan og det udøveren præsterer [Ibid.]. Mange golftrænere ved meget om teknikken bag et slag, men ved ikke, hvordan de skal hjælpe golfudøverne til at lære dette. Ved mentale forhindringer skal man have fat i teknikker, der træner tre indre færdigheder; opmærksomhed, valg og tillid [Ibid.]. Gallwey har skrevet bogen ”The inner game of Tennis” og mange af de erfaringer han gjorde med tennis, har han overført til golf. Hans måde at tænke på og den tilgang han har til tingene lægger sig meget op af en coachende tilgang. Mange af hans teknikker bygger på at ændre fokus. I stedet for f.eks. at kigge på golfbolden, mener Gallwey, at man skal ændre fokus og kigge på køllehovedet, da det er herfra bevægelsen kommer [Ibid.]. Inner game modellen bygger grundlæggende på forandring, og Gallwey kalder det for bevidsthedens lov og skriver ”*Det, som øger bevidstheden på det, som er, er med til at fremme læringen*”[Gallwey, 2010, s. 100].

Golf indeholder altså ikke kun teknik og regelsæt, men en hel del krævende mentale processer og teknikker.

#### **1.4. Sportstar College**

De golfudøvere, der deltager i vores speciale, er elever på Sportstar College Ikast-Brande. Sportstar College gør det muligt for unge elitesportsfolk at tage en stx- eller hhx- uddannelse ved siden af sporten [(a)www.sportstarcollege.dk]. Vi har dermed med en gruppe udøvere at gøre, der enten går på handelsskole eller gymnasium. Sportstar College har et bestemt læringssyn, der lyder som følgende:

*”Træningen på college vil være tilrettelagt mod den bevidste golfspiller. Vi tror på, at du kan blive din egen bedste træner og derfor være i stand til at træne selvstændigt. Den bevidste golfspiller skabes ved stor indsigt og accept af sit nuværende niveau. Du vil få et klart billede af, hvordan målet – processen – danner grundlaget for den daglige træning. Som den bevidste golfspiller er du i stand til at arbejde målrettet og selvstændigt, kender drømmens og målets konsekvenser, besidder et højt teknisk vidensniveau og er i stand til at evaluere din egen præstation. Du er i stand til at modtage og anvende feedback og forstår vigtigheden i at arbejde procesorienteret”* [(b)www.sportstarcollege.dk].

Målet for golfudøverne er altså at blive selvbevidste, selvstændige spillere, og de trænes derfor efter en coachende tilgang. Golfudøverne oplever altså ikke klassisk coaching (beskrives i afsnit 4. Teori om coaching) i deres træning, og der foretages derfor i det følgende en afgræsning af specialet.

## 2. Afgrænsning

Da golfudøvere ikke oplever klart defineret coaching i deres træning, er det vanskeligt at undersøge en bestemt teoretisk tilgang indenfor coaching. I stedet vil vi undersøge en coachende tilgang, forstået på den måde, at det golfudøvere oplever i deres træning, er en samtale med deres træner, i modsætning til direkte instruktion. Træningen foregår ved, at golfudøvere selv henvender sig til træneren, hvis han eller hun har brug for vejledning. Træneren vil så gennem en samtale, hvor der anvendes coachende spørgsmål, få udøveren til selv at tænke og reflektere over det givne problem, og derved selv finde frem til en løsning. På denne måde skabes der ejerskab hos udøveren, og det bliver nemmere for udøveren at nå frem til løsningen [Stelter, 2002]. Da disse samtaler foregår under selve træningen på golfbanen, og derfor ofte er korte og afbrudte af udøvernes praktiske forsøg med de mulige løsninger, anvendes der ikke kontrakt, aftales tidsramme eller benyttes timeouts, som i klassisk coaching. Dette mener træneren ikke er nødvendigt, da han gennem længere samarbejde med de pågældende udøvere, allerede har skabt et tillidsbånd og gjort udøvere vant til denne tilgang til træningen [Bilag 3 Transskribering af interview med golftræner]. Hovedfokus er, at udøvere skal blive i stand til at handle selvstændigt, reflektere og derigennem selv kunne finde mulige løsninger, i stedet for at træneren instruerer og giver dem løsningerne. Dog anvender juniorlandsholdets assistenttræner coaching-sessioner, hvori der indgår kontrakt, mål-afklaring og tidsramme med nye udøvere.

Grundet den manglende anvendelse af en defineret coaching tilgang hos vores fokuspersoner, har vi afgrænset os fra teori om de forskellige coaching tilgange og vil i stedet kun forholde os til en overordnet teori om coaching, som vi vil referere til som klassisk coaching. Dog med en undtagelse. Da vi har med sportsudøvere at gøre, har vi valgt bl.a. at anvende teori skrevet af to af Team Danmarks idrætspsykologiske konsulenter. Denne teori lægger sig op af systemisk coachingteori, som derfor, sammen med klassisk coachingteori, er vores teoretiske udgangspunkt (se afsnit 4. Teori om coaching).

Ovenstående leder os frem til specialets forskningsspørgsmål, der indeholder to perspektiver; golfudøverens og trænerens. Begge perspektiver er valgt, da vi ønsker at belyse specialets emne fra alle de vinkler, vi har til rådighed.

## 3. Forskningsspørgsmål

- Hvilken indvirkning har en coachende tilgang på golfudøveres selvrefleksion og indsigt ift. deres træning? Og hvilken indvirkning mener juniorlandsholdstræneren for golf en coachende tilgang har på udøvere?

### 3.1. Underspørgsmål

- a) På hvilken måde er golfudøvere bevidste om deres træning?
- b) Hvilke fordele og ulemper mener golfudøvere en coachende tilgang indeholder?
- c) På hvilken måde sikrer golftræneren, at golfudøvere bliver bevidste om træningen?
- d) Hvad ligger til grund for golftrænerens valg af træningstilgang?



Vi vil nu præsentere vores teoretiske grundlag for specialet.

## 4. Teori om coaching

Da coaching, som nævnt i afsnit 1. Indledningen, er et bredt og kompleks begreb, der anvendes af mange virksomheder, foreninger, idrætsklubber, organisationer mm., vil der i dette afsnit beskrives, hvilke aspekter coaching indeholder, hvilke tanker det bygger på, og hvordan coaching adskiller sig fra en almindelig samtale. Ligeledes vil der beskrives hvordan, hvornår og hvorfor coaching anvendes i sportens verden, hvor det er træneren, der fungerer som coach. Senere i afsnittet redegøres der for teori knyttet til SRIS. Dette danner vores teoretiske grundlag for specialet.

Der findes flere typer af coaching, eksempelvis narrativ coaching, kognitiv coaching og systemisk coaching. Som nævnt i afgrænsningen (afsnit 2), har vi valgt at forholde os til klassisk coachingteori og systemisk coaching.

Tankerne bag coaching bygger på antagelsen om, at mennesker reagerer på deres fortolkninger af virkeligheden, og at spørgsmål er et godt middel til at ændre menneskers opfattelse af virkeligheden. Grundsynet i systemisk coaching er, at alting er forbundet i komplekse systemer, og at mennesker ikke reagerer ens på samme stimuli. Det kan ikke forudses, hvilken reaktion, der udløses af en given påvirkning. *”Mennesker er indlejret i deres omverden, og adfærd skabes i de relationer, vi indgår i. Derfor kan alle fænomener kun begribes i kontekst. Det kaldes også cirkularitetsprincippet.”* [Hansen & Henriksen, 2009, s.31]. Coaching gør op med den lineære tankegang; at finde årsagen til problemet og fjerne den. Cirkularitetsprincippet vil sige, at mennesker, der indgår i sociale interaktioner starter og stopper forskellige steder i en cirkel, der fortsætter. Derfor, når en udøver eller træner står overfor et problem, er det ikke vigtigt at finde ud af hvilken årsag, der ligger til grund for problemet. I stedet er det målet, at forstå den cirkulære sammenhæng og finde frem til det sted i cirklen, der er lettest at gøre noget ved [Hansen & Henriksen, 2009, Moltke & Molly, 2010]. Eksempelvis hvis en træner oplever, at en golfudøver ikke er engageret nok og af denne grund ikke bliver udtaget til en turnering. Golfudøveren har derimod den oplevelse, at træneren ikke anerkender hans talent og derfor er han ikke motiveret. Begge har en rigtig oplevelse af samme situation, men de har forskellige udgangspunkter. For at finde en løsning skal de derfor tænke cirkulært og træneren og udøveren skal ikke finde selve årsagen til problemet, men byde deres egen adfærd og finde et fælles ståsted.

Ideen om, at mennesker reagerer forskelligt på forskellige situationer, hænger sammen med socialkonstruktionismen, som er en andet princip coaching bygger på. Her er tankegangen, at mennesker konstruerer deres egen verden og opfatter verden ud fra en bestemt måde. Mennesker handler så ud fra denne opfattelse af virkeligheden. Denne opfattelse kan være tæt på virkeligheden eller ej, hvilket medfører, at der ikke findes en endelig sandhed i de sociale interaktioner vi indgår i. Dette perspektiv kan overføres til en teori om nutidens samfund.

## 4.1. Behov for nye værktøjer

I nutidens samfund er coaching blevet populært, da vi selv skal handle og tage beslutninger i forhold til uddannelse, arbejdsliv og familieliv [Stelter, 2002]. Ifølge sociologen Giddens [1996] er samfundet, kaldet det senmoderne samfund præget af institutionel refleksivitet som vil sige, at al viden er konstant til revision på grund af den konstante strøm af ny viden, der hele tiden bliver præsenteret for os. *”Uanset hvor lovprist og tilsyneladende etableret en given videnskabelig læresætning måtte være, er den altid åben for revision eller total forkastelse i lyset af nye ideer og resultater.”* [Giddens, 1996, s. 33].

Den øgede refleksivitet har ydermere medført, hvad der kan kaldes en aftraditionalisering, som betyder, at intet bør eller kan tages for givet. Tro, værdier og normer er i langt højere grad noget, vi vælger, og deraf følger et øget fokus på os selv og vores omgivelser. Dette fordrer også en mangfoldighed af valgmuligheder for individerne i samfundet. Giddens siger om dette: *”Moderniteten konfronterer individet med en kompleks mangfoldighed af valgmuligheder, og da moderniteten ikke hviler på et entydigt fundament, er der samtidig meget lidt hjælp at hente i den, med hensyn til hvilke muligheder der bør vælges.”* [Giddens, 1996, s. 100].

Ud fra disse betragtninger kan det være vanskeligt for individer at definere, hvad der er rigtig eller forkert, da de endelige, færdige løsninger ikke findes. Individer skal ud fra egne evner og muligheder finde frem til det rigtige valg i alle aspekter af livet. I idrætten skal der f.eks. findes ud af, hvordan en udøver vinder over en ukendt modstander eller hvordan en udøver forbedrer sin teknik og taktik, så udøveren kan opnå bedre resultater [Stelter, 2002]. For en golfudøver kan det f.eks. være en udfordring at finde frem til det optimale sving og analysere, hvilke tanker og følelser, der ligger bag svinget. Til disse udfordringer, kan coaching være et muligt værktøj.

Ifølge Stelter er coaching en strategi, der kan hjælpe personer til at løse opgaver ud fra deres egne evner og potentialer. Formålet er bl.a. *”at højne fokuspersionens evne til egenopmærksomhed og bevidsthed om egen handling”* [Stelter, 2002, s. 37] og *”at (gen)etablere og/eller forbedre fokuspersionens selvreguleringsevner; dvs. at fokuspersionen udvikler en fornemmelse af og bevidsthed om situationens udformning og lærer at handle situationstilpasset, kreativt og selvansvarligt”* [Stelter, 2002, s. 37]. Som coach er det derfor vigtigt at stille de rigtige spørgsmål, samt være aktivt lyttende, nysgerrig og have interesse for fokuspersionen.

Når coaching anvendes er det hensigten, at der skal ske en læreproces hos fokuspersionen og der er tale om en specifik kontekst og situation. Fokuspersionen får igennem coaching mulighed for at sætte ord på konkrete situationer og dermed skabes der en refleksion hos fokuspersionen [Stelter, 2007]. Ofte har fokuspersionen tænkt nogle ting igennem og ved at sætte ord på handlinger og tanker, kan dette være med til at skabe refleksion og handling. Ved at anvende coaching kan der udvikles en divergent eller kreativ tænkning, der er en aktivitet, som fører til nye og overraskende løsninger, frem for nødvendigvis at finde den mest logiske løsning. Ved coaching anvendes der en spørgestrategi, hvor coachingprocessen er med til at skabe opmærksomhed og udvikle selvansvarlighed hos fokuspersionen [Stelter, 2002]. Det handler om for coachen at skabe en tilpas forstyrrelse ved fokuspersionen, dvs. at forstyrrelsen rammer balancen mellem at vække genklang hos noget bekendt hos

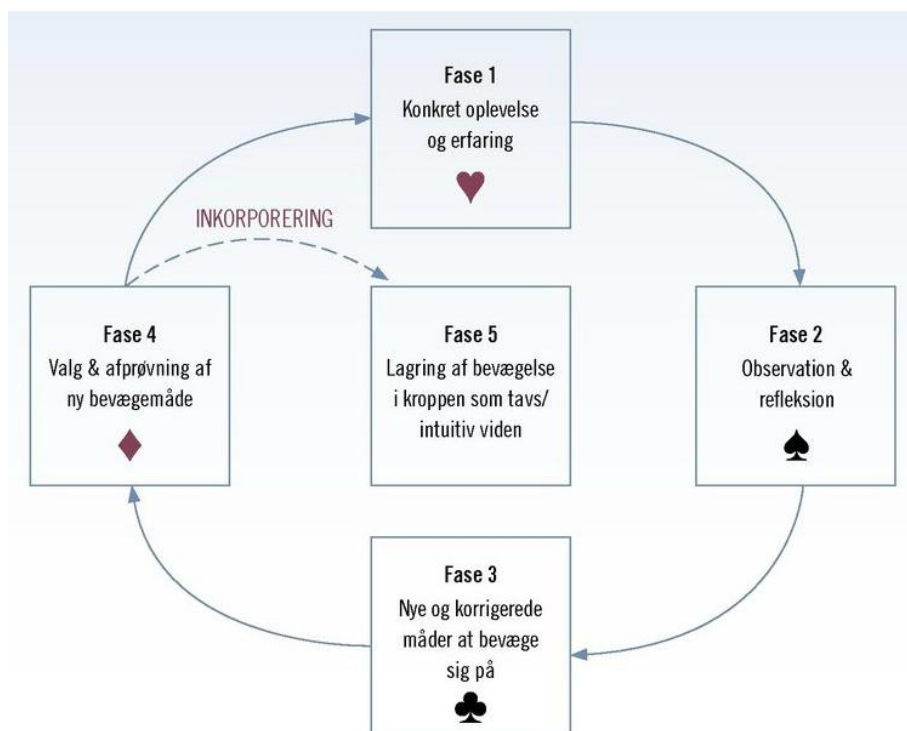
fokuspersonen og på den anden side at introducere nye og uventede perspektiver [Moltke & Molly, 2010].

## 4.2. Læringsyn

Læreprocessen, der kan ske når et menneske coaches, kan forklares ud fra Kolbs læringscyklus. Denne læringsteori er relevant for os, da alle faserne i cyklussen kan overføres til coaching, herunder coaching af golfudøvere [Stelter, 2002, Hansen & Henriksen, 2009].

Kolb [2000] ser læring som en proces, hvor erfaring omdannes til erkendelse, og han lægger vægt på selve processen i læringen i modsætning til resultatet og indholdet. Al læring i Kolbs erfaringsbaserede læringsteori er genlæring, dvs. læring er en kontinuerlig proces baseret på erfaring, ”Der findes ikke to tanker der er ens, fordi erfaringen altid spiller ind”. [Kolb, 2000, s.54].

Kolb fremsætter en læringscyklus med fire faser, der beskriver den proces, der sker i læringen af kropslige bevægelsesmønstre. Hansen & Henriksen [2009] har tilpasset denne læringscyklus til læring af idrætslige færdigheder, og tilføjet en femte fase. Disse faser kan anvendes som en model for, hvorledes sportsudøvere kan coaches på banen.



Figur 1 ”Kolbs læringscyklus tilpasset læring af idrætslige færdigheder (videreudviklet fra Kolb, 1984).” [Hansen & Henriksen, 2009, s.115]

De fem faser, som er vist i figur 1 omhandler henholdsvis; **1) Konkret oplevelse og erfaring**. Læringen tager udgangspunkt i en konkret handling i en konkret situation, eksempelvis et sving med golfkøllen. Situationen opleves umiddelbart og opfattes sanseligt på baggrund af de erfaringer udøveren har og giver samtidig udøveren nye erfaringer. **2) Observation og refleksion i forhold til udført bevægelse**. Her reflekteres der over den konkrete erfaring. Udøveren anvender også sine

tidligere erfaringer. Målet er at skærpe opmærksomheden og derved finde nuancer, og se forskelle.

**3) Dannelse af korrigerede og nye måder at bevæge sig på.** Den konkrete erfaring, observation og refleksionen samles og der findes frem til nye løsninger på, hvordan bevægelsen kan udføres. Igen anvendes også tidligere erfaringer, for at kunne ”*generalisere den konkrete situations erfaringer og observationer.*” [Stelter, 2002, s.166]. **4) Valg og afprøvning af ny bevægemåde.** De nye løsninger afprøves af udøveren og der eksperimenteres med den bevægemåde der er mest tiltro til. Hermed opstår ny erfaring og en ny læringscyklus igangsættes. **5) Lagring af bevægelse i kroppen.** I denne fase er bevægelsen inkorporeret i kroppen, så udøveren ikke længere behøver at være bevidst om udførelsen, men udfører den intuitivt. [Hansen & Henriksen, 2009, Stelter, 2002].

En træner, der ikke arbejder coachende, men anvender instruktion vil selv gennemgå overvejelserne i de fire første faser og udøveren vil i disse tilfælde derfor kun inddrages i den femte fase. Dette bevirker, at udøveren ikke får ansvaret for sin egen læring. Via coaching kan træneren derimod give udøveren ansvar for selv at finde løsninger på en given udfordring og inddrage ham i alle faserne af cyklussen. Derved bliver udøveren involveret i processen. Udøveren får dermed mulighed for at reflektere og gennemgå en læring. Det er en forudsætning for læring, at der tages ansvar og reflekteres [Hansen & Henriksen, 2009].

### 4.3. Coaching anvendt af sportstrænere

Anvendelse af coaching til træning af sportsudøvere indeholder også andre aspekter. Når coaching anvendes af trænere foretages der en samtale træner og udøver imellem. Her er det formålet at ”*afdække de udfordringer, som udøveren oplever, at stå over for, og afdække muligheder og træffe valg om, hvordan han eller hun skal komme videre.*” [Hansen & Henriksen, 2009, s.16]. Coaching kan både foregå på banen til træning eller der kan aftales et møde uden for banen, hvor samtalen f.eks. foregår i et mødelokale.

Når træneren vælger at coache, er det naturligvis ikke længere træneren, der har til opgave at analysere problemerne og instruere udøveren frem til løsningen. Målet for den coachende træner er derimod:

„

- *At deltage i idrætsudøverens læring og udvikling frem for at instruere udøveren.*
- *At bringe idrætsudøveren i en selvobserverende og reflekterende position (egendialog) blandt andet via nysgerrighed og spørgsmål.*
- *At hjælpe idrætsudøveren med at formulere mål og forfølge dem.*
- *Indimellem at træde tilbage og lade udøveren ”bøvlé” med eget træningsområde.*
- *At støtte udøveren i at udvikle bevidsthed om en konkret situation, dens krav og muligheder.*
- *At støtte udøveren i at se muligheder og løsninger frem for problemer og begrænsninger.*
- *At give problemløsningsopgaver, som giver mening for idrætsudøveren.*
- *Igennem ovenstående at udvikle udøverens evne til hele tiden at reflektere og lære, og dermed gøre ham eller hende mindre afhængig af trænerens instruktioner.*” [Hansen & Henriksen, 2009, s.22].

I en sportsgren som golf, hvor det under turneringer ikke er tilladt for træneren, at kommunikere med udøverne, er det især vigtig for udøveren at være i stand til selv at løse givne problemer [Gall-

wey, 2010]. Hvis golfudøveren ikke føler turneringen forløber optimalt er det kun udøveren selv, der kan finde på mulige forbedringer. Træneren står ikke på sidelinjen og kan støtte og komme med råd (se mere om golf i afsnittet 1.3. Beskrivelse af golf”). Derfor kan en træner med en coachende tilgang være en stor hjælp for golfudøveren, da træningen kan være med til at fremme evnen til refleksion, til at se muligheder og løsninger, og gøre udøveren uafhængig af træneren. På den måde kan golfudøveren selv være i stand til at løse udfordringerne mellem hullerne på golfbanen, tage ansvar og få vendt sit spil til det bedre, uden træneren behøver at være til stede.

#### **4.4. Samtalen**

En almindelig samtale adskiller sig fra en coachingsamtale ved, at relationen mellem coachen og fokuspersonen er asymmetrisk dvs. at deres rollefordeling i samtalen, er anderledes end i en almindelig samtale [Stelter, 2002]. I coachingsamtalen er det kun den ene part, i sportens tilfælde udøveren, der forholder sig eksplicit til emnet, hvorimod coachen forholder sig nysgerrig og stiller spørgsmål.

##### **4.4.1. Klassisk coachingsamtale**

Hvis coachen byder ind med for mange ideer eller løsningsforslag, bliver det en ligevægtig samtale, hvor begge parter holdninger er lige vigtige. Opgaven for coachen er at få fokuspersonen til at se nye perspektiver og via spørgsmål styre samtalen mod et realistisk mål. Enhver klassisk coaching-samtale har et mål og fra starten skal det afklares, hvad målet er, så både coach og fokusperson er fremadrettet mod det realistiske mål. Derudover er samtalen tidsbegrænset, dvs. ved start af en samtale aftales det, hvor længe denne samtale forventes at vare. Dette er med til at sikre udbyttet af samtalen. En coachingsamtale er tvangfri og betyder dermed, at coachingen skal finde sted på fokuspersonens initiativ eller accept. En coachingsamtale skal være baseret på gensidigt respekt og tillid [Stelter, 2002]. I en coachingsamtale er det formålet, at coachen kommer igennem tre vigtige faser i samtalen som henholdsvis er en kontrakt, der forhandles fra starten af, for at finde ud af samtalen formål, hvad målet er, og hvad tidsrammen er. Derudover kan coachen tage en timeout i løbet af samtalen, for at tjekke, at det er det rigtige, der snakkes om, at det har relevans for fokuspersonen, og til sidst skal der være en afslutning på samtalen, hvor samtalen skal opsummeres, samt der kan aftales en ny samtale og hvad næste skridt er for fokuspersonen [Moltke & Molly, 2010].

##### **4.4.2. Coaching på banen**

Anvendes coaching til træning af golfspillere, der selv går rundt på banen og træner, er det ikke altid der indgås kontrakt, tages timeout eller aftales ny samtale, i samme omfang, som hvis coachingen foregik uden for banen. Coachingsamtalen opstår ved, at golfudøveren henvender sig til træneren med en konkret udfordring, f.eks. et bestemt slag, der ikke føles korrekt for udøveren. Dette kaldes den udøverstyrende kontrakt, da det er ”[...] udøveren, der definerer udfordringen og har ejerskab for den” [Hansen & Henriksen, 2009, s.45]. Træneren vil stille sig til rådighed og via spørgsmål, forsøge at få udøveren til selv at se løsningsmuligheder, men samtalen bliver måske afbrudt efter 30 til 60 sekunder, så udøveren kan afprøve den mulige løsning og selv tænke videre, for efter noget tid, at have behov for træneren igen. Altså så samtalen kommer til at forløbe on/off gennem et helt træningspas [Hansen & Henriksen, 2009]. I tilfældet med vores fokuspersoner, er den coachende tilgang til træningen så vant for udøverne at både træneren og golfudøverne har en følel-

se af tillid og respekt overfor hinanden, så det ikke er nødvendigt at indgå kontrakt ved hver samtale [Bilag 3 Transskribering af interview med golftræneren]. Kontrakten vil i disse tilfælde bestå i, at der klarlægges hvad udfordringen er, mens timeouts kan overføres til at være udøverens forsøg og en afslutning kunne være en aftale om, at udøveren vender tilbage, når der igen er behov for det.

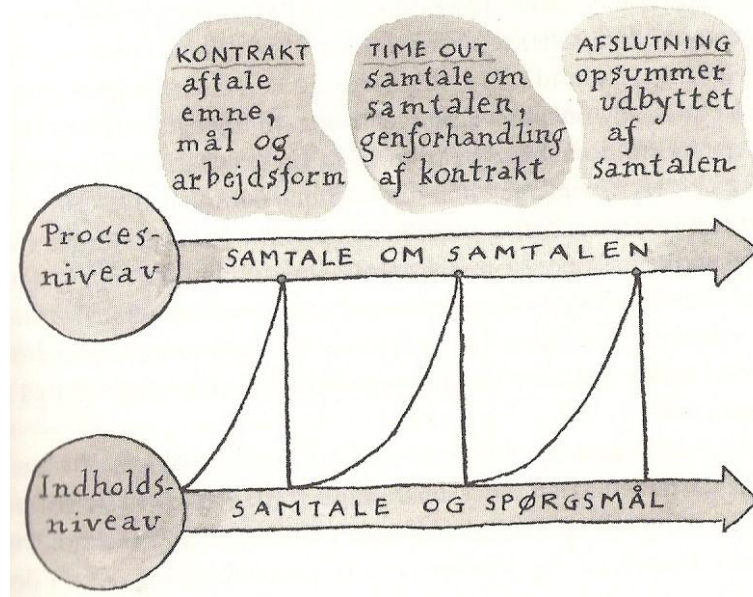
Coachingsamtalen kan også forekomme ved at træneren tager initiativ, hvilket kaldes den trænerstyrede kontrakt [Hansen & Henriksen, 2009]. For at udøverne får udbytte af denne samtale, skal de være indforstået med den problemstilling træneren præsenterer, og de skal være klar og have lyst til at blive coachet. Træneren skal være åben overfor, hvad udøverne siger, sådan at de sammen kan finde en fælles løsning, så trænerne ikke pålægger dem en løsning, da dette ikke vil være coaching og udøverne dermed ikke vil få ejerskab over problemet [Ibid.]. Hvis en udøver ikke er med på trænerens initiativ eller udøveren har fokus på noget, træneren ikke mener, er vigtigt kan træneren fremsætte sit eget perspektiv. Dette skal dog kun gøres, hvis det fremsættes som hypoteser og fører til yderligere refleksion hos udøveren, og udøveren ikke føler han bliver påduttet en løsning [Ibid.].

Et andet perspektiv, indenfor coachingens verden, der også beskriver hvilken relation, der eksisterer mellem en coach og en fokuspersion er det såkaldte gamemaster / gameplayer princip. I følgende afsnit beskriver vi hvilke elementer, der i denne teori er relevante for os.

#### **4.4.3. At være gamemaster og gameplayer**

At være gameplayer vil sige, at man kender reglerne for et bestemt spil og dermed kan deltage kompetent i spillet, men at man ikke kender de overordnede betingelser og værdier i spillet. En gameplayer mangler som regel overblik og forståelse. Gameplayeren er regelbundet og afhængig af faste rammer [Moltke & Molly, 2010]. I vores tilfælde vil gameplayerne være golfudøverne, da de kender spillet og ved, hvordan det skal spilles, men sommetider har behov for at spørge golftræneren til råds, da han har overblikket over situationen.

En gamemaster har samme færdigheder som en gameplayer, men denne person har også en overordnet forståelse og kan dermed introducere nye handlingsmuligheder. Den gode coach betegnes som en, der har gamemasterfærdigheder [Ibid.]. Gameplayeren er hovedfokus i en coachingsamtale, hvor det er gamemasterens opgave at hjælpe gameplayeren igennem spørgsmål og hypoteser [Ibid.]. I vores tilfælde vil gamemasteren være golftræneren, da det er ham udøverne spørger til råds og ham, der har overblikket over træningen og hjælper dem vha. den coachende tilgang. Som gamemaster kan der handles på to niveauer; henholdsvis handlingsniveauet og metaniveauet (se figur 2). På metaniveauet skal gamemasteren sommetider forlade samtaleens indhold og i stedet snakke om samtaleens aftaleniveau. På dette niveau skal man igennem kontrakt, time out og afslutning. Disse tre principper svarer til de principper, der tidligere er beskrevet i teoriansnittet omhandlende selve coachingsamtalen. På handlingsniveauet er det trænerens opgave at skabe refleksion hos udøveren gennem spørgsmål, hypoteser, nysgerrighed og feedback. Spørgsmålene er afgørende for, at coachingen bliver succesfuld [Ibid.].



