



HÖGSKOLAN
DALARNA

Examensarbete

Kandidatnivå

Gruppträningssinstruktörers skapande av motivation vid gruppträningsspass

En kvalitativ studie om *hur* och *varför* instruktion, feedback och övriga betydelsefulla faktorer förmedlas samt dess betydelse för att öka gruppdeltagarens motivation till fortsatt fysisk aktivitet

A qualitative study of *how* and *why* instructions, feedback and other motivating factors are conveyed and its importance in increasing the group participant's motivation for continued physical activity

Författare: Elin Lundström och Frida Kantojärvi
Handledare: Frej Hallgren
Examinator: Erik Backman
Ämne/huvudområde: Idrotts och hälsovetenskap
Kurskod: IH2020
Poäng: 15hp
Final inlämning: 2016-06-05

Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden
Tel 023-77 80 00

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access):

Ja

Nej



HÖGSKOLAN
DALARNA

Abstract

Background: An inactive lifestyle is a problem in today's society, a problem that can contribute to negative health effects. Group fitness instructors have the possibility to affect the participants' attitudes towards physical activity. This study therefore aims to examine *how* and *why* group fitness instructors choose to convey instructions and feedback, and which other factors are perceived as motivating for continued physical activity. **Method:** The study was conducted in the form of semi-structured interviews with ten participants from different fitness centers situated in the middle region of Sweden. The interviews were recorded, transcribed and thereafter analyzed by the *interpretative phenomenological analysis methods*. **Results:** *Instructions* were communicated mainly verbally or in a combination of verbally and visually. The majority were aware that learning is individual and that different techniques therefore should be used to create an understanding for the execution of an exercise. *Feedback* was communicated frequently and the majority meant that it should be adapted to the needs of each participant. Positive feedback was mainly used to inspire participants to additional performance, while constructive feedback mainly was used to correct improper execution. *Other motivating factors* that appeared to be important was to create an environment that help every participant to reach the goals of each session by act inspiring, create a holistic perspective and to involve the participants in their own development. Social interaction appeared to be an important factor, which was created by relationships. *New finds* consist of the discovery the majority of the instructors, after having given repeated constructive feedback to a participant on an exercise, would allow an incorrect execution to pass instead of solving the problem. **Conclusion:** The group fitness instructors seem to create a motivating environment, as is indicated by various factors. Recurring participants suggests that they experience the exercise as positive and that they are motivated to continue performing the physical activity in question. The group fitness instructors try to individualize their instructions and feedback, to get through to each individual. Furthermore they try to show alternative exercises, to give each participant the possibility of choosing a suitable level and thereby take part in their own development. The social interaction appeared to be an important factor in making participants return. The behavior of the group fitness instructors indicate that they are striving to create an environment that inspires continued physical activity.

Keywords: *Feedback, instructions, motivating factors, motivating environment, group fitness instructors, group workout, physical activity.*

Abstrakt

Bakgrund: En inaktiv fritid är i dagsläget ett samhällsproblem som kan bidra till hälsohämmande effekter. Som gruppträningsinstruktör finns möjlighet att påverka deltagarnas inställning till fysisk aktivitet. Studiens syfte var därmed att studera *hur* och *varför* gruppträningsinstruktörer väljer att förmedla instruktion och feedback samt vilka övriga faktorer som de upplever är betydelsefulla för att öka deltagarnas motivation till fysisk aktivitet. **Metod:** Studien genomfördes i form av semi-strukturerade intervjuer med tio stycken deltagare tillhörande olika gymkedjor i Mellansverige. Intervjuerna spelades in, transkriberades och analyserades genom den *tolkande fenomenologiska analysmetoden*.

Resultat: *Instruktioner* förmedlades främst verbalt eller kombinerat verbalt/visuellt.

Majoriteten var medvetna om att lärande är individuellt och därför användes olika tekniker för att skapa förståelse för utförandet. *Feedback* förmedlades frekvent och majoriteten ansåg att den bör anpassas efter individens behov. Positiv feedback användes främst för att inspirera deltagarna till ytterligare prestation medan konstruktiv feedback främst användes i syfte att korrigera ett tekniskt felaktigt utförande. *Övriga motiverande faktorer* som framstod betydelsefulla var att skapa förutsättningar för att uppnå gruppträningspassets målsättning genom att inspirera, skapa ett holistiskt perspektiv samt involvera deltagaren i sin egen utveckling. Socialt samspel skapades genom relationer och trygghet vilket ansågs vara en viktig faktor. *Nya fynd* är att när en deltagare tillägnats konstruktiv feedback upprepade gånger angående samma utförande menar flertal att de låter ett felaktigt utförande passera istället för att lösa problemet. **Slutsats:** Gruppträningsinstruktörerna tycks skapa en motiverande miljö vilket påvisas genom flera faktorer. Återkommande deltagare tyder på att de upplever gruppträningen positivt och är motiverade till att utföra den formen av fysisk aktivitet. Alla gruppträningsinstruktörer försöker individanpassa deras instruktioner och feedback för att nå ut till enskild individ. Dessutom försöker gruppträningsinstruktörerna visa alternativövningar för att varje enskild deltagare skall ha möjlighet att hitta lämplig nivå och vara delaktig i sin egen utveckling. Det sociala samspelet framstod som en viktig faktor som tycks vara en anledning att deltagarna återkommer på gruppträningspassen.

Gruppträningsinstruktörernas upplevda agerande indikerar på att de strävar efter att skapa en motiverande miljö för fortsatt fysisk aktivitet.

Nyckelord: *Feedback, instruktion, motiverande faktorer, motiverande miljö, gruppträningsinstruktör, gruppträningspass, fysisk aktivitet.*

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
2. Bakgrund.....	6
2.1. Motiverande miljö.....	6
2.2. Instruktion.....	6
2.3. Feedback.....	7
2.4. Social påverkan.....	8
2.5. Teoretisk utgångspunkt.....	9
2.6. Tidigare forskning.....	10
2.6.1. <i>Motiverande miljö</i>	10
2.6.2. <i>Ledarskapets betydelse</i>	11
2.6.3. <i>Feedback och instruktion</i>	12
2.6.4. <i>Kompetensnivå</i>	13
3. Problemformulering.....	14
4. Syfte och frågeställningar.....	15
4.1. Syfte.....	15
4.2. Frågeställningar.....	15
5. Metod.....	16
5.1. Vetenskaplig ansats.....	16
5.2. Urval.....	16
5.3. Metodologiska överväganden.....	17
5.4. Datainsamling.....	18
5.5. Analys av data.....	19
5.6. Etiska överväganden.....	19
6. Resultat.....	21
6.1. Instruktion.....	21
6.2. Feedback.....	25
6.3. Övriga motiverande faktorer.....	31
6.4. Nya fynd.....	33
7. Diskussion.....	35
7.1. Metoddiskussion.....	35
7.2. Resultatdiskussion.....	39
7.3. Vidare studier.....	44

8. Slutsatser	46
9. Referenslista	47
9.1. Artiklar	47
9.2. Litteratur	48
9.3. Myndigheter	49
Bilaga 1-2	

1. Inledning

Fysisk aktivitet (FA) är idag ett globalt hälsoproblem (Lee et al. 2012, s. 2; World Health Organization (WHO) 2009, s. 9). Folkhälsomyndigheten (u.å.) visar att mer än hälften av den vakna tiden består av stillasittande aktiviteter. Fysisk inaktivitet innebär att kroppens muskulatur inte utsätts för ansträngning och bidrar till negativa hälsoeffekter såsom minskad hållfasthet i leder, skelett, muskler och senor (Eriksson et al. 2011, ss. 26, 39). Fysisk inaktivitet uppges vara en av de fem största dödsorsakerna i världen (WHO 2009, s. 9). Med andra ord sker 5,3 miljoner dödsfall på grund av fysisk inaktivitet (Lee et al. 2012, s. 6). Dessa höga siffror skulle kunna motverkas genom att öka den fysiska aktivitetsnivån (ibid.). Att välja en fysiskt aktiv vardag bidrar till hälsofrämjande effekter både fysiologiskt och psykologiskt, vilket i sin tur medför förbättrad livskvalité. Hälsofrämjande effekter av FA är bland annat minskat högt blodtryck, diabetes, depression, stress, minskade hjärt-kärlsjukdomar, ökat immunförsvar samt ökad självkänsla (Marcus & Forsyth 2008, s. 4; Weinberg & Gould 2015, ss. 426-428; WHO 2018).

För att utföra FA krävs det att individen är motiverad och upplever nytta av att välja en aktiv vardag. Motivation innebär en individs vilja att uppnå sitt mål där viljan är avgörande för individens handling (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009, s. 99). Motivation innefattar flertal faktorer och kan uppkomma på många sätt (Jouper 2016, ss. 61-62). När en individs skicklighet är likvärdig eller större än det som krävs vid ett utförande uppstår en upplevd kompetens (ibid. s. 6). Motivationen ökar om uppgiften är anpassningsbar i förhållande till kompetensen samt om individen upplever delaktighet i mål- och träningsplanering (ibid.). Gruppträningssinstruktörer har möjlighet att öka deltagarnas fysiska aktivitetsnivå genom att skapa en motiverande miljö under gruppträningspassen (Markula & Chikinda 2016, s. 627). Positiv följd av detta kan vara att deltagarna upplever gruppträningspasset begripligt, hanterbart samt meningsfullt (Hassmén & Hassmén 2010, s. 234). Denna studie fokuserar på *hur* och *varför* gruppträningsinstruktörer väljer att förmedla instruktioner, feedback samt övriga faktorer som upplevs betydelsefulla ur gruppträningsinstruktörens perspektiv. Studien fångar en djupare förståelse för gruppträningsinstruktörens medvetna och omedvetna påverkan på passdeltagarnas motivation till fortsatt FA.

2. Bakgrund

2.1. Motiverande miljö

Vid FA kan en motiverande miljö skapas av gruppträningsinstruktören för ökad möjlighet till fortsatt FA. Gruppträningsinstruktören bör fokusera på lärande hos deltagarna och därmed involvera uppgifter i utförandet (Weinberg & Gould 2015, s. 124). För att engagera deltagarna kan gruppträningsinstruktören påverka positivt genom att få dem att delta i beslut gällande exempelvis nya övningar (ibid.). En motiverande miljö tycks öka genom att belöna det individuella utförandet och inte i jämförelse med andra (ibid.). Dessutom är det av stor vikt att fokusera på individens inre utveckling samt lärande och inte enbart dess utförande (ibid.). Detta kan innebära hur individens upplevelse av gruppträningspasset utifrån dagsform och målsättning för gruppträningspasset vid given tidpunkt. Gruppdynamiken är också en viktig faktor inom en motiverande miljö (ibid.). Gruppträningsinstruktören bör få gruppen att sträva mot ett mål då det ger en positiv påverkan på gruppens samarbete och sammanhållning (ibid.). Alla ovannämnda faktorer bör dessutom tas vid i rätt situation, vilket är gruppträningsinstruktörens ansvar (ibid.). Det innebär att exempelvis feedback bör förmedlas på lämpligt sätt vid lägligt tillfälle för största effekt vid skapandet av en motiverande miljö (ibid.).

2.2. Instruktion

Instruktioner kan förmedlas både verbalt och icke-verbalt (Weinberg & Gould 2015, s. 225). Verbal instruktion innefattar vad gruppträningsinstruktören väljer att säga och innehållet av den verbala kommunikationen bör vara tydlig (ibid.). Icke-verbala instruktion innefattar ett flertal faktorer att beakta som hållning, kroppsspråk, ansiktsuttryck, beröring och att gruppträningsinstruktören upplevs närvarande (ibid. ss. 226-227). Verbala instruktioners fördel är att de lättare kan kontrolleras och gruppträningsinstruktören kan välja vad den vill förmedla medan icke-verbala instruktioner är svårare att kontrollera (Weinberg & Gould 2015, s. 226). Både typerna av instruktion har för- och nackdelar. Den verbala instruktionen kan misstolkas av mottagaren, förmedlaren kan antingen prata för mycket, för lite samt innehålla orelevant information (ibid.). Om den istället är tydlig och innehållsrik är det ett bra sätt att kommunicera (ibid.). Icke-verbala instruktion består av 50-70% av all kommunikation

under ett träningstillfälle (ibid.). Därför kan icke-verbal instruktion vara ett effektivt sätt att kommunicera instruktioner till deltagarna. Att som instruktör ha förmågan att bemöta enskild individ och se ur dess perspektiv möjliggör att instruktionerna utformas begripligt (Nelson-Jones 2012, ss. 62-63). Kommunikation genomgår fem steg; källa, budskap, kanal, mottagare samt ändamål (Naidoo & Willis 2011, ss. 222, 229, 230). Detta satt i sammanhang med gruppträningspass innebär att källan behandlar gruppträningsinstruktörens egenskaper innefattande trovärdighet och tillförlitlighet. Budskapet som förmedlas bör vara relevant, trovärdigt och motiverande. Kanal innefattar hur gruppträningsinstruktören framför sitt budskap som i detta fall behandlar skapandet av en motiverande miljö. Mottagare innefattar deltagarens egenskaper, förmågor och kunskaper. Ändamålet handlar om gruppträningsinstruktörens syfte till påbörjad kommunikation och vilken följd effekt som uppstår hos deltagaren. Kommunikation och instruktion är mycket komplext och hur man som ledare kommunicerar samt instruerar kan vara avgörande för deltagarnas agerande (Nelson-Jones 2012, ss. 62-63; Naidoo & Willis 2011, ss. 222, 229, 230). Instruktion ger information om en övning innan genomförandet, till skillnad mot feedback som förstärker tidigare utförande med utvecklande och- eller motiverande information (Jouper 2016, s. 67; Weinberg & Gould 2015, s. 127).

