



Hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning

-En kvalitativ studie om tränares arbete med
sammanhållning och dess fördelar

Patrik Frykling & Rasmus Carlbaum

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete på grundnivå 64;2018
Ämneslärarprogrammet mot gymnasiet: 2015–2020
Handledare: Mikael Wallsbeck
Examinator: Leif Yttergren

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att få ökad kunskap om hur ett antal svenska bandytränare beskriver sammanhållning, hur tränare tycker att de ska arbeta med sammanhållning samt vilka fördelar tränare upplever med ökad sammanhållning i sitt bandylag. Studien ska förhoppningsvis ge en insikt över hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning i deras arbete, vilket skulle kunna visa på styrkor och förbättringsmöjligheter.

Frågeställningar:

- Hur beskriver bandytränare sammanhållning?
- Hur arbetar bandytränare med sammanhållning?
- Vilka fördelar upplever bandytränare att bra sammanhållning ger?

Metod

Studien undersökte hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning genom individuella semistrukturerade intervjuer. Tränarna som deltog i studien var män som hade en medelålder på 49 år och en median på 51 år. Tränarnas berättelser har analyserats genom innehållsanalys.

Resultat

Tränarna anser att sammanhållning är viktigt i ett lag och att det ständigt förändras. Arbetet med sammanhållning ska ske långsiktigt och kontinuerligt. Strategier för att nå sammanhållning är ökad kommunikation som är rak och öppen både mellan spelare och mellan tränare och spelare. Tränare arbetar med att bygga rätt kommunikationsnormer genom att närvara i träningsmiljöer där spelarnas kommunikation sker. Aktiviteter som har annat innehåll än bandy ses som en bra strategi för att bygga sammanhållning genom att spelare får en större förståelse för andra spelares roller i laget. Fördelarna med sammanhållning enligt tränarna är bland annat att spelare kämpar hårdare för varandra och att de trivs och stöttar varandra.

Slutsats

Tränarna har en gemensam syn på sammanhållningens karaktär och dess fördelar men har varierande uppfattning hur de ska arbeta med sammanhållning.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Forskningsområdet	1
2.1 Definition av sammanhållning	1
2.2 Modeller för sammanhållning	2
2.3 Faktorer som påverkar sammanhållning.....	3
2.3.1 Miljöfaktorer.....	3
2.3.2 Personliga faktorer	4
2.3.3 Lagets faktorer	5
2.3.4 Ledarskapets faktorer	6
2.4 Positiva effekter av sammanhållning	7
2.5 Hur tränare uppfattar sammanhållning	8
2.6 Luckor i forskningsområdet och idén till uppsatsen.....	10
3. Syfte och frågeställningar	11
4. Metod	11
4.1 Vetenskapligt förhållningssätt	11
4.2 Undersökningdeltagare	11
4.3 Procedur	12
4.4 Analys	13
4.5 Pålitlighet, trovärdighet, överförbarhet och tillförlitlighet	14
4.6 Etiska överväganden	14
4.7 Apparatur.....	15
5. Resultat	15
5.1 Beskrivning och kännetecken på sammanhållning	15
5.2 Lagets resultat och prestation	16
5.3 Utmaningar i arbetet med sammanhållning	17
5.4 Tränarnas arbetssätt	18

5.4.1 Målsättning	18
5.4.2 Accepterande miljö	19
5.4.3 Kommunikation	20
5.4.4 Aktiviteter	21
5.4.5 Roller	22
5.4.6 Ledare	23
6. Diskussion	23
6.1 Resultatdiskussion	24
6.1.1 Hur beskriver bandytränarna sammanhållning?	24
6.1.2 Hur arbetar bandytränarna med sammanhållning?	25
6.1.3 Vilka fördelar ser bandytränare med bra sammanhållning?	30
6.2 Vårt arbete och tillvägagångsätt	31
6.3 Slutsats	33
Källförteckning	35
Bilaga 1 Litteratursökning	
Bilaga 2 Samtyckesblankett	
Bilaga 3 Intervjuguide	
Bilaga 4 Figur 3	

1. Introduktion

Du har kanske tillhört en tävlingsgrupp eller ett lag inom någon idrott? Kanske har du upplevt att ni kan klara av allt tillsammans? Eller haft känslan av att laget inte är en enhet och drar åt olika håll? Denna känsla eller icke känsla av sammanhållning i en grupp är spännande och något som vi tycker bör undersökas ytterligare. Vi som författat denna studie har båda två en lång idrottsbakgrund och läser till specialidrottslärare på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Vi tror att tränares definition och uppfattning av sammanhållning påverkar hur spelare upplever sammanhållning. Att tränarens arbetssätt är viktigt för att skapa sammanhållning visar en meta-analys av Martin et al. (2013). Att vi i vår studie valde just att undersöka bandytränares syn på sammanhållning beror främst på en av författarnas stora intresse och bakgrund inom bandyn. Bandy är en relativt liten idrott i Sverige och enligt Norberg (2017) kommer Svenska Bandyförbundet på 24:e plats sett till aktiva medlemmar år 2015. I konkurrens med andra ”populärare” idrotter är det därför viktigt att bandyn ständigt utvecklar sin verksamhet, så att spelare trivs och väljer att stanna kvar inom sporten. McLaren, Spink och Ulvick (2018) menar att det finns ett samband mellan att vilja återvända till idrott och sammanhållning. Vi tror att sammanhållning är en unik känsla inom lagidrott och att det är en viktig faktor att ta hänsyn till om fler ska stanna kvar och utvecklas inom bandyn. Eftersom att tränare har chansen att påverka arbetssättet riktat till sina spelare, blir tränarens uppfattning om sammanhållning och dess arbetssätt både viktigt och intressant att undersöka. Vi upplever att det finns en del forskning på hur tränare upplever sammanhållning men inte kopplat till svensk kontext eller på tränare inom bandyn. Denna studie syftar därför till att vinna ny kunskap om hur bandytränare beskriver sammanhållning och om de arbetar med detta i sina lag.

2. Forskningsområdet

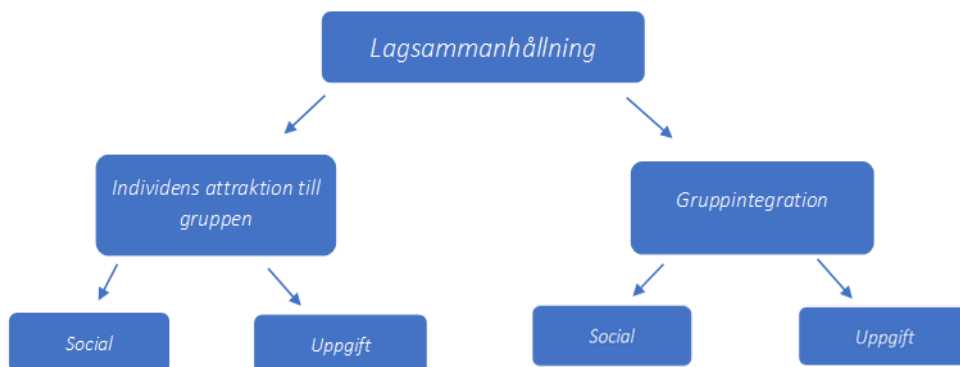
2.1 Definition av sammanhållning

Ett lag beskrivs som en grupp individer som måste interagera för att nå ett gemensamt mål. Sammanhållning beskrivs som en kraft som får individer att dras till en grupp eller de motståndskrafter en grupp har mot att splittras (Carron & Hausenblas 1998, s. 229). Sammanhållning definieras som ”En dynamisk process som reflekteras i en tendens för gruppen att hålla samman och förbli sammanhållen i jakten på sina instrumentella mål och för tillfredsställelsen av medlemmarnas affektiva behov” (Carron et al. 1998 se Lindwall, Johnson & Rylander 2016, s. 140). Styrkan i denna definition är att den identifierar fyra olika

karaktärer hos sammanhållning. Dessa är att sammanhållning är multidimensionell, vilket betyder att anledningarna till att individer börjar och stannar kvar i en grupp beror på många olika faktorer. Sammanhållning är dynamisk och individens dragningskraft till gruppen och grupper lagkänsla kan förändras över tid. Att en grupp upplever sammanhållning är också en originalitet som betyder att varje grupp har en mening med sin formering och måste därför ha en mening med sina handlingar (Carron & Eys 2012).

2.2 Modeller för sammanhållning

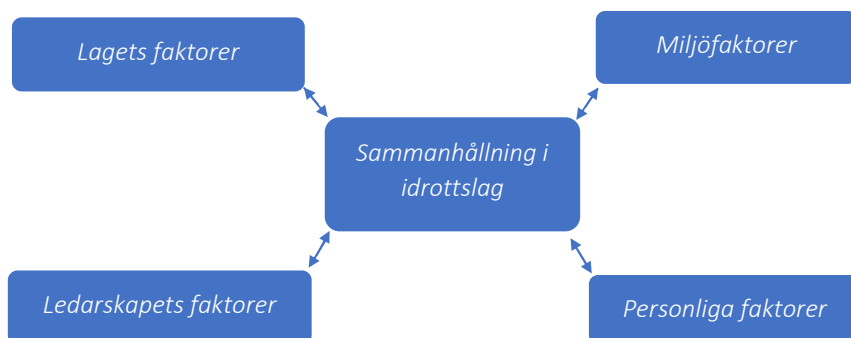
Modellen nedan delar upp sammanhållning i uppgiftsorienterad sammanhållning vilket är hur en individ uppfattar att gruppen jobbar som en enhet mot gemensamma mål och även hur den enskilde individen själv bidrar till de gemensamma målen. Social sammanhållning är hur väl individen tycker att gruppen fungerar som en social enhet men också hur starka individens motiv är att integrera socialt med gruppen. Modellen visar på att de finns olika sätt att uppleva sammanhållning i ett idrottslag (Carron, Widmeyer & Brawley 1985). Läsaren av denna studie bör känna till att vid benämning av begreppet sammanhållning i den existerande forskningen, så syftar det till både uppgifts- och social sammanhållning. Alternativt att studien som redovisas inte har gjort någon urskiljning mellan dessa typer av sammanhållning.



Figur 1. Modell över olika typer av sammanhållning, social - och uppgiftsorienterad (fritt tolkad efter Carron, Widmeyer & Brawley 1985).

Hur sammanhållning skapas förklaras av Carron och Hausenblas (1998, s. 244) som menar att det påverkas av inre och yttre faktorer i en idrottskontext. I modellen finns fyra kategorier vilka alla kommer påverka utgången av sammanhållning och tränares arbete med sammanhållning. Dessa faktorer ska inte ses som oberoende av varandra utan dessa påverkar

varandra. Faktorerna som ingår i modellen är miljö, personliga faktorer, ledarskap och lagfaktorer och dessa förklaras nedan kopplat till den existerande forskningen, se figur 2.



Figur 2. Modell över faktorer som påverkar sammanhållning i ett lag (fritt tolkad efter Carron & Hausenblas 1998, s. 244).

2.3 Faktorer som påverkar sammanhållning

2.3.1 Miljöfaktorer

Carron och Hausenblas (1998, s. 245 ff) menar att miljöfaktorer påverkar sammanhållning i ett idrottslag. Kraven som spelarna och lag möter i sin idrott kommer påverka graden av sammanhållning. Här skiljer det sig markant mellan de skyldigheter som en spelare har i sitt avtal i ett lag som är professionellt mot ett ungdoms- eller amatörlag. En spelare i ett amatörlag kan enklare lämna laget frivilligt medan en professionell spelare inte har samma möjlighet. Forskarna menar att dessa skyldigheter skiljer sammanhållning åt inom en sportkontext från många andra sociala sammanhang då individer umgås i grupp. Krav inom idrottsmiljön behöver inte bara vara nerskrivna regler utan kan även vara normer som ställer krav på hur spelare ska integrera och vara i laget.

Enligt forskarna påverkas också sammanhållning av vilken typ av syfte en idrottsorganisation har. Det kan finnas olika strategier, regler och normer för hur olika idrottsorganisationers mål ska uppnås (Carron och Hausenblas 1998, s. 246). Carron et al. (2005) menar att hur en idrottsorganisation väljer att arbeta är viktigt för att detta kommer att påverka i hur hög grad en tränare kommer kunna bygga god sammanhållning och även vilken typ av sammanhållning som kommer skapas. Detta beror på att tränarens arbetssätt kommer att utgå ifrån och påverkas av de syfte och mål som finns inom organisationen. Ett exempel på en idrottsorganisations syfte skulle kunna vara att spelare ska prestera och tävla. I Granito och

Rainey (1988) jämförs sportlag på universitets – och gymnasienivå. Deras studie visar att lag på universitet som hade högre grad av tävling hade mindre sammanhållning i laget.