Figur 2. Viser hvordan en coachingsamtale kan skifte mellem handlingsniveau og metaniveau. [Moltke & Molly, 2010, s.85]

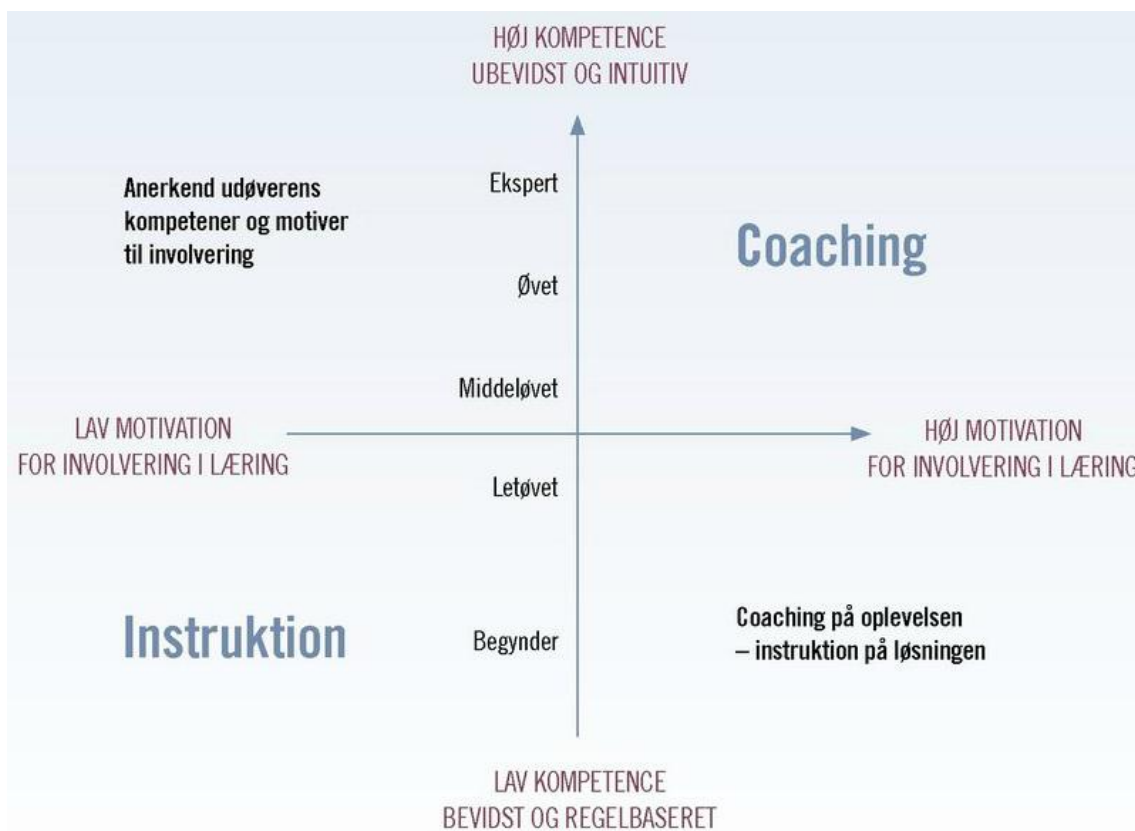
En træner kan anvende både positiv og negativ feedback, hvis det er i overensstemmelse med udøverne. Ligesom ifølge Hansen & Henriksen [2009] skal feedback anvendes, med stor bevidsthed og varsomhed af træneren, da f.eks. negativ feedback kan virke stødende for nogen og dermed lukkende i udøvernes forståelse [Moltke & Molly, 2010].

I en coachingsamtale skal samtalerummet været magtfrit og den relation, der er mellem udøver og coach skal indeholde tillid og respekt. Men der kan opstå et magtforhold, når det er en træner, der coacher en udøver. Magtforholdet opstår ved, at træneren har magten i den forstand, at det er træneren, der f.eks. skal udtage golfudøvere til turneringer [Hansen & Henriksen, 2009].

#### 4.5. Hvornår coaching er hensigtsmæssigt

Selvom coaching kan være et godt redskab, er det ikke altid hensigtsmæssigt at benytte. Det er afgørende, at modtageren af coachingen er parat og motiveret, da det er hensigten, at coachingen skal skabe udvikling og læring. Samtidig skal udøverens kompetenceniveau være passende ift. kendskabet af den pågældende sport.

På figur 3 ses en model for, hvornår det er hensigtsmæssigt, henholdsvis at anvende instruktion, coaching eller en middelvej.



**Figur 3.** ”Parathed til at blive coachet. Særligt udøverens kompetenceniveau og hans eller hendes motivation for at reflektere og involvere sig i træningen har betydning for, om coaching er en velvalgt trænerrolle.” [Hansen & Henriksen, 2009, s.23]

Er der tale om en udøver med lav kompetence og lav motivation er det mest oplagt at anvende instruktion, da udøveren ikke har teknisk eller taktisk højt nok niveau til at have indsigt i mulige løsninger. Det er derved nemmere og hurtigere at vise og forklare. Har udøveren modsat høj motivation og samtidig høj kompetence er det oplagt at coache, da udøveren både er parat og har indsigt nok til at reflektere over løsningsmuligheder [Hansen & Henriksen, 2009].

Hos udøvere med lav kompetence, men høj motivation kan der ligeledes anvendes coaching. Det er dog ikke coaching med henblik på at finde ideer til løsningsmuligheder, men derimod med det formål, at gøre udøveren mere bevidst om sine handlinger og derved udvikle evnen til at analysere f.eks. teknik. Træneren kan så herefter vejlede og give løsningsforslag. Besidder udøveren høj kompetence, men lav motivation kan det hjælpe, at motivere udøveren til at tage mere ansvar for træningen, og involvere ham ved f.eks. at spørge efter input til løsninger og derved anerkende hans kompetencer. På den måde kan træneren vænne udøveren til denne form for træning.

Coaching er altså et redskab, der kan anvendes af trænere til at involvere udøverne i deres egen træning, give dem ansvar for og indsigt i deres eget spil, og gøre dem selvbevidste og selvreflekterende, så de selv kan løse udfordringer. Netop selvbevidsthed, indsigt og selvrefleksion er en del af det spørgeskema, der er valgt som en af metoderne til indsamling af empiri i nærværende speciale (se mere i afsnit 1.2. Tidligere forskning). Spørgeskemaet kan anvendes til at få empiri omkring ud-



øvernes selvbevidsthed, som her er defineret til at bestå af selvrefleksion og indsigt. Disse to begreber er derfor beskrevet i de følgende afsnit.

## **5. Selvrefleksion og indsigt**

### **5.1. Selvrefleksion**

Begrebet selvrefleksion betyder i sin enkelthed, at en person er bevidst over egne handlinger, adfærd, følelser og tanker [Grant et al., 2002]. Selvrefleksion er en funktion, der kræver en bevidsthed, og den ”*retter bevidstheden mod repræsentationer (fx i form af forestillinger) af tanker og handlinger, og den vil i sig selv producere nye repræsentationer.*” [Køppe, 2007, s. 414]. Selvrefleksion kan både opstå samtidig med handlinger og tanker, og kan planlægge fremtidige handlinger. Køppe [2007] beskriver det som en form for kommentarer til det, der foregår i den bevidste del af psyken.

### **5.2. Indsigt**

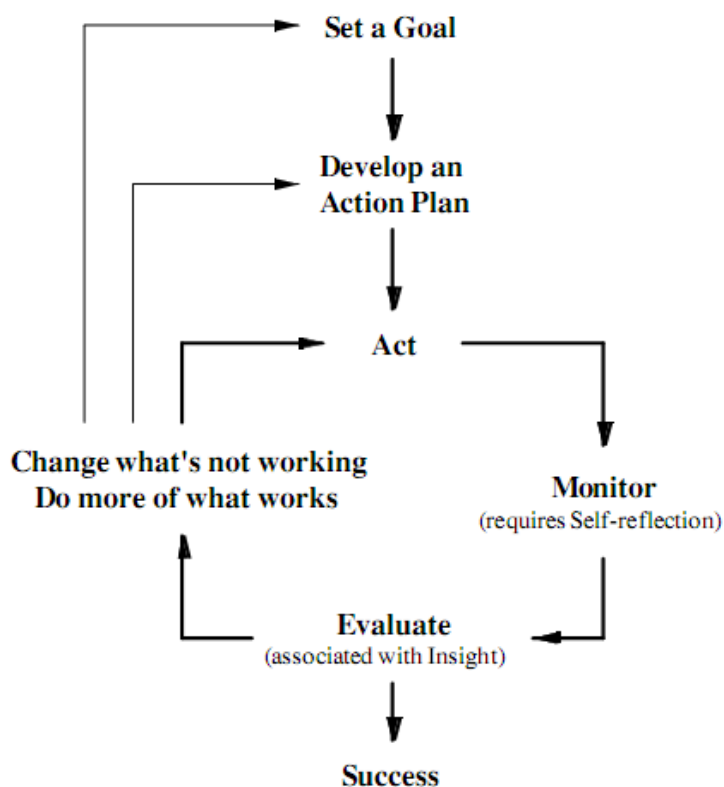
Indsigt vil sige, at en person har en forståelse af indre sammenhænge, tanker, følelser og adfærd [Grant et al., 2002]. At have indsigt er en afgørende faktor, hvis en person står overfor et problem. Det kræver indsigt i, hvorledes problemets dele indgår i helheden for, at det kan løses [Funch, 2007].

Disse to begreber er centrale i spørgeskemaet SRIS. Det teoretiske grundlag og udarbejdelsen af SRIS præsenteres i følgende afsnit.

### **5.3. The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)**

Et af formålene med coaching er, at der skal finde en mental adfærdsmæssig eller præstationsmæssig ændring sted hos et individ. For at dette kan ske, er selvrefleksion og indsigt ifølge Grant et al.[2002] vigtige faktorer i en coaching samtale. SRIS omhandler netop skalaspørgsmål omkring dette og derfor kan den anvendes i forbindelse med coaching. Den kan give et billede af, om et individ er selvbevidst og anvender selvrefleksion, og har indsigt i sine tanker og handlinger.

Ved coaching skal der være en formålsbestemt proces gennem selvregulation og specifikke mål så individerne, der bliver coachet, er i stand til at evaluere processen og anvende feedback til at forbedre den pågældende præstation [Ibid.]. Følgende figur 4 illustrerer dette



**Figur 4. Model for selvregulering og målopnåelse. Illustrerer hvordan selvrefleksion og indsigt spiller en rolle i opnåelse af mål. [Greif, 2007, s.822].**

Som figuren viser skal der sættes et mål, hvorefter der skal udvikles en plan for at opnå dette mål. Dette sker i selve coachingsamtalen, hvor målet fastsættes i forbindelse med coachen og fokuspersonen, i vores tilfælde golfudøveren. Herefter skal der foregå en handling fra golfudøverens side, så målet kan opnås. Når handlingen er udført, kræves der selvrefleksion hos golfudøveren for at målet kan evalueres. Er der ikke opnået succes, skal handlingen ændres og et nyt mål sættes sammen med coachen/træneren, indtil det fører til succes. Denne proces kan foregå til et træningspas, hvor en golfudøver f.eks. ikke føler et bestemt sving lykkes. Med træneren som coach, gennemgås processen ved, at der sættes et mål; svinget skal føles korrekt. Der findes så frem til en plan gennem coachingen, f.eks. at udøveren skal fokusere på golfkøllens hoved, når det rammer bolden, i stedet for at fokusere på bolden og derved flytte fokus fra den ukorrekte følelse til en konkret del af svinget. Svinget udføres så gentagne gange og udøveren vil samtidig reflektere, og derefter evaluere hvert sving. Herefter vurderes der så om svinget nu føles rigtig og om det blev et godt slag eller om der skal findes en ny plan. Alt dette kræver, at udøveren både mester selvrefleksion og har indsigt.

### 5.3.1. Udvikling af SRIS

SRIS er en metode til måling af selvbevidsthed, der kan øges vha. coaching og er en videreudvikling af "The Private Self-Consciousness Scale" (PrSCS) udviklet af Fenigstein et al. [1975]. Denne skala tager udgangspunkt i 10 punkter, der vurderer individuelle tendenser til direkte indre opmærksomhed [Fenigstein et al., 1975]. PrSCS er sammensat af to underskalaer kaldet indre skala (PrSCS-ISA) og selvrefleksion (PrSCS-SR). Grant et al. [2002] påpeger dog, at PrSCS ikke er hensigtsmæssig til at måle en konstruktiv selvrefleksion. Samtidig er der et problem ved PrSCS-SR, da det har

vist at have sammenhæng med måling af psykopatologi<sup>1</sup>, hvilket ikke burde have sammenhæng med en konstruktiv selvrefleksion, men i stedet med rumination<sup>2</sup> [Grant et al., 2002].

Et forsøg på at forbedre PrSCS-SR gøres af Trapnell & Campbell [1999] og selvom de formår at skille rumination fra refleksion, tager de ikke højde for indsigt. En del af deres skala hænger ligeledes ikke sammen med de meta-kognitive faktorer, der findes i selv-styring, når individer bliver coachet med henblik på modellen for selvregulering og målopnåelse (se figur 4) [Grant et al., 2002]. Derfor vil Grant et al. (2002) selv gøre et forsøg på at forbedre PrSCS-SR. De ville udvikle en mere valid målemetode til at eksaminere niveauerne af selvrefleksion og indsigt ved at undersøge de systemiske ændringer, der blandt andet sker i systemisk coaching. Dette resulterer i SRIS, der er et sammensat spørgeskema og tager udgangspunkt i henholdsvis et spørgeskema om selvrefleksion (SRIS-SR) og ét om indsigt (SRIS-IN). Disse to begreber kan anvendes i forbindelse med coaching, da;

*”Goal attainment and self-regulatory processes demand cognitive flexibility. Cognitive flexibility refers to an individual’s: a) awareness that there are options and alternative courses of action available in any given situation, b) willingness to be flexible and adapt to the situation, and c) self-efficacy in being flexible (Martin & Rubin, 1995). Thus it was hypothesized that there would be a positive correlation between both the self-reflection and insight scales of the SRIS and cognitive flexibility.”* [Grant et al., 2002, s.824].

Selvrefleksion og indsigt er en del af selvreguleringsprocessen (se figur 4), og derfor vil begge dele af spørgeskemaet have sammenhæng med selvregulering. SRIS er blevet udviklet som spørgeskema og brugt til at måle udfaldet af coaching [Greif, 2007].

Først bestod SRIS af tre emner med 10 spørgsmål under hvert emne. Der var et emne omhandlende indsigt, et omhandlende behovet for selvrefleksion og til sidst et emne omhandlende engagement i selvrefleksion. De 30 spørgsmål blev senere reduceret til 20 spørgsmål [Grant et al., 2002]. Selve skala-spørgeskemaet bestod dermed af 20 spørgsmål omhandlende selvrefleksion og indsigt, hvor der stadig var spørgsmål fra de tre emner. Spørgsmålene skulle besvares på en skala fra 1 til 6, hvor 1 er meget uenig og 6 er meget enig.

Grant et al. udfører bl.a. to studier i forbindelse med SRIS, hvor SRIS først udvikles gennem faktor analyse<sup>3</sup>, og herefter testes validiteten. Ud fra dette spørgeskema er det vist, at coaching kan have en positiv virkning på bekymringer og stress. Ved at der foregår selvrefleksion mindsker dette parametre som stress og bekymringer mm.. Indsigt har den virkning, at det er med til at bevidstgøre personens følelser og tanker [Ibid.]. Greif skriver, at det forventes, at dette spørgeskema er brugbart, hvis coachen fremmer forklaringen og selvreguleringen af følelser hos fokuspersonen.

---

<sup>1</sup> Psykopatologi betyder læren om psykiske lidelser. En person med psykopatologi har altså en psykisk lidelse [Psykologisk leksikon, 2005, s.470]

<sup>2</sup>”Rumination defineres som bevidste, spontant opstående og gentagne tanker og mentale billeder, der omhandler negativ information fra fortiden og det er blevet forslået, at rumination øger negative affekt ved at fokusere individets opmærksomhed på affekten samt relateret materiale”. [Thomsen]

<sup>3</sup> Faktoranalyse er en statistisk metode til at identificere nogle ikke direkte målelige strukturer på basis af indirekte målinger [www.denstoredanske.dk]

En coachende tilgang til træningen af golfudøvere vil altså, ifølge den præsenterede teori bevirke, at udøverne bliver i stand til at reflektere, hvilket vil øge deres selvrefleksion og indsigt.

Det teoretiske fundament for specialet er hermed præsenteret. Afsnit 4. Teori om coaching beskrev det overordnede formål og anvendelse af coaching i forbindelse med sportsudøvere, mens afsnittet ”Selvrefleksion og indsigt” afdækkede teorien bag det anvendte spørgeskema SRIS. Selvrefleksion og indsigt betegnes, som tidligere nævnt, at være en del af den selvreguleringsproces, der skal finde sted for, at et individ kan ændre adfærd. I vores tilfælde omhandler det golfudøvere, der bliver trænet med en coachende tilgang, for at øge deres indsigt i eget spil og gøre dem i stand til at tage beslutninger, reflektere og derved selv finde løsninger på opstået problemer, når de er alene på banen til en turnering. SRIS anvendes netop i nærværende speciale, for at undersøge om vores fokuspersoner er opmærksomme og forstår deres egne tanker og derved er i stand til at reflektere og opnå indsigt.

I forhold til specialets problemstilling anvendes det beskrevne teori til at analysere det indsamlede empiri. I de følgende afsnit vil specialets videnskabsteoretiske grundlag og metode præsenteres.

## **6. Videnskabsteoretisk grundlag**

Dette afsnit har til hensigt at beskrive den videnskabsteoretiske baggrund, som benyttes til at indsamle, analysere og fortolke vores empiri. Vi har valgt, at anvende en fænomenologisk tilgang til indsamlingen af empiri og en hermeneutisk tilgang til vores analyser.

### **6.1. Fænomenologi**

Grunden til valget af denne videnskabsteoretiske vinkel skal findes i definitionen af fænomenologien. Fænomenologi betyder videnskab om fænomenerne. Dvs. at fænomenet, f.eks. en genstand, fremtræder set med bestemte øjne, og det er dermed det, som viser sig, det der manifesterer sig, og det, der åbenbarer sig [Zahavi, 2003]. Fænomenologien er en refleksiv undersøgelse af de forståelsesstrukturer, som tillader genstande at vise sig, som de er. Ved at anvende denne videnskabsteoretiske tilgang til golfudøvere må vi ifølge fænomenologien aldrig tage noget for givet, da vi ikke ved, hvad de føler eller tænker [Jacobsen et al., 2010]. Da vi ikke i forvejen har kendskab til golfudøvere, er det samtidig vigtigt, at vi ift. interviewet med udøvere, spørger, lytter og ser bort fra antagelser, teorier og refleksioner, der ellers findes om emnet [Ibid.].

Fænomenologi er grundlagt af Husserl mellem det 18. og 19. århundrede og er efterfølgende videreudviklet af bl.a. Merleau-Ponty [Kvale, 2008]. Merleau-Ponty har bl.a. udviklet fænomenologien i en mere hermeneutisk retning og interesseret sig mere for baggrundsbetingelser og fortolkninger [Jacobsen et al., 2010].

Fænomenologien er interesseret i det, der kommer til syne og dets fremtrædelsesmåde frem for dets indholdsmæssige beskaffenhed [Zahavi, 2003]. Merleau-Ponty påpeger, at metodevalg skal tage udgangspunkt i det, som faktisk skal undersøges, og ikke blot implementeres. Dvs. i stedet for at varetage bestemte teorier, som bestemmer vores erfaring, handler fænomenologien om at lade vores erfaringer bestemme vores teorier, og dermed også lade fænomenet tale og ikke lade os fortabe i

diverse spekulative konstruktioner [Ibid.]. Jacobsen et al. [2010] skriver også, at frem for at opstille hypoteser og teorier om verdenen, må man i stedet tage udgangspunkt i den verden, vi lever i [Jacobsen et al.,2010].

### 6.1.1. Fænomenologi som forskningsmetode

Ved kvalitativ forskning skriver Jacobsen et al.[2010], at fænomenologi er et begreb, der har til hensigt at forstå sociale fænomener ud fra aktørernes egne perspektiver, som den opleves af fokuspersonerne. Han skriver samtidig, hvor vigtigt det er, at fænomenerne kan træde frem så klart som muligt uden påvirkning fra vores forforståelse og fordomme [Jacobsen et al., 2010].

I nærværende speciale, har vi valgt Giorgis metoderegler ift. fænomenologi, som omhandler fire trin. Disse metoderegler har til hensigt at åbne vores bevidsthed. De fire trin er;

1. *"Man erhverver sig en konkret beskrivelse af et fænomen, der er erfaret af en person. Erfaringen kan være gjort af en selv, eller den kan eksempelvis være indhentet gennem kvalitativt forskningsinterview. Før beskrivelsen analyseres, skal forskeren indtage en fænomenologisk holdning, dvs. sætte parentes om sin forforståelse og i videst muligt omfang åbne sig for materialet. Med udgangspunkt i denne holdning læser forskeren beskrivelsen i sin helhed og søger at få den ind under huden.*
2. *Når man har opnået et godt kendskab til materialet, går forskeren tilbage til begyndelsen og læser igen, denne gang langsommere, med henblik på at etablere meningsenheder, hvilket er dele af materialet, der fremstår som velafrundede helheder.*
3. *Forskeren går derefter igen tilbage til begyndelsen og søger at transformere meningsenhederne til kategorier og begreber, der kan udtrykke den psykologiske (sociologiske eller antropologiske) betydning, som forskeren er interesseret i at få belyst. Først på dette tidspunkt kan man overskride subjektets eller forskningsdeltagernes eget sprogbrug.*
4. *På baggrund af de etablerede kategorier artikuleres ideelt set den generelle struktur i det fænomen, som personen har oplevet. Målet med forskningsprocessen er på den måde at finde det generelle i det konkrete via de fænomenologiske redskaber."* [Jacobsen et al., 2010, 196].

Ved fænomenologisk forskning findes der ikke en standard for, hvordan ovenstående skal udføres, men på baggrund af tidligere forskning og eksempler udvikles egne fremgangsmåder, som konkret passer til det forskningsprojekt, man gerne vil udarbejde [Ibid.]. Ifølge Jacobsen et al. [2010] opnås de mest interessante fænomenologiske forskningsresultater ved en personlig tilrettelagt metode, som både indeholder en undren og nysgerrighed omkring emnet [Ibid.]. I forhold til nærværende speciale har vi valgt at redigere et allerede anvendt spørgeskema. På den måde tilrettelægger vi vores metode, så den tager udgangspunkt i den verden, vi beskæftiger os med. Samtidig anvender vi interviews, hvor interviewspørgsmålene er opstået ud fra vores egen undren og nysgerrighed (se mere i afsnit 8.5. Interviewguide).

### 6.1.2. Fænomenologi som analysemetode

Ifølge Darmer [2005] er det er vores subjektivitet, der bliver afgørende for, hvad der kommer frem som viden og forståelse af fænomenet og den enkeltes livsverden, og virkelighed bliver dermed i centrum for den fænomenologiske videnskonsstruktion. Selvom det er udøvernes virkelighed, der er i centrum i vores tilfælde, er det ikke tilstrækkeligt ift. fænomenologien kun at beskrive deres virkelighed, der opfordres også til refleksion [Darmer, 2005]. Denne virkelighed og refleksion kan være en teoretisk refleksion, hvor udøvernes virkelighed, der f.eks. kommer til udtryk i interviewet, sættes i samspil med vores teoretiske baggrund [Ibid.].

Den empiriske fænomenologi, er opdelt i to niveauer. På første niveau handler det om at forstå udøvernes virkelighed, hvorefter der på andet niveau skal reflekteres, og forståelsen skal sættes i perspektiv. Dvs. at udøvernes beskrivelser skal fortolkes ud fra et allerede valgt perspektiv eller et nyt opstået perspektiv, der bidrager til forståelsen af fænomenet [Ibid.]. Niveau 1 handler for os om at indhente empiri fra udøverne og træneren igennem interviews og spørgeskema. Derved erhverver vi os beskrivelser og forståelse af deres virkelighed omkring det undersøgte fænomen i nærværende speciale; en coachende tilgangs virkning på selvrefleksion og indsigt. Som forskere skal vi forsøge at forstå udøvernes virkelighed, og dermed må vi lægge vores fordomme og forudindfattede meninger fra os, så vidt det er muligt [Ibid.]. Dvs. at vi skal stræbe efter udøvernes beskrivelse af fænomenet for derigennem at forstå, hvordan udøverne ser og opfatter det. Niveau 2 omhandler refleksion. Eksempelvis skal vi reflektere og fortolke vores empiri i forhold til hinanden og i forhold til vores teori (se mere i afsnit 9. Analysemetode). Der sker dermed en dobbeltfortolkning, da det er forskerens subjektive fortolkning af udøvernes virkelighed, som vi fortolkede på i niveau 1.

I fortolkningen, der foregår på niveau 2, foretager vi os en refleksiv analyse af fænomenet, så denne fortolkning fremkommer med ny viden og forståelse af fænomenet ift. udøvernes fortolkning. Ved fænomenologi snakker man om begrebet *epoche*, der understreger: *[...] at forskeren skal være åben og udfordre sig selv og sine egne forståelser af og fordomme om de fænomener, vedkommende undersøger.*" [Darmer, 2005, 160]. Dvs. at epoche bidrager til at sætte spørgsmålstegn ved det, som tages for givet og lægger op til, at vi som forskere konstant er åbne og udfordrende [Ibid.].

Da der på niveau 2 anvendes dobbeltfortolkning, vil der blive anvendt hermeneutik til analyse og fortolkning af den indsamlede empiri.

## 6.2. Hermeneutik

Hermeneutikken er en videreudvikling af fænomenologien. Hermeneutikken beskæftiger sig med fortolkning og mening. I nærværende speciale anvendes hermeneutikken i analysen, til at fortolke og forstå udøvernes virkelighed omkring deres træning og forhold til selvrefleksion og indsigt. Det grundlæggende i hermeneutikken er, at der foretages fortolkning af noget, der har mening. Ifølge hermeneutikken tillægges menneskelige eller personlige fænomener mening. Mennesker betegnes som nogle, der har noget at udtrykke. Derfor er det at forstå et menneske, at forstå, hvad mennesket giver udtryk for. Menneskets handling eller aktivitet er dets udtryk [Pahuus, 2007].

*"Enhver menneskelig aktivitet, indre som ydre, har en intentionel karakter. Indre handlinger, såsom menen, villen og følen udtrykkes som noget ydre. Dermed har en-*

*hver aktivitet en genstand: at mene er at mene noget om noget. At føle og at ville er at føle og at ville noget. At tale er at tale om noget til nogen, og at handle er at gøre noget over for nogen eller med noget. Kort sagt, i enhver aktivitet har vi at gøre med noget” [Pahuus, 2007, s.141].*

Fortolkning er begribelse af mening. Der skelnes mellem to slags mening, (a) mening som er knyttet til det aktuelle – menneskets situationsopfattelse, og (b) mening som er knyttet til den kontekst, som udtrykket optræder i. Når et menneskets handling skal forstås og fortolkes må der skelnes mellem ”[...] på den ene side forståelsen af den aktuelle menen, følen og villen bag handlinger, [...] og på den anden side konteksten, det sociale, det etablerede, det anonyme, som handlingen bygger på og fælder sig ind i.” [Pahuus, 2007, s. 145].

Ligeledes gælder det at, når en person taler, skal der skelnes mellem personens intention med det sagte, og den forudindtagede betydning og mening hvert ord allerede har. Ordenes mening er ikke lig med den talendes intention [Ibid.]. Fortolkning i hermeneutisk forstand omhandler den hermeneutiske cirkel, hvor der gås frem og tilbage mellem forståelsen af de enkelte dele af f.eks. det sagte og helheden af det sagte [Ibid.]. Tekster, der i vores tilfælde er transskriptioner af interviews, vil fortolkes ved at forskellige dele udtages, fortolkes og derved sættes i relation til hele transskriptionen igen. Det handler om at få dybere og dybere forståelse og derved ikke at komme ud af cirklen, men at følge den spiral, der åbner sig [Kvale & Brinkmann, 2009]. (Se mere om fremgangsmåden i afsnit 9.1. Analysemetode af interview). Fortolkning ift. vores spørgeskemaundersøgelse vil foregå ud fra statistiske beregninger, hvor disse tal så fortolkes med henblik på at finde mening i besvarelsene, og dette sættes ift. den samlede gruppe og kontrolgruppen, så dette følger den opstående spiral. Resultaterne fra spørgeskemaerne fortolkes ligeledes i forhold til interviewene og teorien.