2.3. Feedback

Syftet med *feedback* är att öka deltagarnas motivation till aktiviteten samt förmedla information om ett utförande (Weinberg & Gould 2015, s. 127). Feedback i samband med utförande ökar möjligheten till lärande och kan öka tilltron till den egna förmågan (Hassmén & Hassmén 2010, s. 260). Beroende på hur feedbacken riktas och förmedlas kan det ge en positiv eller negativ konsekvens hos deltagaren (ibid. s. 306). *Positiv feedback* används för att motivera att ett beteende återupprepas vid senare tillfälle och syftar till att förstärka individens självförtroende, inspirera till ökad ansträngning samt medföra en känsla av glädje (Weinberg & Gould 2015, ss. 121, 127). *Konstruktiv feedback* innehåller istället information om hur ett utförande kan förbättras och kan användas för att utveckla en förmåga (ibid. s. 122). *Negativ feedback* innebär kritik om ett utförande som varken förstärker ett positivt beteende eller utvecklar en förmåga (Bush 2012, s. 193). Beroende på om förmedlingen sker till helgrupp

eller individ kan feedbacken innehålla mer eller mindre specifik information oavsett om det är i utvecklande syfte eller beröm (Hassmén & Hassmén 2010, ss. 305-307). Feedback riktad mot enskild individ bör fokusera på specifika beteenden och prestationer (ibid. s. 305). Individen får därmed information om vad som var bra i ett utförande eller vad som kan utveckla den individuella prestationen (ibid.). Riktas feedback till helgrupp rekommenderas innehållet generaliseras och blir därmed mindre specifik men fyller ändå ett motiverande syfte (ibid.). Detta för att öka motivationen i hela gruppen och minska risken för obalanserad fördelning av feedback mellan deltagarna (ibid ss. 306-307).

Både positiv och konstruktiv feedback kan medföra risker. Enbart positiv feedback kan leda till att individens förmåga av utförandet inte utvecklas, med konsekvensen att motivationen sjunker (Weinberg & Gould 2015, s. 127). Ytterligare en negativ effekt kan vara att deltagaren utvecklar ett behov av positiv feedback för att kunna prestera (ibid. 127). Konstruktiv feedback kan upplevas som kritik istället för utvecklande information beroende på individens tolkning (Hassmén & Hassmén 2010, s. 306). Feedback kan förmedlas verbalt och icke-verbalt under gruppträningspass där man träffas fysiskt under passet. Verbal feedback förmedlas genom tal där budskapet upplevs olika beroende på mottagarens tolkning samt påverkas av ansiktsuttryck och kroppsspråk (Weinberg & Gould 2015, ss. 122, 127). Icke-verbalt feedback kan innefatta hur en övning ska se ut med hjälp av kroppen som verktyg. Verbal och icke-verbalt feedback kan användas separat eller i kombination (ibid. s. 127).

2.4. Social påverkan

Olika individer tolkar feedback positivt respektive negativt och därav är det lämpligt att anpassa feedback efter individen (Hassmén & Hassmén 2010, s. 306). Vid gruppträningspass ansluter nya deltagare kontinuerligt med konsekvensen att en djupare relation inte etableras inom gruppen. Risken för misstolkningar kan öka om tränaren och deltagaren inte har en nära relation sedan tidigare. Därav menar Weinberg och Gould (2015, s. 127) att positiv verbal feedback samt kroppsspråk är effektiva sätt att påvisa ett uppskattat beteende. Feedback som fördelas ojämnt av gruppträningsinstruktören mellan deltagarna kan skapa negativa reaktioner när vissa uppmärksammas mer än andra (Hassmén & Hassmén 2010, s. 307). Genom att tilltala hela gruppen ökar möjligheten för att alla ska känna sig inkluderade (ibid. s. 302).

2.5. Teoretisk utgångspunkt

Känsla av sammanhang (KASAM) är en teori skapad av Anton Antonovsky och innefattar tre grundkomponenter; begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet (Hassmén & Hassmén 2010, s. 243). *Begriplighet* innefattar kognitiv förståelse och förmåga att skapa en realistisk uppfattning om verkligheten (Winroth & Rydqvist 2008, s. 11). *Hanterbarhet* skapas genom förmåga att bemöta de krav som ställs på individen och vilka alternativ som finns tillgängliga för att hantera situationen (ibid.). *Meningsfullhet* innebär att individen upplever att utförandet är värd engagemang och skapas genom en upplevd delaktighet samt möjlighet att påverka sin egen situation (ibid.). Förhållandet mellan KASAM's grundkomponenter är avgörande för motivationen som enligt KASAM-teorin är dynamisk (ibid. s. 11). Inom grundkomponenterna bör individens personhistoria, nuvarande hälsa, individuella skillnader och medvetenhet om att motivation kan förändras över tid beaktas (ibid.).

Vid deltagande på gruppträningspass instruerar gruppträningsinstruktören hur en övning ska utföras och beroende på hur deltagaren tar emot informationen upplevs uppgiften begriplig. Detta påverkas av deltagarens tidigare erfarenheter och motivation. Deltagaren utgår från sin egen förmåga efter kompetens, dagsform samt träningserfarenhet. Beroende på hur gruppträningsinstruktören väljer att utforma en övning kan den upplevas hanterbar. Dessa faktorer kan kopplas samman med deltagarens nuvarande hälsa som exempelvis skador, individuella skillnader som kompetensnivå, tidigare träningserfarenhet inom personhistoria samt om övningen utförs på en nivå som upplevs hanterbar. Pass utformade efter KASAM kan ge en direkt påverkan på individens motivation att vilja fortsätta utföra FA (Hassmén & Hassmén 2010, s. 234). Både för låga och höga krav kan påverka motivationen negativt (Hassmén & Hassmén 2010, s. 244). Grundkomponenterna i kombination kan öka tilltron till den egna förmågan som kan öka möjligheten att den fysiska aktiviteten känns meningsfull hos enskild individ. Därav kan gruppträningspassets uppbyggnad vara avgörande för individens motivation att återkomma och hur gruppträningsinstruktörerna hanterar deltagarnas olika utgångslägen är därav relevant. Skapas en miljö utifrån grundkomponenterna kan möjligheten öka för ett ledarskap som motiverar (Hassmén & Hassmén 2010, s. 244).

2.6. Tidigare forskning

2.6.1. Motiverande miljö

Szczepanska-Klunder och Lipowsk (2014, s. 127) studerade hur lärare inom FA upplevde att de utvecklade hälsorelaterade influenser samt inställning till den egna fysiska aktiviteten beroende på om dess undervisningstillfällen utformats efter KASAM eller inte (ibid. 129). Resultatet visar att de deltagare som hade för avsikt att skapa en känsla av sammanhang genom begriplighet och hanterbarhet upplevde en positiv påverkan på det egna psykiska beteendet, ökad hälsomedvetenhet angående kost samt fysisk utveckling (ibid. s. 131). De två komponenterna bidrog till att en beteendeförändring upplevdes meningsfull. Däremot ökade inte en känsla av sammanhang motivationen för FA på fritiden hos lärarna men resultatet kan visa viss skevhet då studien utgick från antal timmar per vecka och tog inte hänsyn till intensitet (ibid. s. 132). Sammanfattat visar studien att en känsla av sammanhang verkar vara en stark indikator för ett hälsofrämjande beteende.

Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014, s. 205) menar att unga vuxna väljer att avsluta sitt deltagande i idrottsföreningar. Studiens syfte var dels att studera, utifrån Anton Antonovskys teori, vilka faktorer som upplevdes betydelsefulla för om unga vuxna väljer att fortsätta delta i idrottsföreningar samt vilken intensitet som FA utförs på efter avslutat medlemskap. Anledningar till fortsatt FA kopplas samman med möjligheten att utveckla sin idrottsliga förmåga, känna en känsla av samhörighet med övriga deltagare och att utförandet ska upplevas roligt (ibid. s. 213). Innebörden av de olika faktorerna varierar mellan deltagarna men tillför oavsett individuella skillnader en känsla av tillfredsställelse. Det sociala samspelet kan kopplas samman med både fysisk och psykisk påverkan hos deltagaren genom att deltagarna motiveras att anstränga sig ytterligare i gemenskap samt möjlighet att skapa relationer (ibid. s. 212). Även medvetenhet om fysiologiska hälsofrämjande effekter som ökad kardiovaskulär förmåga, stressreducering, ökad koncentrationsförmåga samt förebyggande av skador var av betydelse för fortsatt FA (ibid.). Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014, s. 205) lyfter att avslutat deltagande i idrottsföreningar övergår till att bli problematiskt i hälsofrämjande syfte även fast det finns tillgång till FA genom exempelvis gruppträningspass som inte innefattar föreningsidrott. Resultatet visar att 77% av deltagare som väljer att fortsätta delta i idrottsföreningar tränar på en hälsofrämjande intensitet i jämförelse med icke-deltagande (34%) (ibid. s. 215). Diskussioner som framkommer är att individer som tidigare idrottat inom idrottsföreningar väljer att avstå från gruppträningspass på gymanläggningar

med anledningen att grupptillhörigheten uteblir (ibid. s. 217). Om det finns möjlighet att utveckla den egna förmågan utan tävlingsmoment kan det däremot vara till fördel för gruppträningspass. Detta grundas i att tävlingsmoment upplevdes vara en faktor till avhopp i idrottsföreningar (ibid. s. 218).

2.6.2. Ledarskapets betydelse

Campos, Simões och Franco (2015, s. 88) jämförde gruppträningsdeltagares upplevda kvalitet av gruppträningsinstruktörers beteende vid gruppträningspass. Kvalitén fördelades mellan relationsinriktat- eller tekniskt/pedagogiskt beteende hos gruppträningsinstruktörerna med fokus på vad deltagaren upplevde var betydelsefullt för att tillgodose dess behov (ibid.). Studiens syfte var att göra gruppträningsinstruktörer medvetna om hur miljön påverkar deltagarna, öka möjligheten till att bibehålla hög motivationsnivå samt att en deltagare önskar återkomma till gruppträningspasset (ibid.). Gruppträningsinstruktörens inställning till att leda gruppträningspasset genom delaktighet, planering av pass och kunskap om tekniskt utförande upplevdes ha stor betydelse inom den teknisk/pedagogiska dimensionen (ibid. s. 93). Etisk bra behandling innefattande hur man hanterar olika relationer, kommunikation, tillgänglighet och förmåga att sympatisera med andra individer upplevdes viktigast inom relationsinriktat beteende (ibid. ss. 93, 99). Instruktion uppgavs vara mindre viktigt (ibid.). Detta behöver inte innebära att det är en faktor som bör uteslutas genom att resultatet per kategori inte skiljde sig markant. Även om båda beteendetyperna har kategorier som benämns mer frekvent så visar resultatet att relationsbaserat beteende upplevdes som viktigare i jämförelse med tekniskt/pedagogiskt beteende (ibid. 93).

Ytterligare en studie utförd av Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Quested och Hancox (2016, s. 1026) visar hur gruppträningsinstruktörers agerande påverkar deltagarnas upplevelse av passet. Studiens syfte var att utse lämpliga motivationsstrategier som gruppträningsinstruktörer kan ha användning för vid utformning av gruppträningspass. Gruppträningsinstruktörerna som deltog i studien delades in i två grupper där den ena fick utökad utbildning angående kommunikation, motivationsstrategier, feedback, planering och barriär-identifiering medan kontrollgruppen inte fick ta del av informationen (ibid. s. 1028). Deltagare vid gruppträningspass erbjöds fyra månaders kontinuerlig träning och efter avslutad intervention utses tydliga skillnader mellan passutformningarna. Resultatet visar att deltagarna vid gruppträningspassen som utformats av gruppträningsinstruktörer med utökad utbildning upplevde en ökad motivation och önskan att återkomma i jämförelse med

kontrollgruppen (ibid. s. 1030). Vidare upplevde deltagarna att gruppträningsinstruktörerna visade mer stöd för individen, dess mål samt ökat engagemang (ibid.). Exempelvis på uppskattat beteende från deltagarna *"Instruktören ger mig valmöjlighet, anpassar övningar efter min nivå, tar sig tid för mig före och efter träning, försöker motivera mig och har skapat möjlighet att utvecklas mot mitt mål"*. Slutsatsen är att verktygen för att skapa en motiverande miljö ger en positiv effekt hos deltagarna och även hos gruppträningsinstruktörerna som upplevde en djupare relation med deltagarna samt möjligheten att individanpassa träningen för att bemöta enskild individ (ibid. s. 1029).

2.6.3. Feedback och instruktion

Barzouka, Sotiropoulos och Kioumourtzoglou (2015, s. 411) utförde en studie i syfte att utse hur olika typer av feedback påverkade inlärningsförmågan hos volleybollspelare. De feedback metoder som användes var verbal- och icke-verbal feedback där den sistnämnda utfördes i form av visuell videoinspelning (ibid. s. 407). Deltagarna delades in i två grupper där ena gruppen fick verbal- och icke-verbal feedback i kombination och sedan själva utforska rörelsen medan andra gruppen enbart fick verbal feedback (ibid. s. 411). Gruppen som fick kombinerad feedback utvecklade sin idrottsliga färdighet i större utsträckning i jämförelse med enbart verbal feedback (ibid.). Deltagarna själva upplevde en högre motivation att fortsätta utföra aktiviteten när de upplevde utveckling av sin förmåga (ibid. s. 407). Slutsatsen var att både ge feedback och korrigera eventuella fel kan leda till att individen lär sig en ny färdighet samt bibehåller motivationen för aktiviteten (ibid.).

Erturan-Ilker (2014, s. 152) studerade studenters upplevda motivation och dess prestation baserat på lärarens feedback under idrottslektioner. Studiens syfte var utse hur en motiverande miljö med möjlighet att uppnå mål och prestation kan utformas. Studenterna delades in i två grupper där ena tillägnades positiv feedback och den andra negativ feedback (ibid. s. 154). Studenterna som fick positiv feedback upplevde ökad motivation och möjlighet att utveckla färdigheter. Dessutom ökade dess tilltro till den egna förmågan med följderna att studenterna valde högre uppsatta prestationsmål (ibid. s. 152). Gruppen som tillägnades negativ feedback uppgav motsatt effekt och studenterna upplevde att miljön inte var av motiverande karaktär (ibid. s. 157). Erthuran-Ilker (2014, s. 152) drar slutsatsen att hur läraren uttrycker sig ger en direkt påverkan på studenternas motivation att sätta upp ett individuellt mål samt om miljön för utförandet upplevs positivt eller negativt.

2.6.4. Kompetensnivå

Bennie, Wiesner, Van Uffelen, Harvey och Biddle (2017, s. 741) studerade hur olika yrkesroller inom träning inhämtar sin kunskap. Syftet var att beskriva om tränaren använder sig av hög- respektive lågkvalitativa källor när information om nya träningsformer och övningar skaffas (ibid.). Högkvalitativa källor innefattade *”idrottsvetenskapliga akademiska texter, specialkurser/workshops, vetenskapliga journaler”* och lågkvalitativa innefattade *”idéer från andra tränare, egna idéer, onlineforum, webbsidor, fitnessstidningar”* (ibid. s. 743). Resultatet visar att hälften av deltagande gruppträningsinstruktörer som deltog i studien använde sig av högkvalitativa källor medan resterande använde lågkvalitativa (ibid. s. 743). Bennie et al. (2017, s. 741) menar att åtgärder är nödvändigt för att säkerställa kvalitén på kompetensnivån hos tränare oavsett yrkesroll. Utifrån resultatet kan detta även vara väsentligt för gruppträningsinstruktörer.