Carron och Hausenblas (1998, s. 246) menar att sammanhållning påverkas av geografiska faktorer kopplat till miljön. Det kan vara tillgången till faciliteter eller spelares möjlighet till val av lag. Att gruppens medlemmar finns tillgängliga för varandra exempelvis att de bor nära, bidrar till ökad interaktion och kommunikation med varandra vilket utvecklar lagets sammanhållning.

2.3.2 Personliga faktorer

Carron och Hausenblas (1998, s. 247 ff) delar in personliga faktorer hos individer i grupp i tre olika kategorier. Dessa är demografiska utmärkande drag mellan individer i en grupp vilket betyder hur lika eller olika en grupps medlemmar är varandra, individers kognitioner och motiv samt olika personliga beteenden som exempelvis hur tillgiven en person är. Dessa drag har samband med sammanhållning enligt författarna.

I en studie av Van Vianen och De Dreu (2001) jämförs personligheter och social- och uppgiftssammanhållning. Deltagarna är totalt 49 grupper, dels med människor som arbetar inom borrhingsverksamheten i USA och universitetsstudenter från Holland. Resultaten stämde överens med tidigare resultat från Barrick et al. (1998). Van Vianen och De Dreu (2001) visar att de finns ett samband mellan att gruppens medlemmar är heterogena i deras personligheter och lägre uppgiftssammanhållning. Om en grupp har individer med varierande personligheter som dels behöver struktur för att uppnå gruppens gemensamma mål och samtidigt har personligheter som inte behöver vara organiserade kan detta skada uppgiftssammanhållningen. Detta samband gäller även när gruppens medlemmar skiljer sig åt i beslutsfattningen. Om en grupp innehåller individer som är självsäkra i beslutsfattandet samtidigt som de finns individer som velar i deras beslut, kan detta påverka den uppgiftsorienterade sammanhållningen negativt. Studien pekar också på att uppgiftssammanhållningen kan skadas om grupper helt saknar personligheter som ofta tar beslut utan att tänka på konsekvenser och som föredrar ledarpositioner i grupper. Det visar sig även att social sammanhållning är högre om en grupp saknar personlighetstyper som är introverta eller söker utåtagerande diskussioner med andra i laget. Detta menar författarna kan bero på att dessa personlighetstyper påverkar hur mycket kommunikation och interaktion som

uppstår i gruppen. Resultaten i studien tyder på att man måste ta hänsyn till en gruppssammansättning av personligheter för att få en sammanhållen grupp (Van Vianen & De Dreu 2001).

2.3.3 Lagets faktorer

Under kategorin lagfaktorer i modellen hittar vi faktorer mellan spelarna i laget som påverkar sammanhållning, så som hur laget intrigerar med varandra och strukturer i laget som gruppens normer, roller i laget och positioner i laget (Carron & Hausenblas 1998, s. 255).

Det finns många olika roller i ett lag och en roll är enligt Weinberg och Gould (2014, s. 159 f) ett antal beteenden som förväntas av en individ i en viss position i en grupp. Normer är de övertygelser och förväntningar som en gruppss medlemmar förväntas följa vilket kan påverka sammanhållningen. Oftast är en gruppss medlemmar inte medvetna om de normer som råder och de är först när de bryts som de uppmärksammas och irritation kan uppstå i en grupp (Van Bussel & Gregg 2016, s. 530). McLaren och Spink (2018) pekar på att tränarens roll är viktig för att sätta rätt kommunikations normer i gruppen. Genom att tränare tillåter diskussioner och hantering av konflikter och på så vis främjar en accepterande miljö, hade positiv inverkan på uppgiftsorienterad sammanhållning. De menar att vissa typer av kommunikation mellan medlemmar i en grupp gynnar sammanhållning medan annan kommunikation kan leda till motsatsen. Kommunikation som visar sig positiv för både social- och uppgiftssammanhållning är när den är öppen, konstruktiv, att det fanns ett övervägande av andras åsikter och en underliggande ton av stöd av andra i gruppen. Kommunikation som inte är öppen, exempelvis uttryckt missnöje till andra med gester via kroppsspråk, har ett negativt samband med stark sammanhållning.

Ett annat effektivt arbetssätt för att skapa positiva normer i en grupp nämns av Weinberg och Gould (2014, s. 161) som menar att tränare ska uppmuntra formella och informella ledare att sätta goda exempel i laget. Martin et al. (2013) bekräftar detta arbetssätt som gynnsamt för att skapa sammanhållning och menar att en tränare bör ha ständiga möten med spelare som är ledare. Tränare ska inkludera dessa spelare i arbetet med lagets normer eftersom att detta bidrar till att dessa tar sitt uppdrag som förebilder på större allvar.

En interventionsstudie av Carron och Spink (1993) visar på att tränare kan påverka upplevd tillfredställelse och upplevd uppgiftssammanhållning gentemot en grupp individer genom rätt

gruppstärkande övningar som fokuserar på lagfaktorerna. Övningarna i studien har fokus på miljön i gruppen, individuella positioner i laget, normer inom gruppen, individuella uppoftningar och interaktion och kommunikation inom gruppen. Exempel på övningar i studien är att få skapa gemensamma mål eller en gemensam slogan.

2.3.4 Ledarskapets faktorer

I denna kategori innefattas både spelares och tränares ledarbeteenden som har påverkan på sammanhållning. Carron och Hausenblas (1998, s. 254 f) menar att en tränare kan påverka sammanhållning genom ledarbeteenden som exempelvis instruktioner under träning eller genom hur en tränare tar beslut i sin ledarroll. En tränare kan välja att antingen bestämma allt själv eller ge spelarna själva ansvar att bestämma. Westre och Weiss (1991) undersöker fotbollsspelares sammanhållning i förhållande till sin tränares agerande. Tränarnas beteenden i studien är kategoriserade som socialt stöd som syftade på när en tränare bryr sig om sina spelare och arbetar för att spelare ska integrera med varandra. Träning och instruktioner från tränaren som stimulerar till en uppgiftorienterad miljö. Positiv feedback samt en demokratisk ledarstil som innebär att spelarna får stort inflytande. Alla dessa är viktiga beteenden som har starka samband med högre uppgiftssammanhållning.

En viktig del av en tränares arbete för att öka sammanhållning som visar sig i den existerande forskningen är kommunikation (Westre & Weiss 1991; Bruner & Spink 2010; Cranmer & Myers 2015). I Bruner och Spinks (2010) interventionsstudie undersöker tränare med hjälp av olika gruppstärkande övningar hur de kan påverka sammanhållningen. De visar att kommunikation och interaktion inom en grupp är den viktigaste strategin för att skapa uppgiftssammanhållning. Studien menar att en tränare bör uppmuntra sina adepter att ge varandra positiv feedback. En annan av dessa studier visar på ett samband mellan ökad kommunikation mellan tränare och idrottare, och ökad sammanhållning (Cranmer & Myers 2015).

Brawley och Carron (1993) menar att tränare kan påverka en grupps sammanhållning genom att sätta mål som leder till ökad upplevd tillfredställelse bland spelarna. Att en grupps medlemmar är delaktiga i utformandet av mål visar sig också viktigt för sammanhållningen. Studien menar att det finns ett samband mellan ökad delaktighet att sätta mål i laget bland spelarna och högre upplevd social sammanhållning. Loughhead och Carron (2004) visar på att

tränare som aktivt jobbar med att förstärka uppgiftsorienterade beteenden ökar graden av sammanhållning hos spelare.

Att idrottare känner sig framgångsrika är en faktor som stärker sammanhållning. De idrottare som upplever sin individuella insats i laget som positiv, hade också högre värden av uppgiftssammanhållning (Westre & Weiss 1991). Hur en tränare bedömer sina spelare kan skilja sig åt och ha betydelse för sammanhållning enligt Evans et al. (2013). Författarna menar att sammanhållning är sammankopplat med idrottares uppfattning av sin tränares motivationsklimat. Ett motivationsklimat som är uppgiftsorienterat (individens utveckling bedöms) har positiv inverkan på sammanhållning medan det är ett omvänt förhållande med ett ego-orienterat motivationsklimat (individens prestation och resultat bedöms). Hur en tränare kan jobba med ett uppgiftsorienterat klimat genom målsättning nämns i en interventionsstudie av Senécal, Loughead och Bloom (2008). Urvalet i studien är flickor som spelade basket och dessa fick jobba med målsättning kopplat till prestationsfaktorer och resultaten visar på att de kunde behålla både social- och uppgiftssammanhållning bättre under säsongen. I studien kommer deltagarna gemensamt överens om långsiktiga mål och bestämma hur dessa ska uppnås. Lagets mål utvärderades genom feedback och i interventionen hängdes även lagets mål upp i omklädningsrummet för att stärka fokus bland deltagarna att uppnå gemensamma målet.

Inom forskningsområdet för sammanhållning lyfts även beteenden hos spelare fram som fördelaktiga respektive icke fördelaktiga för att skapa sammanhållning. Hur spelare agerar som ledare i en grupp visar sig i en av studierna viktigt för sammanhållning. Enligt Vincer och Loughead (2010) har beteenden hos en grupps ledande spelare stor betydelse för sammanhållningen i ett lag. Idrottare som uppfattade ett autokratiskt ledarbeteende hos de informella eller formella ledare i sin grupp där dessa inte lyssnar eller låter andra spelare komma till tals påverkade individens känsla av sammanhållning negativt. Studien visar däremot att det fanns ett positivt samband med uppgiftssammanhållning när ledare inom idrottsgruppen utövade demokratiska ledarbeteenden med mycket positiv feedback.

2.4 Positiva effekter av sammanhållning

Enligt Pescosolido och Saavedras (2012) studie som undersöker de populäraste universitetsidrotterna i USA, skiljer det sig mellan idrotter hur värt det är att investera i

sammanhållning. Lagidrotter där spelare och tränare delar en spelstrategi och där det krävs många snabba beslut kommer att gynnas av bra sammanhållning eftersom att det påverkar det sociala samspelet positivt. I en meta-analys av Mullen och Copper (1994) undersöks sambandet mellan sammanhållning och prestation vilket visar på en positiv korrelation. Studierna som analyserades hade mätt prestation som produktiviteten att lösa en viss uppgift eller att någon utomstående fick uppskatta uppgiftens genomförande. En annan studie visar att det främst är prestation som påverkar sammanhållning och inte tvärt om (Grieve, Whelan & Meyers 2000). Troligtvis är förhållandet dubbelriktat, en bra prestation ökar sammanhållning och en bra sammanhållning ger möjlighet till en bättre prestation (Mullen & Copper 1994).

Carron och Spinks (1993) studie visar på att bra sammanhållning i en grupp leder till ökad tillfredsställelse bland gruppens medlemmar. Högre sammanhållning har även positiv påverkan på idrottarens vilja att offra mer för sitt lag och minskar spelarens benägenhet att dra sig undan för att slippa ansvar (Martin et al. 2013). Att sammanhållning leder till högre grad av uppoffring stärks av Prapavessis och Carron (1997). Författarna menar att en av orsakerna till detta samband är att det ökar spelarens vilja till uppoffringar under träning. Detta samband mellan sammanhållning och uppoffring är enligt forskarna dubbelriktat. En annan studie visar på att social sammanhållning kan ha andra positiva effekter än uppgiftssammanhållning som ökad självkänsla och ökat ömsesidigt stöttande hos spelarna (Herbison, Benson & Martin 2017).

2.5 Hur tränare uppfattar sammanhållning

Det har tidigare genomförts forskning med intervju som metod på hur tränare inom idrotten uppfattar sammanhållning vilket presenteras i stycket nedan.

Tränare från paralympiska sommar - och vinterlag i Kanada beskriver sammanhållning som något som finns när en grupp har samma mål, har en bra kommunikation och goda relationer till varandra som leder till en bättre prestation (Falcao, Bloom & Loughhead 2015).

Sammanhållning måste finnas för att det taktiska och strategiska ska bli effektivt inom idrotten och motiven för att utveckla sammanhållning var främst att öka prestationen samt idrottarnas njutning och glädje enligt tränare inom löpning (Cormier, Bloom & Harvey 2015). Tränarna anser också att både social- och uppgiftssammanhållning är viktig för att gruppen ska må och prestera bra (Falcao, Bloom & Loughhead 2015).

Tränarna i de båda studierna nämner att individers psykologiska färdigheter och karaktär är viktiga komponenter i en grupps utveckling av sammanhållning. De menar att personer som är lagspelare, entusiastiska, motiverade och tycker om resan mot målet i träningen, bidrar positivt till gruppen (Cormier, Bloom & Harvey 2015; Falcao, Bloom & Loughhead 2015). Det ska också finnas en balans mellan hur personer samarbetar under träningar och tävlingsmomentet mellan spelarna (Cormier, Bloom & Harvey 2015).