### **6.2.1. Forforståelse**

Et sidste grundbegreb i hermeneutikken, der her skal nævnes, er *forforståelse*. Ifølge hermeneutikken, nærmere betegnet den eksistentielle hermeneutik, sker al forståelse på baggrund af en forforståelse. Mennesker står altid overfor situationer, der skal klares, og det kræver forståelse at klare disse situationer. Dermed er mennesket åben for verden og sig selv, og derfor forstår det sig på verden og på situationen [Pahuus, 2007]. Forforståelsen fremkommer af en åbenhed for menneskets væren, og derigennem for de situationer mennesket bliver sat i. Forforståelsen indeholder en forståelse for situationen, og denne forstås ud fra ”*et bestemt fore-havende, som også ytrer sig i en bestemt form for fore-griben og forud-seen.*” [Pahuus 2007, s.150]. I forbindelse med fortolkning af et interview vil forskeren altså have en forforståelse af fokuspersonen, der vil have indflydelse på den fortolkningsproces, der forekommer i analysen.

Vi vil i følgende afsnit præsentere vores forforståelser.

## **7. Forforståelser**

Som hermeneutikken fremsætter, ser vi verden gennem vores forforståelser. Selvom vi ønsker at anvende en fænomenologisk tilgang til vores empiriindsamling, er der gennem læsning af vores valgte teori, og søgning af fokuspersoner opstået nogle forforståelser omkring projektet. Disse vil vi

præsentere her, men vi gør opmærksom på, at vi forsøger at fralægge os disse i indsamlingsprocessen af vores empiri. Forforståelserne vil i stedet præge vores analyseproces.

Forforståelser om golfudøverne:

- Deres niveau af selvrefleksion og indsigt, målt ud fra spørgeskemaundersøgelsen, er over middel, da de udsættes for en coachende tilgang i hvert træningspas
- Deres svar i kontrolspørgsmålene ligger lavt på skalaen
- De interviewede golfudøvere er klar over, at deres træner anvender en coachende tilgang og de kender de overordnede fokuspunkter i coaching
- De kan både se fordele og ulemper ved den coachende tilgang
- De er ikke altid motiveret til at blive coachet
- Selvom de er teenagere og i gang med en ungdomsuddannelse, er de meget seriøse med deres sport, og bruger ikke meget tid på f.eks. fester.
- De anvender coaching i andre dele af deres liv, f.eks. i skolen

Forforståelser om golftræneren:

- Han er bekendt med teorien bag coaching
- Han mener kun der er fordele ved at anvende en coachende tilgang i forhold til golfudøvere, grundet deres niveau og motivation
- Han er klar over, hvornår det er uhensigtsmæssigt at anvende en coachende tilgang
- Hans mål med den coachende tilgang er at gøre golfudøvere selvstændige, selvreflekterende og bevidste

Forforståelser om atletikudøverne:

- Deres niveau af selvrefleksion og indsigt, målt ud fra spørgeskemaundersøgelsen er middel eller under middel, da de kun har oplevet at blive coachet få gange.
- De er klar over, hvornår deres træner anvender coaching, men de er ikke bekendte med teorien bag coaching.

Forforståelser om handelsskoleeleverne:

- Deres niveau af selvrefleksion og indsigt, målt ud fra spørgeskemaundersøgelsen er under middel, da de ikke har oplevet at blive coachet.
- De er ikke klar over, hvis deres træner anvender coaching og de er ikke bekendte med teorien bag coaching.
- Deres besvarelser af spørgeskemaet har stor spredning. Altså de svarer noget forskelligt på skalaen.

I det følgende vil vores metode præsenteres.



## 8. Metode

I dette afsnit præsenteres de metodevalg og metodeovervejelser, der anvendes til at besvare speciallets forskningsspørgsmål. Der anvendes kvalitative forskningsinterview og gruppeinterview, samt et kvantitativt spørgeskema som metoder til indsamling af empiri. I de forskellige afsnit vil der beskrives fordele og ulemper ved hver metode. Til indsamlingen af empiri vil der blive anvendt metodetriangulering. Metodetriangulering er en måde at gøre empirien mere troværdig, da der anvendes forskellige kombinationer af erhverve empiri på [Holstein, 2003]. I nærværende speciale kombineres et kvalitativt interview med golftræneren og et gruppeinterview med udøverne med et kvantitativt spørgeskema til udøverne, og dermed er der flere metoder til at belyse forskningsspørgsmålet. En fordel ved metodetriangulering er, at det giver flertydighed og øger indsigten, da det bringer et mere sammenhængende billede af tilværelsen og dermed skaber større tiltro til resultaterne. En ulempe kan derimod være, at en reproduktion af studiet kan være vanskelig [Launsø & Rieper, 2005, Holstein 2003]. Hvis der er manglende overensstemmelse mellem resultaterne og den anvendte teori giver denne metodeform ligeledes mulighed for fremsættelse af nye synspunkter [Kruuse, 2007].

De forskellige metoder til indsamling af empiri vil nu beskrives.

### 8.1. Spørgeskemaundersøgelse

Da det anvendte spørgeskema omhandler selvrefleksion og indsigt, som ligeledes er fokus i interviewet med udøverne, kan spørgeskemaet støtte resultaterne fra interviewet [Kruuse, 2007]. Grunden til valg af et kvantitativt spørgeskema er, at der er mange fokuspersoner, der kan udfylde det på forholdsvis kort tid. Det vil også sige, at vi kan indsamle empiri, som viser om selvrefleksion og indsigt er en del af alle golfudøvernes træning, hvorefter der igennem interviewet kan spørges i dybden til nogle af udøverne [Ibid.]. Ulemper kan være at fokuspersonens perspektiv ikke medtages, da spørgeskemaet er defineret ud fra os [Ibid.]. Hvis der er tvivl i forståelsen af spørgsmålene, er vi tilstede, når det udfyldes, og det er dermed muligt for fokuspersonerne, at spørge os til råds. Dermed mindskes risikoen for at spørgsmålene misforstås [Ibid.].

Spørgeskemaet tager udgangspunkt i SRIS (se mere om teorien bag spørgeskemaet i afsnit 5. Selvrefleksion og indsigt). Selve spørgeskemaet starter med nogle faktuelle spørgsmål som alder og køn, samt hvilket skoleniveau, de er på, og om de er på juniorlandsholdet i golf [Harboe, 2011]. Vi har valgt at anvende to kontrolgrupper (se afsnit 8.1.2. Pilotstudie og kontrolgrupper), og de faktuelle spørgsmål er tilpasset hver gruppe. Herefter omhandler spørgsmålene udøverens holdninger til selvrefleksion og indsigt. De skal her vurdere, hvor enige de er i spørgsmålene, der er formuleret som udsagn, på en skala fra 1-6, hvor 1 er meget uenig og 6 er meget enig. Der er 19 spørgsmål i spørgeskemaet, der alle omhandler selvrefleksion og indsigt. Spørgsmålene er oversat til dansk, og redigeret så de er relevante i en sportssammenhæng. Derudover har vi tilføjet to spørgsmål, da vi vurderer, at det også er relevant at vide, om udøverne er bevidste om, hvornår de bliver coachet. Derudover er der fjernet et af de oprindelige spørgsmål, da vi ikke fandt dette relevant for besvarelsen af vores forskningsspørgsmål (dette er spørgsmål 6 i det originale spørgeskema, se Bilag 5), og da det var et kompliceret spørgsmål.

Ved udarbejdelsen af spørgeskemaet er der taget hensyn til, at der skal foregå en gyldig operationalisering, så fagbegreber bliver omformuleret til forståelige spørgsmål, dvs. at målgruppen er unge mennesker, og det skal være muligt for dem at kunne forstå spørgsmålene. Derudover er spørgsmålene formuleret, så der er størst mulig overensstemmelse mellem den betydning, vi tillægger spørgsmålene, og den betydning udøverne tillægger spørgsmålene [Launsø & Rieper, 2005].

### **8.1.1. Kontrolspørgsmål**

I spørgeskemaet er der ni af spørgsmålene, som vi definerer som kontrolspørgsmål. De er med for at tjekke, at udøverne læser og forstår spørgsmålene rigtigt. Et kontrolspørgsmål er f.eks.: *I min træning bruger jeg sjældent tid på selvrefleksion* (spørgsmål 2) og: *Hvis jeg tænker over, hvordan jeg har det, når jeg træner, bliver jeg ofte mere forvirret* (spørgsmål 17). Alle kontrolspørgsmålene er spørgsmål nr.: 1, 2, 4, 6, 13, 15, 16, 17, 18 (se spørgeskemaet i Bilag 6.1 Spørgeskema til golfudøvere).

### **8.1.2. Pilotstudie og kontrolgrupper**

Der blev foretaget et pilotstudie af spørgeskemaet, inden det blev anvendt på golfudøverne. Spørgeskemaet blev testet på en gruppe af vores medstuderende, der alle dyrker sport i deres fritid. Dette gør valideringen af spørgeskemaet større [Leedy & Ormrod, 2010].

Spørgeskemaet blev også uddelt til en gruppe atletikudøvere og en handelsskoleklasse, der har idræt på C-niveau som valgfag. Både atletikgruppen og denne handelsskoleklasse fungerer som kontrolgrupper. For bedre at kunne kontrollere forskellige variabler, som i dette tilfælde coaching, og virkningen af coachingen, kan en kontrolgruppe anvendes, hvor der ikke påføres en intervention. Dermed kan kontrolgrupperne sammenlignes med den eksperimentelle gruppe [Ibid.]. En optimal kontrolgruppe ville i vores tilfælde være en gruppe golfudøvere, der havde samme alder, hvor golftræningen foregår via instruktion. Dette har ikke været muligt at skaffe i dette speciale, hvilken er grunden til, at atletikudøvere og handelsskoleeleverne er valgt. Atletikudøvere er valgt, da deres sportsgren er individuel, ligesom golf. Handelsskoleeleverne er medtaget, da de passer på golfudøvernes alder og, da de ikke har stiftet bekendtskab med coaching. I analysen af spørgeskemaet kan der dermed foretages en sammenligning mellem kontrolgrupperne og golfudøverne (se mere i afsnit 9.3. Analysemetode af statistik). Besvarelserne fra kontrolgrupperne kan ses i Bilag 9.2 (Statistik atletikudøvere) og Bilag 9.3 (Statistik handelsskoleelever).

Spørgeskemaet til de forskellige grupper, kan ses i Bilag 6.1 (Spørgeskema golfudøvere), Bilag 6.2 (Spørgeskema atletikudøvere) og Bilag 6.3 (Spørgeskema handelsskoleelever). Alle fokuspersoner i spørgeskemaundersøgelsen har udfyldt en samtykkeerklæring på, at vi må anvende den indsamlede empiri og at de er anonyme i specialet (Bilag 7 Samtykkeerklæring til spørgeskema).

## **8.2. Interview med golftræneren**

Der anvendes interview med træneren for juniorlandsholdet i golf. Det kvalitative forskningsinterview er valgt, da der ønskes et indblik i fokuspersonens tanker og følelser omkring emnet, coaching, selvrefleksion og indsigt. Kvale & Brinkmann [2009] skriver, at ”*Det kvalitative forskningsinterview forsøger at forstå verden ud fra interviewpersonernes synspunkter, udfolde den mening, der knytter sig til deres oplevelser, afdække deres livsverden forud for videnskabelige forklaringer*”

[Kvale & Brinkmann, 2007, s. 17]. Dette emne bliver dermed forankret i en virkelighedsnær kontekst for fokuspersonen, og der er mulighed for at gå i dybden med emnet. Mange forskellige aspekter kan dermed indfanges, da interviewet kan være med til at udvikle nye tanker ved både os som forskere og ved fokuspersonen [Ibid.]. Det kvalitative forskningsinterview kræver en stor mængde tid både at gennemføre og bearbejde, og det stiller bestemte krav til forskeren, da det er vores opgave at skabe en tryk atmosfære, skabe tillid og give fokuspersonen tid til at snakke samt lytte til, hvad han siger [Kvale & Brinkmann, 2009, Launsø & Rieper, 2005]. Udbyttet af interviewet afhænger af vores empati, respekt og koncentration ift. fokuspersonen, og vi skal dermed også være accepterende, imødekommende og fordomsbevis [Ibid.].

Interviewformen vælges til nærværende undersøgelse, da et kvalitativt forskningsinterview giver anledning til refleksion [Kvale & Brinkmann, 2009, Tanggaard & Brinkmann, 2010]. Denne metode er valgt trods vores begrænsede erfaring med denne metode, men vi finder det vigtigt at få et uddybende virkelighedsbillede af, hvad de forskellige fokuspersoner, i vores tilfælde golftræneren og golfudøverne mener og føler omkring coaching, selvrefleksion og indsigt.

### **8.2.1. Udvælgelseskriterier for golftræneren**

Udvælgelsen af fokuspersoner har taget udgangspunkt i Maunsbach & Lunde [2003], der har opsat nogle kriterier, som fokuspersonerne skal opfylde. De er: ”1) har viden, 2) har erfaring om et eller flere af forskningsemnets aspekter, 3) kan reflektere over emnet, og 4) kan formulere sig om det. Desuden er det en betingelse, at de: 5) har tid til at blive interviewet og 6) har lyst til at deltage i undersøgelsen.” [Maunsbach & Lunde, 2003, s. 144].

Træneren for juniorlandsholdet i golf har arbejdet med coaching og juniorlandsholdet i golf i mange år og har dermed stor viden og erfaring med at træne udøvere i golf. I og med at han har været juniorlandsholdstræner i 8 år og har gennemført forskellige seminarer omkring coaching, og har flere videreuddannelser indenfor golf [se Bilag 11 Info om golftræneren], er han i stand til at reflektere over det valgte emne og kan dermed også formulere sig. Interviewene foregår i løbet af et træningspas, der strækker sig over flere timer, og træneren har dermed tid til at lave interviewet. Derudover har han givet udtryk for, at han synes, det er en spændende problemstilling og han har dermed også interesse i at deltage i specialet.

### **8.3. Gruppeinterview med golfudøvere**

Der anvendes gruppeinterview med golfudøverne. Dette er valgt, da denne metode skaber gruppedynamik udøverne imellem, og de kan uddybe hinandens perspektiver, da alle træner golf på eliteplan [Halkier, 2010, Harboe, 2011]. En af fordelene ved et gruppeinterview er, bl.a. at flere persons tilstedeværelse kan give en social interaktion, der kan skabe diskussion og give udøverne mulighed for at sammenligne forståelser og erfaringer [Halkier, 2010]. Dette er med til at give et nuanceret og ægte udsagn, og der er mulighed for at gå i dybden med emnet. Samtidig er det en hurtig måde at indsamle meget empiri på [Ibid.]. Intervieweren bliver her kaldt moderator og en god moderator har kendskab til gruppedynamik og kan se tingene fra udøvernes perspektiv. Derudover skal en moderator være følsom, kunne udtrykke sig klart og enkelt, være fleksibel og kunne ændre strategi og spørgeteknik, hvis dette er nødvendigt [Ibid.]. Ifølge Harboe [2011] indeholder et gruppeinterview normalt fire til ti deltagere. Der er nogle ulemper ved gruppeinterview, som kan være, at der

kan opstå gruppepres mellem udøverne og det kan være svært at gå i dybden med enkelte deltagere samt der kan være risiko for, at nogle af udøverne dominerer mere end andre i interviewet [Harboe, 2011].

### **8.3.1. Udvalgelseskriterier for golfudøverne**

Ligesom ved interview med golftræneren har gruppeinterviewet med golfudøverne taget udgangspunkt i Maunsbach & Lundes [2003] seks udvælgelseskriterier (jf. afsnit 8.2.1. Udvalgelseskriterier for golftræneren). Da der var 17 golfspillere til denne træning, var det ikke muligt at foretage et gruppeinterview med alle. Derfor har vi sat et kriterium om, at udøverne skal gå i gymnasiet eller handelsskole, da disse udøvere er de ældste, og derved vurderes til at have haft størst mulighed for at udvikle evnen til at formulere sig. Derudover skal de have spillet golf i minimum 5 år, for at have et vist kendskab til spillet. Da interviewet omhandler selvrefleksion og indsigt og er en træningsmetode, de selv anvender i golftræningen, synes de, at det er spændene at snakke om og vil dermed også gerne sætte tid af til et interview omhandlende dette. Udøverne opfylder dermed de seks kriterier.

## **8.4. Empiriregistrering og samtykkeerklæring**

Der anvendes en diktafon til at optage interviewene. Dette findes mest hensigtsmæssigt, da andre metoder, f.eks. videooptagelse kan virke hæmmende eller forstyrrende for fokuspersonerne. Samtidig er indholdet af samtalen det vigtigste, og derfor er det ikke nødvendigt med en videooptagelse. Det er også hensigtsmæssigt med lydoptagelse frem for skriftligt referat, da det giver mulighed for at lytte interviewet igennem igen og som Kvale & Brinkmann [2009] skriver giver det ”... *intervieweren frihed til at koncentrere sig om interviewets emne og dynamik* [Kvale & Brinkmann, 2009, s.201].

Alle fokuspersonerne har udfyldt en samtykkeerklæring (se Bilag 4 Samtykkeerklæring til interview) omhandlende, at det er frivilligt at deltage i interviewet, og at de til enhver tid kan trække sig ud. Derudover skriver de under på, at vi må anvende det indsamlede empiri, og interviewet må blive optaget på diktafon, men at de vil være anonyme i specialet.

### **8.4.1. Fysiske rammer for interviewene**

Interviewene med træner og udøverne foregår ved deres træning, på deres skole i deres vante omgivelser, for at skabe en tryk og kendt atmosfære for fokuspersonerne som muligt, da der hermed vil være fokus på deres træning [Halkier, 2010].

## **8.5. Interviewguide**

Et interview kan både være struktureret, semistruktureret og ustruktureret. Vi vælger at anvende et semistruktureret interview. Dette tager udgangspunkt i nogle bestemte udarbejdede spørgsmål og er indenfor et bestemt tema, men alt efter hvad fokuspersonerne svarer til de forskellige spørgsmål, kan der enten følges op på disse, eller der kan opstå nye emner i interviewsituationen ud fra fokuspersonernes svar [Tanggaard & Brinkmann, 2010].

Til både interviewet og gruppeinterviewet anvendes en semistruktureret interviewguide for at give mulighed for åbning af nye relevante emner under interviewene, der ikke er forberedt spørgsmål til

inden. Alligevel findes det vigtigt at komme rundt om de forberedte emner i interviewet for at sikre, at der kan foretages en analyse med henblik på forskningsspørgsmålet [Tanggaard & Brinkmann, 2010].

Selve interviewene starter med nogle lette og opklarende spørgsmål til fokuspersonerne. Derudover får fokuspersonerne at vide at samtalen optages, og de er anonyme i specialet. For at åbne interviewene indledes der med et åbningsspørgsmål, som hos træneren lyder: ”*Hvordan vil du beskrive den tilgang, du bruger i træningen med golfudøvere?*”. Ved udøverne spørges der: ”*Kender I til begrebet coaching, og hvad er jeres holdning til det?*”. Disse spørgsmål er med til at få fokuspersonerne til at komme i gang med at snakke. Der er forberedt opfølgende og mere uddybende spørgsmål for at sikre, at fokuspersonerne forstår spørgsmålene rigtigt [Ibid.]. Resten af interviewene tager udgangspunkt i de andre forberedte spørgsmål og nye opståede spørgsmål. I interviewene anvendes der både spørgsmål som indledende, sonderende, direkte og specificerende spørgsmål [Ibid.]. (Se spørgeguiden i Bilag 1.1 Interviewguide golfudøvere og bilag 1.2 Interviewguide golftræneren).

Temaet i interviewet med træneren og i gruppeinterviewet med udøvere er selvrefleksion, indsigt og coaching. Nogle af interviewsspørgsmålene er inspireret af SRIS. På den måde kan der i analysen opsættes sammenligninger og forskelligheder i svarene.

## **8.6. Transskriberingsmetode**

Når der skal foretages transskribering af de optagede interviews, skriver Kvale & Brinkmann [2009], at der ikke findes en universal form, når det gælder transskription, men at der i stedet skal foretages nogle valg. Da en transskribering er en oversættelse fra talesprog til skriftsprog, skal konstruktionerne vurderes [Ibid.]. En transskribering medfører tab af kropssprog, nonverbalt sprog, stemmeleje og intonationer [Kvale & Brinkmann, 2009]. I nærværende speciale er det valgt at udlade ”øh’er”, pauser og følelsesudtryk, såsom latter og suk. Grunden til dette ikke er, at det ikke har relevans for besvarelsen af forskningsspørgsmålet. Der vil dog i tilfælde af betydelige pauser eller følelsesudtryk registreres dette i transskriptionerne. Hvis der er lydæssige problemer med optagelsen, gøres et ekstra forsøg på at tyde dette. Hvis det er helt umuligt opgives det, og der angives tre punktummer i transskriptionen.

Det er os, der selv foretager transskriberingerne. Det er værdifuldt for os at foretage transskriberingen, da der allerede i denne proces kan forekomme tanker og ideer til fortolkning og analyse af det indsamlede empiri, idet der kan tænkes tilbage på interviewets sociale og emotionelle aspekter [Kvale & Brinkmann, 2009]. Til at foretage transskriberingerne har vi anvendt et program kaldet Express Scribe. Dette program giver mulighed for at justere hastigheden af afspilningen, samt stoppe, starte og spole i afspilningen. Det sagte noteres ned i et tekstbehandlingsprogram på computeren. Steder, hvor der er indviklede formuleringer omskrives disse til et mere forståeligt skriftsprog i stedet for direkte notering af det sagte. Dette sker for at gøre transskriptionen lettere læselige og forståelige.

For at øge reliabilitet vil vi begge foretage transskription af de to interview, for derefter at sammenligne og blive enige om indholdet og forståelsen.

Hermed er der redegjort for valg af de anvendte metoder før analysen, og diskussionen af det indsamlede empiri foretages. I de følgende afsnit vil metoder for analysen af empirien præsenteres.

## 9. Analysemetode

Her beskrives hvordan vi vil analysere vores indsamlede empiri. Først præsenteres vores analysemetode i forhold til interviewene, og bagefter analysemetoden i forhold til spørgeskemaundersøgelsen, der både omhandler statistikberegninger og selve analysen af resultaterne.

### 9.1. Analysemetode af interview

Analysemetoden vil tage udgangspunkt i vores valgte videnskabsteori til analysen, hermeneutikken.

I forhold til en hermeneutisk meningsfortolkning af et forskningsinterview fremsætter Kvale & Brinkmann [2009] en række generelle fortolkningsprincipper (se figur 5).

Hermeneutiske fortolkningsprincipper
Det første princip gælder den kontinuerlige frem- og tilbagegående proces mellem dele og helhed, som er en følge af den <i>hermeneutiske cirkel</i> . Med udgangspunkt i en ofte uklar og intuitiv forståelse af teksten som helhed fortolkes dens forskellige dele, og ud fra disse fortolkninger sættes delene på ny i relation til helheden osv. i den hermeneutiske tradition betragtes denne cirkularitet ikke som en ond „cirkel”, men snarere som en „circulus fructuosus”, eller spiral, der åbner mulighed for en stadig dybere forståelse af meningen. Problemet består ikke i at komme væk fra cirkulariteten i meningsudlægningen, men i at komme ind i cirklen på den rigtige måde.
Et andet princip består i, at en meningsfortolkning slutter, når man er nået frem til en ” <i>god gestalt</i> ”, en indre enhed i teksten, der er uden logiske modsigelser.
Et tredje princip er testning af delfortolkningerne i forhold til tekstens globale mening og eventuelt også i forhold til andre tekster af samme forfatter.
Et fjerde princip er <i>tekstens autonomi</i> ; teksten bør forstås ud fra sin egen referenceramme gennem en udlægning af, hvad teksten selv siger om et tema.
Et femte princip for den hermeneutiske udlægning af en tekst vedrører <i>viden om temaet</i> for en tekst.
Et sjette princip er, at en fortolkning af en tekst <i>ikke er forudsætningsløs</i> . Fortolkeren kan ikke ”hoppe uden for” den forståelsestradition, han eller hun lever i. Fortolkeren af en tekst kan imidlertid forsøge at ekspliciterer sine forudsætninger og forsøge at bliver bevidst om, hvordan bestemte formuleringer af et spørgsmål til en tekst allerede bestemmer, hvilke former for svar der er mulige.
Et syvende princip siger, at enhver fortolkning rummer fornyelse og kreativitet – ” <i>Jedes Verstehen ist ein Besserverstehen</i> ” (Enhver forståelse er en bedre forståelse). Fortolkningen rækker ud over det umiddelbart givne og beriger forståelsen ved at bringe nye differentieringer og indbyrdes relationer i teksten frem, hvorved dens mening udvides.
KILDE: Bearbejdet og udvidet efter Radnizky, 1970

Figur 5 [Kvale & Brinkmann 2009, s.233f]

Analysen af nærværende undersøgelse vil tage udgangspunkt i de syv principper. Ifølge Kvale & Brinkmann [2009] er der ingen trin-for-trin-metode til fortolkning af tekster i hermeneutisk forstand, men derimod en række principper som de ovennævnte.

Selve analysen vil foretages ved en gennemlæsning af transskriptionerne for hvert interview, hvor der udvælges citater, som findes brugbare til besvarelse af forskningsspørgsmålet. Disse citater for-

tolkes og analyseres i forhold til den teoretiske baggrund, hvor det findes relevant og i forhold til arbejdsspørgsmålene, forforståelserne, samt forskningsspørgsmålet, og diskuteres i forhold til forskellige forståelser og meningsfortolkninger. Der vil undervejs vendes tilbage til transskriptionerne for igen at se citaterne i sammenhæng med hele interviewet (jf. det første princip i figur 5).

## **9.2. Statistik af spørgeskemaundersøgelsen**

Til besvarelserne af spørgeskemaerne anvendes statistikprogrammet IBM SPSS Statistics 19 til beregning af beskrivende statistik og til sammenligning af golfudøverne og kontrolgrupperne. På hver gruppe beregnes beskrivende statistik. Det beskriver, hvad udøverne har svaret i gennemsnit til de forskellige spørgsmål og hvad spredningen i deres svar er. Efterfølgende foretages en uparret t-test for at sammenligne henholdsvis golfudøverne og atletikudøverne, og golfudøverne og handelsskoleeleverne, for at se, om der er forskel grupperne imellem. Der er statistisk signifikant, hvis signifikansværdien er 0,05 eller mindre. Hvis der er statistisk signifikant, vil det sige, at der er forskel på grupperne i de spørgsmål, hvor signifikansen er gældende. Der er tendens, hvis signifikansværdien er lidt over 0,05 f.eks. 0,06.

## **9.3. Analysemetode af spørgeskemaerne**

Selve analysen af spørgeskemaerne tager udgangspunkt i hermeneutikken (se figur 5). Først foretages der en analyse af den beskrevne statistik af hver gruppe, hvor relevante spørgsmål fremhæves og analyseres. Herefter fortolkes der på disse tal, dvs. at vi fortolker på, hvad grunden kan være til dette udslag af tallene, hvorefter det vil blive diskuteret. Der vil blive anvendt de hermeneutiske fortolkningsprincipper og analyseret og fortolket, indtil tallene giver mening. Herefter foretages en analyse og fortolkning af de sammenligninger, der er blevet foretaget grupperne imellem. Hvis der er statistisk signifikans, vil der blive fortolket og diskuteret på mulige årsager til denne forskel mellem grupperne.

Vi har nu præsenteret vores metodiske overvejelser og i de følgende afsnit præsenteres vores resultater, analyser, fortolkninger og diskussioner. Først fremsættes vores resultater af spørgeskemaundersøgelsen og derefter vores analyse, fortolkning og diskussion af disse resultater. Efterfølgende præsenteres vores analyse, fortolkning og diskussion af vores interview med golfudøverne og golftræneren, og til sidst en sammenligning mellem interviewene.

## **10. Resultater af spørgeskemaundersøgelsen**

Vi vil i dette afsnit præsentere vores resultater omhandlende, hvordan henholdsvis golfudøverne (G1) og de to kontrolgrupper, atletikudøvere (K2) og handelsskoleelever (K3) har besvaret spørgeskemaet. Resultaterne er angivet i nedenstående figur 6, hvor vi har angivet gennemsnittet og spredningen af spørgsmålene for de tre grupper. Hvis spredningen på besvarelsen er over 1, er der en stor spredning. Efterfølgende har vi foretaget en sammenligning af resultaterne de tre grupper imellem, der danner grundlaget for en senere analyse, fortolkning og diskussion af resultaterne.