Enligt Markula och Chikinda (2016, s. 627) har gruppträningsinstruktörer kontinuerligt möjligheten att öka deltagarnas fysiska aktivitetsnivå. Studiens syfte var att utse vilken information som medverkar i gruppträningsinstruktörernas utformning av gruppträningspass (ibid. s. 625). Resultatet visar att medicinska, fysiologiska och psykologiska faktorer som påverkar den allmänna hälsan positivt medverkar vid utformning av gruppträningspass (ibid.). Gruppträningsinstruktörerna menar att genom att förebygga skador samt skapa möjlighet för att individen själv ska ta ansvar för sin egen utveckling ökar förutsättningarna för FA (ibid.). Valen av övningar baseras antingen efter vilken fysiologisk effekt som uppstår eller individanpassas utifrån vardagliga rörelsemönster samt dagsform för fortsatt träningseffekt (ibid. ss. 635-636, 639). Under gruppträningspassen undviker även deltagarna ord som kan förstärka normvärderande kroppsuppfattningar (ibid.). Dock anses den fysiska hälsan vara individens individuella ansvar och sociala faktorer som kan främja eller hämma ett beteende benämns inte (ibid. 625). Enligt Markula och Chikinda (2016, s. 642, 642) bör ytterligare kunskap inom sociala faktorer påverka tillägnas genom att gruppträningspassen främst baseras på teoretiska utgångspunkter som inte tar hänsyn till deltagarnas känslor i större utsträckning än öka självförtroende, förändra kroppsuppfattning och öka allmänna hälsan.

3. Problemformulering

Litteratur och flertal studier visar att förmedling av instruktioner samt feedback har en positiv inverkan för att skapa en motiverande miljö och ge förutsättningar för fortsatt FA. Ovan nämnda studier har riktats mot observationer av gruppträningsinstruktörers beteende där passdeltagarens perspektiv har studerats. Dessa studier har även studerat var gruppträningsinstruktörer inhämtar ny information gällande träning och vad den informationen innehåller. I mindre utsträckning har det även studerats hur de avser att använda den informationen i praktiken. Studierna förklarar inte ingående vilken uppfattning gruppträningsinstruktörer har angående hur instruktion och feedback påverkar passdeltagarnas motivation. Denna studie fokuserar på *hur* och *varför* instruktioner, feedback samt övriga motiverande faktorer förmedlas. Det skapar möjlighet för en djupare förståelse ur gruppträningsinstruktörens perspektiv och dess betydelse för passdeltagarens motivation för fortsatt FA. Gör gruppträningsinstruktörerna medvetna eller omedvetna val som gruppträningspassen baseras på och hur kan dessa bidra till fortsatt FA? Används feedback och instruktion på ett motiverande sätt eller skulle det vara lämpligt att öka gruppträningsinstruktörers kompetens inom området? Skulle följden av detta kunna minska risken för en inaktiv fritid som är problematisk i dagens samhälle? Beaktar gruppträningsinstruktörerna det sociala samspelet under sina gruppträningspass?

4. Syfte och frågeställningar

4.1. Syfte

Syftet var att studera *hur* och *varför* gruppträningsinstruktörer väljer att förmedla instruktion och feedback samt vilka övriga faktorer som de upplever är betydelsefulla för att öka deltagarnas motivation till fysisk aktivitet.

4.2. Frågeställningar

1. *Hur* och *varför* förmedlas instruktioner på valt sätt?
2. *Hur* och *varför* förmedlas feedback på valt sätt?
3. Vilka övriga faktorer anses viktiga för att skapa motivation under och efter avslutat gruppträningspass?

5. Metod

5.1. Vetenskaplig ansats

Studien utgick från hermeneutiken som vetenskaplig ansats samt ett direkt fenomenologiskt synsätt. Studien präglades av hermeneutiken som innebar att författarna skapade förförståelse inom ämnet, tolkade samt strävade efter förståelse för *varför* ett fenomen uppstod och hade därmed en mer subjektiv forskarroll (Patel & Davidson 2012, s. 29). Genom tidigare forskning, litteratur samt författarnas egna uppfattningar skapades en förförståelse inom ämnet. Förförståelsen användes därefter vid tolkning av kvalitativa data där deltagarna delade sina åsikter. Studien utgick från ett direkt fenomenologiskt synsätt som syftade till att beskriva mänskliga fenomen utifrån enskild individs personliga livsvärld (Hassmén & Hassmén 2008, ss. 331-332). Genom detta synsätt studerades människans vetande utifrån dess medvetenhet som medförde reflektion om individens upplevelser (ibid. s. 332). Fenomenologin användes både som synsätt och analysmetod där synsättet tillät en gemensam tolkning av olika individers upplevelser som formades till teman och kategorier (ibid.)

Studien genomfördes som en fallstudie, vilket innebar att datainsamlingen gav information om ett visst fenomen vid en specifik tidpunkt, grupp samt ändamål (Hassmén & Hassmén 2008, s. 274). Empirisk forskning söker ny kunskap om ett fenomen baserat på erfarenheter utifrån de mänskliga sinnena (ibid. s. 52). Denna studie samlade in data genom intervjuer där deltagarna delade deras erfarenheter samt tankar inom området för att sedan tolkas av författarna. Författarna valde en induktiv metod vid genomförandet av studien. Induktiv metod innebar att författarna utgick från förkunskaper, egna erfarenheter och formulerade en sammanfattande slutsats om alla händelser i studien (Hassmén & Hassmén 2008, s. 70; Patel & Davidson 2011, s. 23). KASAM som teoretisk utgångspunkt användes i syfte att ge förkunskaper om vad som kunde bidra till att skapa motivation hos en individ.

5.2. Urval

Urvalet skedde genom ett bekvämlighetsurval som innebar att deltagarna var en lättillgänglig grupp (Hassmén & Hassmén 2008, s. 109). Gruppträninginstruktörer vid lokala gym i en utvald kommun i Mellansverige tillfrågades eftersom de befann sig geografiskt i författarnas

närområde. Deltagarna bestod av totalt tio stycken gruppträningsinstruktörer som varierade i ålder, kön, utbildning, tidigare erfarenhet samt instruerade i olika gruppträningspass. Dessa faktorer var inte av betydelse för studiens syfte och därav behandlades inte den informationen inför studien. Vid sökandet av deltagare informerades potentiella deltagare muntligt om vilka författarna var, syftet med studien, hantering av data samt dess rättigheter. Vid intresse för att delta i studien tillägnades varje deltagare ett informationsbrev (*se bilaga 1*) som tydliggjorde dess rättigheter innefattande nyttjande- information- samt konfidentialitetskravet.

5.3. Metodologiska överväganden

Intervju som datainsamlingsmetod är lämplig när frågeställningarna behandlar *hur* eller *varför* ett fenomen uppstår (Gratton & Jones 2015, s. 176). Metoden är även lämplig när fenomenet är problematiskt att mäta och kräver en metod som inger mycket datamaterial (ibid.).

Metodvalet tenderar till en djupare samt bredare förståelse för deltagarnas upplevelser samt erfarenheter (Armour & MacDonald 2012, s. 219). Detta efterfrågades i denna studie.

Studiens syfte kunde ha besvarats i form av en enkät med öppna frågor. Materialet kunde därmed bli av beskrivande karaktär samt möjliggjort fler antal deltagare. Intervju som metod bedömdes som lämpligare för denna studie eftersom författarna fick möjlighet att ställa följdfrågor, vilket gav djupare information för att besvara syftet. Individens känslorelaterade processer kan förändras över tid som medför att resultatet kan förändras från en studie till en annan (Myrdal 2005, s. 43).

Kvalitativa studier kan förstärkas genom triangulering som innebär att kombinera olika metodval för att se fenomenet ur olika synvinklar (Hassmén & Hassmén 2008, s. 156).

Observation som metod kan visa det faktiska beteendet medan intervju kan ge djupare förståelse för *varför* ett beteende uppstår (Gratton & Jones 2015, ss. 176, 201). Utifrån den kombinationen hade författarna kunnat få djupare förståelse för varje deltagares åsikt och därefter jämföra med verkligheten. Dock ansågs observation som etiskt problematiskt och risken för vinklat resultat blev betydligt större. Dilemman som uppstod var att samtycke krävdes från den som observerades samt övriga deltagare eftersom de befann sig i den sociala kontexten (Hassmén & Hassmén 2008, s. 391). Observation ökar risken för att instruktörens samt deltagarnas beteenden påverkas av observatörens närvaro (ibid. s. 265). Genom att studien utfördes under en begränsad tidsram skulle antalet intervjuer halveras för utrymme till observationer och det skulle inte ge samma mängd data som vid tio intervjuer. Ytterligare problematiskt var att observationen inte kunde genomföras om en deltagare var under 15 år då

målsmans samtycke krävdes (Vetenskapsrådet 2017). Författarna förlorade därmed tid som kunde använts för ytterligare datainsamling via intervjuer. Att kombinera metodval för att förstärka resultatet upplevdes inte väga upp nackdelarna där ett mer tillförlitligt svar kunde fångas med hjälp av enbart intervju som metod. Genom semi-strukturerade intervjuer ökade möjligheten till en djupare förståelse för *hur* och *varför* förmedling sker utan att kombinera flera metodval.

5.4. Datainsamling

Inför datainsamlingen utformades en intervjuguide (*se bilaga 2*) riktat mot studiens ämne (Armour & MacDonald 2012, s. 235). Intervjun var semi-strukturerad vilket innebar att ordningsföljden på frågorna kunde variera mellan deltagarna (*ibid.* s. 224). Frågeställningarna i intervjuguiden användes för att styra ämnet inom det primära området (*ibid.*). Intervjuguiden utformades enligt trattekniken som innebar att frågorna disponerades inledningsvis enkelt att besvara för att sedan leda in på öppna samt djupare frågor (Hassmén & Hassmén 2008, s. 244). Öppna frågor gav deltagarna möjlighet att utveckla sina svar med innehållsrik information (*ibid.* ss. 229, 238) Inför datainsamlingen genomfördes en pilotstudie med intervjuguiden på en liknande målgrupp för eventuell korrigering innan datainsamlingen påbörjades (Bell & Waters 2014, s. 192). Tio potentiella deltagare förfrågades om deltagande antingen skriftligt via sociala medier eller muntligt. Vid samma tillfälle informerades det om studien i helhet och vid intresse för deltagande tillägnades deltagarna ytterligare information (*se 5.6. Etiska överväganden*). Datainsamlingen genomfördes vid tio separata tillfällen genom enskilda intervjuer där deltagaren samt studiens två författare närvarade. I samråd med författarna beslöt deltagaren vart och när intervjun skulle ske, inom ramen av två veckor då tid var avsatt för datainsamling. Författarna ställde varannan fråga antingen baserad utifrån intervjuguiden eller följdfråga som uppstod under pågående intervju. Intervjuerna spelades in med hjälp av en mikrofon (Zoom H1) för möjlighet att återuppleva intervjun och fokusera på deltagaren under datainsamlingen. Ljudfilerna konverterades till mp3-filer som lagrades med lösenordsskydd på författarnas privata datorer. Om en intervjuperson ångrade sig angående ljudinspelning medtog författarna material som kunde möjliggöra datainsamling utan ljudinspelning. Genom en väl förberedd intervjuguide, anteckningsblock samt penna ökade möjligheten för författarna att återuppleva deltagarnas svar (Bell & Waters 2014, ss. 198-199). Ljudinspelningarna samt transkriberingarna förvarades utan åtkomst av obehöriga under studiens gång. Efter genomförande samt godkännande av studien makulerades materialet. Informationsbrevet med samtligas underskrifter förvarades inlåst under en längre tid för att i

framtiden kunna bevisa att deltagarna gett sitt samtycke till deltagande i studien.

5.5. Analys av data

Data analyserades genom den *tolkande fenomenologiska analysmetoden*. Dataanalysen genomgick fyra steg; *få ett intryck av insamlad data, tolka insamlad data, skapa kategorier utifrån svar och tolkningar samt se samband mellan insamlad data* (Hassmén & Hassmén 2008, ss. 333-334). Mp3-filerna från datainsamlingen transkriberades på författarnas privata datorer där författarna ansvarade för fem intervjuer var. Både inspelningarna och transkriberingarna kodades genom *Respondent 1; R1.. Etcetera*. Transkriberingarna skedde i nära anslutning till avslutad intervju för att effektivisera arbetet. De transkriberade intervjuerna lästes separat av författarna för att få en individuell helhetsbild av materialet (ibid. s. 111). Tolkning väver in personliga värderingar samt erfarenheter (Fejes & Thornberg 2012, ss. 16, 33). Varje enskild individ har olika erfarenheter och värderingar vilket bidrog till att författarnas tolkningar kunde variera (Patel & Davidson 2011, s. 106). För att motverka vinklade tolkningar fördes dialoger mellan författarna angående dess individuella helhetsbild för att få en gemensam tolkning. Materialet delades först in under frågeställningarna för en överblick (Bell & Waters 2014, s. 265). Författarnas gemensamma tolkningar av gruppträningsinstruktörernas upplevda agerande sorterades efter likartad innebörd och formade olika teman (Hassmén & Hassmén 2008, ss. 111-114). Utifrån teman formades kategorier som visade utfallet av dess handlingar (ibid.). Meningskoncentrering användes för att utse det väsentliga i innehållet (ibid. s. 114). Meningskoncentrering innebär att deltagarnas uttryck komprimeras för att presentera det som är mest väsentligt (ibid.). Övrigt material reducerades som oväsentligt för studien. Utifrån kategorierna utsågs gemensamma mönster och skillnader i intervjuerna (ibid. ss. 114-115). Dessa jämfördes mot studiens syfte och frågeställningar.

5.6. Etiska överväganden

Vid förfrågan om deltagande informerades deltagarna kortfattat angående studiens syfte, tillvägagångsätt samt konfidentialitetskravet. Fanns intresse för att delta i studien informerades deltagarna ytterligare genom ett informationsbrev som innehöll informationskonfidentialitets- nyttjande samt samtyckeskravet (*se bilaga 1*). Informationen bestod av studiens syfte, vilka som ansvarade för studien, kontaktuppgifter, frivilligt deltagande med rätt att avbryta processen samt hur insamlad data hanterades (Codex 2018).