Kommunikation beskrivs av tränarna som viktigt i skapandet av sammanhållning. Fyra av sex tränare i studien nämner hur de jobbar med att ge spelare med ledaregenskaper ansvar inom gruppen och få dessa att kommunicera och påverka övriga lagkamrater. Detta nämns som en förlängd arm av tränaren och anses ha stor påverkan på gruppen eftersom att "ledarna" är en del av gruppen. Dessa får ansvar att sköta aktiviteter utanför träningen och ska se till att ingen lämnas ensam. Tränarna menar att personer som laget eller idrottstruppen lyssnar på är viktiga i arbetet med sammanhållning. Dessa påverkar positivt genom att dessa individer har stor makt i gruppen, speciellt gällande snacket i omklädningsrummet (Cormier, Bloom & Harvey 2015). Viktigt är också att en tränare involverar och tydliggör roller för personer inblandade i lagets utveckling vilket underlättar arbetsbördan för tränaren (Falcao, Bloom & Loughhead 2015). Att alla i gruppen känner motivation anses också som en nyckelfaktor i tränarens arbete med sammanhållning. Det är viktigt att de som inte får tävla lika mycket i ett lag ska känna motivation och att de är med och bidrar (Cormier, Bloom & Harvey 2015).

Bloom, Stevens och Wickwire (2003) studie undersöker tränarens arbete med att skapa ett sammansvetsat lag. I studien intervjuas och observeras tränare både från individuella- och lagidrotter. Lagaktiviteter var det tema som var mest frekvent framkommande hur en tränare kan skapa sammanhållning. Tränarna beskriver gruppstärkande aktiviteter som en process som i början ska utgå ifrån att bygga social sammanhållning. Detta kan göras genom att idrottare upplever saker som de normalt inte gör tillsammans, exempelvis gemensamma uppföringar och utmaningar som att alla i laget går upp tidigt och badar i iskallt vatten. Enligt tränarna inom löpning ska en grupps aktiviteter och schema stimulera till så mycket social interaktion som möjligt (Cormier, Bloom & Harvey 2015). Sociala aktiviteter som inte bara handlar om idrotten i sig kan fördelaktigt hållas innan säsongen eller under perioder av en säsong som anses viktiga eller utmanande. Att ha olika fokus på aktiviteterna anser tränarna är viktigt och det kan vara sociala, fysiska och psykologiska (Bloom, Stevens & Wickwire

2003). Att alltid finna plats och tid att få gruppen att kommunicera och integrera med varandra kan vara ett problem i en idrottsverksamhet. I en av studierna menar en tränare att social interaktion i ett lag genom sociala medier eller telefon kan vara avgörande för att behålla sammanhållningen intakt de perioder laget är ifrån varandra (Falcao, Bloom & Loughead 2015).

I två av studierna menar tränarna att deras arbete med mål för gruppen är en viktig del för att knyta gruppen närmare varandra. De nämner också individuella och gemensamma mål som viktigt i gruppens utveckling av sammanhållning och att dessa mål gemensamt ska arbetas fram genom att alla i gruppen fått vara en del av processen (Cormier, Bloom & Harvey 2015; Falcao, Bloom & Loughead 2015). Tränarna nämner hur strukturen för dessa mål bör se ut för att skapa sammanhållning och menar att både det individuella och lagets mål bör vara nära sammankopplade (Cormier, Bloom & Harvey 2015). Kommunikation är en viktig strategi för att säkerställa gruppens mål och bör ske kontinuerligt både på ett individuellt plan och på gruppnivå kopplat till målsättningen (Falcao, Bloom & Loughead 2015). Att arbeta med att skapa en gemensam identitet anses också som viktigt i arbetet med att åstadkomma sammanhållning, exempelvis genom att skapa gemensamma symboler som egen logo och slogans eller att uppleva gemensamma känslor så som smärta och utmattning efter ett hårt träningspass (Cormier, Bloom & Harvey 2015).

2.6 Luckor i forskningsområdet och idén till uppsatsen

Genom våra tidigare erfarenheter av lagidrott har vi intresserat oss för ämnet sammanhållning. Vi har upplevt stark sammanhållning i en del av de lag vi spelat i och detta har varit en stor anledning till att vi fortsatt att idrotta. Vi tror också att en tränare har stort inflytande över en grupps sammanhållning vilket skapade ett stort intresse hos oss författare att undersöka tränare. Att de blev just tränare inom bandyn berodde på en av oss författares stora intresse för bandyn och att vi samtidigt hade en föreställning om att sporten inte undersökts tillräckligt. Vår överblick av forskningsområdet bekräftar detta och vi hittar inga studier som undersöker sammanhållning inom bandy. Vi upplever också att de finns få studier som har undersökt tränare och spelares uppfattning om sammanhållning i lagidrotter.

3. Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att få ökad kunskap om hur ett antal svenska bandytränare beskriver sammanhållning, hur tränare tycker att de ska arbeta med sammanhållning samt vilka fördelar tränare upplever med ökad sammanhållning i sitt bandylag. Studien ska förhoppningsvis ge en insikt över hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning i deras arbete vilket skulle kunna visa på styrkor och förbättringsmöjligheter.

Frågeställningar:

- Hur beskriver bandytränare sammanhållning?
- Hur arbetar bandytränare med sammanhållning?
- Vilka fördelar upplever bandytränare att bra sammanhållning ger?

4. Metod

4.1 Vetenskapligt förhållningssätt

Studien använder hermeneutiken som metodansats som enligt Patel och Davidsson (2003, s. 26) är ett vetenskapligt förhållningssätt som ger en bild av hur studien uppfattar världen och kunskapsbegreppet. Människan uttrycker sig genom språk och handling som går att tolka och förstå för att komma åt dess innebörd. Viktigt är att förstå andra människors och vår egen livsvärld genom att tolka hur mänskligt liv och existens kommer till uttryck genom skrift, tal, dess handlingar samt människans tillvaro. För att förstå en texts budskap enligt hermeneutiken måste läsaren förstå både helheten av texten och dess delar men även hur dessa står i relation till varandra (ibid, s. 28 f).

4.2 Undersökningsdeltagare

I urvalsprocessen sökte vi ett homogent urval med bandytränare med minst sex års erfarenhet av tränarrollen inom bandyn. Anledningen var att vi var intresserade av tränare som genomgått utbildning eller har lång erfarenhet av tränaryrket, som vi hoppades skulle resultera i utförliga och djupgående svar. Vi fick tillgång till fem bandytränare verksamma i Uppland som passade våra kriterier. Alla är män och fyra av dessa tränar juniorlag och en är tränare för ett a-lag. Tränarnas ålder hade ett medelvärde av 49 år och en median av 51 år. Dessa har varit aktiva som spelare själva i många olika idrotter och alla har varit aktiva som spelare inom bandy. Dessa valdes av praktiska skäl men även att dessa passade vår profil som vi sökte till vårt urval. I studien har vi fått kompromissa mellan ändamålet och den tidsplan som

vi förhåller oss till vilket gjort att urvalsmetoden både varit ett ändamålsenligt urval och ett bekvämlighetsurval.

4.3 Procedur

I studien användes strukturerad intervju med öppna frågor som ställdes individuellt till deltagarna. Det innebar att frågorna var förbestämda och låg i en viss ordning men att deltagarna i studien svarade fritt utifrån sin egen kunskap och erfarenhet (Trost 2010, s. 40). Enligt Dean (2007) är denna typ av intervju bra för att kunna tolka utsagor och finna dess mening. För att skapa struktur i intervjuprocessen använde vi oss av ett sekventiellt arbetssätt som beskrivs av Hartman (2004, s. 275). Det är en metod som följer en linjär process som består av tre olika faser, planerings-, insamlings-, och analysfasen. När planeringsfasen är avklarad påbörjas insamlingsfasen för att sedan gå över till analysen av empirin som inhämtats.

I planeringsfasen utformade vi en intervjuguide som var inspirerad av Falcao, Bloom och Loughead (2015) eftersom att denna studie hade en liknande design och undersökningsområde som vår studie. De intervjuade sju tränare från kanadensiska vinter- och sommarparalympisk lag och fokuserade på tränarnas tankar om sammanhållning. Vi använde vissa av forskarnas frågor som omformulerades för att passa våra frågeställningar, se bilaga 3. Två pilotstudier genomfördes i studien på två personer på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Dessa två personer är aktiva tränare inom fotboll och handboll på juniorsidan och var bra försökspersoner att testa frågorna på eftersom de också är tränare inom lagidrott. Pilotstudierna genomfördes för att vi skulle få träna på vår intervjuteknik och utvärdera frågornas relevans och tydlighet genom att testa dessa på tredje part vilket är viktigt för att säkerställa frågornas kvalitet (Patel & Davidson 2003, s. 82 f). Vi bedömde efter pilotstudierna genomförande att frågorna uppfyllde studiens syfte och därför förändrades inte designen på intervjuguiden.

Insamlingsfasens intervjuer genomfördes på tränarnas träningsanläggning eftersom vi tror att det är en fördel att deltagarna känner sig avslappnade och närvarande i sin tränarroll. Effektiv tid för intervjun var mellan 45 minuter och en timme plus tid för information till deltagarna. Till intervjuerna medtogs material för inspelning och en intervjuguide per person för oss författare. Transkribering av avslutade intervjuer genomfördes så snart som möjligt efter

avslutad intervju senast dagen efter intervjuens genomförande. Samtycke begärdes på plats och information delades ut om studiens syfte, genomförandet och deltagarnas rättigheter i enlighet med dataskyddsförordningen (GDPR). Arbetet under intervjuerna delades upp mellan oss intervjuledare, en ställde frågorna och den andra var med och antecknade och kontrollerade att intervjuguiden följdes. Om något missades eller om intresse fanns för djupare svar på enskilda frågor ställdes dessa av den som var ansvarig för att protokollet följdes. Frågorna ställdes efter en hierarkisk struktur i intervjun, med huvudfrågor och följdfrågor. Vi använde oss utav trattekniken vilket innebar mer allmänna frågor i början av intervjun, som sedan lede till mer precisa frågor och till sist frågor som avrundade intervjuerna (Hartman 2004, s. 281), se bilaga 4. Efter att intervjuerna transkriberats diskuterade vi intervjuens utförande och det viktigaste som framkommit i dessa. Sist i vårt genomförande var analysfasen som vi diskuterar mer i stycket *Analys*.

4.4 Analys

Analysen genomfördes tillsammans av oss författare för att vi ständigt skulle kunna föra dialog om dess innehåll. I studien analyserades empirin genom innehållsanalys med ett induktivt arbetssätt och en struktur som bygger på Graneheim och Lundmans (2004). Artikeln tar upp viktiga punkter i analysarbetet för kvalitativ analys. Vi lyssnade på intervjuerna två gånger individuellt, två gånger per intervju. Den första gången försökte vi lära känna texten från intervjun och se dess helhet. Andra gången vi lyssnade transkriberades intervjun till textformat. Därefter analyserades intervjuerna genom att läsa transkriberingarna ett antal gånger för att få en förståelse för alla texter. Som första steg tog vi ut större delar av texten som vi ansåg intressanta och dessa markerades med en färg.

När analysen kommit så här långt tog vi ut meningar och ord för att dela upp texten i meningsbärande enheter. Texten kondenseras ner och överflödiga ord togs bort men texten behöll fortfarande sin underliggande mening. Efter att tagit ut meningsbärande enheter ur texten skapades sedan kodord för dessa enheter. Dessa enheter kodades genom olika siffror och skrift för varje enhets innehåll. För att underlätta vårt arbete användes även överstryckningspennor för att kunna urskilja olika enheter än mera tydligt. Vi använde även ett kodsysteem med bokstäver A-E för att kunna veta vilken enhet som sagts av vilken tränare och dessa klipptes sedan ut med sax. Dessa kodord placerades sedan in i kategorier som totalt blev 52 stycken. För att kunna hålla koll på enheterna under varje kategori placerades dessa i

kategorimärkta kuvert (siffror 1–52). Kategorierna hjälpte oss att få en överblick över texten och presenterade det väsentliga från texten och intervjuerna. När vi fått fram olika kategorier slogs några av dessa kategorier ihop som hade liknande innehåll. Därefter hade vi tillsammans en diskussion om kategoriernas gemensamma kännetecken vilket ledde till gemensamma teman. För att kontrollera våra tolkningars trovärdighet hade vi en diskussion med tredje part om vår tolkning av texterna. Det skedde små förändringar av våra tolkningar efter diskussion med varandra om tredje parts åsikter. Tredje part är en närstående person till oss och saknar bredare kunskaper om sammanhållning då vi eftersträvade en ”neutral” syn på transkriberingen. De slutgiltiga kategorierna och teman från innehållsanalysen redovisas i figur 3, se bilaga 4.