Spørgsmål		Gennemsnit			Spredning		
		G 1	K 2	K 3	G 1	K 2	K 3
<b>Engagement i selvrefleksion</b>							
Spr1*	Til træning er jeg <b>ikke</b> så ofte opmærksom på hvad jeg tænker	1.8	2.6	2.6	0.75	1.5	1.16
Spr2*	I min træning bruger jeg sjældent tid på selvrefleksion	1.7	2.8	3.3	0.48	1.19	1.37
Spr3	Jeg tænker ofte over, hvordan jeg har det når jeg træner	4.6	4.4	3.8	0.81	1.39	1.66
Spr4*	Jeg tænker <b>ikke</b> rigtigt over, hvorfor jeg opfører mig som jeg gør, når jeg er til træning	2.7	3	3.8	1.2	1.75	1.29
Spr5	Når jeg træner bruger jeg ofte tid på at reflektere over mine tanker	4.5	3.2	2.8	1.15	1.37	1.11
<b>Behov for selvrefleksion</b>							
Spr6*	Jeg er <b>ikke</b> rigtigt interesseret i at analysere den adfærd jeg har til træning	2.1	3.2	3.5	0.77	1.07	1.62
Spr7	Det er vigtigt for mig at evaluere de ting jeg gør i min træning	5.4	4.6	3.6	0.72	1.55	1.56
Spr8	I min træning er det vigtigt for mig at være opmærksom på mine tanker	4.7	3.2	2.5	1	1.37	0.67
Spr9	I min træning er det vigtigt for mig at prøve at forstå, hvorfor jeg har det som jeg har	4.6	3.6	2.7	1.15	0.84	0.98
Spr10	I min træning har jeg et klart behov for at forstå mine tanker og handlinger	5.4	3.4	2.7	0.73	1.34	0.89
Spr11	Det er vigtigt for mig at være i stand til at forstå, hvordan mine tanker opstår i min træning	4.6	3.4	2.6	1.03	1.22	0.9
<b>Indsigt</b>							
Spr12	Jeg er ofte opmærksom på mine tanker i min træning	5	3.1	3	0.73	1.33	1.35
Spr13*	Jeg er ofte forvirret over den måde jeg har det når jeg træner	2.7	1.8	1.8	0.7	1.05	1.11
Spr14	I min træning har jeg som regel en meget klar ide om, hvorfor jeg har opført mig på en bestemt måde	4.6	4.5	3.2	0.62	1.45	1.34
Spr15*	I min træning er jeg ofte opmærksom på, hvordan jeg har det, men jeg ved ikke hvorfor jeg har det sådan	2.8	2.8	2.8	0.83	1.25	1.06
Spr16*	I min træning er min adfærd mig ofte en gåde	2.1	1.6	2.2	1.09	1.08	1.34
Spr17*	Hvis jeg tænker over, hvordan jeg har det, når jeg træner bliver jeg ofte mere forvirret	2.6	2.3	2.3	1.31	1.55	1.67
Spr18*	Jeg synes ofte det er svært at finde mening i den måde jeg har det på, når jeg træner	2.4	1.9	2.6	0.63	0.86	1.51
Spr19	I min træning ved jeg som regel, hvorfor jeg har det som jeg har	4.9	4.9	3.6	0.81	1	1.24
<b>Coaching</b>							
Spr20	Jeg er klar over, at min træner bruger coaching i træningen	5.4	4.9	4.1	0.63	1.44	1.68
Spr21	Jeg er ofte klar over, hvornår min træner coacher mig	5.1	4.7	5.1	0.68	1.54	1

\*Kontrol spørgsmål, G1= Golfudøvere, K2= Kontrol atletik 2, K3= Kontrol handelsskoleelever

**Figur 6 viser hvordan gennemsnittet af spørgsmålene er besvaret og hvordan spredningen er på de forskellige spørgsmål ved golfudøverne G1 (n=17), Kontrolgruppe K2 (atletik udøvere) (n=14) og Kontrolgruppe K3 (handelsskoleelever) (n=12). \* = kontrolspørgsmål.**



## 10.1. Sammenligning mellem golfudøvere og atletikudøvere

Sammenligningen er foretaget i programmet SPSS (jf. afsnit 9.2. Statistik af spørgeskema). Nedenstående figur 7, viser de spørgsmål, hvor der er statistisk signifikans og hvilket spørgsmål, der er en tendens til signifikans ved.

Golf vs. Atletik

<b>Spørgsmål nr.</b>	2*	5	6*	8	9	10	11	12	13*	18*
<b>Signifikans værdi</b>	0.005	0.009	0.004	0.001	0.02	0.00	0.007	0.00	0.008	0.043
<b>Spørgsmål nr.</b>	1*									
<b>Tendens</b>	0.076									

Figur 7 viser ved hvilke spørgsmål, der er statistisk signifikant og tendens til signifikant mellem golfudøverne og atletikudøverne. De spørgsmål, der er markeret med \* er kontrolspørgsmål.

Ud fra figuren kan det ses, at der ved 10 spørgsmål er forskel på de to grupper og ved et af spørgsmålene er der tendens til, at der er forskel mellem de to grupper (se evt. Bilag 9.4 Sammenligning ml. golfudøverne og atletikudøvere).

## 10.2. Sammenligning mellem golfudøvere og handelsskoleelever

Figur 8 viser hvilke spørgsmål, der er statistisk signifikans ved mellem golfudøverne og handelsskoleeleverne.

Golf vs. Handel

<b>Spørgsmål nr.</b>	1*	2*	4*	5	6*	7	8	9	10	11	12	13*	14	19	20
<b>Signifikans værdi</b>	0.043	0.002	0.033	0.001	0.013	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.017	0.003	0.003	0.019

Figur 8 viser ved hvilke spørgsmål, der er statistisk signifikant og tendens til signifikant mellem golfudøverne og handelsskoleeleverne. De spørgsmål, der er markeret \* er kontrolspørgsmål.

Ud fra figuren kan det ses, at der er statistisk signifikans ved 15 af spørgsmålene og ingen tendens til signifikans. (se evt. Bilag 9.5 Sammenligning ml. golfudøverne og handelsskoleelever).

Vi vil nu præsentere en analyse, fortolkning og diskussion af de ovenstående resultater. Vi har valgt at diskutere løbende i dette afsnit (11), for ikke at skulle gentage resultaterne flere gange.

## 11. Analyse, fortolkning og diskussion af spørgeskemaundersøgelsen

Der vil i dette afsnit være fokus på gennemsnittet og spredningen af besvarelserne til de forskellige spørgsmål, og på de resultater, der findes interessante og relevante for besvarelsen af vores forskningsspørgsmål: Hvilken indvirkning har en coachende tilgang på golfudøvers selvrefleksion og indsigt ift. deres træning? Efterfølgende vil der blive analyseret, fortolket og diskuteret, hvordan sammenligningerne grupperne imellem er, og hvad forklaringerne kan være til disse forskelle. Dette afsnit vil samtidig inddrage aspekter fra interviewet med golfudøverne, for at underbygge vores fortolkninger.

## 11.1. Golfudøverne

- Ifølge vores forforståelser, havde vi en forventning om, at golfudøverne skulle besvare de spørgsmål, som ikke er kontrolspørgsmål i den høje ende af skalaen.

### 11.1.1. Generelle spørgsmål til golfudøverne

Ud fra figur 6 kan det ses, at gennemsnittet ved de spørgsmål, der ikke er kontrolspørgsmål ligger på 4 eller derover, hvilket vil sige at golfudøverne placerer sig i den høje ende af skalaen, som vi antog, de ville. Dette kan have begrundelse i, at den coachende tilgang præger golfudøverne og, at de derigennem bliver påvirket til at tænke i de baner, spørgsmålene omhandler. Vi fortolker altså det høje gennemsnit i deres besvarelser til at betyde, at golfudøverne er bevidste om deres tanker, handlinger og adfærd, når de træner, og at dette skyldes golftrænerens anvendelse af coachende spørgsmål, samtale og krav om evaluering. Om dette kan skyldes andre aspekter diskuteres senere i dette afsnit (afsnit 11.1.3.).

Ved fire af de 12 spørgsmål, der ikke er kontrolspørgsmål, er spredningen af besvarelserne over 1, især ved spørgsmål 9 (*I min træning, er det vigtigt for mig at prøve at forstå, hvorfor jeg har det som jeg har*), hvor spredningen på 1,15. En grund til denne spredning ved netop dette spørgsmål kan være, at det omhandler trivsel og en vurdering af, hvordan golfudøverne har det. Nogle af udøverne mener måske ikke det er vigtigt for dem at prøve at forstå, hvorfor de har det på en bestemt måde. De finder det måske vigtigere at have fokus på golf, frem for følelser, hvilket kan være en forklaring til den store spredning.

Generelt er der en tendens til, at ved de spørgsmål, der omhandler hvordan udøverne har det (nr. 5; *Når jeg træner bruger jeg ofte tid på at reflektere over mine tanker* og 9; *I min træning er det vigtigt for mig at prøve at forstå, hvorfor jeg har det som jeg har*), er spredningen i besvarelserne over 1. Dette fortolker vi til at indikere, at udøverne har forskellige holdninger til velvære og trivsel, og nogen finder det vigtigere end andre. Grunden til at spredningen på spørgsmål 5, er over 1 kan skyldes det sidste i sætningen; ”reflektere over mine tanker”. Nogle fokuspersoner kan måske synes det er en mærkelig formulering og dermed kan der være variation i, hvordan spørgsmålet forstås.

Ser vi derimod på spørgsmål 7 og 14; (nr. 7; *Det er vigtigt for mig at evaluere de ting jeg gør i min træning* og 14; *I min træning har jeg som regel en meget klar ide om, hvorfor jeg har opført mig på en bestemt måde*) er spredningen i besvarelserne under 1, hvilket vi tolker til at betyde, at golfudøverne er fokuseret på deres tanker og evalueringer omkring træning og forbinder deres tanker og selvrefleksion med følelser omkring eksempelvis deres sving og ikke omkring deres generelle trivsel, som spørgsmålene 9 kan forstås som. De har dermed en mere ens forståelse og opfattelse af selvrefleksion end de har om trivsel.

### 11.1.2. Kontrolspørgsmålene til golfudøverne

- Ifølge vores forståelser, havde vi en forventning om, at golfudøverne skulle besvare kontrolspørgsmålene i den lave ende af skalaen.

Ved de ni kontrolspørgsmål er gennemsnittet af golfudøvrernes besvarelser alle under 3, altså de har besvaret spørgsmålene i den lave ende af skalaen, hvilket vi forventede, at de ville. Grunden til dis-

se besvarelser tolker vi, til igen at skyldes den coachende tilgang golftræneren har til golfudøverne, og at udøverne er indforstået med denne træningstilgang, der indebærer begreber som refleksion og evaluering. Golfudøverne fortæller i interviewet, at efter de er begyndt at træne på Sportstar College, er deres træning blevet præget af refleksion og evaluering, så vi tillægger træningstilgangen årsagen til, at golfudøverne f.eks. bruger tid i træningen på at evaluere (jf. bilag 2 Transskribering af interview med golfudøverne).

Årsagen til arbejdet med selvrefleksion kan også fortolkes til at findes i golfudøverens bevidsthed om, at hvis de skal gøre sig håb om en professionel karriere, er det nødvendigt, at de selv kan løse deres udfordringer. Det kan også være en kombination af træningstilgangen og bevidstheden omkring nødvendigheden af evnen til selvtræning, der driver golfudøvernes motivation og villighed til at bruge en stor del af træningstiden på refleksion.

Ved kontrolspørgsmålene 4, 16 og 17; (4; *Jeg tænker ikke rigtigt over, hvorfor jeg opfører mig som jeg gør, når jeg er til træning*), (16; *I min træning er min adfærd mig ofte en gåde*) og (17; *Hvis jeg tænker over, hvordan jeg har det, når jeg træner, bliver jeg ofte mere forvirret*), er spredningen af svarene over 1, hvilket vi fortolker som en indikation om, at spørgsmålene enten har været svære at forstå eller, at udøverne blot har været uenige i disse spørgsmål.

De tre spørgsmål omhandler adfærd og trivsel, hvilket kan have været for udefinerbare begreber for golfudøverne, og de har derfor haft forskellige forståelser af spørgsmålene.

Ved de andre kontrolspørgsmål er spredningen under 1 og udøverne har dermed besvaret spørgsmålene på nogenlunde det samme sted på skalaen, de er altså enige i deres besvarelser. I spørgsmål 2; (*I min træning bruger jeg sjældent tid på at reflektere*) er spredningen endda nede på 0,48, hvilket er den mindste spredning, der er på alle spørgsmålene. Spørgsmål 2 omhandler selvrefleksion og grunden til udøvernes enige besvarelser til dette spørgsmål tolker vi til at betyde, at de igennem deres træning og hverdag arbejder meget med selvrefleksion, så det er en naturlig proces og tankegang for dem.

### **11.1.3. Opsamling**

Resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen viser hermed, at golfudøverne har et højt niveau af selvbevidsthed, selvrefleksion og indsigt. Dette begrundes vi ved, at gennemsnittet ved kontrolspørgsmålene er under 3 og gennemsnittet ved ikke-kontrolspørgsmålene er over 4.

Vi mener, at grunden til dette findes i den coachende træningstilgang. Dog kunne andre aspekter have indflydelse på golfudøvernes indsigt og evne til refleksion. Eksempelvis kan det være en del af deres personlighed, at være meget selvbevidste. De kan være påvirket hjemmefra ved at være opdraget til at reflektere over deres valg, og deres valg af sportsgren kan indikere, at de befinder sig godt med dybe tankerprocesser.

I interviewet nævner en af golfudøverne, at han har haft en privat mentalcoach, hvilket kan give anledning til en tolkning af, at han ikke kun er påvirket af den coachende træningstilgang på Sportstar College, men er vant til coaching hjemmefra [Bilag 2 Transskribering af interview med golfudøverne]. En anden af golfudøverne nævner også, at han kender lidt til coaching fra før han startede på Sportstar College.

Vi mener, at den coachende tilgang på Sportstar College og måske også coaching fra andre kilder må have påvirket golfudøverne mest frem for opdragelse eller personlighed, da coaching, ifølge vores teoretiske grundlag, kan fremme selvrefleksion og indsigt (jf. afsnit 4). Da de fire interviewede golfudøvere, samtidig udtrykker, at de oplever en intensiv øgning af coachende elementer på Sportstar College tolker vi, at det er her de har lært at træne på denne måde, og at dette er grunden til deres høje niveau af selvbevidsthed.

Vi vil nu forholde os til resultaterne for vores to kontrolgrupper, og senere foretage en sammenligning mellem de to kontrolgrupper og golfudøverne.

## **11.2. Kontrolgruppe 2– atletikudøvere**

- Ifølge vores forforståelser, havde vi en forventning om, at atletikudøvere skulle besvare de spørgsmål, som ikke er kontrolspørgsmål i den lave ende af skalaen, da de har begrænset erfaring med coaching.

### **11.2.1. Generelle spørgsmål til atletikudøvere**

Atletikudøvere har i gennemsnit svaret henholdsvis 3 til 4 ikke-kontrolspørgsmålene. De er dermed ikke i den lave ende, men er placeret i midten mellem den lave og høje del af skalaen. Selvom dette ikke var vores forventning kan der findes en forklaring, idet atletikudøvere, ifølge deres trænere, har stiftet bekendtskab med coaching [Bilag 8.1 Mailkorrespondance med atletiktrænere]. Dette er dog begrænset, men vi tolker, at det har indflydelse på deres besvarelser på den måde, at der ikke er en fælles forståelse, opfattelse og anvendelse af coaching blandt atletikudøvere i deres træning. Dette kan ligeledes være grunden til den store spredning, der er i atletikudøvernes besvarelser.

Ved spredningen af spørgsmålene er gennemsnittet over 1 på nær ved et spørgsmål (nr. 9; *I min træning er det vigtigt for mig at prøve at forstå, hvorfor jeg har det som jeg har*). Vi fortolker, at der er nogle af udøverne, der er mere påvirket af den smule coaching, de har oplevet end andre er, og derfor kan nogle af dem være mere opmærksomme på muligheden for at anvende selvrefleksion end andre. Samtidig kan en mulig forklaring være, at der på spørgeskemaet stod, at det omhandlede coaching, som kan have påvirket atletikudøvere, til at de tænker i disse baner.

Ved spørgsmål 20; (*Jeg er klar over, at min træner bruger coaching i træningen*) og 21; (*Jeg er ofte klar over, hvornår min træner coacher mig*) ligger gennemsnittet på næsten 5, hvilket vi begrundet med en fortolkning af, at deres træner må have en tydelig opdeling af træningstilgangene. Altså, at udøverne tydeligt kan mærke og høre forskel på, om der er tale om direkte fejlretning og instruering af dem, eller om de bliver taget med i processen og der bliver spurgt ind til deres egen mening. Hvis de er vant til at blive instrueret, og så pludselig bliver stillet overfor spørgsmål må de lægge mærke til det.

### **11.2.2. Kontrolspørgsmålene til atletikudøvere**

- Ifølge vores forforståelser, havde vi en forventning om, at atletikudøvere helst skulle besvare kontrolspørgsmålene i den høje ende af skalaen.

I figur 6 viser resultaterne, at denne gruppe i gennemsnit har besvaret kontrolspørgsmålene mellem 1 og 3, altså de har besvaret spørgsmålene i den lave del af skalaen. Dette var ikke hensigten, da det netop er en kontrolgruppe og de skulle dermed have svaret modsat golfudøverne og skulle have været i den høje ende af skalaen. Samtidig er spredningen på besvarelserne af alle spørgsmålene, på nær spørgsmål nr.18, over 1 (18; *Jeg synes ofte det er svært at finde mening i den måde jeg har det på, når jeg træner*). Igen tolker vi dette til at have sammenhæng med det lille bekendtskab gruppen har til coaching. De kan være påvirket af tankegangen fra coaching i større eller mindre grad, eller slet ikke.

En fortolkning på deres høje gennemsnit på kontrolspørgsmålene kan være, at de ikke er bevidste om deres tanker, når de træner, og derfor har vanskeligt ved at forholde sig til spørgsmål om de er forvirret over deres adfærd, da det ikke er noget de som regel tænker over.

#### **11.2.4. Opsamling**

Atletikudøvernes besvarelser stemmer altså ikke overens med vores forventning om, at de skulle have højt gennemsnit ved kontrolspørgsmålene og lavt gennemsnit ved ikke-kontrolspørgsmålene. Den store spredning giver os dog et indtryk af, at denne gruppe har forskellige forhold til coaching, hvilket påvirker resultaterne.

### **11.3. Kontrolgruppe 3 – handelsskoleelever**

- Ifølge vores forforståelser, havde vi en forventning om, at handelsskoleeleverne skulle besvare de spørgsmål, som ikke er kontrolspørgsmål i den lave ende af skalaen, da de ikke har erfaring med coaching.

#### **11.3.1. Generelle spørgsmål til handelsskoleeleverne**

Denne gruppe er ligeledes en kontrolgruppe. Deres gennemsnit i ikke-kontrolspørgsmålene ligger mellem 1 og 3, altså lavt. Det er kun spørgsmål 20 og 21, hvor gennemsnittet er over 3 (20; *Jeg er klar over, at min træner bruger coaching i træningen*) og (21; *Jeg er ofte klar over, hvornår min træner coacher mig*). Samtidig er spredningen af de fleste besvarelser stor, hvilket vi ligeledes forventede. Resultaterne af ikke-kontrolspørgsmålene fra denne gruppe stemmer altså overens med forforståelserne. Grunden til dette kan skyldes flere ting.

Dels dyrker de forskellige sportsgrene, på forskellige niveauer, som kan betyde, at de har et forskelligt forhold til og opfattelse af træning, og hvor seriøse de er med deres sport. Dette fortolker vi som en årsag til den store spredning. Nogle af handelsskoleeleverne træner 2 timer om ugen og andre 10 timer. Dette fortolker vi som en indikator for, hvor seriøse de er, og hvilket niveau de er på. Dette kan have betydning for, i hvor stor udstrækning de er bevidste om deres tanker og adfærd, når de træner.

Ud fra underviserens samtaler med gruppen ved vi, at de ikke har kendskab til coaching og ikke er systematisk udsat for dette i deres træning, hvilket vi ser som grunden til, at de ikke har et højt niveau af selvrefleksion og indsigt ift. deres træning [Bilag 8.2 Mailkorrespondance med underviser i idræt].

Der er dog resultater, der strider imod dette. Ved de sidste to spørgsmål (nr. 20; *Jeg er klar over, at min træner bruger coaching i træningen* og 21; *Jeg er ofte klar over, hvornår min træner coacher*

mig) er elevernes gennemsnit henholdsvis 4,1 og 5,1. Disse spørgsmål handler om, at de er bevidste omkring deres træners anvendelse af coaching, hvilket egentlig viser, at de har et kendskab til coaching. For at dette skal give mening for os, tolker vi, at handelsskoleeleverne må forstå coaching som når deres træner instruerer dem individuelt og de må have en anden opfattelse af, hvad coaching er, der altså ikke stemmer overens med teorien.

### 11.3.2. Kontrolspørgsmålene til handelsskoleeleverne

- Ifølge vores forforståelser, havde vi en forventning om, at handelsskoleeleverne skulle besvare kontrolspørgsmålene i den høje ende af skalaen

Handelsskoleeleverne har til kontrolspørgsmålene i gennemsnit svaret mellem 1 og 3 og er dermed i den lave ende af skalaen (se figur 6). Dette har ligesom ved atletikudøverne ikke været hensigten, da det er en kontrolgruppe. Grunden til dette lave gennemsnit kan være, ligesom hos atletikudøverne, at de ikke er bevidste om deres tanker og adfærd, og hvad det vil sige at være selvbevidst, og derfor har vanskeligt ved at besvare spørgsmål som f.eks. spørgsmål 16; *I min træning er min adfærd mig ofte en gåde.*

Spredningen på kontrolspørgsmålene er alle over 1. Dvs. der er en stor spredning på, hvad eleverne har svaret i disse ni kontrolspørgsmål. Grunden til denne store spredning tolker vi til at være den samme som grunden til spredningen i ikke-kontrolspørgsmålene; forskellig træningsbaggrund, niveau og seriøsitet omkring deres sport.

### 11.3.3. Opsamling

Resultaterne for handelsskoleeleverne viser hermed, som forventet, at de ikke har et højt niveau af selvrefleksion og indsigt sammenlignet med golfudøverne, og altså ikke er bevidste om, eller har forståelse for deres tanker og handlinger, når de træner.

Vi vil i det følgende afsnit foretage en sammenligning mellem golfudøverne og atletikudøverne, og golfudøverne og handelsskoleeleverne med fokus på de spørgsmål, der har vist en signifikant forskel i resultaterne.

## 11.4. Sammenligning mellem golfudøverne og atletikudøverne

- Vi havde en forventning om, at der er statistisk forskel på de fleste spørgsmål golfudøverne og atletikudøverne imellem. Vi er opmærksomme på, at det ikke er den optimale kontrolgruppe (jf. afsnit 8.1.2. Pilotstudie og kontrolgrupper) Men de resultater, der fremkommer, kan alligevel give en indikation om at grupperne er forskellige.

Sammenligner vi atletikudøverne med golfudøverne viser resultaterne, at der er signifikant forskel på besvarelserne ved 10 spørgsmål ud af de 21 og tendens ved 1 spørgsmål ud af de 21 (se figur 7). Der er altså en betydelig forskel mellem de to grupper ved halvdelen af spørgsmålene. Dette giver os en indikator for, at den tilgang golftræneren anvender, må have en betydning for niveauet af selvrefleksion og indsigt. Vi vil her give nogle eksempler på grundene til denne betydelige forskel.

Eksempelvis er der signifikans ved spørgsmål 2; *(I min træning bruger jeg sjældent tid på at reflektere).* En mulig forklaring på dette kan være, at spørgsmålet indeholder ordet selvrefleksion. Dette

ord er måske fremmet for atletikudøverne, men bekendt af golfudøverne, grundet den coachende træningstilgang. Derved svarer atletikudøverne højt på skalaen til dette kontrolspørgsmål, da de ikke er klar over hvad selvrefleksion indebærer. Det kan diskuteres om spørgsmålet skulle omformuleres, så det lettere kunne forstås, men spørgsmålet er om dette ville betyde, at hensigten med spørgsmål 2 ville gå tabt.

Et andet eksempel er spørgsmål 8; (*I min træning er det vigtigt for mig at være opmærksom på mine tanker*). Dette tilhører kategorien "behov for selvrefleksion" i spørgeskemaet. Dette tolker vi som, at behovet for selvrefleksion betyder meget for golfudøverne, da deres træning indeholder meget selvrefleksion og er fokuseret på deres egen tanker. Atletikudøverne bliver derimod ikke inddraget så meget i deres træning og kan dermed ikke være med til at påvirke den så meget og have indflydelse [Bilag 8.1 Mailkorrespondance med atletiktræner]. Dette viser også at i og med, der er statistisk forskel, må golfudøverne have et stort behov for at foretage selvrefleksion.

Spørgsmål 10; (*I min træning har jeg et klart behov for at forstå mine tanker og handlinger*) viser ligeledes en signifikant forskel, hvilket kan skyldes, at spørgsmålet handler om et behov for at forstå tanker og handlinger. Golfudøverne opbygger gennem deres coachende træning et fokus på at tage ansvar og være en del af beslutningerne omkring deres træning, hvilket vi antager, må skabe et behov hos dem, for at få indblik i deres tanker og handlinger. Atletikudøverne derimod antager vi ikke til at have dette behov, da de i deres træning er vant til, at træneren tager styringen, og de bliver derved ikke en lige så stor del af beslutningerne omkring deres træning, som golfudøverne er [Bilag 8.1 Mailkorrespondance med atletiktræner].

Grunden til forskellen mellem de to grupper tolker vi altså til, at skyldes de forskellige træningstilgange. Det skal dog nævnes, at der ved nogle af spørgsmålene (19,13,16,17 og 18) viser sig en uventet forskel. Ved spørgsmål 19; (*I min træning ved jeg som regel, hvorfor jeg har det som jeg har*) er atletikudøvernes gennemsnit det samme som golfudøveres og ved kontrolspørgsmål 13; (*Jeg er ofte forvirret over den måde jeg har det når jeg træner*), 16; (*I min træning er min adfærd mig ofte en gåde*), 17; (*Hvis jeg tænker over, hvordan jeg har det, når jeg træner, bliver jeg ofte mere forvirret*), og 18; (*Jeg synes ofte det er svært at finde mening i den måde jeg har det på, når jeg træner*) er gennemsnittet lavere ved atletikudøverne end ved golfudøverne, hvilket det efter antagelserne, ikke burde være.

Disse fem spørgsmål hører alle under kategorien "indsigt" og omhandler generelt om udøverne er forvirret over deres adfærd. Årsagen til dette uventede resultat, kan skyldes at golfudøverne er meget opmærksomme på deres tanker og adfærd, og derfor er mere opmærksomme på, når de også oplever forvirring, end atletikudøverne, der ikke bruger væsentlig tid i deres træning på at forholde sig til deres adfærd.

## 11.5. Sammenligning mellem golfudøverne og handelsskoleeleverne

- Vi har en forventning om, at der er statistisk forskel på de fleste spørgsmål mellem golfudøverne og handelsskoleeleverne. Vi er igen opmærksomme på, at det ikke er den optimale kontrolgruppe (jf. afsnit 8.1.2. Pilotstudie og kontrolgrupper). Men de resultater, der fremkommer, kan alligevel give en indikation på den påvirkning som deres træning har haft

Her er der 15 spørgsmål ud af de 21, hvor grupperne er signifikant forskellige. Ved ni af spørgsmålene er det de samme spørgsmål, hvor der er statistisk signifikans som ved sammenligningen mellem atletikudøverne og golfudøverne. Det er spørgsmål: (2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12 & 13). Derudover er der seks andre spørgsmål, hvor der også er forskel på handelsskoleeleverne og golfudøverne. Vi vurderer, at det er nogenlunde det samme, der ligger til grund for forskellene som ved atletikudøverne.

Handelsskoleeleverne har ikke kendskab til begrebet coaching eller er blevet udsat for en coachende tilgang [Bilag 8.2 Mailkorrespondance med underviser i idræt]. Da de har hver deres træning eller sport er det uvist, hvordan deres træner har påvirket dem. Dette giver en usikkerhed i vores analyse, men som nævnt, har underviserens samtaler med eleverne vist, at de ikke har oplevet coaching [Ibid.]. Samtidig tolker vi, at i og med de ikke træner på samme niveau som hverken golfudøverne eller atletikudøverne set ud fra antal timer, har de formentligt ikke stiftet betydeligt kendskab med coaching, da dette ofte først anvendes, når udøverne har et vist niveau, hvor de er parate til at blive inddraget i overvejelserne omkring træningen.

To eksempler på spørgsmål med signifikans skal her nævnes. Der er der signifikans ved kontrolspørgsmål 6; (*Jeg er ikke rigtigt interesseret i at evaluere den adfærd jeg har til træning*), der omhandler interessen for, at analyser sin adfærd under træning. Golfudøvernes gennemsnit er ved dette spørgsmål lavt (da det er et kontrolspørgsmål), hvilket viser, at de gerne bruger tid på at analysere deres adfærd. Handelsskoleeleverne er ikke lige så interesseret i dette, hvilket kan begrundes ud fra, at de ikke dyrker sport på lige så højt niveau som golfudøverne og de finder det derfor ikke vigtig at analysere deres adfærd.

Ved spørgsmål som nr. 7; (*Det er vigtigt for mig at evaluere de ting jeg gør i min træning*) er der ligeledes statistisk signifikans ved. Vi tolker dette til, at handelsskoleeleverne ikke arbejder med evaluering som golfudøverne gør efter hver træning.