Konfidentialitetskravet innebär att individerna inte ska kunna identifieras av utomstående i

rapporten (Vetenskapsrådet 2017). Deltagarna var över 15 år och därmed krävdes ej målsmans samtycke (ibid.). Detta försäkrades genom att varje deltagare signerade informationsbrevet som försäkrade en ålder om minst 15 år. Påskriften innebar även att deltagaren gav sitt samtycke till ljudinspelning samt deltagande i studien. Deltagaren tillägnades även en egen kopia av informationsbrevet med egen, handledarens samt författarnas underskrifter. Deltagarna utsattes inte för fysiska ingrepp, frågor angående religion, etnicitet, politiska åsikter och uppgav inga personuppgifter (Vetenskapsrådet 2017, s. 30). Eftersom frågorna inte medförde fysisk eller psykisk påfrestning utfördes studien utan ansökan till forskningsetiska nämnden (Bell & Waters 2014, s. 62).

6. Resultat

I nedanstående avsnitt (6.1-6.3) presenteras studiens resultat.

6.1. Instruktion

Majoriteten av gruppträningsinstruktörerna har liknande uppfattning av begreppet *instruktion* vilket framgår i tabell 1. Det finns en medvetenhet om att lärande är individuellt och bör därför förmedlas verbalt och/eller icke-verbalt som för vissa innefattar att både visa visuellt samt genom kroppsberöring. Majoriteten beskriver att instruktioner förmedlas både visuellt och verbalt. Varför majoriteten väljer att förmedla instruktionerna på de sätten beror på att individer lär sig på olika sätt. Gruppträningsinstruktörerna vill skapa en förståelse hos deltagarna innan utförandet av en övning. De är medvetna om att olika individer befinner sig på olika nivåer och att dessa nivåer behöver bemötas. Därför väljer de att ha alternativövningar för att deltagarna ska finna en lämplig individuell nivå. Instruktioner sker på alla alternativövningar för att deltagarna ska få en förståelse hur alla varianter utförs. Även alternativövningarna förmedlas både verbalt samt visuellt för att minimera risken för misstolkning. Majoriteten uttrycker att tekniken är en prioritet och belastningen avgörs därefter. Det läggs stor vikt på utförandets teknik i skadeprevention jämfört med effekt samt belastning. Gruppträningsinstruktörerna uttrycker att det är viktigt att inte värdera vilken nivå en deltagare väljer, utan det beslutet avgörs av individen själv.

Tabell 1. I nedanstående tabell presenteras *hur* och *varför* majoriteten av gruppträningsinstruktörerna förmedlar instruktioner på valt sätt.

Majoriteten

	Meningscentrering	Teman	Kategorier
Hur	<p>R1: Enkla instruktioner och se om alla har förstått. R2: Går igenom före passet hur de ska göra. R3: Jag visar och jag pratar. R4: Visar övningarna och försöker förklara samtidigt. R4: Att förklara hur man gör någonting. R6: När jag instruerar så brukar jag alltid förklara först vad det är vi ska göra och sen så brukar jag visa och sen så brukar jag låta dem prova och sen så rättar jag till och sen så får de prova igen. R7: Verbalt, visar själv, sen får de visa. R8: Instruktion, det är både muntligt och jag kan visa någonting. R9: Dels vad jag säger men också hur jag visar. R10: Gå runt och visa folk eller beskriva.</p>	<p>Verbalt Visuellt Förmedla olika alternativ</p>	<p>Individanpassad förståelse</p>
Varför	<p>R2: Förklara så tydligt som möjligt, även sådana saker som är självklara. R3: Förklara hur man gör det, varför man gör det och vara tydlig. R6: Gå igenom saker innan man ska göra det på riktigt för att de ska känna sig bekväma i det de gör. R1: Sen lär sig ju alla olika, men det blir ju mer tydligt att visa. R7: Alla lyssnar ju och lär på olika vis. R2: Ge flera olika exempel på hur man kan göra en övning lättare. R4: Lite olika alternativ. /.../ Väljer utefter sin egen förmåga. R6: Alla är på så olika nivåer, så vill jag att alla ska känna sig bekväma. R6: Först en grundövning och utifrån den så finns det ett lättare sätt att utföra den och ett svårare sätt att utföra den. R8: Jag brukar visa allihop, så man inte bara säger "ni kan göra det på knä", för då kanske inte de är med på vad det betyder. R9: Väldigt noga och tydlig med att det finns olika nivåer att jobba på.</p> <p>R2: Rätt teknik först och främst. R2: Så tänker jag alltid på att fråga efter skador. R5: Läger inte på en massa vikt bara för att, utan det ska bli rätt. R5: Förklara hur en rörelse ska göras så att den blir rätt utförd, så man inte skadar sig. R6: Noga med att man inte ska gå över sina gränser när man inte kan hantera en övning eller tekniken. R9: Välja en nivå som är lagom för att man ska kunna utföra övningen med rätt teknik. R6: Tydlig med att tekniken ska sitta, annars lägger vi inte på någonting.</p>	<p>Skapa förståelse för övningen innan utförandet Individer lär sig olika Utgå från egen förmåga</p> <p>Skadeprevention Tekniskt utförande</p>	<p>Trygghet Hanterbart Tilltro till egen förmåga</p> <p>Hållbart</p>

Enligt några av gruppträningsinstruktörerna innefattar en instruktion inte endast det verbala samt visuella. Tabell 2 visar bland annat att några gruppträningsinstruktörer är tydliga med att deltagarna ska hitta känslan i kroppen vid utförandet av en övning. Anledningen till detta uppges vara för att "*hitta rätt kontakt i muskulaturen*". För att hitta rätt känsla samt kontakt använder några gruppträningsinstruktörer liknelser vid instruktion av en övning. Ett kort ord får deltagarna att associera med, exempelvis en helkroppssposition, som innefattar flera viktiga faktorer att tänka på vid ett tekniskt utförande. Dessutom finns en medvetenhet i att liknelserna kan tolkas olika från individ till individ. Därför anser gruppträningsinstruktörerna

att dessa liknelser bör användas på ett sätt och med ett språk så att personen i fråga förstår. En annan viktig faktor hos några av gruppträningsinstruktörerna är att deltagarna ska få utforska på egen hand för att skapa lärande. Hur övningen bör gå till instrueras, därefter får varje enskild individ hitta tekniken samt känslan i kroppen.

Tabell 2. I nedanstående tabell presenteras *hur* och *varför* färre av gruppträningsinstruktörerna förmedlar instruktioner på valt sätt. Tabellen nedan presenterar faktorer utöver de som redovisats i tabell 1.

Färre		
Meningscentrering	Teman	Kategorier
<p>Hur</p> <p>R5: Instruera hur man gör och hur det ska kännas. R3: Learning by doing, alltså att de tittar och gör själva. R1: Jag säger att armbågarna ska leda rörelsen eller inga ostbågar, alltså rak rygg. R6: Sträcka på ryggen, fram med bröstet, spänn magen, in med svansen. R9: Specifika instruktioner, som till exempel i en rodd "kläm ihop dina skulderblad".</p>	<p>Testa själv</p> <p>Liknelser, associationer</p>	<p>Delaktighet</p> <p>Tilltro till egen förmåga</p>
<p>Varför</p> <p>R5: Man kan göra en rörelse väldigt haftigt så att man inte får kontakt i musklerna. R8: Försöker förklara viktiga punkter, vad det är de måste tänka på. R1: Om jag säger "stolt hållning" då vet de att det är axlar bak, det är spänn bälen, det är lätt böjda knän. R1: Om jag säger en liknelse så kanske det funkar för någon och någon annan känner att det blev något helt annat.</p>	<p>Hitta muskelkontakt</p> <p>Koppla begrepp mot övning</p>	<p>Möjlighet till utveckling av förmåga för vidare FA.</p>

Få gruppträningsinstruktörer väljer även att involvera kroppsberöring i instruktionen som visas i tabell 3. Det finns en medvetenhet om att lärandet sker på ytterligare ett plan och att det är ytterst individuellt. Gruppträningsinstruktörerna menar att möjligheten ökar för att utveckla sin förmåga, ta sin träning till en högre nivå och nå prestationsbaserade individuella mål. Därför anser gruppträningsinstruktörerna att vilken metod som används för att förmedla en instruktion bör baseras på individen. Detta för att nå fram till varje deltagare på ett optimalt sätt.

Tabell 3. I nedanstående tabell presenteras *hur* och *varför* få av gruppträningsinstruktörerna förmedlar instruktioner på valt sätt. Tabellen nedan presenterar faktorer utöver de som redovisats i tabell 1 och 2.

Få		
Meningscentrering	Teman	Kategorier
<p>Hur</p> <p>R10: Vissa människor måste titta på något för att förstå det, vissa måste känna det och vissa måste höra det. R10: Även hjälpa dem hur de flyttar kroppen. R10: Visar i folks kroppar hur det fungerar och hur det inte fungerar.</p>	<p>Kroppsberöring</p>	<p>Öka förståelse på individuellt plan.</p>
<p>Varför</p> <p>R5: Så att man får ut så mycket som möjligt av den. R9: Ta till sig en instruktion som till exempel. "tryck ihop dina skulderblad". Dels för effekten, men även för känslan i ryggen. R10: Jobba med folks känslor för att få dem att reagera på en övning. R10: Så jag använder alla olika teknikerna och det beror på personen. R10: Varje människa är byggd olika, de måste ha ett mål som är möjligt.</p>	<p>Individuella mål Utveckla muskelkontakt</p>	<p>Möjlighet till vidare prestation.</p>

Majoriteten av gruppträningsinstruktörerna upplever att det ibland kan vara svårt att få deltagarna att förstå en övning. Några gruppträningsinstruktörer uppger faktorer som det kan bero på, till exempel att deltagaren inte vill förstå, personen kan vara skadad eller instruktionen otydlig. För att individen ändå ska få ut någonting av träningen väljer några gruppträningsinstruktörer att ändra övning för den personen. Upplevs flertal av deltagarna ha svårigheter med en viss övning uppger få gruppträningsinstruktörer att de byter ut övningen för alla. I enskilda situationer fanns en bakomliggande medvetenhet om en deltagares skada, eftersom det fanns en relation mellan gruppträningsinstruktör och deltagare, därav kunde träningen anpassas från början. I andra situationer framkommer skador plötsligt och då krävs en snabb åtgärd av alternativövning för enskild individ.

R10: Om de inte förstår in i det minsta, det kan vara flera olika anledningar för det. De kanske inte vill förstå, de bryr sig inte om de gör rätt eller fel eller de kan inte göra det. Så.. I de där situationerna kanske jag skulle rekommendera en annan övning för dem. Samma muskelgrupper, men kanske en annan övning som kanske är enklare men även lite svårare för att se hur de reagerar.

R6: Ibland så är det svårt att sätta en övning. Så då kan jag byta ut den till en annan för just den personen. Det kan ju bero på någon skada den har eller att den inte riktigt förstår vad det är man menar, då kan man ju ta det senare efter passet men fortfarande se till att den får träna på under passet.

R8: När det kommer någon helt plötsligt och säger så här "ah nej, jag har en dålig axel" /.../ Nu måste jag försöka komma på någonting fort som ska träna liksom samma sak men på ett annat sätt.

R3: Men där visste man ju att Bengan hade ont i axeln, hon har ont i knät, hon har en protes... Alltså då hade man ju koll så att man visste vart man kunde ge motstånd och vilka man inte skulle göra det på.

Vid gruppträningspassen deltar både återkommande och nya deltagare. Under gruppträningspassen behandlas nya och gamla deltagare lika oavsett erfarenhet. Några gruppträningsinstruktörer väljer att fånga upp de nya och ge en förklaring samt en helhetsbild av gruppträningspasset innan det påbörjas. Gruppträningsinstruktörerna uttrycker att de önskar att deltagarna känner en trygghet under gruppträningspasset och vill därför informera om vad som komma skall. Oavsett vilka individer som deltar på gruppträningspasset väljer majoriteten av gruppträningsinstruktörerna att instruera på en grundläggande nivå. Dels för att de nya deltagarna ska få samma förutsättningar jämfört med återkommande deltagare, men även ifall återkommande har missuppfattat någon övning sedan tidigare.

6.2. Feedback

Feedback används av alla gruppträningsinstruktörer i varierande form beroende på vilken effekt förmedlingen förväntas ha. De anser att positiv feedback innefattar vad deltagarna har gjort eller gör bra, vilket förmedlas både individuellt samt i helgrupp. Tabell 4 visar att positiv feedback förekommer både verbalt och visuellt. Majoriteten använder verbal positiv feedback genom berömmande korta ord eller längre meningar om individen eller dess utförande. Positiv feedback kan även förmedlas visuellt då gruppträningsinstruktören kan *"peppa"* deltagaren genom att utföra övningen tillsammans eller ge en stärkande *"high five"*. Både verbal och visuell positiv feedback upplevs öka deltagarnas motivation. Majoriteten av gruppträningsinstruktörerna använder positiv feedback frekvent både under och efter avslutat gruppträningspass.

Tabell 4. I nedanstående tabell presenteras *hur* och *varför* gruppträningsinstruktörer förmedlar positiv feedback på valt sätt.