4.5 Pålitlighet, trovärdighet, överförbarhet och tillförlitlighet

Graneheim och Lundman (2004) beskriver pålitlighet, trovärdighet, överförbarhet och tillförlitlighet för kvalitativa studier. Pålitlighet handlar om resultatets och studiens eventuella förändring över tid då vi som utfört studien ändrar vårt sätt att se på studien. För att behålla studiens närvaro i nuet har vi fört en diskussion om studiens process och diskuterat de val vi har gjort. Genom att använda sparade versioner av uppsatsen och anteckningar vet vi hur vår progression i arbetet sett ut och varför vi har gjort vissa vägledande val. För att öka trovärdigheten i studien byggde vi på våra kunskaper i vårt forskningsområde och intervjuteknik både genom att läsa på om vanliga fallgropar och testa vår intervjuguide genom våra pilotstudier. Studiens överförbarhet är begränsad till andra sammanhang utanför studien eftersom studien undersöker upplevelser specifikt hos bandytränare. Även om resultaten kan ge läsaren en insikt om hur verkligheten uppfattas hos bandytränare kan detta inte generaliseras. Vårt syfte med studien har inte varit att generalisera utan att få djupare svar på tränarnas subjektiva uppfattning om vårt undersökningsområde. Tillförlitlighet handlar om att försöka eftersträva objektivitet i studien för att inte trovärdigheten ska ifrågasättas. Därför är det viktigt att ha kontrollerat objektiviteten i resultaten vilket vi säkerställt genom att en tredje part gått igenom tolkningarna i analysfasen av texten (Patel & Davidsson 2003, s. 101).

4.6 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (1990, s. 7 ff.) beskriver fyra etiska krav som forskning måste ta hänsyn till och dessa är nyttjandekravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och informationskravet. Vi har tagit hänsyn till dessa krav och sett till att de upprätthållits med

gällande dataskyddsförordning (GDPR) för att skydda deltagarnas personuppgifter. Konfidentialitetskravet innebär att inte sprida uppgifter som du som forskare har fått i förtroende och att dessa inte läcker ut till obehöriga. Deltagarna i studien har avidentifierats genom en siffra istället för namn. Denna siffra gjordes sedan om till en bokstav som presenteras i resultatet. Alla känsliga uppgifter som framkommit i intervjuerna har plockats bort som exempelvis klubbadress. Intervjuerna har också genomförts bakom stängda dörrar för att ingen obehörig ska höra deltagarnas utlämnade information. Empirin från intervjuerna har förvarats i ett låst skåp under arbetes gång och kommer fortsätta att göra det efter studiens slutdatum tills att dessa uppgifter inte längre fyller något syfte för studien och kommer då att förstöras. Informationskravet har upprätthållits genom att vi informerat studiens deltagare om deras roll i studien, studiens syfte, om frivilligheten och att de har haft rätt att avbryta när de vill. Nyttjandekravet har också beaktats och den information vi samlat in från våra deltagare har och kommer enbart användas i studiens syfte och inte i andra sammanhang. Samtyckeskravet beaktades på plats genom att samla in samtycke med en samtyckesblankett innan intervjuerna, se bilaga 2.

4.7 Apparatur

I våra intervjuer användes intervjuguide (se bilaga 3) och inspelningsfunktionen från två mobiltelefoner. Vi använde en dator för att anteckna och transkribera empirin. I analysfasen användes kuvert, överstrykningspennor och sax.

5. Resultat

5.1 Beskrivning och kännetecken på sammanhållning

Alla fem bandytränare beskriver sammanhållning som något som finns inom en grupp där alla individer i ett lag får vara en del av gruppens gemenskap och ställer upp för varandra. Tre bandytränare beskriver att om det är stark sammanhållning i ett lag finns det inte individer som är utstötta eller för många grupperingar inom gruppen. Tränare C berättar:

...att man bidrar och att man får chansen, detaljer som att man liksom, det blir inga grupperingar, man käkar med alla när man är ute på några bortamatcher och det blir liksom inga grupper som sitter alltid tillsammans utan det kan bli vilka som helst, där det är en ledig stol där sätter man sig och det är inga konstigheter utan det blir liksom ingen annorlunda stämning...

Några av bandytränarna nämner att sammanhållning i ett lag är när gruppens medlemmar har kul och trivs tillsammans socialt. Sammanhållning för tränarna är när alla i individer i grupp

får vara med och bidra med sina förmågor. Några av tränarna berättar att sammanhållning är när alla känner att de bidrar mot ett mål eller uppgift i laget medan andra tränare menar att i ett lag som har sammanhållning är alla med och vill bidra socialt. Tränare C menar att ”man kanske inte har samma kapacitet när det gäller just spelet men man får alltid vara med i det sociala runt omkring och känner att man är med och deltar och bidrar...”.

Fyra bandytränare nämner att sammanhållning i en grupp är när gruppens medlemmar litar på varandra. Två av tränarna nämner sammanhållning som en accepterande atmosfär i gruppen. Atmosfären ska bidra till att alla vågar säga vad man tycker och att allas åsikter respekteras. Tränare A berättar: ”Man ska inte bli utskrattad om man säger någonting tokigt”. Några tränare menar att det är lätt att se skillnader i lag som har bra sammanhållning i jämförelse med lag som inte har bra sammanhållning. Tränare E menar att detta syns tydligt under match:

Vilket sätt man jobbar ihop och det ser man direkt när ett lag nästan går ut och börjar spela framför allt då när man ligger lite på underläge om man blir lite tillbaka pressat, då ser man ganska tydligt med dem lagen som har jättebra sammanhållning dem kämpar och krigar tillsammans istället.

Tränarna nämner även att ett av sammanhållnings kännetecken är när ett lag har spontan, aktiv och positiv kommunikation. Två tränare menar också att bra sammanhållning visar sig under träning genom att spelare peppar varandra i svåra situationer. Tränare E beskriver:

...har ett sånt lag som väldigt bra sammanhållning, det märks även när man kör lite dem här tyngre passen, då peppar man upp varandra och alla vill göra sitt absoluta bästa och det är också lite skillnad jämfört med lagen som inte har så himla bra sammanhållning...

5.2 Lagets resultat och prestation

Fyra av bandytränarna menar att sammanhållning i ett lag har stor betydelse för hur ett lag presterar och tre av dessa menar att sammanhållningens effekter på resultatet främst syns vid motgång för ett lag. Tränare E: ”Sen är sammanhållning viktigt om det går lite dåligt tycker jag, det är alltså lättare att hantera de dåliga prestationerna med en bra sammanhållning”. Två av tränarna menar att sammanhållningen varit avgörande för att deras lag kunnat slå bättre lag. Tränare C menar att oavsett nivå som spelarna är på, går det inte att nå en högre nivå i sin bandykarriär om inte individen känner sammanhållning. Alla tränare berättar att sammanhållning bidrar till bättre resultat för att spelarna kämpar hårdare för varandra. Tränare E nämner att sammanhållning gör att spelare litar på varandra och att man som spelare klarar av sin roll och uppgift. Detta gör att spelare får bättre samspel och inte överarbetar sin egen roll i spelet. Tränare C beskriver sammanhållningens fördel:

...jag ser ju solklart skillnad i olika situationer om det är jämna och täta matcher om ett lag har bra sammanhållning, har man en bra sammanhållning så kan man få till det där sista lilla på ett annat sätt än om man inte har den här riktiga sammanhållningen utan då är det kanske lite mera ensamuppdrag...

Tränarna nämner också att resultaten och bra prestation av spelarna skapar bättre sammanhållning i laget. Tränare E berättar: ”Det är en utmaning att med sammanhållning när det går lite dåligt...när det går bra är det hur enkelt som helst därför att alla är nöjda”. Två av tränarna berättar att sammanhållning är känslig och kan raseras lätt när laget presterar sämre. När det går dåligt prestationsmässigt beskriver tränare E att det är en utmaning att skapa sammanhållning eftersom att kommunikationen inom laget fokuserar på negativa saker. Han menar att de spelare som anser sig själva bättre kan börja skylla på de medspelare som de anser är sämre:

Sen är det utmaning med sammanhållning givetvis då när det går lite dåligt ...det är lätt ändå i lagidrott att dem spelarna som tycker att dem är lite bättre då det är ganska lätt att dem börjar skylla på dem här som de tycker är lite sämre... man börjar skylla på varandra istället för att peppa upp.

5.3 Utmaningar i arbetet med sammanhållning

När vi ställde frågan om utmaningar kopplat till sammanhållning nämner alla fem tränare att det finns i sina respektive lag.

Fyra av tränarna nämner att sammanhållning kräver tid och måste skapas långsiktigt. Alla tränarna nämner att deras arbete sker kontinuerligt i den dagliga verksamheten. Tränare B: ”...det är svårt att jobba ihop en sammanhållning från dag ett till dag två, det är ett jobb som måste få ta tid att få ihop sammanhållningen i ett lag”. Två av tränarna nämner att en utmaning som också kan kopplas till skapandet av sammanhållning är tidsbrist. Ofta går tiden åt till mycket träningar och spelarnas liv vid sidan av bandyn.

Alla fem tränare nämner att egenskaperna i spelares personlighet påverkar sammanhållningen. De menar att det tydligt går att se om individer är lagspelare eller mer individuellt orienterade. Individer som tar ansvar i gruppen och är lagspelare ses som de optimala individerna att ha i en grupp enligt tränarna. Några tränare nämner också individer som kan skada lagets sammanhållning för att dessa tar för mycket plats i laget. Tränare C menar då att det kan bli grupperingar och att sammanhållningen sätts på prov. Samtidigt nämner några tränare att i ett lag finns det individer som är olika och det måste en tränare kunna hantera. Tränare D beskriver denna typ av personlighet:

Och det är en utmaning att det finns personlighetstyper som är egoister eller att vara individualist kan ju räcka, det är en utmaning att få en förståelse för att det här är viktigt och att man måste kompromissa en del i en grupp. Den förmågan har inte allihop, det är en utmaning.

Tre tränare beskriver tydligt att grupperingar är något som de försöker minimera då det enligt dem skadar sammanhållningen. De pekar på att grupperingar kan leda till att spelarna inte jobbar för varandra, att prestationen blir lidande och det sportsliga tar skada. Några tränare nämner faktorer som skiljer individer åt som en utmaning för att nå sammanhållning. De menar att åldersskillnad i ett lag kan bli en utmaning eftersom att det kan skapa grupperingar. Tränare E menar att de yngre spelarna har ett annat "snack" än de äldre vilket är en utmaning eftersom att det inte finns lika många gemensamma samtalsämnen som mellan jämnåriga spelare. Att yngre spelare kommer in och tar plats från en äldre spelare nämns också som en utmaning. Tränarna menar att konkurrens mellan spelarna kan skada sammanhållningen och att de spelare som inte förstår varför de inte får spela kan skapa osämja i gruppen.

5.4 Tränarnas arbetssätt

Tränarna anser att arbetet med sammanhållning är viktigt både för att nå en idrottsprestation och för att alla ska trivas och kunna glädjas åt varandras prestationer. Tränare E fortsätter att förklara vikten av sammanhållning: "Sammanhållning är jätteviktigt tycker jag och det är en av de viktigaste sakerna som finns i lagidrott...sammanhållning är så viktigt i lagidrott att man aldrig blir färdig med att jobba med det".

5.4.1 Målsättning

Två av tränarna arbetar med personliga mål för spelarna och tar hänsyn till de mål som de har utanför bandyn. Ska de studera i samma stad försöker tränarna och föreningen hjälpa dessa för att det gynnar både individen och laget. Det ger en möjlighet att jobba långsiktigt med individen vilket är positivt både rent sportsligt men även civilt då spelaren vet att han kommer stanna på orten och i föreningen. Alla tränarna berättar att de har resultatmål med sikte på en viss placering i serien och två av dem nämner också att de jobbar med långsiktiga mål. Tränare E förklarar "...vi måste skapa fram en gemensam målbild med vårt lag och då tänker vi jobba på så sätt att vi tänker på vad är det vi vill vara om tre år, vilken typ av lag, vilken typ av sammanhållning...". Han nämner också att det långsiktiga målet behöver delmål för att underlätta spelarnas utveckling mot målet. Två av tränarna jobbar med mål som bygger på att klara en uppgift, exempelvis hur många passningar som laget klarar av eller att bryta i en viss zon i matchsituation. Tränare C menar att det är bättre för spelarna att de har mål som de själva kan påverka.

5.4.2 Accepterande miljö

Fyra tränare menar att bra sammanhållning hänger samman med att spelarna behandlas lika av tränarna och sina medspelare. Det är viktigt för sammanhållningen att tränaren skapar en accepterande miljö där lagets spelare inte bedöms efter deras kvalitéer som bandyspelare utan att alla spelare ses som viktiga för gruppens mål. Tränare C: ”...man hälsar på alla och alla ska bli sedda tycker jag är jätte viktigt. Man hejar på alla direkt när de kommer, ingen ska känna att han inte såg mig. Då får man be om ursäkt om man märker det...”.