## 11.6. Opsamling

Ud fra vores analyse, fortolkning og diskussion af de tre grupper, og vores sammenligner af henholdsvis golfudøverne og atletikudøverne, og golfudøverne og handelsskoleeleverne har vi hermed fundet ud af, at der er signifikant forskel på grupperne i spørgsmål i alle tre kategorier i spørgeskemaet (*Engagement i selvrefleksion. Behov for selvrefleksion. Indsigt*), dog mest ved kategorierne omhandlende selvrefleksion. Grunden til forskellen tolker vi, til at være den måde golfudøverne bliver trænet på og har deres hverdag på. Her er der fokus på, at de ofte skal evaluere deres træning, de skal lære at tage beslutninger og tænke selvstændigt, og hvis der opstår problemer findes løsningen ved en tovejskommunikation og sparring med deres træner. Det må altså bl.a. være parametre som dette, der har en indvirkning på deres selvrefleksion og indsigt. Selvom de to kontrolgrupper ikke er optimale, kan vi alligevel bruge resultaterne som en indikation for, at de to kontrolgrupper har været forskellige fra golfudøverne. De to kontrolgrupper oplever i modsætning til golfudøverne, en instruerende træning og bliver derved ikke inddraget i løsningsmuligheder og på den måde øger deres træning ikke deres selvbevidsthed. De to væsentligste resultater af vores spørgeskemaundersøgelse er altså følgende:



- Overordnet set har golfudøverne det højeste niveau af selvrefleksion og indsigt sammenlignet med kontrolgrupperne, hvilket vi forventede. Dette mener vi er grundet den coachende tilgang golfudøverne oplever, til forskel for de to kontrolgrupper.
- Der er signifikant forskel mellem golfudøverne og de to kontrolgrupper i over halvdelen af spørgsmålene.

Vi vil i de følgende afsnit analysere, fortolke og diskutere vores to interviews med henholdsvis golftræneren og golfudøverne. Først præsenteres en analyse, fortolkning og diskussion af vores interview med golfudøverne. Herefter analyserer, fortolker og diskuterer vi interviewet med golftræneren, og til sidst sammenligner vi de to interviews for at finde frem til eventuelle uoverensstemmelser.

## 12. Analyse, fortolkning og diskussion af interview med golfudøvere

I dette afsnit analyseres, fortolkes og diskuteres interviewet med golfudøverne i forhold til det teori, der er præsenteret i specialet. I afsnittet vil der indgå en besvarelse af to af vores undersøgelsesspørgsmål; a) På hvilken måde er udøvere bevidste om deres træning? Og; b) Hvilke fordele og ulemper mener udøvere en coachende tilgang indeholder? Derudover er dette også en besvarelse af første halvdel af forskningsspørgsmålet; Hvilken indvirkning har en coachende tilgang på golfudøvernes selvrefleksion og indsigt ift. deres træning?

Afsnittet er opbygget af delafsnit, der hver især har til hensigt at besvare undersøgelsesspørgsmålene og forskningsspørgsmålet. Først foretages en analyse og fortolkning af udvalgte citater fra interviewet [Bilag 2 Transskribering af interview med golfudøvere], hvor der efterfølgende i et afsnit for sig diskuteres på analysen og fortolkningerne.

### 12.1. Coachings virkning

Sportstar College, hvor alle golfudøverne er elever, har det læringssyn vi fremsatte i afsnit 1.4. Sportstar College. De skriver bl.a. ”... *træningen vil være tilrettelagt den bevidste golfspiller, [...] man kan blive sin egen bedste træner, [...] denne skabes ved indsigt og accept af sit nuværende niveau, [...] i stand til at arbejde målrettet og selvstændigt, [...] i stand til at evaluere sin egen præstation*” [(b)www.sportstarcollege.dk]. Derfor vil vi her analysere, fortolke og diskutere om udøvere opfylder dette læringssyn og hvordan de oplever og opfatter en coachende tilgang til deres træning. Den coachende tilgang betegner vi til både at indeholde trænerens coachende spørgsmål til udøvere, og udøvernes egen evaluering. Dette sættes samtidig i relation til vores teoretiske grundlag. Denne analyse og diskussion vil til dels besvare undersøgelsesspørgsmål a, samt første del af det overordnede forskningsspørgsmål.

I interviewet med golfudøverne spørger vi om, den coachende samtale de oplever i træning hjælper dem til at forstå, hvorfor de handler som de gør. Hertil svarer en af golfudøverne:

N: ”Ja det er lige netop det vi prøver på at opnå, altså hvorfor man gør det, i stedet for bare at gøre det, så skal man have det der hvorfor på, så man ligesom selv er en del af ens læring”

Golfudøverne får indblik og derved indsigt i den måde de tænker på, idet de selv siger, at det er spørgsmålet om ”hvorfors”, der er vigtigt for dem. Der skal altså være en logisk forklaring på deres handlinger, da udøverne har fundet ud af, at de opnår læring ved at stille ”hvorfors” spørgsmålet. De vil ikke stille sig tilfredse med blot at følge en træner, der siger ”gør det” og så forventer at udøverne gør det, men at udøverne kan være med til at præge deres handlinger. Vi spørger golfudøverne om den måde de træner på, giver dem en bedre forståelse for deres spil, hvortil de svarer:

N: ”Ja, altså så man lærer, så det ikke bare er træneren, der har alt den gode viden, så man selv suger til sig hele tiden, så man kan bruge det længere hen.”

Her ser vi, at det er vigtigt for udøverne, at der foregår en læring i træningssituationerne som er mulig at anvende til selvtræning eller turneringer. Golfudøverne accepterer ikke det er træneren, der præsenterer alt ”den gode viden”. Golfudøverens holdning kan kobles til Kolbs læringscyklus, der er beskrevet i afsnit 4.2. Lærings-syn. Vi fortolker, at udøverne gerne vil inddrages i alle fem faser som er; 1) konkret oplevelse og erfaring, 2)observation og refleksion i forhold til udført bevægelse, 3) dannelse af korrigerede og nye måder at bevæge sig på, 4) valg og afprøvning af ny bevægelses-måde og 5) lagring af bevægelse i kroppen [Hansen & Henriksen, 2009, Stelter, 2002]. De vil ikke kun inddrages i den 5. fase sådan, at det er træneren, der har udarbejdet overvejelserne i de andre faser. Vi tolker, at golfudøverne finder det vigtigt, at lære meget i deres træning, da de ikke kan få råd og vejledning af deres træner, når de er til turneringer.

### 12.1.1. Golfudøvernes anvendelse af coaching

Golfudøverne siger til spørgsmålet om de altid har haft denne tilgang eller om det er træneren, der påvirker dem: C:”[...] men meget herovre, hvor man selv skal tage stilling, selv stiller coaching spørgsmål til sig selv og er ens egen coach kan man sige.”. Udøvernes indstilling til coaching og en coachende tilgang med dem selv som coach fortolker vi som, at de er parate og motiveret til at blive coachet og de mener coaching kan skabe udvikling og læring. Ifølge figur 3 (i afsnit 4.5. Hvornår er coaching hensigtsmæssig?) kan coaching anvendes, når udøverne har høj motivation for involvering i læring og når deres kompetenceniveau er højt [Hansen & Henriksen, 2009]. Det vil altså sige, at vi har med nogle udøvere at gøre, der er meget motiverede for spillet og har et højt kompetenceniveau.

For at golfudøverne kan anvende begrebet coaching kræver det, at de har et kendskab til hvad coaching indebærer. Ifølge Hansen & Henriksen [2009] omhandler dette at sætte mål, lægge en plan, prøve at udføre planen, opnå målet, og evaluere for at finde ud af om målet er opfyldt, eller om der skal udarbejdes en ny plan. Dette ser vi golfudøverne er i stand til, idet de siger:

N:”Jamen altså, jeg laver typisk et **mål** inden og det kan så være baseret på en anden turnering man havde sidste gang. Men så laver man målene der og så, når man så går det ude så kan det være man har nogle **fokuspunkter** eller sådan noget, det kan være man skal **evaluere** efter hvert slag, så man finder ud af, så man lærer noget af hvert slag, i stedet for, at man bare slår og så kan det være det bliver dårligt og så næste slag bliver også dårligt, så går man ligesom og finder ud af, hvorfor det bliver dårligt, det gør jeg i hvert fald. Så har jeg så en **fast evalueringsrutine** efter hvert slag.”

Udøverne bliver ligeledes spurgt, om de er opmærksomme på, hvornår deres træner anvender coaching, hvortil de svarer:

S: ”Jeg synes træningen er bygget meget op omkring det og den slutter tit af sådan med, at man ligesom har en sparring omkring, hvad der er blevet lavet og hvordan man går videre og sådan noget”.

Som udøveren her siger, er træningen bygget op omkring en coachende tilgang, hvor træningen slutter med en sparring<sup>4</sup>. Denne sparring kan kobles til den afsluttende del af en coachingsamtale, hvor enten udøverne alene eller sammen med træneren evaluerer træningen eller delmålene, for at finde ud af om udøverne har lært noget nyt de kan anvende i en senere situation. Hvis ikke udøverne har dét, skal de finde en ny måde at opnå deres mål på.

De to ovenstående citater kan kobles til figur 4 omhandlende selvregulering og målopnåelse [Grant et al., 2002] (afsnit 5.3 The Self-Reflection and Insight Scale). Vi kan oversætte selve træningen til figuren i den forstand, at træningen starter med et mål, der sættes af udøveren selv eller evt. sammen med træneren. I løbet af træningen har udøverne nogle fokuspunkter, som i figuren kan kobles til at udvikle en handlingsplan. Herefter skal der foregå en handling, som kan være, at udøverne prøver nogle forskellige ting af. Så skal der foregå en refleksion over handlingen og til slut en evaluering, som i dette tilfælde både kan være en evaluering af hvert slag eller en evaluering af hver træning. Disse principper er vigtige i coaching og udøverne opfylder disse fem punkter både i deres træning og i enkelte slag eller øvelser. Derudover siger golfudøverne til spørgsmålet omhandlende, om de synes de får mere ud af træningen, hvis den coachende tilgang anvendes:

C: ”Vi får en bedre indsigt i det selv, det er mere klart for en hvad man skal gøre, så man selv kan tænke på det videre, og det er meget godt, når man kun lige har træneren en halv time ud af, eller 10 minutter ud af de halvanden time man har træner.”.

Golfudøverne er bevidste om, at de får en større indsigt af en coachende tilgang og de finder ud af, hvordan de får det optimale ud af deres træning. I teorien omhandlende indsigt står der, at indsigt er en afgørende faktor, hvis en udøver står overfor et problem. Indsigt kan opnås gennem coaching og igennem dette får udøverne en forståelse af tanker, følelser og adfærd [Funch, 2007, Grant et al., 2002]. Udøverne siger også til spørgsmålet om den coachende tilgang hjælper dem, når de træner selv: N: ”[...] man er nødt til at mærke efter bagefter, man bliver nødt til at tænke over om det var godt for en.” Når udøverne reflekterer over deres træning og gennem deres evalueringer, bliver deres indsigt øget ift. tanker, følelser og adfærd. De har den holdning, at der skal mærkes efter og tænkes over, om det er det rigtige de laver, f.eks. om et slag i deres golftræning føles rigtigt. Vi tolker dette til at betyde, at da golfudøverne får en øget indsigt gennem den coachende tilgang, lærer de at organisere deres tid og træning på en mere optimal og hensigtsmæssig måde, så de efter hver træning har opnået læring. De ser dermed hver træning som en læringsmulighed. Den anden vigtige del af selvreguleringsprocessen er selvrefleksion. Følgende vil omhandle dette.

Udøverne bliver i interviewet spurgt om de anvender den coachende tilgang, når de selv træner, hvortil de svarer:

---

<sup>4</sup> Sparring betyder, at der udveksles ideer og holdninger mellem to ligeværdige parter

N: *”Ja, jeg tror bare det er blevet en del af os, at man, nu har man efterhånden lært, at man skal lige tænke over de ting man vil blive spurgt om så, hvis det var, det bliver mere og mere en vane for en, at man lige reflektere over det man står og laver.”*

Derudover udtaler de: *”[...] så hvis det ikke lige fungerer, så bliver man lige nødt til selv at kunne mærke efter, hvis det ikke skal gå op i hat og briller”*.

Vi tolker ud fra dette, at golfudøverne mener, at hvis de vil være seriøse med deres træning og opnå succes indenfor golfsporten, bliver de nødt til at udnytte det læringspotentiale, der findes i den coachende tilgang deres træner anvender. Derfor er de meget opmærksomme på at være en del af overvejelserne. Udøverne formår altså at omdanne deres erfaring til erkendelse [Kolb, 2002].

Selve den coachende tilgang golftræningen bygger på, har påvirket udøverne til at inkorporere en vane for at reflektere over de udfordringer, de bliver stillet overfor. Dvs. at udøverne er klar og åbne til at modtage coaching på ethvert tidspunkt i træningen. Udøverne udtaler, at det efterhånden er blevet en del af dem, hvilket vi fortolker til at betyde, at det ikke er en tilgang udøverne altid er blevet udsat for, men gennem den intense træning på Sportstar College, er det blevet en naturlig tilgang for dem. Udøverne mener ligeledes, at det er en nødvendighed for dem, at anvende den coachende tilgang, hvis de vil opnå succes i deres træning og turneringer. I det tidligere beskrevne teori afsnit blev selvrefleksion beskrevet som, at udøverne er bevidste over egne handlinger, adfærd og tanker [Grant et al., 2002]. Dette kan kobles til det udøverne siger, da de reflekterer over deres handlinger og på den måde bliver bevidste om de handlinger, den adfærd og de tanker de har.

For at belyse, hvordan udøverne helt konkret anvender coaching i deres træning, beder vi dem i interviewet, om at prøve at beskrive, hvordan de anvender den coachende tilgang, selvrefleksion og indsigt i deres træning. Udøverne svarer til dette:

N: *”Ja det er der, når man har fået de der spørgsmål, hvis vi nu siger vi ikke er blevet stillet de der spørgsmål der, og man selv skulle lærer at tænke over det, hvis man nu bare havde fået noget af vide, så når man gik ude på banen og det så ikke kørte, så kunne man jo ikke gøre noget, så ville man bare bliver ved med, [...], men når vi så har lært at okay, så kan man lige tænke videre, så kan man nemmere få rettet op på det. Så jeg tror ens bundniveau bliver højere, når man har lært de ting der, det tror jeg helt sikker.”*

Udøverne anvender coaching for at komme videre med et problem eller en opgave, hvilket stemmer overens med coachingteorien beskrevet af Stelter [2002], der mener, at coaching kan hjælpe personer til at løse opgaver ud fra deres egne evner og potentialer. Vi tolker golfudøvernes udsagn til at betyde, at hvis de ikke havde stiftet bekendtskab med coaching, ville de ikke have opnået deres nuværende kompetenceniveau i golf. Dette kan vise, at der må være forskel på almindelige motionister og eliteudøvere, da som golfudøverne udtrykker det; deres bundniveau bliver højere grundet deres anvendelse af coachingelementer i træningen.

## **12.2. Diskussion: Coachings virkning**

I ovenstående analyse er der ord og begreber, der gentages flere gange; bevidsthed, sin egen bedste træner, indsigt, accept, målrettethed, selvstændighed og evaluering. Disse begreber findes ligeledes i coachingteorien og da vi ikke betegner disse som helt almindelige hverdagsord, og de samtidig anvendes af golfudøverne tolker vi, at udøverne må være påvirket, på den ene eller anden måde, af deres træners coachende tilgang. Om udøverne anvender disse begreber bevidst i interviewet, da de ved det omhandler coaching eller om det er ubevidst kan diskuteres. Ud fra ovenstående analyse mener vi, at golfudøverne er blevet påvirket af Sportstar Colleges læringssyn og den træningstilgang golftræneren anvender, hvilket kan tyde på, at de ubevidst anvender disse ord og begreber, da det er en naturlig og inkorporeret del af deres træning. Modsat kan vores præsentation af interviewet, hvor vi nævner ordene ”samtale, refleksion og evaluering”, have påvirket dem til at anvende disse ord i interviewet, så de på den måde giver os indtryk af, at de har styr på begreberne og ved hvad coaching handler om. I starten af interviewet spørger vi samtidig om de kender til begrebet coaching, hvortil de alle svarer ja. Vi vurderer dog, at vores præsentation til interviewet ikke har en betydelig påvirkning, da udøverne interviewet igennem selv beskriver deres træning med coachingbegreber vi ikke præsenterer for dem. De fire interviewede golfudøvere må altså have et naturligt forhold til disse begreber.

Hvis vi derimod havde interviewet golfudøvere, der var nye elever på Sportstar College, ville det ikke være sikkert, at disse havde det samme forhold til coaching og derved til det opstillede læringssyn, da det er gennem tiden på Sportstar College, udøverne bliver bekendte med coachings elementer. Golfudøverne fremhæver samtidig i interviewet, at da de før i tiden trænede i en almindelig golfklub, blev de blot instrueret i teknik og taktik. Grunden til dette kan være, at coaching ifølge Hansen & Henriksen [2009], først er hensigtsmæssig at anvende, når udøverne har et vist kompetenceniveau, og motivation for selv at tage ansvar. I en almindelig golfklub er der mange motionister, der træner, hvorimod på Sportstar College er der fokus på elite.

### **12.2.1. Golfudøvernes bevidsthed**

Ud fra ovenstående analyse og fortolkning tolker vi, at golfudøverne ved, hvor vigtigt det er, at de er ansvarlige for deres egen læring. Dette kan skyldes den tilgang de bliver præget med, men hvis vi tager deres alder i betragtning finder vi det overraskende, at golfudøverne viser så meget bevidsthed omkring deres tanker og handlinger. Ungdommen en periode i livet, der er præget af begyndende identitetsdannelse og dermed forvirring [Ziehe & Stubenrauch, 2008]. Efter vores opfattelse indeholder den stereotype teenager drengs liv en masse druk, fester, og computerspil, og samtidig en begyndende frigørelse fra forældrene. Teenagere vil selv bestemme, hvad de skal beskæftige sig med og hvad de skal bruge deres tid på [Ibid.]. Dette hænger ligeledes sammen med Giddens teori om, at det senmoderne samfund er præget af individualitet (se afsnit 4.1. Behov for nye værktøjer). Ud fra vores interview, ser vi ikke golfudøverne, som dovne teenagedrenge, der fester hver weekend. Deres identitetsdannelse må være forbundet med golfspillet. Derfor tolker vi, at netop pga. golfudøvernes alder, hvor de selv vil bestemme må den coachende tilgang passe dem godt, og det er derfor de gerne vil være en del af deres egen træning.

Det er helt tydeligt, at golfudøverne formår at overføre og anvende de elementer de oplever med golftræneren til deres selvtræning og situationer i turneringer, hvilket bl.a. viser sig i deres udsagn om udarbejdelse af en plan, målsætning og evaluering. Under analyse, fortolkning og diskussion af vores spørgeskemaundersøgelse (se afsnit 11.) diskuterede vi om golfudøverne kan være påvirket fra andre kilder end golftrænerens coachende tilgang til at tænke selvstændigt, tage ansvar og være selvreflekterende. Denne diskussion kunne ligeledes indgå her, men vi vælger ikke at gentage os selv. Dog skal et argument for, at det er den coachende træning på Sportstar College, der har påvirket golfudøverne nævnes. Udøverne siger følgende i interviewet: ”Man er blevet meget bedre til at tage ansvar[...] så bliver man selv nødt til at gøre noget” og ”[...] tage ansvar for egen læring.” Vi fortolker her, at udøverne er klar over, hvor vigtigt det er, at de selv er ansvarlige for, at de lærer noget. Dette kan samtidig kobles til Stelter [2002], som skriver, at coachingprocessen er med til at skabe opmærksomhed og udvikle selvansvarlighed hos fokuspersonen.

### **12.2.2. Opsamling**

Golfudøverne er klar over, at de bliver nødt til at tage ansvar for deres egen læring, så de kan anvende det de lærer i træningen ude til turneringer, hvor de står alene med ansvaret og de beslutninger, der skal tages. Hvis det går dårligt for udøverne til en turnering, er det op til udøverne selv at finde ud af, hvordan de kommer videre. For at udøverne får det optimale ud af træningen og deres læreproces, bliver de nødt til at være selvreflekterende, dvs. at de er bevidste om egne handlinger, adfærd, følelser og tanker [Grant et al., 2002]. Hvis ikke de er bevidste om ovenstående kan de ikke tage ansvar for deres egen læring. Hvis udøverne er bevidste om tanker, handlinger osv. må de også have indsigt, altså en forståelse af deres tanker, følelser og den adfærd de har [Ibid.]. Hvis ikke de forstår deres tanker, følelser og adfærd kan de ikke være kritiske og stille spørgsmål til det de laver. Alt dette er et resultat af den coachende tilgang, og altså den virkning coaching har på udøverne. Som før nævnt indeholder den coachende tilgang både golftrænerens coachende spørgsmål og golfudøvernes egne evalueringrutiner. Vi vurderer at det er begge dele, der har en virkning, da vi mener, at spørgsmålene fra træneren gør udøverne i stand til at stille spørgsmål til dem selv, som de gør i evalueringdelen.

### **12.3. Fordele og ulemper**

Dette afsnit vil omhandle de fordele og ulemper golfudøverne ser ved en coachende tilgang, og på baggrund af dette vil der blive analyseret, fortolket og til sidst diskuteret, hvad der kan ligge til grund for de forskellige holdninger og udtalelser. Denne analyse og diskussion vil til dels besvare undersøgelsesspørgsmål b; Hvilke fordele og ulemper mener udøverne en coachende tilgang indeholder? samt første del af forskningsspørgsmålet.

For at belyse underspørgsmål b, spørger vi udøverne om der er nogle tidspunkter, hvor de ikke synes den coachende tilgang er passende og ville foretrække en mere instruerende tilgang. Efter dette spørgsmål opstår der en lang pause, hvor ingen af udøverne siger noget. Efter et stykke tid udtaler de:

C: ”Hvis man er, hvis man ikke rigtig kan tage stilling til tingene, så ville man godt nogle gange bare slå det, men det får man ikke så meget ud af, som hvis man selv tænker over, hvad man gør.”

Her siger udøveren, at det nogle gange kunne være rart, at han fik at vide, hvordan han skal løse et givent problem. Han mener dog samtidig, at han bliver nødt til selv at reflektere, til selv at stille spørgsmål og til selv at evaluere for at finde ud af hvad der virker, om det føles rigtigt og om det er noget han kan anvende i andre situationer. Til at starte med forsøger udøveren at beskrive en situation, hvor den coachende tilgang ikke er hensigtsmæssig, men siger alligevel til sidst, at det fungerer bedst, hvis udøverne selv tænker over, hvad de foretager sig. Vi fortolker, at golfudøverne har svært ved at finde situationer, hvor de ikke ville foretrække coaching, og de helst ser, at coaching anvendes, da de mener, de får det største læringspotentiale ud af det. Samtidig viser dette også, at golfudøverne må have høj motivation, samt et højt kompetenceniveau [jf. Hansen & Henriksen, 2009], da de ser coaching som den eneste mulighed for at få det optimale ud af deres træning.

Som tilføjelse til ulemperne siger en anden golfudøver:

C: *”Jeg bruger det ikke så meget i skolen og sådan noget, men det er en hårdere måde at træne på, en hårdere måde at gøre tingene på, og ja, så har jeg ikke lige overskud til at gøre det i skolen også [...]”*

Udøverne mener, at den måde de træner på er krævende, og derfor anvender de det ikke i andre sammenhænge. Grunden til, at udøver C udtaler dette kan hænge sammen med, at han ”kun” har trænet golf i fire til fem år. De andre tre udøvere, der er med i interviewet har spillet golf i ni til elleve år. Denne forskel tolker vi som, at der kan være forskel på, hvordan de håndterer den coachende tilgang. De udøvere, der har spillet i flest år, har større erfaring med spillet og har formentlig spillet mange turneringer, hvor der for udøver C muligvis stadig kan være ting, han skal vende sig til i spillet, og ikke finder lige så nemt som de andre.

Udøverne udtaler følgende om fordele ved den coachende tilgang:

N: *”[...]det meget bedre, når man selv er kommet frem til det, og man selv har mærket efter og tænkt lidt over [...] så sidder det meget bedre fast.”*

S: *”Det giver et meget bedre billede og mere klarhed, at man ligesom har været en del af det.”*

N: *”[...] bedre til at tage ansvar.”*

J: *”[...] man blevet bedre til at strukturere sin tid.”*

N: *”[...] bliver man sådan en del af ens, af ens læring.”*

Ovenstående citater viser, at der er mange forskellige elementer som udøverne får ud af den coachende tilgang. Vi fortolker dette til, at udøverne ser mange fordele ved anvendelsen af den coachende tilgang, og at de kan komme langt ved at stille spørgsmål til det de foretager sig. De ser det også som en relevant tilgang for dem, da det er en individuel sport, hvor de er meget alene og skal foretage mange selvstændige valg.

## **12.4. Diskussion: Fordele og ulemper**

Udøverne har nemt ved at finde fordele ved den coachende tilgang, da de mener de får mest udbytte af at blive inddraget i overvejelserne og tænke over deres træning. Samtidig ved udøverne ikke, hvad de skal svare, når vi spørger til ulemperne ved den coachende tilgang. Selv, når de efter en lang tøven forsøger at finde nogle ulemper, ender de alligevel med at sige, at det er bedst, når de bliver coachet. En fortolkning på, hvorfor de ikke kan finde ulemper, kan findes i den situation de sidder i, i interviewet. De vil måske ikke være helt ærlige overfor os, i frygt for om deres træner får indblik i deres udtalelser. Dette er dog usikkert og vi tolker ud fra situationen med den lange pause i interviewet, at golfudøverne ikke før har overvejet, hvilke ulemper, der kan være, da de føler, de har udviklet sig og er blevet mere selvbevidste efter de startede på Sportstar College.

Golfudøvere fortæller, at de ikke anvender coaching bevidst i andre sammenhænge, f.eks. skolen. Dette kan skyldes, at den coachende tilgang i golftræningen, hvor de bliver opfordret til at evaluere og stille spørgsmål til de forskellige situationer, bliver en del af udøverne, men kun i forbindelse med deres træning. I træningen kan evalueringen både være bevidst i form af, at de får besked på, af træneren, at de skal evaluere, men det kan også være automatiseret og foregå, når de øver deres slag og det ikke lykkedes. Det er dermed mere klart for udøverne, hvornår de anvender coaching i deres golftræning, hvorimod deres hverdag er mere ustruktureret. I hverdagen får de ikke at vide, hvornår og hvordan de skal evaluere og det kan være en af grundene til, at de ikke umiddelbart kan finde nogle eksempler fra deres hverdag, hvor de mener, at de anvender det. Dog siger en af udøverne, at han ubevidst har anvendt evaluering i forbindelse med at tage kørekort, hvor en køretime ikke gik godt, og at han derfor begyndte at evaluere på situationen, som han gør i golftræningen. Situationerne skal altså have en vis sammenligning med træningen, for at de kan koble den coachende tilgang. De er så vant til at evaluere, at de ubevidst kan komme til at anvende det for at finde en løsning på en udfordring, der er sammenlignelig med udfordringerne i golftræningen.

Denne form for evaluering som udøverne siger, at de får meget udbytte af, adskiller sig fra træning i almene sportsklubber. Træneren for vores kontrolgruppe med atletikudøverne, beskriver deres træning som opdelt af opvarmning, selve træningen og så afslutning med udstrækning, hvorimod træningen med golfudøverne altid afsluttes med en evaluering. Det er også denne evaluering som golfudøverne synes er vigtig, da det er her de kommer til at reflektere over dagens træning og kan stille spørgsmål til, hvad der fungerede eller ikke fungerede, hvad grundene er, og hvad de skal ændre næste gang.

### **12.4.1. Opsamling**

Golfudøverne ser altså rigtig mange fordele ved den coachende tilgang, da de selv føler de får mest udbytte af at træne på denne måde. De har vanskeligt ved at finde ulemper, da denne tilgang er så vant for dem, at de ikke kan forestille sig, at en anden måde kunne være bedre. De påpeger selv, at en instruerende tilgang ikke ville påvirke dem på samme måde, da hvis de bare fik af vide, hvad de skulle gøre, ikke ville kunne huske det lidt tid efter [Bilag 2 Transskribering af interview med golfudøverne].



Vi vil i det følgende præsentere vores analyse, fortolkning og diskussion af interviewet med golftræneren.

### **13. Analyse, fortolkning og diskussion af interview med golftræneren**

I dette afsnit analyseres, fortolkes og diskuteres interviewet med golftræneren i forhold til den teori, der er præsenteret i specialet. Dette vil indgå i besvarelsen af to af vores undersøgelsesspørgsmål; c) På hvilken måde sikrer træneren at udøverne bliver bevidste om træningen. Og; d) Hvad ligger til grund for trænerens valg af træningstilgang? Samtidig er det en del af besvarelsen på anden halvdel af vores forskningsspørgsmål; Og hvilken indvirkning mener juniorlandsholdstræneren for golf en coachende tilgang har på udøverne?