Positiv feedback		
Meningscentrering	Teman (hur)	Kategorier (varför)
<p>R1: Små, små peppande komplimanger. R1: Någoting de gör bra eller bara pepp. R1: "Vad bra att ni ens tog er hit, superbra jobbat". R2: "Kom igen nu kör vi, nu är det si eller så många sekunder kvar". R3: Mycket positiv feedback, korta grejer. R3: Om man gjort någonting bra, en övning eller att de håller ett bra tempo. R3: Sen ger man ju allmän feedback, till alla. Att det ser bra ut, någon gör bra ifrån sig eller säger till hela gruppen att det ser bra ut. R4: "Jäklar vad du kämpade på den övningen idag, snyggt jobbat" "Såg att du tog femton kilo istället för tio som du brukar ha gjort förut". R4: Jag försöker peppa dem /.../ med ord överhuvudtaget. R6: Jag försöker verkligen att ge dem positiva kommentarer om dem och inte så mycket om "dina knäböj var så grymma", utan "gud vad grym du är" eller "vad stark du var idag", lite mer så. R7: Berömmar när de gör rätt. R8: Feedback betyder att jag berättar vad de gör bra. R8: Jag försöker motivera dem till att pusha sig själva, försöka ge det lilla extra. R10: Istället för liksom du gjorde ett bra pass, du gjorde det här, du gjorde den här.</p>	<p>Verbalt</p>	<p>Tilltro till egen förmåga</p> <p>Bekräfta korrekt utförande</p> <p>Ge det lilla extra</p> <p>Ökad motivation</p>
<p>R1: Säga att de ser sjukt starka ut, det är en pepp kan jag tycka. R2: Jag ställer mig bredvid och jobbar med dem, det brukar peppa en del människor. "Kom igen, nu tar vi i". R3: När man kommer fram, då tror jag att de tar åt sig mest. R4: Då kan jag ställa mig bredvid och kör lite snabba fötter och skrika "kom igen". R5: Det kan också vara att det ser jättebra ut, fortsatt så. R10: Vissa gånger kan man bara visa att någon gör bra genom en high-five.</p>	<p>Visuellt</p>	

Konstruktiv feedback är en annan typ av feedback som används frekvent av alla gruppträningsinstruktörer som visas i tabell 5. De anser att konstruktiv feedback är utvecklande och används främst i två syften. Dels för att utveckla deltagarens förmåga och öka dess möjlighet till att prestera under gruppträningspasset samt korrigera teknik i skadeförebyggande syfte. Denna typ av feedback förmedlas verbalt i form av korrigerande ord, visuellt då gruppträningsinstruktören visar ett korrekt utförande samt genom beröring då gruppträningsinstruktören korrigerar deltagaren genom kroppskontakt. Konstruktiv feedback förmedlas främst verbalt eller i kombination verbalt och icke-verbalt. Detta används frekvent under gruppträningspasset. Flertal gruppträningsinstruktörer uppmanar även deltagarna att stanna kvar efter avslutat gruppträningspass om de upplever att de är i behov av ytterligare feedback.

Tabell 5. I nedanstående tabell presenteras *hur* och *varför* gruppträningsinstruktörer förmedlar konstruktiv feedback på valt sätt.

Konstruktiv feedback		
Meningscentrering	Teman (hur)	Kategorier (varför)
<p>R1: Går runt så jag ska se allas teknik bättre om jag ska ge någon feedback. R2: Ibland går jag fram och säger ”Gör så här, annars skadar du dig”. R2: ”Tänk på att inte översträcka i lederna”. R4: Mitt i passet gör jag inte så mycket alls, försöker prata om hur vi ska utföra övningen rätt. R4: Är det något man ändå inte tycker är så farligt, så då förklarar jag hur man gör det på ett annat vis när alla lyssnar så det inte blir till en person. R5: ”Plocka av litegrann och träna på så att du verkligen får till det rätt”. R6: Om det kan vara någonting som andra har nytta av kan jag fortfarande säga det i mikrofonen. R7: Hjälp av en medinstruktör som går runt och hjälper till, pushar lite på teknik. R7: Och säger ”tänk på att sänka axlarna”. R8: De som inte hör om man ger generell feedback /.../ gå fram ge konstruktiv feedback /.../ förklara vad det är som går fel. R8: Om ingen berättar för dig om du gör något speciellt så blir det svårt att utveckla dig. R8: Om man ser det ur ett skadeperspektiv kan det vara bra om någon berättar att man gör fel. R9: Ibland kan jag se att alla gör rätt förutom en person som gör tokigt, då söker jag ögonkontakt, säger instruktionen igen, visar supertydligt.</p>	<p>Verbalt</p>	<p>Utveckla förmåga Skadeprevention Tilltro till egen förmåga</p>
<p>R3: Det bästa de kan få är ju floor-coaching, när man går fram och visar. R4: Först och främst visa med min egen kropp hur jag menar på olika sätt, sen kollar jag på dem och försöker guida fram till hur jag menar. R10: Visar i folks kropp hur det fungerar och inte fungerar.</p>	<p>Visuellt</p>	
<p>R5: Det kan vara komplexa övningar, ibland att det ska vara bra teknik, så där kan man verkligen gå fram och coacha en och en. R5: ”Prova det här och se hur det känns. Bra, det blev bättre eller ja, tänk på det här R6: Om jag ser att någon gör för enkelt så säger jag åt den ”nej nu får du göra så här, lite svårare”. Eller tvärtom ”gå ner och börja om från början. R6: För att de ska känna efter i sig själva, hur de känner, vad de ska tänka på när de utför övningen. R6: Jag brukar ta ganska mycket på dem och rätta till kroppen så. R7: Ska de göra en knäböj tillexempel och man se att de har vikten på tårna tillexempel, ställer man sig bredvid och kör, talar om vad de ska tänka på. R8: Ta i en deltagare och justera kroppsligt, inte bara med rösten. R8: Försöker gå fram, vända bort micken, kanske justerar dem lite och det brukar de uppskatta. R10: Hjälpa de hur de flyttar kroppen istället för att stå framför dem och visa.</p>	<p>Kombinerade tekniker.</p>	

Både positiv- och konstruktiv feedback förmedlas främst riktat mot helgrupp i syfte att inte peka ut någon. Majoriteten av gruppträningsinstruktörerna gör undantag om utförandet kan vara direkt skadligt för deltagaren och då kan korrigerings ske individuellt.

Dock upplever de att man bör läsa av deltagarna för att veta huruvida de kan rikta sig mot enskild individ eller ej. Korrigering av en övning i helgrupp sker främst genom att repetera övningen samt förstärka utförandet verbalt. Vid gruppträningspass där gruppträningsinstruktörerna inte utför träningsövningarna gemensamt med deltagarna utan kan cirkulera anser majoriteten att det förenklar individuell feedback, både positiv- och konstruktiv. Flertal gruppträningsinstruktörer uppger att det ökar möjligheten för specifik feedback utifrån individens behov, men anser att det är viktigt att fördela feedbacken jämnt i gruppen oavsett. Detta för att undvika en situation där en deltagare kan uppleva särbehandling.

R9: Ibland kan jag se att alla gör rätt förutom en person som gör tokigt, då söker jag ögonkontakt, säger instruktionen igen, visar supertydligt, berömmar och går vidare.

R5: Jag brukar inte peka ut någon, du där borta i röd tröja tänk på det här. Då brukar jag säga det till alla och hoppas att personen lyssnar och tar till sig

R7: Först försöker man ju verbalt och visar till hela gruppen /.../ om det är någon som kan ha gjort någonting farligt fel, då går man dit och så ger man ett tips /.../ smyger man runt till några stycken och säger "bra jobbat" smyger man upp till nästa och säger "tänk på att sänka axlarna eller sitta kvar i sadeln" /.../ så att man inte pekar ut någon

R4: Står man där framme och kör passet så är inte det i samma utsträckning. Då får man ju försöka prata till hela gruppen så man inte liksom pekar ut någon.

R1: Ger man någon feedback så ge alla feedback.

R3: Det går inte att säga det till vem som helst, vissa vill inte stå i centrum.

R8: Man får försöka börja lite mjukt och sen när du lär känna deltagarna blir det lättare att ge mer feedback.

Oavsett konstruktiv- eller positiv feedback så tillägnas alla deltagare återkoppling under gruppträningspasset oavsett ny eller återkommande deltagare. Majoriteten upplever att det är viktigt att uppmärksamma alla. Gruppträningsinstruktörerna kanske inte är medvetna om deltagarens syfte med gruppträningspasset, men vill att alla ska få möjlighet att uppnå önskad individuell effekt. Även om alla tillägnas feedback finns en tydlig skillnad mellan gruppträningsinstruktörerna angående *hur* och *varför* det fördelas. Vissa uppger att återkommande deltagare får mindre uppmärksamhet, mindre konstruktiv feedback och mer positiv feedback. Jämfört med nya deltagare som tillägnas konstruktiv feedback i större utsträckning. Gruppträningsinstruktörerna agerandet baseras på att återkommande deltagare

anses vara mer självgående med ett bra tekniskt utförande som nya deltagare ännu inte utvecklat. Medan andra gruppträningsinstruktörer menar att nya och återkommande deltagare inte särskiljs utan feedbacken förmedlas där den behövs oavsett tidigare erfarenhet.

R8: Vissa känner man igen "de här har vart med ofta" de vet jag att de ofta har bra hållning, bra teknik i övningarna, då kanske jag mer kan motivera dem, och sen när det kommer någon ny kanske man vill kolla hur tekniken ser ut.

R5: Ja, jag brukar spendera mycket mer tid hos de nya. /.../ Det kan vara mycket att jobba på. De som har varit med längre gör det oftast ganska bra tekniskt men kanske mer måste träna på att bli starkare och så. De sköter sig själva oftast mer.

R6: Men alla behöver det och jag tror att det är viktigt att man ger alla det oavsett om de gör precis som de ska och är på toppen-humör idag så är det fortfarande jätteviktigt att ge den feedback för jag vet ju inte egentligen hur den mår eller om den kanske känner att den vill ha lite extra stöd idag.

R9: Men däremot nya deltagare, jag vet ju att de gör ju fel för att de verkligen inte vet hur man gör och då är det ju min uppgift som instruktör att se till att de gör rätt.

Ovanstående citat visar en tydlig spridning mellan *hur* och *varför* gruppträningsinstruktörerna fördelar feedback i gruppen även om alla deltagare tillägnas feedback.

6.3. Övriga motiverande faktorer

Gruppträningsinstruktörerna formar sina gruppträningspass utifrån medvetna val som de önskar ska bidra med en speciell känsla hos deltagarna under och efter avslutat gruppträningspass. Liknelse mellan gruppträningsinstruktörerna är att de strävar efter att deltagarna ska känna sig glada, peppade, känna sig starka, nöjda med sig själva och sin insats samt öka dess intention att återkomma till gruppträningspasset. Alla gruppträningsinstruktörer upplever att de främst har återkommande deltagare vid träningstillfällena, även om nya också ansluter, vilket tyder på en motiverande miljö. Motiverande faktorer som gruppträningspassen baseras på varierar mellan instruktörerna och visas i tabell 6. Oavsett strategi är syftet att deltagarna ska uppnå önskad effekt samt att gruppträningsinstruktörens målsatta känsla ska finnas hos deltagarna. Vissa menar att gruppträningsinstruktören bör tänka inspirerande både vid utformning av gruppträningspasset och under gruppträningspasset. *Inspirerande gruppträningsinstruktör* innefattar att gruppträningsinstruktören är aktivt närvarande vid deltagarens utförande och/eller medvetenhet om att gruppträningsinstruktörens agerande under gruppträningspasset kan öka förutsättningarna för att deltagarna utmanar sig själv. Vissa menar att ett *holistiskt perspektiv* är en betydelsefull faktor där förståelse för individens omgivande miljö utöver gruppträningspasset bör beaktas. Detta för att öka dess möjlighet att utforma realistiska mål och få ut maximalt av gruppträningspasset. Fåtal andra lyfter vikten av deltagarnas möjlighet till *delaktighet i sin egen utveckling*. Detta innefattar att deltagarna kan tillägna feedback och be om råd angående träningsövningar efter avslutat gruppträningspass. Skillnaden mellan ”*holistiskt perspektiv*” och ”*delaktighet i sin egen utveckling*” är att den förstnämnda strategin behandlar flera delar av individens liv utöver gruppträningspasset medan den andra är centrerad för de specifika träningstillfällena.

Det *sociala samspelet* framstår även som en viktig faktor inom gruppträning. Det sociala sker på flera olika plan: gruppträningsinstruktör – deltagare, deltagare – deltagare samt i helgrupp. Relationen mellan gruppträningsinstruktör och deltagare anses av majoriteten vara av stor vikt. Dels för att veta hur man bör bemöta individen under gruppträningspasset men även för att visa deltagarna att de är igenkända, sedda samt betydelsefulla. Majoriteten av gruppträningsinstruktörerna uttrycker att det är viktigt att lära känna sina deltagare, lära sig deras namn, ha personliga samtal och skapa en relation. Relationen mellan deltagarna anses också vara av värde. Gruppträningsinstruktörerna upplever att deras agerande påverkar hur deltagarna väljer att agera. Majoriteten av gruppträningsinstruktörerna upplever att deltagarna skapar relationer på egen hand och därför är det endast fåtal gruppträningsinstruktörer som

hjälper deltagarna att skapa relationer sinsemellan. Det tredje sociala planet, hela gruppen, upplevs avgörande för gruppträningspassets stämning. Flertal gruppträningsinstruktörer anser att det är viktigt med en öppen stämning samt informera hur dagsformen är idag, för att veta vart man bemöter varandra. Många gruppträningsinstruktörer strävar efter en upplevd vi-känsla.

Tabell 6. Nedanstående tabell presenterar övriga motiverande faktorer som gruppträningsinstruktörerna upplevde viktiga inom gruppträning.