Fyra tränare menar att en av de viktigaste sakerna för att skapa sammanhållning är att spelarna känner att det finns ett klimat i laget som syftar till att spelarna vågar säga vad de vill och inte behöver spela en roll som de inte är. De menar att allas åsikter i laget måste beaktas och får komma fram och tränare E beskriver detta som att det är högt i tak:

...jag tycker att det är himla viktigt att vi skapar en sådan atmosfär inom oss att alla vågar vara som man nu är och ingen behöver försöka vara nått annat utan man kan vara som man nu är som personlighet och alla måste acceptera jo men att han är sån...

Tränare E beskriver att ålder hos spelarna kan vara ett hinder för individer att säga vad de tycker i en grupp. Vilket han försöker lösa genom att skapa smågrupper där alla har någon i sin egen ålder att prata med.

Några av tränarna menar att det är viktigt att tränarna är med i de sammanhang där kommunikation mellan spelarna sker för att kunna övervaka och styra samtalen om det behövs. Tränarna berättar att det viktigt att kunna tillrättavisa någon spelare som har gått över gränsen så att spelarna förstår de normer och regler som finns i laget. Tränare D beskriver en strategi för att tränarna enklare ska kunna tillrättavisa en spelare. Denna strategi går ut på att spelarna själva jobbat med lagets värdegrunder och regler. Dessa regler får spelarna skriva under och ligger till grund för hur spelarna ska vara mot varandra och hjälper tränarna om de behöver samtala med spelarna om hur spelarna ska behandla varandra i gruppen. Han berättar att det varit skönt att reglerna funnits vid samtal med spelare som misskött sig:

...Kan du ställa upp på de här sakerna? Ställer du upp på det här? Svaret kan ju bara vara ett, de kan bara vara ja, för svarar man nej är man ju inte välkommen och på fel ställe. Så att de är så viktigt att ha de där för att kunna ställa frågan, nu kör vi och glömmer det som varit...

En av tränarna menar att det är en förutsättning att alla spelare känner varandra väl för att en accepterande miljö ska kunna uppstå. En plats som tränarna nämner som viktig är omklädningsrummet för här integrerar och kommunicerar spelarna med varandra. Tränare A:

”Det här tjabbet i omklädningsrummet liksom det är hehehe, det vet man ju själv det är det man kommer ihåg, man kommer nästan inte ihåg när man vann, utan det är det här roliga i omklädningsrummet man kommer ihåg”.

Om spelarna inte känner varandra tillräckligt finns risken att de inte förstår varandra i kommunikationen och att missförstånd kan uppstå vilket kan skada sammanhållningen. För att undvika dessa missförstånd menar tränarna att det är viktigt att de övervakar spelarnas kommunikation. Två av tränarna menar att en av nycklarna för att spelarna ska få denna förståelse för varandra är att tränaren får spelarna att inse att det inte finns åsikter som är fel utan att individer alltid har rätt till en personlig åsikt utan att dömas. Tränare D förklarar: ”Alla kan inte bara vara överens om allting, det måste finnas utrymme för att man har olika sidor och åsikter också”

5.4.3 Kommunikation

Kommunikation anser alla tränare som viktig för att kunna få bra sammanhållning i ett lag. Vi har delat in kommunikation i två olika undergrupper vilket kommer presenteras här nedan.

5.4.3.1 Kommunikation mellan spelare och tränare

Två av tränarna lägger mycket fokus på att kommunikationen ska vara öppen, rak och ärlig både mellan spelare men också mellan spelare och tränare. Tränare E försöker skapa ett öppet kommunikationsklimat där spelarna ska vara öppna mot tränaren: ”...jag har sagt till killarna att vara raka mot mig om ni tycker att någonting inte stämmer eller ni tycker att det här är inte bra då ska ni komma och säga till mig direkt och säga rakt ut...”. Han berättar också att tränaren ska kunna vara rak och tydlig i sin kommunikation till spelarna gällande prestationer och laguttagningar. Han menar att spelarna måste få veta varför dem inte spelar från start så att de kan jobba och förbättra sina svagheter. Tränare C lägger stor vikt vid att spelarna vågar prata med honom både i omklädningsrummet men även ute i korridorerna om andra saker än bandyn. Att tränaren tar sig tid och lyssnar på spelaren: ”...samtidigt ska det inte bara vara att man går förbi varandra i korridoren utan det ska vara så här att man tittar varandra i ögonen och är det nån som känner att de har lite ont så får man verkligen lyssna och hjälpa till...”. Det gör att spelarna känner en större tillit till tränaren och känner att tränaren vill hjälpa till samtidigt som tränaren kan få signaler om något inte står rätt till i laget. Två av tränarna menar att det kan vara en fördel för ett lags sammanhållning om de finns fler tränare att vända sig till för spelarna. Tränare C berättar: ”...om någon av grabbarna inte riktigt känner att de passar med den ena av tränarna så kanske man känner att man passar med den andra...”

Tre av tränarna beskriver också hur de jobbar med individuella samtal under träningarna. Det kan vara planerade möten eller att tränare plockar av några spelare under träningen och bjuder in till ett spontant samtal. Spelarna kan här säga vad dem verkligen tycker om exempelvis spelet eller hur de trivs i laget. Tränare C berättar att han ofta är tidigt på plats innan träningarna och är då med i snacket runt laget, vilket leder till att han får reda på hur det står till i laget och få reda på om någon individ i laget beter sig på ett oacceptabelt sätt mot någon.

5.4.3.2 Kommunikation mellan spelare

I ett lag som har bra sammanhållning menar tränarna att spelarna peppar varandra med mycket positiva kommentarer men också att det finns en ärlig, öppen och rak kommunikation mellan spelare. Om spelare har skilda åsikter, måste dessa spelare kunna diskutera med varandra och försöka hitta en lösning och inte bara gå skilda vägar utan att lösa konflikten. Bra sammanhållning och bra prestation på plan mellan lagdelarna menar tränarna hänger samman med kommunikation och att lagdelarna kommunicerar med varandra under match. Tränare E trycker på att spelarna ska kommunicera med varandra ute på plan: "...då säger jag varför ska ni säga det till mig, säg till dem... om det är nån som gör lite svåra passningar till exempel men varför berättar ni för mig, ni ska fan gå till honom och säga vad ni tycker...".

Tränare B berättar att han tidigare jobbat med ökad kommunikationen mellan spelarna och känsliga frågor som tränarna inte alltid får reda på genom att han: "...samlade både lite ansvariga från äldre och yngre i spelarrådet då som kan ta upp lite funderingar med ledare då i mindre grupp, för att alla kanske inte vågar fronta...". Han tycker det är bra att spelarna själva får sitta ner och diskutera utan att tränarna är närvarande och att sedan spelarrådet träffar och diskuterar det med tränarna.

5.4.4 Aktiviteter

Alla tränare nämner att det är viktigt att spelarna utför andra aktiviteter än bandy för att skapa sammanhållning i ett lag. De aktiviteter som bandytränarna använder är oftast andra sporter så som exempelvis fotboll men också andra samlingsaktiviteter och i dessa måste killarna samarbeta för att lyckas. Tränare D: "...typ höghöjdsbana eller något sånt, där finns ju lite den typen av grejer där man får samarbeta och hjälpa varandra och det e ju bra. På vår kickoff hade vi att man skulle bygga torn med spagetti och tejper...". Tränare E menar också att planering av aktiviteter utanför bandyn för att höja sammanhållningen kan vara problematiskt eftersom att det alltid är några personer som har en negativ inställning till själva aktiviteten. Därför menar han att spelarna helst själva ska ta ansvar för att planera aktiviteter som inte är bandyrelaterat. Dessa aktiviteter nämner några

av tränarna bör ske kontinuerligt. Tränare B menar att när spelarna blir äldre så blir det mindre och mindre av dessa aktiviteter eftersom att det blir fler timmar av olika typer av träning som gör att killarna träffas hela tiden ändå: "...vi brukar ha någon grej innan säsong, under säsong och efter säsong för att bryta av. Men det blir mindre och mindre ju äldre grabbarna blir...".

Några av tränarna menar att styrkan med aktiviteter där spelare utför andra saker tillsammans än bandy, är att det är utmanande för spelarna och att det skapas nya gruppkonstellationer samt att spelare får större förståelse för varandra inom gruppen. Tränare B berättar att han tycker det är viktigt: "Vi har försökt jobba för att alla ska kunna umgås med alla hela tiden och försökt skapa nya konstellationer på cuper och sånt som vi är på så att alla blir polare också". Några tränare menar också att denna typ av aktivitet ger andra personer som normalt inte får vara bäst chansen att visa upp sig, från en annan sida av sig själv och få en mer betydande roll i gruppen. Tränare D ger exempel: "Vi har en kille som haft svårt bandymässigt som har fem i handicap i golf, förstå vilken mental styrka han har som vi inte ser i bandymiljön på samma sätt, han slår 10 gånger så långt som alla andra".

5.4.5 Roller

Några av tränarna nämner det som en fördel för sammanhållning är att förändra de roller som finns i laget. Detta för att individer ska få visa upp sig på olika sätt i gruppen och på så sätt vinna respekt eller att spelare inte blir allt för bekväma i sin roll i gruppen. Tränare C: "...ofta sitter folk på sina vanliga samma platser hela tiden, och jag är lite för de att man ska röra runt i grytan ibland för att man inte ska bli allt för bekväm på sin lilla ruta...". Tränare D menar att det är viktigt att betona hur viktiga alla olika individens roller är i ett lag, för att spelarna ska förstå att alla bidrar till gruppen på olika sätt.

Tränare E menar att ofta vet inte spelarna vilken roll de har i laget, vilket han menar beror på att tränarna inte tydliggjort spelarnas roller tillräckligt eller jobbat för lite med att få spelarna att reflektera över sina roller. Detta är speciellt viktigt för en tränare då nya spelare kommer in i laget. Han menar att det är en förutsättning att förstå sin egen roll i laget innan du kan få förståelse för hur andras roller är i laget. Tränare E nämner att han har utformat skriftligt material för att tydliggöra spelares roller i spelet:

...jag har försökt att förklara så enkelt som möjligt olika uppgifter och sen går vi igenom dem...sen är det så att nu när killarna har läst dem här rollerna sen måste dem givetvis börja prata

med den som är bredvid att man börjar förstå att jo men hans roll är så här och hur upplever han den att mixa den med min roll, hur ska vi spela ihop...

5.4.6 Ledare

Några av tränarna beskriver att det är viktigt för sammanhållningen att det finns tydliga ledare i grupp som kan föra individer i laget närmare varandra. Några av tränarna beskriver att det alltid finns en lagkapten som har ansvar i laget. De tränare som inte har lagkaptener beskriver att de saknar individer i laget med rätt karaktär för att klara av ansvaret som det innebär att ha denna roll. Tränarna som jobbar med lagkaptener menar att det varierar hur mycket ansvar och uppgifter som lagkaptenen får. Tränarna som har lagkaptener i laget nämner främst att lagkaptenen har ansvar för att få ihop gruppen under matcherna. Tränare C berättar om lagkaptenens ansvar: "Det är mest hålla koll på tiderna före uppvärmning för matcher och hålla koll på, ja hur snacket ska gå, leder lite peptalk innan matcherna egentligen". Två tränare menar också att lagkaptenen är viktig eftersom han är en förebild för andra spelare i laget.

Tränare E jobbar med att det alltid ska finnas en "ledare" i varje grupp då han delar in spelarna i smågrupper under träningen. Detta för att grupperna lättare ska kunna kommunicera. Tränare D nämner hur han ger ansvar till olika personer som han tycker klarar av att ta hand om nya spelare. Detta för att dessa enklare ska integreras i laget och inte känna att de är utanför gruppen:

...men vi har ju en del spelare som kanske har svårare att komma med i gruppen. Då kan vi tränare säga till ni två, nu måste den här killen få vara med, ni får ansvar för att han hänger med. De behöver inte vara samma utan, de killar som vi tror står honom nära, så har vi jobbat med att dela ut separat ansvar till några stycken...

6. Diskussion

Syftet med studien är att få ökad kunskap om hur ett antal svenska bandytränare beskriver sammanhållning, hur tränare tycker att de ska arbeta med sammanhållning samt vilka fördelar tränare upplever med ökad sammanhållning i sitt bandylag. Studien ska förhoppningsvis ge en insikt över hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning i deras arbete vilket skulle kunna visa på styrkor och förbättringsmöjligheter.

Frågeställningar:

- Hur beskriver bandytränare sammanhållning?
- Hur arbetar bandytränare med sammanhållning?
- Vilka fördelar upplever bandytränare att bra sammanhållning ger?

6.1 Resultatdiskussion

6.1.1 Hur beskriver bandytränarna sammanhållning?

Tränarna beskriver många av de karaktärsdrag som Carron och Eys (2012) menar att sammanhållning besitter. I intervjuerna med tränarna beskrivs sammanhållning som skört och att arbetet med sammanhållning måste ske långsiktigt och kontinuerligt. Eftersom att lagkänsla kan förändras över tid betyder det att sammanhållning är dynamisk enligt tränarna. Tränarna menar också att sammanhållning är när gruppens medlemmar känner att de är med och bidrar till gruppen. Det går att tolka som att tränarna tycker att gruppen måste ha originalitet vilket är att spelarna måste känna mening och syfte med att gruppen finns till för att sammanhållning ska finnas inom denna.