Afsnittet er opbygget af to dele, der behandler henholdsvis undersøgelsesspørgsmål c for sig og undersøgelsesspørgsmål d og anden halvdel af forskningsspørgsmålet for sig. Der foretages først en analyse og fortolkning af udvalgte citater fra interviewet [Bilag 3 Transskribering af interview med golftræneren], hvor der efterfølgende i et afsnit for sig diskuteres på analysen og fortolkningerne.

#### **13.1. Coaching eller ej?**

Inden interviewet havde vi fået oplyst fra coach Martin Langagergaard, der samarbejder med juniorlandsholdstræneren for golf, at golftræneren ikke anvender rendyrket (klassisk) coaching, men havde en coachende tilgang til træningen. Vi vil her analysere, fortolke og diskutere om hans tilgang kan betragtes som coaching eller ej, altså om den måde han træner golfudøverne på, kan sammenlignes med coaching beskrevet ud fra vores teoretiske grundlag. Denne diskussion vil til dels svare på undersøgelsesspørgsmål c.

I interviewet beder vi golftræneren beskrive sin tilgang til træningen. Til dette svarer han:

*”Idet jeg ser min rolle som det at være en uddanner, en udvikler- jeg er ikke spidskompetencen, der sådan skal ud i brug, kan man sige - er ikke så meget der hvor jeg er. Jeg er enormt meget i udviklingen mod at kunne komme på et niveau, hvor man kan sige, at det handler mere om at få det frem i dem som de kan og som de har. [...]. Altså vi prøver at tage udgangspunkt i dem og hvad det er de har behov for ...”*

Selvom golftræneren ikke mener han anvender klassisk coaching i sin træning af golfudøverne, beskriver han sig selv som en udvikler, hvilket vi ser som en del af en coachs rolle. Den coachende træners rolle er, ifølge teorien bl.a. at deltage i udøverens udvikling, at støtte og udvikle udøveren til at være bevidst og se løsninger frem for begrænsninger [Hansen & Henriksen, 2009]. Det er ligeledes heller ikke trænerens opgave at være eksperten, da målet for coaching er at give udøverne ansvar for deres træning, som golftræneren også siger her; *”[...] det handler om at få det frem i udøverne, som de kan”*. Dette fortolker vi som, at golftræneren ønsker at udvikle deres potentiale. Samtidig arbejder golftræneren med udgangspunkt i golfudøverne og hvad de har behov for. Dette stemmer ligeledes overens med teorien, der siger, at formålet for den coachende træner, bl.a. er at afdække de udfordringer udøveren står overfor, altså at det er udøverens nærværende problemer, der tages udgangspunkt i [Hansen & Henriksen, 2009]. Dette stemmer også overens med rollen som

gamemaster som træneren har, hvor træneren tager et 2. ordensperspektiv, for at hjælpe udøverne [Moltke & Molly, 2010].

I interviewet siger golftræneren ligeledes, at hans spørgsmål til golfudøvere engang imellem er meget coachende: *"[...] og mine spørgsmål er jo engang imellem ekstrem på en coaching del, at "hvordan tror du, at ham der over vil se på sådan og sådan". Altså meget stilet på den måde og så er der jo enormt meget af det [...]"* Så der er, som han udtrykker det, en stor del af træningen, der foregår med coachende spørgsmål. Det eksempel golftræneren giver her, fortolker vi til at handle om, det at se udfordringerne fra andre perspektiver, som også er en del af coaching [Moltke & Molly, 2010]. Golftræneren siger samtidig om sig selv; *"[...] jeg er en medspiller i deres udvikling [...]"* og hans mål for udøverne er, at de selv skal have fuldstændig kontrol over, hvad de skal i deres udvikling, hvilket stemmer overens med teorien; coaching kan fremme selvstændighed og en coach skal have interesse for fokuspersonen [Stelter, 2002]. Vi tolker altså hans udsagn om at være en medspiller i golfudøverens udvikling til at betyde, at han har interesse for dem som golfspillere, er nysgerrig overfor deres udfordringer og gør det bedste han kan, for at give dem optimale betingelser for at udvikle sig.

### **13.1.1. Ikke coachende elementer?**

I modsætning til den coachende tilgang i træningen, anvender golftræneren et element, der ikke passer direkte til coachingteorien. Eksempelvis siger han:

*"[...] jeg lægger hele tiden op til, hvor står jeg i det de siger, så jeg markerer egentligt hele tiden mit standpunkt og giver dem mulighed for at sparre op mod mig i stedet for, at jeg helt går over i deres rum – jeg skal først lige have lidt indtryk fra de ting og så får de meget meget hurtigt mit standpunkt på det [...]"*

Her adskiller golftræneren sig fra klassisk coaching, idet han giver sit eget standpunkt til kende overfor golfudøverens givne udfordringer. Efter nærlæsning af citatet, er vi dog i tvivl om, hvilken form for standpunkt han mener, da det for os virker ulogisk først at fortælle udøveren hvad der evt. er løsningen, for så efterfølgende at stille coachende spørgsmål med det formål at finde løsningsmuligheder. Citatet modsiger, efter vores mening sig selv, idet, golftrænerens standpunkt bliver markeret, men samtidig siger han, at han ikke går helt over i deres rum og giver dem mulighed for sparring. Skal citatet give mening for os set ud fra coaching teori tolker vi, at golftrænerens standpunkt ikke er lig med løsningen, men en tilkendegivelse af, hvor træneren f.eks. mener der skal fokuseres eller om problemet er vigtigt for udøverens spil i forhold til hans udvikling. Det kan diskuteres, om dette er en god eller mindre god metode i forbindelse med et mål, om at give golfudøvere mulighed for ansvar for egen udvikling (se næste afsnit 13.2). En anden fortolkningsmulighed er, at golftrænerens standpunkt består i fremsættelse af mulige løsninger og hypoteser, hvor han derefter åbner op for sparring ved at spørge til golfudøverens mening, og på den måde giver dem mulighed for at reflektere og sikre sig, at de bliver bevidste om deres træning.

Metoden med at træneren fremsætter sit standpunkt findes eksempelvis i ledelsesbaseret coaching, hvor en leder ikke foretager klassisk coaching med medarbejderne [Søholm et al., 2006]. Der er en indbyrdes relation mellem leder og medarbejder, som eksisterer både før, under og efter en coachin-

samtale, hvor bestemte pligter og rettigheder indgår, hvilket er grunden til, at en leder ikke kan udføre klassisk coaching overfor en medarbejder. Ligesom ved træneren, kan der være nogle elementer, hvor lederen eller træneren bliver nødt til at melde deres standpunkt [Ibid.]. Denne relation, der kan være mellem leder og medarbejder, kan kobles til træneren og udøverne, og det kan være vanskeligt for træneren at forblive i den neutrale facilitatorrolle som en coach helst skal være i, ifølge den klassiske coaching. [Ibid.]. Dette kan altså også være en grund til, at golftræneren tilkendegiver sit standpunkt.

Til at underbygge vores fortolkning om, at golftrænerens standpunkt er løsningsforslag, siger golftræneren senere i interviewet:

*”[...] altså at de kommer til mig med en oplevelse af deres sving, deres teknik eller deres tankegang ved det her slag eller noget, hvordan får jeg styr på det. Altså at de fuldstændigt kan identificere problemstillingen kan man sige og at jeg så kan komme med løsningsforslag eller jeg kan komme med hjælp til, hvordan dette skal løses. Men at det fuldstændig er deres problemstillinger og viden om det gør tingene. I stedet for, at jeg egentlig skal forklare dem overhovedet, hvad problemstillingen går ud på.”*

Der er altså tale om fremsættelse af løsningsforslag til golfudøvernes givne problemstilling. Golftræneren fremhæver, at udøverne selv kan identificere deres problemstillinger, men hvis det er træneren, der fastslår løsningerne, er der ikke tale om coaching ud fra den opfattelse vores teori angiver [jf. afsnit 4].

Det er en del af coachingprocessen, at udøverne får ansvaret for selv at finde løsningsmuligheder og derved selv reflekterer, og der sker en læring hos udøveren [Hansen & Henriksen, 2009]. Golftræneren siger dog samtidig, at han også kan ”komme med hjælp til hvordan dette skal løses”, hvilket vi tolker som, at han i nogle tilfælde ikke giver løsningen direkte, men også inddrager udøverne i refleksionen om løsningen. I disse tilfælde vil der være tale om en tilgang, der bedre kan sammenlignes med coaching ud fra vores tidligere præsenterede teori (afsnit 4.). Golfudøverne er dog i stand til at identificere problemstillinger, hvilket vi fortolker som, at udøverne har et vist niveau af selvbevidsthed. Overført til teorien vil det sige, at de selv udfører den første, anden og fjerde fase af Kolbs læringscyklus (se afsnit 4.2. Læringscyklus), men træneren overtager tredje fase, og udøveren får ikke selv mulighed for at samle sine refleksioner og finde frem til løsningen. Om golftrænerens metode er coaching eller ej, og hvilken betydning det har for sikring af golfudøvernes bevidsthed omkring træningen diskuteres i næste afsnit (13.2.).

Ser vi på teorien af Søholm et al. [2006] vil der altid være et asymmetrisk magtforhold mellem lederen og medarbejderen i kraft af, at det er lederen, der skal træffe beslutninger, definere opgaver, følge op på mål og understøtte trivsel og udvikling. De elementer, der bliver snakket om i coachingsamtalen, skal både leder og medarbejder kunne leve med [Søholm et al., 2006]. I vores teori afsnit har vi nævnt, at der kan opstå et magtforhold mellem træner og udøver [Hansen & Henriksen, 2009] (se afsnit 4.4.1. At være gamemaster og gameplayer). Derfor kobler vi teorien fra ledelsesbaseret coaching til det forhold, der er mellem golftræneren og golfudøverne. Hvis træneren fastslår et løsningsforslag, anvender han sin magtposition overfor udøverne. Samtidig viser magtforholdet sig

ved, at det er golftræneren, der skal tage beslutninger om udtagelse til turneringer og til juniorlandsholdet.

### **13.2. Diskussion: Coaching eller ej?**

Når golftræneren vælger at tilkendegive sit standpunkt og altså give løsninger i forbindelse med golfudøvernes udfordringer, mener vi, at en del af formålet med at anvende en coachende tilgang går tabt. Hvis golftrænerens ideer til løsninger præsenteres for udøvere, inden de selv har gjort sig tanker om løsningen, får golfudøverne ikke mulighed for at gennemgå den læringsproces (jf. Kolbs læringscyklus, afsnit 4.2. Læringssyn), der kan opstå i coachingsituationen. Her er udøveren en del af hele analyse- og refleksionsprocessen fra identificering af problemet til udtænkning og afprøvning af løsningen. Hvorimod hvis træneren giver løsningen med det samme, og træneren selv gennemgår den tredje fase af Kolbs læringscyklus (*Dannelse af korrigerede og nye måder at bevæge sig på*) vil udøveren kun til dels gennemgå første og anden fase. Derved vil golfudøveren kun gennemføre afprøvning af løsningen selv, hvilket ikke er hensigtsmæssigt, hvis udøveren skal lære at reflektere og gøres bevidst om egen træning.

I forhold til dette kan golftrænerens metode med at tilkendegive sit standpunkt og fremsætte en løsning ikke betegnes som coaching, og golfudøvere vil, set ud fra teorien, ikke gøres i stand til at tage ansvar eller være selvbevidste og reflekterende golfspillere. I nogle situationer kan det dog være nødvendigt for golfudøveren, at få trænerens synspunkt, f.eks. hvis træneren kan se, at udøverens bekymring over et sving ikke er en vigtig del af teknikken og det derved ikke er nødvendigt at bruge ressourcer på at analysere dette. Om det er coaching eller instruktion, når golftræneren siger sit standpunkt kommer an på, i hvilken grad og på hvilken måde standpunktet bliver præsenteret for udøveren. Ifølge Hansen & Henriksen [2009] og Søholm et al.[2006] kan en træner fremsætte sit eget perspektiv i en coachingsamtale, med det forbehold, at det fremsættes som hypoteser, der fremmer udøverens refleksion yderligere. Men hvis golftræneren serverer en løsning eller bestemmer, hvad golfudøveren skal træne vil vi ikke kategorisere det som coaching eller en coachende tilgang.

På den anden side fortæller golftræneren, at han ser sig selv som en udvikler og en medspiller i golfudøvernes udvikling. Han anvender ligeledes samtale og spørgsmål i træningen, og vil gerne lære udøvere at være bevidste, reflekterende og kunne træffe beslutninger. Han nævner samtidig, at han i nogle tilfælde kun hjælper med at finde en løsning, der godt kan være en del af coaching. Selvom golfudøvere i nogle situationer er klar over golftrænerens standpunkt, gør træneren stadig meget ud af at lade udøvere anvende ham som sparringspartner, så de stadig har mulighed for at indgå i analysen af deres spil, og derved lærer at foretage refleksioner.

Da træneren har valgt at arbejde ud fra den coachende tilgang, skal han ligesom en leder passe på, at magtforholdet ikke kommer til at dominere for meget mellem træneren og udøvere. Han skal være påpasselig med at fremsætte for mange løsningsforslag og i stedet lade udøvere reflektere selv.

### 13.2.1. Opsamling

Der er både elementer i træningen, der kan betragtes som coaching og elementer, der ikke er hensigtsmæssige i forhold til udøverens mulighed for at øge selvrefleksion og indsigten i eget spil. Årsagen til dette skal findes i golftrænerens blandende tilgang, hvor han både anvender coachings spørgsmål og instruktion i form af hans egen holdning. Golftræneren betegner ikke selv hans tilgang som coaching, der er bygget op på teori. Han mener det er vigtigt for golfudøverne, at de lærer at kunne identificere deres problemstillinger og er i stand til at evaluere deres træning. Dette er et vigtigt redskab i netop golf, da udøverne er alene på banen til turneringer.

Det må dog betyde noget for golfudøverne, at de bliver klar over trænerens standpunkt til deres problemstillinger, men både golftræneren og golfudøverne beskriver deres relation som meget tillids- og respektfuld. Grundet dette tolker vi, at udøverne ikke føler, at træneren overtager deres træning, eller at det går uønsket ud over deres refleksionsproces, selvom træneren ikke kan være neutral i facilitatorrollen. Det er stadig størstedelen af træningen, der foregår med samtale, coachende spørgsmål, refleksion og evaluering, hvilket vi betegner som sikring for, at golfudøverne får et højt niveau af selvbevidsthed og indsigt i deres tanker om egen træning (jf. undersøgelsesspørgsmål c).

### 13.3. Argument for valg af coachende tilgang

Dette afsnit har til formål at analysere, fortolke og diskutere hvad der ligger til grund for golftrænerens valg af træningstilgang (undersøgelsesspørgsmål d), samt hvilken indvirkning juniorlandsholdstræneren for golf mener en coachende tilgang har på udøverne. Det omhandler golftrænerens udsagn om fordele og ulemper ved hans valg af coachende tilgang, der samtidig sammenlignes med vores teoretiske grundlag.

I interviewet spørger vi til golftrænerens argument for at vælge en coachende tilgang til træningen af golfudøverne. Til dette siger træneren, at det giver en tryghed og tillid hos udøverne, som er vigtig i en coach-udøver relation, da en coachingsamtale skal være baseret på gensidig respekt og tillid [Stelter, 2002]. Samtidig fremhæver golftræneren reglen om, at træneren ikke må have kontakt med udøverne i løbet af en turnering og derfor er det afgørende, at golfudøverne selv kan træffe valg om deres spil. Golftræneren siger ligeledes:

*”... jeg kan hurtigt drage konklusioner når jeg står ude ved sidelinjen kan man sige og bare kigger på at de spiller, men mangler at høre alle overvejelserne, der går forud for det og hvordan deres oplevelse selv er. Så på den måde er det jo enormt meget på deres oplevelse baseret sådan, at de bliver i stand til at træffe beslutninger fremad i tid og, at de får den erfaring, som de nu skal have ud af det og får selv sat ord på hvad pokker der egentlig foregik i de forskellige situationer ...”*

Vi tolker, at det igen handler om, at det er nødvendigt for golfudøvernes spil, at de er bevidste og har indsigt i deres eget spil og er klar over, hvordan de skal overkomme evt. udfordringer gennem en turnering. Det ovenstående citat kan kobles til Kolbs læringscyklus, idet golftræneren nævner, at i en turnering, hvor han står på sidelinjen, ikke kan være en del af golfudøverens overvejelser eller oplevelse. Vi fortolker dette, som en beskrivelse af, at golfudøverne selv gennemgår læringscyklusen i turneringssituationerne, hvilket vi tolker som et tegn på, at den coachende træningstilgang gør

udøverne i stand til selv at gennemgå cyklussen og derved gør dem uafhængige af træneren i turneringer.

Dog siger golftræneren om udøverne i træningssituationer:

*”Altså der er de enormt meget hurtigere til at hive mig til dem når det ikke kører end ”kom og se mig når det kører”, for så føler de sig kompetente, kan man sige, til at være alene af sted og så trives de med at være alene af sted. Og det er meget mere i pressede situationer eller ting, hvor det ikke kører, at de er interesseret i min hjælp og i at jeg faktisk er der omkring dem. [...]”*

Golfudøverne er altså ikke totalt uafhængige af træneren, hvilket vi ikke finder usædvanligt for junior eller ungdoms sportsudøvere grundet deres alder og erfaring i forhold til professionelle golfspillere. Vi tolker, at golfudøverne har et niveau af selvbevidsthed og indsigt, hvor de stadig har behov for vejledning og hjælp, når der opstår et problem for dem. Deres indsigt er derimod på et niveau, hvor de selv er i stand til at identificere problemet, og være en del af løsningen. Golfudøverne er altså i stand til selv at kunne identificere, både når det går godt og mindre godt. Samtidig fremhæver golftræneren i interviewet, at golfudøverne er bevidste om mange dele af deres træning. Vi spørger ham her, hvilke fordele han ser ved den refleksionsproces udøverne er i stand til at foretage:

*”Jamen det er jo den bevidstgørelse om både, hvordan de bruger deres tid og hvad det er, de træner, hvilke situationer og få identificeret, hvor de små detaljer, der nu skal forbedres i stedet for at dagene flyder sammen i et, men at de tager noget med fra den ene dag til den næste dag når de træner så mange timer som de gør – nogle træner jo en 30 timer om ugen. At de føler en udvikling i de her ting og at de ser en udvikling for sig selv og at de gør den synlig, altså især, hvor de lykkedes henne.”*

Det golftræneren siger her fortolker vi til at betyde, at den coachende tilgang ikke kun har den indvirkning, at golfudøverne bliver i stand til at reflektere i træningssituationer, udvikle og forbedre sig og løse problemer, men at hele deres tankegang omkring træningen indeholder mange refleksionsprocesser om mange forskellige aspekter. Dette udløser dog også i nogle tilfælde en ulempe.

### **13.3.1. Ulemper ved den coachende tilgang**

Om ulemper siger golftræneren:

*”Jeg ser nogle, der bliver så eftertænksomme, at de kan miste en lille smule instinktet ift. golf og ift. at klø på, og at det skal tænkes så langt i stedet for, at de tror nærmest at jo mere jeg tænker jo bedre bliver det [...] så tror de, at tankeprocessen skal være rigtig lang, så der stadigvæk er en evaluering, der foregår når de er videre til næste slag på banen og den slags – at de ikke kan finde ud af rummet i det, hvornår er nok nok. [...]. Så kan de tænke seks senarier og aldrig få den lukket igen – så går det helt langt ud.”*

Hvilken indvirkning den coachende tilgang har på golfudøverne viser sig tydeligt i de ulemper golftræneren mener, der er ved denne tilgang. Vi tolker, at metoden med at anvende samtale og coachings spørgsmål i træningen øger golfudøvernes niveau af selvrefleksion og indsigt betydeligt. I

nogle tilfælde så meget, at golfudøverne kan komme så dybt ind i tankerne, at de ikke formår at stoppe refleksionen, tage en endelig beslutning og afprøve den. Golfudøverne formår i disse tilfælde, altså ikke at gennemgå hele læringscyklussen, men fastholder sig selv i anden fase af læringscyklussen, og får ikke samlet refleksionerne og kommer derved ikke frem til nye løsninger, som sker i fase tre. Hvilken betydning dette har for golfudøvernes træning diskuteres i næste afsnit (13.4).

Golftræneren kan i sådanne situationer, vælge at agere som gamemaster, hvor det er trænerens opgave at stoppe udøverne i deres refleksion, så de i stedet bruger tid på det, der er relevant for dem. Han kan indtage metaperspektivet og dermed danne et overblik over situationen og igennem en timeout stille spørgsmål, om det givne problem er relevant at snakke om [Moltke & Molly, 2010]. Hvis udøverne stadig finder det vigtigt at snakke om, men træneren ikke finder det relevant, kan træneren anvende hans magtposition, og indtage en instruerende trænerrolle frem for den coachende rolle [Søholm et al.,2006].

### **13.4. Diskussion: Valg af coachende tilgang**

Der er god grund til at golftræneren vælger, at anvende en coachende tilgang i træningen af udøvere. Det giver udøverne gode erfaringer, og de lærer noget, der er afgørende for, om de kan overkomme udfordringer i selve turneringerne, hvor træneren ikke er der til at hjælpe. Grunden til valget af den coachende tilgang fortolker vi altså til at bunde i nødvendighed af, at golfudøverne skal kunne klare sig selv. Hvis golftræneren valgte at anvende instruktion i træningen, ville udøverne ikke få samme udbytte af træningen, hvilket kan have betydning i turneringssituationer, hvor deres spil ikke fungerer. Golfudøverne ville ikke være rustet til selv at løse udfordringerne, hvis de er vant til, at træneren instruerer dem. Derimod påvirker golftræneren gennem den coachende tilgang udøverne til at gennemgå en læringsproces ved hver situation, så de på den måde øves i at reflektere. Men, som golftræneren nævner, kan refleksionen i nogle tilfælde blive for omfattende, hvilket vi mener, ikke er hensigtsmæssigt for udøvernes udvikling, da de bliver så påvirket af at skulle reflektere og evaluere til træning, at de mister fokus. Til sidst kan det være svært for dem selv at stoppe, da denne tilgang fylder så meget i hver træning.

En faktor, der samtidig kan spille en rolle i situationer, hvor golfudøverne mangler evnen til at tage den endelige beslutning, er det faktum, at de stadig er unge. Ungdommen er, ifølge Ziehe & Stubenrauch [2008] forbundet med en begyndende identitetsdannelse, der kan være forvirrende for de unge, da der i dagens samfund ikke hersker bestemte normer og traditioner som de unge forventes at følge. Golfudøverne kan derfor være påvirket af usikre tanker, om de valg de træffer er de rigtige for dem, og for at føle sig mere sikre, fortsætter de den omfattende refleksionsproces.

Det kan samtidig diskuteres om golfudøverne har samme oplevelse, som træneren af, at deres udvikling bremses. De kan modsat føle, at golftræneren begrænser dem, ved at forsøge at standse deres refleksionsproces, og derved kan de blive frustrerede, og ikke føle de selv har kontrol. Der kan argumenteres for og imod, at selvom golfudøverne føler de har brug for denne omfattende refleksionsproces, er det stadig golftræneren, der burde vide, hvad der er vigtigst.

Ifølge tankegangen i coaching må det i de fleste situationer være udøverne selv, der skal bestemme hvad der føles bedst. I andre situationer, hvor golftræneren er sikker på, at det er mest hensigtsmæssigt, at stoppe golfudøverens tanker, kan han ændre sin rolle fra coach til træner. Han bliver i så-

danne situationer nødt til at anvende den magtrelation, der eksisterer mellem træner og udøver [Søholm et al., 2006]. Her kan trænerens rolle blive til gamemaster, og han kan så vælge at anvende gamemasterprincippet, hvor han indtager metaperspektivet og tager en timeout, for at sikre relevansen af samtalen [Ibid.]. Dette kræver så igen, at udøverne forholder sig reflektivt til dette, så hvad træneren vælger at gøre, må afhænge af situationen. Men træneren bliver på den måde også inddraget i udøvernes tanker og beslutninger, og på den måde kan udøverne og trænerens træningsrelation blive bedre og de får dermed en fælles forståelse af de langsigtede og helhedsorienterede mål.

### 13. Opsamling

Selvom golftræneren mener, golfudøverne i nogle situationer kan miste fokus og bruge for meget tid på refleksion, finder han flere fordele ved den coachende tilgang. Golftræneren føler det er nødvendigt, at oplære udøverne til at kunne træffe beslutninger selv, da de har brug for dette i turneringer.

I det følgende afsnit vil vi foretage en sammenligning mellem golftræneren og golfudøverne.

## 14. Analyse, fortolkning og diskussion af sammenligning ml. golftræneren og golfudøverne

Dette afsnit har til hensigt at undersøge om der er overensstemmelse mellem golftrænerens og golfudøvernes udsagn. Ud fra en analyse, fortolkning og diskussion af udvalgte citater (se Bilag 2 Transskribering af interview med golfudøvere, Bilag 3 Transskribering af interview med golftræneren) vil vi vurdere om der er overensstemmelser mellem deres opfattelser omhandlende den coachende tilgang.

I interviewet bliver golftræneren bedt om, at beskrive sin tilgang til træningen, hvortil han svarer:

*"[...] coaching som sådan rendyrket form kan jeg ikke og er ikke uddannet til som sådan. Jeg kender fint til, hvordan man bevæger sig rundt og de ting og mine spørgsmål er jo engang imellem ekstrem på en coaching del... Altså meget stilet på den måde også er der jo enormt meget af det, det er mere en samtale for mig end det som sådan er coaching, [...] jeg lægger hele tiden op til, hvor står jeg i det de siger, så jeg markerer egentligt hele tiden mit standpunkt og giver dem mulighed for at sparre op mod mig i stedet for, at jeg helt at gå over i deres rum – jeg skal først lige have lidt indtryk fra de ting også får de meget meget hurtigt mit standpunkt på det."*

Golftræneren mener ikke, det er coaching han foretager sig, men at det blot er en samtale, hvor han kan stille udøverne mere eller mindre coachende spørgsmål. I interviewet med golfudøverne spørger vi, om de er klar over, hvornår deres træner (D.) og assistenttræner (T.)<sup>5</sup> anvender den coachende tilgang og om det bliver anvendt i alle deres træningspas, hvortil udøverne svarer:

N: *"Jeg synes T. (red.) han gør det, T. (red.), han gør det i højere grad end D. (red.) gør. Han gør det lidt mere, han er lidt mere med, at vi selv skal finde ud af hvad der, altså om vi selv er med på*

---

<sup>5</sup> Som nævnt i indledningen, har golfudøverne udover golftræneren en assistenttræner.



*den eller hvad det er, hvor D. (red.) han nogen gange godt bare kan sige ”gør det der”. Men altså de gør det begge to, synes jeg.”*

Dette citat viser, at assistenttræneren er mere fokuseret på selve coaching principperne ud fra udøvernes synspunkt, hvorimod D.’s rolle er mere præget af en klassisk trænerrolle. På den måde er der nogenlunde overensstemmelse mellem D.’s opfattelse af sin træning og det udøverne oplever. Selvom D. mener hans træning ikke er rendyrket (klassisk) coaching, tolker vi ud fra vores analyse af golftræneren (se afsnit 13. Analyse, fortolkning og diskussion af interview med golftræneren), at der er tale om anvendelse af coachingprincipper, og da vi tolker, at udøverne ser det som coaching, er der en uoverensstemmelse mellem D.’s opfattelse og golfudøvernes opfattelse af træningen.