Övriga motiverande faktorer		
Meningscentrering	Teman	Kategorier
<p>R1: Försöka få dem att utmana sig lite mer och att jag själv gör samma sak som de gör. R1: Skapa motivation att "kan jag, kan du". R2: Ställer mig bredvid och jobbar med de om jag ser att de har det jobbigt. R3: Kör jag hårt så kör ju de precis lika hårt, det är som man har en spegel. R3: Har provat att göra fel och börja slappna av i överkroppen, så börjar alla lägga av vikter eller vad man nu gör. R4: Jag har mycket senior på förmiddagar /.../ jag försöker lägga mig på deras nivå så de ska välja samma vikt. R4: Om jag väljer ett lättare alternativ så tror jag de gärna gör det också. R4: Väljer jag att hoppa på lådan och göra det alternativet, då vill ju de flesta haka på det. R5: Om jag som tränare är "blaha" /.../ då är jag inte heller så glad när jag går därifrån. R6: Om jag tar en tyngre vikt så kanske jag taggar dem till att ta mer. R8: Ett roligt upplägg /.../ så kanske man ser det i framtida "äh det här skulle jag kunna göra själv när jag tränar". R9: Den som instruerar passet ska ligga en eller två nivåer över mig så att jag har någonting att sträva mot. R9: Jag tycker inte själv det är inspirerande om jag går på ett pass med en instruktör som alltid tar det lättaste alternativet.</p>	Inspirerande instruktör	Uppnå passets målsättning för både deltagare och gruppträningsinstruktör.
<p>R2: Jag kommer ofta in på massage /.../ och folk vill prata om mat och sådana grejer. R10: Det är som en livsstil när man kommer hit /.../ om du har ett heltidsjobb, barn, så måste man alltid tänka på hur de kan påverka din träning och dina mål. R10: Vissa behöver mer stöd /.../ vissa behöver det för de inte har det hemma, de har inte ett support-net runt dem. R10: Allting i den här miljö är så mycket psykologi också.</p>	Holistiskt perspektiv	
<p>R1: "Om ni vill få mer feedback på er frivändning så stanna kvar så kan vi gå igenom det efteråt. R1: Men vill dem stanna kvar och få mer feedback så brukar jag säga det att man kan stanna kvar och prata lite. R2: Jag brukar fråga "är det någon som funderar, har några fler frågor?" R7: Sedan får vi ju feedback tillbaka också. R7: En del vill att man inte ska prata mycket, så får man väl ta till sig det då. R8: Någon kanske vill ha extra tips /.../ någon kanske vill ge feedback. R9: Kommer någon fram och har åsikter om hur jag genomfört passet tar jag hänsyn till det. R9: Feedback är en gåva som man ger till andra för att man vill att någon ska bli bättre, därför tar jag jätte tacksamt et det. R10: Jag vill alltid att folk ska tänka på saker under passet, någonting de kan förbättra, ha mål.</p>	Delaktighet i sin egen utveckling	

R1: "Kan du, kan jag".
 R1: Personligt snack, om Janne hade ont i knät "kändes det okej i knät den här gången?"
 R2: Jag brukar alltid säga åt folk att komma och prata med mig efter passen.
 R2: Oftast brukar det ge jättemycket om man bara lär sig namnen när de kommer och man hälsar dem välkomna.
 R2: Personlighet, försöker vara glad och positiv.
 R2: Peppa, ha ögonkontakt och vara närvarande R2: Alla som är på passen blir som en liten familj.
 R3: Vi brukar prata ibland efteråt.
 R3: Ge en high-five till den bredvid.
 R3: Få en gruppfeeling, teamkänsla.
 R3: De ska känna sig sedda. Att de syns, att det spelar roll att de kommer.
 R3: Jag tycker det är viktigt att kunna namn.
 R3: Hälsar de välkomna.
 R3: Vara öppen, vara glad, tillmötesgående och försöka hälsa på alla som kommer in.
 R3: Om man bjuder på sig själv så tycker de att de känner mig /.../
 Man får ju bättre kontakt, de lär känna mig och då får jag lära känna dem.
 R4: Glad, positiv, komma ihåg saker, namn till exempel eller om man gjort någonting på en speciell övning och det såg bättre ut den här gången.
 R4: Försöker säga hej, titta i ögonen och välkomna.
 R6: Att se allihop och veta vad man kan säga.
 R6: Det handlar om att läsa av människor också, vad de är på för humör idag
 R7: Öppna och skojfriska, vi får en jättebra sammanhållning i gruppen. "Här finns det en ledig plats, kom hit".
 R7: Vi startar tillsammans, kör tillsammans, peppar varandra.
 R8: Skämta lite med dem.
 R8: Man får känna efter i stunden hur de är och hur relationen mellan dig som instruktör och deltagare är.
 R9: Jag vill att de ska känna att de har haft kul.
 R10: Försöker vara väldigt positiv och ge dem energi.
 R10: Försöker ge så mycket stöd jag kan utan att vara för mycket.

Relationer

Trygghet

Socialt samspel

6.4. Nya fynd

Som tidigare nämnt i avsnitt 6.1. *Instruktion* menar majoriteten gruppträningsinstruktörer att de använder alternativövningar för deltagarens möjlighet att utgå från sin nivå. Vidare i avsnitt 6.3. *Övriga motiverande faktorer* uppger majoriteten att deltagaren ska ha möjlighet att uppnå önskad effekt av gruppträningspasset. Under avsnitt 6.2. *Konstruktiv feedback* visar resultatet att gruppträningsinstruktörerna förmedlar konstruktiv feedback fördelaktigt i skadeförebyggande syfte. Alla gruppträningsinstruktörer försöker korrigera ett felaktigt utförande men det är skilda åsikter hur de väljer att bemöta en deltagare som inte tar till sig konstruktiv feedback vid ett återkommande problem. Fåtal väljer att agera och lösa problemet medan flertal väljer att låta situationen passera.

R2: /.../ vill de inte lyssna, så vad ska man göra? Om jag säger "du får inte krumma ryggen här" och så gör de det ändå, jag kan ju liksom inte tvinga dom att göra något om dom inte vill lyssna. Jag brukar bara

uppmärksamma att du kan göra dig illa.

R3: Det märks ju supertydligt om någon stirrar rakt fram och låtsas som att jag inte existerar, då är det ju liksom ingen idé.

R5: Ibland kan man säga saker flera gånger och personen man riktar sig mot verkar inte koppla /.../ så kan det hända att tillslut så passerar det bara. /.../ ofta är det inte någon fara för någon skade eller så utan den kanske inte fick ut vad den skulle av den övningen.

R5: Man får göra så gott man kan, så gott man hinner på den stunden man har och sen bara släppa.

R9: Jag har ju rävar som har gått på bodypump i tio år men fortfarande gör hopplöst mycket felteknikmässigt och när man då har feedbackat ett par gånger och känner att ”jag når inte riktigt fram här” /.../ tillslut så känner man bara ”jamen vad fasen, så länge du har kul och du trivs så kör din grej då”.

R4: Jag förklarar och förklarar och går det inte fram så tar jag bort den övningen till nästa pass. Så gör jag om det till något annat.

R7: Ibland kan man ta hjälp av en medinstruktör som går runt och hjälper till, pushar lite på tekniken.

Utifrån ovanstående citat kan gruppträningsinstruktörernas förmåga att lösa en problematisk situation ifrågasättas och *hur* och *varför* dess agerande påverkar den motiverande miljön.

7. Diskussion

7.1. Metoddiskussion

Denna studie utgick från ett hermeneutiskt perspektiv. Ett annat perspektiv som är positivism, innebär att författarna söker en sanning om ett fenomen där känslor och dynamiska företeelser inte är väsentliga (Gratton & Jones 2015, s. 20). Positivistiska studier utgår från att generalisera resultatet inom vald målgrupp. Studien utgår från att bepröva tidigare forskning och utförs genom standardiserade metoder. Det innebär att vid återupprepad studie bör resultatet bli densamma (ibid.). De olika förhållningssättens för- och nackdelar kan diskuteras. Genom ett positivistiskt förhållningssätt hade det krävs ett stort urval för att generalisera ett resultat med spridning av deltagare för att göra studien representativ (Bell & Waters 2014, s. 180). En fördel hade varit möjligheten att generalisera resultatet för hela populationen gruppträningsinstruktörer i Mellansverige. Studiens tidsram medförde att urvalet som krävdes hade varit svårt att tillgå med konsekvensen att resultatets tillförlitlighet minskats. Tillförlitlighet innebär huruvida ett mätinstrument ger samma resultat om studien genomförs ännu en gång (Patel & Davidson 2011, s. 103). Vidare fann författarna inga tidigare studier som undersökt exakt det fenomen som studerats i denna studie, vilket gör det problematiskt att ställa en hypotes.

Individens känslor är dynamiska och förändras över tid (Myrdal 2005, s. 43). Därav hade resultatet inte blivit detsamma vid upprepad studie, som kännetecknas av ett positivistiskt förhållningssätt (Gratton & Jones 2015, s. 20). Författarna är medvetna om att viss vinkling kan uppstå i resultatet vid valt förhållningssätt. Även om ett kvantitativt metodval hade tillämpats hade författarna valt svarsalternativ grundat i tidigare forskning och deltagarna hade inte haft möjlighet att dela med sig av sina individuella åsikter. Detta hade minskat studiens tillförlitlighet ytterligare i jämförelse med de förebyggande åtgärder som tillämpats vid valt förhållningssätt. Studiens tillförlitlighet hade kunnat öka genom triangulering (Hassmén & Hassmén 2008, s. 156). Hade författarna valt att kombinera observation och intervju hade det gett författarna information om dess upplevda beteende stämmer överens med verkligheten. Genom triangulering hade gruppträningsinstruktörernas uttalande kunna styrkas eller så hade iakttagelser kunnat visa på ett annat agerande. Detta hade kunnat öppna upp för vidare diskussion kring andra faktorer som kan vara betydelsefulla för att deltagaren väljer att återkomma om agerandet inte synkroniserade med det upplevda beteendet.

Trovärdighet visar till vilken grad forskaren mäter det som var avsett att mäta (Patel & Davidson 2011, s. 106). Urvalet skedde genom ett bekvämlighetsurval vilket är lämpligt när studien utförs under en begränsad tid (Hassmén & Hassmén 2008, s. 109). Studiens trovärdighet kan minska genom ett bekvämlighetsurval eftersom det finns risk att deltagarna kommunicerar med varandra och därmed kan urvalets representativitet ifrågasättas (ibid.). Studien utfördes inom en utvald kommun i Mellansverige, vilket medförde större spridning på deltagarna trots att det baserades på ett bekvämlighetsurval. Strategierna för att öka trovärdigheten medför dock inte ett representativt resultat för populationen (Hassmén & Hassmén 2008, ss. 98-99). För att ha möjlighet att uttala sig om populationen hade studien krävt ett större urval med en ännu bredare spridning (ibid.). Författarnas intention var inte att generalisera ett resultat och därav var valet av urvalsprocess lämplig för att uppfylla studiens syfte. Studien utsatte inte deltagarna för fysiska ingrepp, frågor angående politik, etnicitet eller religion och deltagarna behövde inte uppge några personuppgifter (Vetenskapsrådet 2017, s. 30). Detta framgår tydligt i studiens informationsbrev (*se bilaga 1*). Informationsbrevet bestod av syftet med studien, deltagarnas rättighet att avbryta processen, frivilligt deltagande, vilka som ansvarade för studien, kontaktuppgifter samt hur insamlad data skulle hanteras (Codex 2018). Detta kan ha bidragit till en mer öppen och förtroendegivande uppfattning av författarna, vilket kan ha ökat deltagarnas vilja att delta i studien samt uttrycka sig sanningsenligt.

Genom en väl genomtänkt forskningsprocess ökar studiens trovärdighet (Patel & Davidson 2011, s. 106). Genom tidigare forskning och litteratur skapades en förståelse hos författarna som därefter användes för vidare forskning. Patel och Davidson (2011, s. 106) menar att de faktorerna ökar en studies trovärdighet. Innan datainsamlingen genomfördes beprövades intervjuguiden genom en pilotstudie för att öka möjligheten att författarna mätte det som var avsett att mäta (ibid.). Intervjuguiden formades så objektiv som möjligt för att minska risken för vinklade svar och formulerades med syfte att fånga enskild individs uppfattning om ämnet. Detta för att minska risken för missvisande svar i datainsamlingen och vidare i resultatet. Författarna hade beräknat 60 minuters tidsåtgång per intervju. Genom pilotstudien upptäcktes det att det enbart krävdes 30 minuters avsatt tid för att uppfylla syftet samt frågeställningarna. Detta underlättade för deltagarna som kunde avsätta mindre av sin tid. Upptäckten underlättade även författarnas vidare arbete med datainsamling och dataanalys med tanke på studiens tidsram.

Intervju som metod är flexibel och ger möjlighet till följdfrågor (Bell & Waters 2014, s. 189). Dessutom kan en intervju med öppna frågor ge djupare förståelse för individens resonemang (Armour & MacDonald 2012, s. 219; Hassmén & Hassmén 2008, ss. 229, 238). Detta ökar studiens trovärdighet eftersom författarna kunde ställa följdfrågor för att säkerhetsställa att de uppfattat individen korrekt eller utforska något som uppkom under intervjun. Intervjuerna inleddes även med bakgrundsfrågor för att skapa en relation som kan upplevas öppen samt förtroendeingivande (Hassmén & Hassmén 2008, s. 259). Följden kan vara att deltagaren upplever att dess åsikter tas emot utan att dömas av författarna med följden att deltagarna kan svara sanningsenligt. Nelson-Jones (2012, ss. 20-22) menar att kroppsspråk, ansikts- samt verbala uttryck påverkar deltagaren under samtalet. Utifrån transkriberingarna kan det utläsas att författarna främst bekräftade det deltagaren delade med sig av med uttryck som ”mm” för att föra resonemanget vidare och visa sig närvarande. Varje intervju spelades in och kunde därmed återupplevas inför sammanställning av resultatet (ibid. 190). Detta ökar tillförlitligheten till studiens resultat när författarna upprepade gånger kunde återgå till datainsamlingsmaterialet för vidare analys. Enskilda intervjuer användes för att samla information om varje enskild individs åsikt, då en gruppintervju kan påverka deltagarnas svar (Armour & MacDonald 2012, s. 219).

Varje individ bär på unika värderingar samt erfarenheter som bidrar till varierande tolkningar (Patel & Davidson 2011, s. 106). Denna studie utgår från begrepp som motivation, feedback samt instruktion och dessa kan ha olika innebörd utifrån varje enskild individ. Detta betyder att tolkning av begreppen kan variera mellan deltagarna samt att dess uppfattning kan förändras över tid. Dessa faktorer kan bidra till minskad tillförlitlighet (ibid.). Det betyder att individernas tolkning av begreppen kan komma att förändras vid en uppföljningsstudie. Detta leder till att resultatet endast kan uttala sig specifikt utifrån dessa deltagare och är därmed inte generaliserbart (Hassmén & Hassmén 2008, s. 274). I denna studie eftersträvas däremot att utse enskild individs åsikter samt hur och varför dessa omsätts i praktiken. Varierande svar ses därför som en styrka eftersom det är individens upplevelser i nuet som eftersträvas (ibid. s. 106).

Som tidigare nämnt utfördes studien under begränsad tidsram vilket författarna behövde anpassa sig till. Deltagarna tillägnades möjligheten att välja tid samt plats för intervjutillfällena för att skapa en trygg miljö (Bell & Waters 2014, s. 201). Däremot kan resultatet komma att påverkas av att varje intervju skedde i olika miljöer (Armour &

MacDonald 2012, s. 219). Författarna valde att anpassa sig utefter deltagarna eftersom en bekväm miljö kan öka chansen för sanningsenliga svar. Detta var dock en tidskrävande faktor då författarna var tvungna att anpassa sig utefter deltagarnas önskemål. Ytterligare en tidskrävande faktor var transkribering av insamlad data (ibid. ss. 190, 201). Det fanns en medvetenhet hos författarna sedan tidigare om att transkriberingar tar tid, men upplevdes mer tidskrävande än väntat. Däremot underlättar transkriberingar studiens analysarbete (Hassmén & Hassmén 2008, s. 112). Författarna fick möjlighet att både återuppleva varje intervju muntligt samt därefter skriftligt. Detta gav möjlighet att hitta relevanta meningscentrat som kunde tematiseras samt kategoriseras (ibid. ss. 112-114).