I intervjuerna framkommer också att sammanhållning är när alla spelare är med och bidrar till lagets mål eller uppgift och får vara med i det sociala samspelet. Detta är samma uppdelning av sammanhållning som Carron, Widmeyer och Brawley (1985) visar i sin modell. Med en del som är uppgiftsorienterad och en som är socialt orienterad. Sociala faktorer som tränarna nämner är att gruppens medlemmar trivs, har kul, litar på varandra och att det finns en tillåtande atmosfär i laget som leder till att spelarna vågar säga vad de tycker och att allas åsikter respekteras. Tränare C:s citat exemplifierar hur tränarna både ser sammanhållning som en god kraft som medför att individer i gruppen är med i de sociala runt omkring men även bidrar till gruppen: ”man kanske inte har samma kapacitet när det gäller just spelet men man får alltid vara med i det sociala runt omkring och känner att man är med och deltar och bidrar...”. I Falcao, Bloom och Loughead (2015) beskriver tränarna också sammanhållning som en social del genom att de ska finnas goda relationer mellan deltagarna i gruppen och en uppgiftsorienterad del genom att alla spelare drar åt samma håll.

Kännetecknen på bra sammanhållning i ett lag menar tränarna i vår studie är när det finns spontan och mycket kommunikation mellan spelare, inte finns individer som är utstötta från laget och att det inte är för många grupperingar. Vi tycker att tränarnas synsätt på

sammanhållning bör innebära att bandytränare tycker det är viktigt att ta hänsyn till att alla spelare får både vara med socialt och bidra till laget. Kännetecknen som tränarna nämner bör bli en bekräftelse för tränarna hur bra sammanhållningen är i deras lag och dessutom en bekräftelse för hur bra tränarens arbetsmetoder har lyckats med att skapa sammanhållning.

6.1.2 Hur arbetar bandytränarna med sammanhållning?

6.1.2.1 Kommunikation och accepterande miljö

Det vanligaste temat som framkommit under intervjuerna med tränarna är kommunikation och alla bandytränare nämner att kommunikation är något som de arbetar mycket med i sitt ledarskap kopplat till att skapa sammanhållning. Kommunikationen är en viktig del i skapandet av sammanhållning vilket stämmer överens med tränarnas svar i Falcao, Bloom och Loughhead (2015) och studierna från Cranmer och Myers (2015) samt Bruner och Spink (2010). Den sista av dessa studier menar att kommunikation och interaktion är viktiga strategier för att kunna skapa god sammanhållning och vilket framförallt påverkar uppgiftsorienterad sammanhållning positivt.

Bandytränarnas kommunikation med spelarna har lyfts fram som viktigt i våra intervjuer. Tränarna menar att mycket kommunikation mellan tränare och spelare är en fördel för att öka sammanhållning vilket är ett arbetssätt hos tränarna som stöds av Cranmer och Myers (2015). Tränarna ser det också som positivt för sammanhållningen att det finns en möjlighet för spelarna att prata med flera olika tränare och höra olika röster eftersom att spelare och tränarens kemi ibland varierar.

Bandytränarna försöker jobba med sammanhållning genom att ge alla spelare bekräftelse och skapa en atmosfär där öppenhet är en viktig del av kommunikationsklimatet. De menar att en viktig uppgift för ökad sammanhållning i laget är att spelare känner att de vågar vara öppna i kommunikationen med sin tränare både på och utanför isen. För att lyckas med att skapa öppenhet menar tränarna att det är viktigt att de skapar ett förtroende i kontakten med spelarna genom att försöka vara närvarande där spelarna kommunicerar, exempelvis i omklädningsrummet eller genom spontana samtal med spelarna på isen. Detta menar en av tränarna ska bidra till att spelarna känner tillit och stöd. Ledarbeteenden som spelare uppfattar som stöttande visade sig i Westre och Weiss (1991) som fördelaktigt för att skapa god sammanhållning och påverkade främst uppgiftssammanhållningen hos spelare.

En del av bandytränarnas arbete är att se till att det finns bra regler och normer i laget. De menar att det är viktigt att skapa en accepterande miljö där spelare känner att de kan vara sig själva. Det ska vara högt i tak både när det gäller olika personligheter och vad spelarna får säga i laget vilket tränare A exemplifierar: "Man ska inte bli utskrattad om man säger någonting tokigt". McLaren och Spink (2018) pekar på att tränarens roll är viktig för att sätta rätt normer för kommunikation i gruppen och att kommunikation mellan spelare som är öppen, konstruktiv och som har ett övervägande av andras åsikter är positivt för sammanhållningen. Denna typ av kommunikation eftersträvas också av bandytränarna som menar att det är viktigt att närvara i kommunikation mellan sina spelare för att kunna övervaka och styra samtalen så att spelarna är schysta mot varandra. Tränarna uppmanar spelarna att öppet diskutera om det finns olika åsikter kring ett problem eller liknande. De menar att konflikter mellan spelare ska lösas direkt så att de inte är osams när de skiljs åt. Tränarna beskriver två arbetssätt för att arbeta med gruppens normer och regler samt öka kommunikationen, som har gemensamt att tränarna försöker involvera spelarna i processen. Spelarna får utforma sina egna regler som ska gälla för laget och även jobba med spelarråd där de samtalar om spelarnas situation utan tränarnas närvaro. Mötena i spelarrådet ska hjälpa spelarna att prata om frågor som de inte gör när deras tränare är närvarande. Att spelarna får utforma sina egna regler menar tränarna hjälper till i kommunikationen när någon spelare inte följer lagets regler och normer, genom att de alltid kan hänvisa till de regler som de själva utformat. En annan strategi för att påverka normer i laget är att involvera ledande spelare i arbetet och hur tränarna arbetar med detta diskuteras i nästa stycke.

6.1.2.2 Ledare

Hur mycket bandytränarna arbetar med ledare för att påverka gruppen varierar. Några tränare nämner att de arbetar med att ge ut mer ansvar till vissa spelare som får en ledarroll i laget. Dessa personer ska se till att föra gruppen närmare och är oftast en lagkapten men kan också vara informella ledare som verkar som förebilder. En tränare har som strategi att placera ut dessa ledare i smågrupper för att öka kommunikationen. Att spelare som ledare kan ha en positiv inverkan på en grupp nämns av tränarna i Cormier, Bloom & Harvey (2015) och i Vincer och Loughheads (2010) som beskriver att ledande spelares beteenden har stor påverkan på sammanhållningen i en grupp. En annan av bandytränarna nämner att det är viktigt att dela ut ansvar till vissa spelare som får ta hand om nya spelare i laget för att ingen ska bli utanför.

Detta sätt som tränarna jobbar med att ge ut ansvar till vissa informella ledare är samma arbetssätt som nämns av tränarna som viktigt i Cormier, Bloom och Harveys (2015) som pekar på vikten av att ge ut ansvar till spelare med ledaregenskaper för att stärka sammanhållningen.

Om vi jämför med hur tränarna använder viktiga spelare som ledare och den existerande forskningen som vi tagit fram skulle bandytränarna gynnas av att än mer involvera dessa i arbetet med gruppen och även styra dessa ledare till vissa beteenden. Enligt litteraturen bör tränarna, för att stärka sammanhållningen, använda ledare i gruppen som har en demokratisk ledarstil och som ger mycket positiv feedback till de andra spelarna i laget och ha ett kontinuerligt samarbete med dessa för att positivt påverka de normer som finns i laget (Vincer och Loughhead 2010; Martin et al. 2013).

6.1.2.3 Roller och alla individers värde

I arbetet med sammanhållning lyfter bandytränarna fram spelarroller. Några tränare menar att det är viktigt att tränaren kommunicerar och skapar förståelse hos spelarna att alla spelares roller i laget är viktiga. En av tränarna menar att det är viktigt att arbeta aktivt med att få spelarna att reflektera över sin roll i laget, speciellt när nya spelare kommer in i laget. Han menar att det är viktigt att spelare förstår sin egen roll i laget innan de kan få förståelse för hur andras roller ser ut. Cormier, Bloom och Harvey (2015) beskriver också vikten av att förstå sin roll i ett lag och menar att om spelare förstår sin roll i laget känner de att de bidrar även om de inte får spela lika mycket och är längre ner i hierarkin. Bandytränarna menar att just konkurrensen mellan spelare kan vara ett problem som skapar grupperingar och skadar sammanhållningen. En av bandytränarna arbetar med roller genom skriftligt material för att tydliggöra spelares roller inom bandylaget och diskuterar därefter.

Att tränare jobbar med förtydligande av roller, speciellt med de spelare som känner konkurrens och inte får spela lika mycket i laget skulle kunna hjälpa dessa spelare att förstå hur de ska bidra och varför de är en viktig del av gruppen. Rollförtydligande skulle kanske kunna vara ett effektivt arbetssätt för att förhindra att grupperingar uppstår som enligt tränarna är en utmaning när god sammanhållning ska skapas. Tränarna jobbar med roller inom gruppen även genom aktiviteter med annat innehåll än bandy, vilket diskuteras i nästa stycke.

6.1.2.4 Aktiviteter med annat innehåll än bandy

En strategi som ses som viktig av bandytränarna för att skapa sammanhållning i laget är att planera in aktiviteter med annat innehåll än bandy. Tränarna anser dessa aktiviteter som viktiga för att spelare ska få bli utmanade, samarbeta och skapa en annan förståelse för spelarnas roller i laget. Tränarna menar att aktiviteternas fördelar är att individer som inte är så framstående i bandy kan visa upp sig och vara bäst och de skapar förändringar i rollfördelningen på ett positivt sätt. Det leder till en större förståelse för varandra i gruppen men också att det blir nya gruppkonstellationer. Denna fördel med att stärka sammanhållningen genom aktiviteter som har annat innehåll än bandyaktiviteter beskriver även tränarna i Cormier, Bloom och Harvey (2015) och Bloom, Stevens och Wickwire (2003). Bandytränarna arbetar med varierande typer av aktiviteter som samarbetsövningar och höghöjdsbanor till olika typer av sporter. Bloom, Stevens och Wickwire (2003) menar att de är en fördel om aktiviteterna har olika fokus så som socialt, fysiskt och psykologiskt innehåll.

Vi tycker att vårt resultat visar på att tränarna ser fördelar med att ha aktiviteter och att dessa har ett varierande innehåll, men att aktiviteter av annat innehåll än bandy oftast inte är högt prioriterade vid planering inför säsong eller planeras in kontinuerligt under säsongen. Aktiviteterna planeras istället in när de finns tid under säsong vilket kanske hänger samman med den tidsbrist som tränarna nämner som en utmaning när de ska arbeta med sammanhållning. Några tränare nämner även att de upplever att de arbetar med dessa aktiviteter mindre när spelarna blir äldre. Att dessa aktiviteter minskar med spelarnas ålder skulle även detta kunna bero på tidsbrist, på grund av spelarnas ökade träningsmängd med bandyinnehåll och att spelare får mer ansvar i sitt liv utanför bandyn vilket nämnts av tränarna. Kanske måste tränarna utforska andra typer av aktiviteter som rent praktiskt fungerar bättre i verksamheten. Carron och Spink (1993) visade exempel på övningar i en grupp som kan öka personers sammanhållning. Vi tror att en del av de övningar som studien nämner som positiva för ökad sammanhållning är både tidseffektiva och skulle kunna tillämpas av tränarna i omklädningsrummet innan träning. Sådana övningar som nämns är exempelvis att laget får utforma en egen slogan eller att spelarna har till uppgift att berätta om de upppoffringar som de uppmärksammat att andra spelare gjort under veckan.

6.1.2.5 Personligheter

Tränarna i vår studie nämner olika personliga faktorer som Carron och Hausenblas (1998, s. 247 ff) beskriver som demografiska faktorer i laget och hur tillgiven samt bidragande en person är i laget. Våra tränare menar att en likvärdig grupp där spelare har samma intressen och ålder förenklar tränarnas arbete. Våra tränare menar också att de gynnas av att ha spelare i laget som är ansvarstagande och lagspelare, vilket stämmer överens med tränarnas berättelser i Cormier, Bloom och Harvey (2015) samt Falcao, Bloom och Loughead (2015).