#### **14.0.1. Trænerens standpunkt**

Under vores analyse af golftræneren fandt vi, at han til tider vælger at tilkendegive sin egen mening om golfudøvernes problemer. Under træningspassene er det kun kort tid golftræneren har direkte kontakt med hver enkelt udøver. Omkring dette siger udøverne:

*”Vi får en bedre indsigt i det selv, det er mere klart for én hvad man skal gøre, så man selv kan tænke på det videre, og det er meget godt, når man kun lige har træneren en halv time ud af, eller 10 minutter ud af de halvanden time man har træning.”*

Ud fra dette tolker vi, at udøverne gerne vil lære noget af de situationer, hvor de har direkte kontakt til træneren, og dermed kan få hjælp. Udøverne bliver øvet til, at når de selv træner, skal de stille spørgsmål til deres handlinger og mærke efter om situationerne føles rigtige eller forkerte for dem. Udøverne fortæller, at de for hver træning opstiller mål, hvorefter de prøver tingene af og efterfølgende evaluerer. De arbejder dermed selv med den coachende tilgang og derfor kan det være vanskeligt for dem at acceptere når træneren vælger at fremsætte sit standpunkt til trods for, at det måske kun er kort tid gennem et træningspas at dette sker. Følgende citat viser golftrænerens tanker omkring udøverens selvstændighed, og hans valg af at stoppe dem i deres lange refleksionsproces:

*” [...]at der forventer de at bliver taget alvorligt på den måde, at der går vi ind i en snak om, ”hvorforskal jeg ikke forsætte nu og hvis jeg nu stadigvæk føler, at jeg sidder fast, hvad skal jeg så gøre i stedet for”, at vi der er mere kontant og siger luk, nu kører vi og det er det her vi gør nu. Altså der vil de træde ned og ikke kunne forstå, hvad der sker nu og føler sig tromlet, hvis man bare sagde nu klapper du – som jeg gør nogen gange, men altså der føler de noget forkert, fordi de jo er oplært i, at det er godt det her vi tænker os om og vi evaluere indtil vi er ved at dø. [...]”*

Ud fra dette citat tolker vi, at der er uoverensstemmelse mellem golftræneren og golfudøverne, da udøverne ikke vil acceptere, hvis de blot får besked på at gøre noget på en bestemt måde. Ud fra det træneren siger, opfatter udøverne dette som, at de ikke bliver taget alvorligt af træneren. Dette kan skyldes, at der er så meget fokus på at opstille mål, stille spørgsmål og evaluere igennem træningen og den måde de bliver trænet på. Hvis udøverne får at vide, at skal de stoppe med at tænke på noget bestemt og komme videre, brydes denne refleksionsproces som udøverne ellers er blevet vant til og dette kan være grunden til, at de føler de ikke bliver taget seriøst.

Udøverne siger samtidig til spørgsmålet, om de mener de får større forståelse for deres træning gennem den coachende tilgang:

N: *”Ja det er lige netop det vi prøver på at opnå, altså hvorfor man gør det, i stedet for bare at gøre det, så skal man have det der hvorfor på, så man ligesom selv er en del af ens læring.”*

De udtaler gentagne gange, hvor vigtigt det er for dem at stille spørgsmål. Ovenstående citat tolker vi til at betyde, at golfudøverne ikke vil acceptere, hvis træneren vil bestemme og melder sit standpunkt, men at de hele tiden skal kunne stille spørgsmål til tingene.

#### **14.1. Diskussion: Sammenligning ml. golftræneren og golfudøverne**

Ovenstående analyse og fortolkning giver en indikation om, at der er en uoverensstemmelse mellem det træneren siger og hvordan udøverne gerne vil trænes. Udøverne vil have mulighed for sparring, hvor de kan få lov at stille spørgsmål til det de får at vide, men golftræneren mener han til tider også er nødt til at påtage sig en klassisk trænerrolle, hvor han føler det er nødvendigt at stoppe udøvernes refleksionsproces. Det er træneren, der har erfaringen og ved hvad der skal til for, at udøverne kan opnå de mål de gerne vil. Modsat kan der argumenteres for, at grundet golfudøvernes niveau er det dem selv, der ved bedst. Udøverne bliver meget påvirket af den coachende tilgang, som er anderledes fra en almindelig træning, hvor der foregår mere instruktion. Udøverne skal vende sig til denne tilgang og golftræneren mener, at udøverne somme tider bliver for opslugte af refleksionsprocessen og glemmer, at de også skal eksperimentere, beslutte og handle. Dette kan han have ret i, da det ifølge teorien, nærmere betegnet Kolbs læringscyklus i fase 3 og 4, netop er afgørende at udøverne træffer en beslutning og afprøver denne, at de lærer og får erfaring de kan bygge videre på [Hansen & Henriksen, 2009]. Golfudøverne skal dermed lære at acceptere, at der er en grund til, at træneren vil stoppe deres refleksionsproces og overtage træningen. F.eks. kan golftræneren sige, at de ikke skal fokusere mere på det tidligere slag eller en overstået turnering, men at udøverne skal videre, da de ikke får mere ud af at reflektere over det bestemte emne, og det er vigtigere at komme videre. Udøverne får meget udbytte af den coachende tilgang og får indsigt og et højt niveau af selvrefleksion, hvilket er nogle parametre, der er relevante for dem i spillet golf. Derfor er det også en stor del af deres træning, men de skal samtidig have evnen til at handle og ikke blive i refleksionsprocessen for længe, hvilket kan de lære ved at lytte til træneren, når han tilkendegiver sit standpunkt.

Udover denne uoverensstemmelse vurderer vi, at golftræneren, assistenttræneren og golfudøverne har et godt træningsmiljø og positive relationer til hinanden, der er præget af respekt, tillid og plads til forskellighed. Der gives meget ansvar og plads til, at udøverne selv kan bestemme over deres træning, hvilket de er tilfredse med.

Vi har nu præsenteret vores analyser, fortolkninger og diskussioner af vores empiri, og de følgende afsnit vil indeholde en kritik af coachingteori, kritik af vores metode, og vores konklusion samt perspektivering.

## 15. Kritik af coaching

Vi vil her forholde os kritisk til fænomenet coaching, både i forhold til en generel kritik og i forhold til nærværende speciale.

Vores anvendte kilder beskriver coaching som en måde, hvorpå der kan åbnes op for menneskers potentiale og udvikle evner til selvstændighed og refleksion. Som beskrevet i indledningen (afsnit 1) og teorien (afsnit 4), er coaching et populært fænomen i nutidens reflektive samfund, da det er et redskab, der kan hjælpe mennesker til at træffe beslutninger, sætte mål og finde frem til en optimal handlingsplan. Men coaching har mødt kritik, især når det drejer sig om coaching på arbejdspladserne. Her går kritikken på den organisatoriske kontekst, hvori coaching anvendes. Ofte forventes det fra organisationens eller arbejdspladsens side, at der er tale om et ”noget for noget” forhold, i den forstand, at medarbejderen gennem coachingen, får tildelt mere ansvar og mulighed for personlig udvikling. Til gengæld får firmaet en mere engageret medarbejder. Dette er både godt for den enkelte medarbejder og for firmaet, men ses der kritisk på det, kan det påstås, at medarbejderen tvinges til personlig udvikling ved at blive pålagt coachingsamtaler. Virksomheden kan altså bevidst forsøge at påvirke medarbejderne, gennem coachingen, i form af løsningsforslag og hypoteser i en retning, der er i overensstemmelse med, hvad firmaet gerne vil have [Witrock et al., 2009]. I vores speciale kan dette overføres til forholdet mellem træneren og udøverne. Golftræneren kan i realiteten tvinge udøverne til at gå i en bestemt retning eller påvirke dem til at fokusere på noget de ikke finder relevant, men gennem coachingen får udøverne en følelse af, at de er med til at tage beslutningen. Om dette finder sted hos vores fokuspersoner er ikke til at vide, men vi har ikke indtryk af, at golftræneren misbruger coachingen overfor golfudøverne, da han finder det vigtigt at tage udgangspunkt i deres behov.

Den klassiske coaching møder kritik, da den kan være vanskelig at overføre direkte fra teori til praksis, f.eks. til ledere i virksomheder. Her er lederens grundlæggende opgave i strid med medarbejdernes frihed til selv at vælge løsning gennem coachingen, hvilket også gælder i trænerens tilfælde. Søholm et al. skriver ”[...] at coaching som det beskrives i litteraturen og undervises i på kurserne, er taget fra én sammenhæng og blevet ført over i en anden – uden de nødvendige justeringer” [Søholm et al., 2006, s. 9]. Dette har været grunden til, at Søholm et al., har udviklet bogen ”Ledelsesbaseret coaching”, hvor der mere er fokus på coaching tilpasset situationerne i praksis, i stedet for at følge de klassiske coachingprincipper til punkt og prikke. Hos en træner kan samme problemer opstå, da det ikke altid føles passende at følge teorien, men at tilpasse samtalen til situationen. Dette er også grunden til, at golftræneren i dette speciale anvender en coachende tilgang, frem for klassisk coaching.

Coaching er et felt, der bliver mere og mere populært. Der findes flere og flere tilbud og muligheder for at blive uddannet som coach over en weekend, eller kortere kursusforløb. Samtidig kan hele virksomheder komme på coachingkursus og løse problemer blandt medarbejdere og ledere over en weekend. Der er dermed mange, der efterhånden kan kalde sig coach, og der tilbydes hurtige løsninger til virksomhederne, der måske er svære at overføre til hverdagen. Ud fra den erfaring vi har omkring at være coach mener vi, at selvom man er bekendt med det teoretiske grundlag coaching er baseret på, kan det stadig være vanskeligt at coache i praktisk. Det kræver meget øvelse at kunne

coache ordentligt, og vi finder det dermed vigtigt, at være påpasselig med at anvende og benytte sig af coaching, hvis der er tale om weekendkurser eller lignende.

Vi vil i næste afsnit forholde os kritisk til vores metode.

## 16. Metodekritik

Dette afsnit omhandler undersøgelsens reliabilitet, validitet og generaliserbarhed, samt metodevalg. Vi præsenterer først reliabilitet og validitet omkring vores interviews og derefter for vores spørgeskemaundersøgelse. Til sidst i afsnittet vurderer vi vores metodevalg, valg af fokuspersoner og teorivalg.

### 16.1. Interview og gruppeinterview

#### 16.1.1. Reliabilitet

I en interviewundersøgelse omhandler reliabiliteten konsistensen og troværdigheden i undersøgelsen. [Kvale & Brinkmann, 2009]. Reliabiliteten, der kan oversættes til pålidelighed, kan ifølge Fog [2004] påvirkes af interaktionen mellem fokuspersonerne og interviewerens. Dette betyder, at vi som interviewere, skal være i en psykisk tilstand, der ikke hindrer os i at være opmærksomme og lytte. På trods af lidt nervøsitet mener vi ikke, at vores psykiske tilstand var en hindring for interviewenes udførsel. Samtidig skal fokuspersonernes psykiske tilstand ikke hindre dem i at tale åbent, hvilket vi kan sikre ved at skabe en tryk atmosfære i interviewet. Vi vælger derfor at foretage interviewene i golftrænerens og golfudøvernes eget miljø og på tidspunkter, der passer dem. Vi forsøger ligeledes at være smilende og imødekommende, og at informere dem om, hvad der skal ske i interviewet. Vi er klar over, at subjektiviteten er til stede, og vi forsøger derfor at forholde os til den.

Som nævnt omhandler reliabiliteten bl.a. konsistensen i undersøgelsen. Der er her tale om både fokuspersonens og interviewerens konsistens, altså om vi ville opføre os ens overfor alle fokuspersoner, hvis vi gentog interviewene, og om der ville være konsistens i fokuspersonernes svar. Dog mener Fog [2004] ikke det er nødvendigt for fokuspersonerne at give konsistente svar. Hvis der er tale om deres egne følelser og holdninger, er det igennem interviewet muligt at få afklaret og uddybet modsigelser. Samtidig kan det give anledning til diskussioner i analyseprocessen. Derfor forsøger vi i interviewene at få afklaret eventuelle modsigelser, og de der ikke opfanges i interviewene diskuteres i vores speciale. Ligeledes mener Fog [2004], at det ikke er muligt for en interviewer at være fuldstændig ens i sin adfærd i forskellige interviews, hvilket heller ikke vil være naturligt, da mennesker reagerer forskelligt på forskellige mennesker og situationer. Derfor er det heller ikke muligt at sikre, at forskellige interviewere vil få samme svar fra samme fokusperson. I stedet handler det om vores evner som interviewere. Derfor forsøger vi med bedste evne at følge op på uklare svar i interviewene, at være åbne og nysgerrige, og undgå at stille ledende spørgsmål [Kvale & Brinkmann, 2009].

I forhold til selve interviewsituationerne findes der dog et eksempel på et ledende spørgsmål. I interviewet med golftræneren siger vi: ”*Martin fortalte os, at du havde sådan en coachende tilgang til det, hvad ligger til grund for det valg, for den måde at køre det på?*”. Med dette spørgsmål antager

vi, at vi ved, hvilken metode golftræneren anvender, og pålægger træneren at snakke ud fra vores antagelse af hans træning. Dog giver golftræneren os ret i vores antagelse og derfor er det ledende spørgsmål med til at sikre vores validitet, da det bevidst blev anvendt til at få golftræneren til at tale om det vi gerne ville undersøge (mere om validitet i afsnit 16.1.2. Validitet - gyldighed). Da det ledende spørgsmål anvendes bevidst påvirker det ikke vores reliabilitet [Kvale & Brinkmann, 2009].

I forbindelse med vores valgte videnskabsteori, fænomenologi til indsamling af empiri er det særdeles vigtig, at vi ikke lader os påvirke af forudindtaget opfattelser af emnet eller fokuspersonerne. Vi har dog fundet det nødvendigt at have en tilstrækkelig viden om emnet og fokuspersonerne inden interviewene, for at kunne udarbejde interviewguiderne. Vi har på forhånd vidst, at der var tale om golfspillere og, at golftræneren har en coachende tilgang til træningen, hvilket har dannet det egentlige grundlag for vores interviewguider. Derudover har vi vidst, at golfudøverne var mellem 16 og 20 år og at nogle af dem er tilknyttet juniorlandsholdet, hvilket påvirkede vores udvælgelseskriterier.

#### **16.1.1.1. Reliabilitet af transskribering og analyse af interviewene**

Transskriptionerne af de to interview er fortaget af os begge på den måde, at vi hver især har transskriberet interviewene, for derefter at sammenligne vores transskriptioner og fundet en fælles forståelse. At der er flere, der er enige i transskriberingen øger reliabiliteten, og da vi samtidig begge var til stede under interviewene kan vi begge genkalde f.eks. stemningen og nonverbale signaler fra interviewet, der kan indgå i forståelsen af det sagte, hvilket ligeledes øger reliabiliteten.

Samtidig havde vi i analyseprocessen opstillet en række kategorier eller emner, der var i fokus, når transskriptionerne gennemlæses. Disse var:

- Kobling til teori om coaching, selvrefleksion og indsigt
- Overensstemmelse mellem trænerens og udøvernes udsagn
- Kritiske eller modsigende udsagn

Vi har begge hver for sig, gennemlæst transskriptionerne og tildelt de forskellige passager de forskellige kategorier. Derefter har vi sammenlignet vores kategoriseringer og vi er blevet enige om en fælles forståelse, der så gengives i vores analyse, fortolkning og diskussion. Denne læses ligeledes igennem af os begge, for at afklare eventuelle uenigheder eller uklarheder af den skrevne fortolkning. På denne måde øger vi reliabiliteten, da det ikke kun er en enkelt persons forståelse og fortolkninger, der fremsættes. At en del af vores analyse, fortolkning og diskussion er koblet til teori, giver også større sandsynlighed for konsistens med andres analyse. Samtidig muliggør den valgte videnskabsteori til analyseprocessen, hermeneutik en mangfoldighed af fortolkninger, hvilket også underbygger vores reliabilitet. I analyse og diskussionsafsnittene har vi samtidig valgt at indsætte citater fra transskriptionerne til at underbygge vores fortolkninger. Hermed forsøger vi at give læseren mulighed for selv at bedømme vores fortolkninger og derigennem undersøgelsens pålidelighed.

### **16.1.2. Validitet**

Skal validiteten i en interviewundersøgelse sikres, skal metoden undersøge det, den har til formål, at undersøge [Kvale & Brinkmann 2009, Fog, 2004]. Ligeledes handler det om, undersøgelsens fokuspersoner giver troværdige beskrivelser, om analyse spørgsmålene er logiske, og om udformning af transskriptionerne. For at sikre, at vi får svar på det vi gerne vil, anvender vi på forhånd udarbejdede interviewguides, der hjælper os til at holde fokus på forskningsspørgsmålene gennem interviewene. Eksempelvis spørger vi golfudøverne: ”Synes I, at jeres træners tilgang giver jer en større forståelse omkring jeres træning?”. Med dette spørgsmål forsøger vi at få udsagn om udøverne mener, at tilgangen med samtaler og spørgsmål i træningen giver dem forståelse og dermed indsigt i deres træning. Dette kan bidrage til besvarelsen af forskningsspørgsmålet: ”Hvilken indvirkning har en coachende tilgang på golfudøveres selvrefleksion og indsigt ift. deres træning?”.

Som nævnt under reliabilitet, kan ledende spørgsmål være med til at øge validiteten, hvis de ledende spørgsmål vel og mærke er bevidste. Det er ikke vores intention at stille ledende spørgsmål, men derimod opfølgende spørgsmål så vi sikre, at vores forståelse af deres udsagn er korrekt. Efter gennemlæsning af transskriptionerne vurderer vi, at der er enkelte steder, vi kunne være bedre til at følge op på fokuspersonernes svar, men dette har ikke større betydning for besvarelsen af vores forskningsspørgsmål.

Validiteten omhandler, som nævnt, bl.a. fokuspersonernes troværdighed, altså om de giver troværdige beskrivelser. I vores interviews spørger vi til golfudøvernes egne opfattelser af træningen og til golftrænerens egne metoder og synspunkter omkring golftræning. At det er fokuspersonernes egen virkelighed vi spørger til, er med til at øge validiteten, men vi kan dog ikke være sikre på, at det de fortæller os, faktisk er det de gør i forbindelse med golftræning. Analysen viser dog, at der er god overensstemmelse mellem golftrænerens og golfudøvernes beskrivelser og opfattelser af samme virkelighed, så vi vurderer, at deres troværdighed er intakt. Hvis vi skulle sikre fokuspersonernes validitet yderligere kunne vi havde foretaget observation på en træning. På den måde kunne vi sammenligne vores observationer med beskrivelser i interviewene. Dette ville dog rejse spørgsmål om vores påvirkning på fokuspersonerne under observationen, altså om de ville opføre sig som de plejer, når de ved de bliver observeret.

#### **16.1.2.1. Validitet af transskribering og analyse af interviewene**

Validiteten af transskriptionerne hænger sammen med valget af sproglig udformning af teksten. Der er i nærværende undersøgelse valgt at omskrive det sagte til et mere formelt skriftsprog. Der er ikke medtaget toneleje, lange pauser eller gentagelser, hvilket kan nedsætte validiteten, men da disse elementer ikke findes afgørende for analysen, er det ikke af større betydning for validiteten. Dog har vi registeret en pause i interviewet med golfudøverne, da vi mente, at denne krævede en fortolkning. Validiteten kunne øges ved at få fokuspersonernes godkendelse af disse.

Valideringen af den foretagne analyse afhænger af os som fortolkere [Fog, 2004]. Fremsætter vi empirien troværdigt, og er de spørgsmål, der stilles i analysen og diskussionen logiske i forhold til det, der ønskes undersøgt? For at sikre validiteten, forsøger vi gennem hele analysen at implementere vores forskningsspørgsmål, hvilket sikre, at vi fortolker og diskutere det, vi ønsker at undersøge. Samtidig forsøger vi at koble fokuspersonernes udsagn til vores teoretiske grundlag, og vores her-

meneutiske fortolkningsprincipper. Vi forsøger at finde frem til den sandhed, der giver mening i forhold til konteksten hvilket sikre, at vi bearbejder empirien i dybden. Hvis validiteten yderligere skulle øges, kunne analyse og diskussionsafsnittene sendes til fokuspersoner, der kunne be- eller afkræfte vores fortolkninger.

En styrke ved nærværende undersøgelse er anvendelsen af metodetriangulering, der beskrives senere i dette afsnit (16.4).

## 16.2. Spørgeskemaundersøgelsen

### 16.2.1. Reliabilitet

Ligesom i interview handler reliabilitet i en spørgeskemaundersøgelse om konsistensen. Ville de samme personer svare det samme på de samme spørgsmål, hvis de besvarede spørgeskemaet igen? Om spørgsmålene er forståelige har også afgørende betydning for reliabiliteten [De Vaus, 2002]. Derfor valgte vi at lave et pilotstudie af spørgeskemaet på en gruppe idrætsstuderende, der alle dyrker sport i fritiden, hvor vi havde lejlighed til at gennemgå spørgsmålene og finde eventuelle uklare formuleringer. Ligeledes gennemgik vi spørgeskemaet med vores vejleder af samme årsag. Bl.a. blev spørgsmål med ordene ”føler” eller ”følelser” omformuleret, da dette virkede udefinerbart. Et eksempel på omformulering af følelser ser således ud: ”*Jeg gennemgår hyppigt mine følelser*” blev til: ”*Jeg tænker ofte over hvordan jeg har det, når jeg træner*”. Vi gav ligeledes udøverne mulighed for at spørge os om eventuel tvivl omkring spørgsmålene under besvarelsen.

Samtidig findes der kontrolspørgsmål i spørgeskemaet, der bevirker, at vi kan tjekke om udøverne er konsistente i deres svar, og altså om deres svar har reliabilitet. Hvis udøverne eksempelvis svare højt på skalaen til spørgsmålet: ”*Jeg er **ikke** rigtigt interesseret i at evaluere den adfærd jeg har til træning*” og samtidig svare højt på skalaen til spørgsmålet: ”*Det er vigtigt for mig at evaluere de ting jeg gør i min træning*”, er der inkonsistens, som vil påvirke reliabiliteten til det negative. Det viser sig, at der ikke er inkonsistens i deres svar, hvilket øger reliabilitet af fokuspersonerne og dermed af spørgeskemaundersøgelsen.

#### 16.2.1.1. Reliabilitet af empiribehandling og analyse af spørgeskemaundersøgelsen

Analysen er baseret på statistiske udregninger, der dermed giver os konkrete tal at arbejde ud fra. Da resultaterne viser, at der var forskel grupperne imellem har dette givet en indikation om, at grupperne er forskellige. Hvis spørgeskemaet blev anvendt igen på en gruppe udøvere, der træner med en coachende tilgang vil tallene højst sandsynligt ikke være de samme, da det afhænger af, hvordan udøverne tolker spørgsmålene og svarene. Dog vil der formentligt stadig være forskel på fokusgruppen og kontrolgrupperne, da golfudøverne i dette tilfælde havde en stor indsigt og selvrefleksion sammenlignet med de andre grupper, der ikke modtog coaching. Denne tendens vil formentligt komme frem igen, hvis der var en gruppe, der var vant til coaching og en gruppe, der ikke var. For at øge reliabiliteten kunne det være en mulighed at give udøverne spørgeskemaet flere gange over en periode for at se, hvordan deres svar var konsistente. Dette har dog ikke været muligt i dette speciale, da al empiri fra golfudøverne blev indsamlet på en dag. Ulempen kan også være, at udøverne kan huske, hvad de svarede i det tidligere spørgeskema og at de dermed svarer det samme, selvom det måske ikke helt er det de mener [De Vaus, 2002].

### **16.2.2. Validitet**

Spørgsmålet om validitet i spørgeskemaundersøgelser omhandler, ligesom i interviews, om vi undersøger det, vi gerne vil. Det handler ikke så meget om selve testen, men om hvad vi anvender testen til [De Vaus, 2002]. Vores spørgeskema består af spørgsmål om selvrefleksion og indsigt. At dette er korrekt og valideret sikre vi os, ved at anvende et spørgeskema, der er anvendt og valideret af andre forskere til netop at måle selvrefleksion og indsigt. For at sikre validiteten yderligere og sørge for, at vi måler på golfudøvernes selvrefleksion og indsigt ift. deres træning, har vi valgt at omformulere spørgsmålene. Vi har oversat spørgsmålene til dansk fra et engelsk spørgeskema og samtidig omformuleret det, så hvert spørgsmål indeholdt ordet træning. Herved blev udøverne klar over, at der var tale om spørgsmål til deres træning, og vi kunne øge sandsynligheden for, at golfudøverne svarede med deres træning i tankerne. Et eksempel ser således ud: ”*Jeg har som regel en meget klar ide om hvorfor jeg har opført mig på en bestemt måde*” omformuleres til ”*I min træning har jeg som regel en meget klar ide om, hvorfor jeg har opført mig på en bestemt måde*”.

Et element, der nedsætter spørgeskemaets validitet er anvendelsen af skala som svarmulighed. Skalaen går fra 1 til 6, og det er vanskeligt at vide, hvordan de forskellige golfudøvere definerer de forskellige tal. Vi har forsøgt at begrænse tvivlen ved at angive ”*meget uenig*” ved 1 og ”*meget enig*” ved 6 på spørgeskemaet, men om dette har den store betydning er uvist.

#### **16.2.2.1. Validitet af empiribehandling og analyse af spørgeskemaundersøgelsen**

Vi antog i vores forforståelser, at sammenligningerne mellem henholdsvis golfudøverne og atletikudøverne, og golfudøverne og handelsskoleeleverne, skulle være forskellig i den forstand, at der gerne skulle være statistisk signifikans ved over halvdelen af spørgsmålene. Ud fra resultaterne var der en signifikant forskel ved nogle af spørgsmålene og vi har dermed målt det, der var hensigten at måle i disse spørgsmål. I spørgsmålene var der forskel mellem grupperne på størstedelen af spørgsmålene omhandlende selvrefleksion, dvs. validiteten i disse spørgsmål er høj. I analysen forsøgte vi ligesom i interviewene at koble vores teori og forskningsspørgsmål.

### **16.3. Generaliserbarhed**

Generaliserbarhed omhandler spørgsmålet, om en undersøgelse kan overføres til andre situationer. Det har ikke været målet med specialet, at kunne generalisere, men derimod at fremsætte et bevis på, at en coachende tilgang har en indflydelse på sportsudøveres selvrefleksion og indsigt. Skulle undersøgelsen gøres universel skulle der indgå flere fokuspersoner til både interview og spørgeskemaundersøgelsen, hvilket ikke har været muligt grundet begrænsede ressourcer. Derfor opfatter vi vores undersøgelse som humanistisk, idet ”... *at enhver situation er unik, at ethvert fænomen har sin egen indre struktur og logik*”. [Kvale & Brinkmann 2009, s.288f]. Dermed mener vi, at nærværende undersøgelse ikke svækkes betydeligt af den manglende generaliserbarhed.

### **16.4. Metodetriangulering**

Vi har, som nævnt, anvendt metodetriangulering i specialet. Triangulering betyder, at en problemstilling angribes fra forskellige vinkler, og er med til at vurdere specialets validitet [Holstein, 2003, Launsø & Rieper, 2005]. Metodetriangulering kan f.eks. gøres ved at anvende kvalitative og kvantitative metoder, som vi har valgt at gøre ved at kombinere interviews med spørgeskema [Leedy &



Ormrod, 2010]. På den måde forsøger vi at berige erkendelsesprocessen om vores empiri fra forskellige synspunkter og formålet er, at resultaterne skal støtte op om hinanden. Metodetriangulering kan være med til at øge indsigten ved at bringe et mere sammenhængende billede af den virkelighed vi undersøger, og giver bedre kendskab til kvaliteten af vores empiri og større tiltro til dem [Holstein, 2003]. Resultaterne fra gruppeinterviewet og spørgeskemaundersøgelsen understøtter hinanden, da det golfudøverne siger i interviewet stemmer overens med det de svarer i spørgeskemaet. Hensigten med vores metodetriangulering er dermed opfyldt.

## **16.5. Metodevalg**

De valgte metoder til indsamling af empiri findes hensigtsmæssig til formålet for denne undersøgelse. Vi ønskede at undersøge, hvilken indvirkning en coachende tilgang har på golfudøvernes selvrefleksion og indsigt samt, hvilken indvirkning golftræneren mener hans tilgang har, hvilket må siges er blevet indfriet, især gennem vores interviews. Disse har givet os mulighed for at få beskrivelser og forklaringer fra de personer vi ønskede at undersøge. Vores spørgeskemaer har samtidig givet os mulighed for at få et bredere billede af alle de golfudøvere, der udsættes for denne coachende tilgang, så vi kunne bevise, at det ikke kun var de fire golfudøvere vi interviewede, der var påvirket af tilgangen. Det ville dog have været endnu en styrke i vores speciale, hvis vi havde anvendt observationer af golftræningen. Vi vurderede dog, at vores empiri ville blive for omfattende, og da vi ikke har erfaring med observationer ville denne metode blive for usikker. En anden mulighed til at styrke specialet, kunne være at fortage geninterview med udøvere på baggrund af deres besvarelser af spørgeskemaet. Her kunne vi øge reliabiliteten og validiteten ved at spørge indtil eventuelle uoverensstemmelser eller usikre fortolkningen af spørgeskemabesvarelserne. Dette vurderede vi dog til at være for omfattende i forhold til vores ressourcer, da golfudøvere befinder sig forskellige steder i landet.

## **16.6. Valg af fokuspersoner**

Vi ønskede, som nævnt at undersøge, hvilken indvirkning coaching har på sportsudøvere, og fandt derfor frem til golfudøvere på Sportstar College, da vi kunne læse på skolens hjemmeside, at deres læringssyn passede sammen med tankerne i coaching. Samtidig fik oplyst af Martin Langagergaard, at der her var tale om en coachende tilgang til træningen.