I resultatet kan viss vinkling av datainsamlingen förekomma genom att författarna omedvetet kan ställt ledande frågor, utfört fel tolkningar eller tolkat utifrån eget intresse (Bell & Waters 2014, ss. 199-200). Viss vinkling i resultatet kan även förekomma från deltagarens perspektiv genom att möjlighet att välja vilken information individen vill dela med sig av (ibid.) Ovan nämna faktorer kan bidra till minskad trovärdighet. Utlovad konfidentialitet ökar chansen för att deltagaren ska våga yttra sina åsikter då denne är medveten om att ingen utomstående kan identifiera individen i resultatet (Bell & Waters 2014, s. 65). Författarna minskade risken för feltolkningar och ökade studiens trovärdighet genom att båda var närvarade vid intervjutillfällena samt spelade in intervjuerna för möjlighet att återuppleva dem vid analys av insamlad data (Bell & Waters 2014, s. 196). Insamlad data analyserades utefter den *tolkande fenomenologiska analysmetoden*. Författarna läste transkriberingarna enskilt för att därefter diskutera lämpliga teman samt kategorier (ibid. s. 113-114). Anledningen till detta var för att skapa en enskild tolkning samt helhetsbild av materialet. Utifrån hermeneutiken tolkar författarna ett fenomen och försöker skapa förståelse för *varför* fenomenet uppstår (Patel & Davidson 2012, s. 29). Varje individ bär på unika värderingar samt erfarenheter vilket kommer påverka dess tolkning (Fejes & Thornberg 2012, ss. 16, 33). Efter författarna fått en enskild bild av materialet ställde de deras tolkningar mot varandra och majoriteten stämde överens. Vid skilda tolkningar fördes en diskussion tills författarna hade kommit överens. På så vis kunde författarna sortera insamlad data i teman samt kategorier. Båda författarna såg över tolkningarna för att se att de placerades under lämplig innebörd samt att kategorier inte var synonyma till varandra (Hassmén & Hassmén 2008, ss. 113-114). Risker för feltolkning minimerades men det går inte att garantera en korrekt tolkning, vilket minskar studiens trovärdighet trots förebyggande insatser. Vald analysmetod är en analysmodell som kräver mycket tid av författarna (Fejes & Thornberg 2009, s. 153). Tidsåtgången upplevdes i

efterhand som givande då författarna återgick till materialet flertal gånger och utsåg nya samband. Författarna hade kunnat missa värdefullt material om en mindre krävande analysmetod hade använts.

7.2. Resultatdiskussion

Anton Antonovskys teori KASAM innefattar de tre komponenterna *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet* som tillsammans skapar en gynnande miljö för motivation (Hassmén & Hassmén 2010, s. 243). Flertal faktorer i gruppträningsinstruktörernas upplevda agerande är i liknelse med studiens teoretiska utgångspunkt. Gruppträningsinstruktörerna menar att förmedling av instruktioner främst sker genom att kombinera tekniker eftersom deltagare lär sig olika. Detta i liknelse med Weinberg och Gould (2015, s. 226) som menar att instruktioner ska förmedlas så tydligt som möjligt. Genom att använda både verbala och visuella instruktioner ökar förståelsen för en övning som bidrar till att utförandet blir begripligt. Hur gruppträningsinstruktörer väljer att förmedla instruktioner kan kopplas samman med tidigare forskning som visar att verbal och visuell feedback i kombination påverkar prestationsförmågan positivt. Barzouka, Sotiropoulos och Kioumourtzoglous (2015, s. 407) studie visar att feedback i utvecklande och korrigerande syfte ökar möjligheten att utveckla förmågan samt bibehålla motivationen för FA. Genom att utförandet instrueras ur olika synvinklar ökar möjligheten att individen får förståelse vid första mötet med övningen. Följden av detta är att konstruktiv feedback kan behandla utvecklande av förmåga i tidigare skede istället för att korrigera teknik. Detta gemensamt bidrar till både ökad hanterbarhet samt meningsfullhet.

Fåtal instruktörer menar att de byter ut övningar eller förnyar upplägg om någon deltagare inte kan hantera en övning eller inte verkar engagera sig i konstruktiv feedback.

Frågeställning som uppstår är *"Varför väljer deltagaren att inte lyssna?"*. Man kan anta att deltagaren av någon anledning inte känner att utförandet är tillräckligt meningsfullt. Detta kan medföra att utföra övningen på rekommenderat sätt upplevs oviktigt med följderna att deltagaren väljer att inte återkomma. Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014, s. 205) studie visar att medvetenhet om hälsofrämjande effekter av FA är en anledning till att deltagarna väljer att fortsätta vara fysiskt aktiv i idrottsföreningar. Gruppträningsinstruktörerna förmedlar ett tekniskt utförande men ingen vidare kunskap om vilken effekt övningen kan ge individen. Skulle tillförsel av kunskap angående hälsofrämjande effekter av ett utförande i samband med instruktion vara en lösning på problemet? Genom detta förstärks deltagarens begriplighet för

både hur övningen ska utföras och varför den bör utföras. Positiv följd kan vara att övningen upplevs meningsfull och förebygger att problematiken uppstår från början.

Hassmén och Hassmén menar, i liknelse med Weinberg och Gould, att en motiverande miljö kan gynnas av tränare genom att skapa förutsättningar att individen ska kunna behärska utförandet (Hassmén & Hassmén 2010, ss. 261-262; Weinberg & Gould 2015, s. 124).

Gemensamt mellan gruppträningsinstruktörerna är att alla strävar efter att deltagarna ska utgå från sin egen förmåga. Genom att tillämpa alternativövningar med högre och lägre belastning har deltagarna möjlighet att hitta en nivå som upplevs hanterbar. Tidigare studie utförd av Erthuran-Ilker (2014, s. 152) visar att deltagarna upplever att positiv feedback bidrar till ökad motivation. Detta i enlighet med Weinberg och Gould (2015, ss. 121, 127) som menar att positiv feedback bidrar till att deltagaren inspireras till ökad ansträngning. Denna studies resultat visar att gruppträningsinstruktörerna anser att de använder positiv feedback frekvent. Positiv följd av detta kan vara att ett utförande som upplevs jobbigt känns hanterbart när deltagaren får motiverande feedback.

Gruppträningsinstruktörerna menar att de använder alternativövningar. Är en deltagare begränsad av skador anpassas övningarna kontinuerligt under gruppträningspassen utifrån behov. Positiv följd av detta är deltagarna har möjlighet att utgå från den individuella förmågan och övningen upplevs hanterbar. Detta är i liknelse med Weinberg och Gould (2015, s. 124) som menar att individuell utveckling är av betydelse för en motiverande miljö. Vidare menar Hassmén och Hassmén (2010, s. 244) att både för låga och höga krav kan påverka motivationen negativt därför att individens utveckling uteblir. En frågeställning som uppstår är ”*Hur utmanas deltagare som redan utför det svåraste alternativet av en övning?*”. Deltagare med god teknik och fysiologiska förutsättningar att bemöta de krav som ställs utifrån alternativövningarna får inte möjligheten att utvecklas. Konsekvensen av detta kan vara att gruppträningspasset upplevs mindre meningsfullt, motivationen minskar, effekten uteblir och deltagarens intention att återkomma kan minska.

Vissa gruppträningsinstruktörer använder specifik feedback som talar om *vad* deltagarna gjorde bra i ett utförande. Hade specifik feedback till de som utför de svårare alternativet varit lämpligt för att motivera deltagarna att utmanas ytterligare? Genom specifik feedback skapas möjlighet för deltagaren att själv vara delaktig i sin egen utveckling. . Som R4 nämner ”*Såg att du tog femton kilo istället för tio som du brukar ha gjort förut*”. Genom att

uppmärksamma utvecklingen kan deltagarens motivation till att öka belastningen gynnas. Detta för att deltagaren blir medveten om att den är observerad. Vidare upplever gruppträningsinstruktörerna att deltagarna ofta väljer att utföra en övning på samma belastning som de själva väljer under gruppträningspasset. Detta skulle kunna både hämma eller främja att deltagaren utvecklar sin förmåga. Beroende på vilken kapacitet deltagaren besitter kan gruppträningsinstruktörens val av vikt antingen medföra att deltagaren underpresterar eller upplever att kraven blir för höga. Oavsett blir konsekvensen densamma och motivationen kan sänkas. Tidigare forskning utförd av Campos, Simões och Franco (2015, s. 93) visar att deltagare uppskattar att gruppträningsinstruktören är delaktig i gruppträningspasset. Därmed kan gruppträningsinstruktörens delaktighet verka positivt ur en annan synvinkel. Vissa deltagare kan inspireras att utmana sig själv med följden att den nya belastningen kunde hanteras. Detta medför att förmågan kan utvecklas och öka motivationen. Gruppträningsinstruktörerna är medvetna om att dess agerande påverkar deltagarnas utförande. Därav kan det vara aktuellt att tydliggöra att alla utgår från sin nivå samt sträva efter att uppmärksamma deltagarna. Detta för att undvika att underprestation, utse om någon kan utmana sig själv ytterligare samt öka möjligheten att deltagarna väljer en nivå som inte medför orimligt hög belastning.

Flertal tidigare studier visar att utveckling av förmåga är en betydelsefull motivationsfaktor (Jakobsson, Lundvall & Redelius 2014, s. 205; Ntoumanis et al. 2016, s. 1030). Tidigare nämnt utformas gruppträningspassen med alternativövningar för möjlighet till utveckling. Majoriteten menar även att konstruktiv feedback är viktigt i utvecklande syfte. Gruppträningsinstruktörerna upplever att feedback förmedlas till alla deltagare men hur den fördelas skiljer sig åt. Vissa menar att de återkommande deltagarna tillägnades enbart positiv feedback i jämförelse med nya deltagare som tillägnades både konstruktiv- och positiv feedback. Utifrån dessa påståenden kan agerandet problematiseras ur flera synvinklar. Hur ska de återkommande deltagarna få möjligheten att utveckla sin förmåga om dessa inte tillägnas konstruktiv feedback? Enligt Winroth och Rydqvist (2008, ss. 10-12) är motivationen hos en individ dynamisk. Gruppträningsinstruktörerna utgår från att återkommande deltagare har ett bra tekniskt utförande och därmed inte behöver konstruktiv feedback. Om en återkommande deltagare har en sämre dagsform kan konsekvensen bli ett sämre tekniskt utförande. Vidare skulle detta kunna medföra en högre skaderisk, minska motivationen samt minska intentionen till fortsatt FA. Gruppträningsinstruktörerna som uppger att de fördelar positiv och konstruktiv feedback oberoende på om deltagaren är återkommande eller ny kan förebygga

detta scenario omedvetet.

Naidoo och Willis (2011, ss. 222, 229-230) menar att budskapet som förmedlas bör vara relevant, trovärdigt och motiverande. En återkommande deltagare kan vara medveten om att utförandets teknik är sämre på grund av dess dagsform. Blir denne tillägnad ospecificerad positiv feedback kan den uppleva minskad trovärdighet till gruppträningsinstruktören. Följden kan grundas i att deltagaren blir medveten om att gruppträningsinstruktören inte uppmärksammat utförandet. Enligt Hassmén och Hassmén (2010, s. 306) bör feedback individanpassas eftersom individer tolkar förmedlingen olika. Därför kan konstruktiv feedback upplevas som kritik istället för utvecklande (ibid.). Majoriteten gruppträningsinstruktörer uppger att de avvaktar med konstruktiv feedback till nya deltagare med anledningen att de ännu inte lärt känna individen. Ovan diskuterades att flertal gruppträningsinstruktörer väljer att korrigera nya deltagare mer frekvent jämfört med återkommande deltagare. Dock motsäger dessa två tolkningar varandra. Det skulle kunna antas att konstruktiv feedback tillägnas nya deltagare om det är gruppträningspass där gruppträningsinstruktören har möjlighet att cirkulera bland deltagarna (*se tabell 5*). Vid förmedling till helgrupp riktas konstruktiv feedback enbart till återkommande deltagare där en relation finns etablerad. Sänder gruppträningsinstruktörerna dubbla budskap eller stämmer författarnas tolkning av fenomenet? Kan effekten av agerandet bli att relationen gruppträningsinstruktör-deltagare påverkas negativt med både nya och återkommande deltagare när uppmärksamheten främst riktas mot icke-etablerade, känsligare relationer och tidigare relationer ”glöms bort”?

Tidigare studie visar att gruppträningsinstruktörer som medvetet använder feedback, planering, motivationsstrategier och barriär-identifiering i högre grad skapar en motiverande miljö än de som inte har den kunskapen (Ntoumanis et al. 2014, ss. 1028, 1030). Detta är i liknelse med hur gruppträningsinstruktörerna i denna studie väljer att utforma gruppträningspass. Gruppträningsinstruktörerna använder sig av feedback på mångfaldiga sätt i olika situationer och har en tydlig planering av alternativövningar. Flertal benämner även att det finns möjlighet att situationsanpassa och är medvetna om att vissa behöver utmanas mer än andra. Enligt Ntoumanis et al. (2014, s. 1029) kan detta agerande öka deltagarens intention att återkomma till gruppträningspasset. Dessa faktorer medför att deltagarna upplever ett ökat stöd och engagemang från instruktören samt möjlighet att utgå från befintlig nivå och nå sitt mål (ibid.). Gemensamt kan gruppträningsinstruktörernas agerande medföra att

gruppträningspasset upplevs meningsfullt för den enskilda individen.

Tidigare studie utförd av Szczepanska-Klunder och Lipowsk (2014, s. 131) visar att lärandetillfällen utformade efter KASAM ökar utbildarnas hälsomedvetenhet angående kost, fysisk utveckling samt förbättrad psykisk hälsa. Fåtal gruppträningsinstruktörer i denna studie benämner att faktorer utöver FA som mat, arbete, familj och socialt stöd har betydelse för individuell målsättning. Kan en anledning till att deltagarna frågar om dessa faktorer bero på gruppträningspassets utformning av KASAM? Ytterligare en intressant fråga är om de som anser att ett holistiskt perspektiv är betydelsefullt även främjar deltagarnas hälsomedvetna intention i högre utsträckning i jämförelse med övriga gruppträningsinstruktörer. Vidare visar Campos, Simões och Franco (2015, s. 93) att relationsinriktat ledarskap med etiskt bra behandling, kommunikation och tillgänglighet är uppskattade egenskaper hos gruppträningsinstruktörer. Samma studie visar även att tekniskt/pedagogiska egenskaper som instruktörens inställning, delaktighet, planering och tekniska kunskap var betydelsefullt för gruppträningsdeltagarna (Campos, Simões & Franco 2015, s. 93). Dessa egenskaper är i liknelse med hur denna studies gruppträningsinstruktörer menar att de agerar och utformar sina gruppträningspass.