Bandytränarna menar att vissa personer i laget även kan skada sammanhållningen. Dessa individer nämns som individualister som inte förstår gruppens normer och har ett syfte och mål som inte är det samma som gruppens vilket vid personlig motgång kan leda till att de blir utåtagerande. Dessa menar tränarna kan ta för mycket plats i laget och skapar grupperingar. Detta stämmer överens med Barrick et al. (1998) och Van Vianen och De Dreu (2001) som visat att social sammanhållning är högre om en grupp är emotionellt stabil, alltså saknar personer som skiljer sig för mycket i personlighet från den övriga gruppen. Generellt nämner bandytränarna få specifika strategier för hur dessa avvikande individer i laget ska hanteras, trots att de ses som en stor utmaning för tränarna och de ser det som viktigt att få vara olika och värna om allas värde. Tränarna nämner samtal och förståelse som viktigt för att dessa individer ska förstå sitt agerande och hur detta skadar gruppen. Barrick et al. (1998) och Van Vianen och De Dreu (2001) menar att de är viktigt att ta hänsyn till vilka personligheter som finns i en grupp för att skapa sammanhållning. I vissa gruppkonstellationer kan de spelare som nämns som en utmaning av tränarna vara extra viktiga att lyfta fram, speciellt om de saknas personlighetstyper i ett lag som tar beslut utan att fundera för mycket, enligt Vianen och De Dreu (2001). Kanske är dessa individer inte bara ett hinder för att skapa sammanhållning för bandytränarna utan skulle även kunna vara en stor resurs i de lag där tränare saknar vissa typer av personligheter.

6.1.2.6 Målsättning

Det skiljer sig mellan bandytränarna hur de arbetar med mål i deras respektive lag och de nämner lite olika typer av mål. Tränare nämner att de vill jobba med långsiktiga mål som är kopplat till vilken typ av grupp och lag de vill framstå som. Några tränare arbetar också med delmål för att underlätta för spelarnas utveckling mot målet. Att arbeta med mål som tar hänsyn till spelarens livssituation utanför bandyn ses också som viktigt hos en tränare.

Våra tränare ger inga tydliga svar på hur mycket spelarna själva får påverka sin målsättning och generellt skiljer det sig mellan tränarna hur mycket de jobbar med mål i spelartruppen. Att spelare får vara med och påverka sina mål har visat sig framgångsrikt genom att spelare trivs bättre vilket leder till bättre sammanhållning (Brawley & Carron 1993). En strategi som tränarna inte nämner men som skulle kunna få spelarna att fokusera på målet över en hel säsong är att utvärdera målen kontinuerligt och att hänga upp de mål som spelarna kommit överens om i omklädningsrummet (Senécal, Loughead & Bloom 2008).

Alla bandytränare arbetar efter resultatmål och de siktar på en viss placering i serien. Några av tränarna jobbar också med mål som är uppgiftsstyrda. Granito och Rainey (1988) menar att för mycket tävling i idrottslag kan skada sammanhållningen. Enligt Wester och Weiss (1991) har individer högre uppgiftssammanhållning om de upplever deras insats som positiv i ett lag och enligt Evans et al. (2013) kan en tränare stärka sammanhållning genom att tillämpa ett motivationsklimat som är uppgiftsorienterat. Två av bandytränarna tillämpar detta genom mål för passningsspelet eller att bryta i en viss zon under match och inte fokusera på slutresultatet. En av tränarna menar att det är bättre för spelarna om de har uppgiftsmål som de själva kan påverka och uppnå. Detta arbetssätt är fördelaktigt för sammanhållningen enligt Loughead och Carron (2004) som menar att tränare som aktivt jobbar med att förstärka uppgiftsorienterade beteenden ökar graden av sammanhållning bland sina spelare.

6.1.3 Vilka fördelar ser bandytränare med bra sammanhållning?

Sammanhållningens fördelar kopplat till prestation tas upp i Mullen och Coppers (1994) meta-analys där ett starkt samband kunde påvisas då sammanhållning och prestation har ett dubbelriktat förhållande. Det bekräftas även i Westre och Weiss (1991) som menar att resultat är det som påverkar sammanhållning mest, vilket stämmer överens med de svar som bandytränare nämner i intervjuerna. Tränarna i studien Cormier, Bloom och Harveys (2015) pekar också på att sammanhållning behövs för att ett lag ska lyckas. Några av bandytränarna menar att sammanhållning har varit helt avgörande för att vinna över lag som anses bättre och även för spelares utveckling och karriär. Tränarna tycker att sammanhållning bidrar till bättre resultat dels genom att spelarna kämpar hårdare för varandra vilket är en fördel enligt Martin et al. (2013) och Prapavessis och Carron (1997). De menar också att sammanhållning kan ge bättre prestation genom att den påverkar viljan att offra mer för sitt lag och att den skyddar ett

lag mot flyktbeteende hos individerna. Prapavessis och Carrons (1997) studie visar också på att högre uppoffringar i ett lag kan påverka lagets sammanhållning positivt. Tränarna menar att kommunikationen ökar av bättre sammanhållning och att spelare känner en större tillit till att sina lagkamrater gör sitt jobb ute på plan, vilket leder till ett bättre samspel på planen. Enligt Pescosolido och Saavedras (2012) kommer lagidrotter där spelare måste ta många snabba beslut att gynnas av bra sammanhållning eftersom det måste finnas socialt samspel som fungerar inom laget. Tränarna berättar att bra sammanhållning leder till att fördelningen i laget blir jämn och att det inte blir att en person tar på sig alldeles för mycket ansvar som han eller hon inte klarar av. Tränarna nämner också fördelen med god sammanhållning i hanteringen av motgångar, där en tränare även nämner att gruppen gynnas av stark sammanhållning under hårdare träningspass.

Några tränare nämner att sammanhållning bidrar till att spelare trivs och stöttar varandra och en tränare berättar att på grund av detta slutar färre inom bandy. Detta stämmer överens med Herbison, Benson och Martin (2017) som menar att bra social sammanhållning har visat på ökad självkänsla och ökat ömsesidigt stöttande hos spelarna. Bra sammanhållning enligt tränarna leder också till att både spelare och tränare i laget behandlas lika vilket ger en accepterande atmosfär där alla känner att man respekteras för den man är.

6.2 Vårt arbete och tillvägagångsätt

I början av detta arbete funderade vi på vilken metod som var den bästa för att få svar på våra frågeställningar. Vi funderade på om det var bättre att undersöka ett stort antal tränare med enkäter som metod eller ett färre antal tränare som med hjälp av intervjuer kan ge oss djupare svar på våra frågeställningar. Så här i efterhand känns det som rätt val av metod att intervjua tränarna och därmed kunna få ta del av djupare tankar och idéer hos dessa.

Graneheim och Lundman (2004) menar att i kvalitativa intervjuer ställs stora krav på forskarna och att kommunikationen mellan den som ställer frågorna och den som svarar är helt avgörande för intervjun. Kommunikationsdelen är komplex då människor kommunicerar både med ord och kroppsliga uttryck. För att stärka intervjumetodens likvärdighet i arbetet genomförde samma person samtliga intervjuer medan den andra satt och förde anteckningar. Vi hade med två intervjuguider vid varje intervju där en av oss kontrollerade att denna följdes. Vi gjorde två pilotintervjuer för att träna på intervjuprocessen vilket inte kan jämföras med en

person med lång erfarenhet inom området. Graneheim och Lundman (2004) menar att för lite kunskap och erfarenhet kan vara en brist i en forskningsstudie och de bristerna påverkar studien än mera eftersom att de oftast är samma person som transkriberar och utför analysen. Vi hade kunnat träna ännu mer än vad vi gjorde på vår intervjuteknik och bristen på rutin att genomföra intervjuer känner vi kan ha medfört variation under intervjuerna vilket kan ha påverkat tränarnas svar. När vi diskuterade och jämförde de två första intervjuernas innehåll och genomförande upplevde vi att de fanns variation mellan dessa eftersom att vi inte ställt rätt följdfrågor under den första intervjun. Vi hade också med rätt intervjuteknik kanske fått ut mer av frågorna och varit mer strikt att hålla sig till frågorna och inte låta tränarna sväva iväg i deras svar.

Vi valde ut fem tränare som alla är män och som vi visste hade lång erfarenhet inom bandyn både som spelare och tränare. Det är också osäkert om de tränare vi valt är representativa för tränare generellt inom bandyn i Sverige. Vi kan tänka oss att spannet med olika typer av tränare är rätt stort vilket gör att läsaren bör vara försiktig med att generalisera resultaten i studien. Carrons (1982) studie tyder också på att en organisation kan vara betydande för hur tränare arbetar med sammanhållning. Därför kan studiens val av tränare från samma klubb ha påverkat tränarnas svar i intervjuerna att bli mer homogena.

Vi valde att använda hermeneutiken som utgångspunkt vilket enligt Patel och Davidsson (2003, s. 26) ger en bild av hur deltagarna i studien uppfattar världen och kunskapsbegreppet. Människan uttrycker sig genom språk och handling vilket går att tolka. Det innebär att alla människor har en subjektiv bedömning och tolkar verkligheten olika. Att transkribera ord är enkelt men hur pauser, gester, skratt eller likande tolkas kan vara svårt och kan påverka den underliggande meningen i det respondenten menar. Om andra studenter hade fått läsa transkriberingsmaterialet från intervjuerna hade dem kanske tolkat det på ett annat sätt och haft en annan uppdelning av vår empiri.

En fördel för studiens tillförlitlighet var att vi jobbade med en tredje part som kontrollerade att våra tolkningar stämde överens med vad hen ansåg att texten handlade om. Vi upplever också att det fanns fördelar med vårt urval, vilket var att vi fick djupa och öppna svar som möjliggjordes av att en av oss kände våra deltagare i studien. Men även att urvalet stämde väl överens med det som studien syftade till att undersöka. Om vi inte hade känt tränarna hade kanske det varit mer svårtillgängligt att få tag i de deltagare som studien hade för avsikt att

undersöka. Att vi valde att intervjua tränarna i anslutning till deras naturliga träningsanläggning tror vi påverkade de svar vi fick i intervjuerna positivt genom att tränarna kände sig mer bekväma och svarade mera öppet och ärligt på frågorna.

6.3 Slutsats

Syftet med detta arbete var att ta reda på hur bandytränare beskriver sammanhållning, dess fördelar och hur de arbetar med detta. Det vi kan utläsa av de fem tränarna vi har intervjuat är att de tycker att sammanhållning är en viktig faktor att ta hänsyn till inom bandyn och det är viktigt att arbeta med detta långsiktigt samt kontinuerligt eftersom att sammanhållning lätt kan förändras i ett lag. Tränarna nämner att de finns både en social del av sammanhållning som handlar om att få vara med i en social gemenskap och de nämner också en uppgiftsorienterad del av sammanhållning som handlar om att få bidra till gruppens uppgifter och syften. De menar även att kännetecknen för en sammanhållen grupp saknar större grupperingar och har mycket spontan och positiv kommunikation i laget. Vi tror att dessa signaler på god eller icke god sammanhållning är viktigt för att en tränare ska kunna utvärdera sitt arbete med sammanhållning.

Vi tycker att våra resultat och den existerande forskning som lyfts fram visar på vikten av kommunikation i skapandet av stark sammanhållning. Bandytränare bör arbeta med rak och öppen kommunikation i sitt ledarskap mot spelarna och att tränarna skapar en accepterande miljö där spelarna vågar säga vad de tycker till sina medspelare och sin tränare. För att skapa en god sammanhållning ska tränare fokusera på att befinna sig i miljöer där kommunikationen sker bland spelarna för att kunna övervaka kommunikationen och visa spelarna stöd.

Aktiviteter med annat innehåll än bandy kan hjälpa en tränare i att skapa förståelse i gruppen vilket kan leda till ett mer accepterande klimat för spelarna. Den existerande forskning som vi redovisar tycker vi visar på att tränare behöver mer uppmuntran att fortsätta arbeta med aktiviteter med annat innehåll än bandy även när spelarna blir äldre och få ökad hjälp med hur dessa aktiviteter ska planeras in i spelarnas vardagliga träning. Vi anser också att det forskningsläget för sammanhållning som vi redovisar pekar på att ledande bandyspelare bör vara en viktigare strategi än det som framkommit i tränarnas svar och att spelare bör få mer eget ansvar att själva påverka gruppens normer och mål.

Sammanhållning menar tränarna är viktigt främst vid motgång för att kunna öka prestationen och resultaten i ett bandylag genom att den ger ökad kommunikation och ökar spelarnas vilja att offra mer för varandra. Tränare anser också att sammanhållning i ett bandylag bidrar till att spelare trivs och känner sig socialt delaktiga i laget och dess syfte och mål. De fördelar som tränarna och den existerande forskningen lyfter fram som positivt med stark sammanhållning tycker vi stämmer bra överens med det mål som många gånger finns i en seniorverksamhet inom bandyn, att jobba mot en bättre prestation. Det stämmer också överens med Riksidrottsförbundets (2009) policydokument *Idrotten vill* som innehåller riktlinjer för hur barn – och ungdomsidrott ska bedrivas i Sverige. Att bandytränarna pekar på fördelar med sammanhållning som går att koppla både till mål på senior och på ungdomssidan tycker vi visar på vikten av att arbeta med sammanhållning inom bandyn. Därför tycker vi att de borde finnas tydligare riktlinjer för hur sammanhållning ska skapas och upprätthållas. Vi tycker att studien pekar på att de bandytränare vi intervjuat har en ganska gemensam syn på sammanhållningens fördelar men att tränarnas arbetssätt för att nå sammanhållning ibland skiljer sig åt. Kanske kan en åtgärd vara att Svenska Bandyförbundet skriver fram tydligare i sina styrdokument hur sammanhållning kan stärkas och upprätthållas i svenska bandyöreningar. Denna studie skulle kanske kunna hjälpa Svenska Bandyförbundet att få en bättre inblick över hur bandytränare arbetar med sammanhållning och även visa på arbetssätt som ses som framgångsrika för att skapa god sammanhållning.