Efter læsning om golf og indsamling af vores empiri er et kritisk spørgsmål opstået i vores tanker; Er det pga. selve golfsportens krav om selvstændighed, at golfudøvere har et højt niveau af selvrefleksion og indsigt? Og ville det være muligt, at finde frem til samme resultater, hvis der var tale om andre sportsudøvere, der også udsættes for coaching? Det ville kræve en større undersøgelse, at slå dette fast. Ud fra vores teoretiske grundlag, er vi ikke i tvivl om, at coaching må have en indvirkning på sportsudøvere. Spørgsmålet er dog, hvor bevidste det gør udøvere i forhold til deres indsigt i træningen og til hvilke behov de udvikler til f.eks. ansvar og selvstændighed i deres træning. Kan en træner anvende coaching uden, at udøvere udvikler et behov for at blive trænet på denne måde? Altså at de accepterer coachingen, men ikke gør krav på den, som vi fandt at golfudøvere gør, når golftræneren vil bestemme. Dette ville ligeledes kræve en empirisk undersøgelse.

Samtidig er der et spørgsmål om det er igennem den coachende tilgang, golfudøverne er blevet bevidst om nødvendigheden af selvstændighed. På den ene side kan det være den coachende tilgang, der har bevidstgjort golfudøverne om denne nødvendighed, og dermed er det udelukkende den coachende tilgang, der har bevirket, at de udvikler et højt niveau af selvbevidsthed. På den anden side er det muligt, at selvom de ikke var blevet udsat for coaching, ville de selv danne et behov for selvrefleksion og indsigt, da det er afgørende for professionelle golfspillere, selv at kunne evaluere deres spil. Denne nødvendighed findes ikke i mange andre sportsgrene, da det her er muligt at have kontakt til træneren turneringen eller kampen igennem, f.eks. i diverse boldspil og i springdisciplinerne i atletik. Grundet dette dannes der tvivl om vores resultater ville gælde i andre sammenhænge, og det kunne derfor være interessant at gennemføre samme undersøgelse med eksempelvis højdespringere. I tennis må der, ligesom i golf, ikke modtages rådgivning under kampen [www.tennis.dk], og det kunne ligeledes være interessant at undersøge, om tennisspillere har samme behov for udvikling af selvbevidsthed og selvevaluering som golfudøverne.

### **16.6.1. Valg af kontrolgrupper**

I forhold til valg af kontrolgruppe ville det have været optimalt med en gruppe golfudøverne, der ikke blev trænet med en coachende tilgang. Det har desværre ikke været muligt at finde frem til en gruppe golfudøvere, der var interesseret i at deltage i vores undersøgelse. Derfor valgte vi to grupper, der var tilgængelig for os, og som i mindre eller ingen grad var blevet udsat for coaching. Vi fandt atletikudøverne oplagte, da atletik også er en individuel sportsgren, og derfor tilnærmelsesvis kunne sammenlignes med golfudøverne. Handelsskoleeleverne blev valgt, da de var sammenlignelige med golfudøverne i alder og da disse ikke var blevet udsat for coaching.

## **16.7. Teorivalg**

Specialet igennem anvender vi en række kilder som vores teoretiske fundament. Disse giver os forståelse af vores empiri og underbygger vores fortolkninger. Vi vil i dette afsnit forholde os til vores mest anvendte kilder, for at verificere vores valg af teori. De er præsenteret i den rækkefølge vi har fundet frem til kilderne.

### **16.7.1. Greif, 2007 og Grant et al., 2002**

I starten af specialet havde vi et behov for at få overblik over den forskning, der fandtes omhandlende coachings effekt og fandt frem til et review af Greif med titlen ”*Advances in research on coaching outcomes*” I dette review fandt vi en reference til artiklen af Grant et al. [2002], omhandlende The Self-Reflection and Insight Scale. Denne fangede vores opmærksomhed, da Greif [2007] præsenterede den som den eneste undersøgelse, der kunne anbefales i forbindelse med måling af specifikke effekter af coaching. Samtidig ønskede vi at anvende videnskabelige artikler i vores speciale, for at sikre det videnskabelige niveau.

### **16.7.2. Hansen & Henriksen, 2009, Moltke & Molly, 2010 og Stelter, 2002**

Vi valgte bogen ”Træneren som coach” af Hansen & Henriksen [2009], da vi netop har med en træner at gøre, der arbejder som coach. Her kunne vi finde de aspekter af coaching, der kunne omsættes til praksis, og derfor fandt vi denne relevant. Dog mener vi ikke denne har et højt nok akademisk niveau, da det primært er en bog, der henvender sig til trænere og praktikere. Derfor valgte vi at

supplere med bogen ”Systemisk coaching” af Moltke & Molly [2010], da vi har stiftet bekendtskab med denne gennem vores studie. Denne kunne give os et mere teoretisk fundament omkring systemisk coaching, som er den coaching tilgang Hansen & Henriksen [2009] beskæftiger sig med. Samtidig havde vi behov for et teoretisk fundament omhandlende generel coaching teori, og valgte her bogen ”Coaching – læring og udvikling” af Stelter [2002].

### **16.7.3. Søholm et al., 2006**

Teorien om ledelsesbaseret coaching valgte vi at inddrage i vores analyse og diskussion, da vi igennem arbejdet med vores analyse fandt, at den magtrelation, der findes mellem træner og udøver var relevant at diskutere. Vi ønskede en ny kilde omkring dette, da magtperspektivet ikke var beskrevet dybt nok, efter vores mening, i de kilder vi allerede havde anvendt. Derfor anvendte vi teori fra ledelsesbaseret coaching, da dette magtperspektiv netop findes mellem en leder og en medarbejder, hvilket kan sammenlignes med en træner - udøver relation.

De andre anvendte referencer specialet igennem, er valgt for at supplere eller uddybe ovennævnte kilder.

Alt vores teori, metodeovervejelser, resultater, analyser, fortolkninger, diskussioner og kritiske perspektiver er nu præsenteret. I det følgende præsenterer vi vores konklusion og perspektivering på specialet.

## **17. Konklusion**

Dette afsnit har til hensigt at besvare specialets overordnede forskningsspørgsmål. Først besvares de fire underspørgsmål og til sidst vil vi besvare forskningsspørgsmålet. Vi konkluderer ligeledes på vores metode.

### **17.1. En coachende tilgangs indvirkning på golfudøverne**

#### *a) På hvilken måde er udøverne bevidste om deres træning?*

Vi konkluderer, at måden hvorpå golfudøverne er bevidste om deres træning, omhandler deres anvendelse af coachingprincipper i deres træning. Både når de træner selv og når de har kontakt til golftræneren formår de hele tiden at reflektere og stille spørgsmål til situationerne. De opstiller mål, lægger planer, afprøver og evaluerer gennem alle deres træningspas og turneringer. De har faste evalueringsrutiner, hvor de klarlægger deres erfaringer og bygger videre på disse til næste træning eller turnering. Golfudøverne er selv bevidste om, at det er vigtigt for dem, at opnå læring i hver træningspas, så de kan videreføre det til næste træning. De ser det som en nødvendighed for dem, at anvende coaching, da de mener det er den eneste måde, hvorpå de kan få optimalt udbytte af deres træning. Vi konkluderer samtidig, at anvendelsen af refleksion og evaluering er nødvendig for golfudøverne, da de til golfturneringer ikke har mulighed, for at have kontakt til deres træner og derfor selv er nødt til at kunne løse eventuelle udfordringer, der opstår i turneringen igennem. Golfudøverne mener selv, at den coachende træningstilgang er en del af dem, hvilket viser, at de er fuldt bevidste om, hvordan deres træning foregår. Derudover kan vi konkludere, dog i uoverensstemmelse med vores forforståelse, at udøverne i enhver træningssituation er motiveret for at blive coachet. Vi hav-

de forventet, at de anvendte denne coachende tilgang i andre dele af deres liv, hvor vi kan konkludere, at de hovedsageligt anvender det i forbindelse med golf.

Golfudøvernes bevidsthed omkring træningen viser sig også i vores spørgeskemaundersøgelse, hvor resultaterne viser, at golfudøvernes niveau af selvrefleksion og indsigt i forhold til deres træning er høj, ud fra hvad de har svaret på skalaerne og sammenlignet med hvad de to kontrolgrupper svarede. Golfudøvernes besvarelser i kontrolspørgsmålene var lave, hvilket vi også forventede. Ligeledes skulle de andre spørgsmål ligge i den høje ende af skalaen, hvilket også var tilfældet. Vi konkluderer hermed, at golfudøverne er bevidste om alle områder af deres træning grundet den coachende tilgang, der påvirker dem til at være selvreflekterende, og dermed øger deres indsigt i deres træning.

## **17.2. Fordele og ulemper fra golfudøvernes side**

*b) Hvilke fordele og ulemper mener golfudøverne en coachende tilgang indeholder?*

Vi kan konkludere, at golfudøverne ser mange fordele ved at anvende den coachende tilgang og de synes, at den er anvendelig i alle aspekter i deres træning. Golfudøverne mener at fordelene er, at de bedre kan huske det de lærer, de får mere klarhed, de bliver bedre til at tage ansvar, de bliver bedre til at strukturere deres tid, og de lærer at tage ansvar for deres egen læring. Golfudøverne har derimod svært ved at finde nogle ulemper ved den coachende tilgang. Ud fra vores forforståelse havde vi en forventning om, at udøverne både kunne finde nogle fordele og ulemper ved den coachende tilgang. Vi kan hermed konkludere, at udøverne ud fra denne analyse kun kan se fordele ved denne coachende tilgang, da de føler det giver dem en større forståelse af deres spil, hvilket de finder afgørende for deres fremtidige karriere.

Efter at have besvaret underspørgsmål a og b omhandlende golfudøverne vil vi nu besvare de sidste to underspørgsmål c og d omhandlende golftræneren.

## **17.3. Bevidstgørelse af træningen**

*c) På hvilken måde sikrer golftræneren, at golfudøverne bliver bevidste om træningen?*

Konklusionen på dette underspørgsmål er, ud fra vores analyse, fortolkning og diskussion af interviewet med træneren, at måden hvorpå golftræneren sikrer, at udøverne bliver bevidst om træningen er ved, at inddrage udøverne i den refleksionsproces, der foregår i træningen. Vi kan dermed konkludere, at grundet trænerens coachende spørgsmål til udøverne, bliver udøverne bevidste om deres tanker og hvad de foretager sig, samt de bliver bevidste om træningen. Igennem disse spørgsmål er det golftrænerens mål, at gøre udøverne uafhængige af golftræneren, så udøverne selv kan træffe de rigtige beslutninger, når de er til turneringer.

## **17.4. Valg af træningstilgang**

*d) Hvad ligger til grund for golftrænerens valg af træningstilgang?*

Vi kan konkludere ud fra vores analyse, fortolkning og diskussion af interviewet med golftræneren, at selvom han mener, det oftest er en samtale han har med golfudøverne mener vi, at der indgår coachende elementer og han anvender dermed den coachende tilgang meget i træningen. Størsted-

len af de samtaler han har med udøverne foregår med coachende spørgsmål, refleksionsopgaver og evaluering, hvilket skaber et højt niveau af selvrefleksion og indsigt ved udøverne. Golftræneren ser mange fordele ved den coachende tilgang såsom, at udøverne bliver bevidste, de bliver i stand til at reflektere, de udvikler sig, de bliver bedre til at løse problemer, og de lærer at stille spørgsmål til deres handlinger. Vi konkluderer, at mange af disse fordele er grunden til, at træneren vælger den coachende tilgang, da han ønsker at udvikle golfudøvernes potentialer og ruste dem til en professionel karriere. I overensstemmelse med en af vores forforståelser kan vi konkludere, at trænerens mål med den coachende tilgang er at gøre golfudøverne selvstændige, selvreflekterende og bevidste.

## **17.5. Besvarelse af forskningsspørgsmålet**

Vi vil nu besvare vores forskningsspørgsmål:

- Hvilken indvirkning har en coachende tilgang på golfudøveres selvrefleksion og indsigt ift. deres træning? Og hvilken indvirkning mener juniorlandsholdstræneren for golf en coachende tilgang har på udøverne?

Vi konkluderer, at den træning udøverne oplever på Sportstar College og juniorlandsholdet har en indvirkning på udøvernes selvbevidsthed i form af et højere niveau af selvrefleksion og indsigt sammenlignet med de to kontrolgrupper i spørgeskemaundersøgelsen. Spørgeskemaerne viser, at der er forskel på mange af spørgsmålene grupperne imellem. Vi konkluderer, at den coachende tilgang som golfudøverne er påvirket af, har medført at denne forskel er opstået. De to kontrolgrupper har i ingen eller mindre grad oplevet coaching, og de har dermed ikke samme niveau af selvrefleksion og indsigt som golfudøverne.

I gruppeinterviewet med golfudøverne anvender de ofte begreber som indsigt, refleksion, mål og evaluering. Dette konkluderer vi til at betyde, at golfudøverne er bevidste om den coachende tilgang, der foregår til træningerne og, at de derfor ubevidst anvender disse begreber. Den coachende tilgang har altså den indvirkning på golfudøverne, at det gør dem i stand til selv, at anvende coaching i deres egen træning, ved at de kan sætte mål, foretage evalueringer og stille spørgsmål til det de foretager sig. Golftræneren mener ligeledes den coachende tilgang gør golfudøverne bevidste og selvstændige, men mener samtidig, at den coachende tilgang har så meget indvirkning på golfudøverne, at de til tider bliver for refleksive, hvilket han finder uhensigtsmæssig.

Vi ønskede at undersøge empirisk, hvilken indvirkning en coachende tilgang har på golfudøverne, hvilket vi konkluderer, er lykket. Kritisk set kan forskningsspørgsmålet besvares ved hjælp af teori, men, som nævnt i indledningen (afsnit 1.1), har flere kilder givet udtryk for mangler i den empiriske forskning inden for coachings effekt. Efter arbejdet med vores speciale kan vi konkludere, at sportsudøvere, i vores tilfælde golfspillere, der oplever coaching eller coachende elementer i deres træning, bliver påvirket i overensstemmelse med de teoretisk fremsatte postulater.

## **17.6. Metode konklusion**

Den valgte metode i undersøgelsen findes, på baggrund af punkterne præsenteres i afsnit 16. Metodekritik, hensigtsmæssig til formålet, og vi mener de valgte metoder indfrie de ønskede kriterier for undersøgelsen. Vores valg af metodetriangulering fungerede ligeledes efter hensigten, da resul-

taterne fra spørgeskemaundersøgelsen understøttede vores analyser af interviewene og konklusion, samt til dels vores forforståelser. Til en undersøgelse i fremtiden vil vi bevare og måske have endnu mere fokus på reliabiliteten og validiteten i de tidligere faser af undersøgelsen og en træning i interviewteknik ville være nødvendig, da vi finder dette afgørende for kvaliteten af den empiri, der indsamles.

## 18. Perspektivering

Specialet igennem er der opstået tanker omkring andre spændende forskningsområder indenfor vores fokusområde; coachings indvirkning på sportsudøvere. De nye perspektiver indeholder andre vinkler på vores speciale og præsenteres i det følgende.

Da vi i specialet ikke har haft en optimal kontrolgruppe, finder vi det interessant at opstille en undersøgelse af en gruppe golfspillere, der ikke har været påvirket af coaching. Dette kunne eksempelvis være en gruppe golfudøvere, der lige er startet på Sportstar College. Disse kunne sammenlignes med en gruppe golfudøvere, der har været på Sportstar College i længere tid f.eks. to eller tre år. Igennem spørgeskema og interview som nærværende speciale omhandler, vil vi kunne undersøge effekten af den træning, der præger udøverne på Sportstar College, og hvis der er en forskel på grupperne ville der kunne diskuteres og konkluderes, om det er Sportstar College og den trænings-tilgang, der anvendes her, der har påvirket dem. Der kunne så diskuteres om det er selve golfsporten eller coachingen, der har en effekt på udøverne (se afsnit 16.6. Valg af fokuspersoner). Ved at lave et sådan studie vil validiteten og reliabiliteten af undersøgelse blive større, idet grupperne er mere sammenlignelige, da der er tale om samme sportsgren, hvor den ene gruppe har været påvirket af den coachende tilgang, der anvendes på Sportstar College gennem længere tid og den anden gruppe ikke har.

Et andet interessant perspektiv kunne være at foretage samme undersøgelse som vores på en gruppe udøvere, der dyrker holdsport og bliver udsat for teamcoaching. Ud fra dette perspektiv vil vi kunne undersøge, om niveauet af selvrefleksion og indsigt vil være det samme, højere eller lavere ved f.eks. et håndboldhold, hvor træneren anvender teamcoaching, sammenlignet med individuelle sportsudøvere. Træneren for det danske herrelandshold i håndbold, Ulrik Wilbek er bl.a. kendt for at anvende teamcoaching på landsholdet [Wilbek, 2010]. Det kunne dermed være spændende at foretage en undersøgelse på et hold som herrelandsholdet i håndbold, da vi ved de også er blevet coachet. Her kunne der undersøges, hvilke forskelle teamcoaching og individuel coaching indeholder og hvad denne forskel betyder for niveauet af selvrefleksion og indsigt. Der kunne diskuteres på, i hvilke sammenhænge teamcoaching fungerer i praksis, og hvilken betydning det har for den enkelte spillers opfattelse af holdets fællesskab.

En tredje perspektiveringsmulighed kunne være at undersøge, hvordan coaching kan anvendes i idrætsundervisningen på f.eks. et gymnasium. Dette studiets formål ville være at undersøge om coaching kan anvendes i en undervisningssituation, hvor eleverne egentlig forventer, at det er underviseren, der er ekspert og skal komme med svarene og eleverne, der stiller spørgsmålene. Hvis en underviser skulle anvende coaching, ville rollefordelingen dermed være omvendt end den normalvis

er. Teorien siger, at coaching kan anvendes, hvis udøverne har et vist kompetenceniveau og har motivationen for den bestemte situation, men mange elever i gymnasiet ser idræt som et fag, hvor de kan koble fra og ikke skal tænke [Agergaard, 2004]. Dermed kan det være svært at finde motivationen i faget, og samtidig kan der være stor forskel på kompetenceniveauet eleverne imellem. Ligeledes er der kun afsat to ugentlige lektioner i faget, så en kritisk vinkel kunne være, at der simpelthen ikke er tid nok til at inkorporere denne tilgang i undervisningen, og dermed ikke tid nok til at skabe et tillidsbånd underviser og eleverne imellem. På den anden side har eleverne idræt gennem hele deres gymnasiale uddannelse, så spørgsmålet er om det ikke alligevel kunne lade sig gøre. Vi finder dette interessant at undersøge empirisk, da coaching i idrætsundervisningen, set ud fra et teoretisk perspektiv, vil kunne bidrage med gode muligheder for, at eleverne kunne blive mere selvstændige, få mere ansvar, føle ejerskab i undervisningen og dermed muligvis øge deres motivation for undervisningen. Undersøgelsen kunne rejse diskussion om det er muligt at overføre de teoretiske perspektiver til den praktiske undervisning.

Andre perspektiveringer kunne omhandle undersøgelser med fokus på andre begreber indenfor coaching. F.eks. hvilken indvirkning har en coachende tilgang på sportsudøveres motivation og flowoplevelser i træningen? Her kunne inddrages teori af Deci & Ryan og Csikszentmihayi, og der kunne foretages empiriske undersøgelser i form af interviews eller tages udgangspunkt i et spørgeskema udarbejdet af Pelletier et al., [1985] kaldet Sports Motivation Scale. Flow ville kunne måles vha. Csikszentmihayis flowskema, og der kunne diskuteres på hvilke parametre i coaching, der kunne øge motivation og flow hos udøverne.

## 19. Litteraturliste

### 19.1. Bøger

- Darmer, P. [2005]. *Empirisk fænomenologi*. I: Nygaard, C. (red.) [2005]. *Samfundsvidenskabelige analysemetoder*. Forlaget Samfundslitteratur (Herfra s.153-162)
- De Vaus, D. [2002]. *Surveys in social research*. 5. udgave. London: Routledge (Herfra s. 52-55, 96)
- Fog, J. [2004]. *Med samtale som udgangspunkt – Det kvalitative forskningsinterview*. 2. udgave. København: Akademisk Forlag (Herfra. s.182-205)
- Funch, B.S. [2007]. *Gestaltpsykologi*. I: Karpatschof, B & Katzenelson, B (red.) [2007]. *Klassisk og moderne psykologisk teori*. København K: Hans Reitzels Forlag (Herfra s.54)
- Gallwey, W. T. [2010]. *Inner game – golf det indre spil*. Gyldendal Business
- Giddens, A. [1996]. *Modernitet og selvidentitet: selvet og samfundet under sen-moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag. (Herfra kap.1, 2 og 3)
- Halkier, B. [2010]. *Fokusgrupper*. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) [2010]. *Kvalitative metoder – en grundbog*. København K: Hans Reitzels Forlag (Herfra s.121-136)
- Hansen, J. & Henriksen, C. [2009]. *Træneren som coach – En praktisk guide til coaching i sport*. Dansk psykologisk forlag
- Hansen-Skovmoes, P. & Rosenkvist, G. [ 2002]. *Coaching i organisationer*. I: Stelter, R (red.) [2002]. *Coaching, læring og udvikling*. Erhvervs psykologiserien psykologisk forlag. (Herfra s.85-106)
- Hansen-Skovmoes, P. & Rosenkvist, G. [2002]. *Coaching som udviklingsværktøj*. I: Stelter, R. (red.) [2002]. *Coaching, læring og udvikling*. Erhvervs psykologiserien psykologisk forlag. (Herfra s.107-130)
- Harboe, T. [2011]. *Metode og projektskrivning – en introduktion*. Forlaget Samfundslitteratur
- Holstein, B. [2003]. *Triangulering – metoderedskab og validitetsinstrument*. I: Lunde, I. M. & Ramhøj, P. (red.) *Humanistisk forskning inden for sundhedsvidenskab*. Akademisk Forlag. (Herfra s.129-138)
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. [2010]. *Fænomenologi*. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) [2010]. *Kvalitative metoder – en grundbog*. København K: Hans Reitzel Forlag. (Herfra s. 185-206)
- Kolb, D.A. [2002]. *Den erfaringsbaserede læringsproces*. I: Illeris, K. (red.). *Tekster om læring*. Roskilde: Forlaget Samfundslitteratur. (Herfra s.47-66)



- Kruise, E. [2007]. *Kvalitative forskningsmetoder – i psykologi og beslægtede fag*. 6. udgave. Dansk psykologisk forlag (Herfra s.47-57)
- Kvale, S. [2008]. *Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København K: Hans Reitzels Forlag
- Kvale, S. og Brinkmann, S. [2009]. *Interview – Introduktion til et håndværk*. 2. udgave, 2. oplag. København K: Hans Reitzels Forlag
- Køppe, S. [2007] I: Karpatschhof, B & Katzenelson, B (red.) [2007]. *Klassisk og moderne psykologisk teori*. København K: Hans Reitzels Forlag (Herfra s.414)
- Launsø, L. & Rieper, O. [2005]. *Forskning om og med mennesker – Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning*. 5. udgave. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck
- Leedy, P. D. & Ormrod, J. E. [2010]. *Practical Research – Planning and Design*. 9. Edition. Pearson WEducation International (Herfra s.99, s. 196-197 og s.226)
- Maunsbach, M. & Lunde, I. M. [2003]. *Udvælgelse i kvalitativ forskning*. I: Lunde, I. M. & Ramhøj, P. (red.) [2003] *Humanistisk forskning inden for sundhedsvidenskab*. Akademisk Forlag (Herfra s.142-153)
- Moltke, H. V., & Molly, A. [2010]. *Systemisk coaching – en grundbog*. Erhvervs psykologiserien Dansk psykologisk Forlag.
- Pahuus, M. [2007]. *Hermeneutik*. I: Køppe, S. & Finn, C (red.). [2007]. *Humanistisk videnskabsteori*. 2.udgave. DR Multimedie (Herfra s.140-169)
- Psykologisk leksikon [2005] København K: Hans Reitzels Forlag (Herfra s.470).
- Stelter, R. (red.) [2002]. *Coaching, læring og udvikling*. Erhvervs psykologiserien, psykologisk forlag.
- Søholm, T. M., Storch, J., Juhl, A., Dahl, K. & Molly, A. [2006]. *Ledelsesbaseret coaching*. Børsens Forlag (Her fra s. 7-64)
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. [2010]. *Interviewet: samtalen som forskningsmetode*. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) [2010]. *Kvalitative metoder - En grundbog*. København K: Hans Reitzels Forlag (Herfra s.29-54).
- Wilbek, U. [2010]. *Gør en forskel*. København: Lindhardt og Ringhof
- Zahavi, D. [2003]. *Fænomenologi*. I: Collin, F. & Køppe, S. (red.) [2003]. *Humanistisk Videnskabsteori*. DR Multimedie (Herfra s. 122-130)
- Ziehe, T. & Stubenrauch, H. [2008] *Ny ungdom og usædvanlige lærerprocesser*. 2. udgave. København: Politisk revy. (Herfra s.19-56)

## 19.2. Artikler

Agergaard, C. S. (2004). Idræt og boldspil i gymnasieskolen – set fra elevernes perspektiv. I GISP nr.117, marts 2004, s.41-53. Hentet d.20.10.2011 på [http://www.emu.dk/gym/fag/id/forening/gispnumre/index.html]

Fenigstein, A., Scheier, M. F. & Buss, A. H. [1975]. *Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 43, No. 4, 522-527

Grant, A. M., Franklin, J. & Langford, P. [2002]. *The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness*. Social behavior and personality, 30 (8), s. 821-836

Grant, A.M. (2003). *The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health*. Social Behaviour and Personality, 31(3), s. 253–264.

Greif, S. [2007]. *Advances in research on coaching outcomes*. International Coaching Psychology Review, Vol. 2, No. 3

Stelter, R. [2007]. *Coaching: A process of personal and social meaning making*, International Coaching Psychology Review, Vol. 2, No. 2

Stelter, R., Nielsen, G. & Wikman, J. M. [2011]. *Narrative-Collaborative group coaching develops social capital – a randomised control trail and further implications of the social impact of the intervention*, Coaching: A International Journal of Theory, Research and Practice, Vol. 4, No. 2, 123-137

Wittrock, C., Didriksen, V. og Stelter, R. [2009]. *Coaching Barometret – En foreløbig oversigt over coachingens udbredelse og anvendelse i Danmark*. Institut for Idræt, København

## 19.3. Internetsider

www.sofiamanning.dk: Hentet d.6.3.2012 på: <http://www.sofiamanning.com/index.php?pageid=01>

www.egk.dk: Hentet d.29.3.2012 på: <http://www.egk.dk/files/pdf/golfregler/golfregler.pdf>

(a)www.sportstarcollege.dk: Hentet d.26.5.2012 på: <http://www.sportstarcollege.dk/index.asp?ID=1&TopID=1>

(b)www.sportstarcollege.dk: Hentet d.28.5.2012 på: <http://www.sportstarcollege.dk/Filer/file/Folder%20for%20golf%20college%202012.pdf>

Thomsen, D. K. Hentet d.19.3.2012 på: [http://samfundsvidenskab.au.dk/fileadmin/site\\_files/filer\\_sam/dokumenter/subsites/phd/psykologi/Afhandlinger/2002\\_resume/dktdan.pdf](http://samfundsvidenskab.au.dk/fileadmin/site_files/filer_sam/dokumenter/subsites/phd/psykologi/Afhandlinger/2002_resume/dktdan.pdf)

www.denstoredanske.dk: Hentet d.27.5.2012 på:

[http://www.denstoredanske.dk/It,\\_teknik\\_og\\_naturvidenskab/Matematik\\_og\\_statistik/Teoretisk\\_statistik/faktoranalyse](http://www.denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Matematik_og_statistik/Teoretisk_statistik/faktoranalyse)

www.tennis.dk: Hentet d.21.5.2012 på:

<http://www.tennis.dk/Sektioner/Turnering/~media/Files/Turnering/Regelbog/DTFs%20Spillereglement.ashx>

## 20. Bilagsoversigt

- **Bilag 1: Interviewguide**
  - 1.1 Golfudøvere
  - 1.2 Golftræner
- **Bilag 2: Transskribering af interview med golfudøvere**
- **Bilag 3: Transskribering af interview med golftræner**
- **Bilag 4: Samtykkeerklæring til interview**
- **Bilag 5: Originale spørgeskema**
- **Bilag 6: Spørgeskema**
  - 6.1 Golfudøvere
  - 6.2 Atletikudøvere
  - 6.3 Handelsskole elever
- **Bilag 7: Samtykkeerklæring til spørgeskema**
- **Bilag 8: Mailkorrespondance (spørgsmål)**
  - 8.1 Træner for atletikudøvere
  - 8.2 Underviser for handelsskoleelever
- **Bilag 9: Statistik**
  - 9.1 Golfudøvere
  - 9.2 Atletikudøvere
  - 9.3 Handelsskoleelever
  - 9.4 Sammenligning mellem golfudøvere og atletikudøvere
  - 9.5 Sammenligning mellem golfudøvere og handelsskoleelever
- **Bilag 10: Resultater**
  - Generelle resultater
- **Bilag 11: Info om golftræneren**