Hassmén och Hassmén (2010, ss. 261-262) menar även att samhörighetskänsla med övriga passdeltagare är betydelsefullt för en motiverande miljö. Vidare menar Weinberg och Gould (2015, s. 127) att risken minskar att någon känner sig utesluten om hela gruppen tilltalas.

Gruppträningsinstruktörerna menar att relationer inom gruppen är en betydelsefull motiverande faktor under gruppträningspasset. Detta innefattar både relationer mellan gruppträningsinstruktörer och deltagare men även att deltagarna upplever en trygghet med varandra. Genom att majoriteten anser att de strävar efter att inte peka ut enskild individ kan handlandet medföra en upplevd bra etisk behandling där alla värderas lika.

Gruppträningsinstruktörerna uppger även att de memorerar namn så deltagarna ska uppleva att de blir sedda, ihågkomna och känna en trygghet. Tidigare studie utförd av Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014, s. 213) menar även en känsla av samhörighet ökar intentionen att fortsätta utföra FA. Utifrån tidigare litteratur och forskning kan gruppträningsinstruktörernas förhållningssätt till relationsskapande vara en bidragande faktor till att deltagarna återkommer till gruppträningspasset. Syftet att delta är högst individuellt och det sociala samspelet kan vara avgörande beroende på vad deltagaren värderar för att träningen ska upplevas meningsfull.

Både inför och under gruppträningspassen anses en inspirerande gruppträningsinstruktör vara en viktig motiverande faktor. Alternativövningar och situationsanpassning utifrån deltagarnas dagsform kan relatera till både delaktighet, passplanering och tillgänglighet. Instruktioner förmedlas tydligt och vissa ger instruktioner inför gruppträningspasset som kan kopplas till kommunikation. Vidare anser majoriteten att konstruktiv feedback oftast används i syfte att korrigera en övning. Detta visar på teknisk kunskap om ett utförande. Utifrån tidigare studie verkar gruppträningsinstruktörerna i denna studie ha kvalitéer som uppskattas hos deltagare. Campos, Simões och Franco (2015, s. 93) menar att både ledarskapsinriktningarna är betydelsefulla men deltagarna värderar relationsinriktat ledarskap högre än teknisk/pedagogiskt. Utifrån gruppträningsinstruktörernas formulering i denna studie visar resultatet att majoriteten är mer teknisk/pedagogiskt inriktade i jämförelse med relationsinriktade. Tolkningen grundas på att majoriteten har alternativövningar och prioriterar tekniskt utförande medan mindre antal väljer att skapa gruppsammanhållning och strävar efter ett holistiskt perspektiv. Genom att individer har olika värderingar behöver denna skillnad inte vara negativ. Det kan antas att ledarskapsegenskaperna uppskattas även om de är mer teknisk/pedagogiskt inriktade därför att även de främst har återkommande deltagare. Däremot finns inte möjligheten att utse om passdeltagarna hade föredragit en beteendeförändring hos gruppträningsinstruktören.

7.3. Vidare studier

Enligt Markula & Chikinda (2016, s. 627) har gruppträningsinstruktörer en stor inverkan på deras deltagare och har möjlighet att påverka den fysiska aktivitetsnivån. Denna studies resultat visar att flertal gruppträningsinstruktörer anser att ett inspirerande och genomtänkt gruppträningspass är en övrig motiverande faktor. Tidigare studie visar att utbildningsnivå påverkar både gruppträningsinstruktörens samt deltagarnas upplevelse av gruppträningen (Ntoumanis et al. 2016, s. 1029). Beroende på vart instruktören inhämtar information angående nya träningsformer och övningar avgör kvalitén på kunskapen (Bennie et al. 2017, s. 741). Denna studie visar *hur* och *varför* instruktioner, feedback och övriga faktorer används och dess betydelse för att öka gruppdeltagares motivation till FA. Men vad grundas dess kompetens i? Är det från hög- eller lågkvalitativa källor? Är gruppträningsinstruktörerna medvetna om vilken effekt deras val av övningar ger? Utifrån dessa frågeställningar vore det intressant att studera samband mellan gruppträningsinstruktörernas passutformning och deras kunskaps- utbildningsnivå.

Det hade även varit intressant att utgå från liknande syfte samt frågeställningar men att kombinera metodval för att se hur väl det upplevda agerandet stämmer överens med verkligheten. Denna studie hade även kunnat involvera intervjuer med passdeltagare som medför både instruktörens, deltagarens och observatörens upplevelse av fenomenet. Detta bidrar till en djupare förståelse för vad som skapar en motiverande miljö.

8. Slutsatser

Gruppträningsinstruktörerna tycks skapa en motiverande miljö vilket påvisas genom flera faktorer. Återkommande deltagare tyder på att de upplever gruppträningen positivt och är motiverade till att utföra den formen av FA. Alla gruppträningsinstruktörer försöker individanpassa deras instruktioner och feedback för att nå ut till enskild individ. Dessutom försöker gruppträningsinstruktörerna visa alternativövningar för att varje enskild deltagare ska ha möjlighet att hitta lämplig nivå och vara delaktig i sin egen utveckling. Det sociala samspelet framstod som en viktig faktor som tycks vara en anledning för återkommande deltagare. Det finns även olikheter mellan gruppträningsinstruktörernas fördelning av feedback, förmedling av instruktioner samt övriga faktorer som anses betydelsefulla. Beroende på hur enskild individen tolkar budskapet kan det antingen hämma eller främja motivationen. Därav behöver inte olikheter enbart vara negativt även om vissa situationer kan problematiseras. Gruppträningsinstruktörernas upplevda agerande indikerar på att de strävar efter att skapa en motiverande miljö för fortsatt FA.

9. Referenslista

9.1. Artiklar

Barzouka, K., Sotiropoulos, K. & Kioumourtzoglou, E. (2015). The effect of feedback through an expert model observation on performance and learning the pass skill in volleyball and motivation. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), ss. 407-416. doi: 1726773420

Bennie, J., A., Wiesner, H., G., Van Uffelen, J., G., Z., Harvey, J., T. & Biddle, S., J., H. (2017). Sources of practice knowledge among Australian fitness trainers. *Society of Behavioral Medicine*, 7(4), ss. 741-750, doi: 10.1007/s13142-017-0482-4.

Campos, F., Simões, V. & Franco, S. (2015). Characterization and Comparison of the Participant's Perception about the Quality of the Fitness Group Exercise Instructor, Considering the Practiced Activity. *Journal of Physycal Activities*. 4, ss. 85-104.
<http://www.uav.ro/jour/index.php/ajpa/article/view/620/pdf>

Erturan-İlker, G. (2014). Effects of feedback on achievement goals and perceived motivational climate in physical education. *Issues in Educational Research*, 24(2), ss. 152-161. <http://www.iier.org.au/iier24/erturan-ilker.pdf>

Jakobsson, B. T., Lundvall, S. & Redelius, K. (2014). Reasons to Stay in Club Sport According to 19-Year-Old Swedish Participants: A Salutogenic Approach. *The Swedish School of Sport and Health Sciences*, 23(5-6), ss. 205-224. doi: 10.1515/ssr-2015-0002

Johansson, C.A., Kent, B.E. & Shephard, K.F. (1983). Relationship Between Verbal Command Volume and Magnitude of Muscle Contraction. *Physical Therapy*, 63(8), ss. 1260-1265. <https://doi.org/10.1093/ptj/63.8.1260>

Lee, I.M., Shiroma, J.E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, N.S. & Katzmarzyk, T.P. (2012). Impact of physical inactivity on the world's major non communicable diseases. *Lancet*, 380(9838), s. 219–229. doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9

Markula, P. & Chikinda, J. (2016). Group fitness instructors as local level health promoters: a Foucauldian analysis of the politics of health/fitness dynamic. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4), ss. 625-646. doi: 10.1080/19406940.2016.1220407

Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Quested, E. & Hancox, J. (2016). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandic Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), ss. 1026-1937. doi: 10.1111/sms.12713

Szczepanska-Klunder, Z. & Lipowski, M. (2014). Sense of coherence as a moderator of health-related behavior of physical education teachers. *Baltic Journal of health and physical activity*, 6(2), ss. 127-134. doi: 10.2478/bjha-2014-0012

9.2. Litteratur

Armour, K. & MacDonald, D. (2012). *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. Routledge: London.

Bell, J & Waters, S. (2014) *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB

Bush, A. (2012). *Foundation in sports coaching*. Pearson: Harlow

Eriksson, B.O. Börjesson, M., Greppe, C., Hafström, L & Mellstrand, T. (2011). *Idrott, hälsa och sjukdom*. Studentlitteratur AB: Lund

Gratton, C. & Jones, I. (2015). *Research Methods for Sports Studies*. Routledge: London.

Hassmén, P. & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. Natur & Kultur: Stockholm.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU idrottsböcker: Stockholm

Marcus, B. & Forsyth, LA. (2009). *Motivating people to be physically active*. 2a uppl. Champaign IL: Human Kinetics.

Naidoo, J. & Wills, J. (2011). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Studentlitteratur AB: Lund.

Nelson-Jones, R. (2012). *Grundläggande samtalsmetodik – en handbok för hjälpare*. Studentlitteratur AB: Lund.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Elanders Hungary Kft: Hungary.

Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6e uppl. MTM: Johanneshov.

Winroth, J & Rydqvist, L-G (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

9.3. Myndigheter

Codex. (2018). *Informerat samtycke*. <http://www.codex.vr.se/manniska2.shtml> [2018-04-06]

Folkhälsomyndigheten. (utan årtal). *Fysisk aktivitet och hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-aktivitet-och-halsa/> [2018-04-06]

Myrdal, J. (2005). *Om humanvetenskap och naturvetenskap*. (Sveriges Lantbruksuniversitet).
http://www.agrarhistoria.se/pdf/Om_humanvetenskap_och_naturvetenskap.pdf [2018-04-18]

Vetenskapsrådet. (2017). *God Forskningssed*. <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/> [2018-04-06]

World Health Organization. (2009). *Global health risks - Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.
http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
[2018-04-06]

World Health Organization. (2018). *Physical Activity*.

http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ [2018-04-06]

Bilaga 1. Informationsbrev

Information om studie angående skapandet av en motiverande miljö

*Du tillfrågas härmed om deltagande i denna **undersökning**.*

Studien behandlar hur gruppträningsinstruktörer väljer att utforma sina pass och vad dess val baseras på. Gruppträningspass är ett bra tillfälle att skapa ökat intresse för fysisk aktivitet bland deltagarna som är viktigt i dagens samhälle. Fysisk inaktivitet är i dagsläget ett globalt hälsoproblem. Därav finner vi området intressant att studera.

Studien innefattar tio deltagare som valts ut vid lokala anläggningar för lätt tillgänglighet som möjliggör att vi kan anpassa oss efter ditt behov. Datainsamlingen kommer att ske genom intervjuer som spelas in där vi, samt du som respondent, deltar. Tidsåtgången för intervjun är ca 30 minuter under vecka 16 eller 17 där vi anpassar oss efter ditt önskemål om tid och plats inom Falu kommun.

Som deltagare utlovas du konfidentialitet vilket innebär att du personligen inte kommer kunna identifieras av andra i studiens resultat. Inga namn, telefonnummer, personnummer eller övriga personuppgifter kommer att uppges i studien. Du som deltagare kommer inte utsättas för fysiskt ingrepp eller frågor angående religion, etnicitet samt politiska åsikter.

Studiens resultat publiceras i portalen DiVA där rapporten kommer finnas tillgänglig. Du som deltagare kan ta del av resultatet om så önskas. Under bearbetning förvaras intervjumaterialet på våra privata datorer med lösenord där intervjun är kodad med siffror och inte personuppgifter. Efter avslutad studie raderas intervjumaterialet.

Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt. Du kan närsomhelst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering. Genom att signera nedan ger du ditt samtycke att delta i studien samt försäkrar att du är minst 15 år och äldre.

Tack för din tid och hoppas att du finner det intressant att delta!

Deltagares underskrift

Frida Kantojärvi
070 994 72 44 h15@du.se

Elin Lundström
076 125 24 26 h15elilu@du.se

Handledare: Frej Hallgren
023 77 80 94 fhl@du.se

Bilaga 2. Intervjuguide

Bakgrund

1. Hur blev du gruppträningsinstruktör? (utbildning) (Öppen)
2. Hur länge har du varit gruppträningsinstruktör? (Stängd)
3. Varför valde du att bli gruppträningsinstruktör? (Öppen)
4. Vad instruerar du i? (Stängd)

Huvuddel

1. Vad gör du för att skapa motivation under passet? (Öppen)
 2. Vart riktar du ... mot? Mot alla eller individuellt? (Stängd)
 3. Märker du någon skillnad hos deltagarna när du agerar så? (Stängd) Hur? (Öppen)
 4. Har du återkommande deltagare? (Stängd)
 - Hur visar du deltagarna att de är igenkända? (Öppen)
 - Hur välkomnas nya deltagare? (Öppen)
 5. Vad betyder instruktion för dig? (Öppen)
 6. Hur väljer du att instruera inför grupp? (där vissa vart med och vissa inte) (Öppen)
 - Går det att se om en individ har förstått din instruktion? (Stängd)
- Om ja: Hur? (Öppen)
- Om nej: Vad tror du skulle hjälpa dig att uppmärksamma ett felaktigt utförande? (Öppen)
7. Hur gör du om någon i gruppen inte har förstått hur en övning utförs? (Öppen)
 8. Märker du någon skillnad i erfarenhet hos deltagarna? (Stängd)
 - Hur hanterar du den situationen? (Öppen)
 9. Vad betyder feedback för dig? (Öppen)
 10. Använder du dig av feedback och vad innebär det för dig? (Öppen)
 11. Upplever du att vissa är i behov av feedback mer än andra? (Stängd)
 12. I vilka situationer väljer du att använda feedback? (Öppen)
 - Hur fördelar du feedback i gruppen? (Öppen)
 13. Upplever du att det finns det några för och nackdelar med feedback? (Stängd)
 14. Vad för känsla önskar du att dina deltagare går hem med efter dina pass? (Öppen)
 - Hur gör du för att de ska känna den känslan? (Öppen)