Ytterligare tycker vi att det vore intressant om de gjordes fortsatt forskning på bandyn kopplat till sammanhållning eftersom att vi upplever att det finns stora kunskapsluckor gällande studier på hur tränare och spelare uppfattar arbetet med sammanhållning. Framförallt inom bandyn men även inom lagidrott generellt. Det skulle vara intressant att undersöka spelares synsätt och uppfattning om hur tränare ska jobba för att skapa god sammanhållning i ett lag, som med fördel skulle kunna använda intervju som metod. Detta skulle kunna ge nya kunskaper över hur spelare uppfattar tränares arbete med sammanhållning och komplettera de resultat som framkommit i denna studie.

Källförteckning

- Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., & Mount, M. K. (1998). Relating member ability and personality to work-team processes and team effectiveness. *Journal of applied psychology*, 83(3), ss. 377–391.
- Bloom, G. A., Stevens, D. E., & Wickwire, T. L. (2003). Expert coaches' perceptions of team building. *Journal of applied sport psychology*, 15(2), ss. 129–143.
- Brawley, L. R., & Carron, A. V. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of sport & exercise psychology*, 15(3), ss. 245–260.
- Bruner, M. W., & Spink, K. S. (2010). Evaluating a team building intervention in a youth exercise setting. *Group dynamics theory research and practice*, 14(4), ss. 304–317.
- Bussel, V., & G. (2016). Norms, rules, and discipline in sport. I: Papaioannou, A.D. & Hackfort, D. (red). *Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts*. London: Routledge, ss. 529–543.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations. *Journal of sport psychology*, 4(2), ss. 123–138.
- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport*. 4. ed. Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Carron, A. V., & Hausenblas, A. H. (1998). *Group dynamics in sport*. 2. ed. Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The sport psychologist*, 7(1), ss. 8–18.

- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the group environment questionnaire. *Journal of sport psychology*, 7(3), ss. 244–266.
- Cormier, M. L., Bloom, G. A., & Harvey, W. J. (2015). Elite coach perceptions of cohesion on coaching teams. *International journal of sports science & coaching*, 10(6), ss. 1039–1053.
- Cranmer, G. A., & Myers, S. A. (2015). Sports teams as organizations: a leader–member exchange perspective of player communication with coaches and teammates. *Communication & sport*, 3(1), ss. 100–118.
- Dean, L. K. (2007). Review of qualitative interviewing: the art of hearing data. *Organizational research methods*, 10(1), ss. 184–187.
- Evans, B., Eys, M. A., Jewitt, E., Evans, M. B., Wolf, S., Bruner, M. W., & Loughead, T. M. (2013). Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(3), ss. 373–383.
- Falcão, W. R., Bloom, G. A., & Loughead, T. M. (2015). Coaches' perceptions of team cohesion in paralympic sports. *Adapted physical activity quarterly*, 32(3), ss. 206–222.
- Graneheim, H. U., Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), ss. 105–112.
- Granito, V. J., & Rainey, D. W. (1988). Differences in cohesion between high school and college football teams and starters and nonstarters. / Difference de cohesion de l' equipe de football au niveau de l' ecole secondaire et au niveau universitaire et entre debutants et non-debutants. *Perceptual & motor skills*, 66(2), ss. 471–477.
- Grieve, F., Whelan, J., & Meyers, A. (2000). An experimental examination of the cohesion-performance relationship in an interactive team sport. *Journal of applied sport psychology*, 12(2), ss. 219–235.

- Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande*. 2. ed. Lund: Studentlitteratur.
- Herbison, J. D., Benson, A. J., & Martin, L. J. (2017). Intricacies of the friendship-cohesion relationship in children's sport. *Sport & exercise psychology review*, 13(1), ss. 10–19.
- Lindwall, M., Johnson, U. & Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Martin, L. J., Paradis, K. F., Eys, M. A., & Evans, B. (2013). Cohesion in sport: new directions for practitioners. *Journal of sport psychology in action*, 4(1), ss. 14–25.
- McLaren, C. D., Spink, K. S. (2018). Team member communication and perceived cohesion in youth soccer. *Communication & sport*, 6(1), ss. 111–125.
- Mullen, B. & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: an integration. *Psychological bulletin*, 115(2), ss. 210–227.
- Norberg, R. J. (2017). *Statens stöd till idrotten*. Stockholm.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Pescosolido, A. T., & Saavedra, R. (2012). Cohesion and sports teams: a review. *Small group research*, 43(6), ss. 744–758.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1997). Sacrifice, cohesion, and conformity to norms in sport teams. *Group dynamics*, 1(3), ss. 231–240.
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill*. Stockholm: Andrén Holm.
- Senécal, J., Loughead, T. M., & Bloom, G. A. (2008). A season-long team-building intervention: examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of sport & exercise psychology*, 30(2), ss. 186–199.

Spink, K. S., McLaren, C. D., & Ulvick, J. D. (2018). Groupness, cohesion, and intention to return to sport: a study of intact youth teams. *International journal of sports science & coaching*, 13(4), ss. 545–551.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4., omarb uppl. Lund: Studentlitteratur.

Van Vianen, A. E. M., & De Dreu, C. K. W. (2001). Personality in teams: its relationship to social cohesion, task cohesion, and team performance. *European journal of work & organizational psychology*, 10(2), ss. 97–120.

Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer*. Stockholm.

Vincer, D. J. E., & Loughhead, T. M. (2010). The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports. *Sport psychologist*, 24(4), ss. 448–467.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. 6. uppl. Leeds: Human Kinetics.

Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *Sport psychologist*, 5(1), ss. 41–54.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att få ökad kunskap om hur ett antal svenska bandytränare beskriver sammanhållning, hur tränare tycker att de ska arbeta med sammanhållning samt vilka fördelar tränare upplever med ökad sammanhållning i sitt bandytag. Studien ska förhoppningsvis ge en insikt över hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning i deras arbete vilket skulle kunna visa på styrkor och förbättringsmöjligheter.

Frågeställningar:

1. Hur beskriver bandytränare sammanhållning?
2. Hur arbetar bandytränare med sammanhållning?
3. Vilka fördelar upplever bandytränare att bra sammanhållning ger?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Sammanhållning, upplevd sammanhållning, gruppsammanhållning, gruppdynamik, dynamisk, uppfattning, uppfattning sammanhållning, sport, grupper, strävan, kvalitativ, kvalitativa analyser, analys, intervju, process, guide, positiva, effekter, prestation, uppgifts, uppgiftssammanhållning, social, social sammanhållning, pålitlighet, kommunikation	Cohesion, perceived cohesion, group cohesion, group dynamic, dynamic, perception, perception cohesion, sports, groups, ambition, qualitative, qualitative analysis, analysis, interview, process, guide, positive, effects, performance, task, task cohesion, social, social cohesion, trustworthiness, communication

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
<i>SportDiscus</i>	<i>“group cohesion”, “performance”, “task”</i>
<i>SportDiscus</i>	<i>“perceived cohesion”, “groups”, “social”</i>
<i>SportDiscus</i>	<i>“cohesion in sports”, “positive effects”</i>
<i>PubMed</i>	<i>“qualitative analysis”, “trustworthiness”</i>
<i>Google Scholar</i>	<i>“cohesion sport”, “group dynamic”</i>

Kommentarer

Vi hittade de flesta användbara artiklarna på SportDiscus och några få på PubMed. Genom andras studiers litteraturlistor har vi hämtat några artiklar. Vi upplever att urvalet av artiklar som handlar om vårt ämne har varit god.

Bilaga 2



Samtyckesblankett

Vi heter Rasmus Carlbaum och Patrik Frykling och studerar vid Gymnastik – och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Vi skriver självständigt arbete på grundnivå och har intresserat oss för sammanhållning inom idrotten. Vi har valt att fokusera på idrotten bandy och kommer intervjua ett antal bandytränare om detta begrepp. Vår rubrik på uppsatsen lyder *Hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning*.

Syfte

Syftet med studien är att få ökad kunskap om hur ett antal svenska bandytränare beskriver sammanhållning, hur tränare tycker att de ska arbeta med sammanhållning samt vilka fördelar tränare upplever med ökad sammanhållning i sitt bandylag. Studien ska förhoppningsvis ge en insikt över hur bandytränare förhåller sig till sammanhållning i deras arbete, vilket skulle kunna visa på styrkor och förbättringsmöjligheter. I studien kommer vi börja med att läsa på om forskningsområdet kring sammanhållning för att sedan intervjua tränare för att undersöka om och hur de jobbar med sammanhållning. Tränarna som blir intervjuade kommer få ta del av studien om de vill och kommer även få ta del av sin egen inspelade intervju om detta efterfrågas.

Etik

Deltagarna i studien kommer att avidentifieras genom en siffra istället för namn och intervjuerna kommer hållas bakom stängda dörrar. Den information vi samlar in i intervjuerna kommer enbart användas i studiesyfte och kommer förvaras i ett låst skåp under studietiden och efter studiens slutdatum. Informationen som lämnas i intervjuerna kommer att förstöras då de inte längre fyller något studiesyfte.

Samtycke

Jag har informerats om studien och samtycker till att delta. Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl. Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att forskarna behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddsförordning (GDPR) och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

Ort och datum

Studenter

Rasmus Carlbaum, rasmus.carlbaum@student.gih.se

Patrik Frykling, patrik.frykling@student.gih.se

Handledare

Mikael Wallsbeck, mikael@imaginethat.se

Gymnastik – och idrottshögskolan (GIH), Lidingövägen 1, 114 33 Stockholm

Bilaga 3

Intervjuguide: Sammanhållning bandytränare

Inledning

Syftet: med studien är att få ökad kunskap om hur ett antal svenska bandytränare uppfattar begreppet sammanhållning, hur tränare tycker att man ska arbeta med sammanhållning, samt vilka fördelar tränare upplever med ökad sammanhållning i sitt bandytag.

Etik: Deltagarna i studien kommer att avidentifieras genom en siffra istället för namn och intervjuerna kommer hållas bakom stängda dörrar. Den information vi samlar in i intervjuerna kommer enbart användas i studiesyfte och kommer förvaras i ett låst skåp under studietiden och efter studiens slutdatum. Att ställa upp är frivilligt och du kan välja att avbryta när du vill.

Information: Vi kommer ställa huvudfrågor med följdfrågor. En av oss kommer ställa frågorna och en kommer kontrollera att vi inte missar att fråga något. Efter intervjun kommer ni få chansen att läsa igenom svaren. Innan intervjun kommer ni få fylla i en samtyckes blankett för att veta att ni samtycker till studien.

Uppvärmningsfrågor

Hur ser din bakgrund ut inom idrotten, har du själv hållit på med någon idrott?

Hur ser din tränarbakgrund ut?

Den fysiska biten pratar man om mycket inom bandyn men hur ser du på den mentala biten och laget som grupp?

Vad motiverar dig som tränare?

Huvudfrågor

1. Vad betyder sammanhållning för dig?

- Hur skulle du beskriva sammanhållningen i ditt lag?

2. På vilket sätt är bra sammanhållning viktigt i ett bandytag?

- Vilka skillnader tycker du att de går att se mellan ett lag som har bra sammanhållning och ett som har dålig sammanhållning?

3. Hur jobbar du som tränare med sammanhållning?

- Hur viktig är du som tränare för att skapa sammanhållning?

- När använder du dessa strategier för att skapa sammanhållning? (träningssläger, aktiviteter i och utanför bandykontexten, övningar på träningar, jobbar med gruppen på träningar, utanför träningar, strategier för att komma samman som ett lag)

- Vilka aktiviteter tycker du är bra för att skapa sammanhållning?

4. Vilka faktorer i din träningsmiljö anser du är viktiga för att skapa sammanhållning? (exempelvis träningsanläggning, tränarstab, materiel, organisation, mm)

- Vilka utmaningar ser du med att skapa sammanhållning?

5. Är de andra viktiga faktorer eller strategier som du anser är viktiga för att skapa bra sammanhållning i ett bandytag?

Ledarskap

6. Hur jobbar du med ditt ledarskap gentemot gruppen?

7. Vilken typ av kommunikation jobbar ni med i laget, spelar-tränare och spelare - spelare?!

8. Jobbar du med målbild individuellt och lagmässigt?

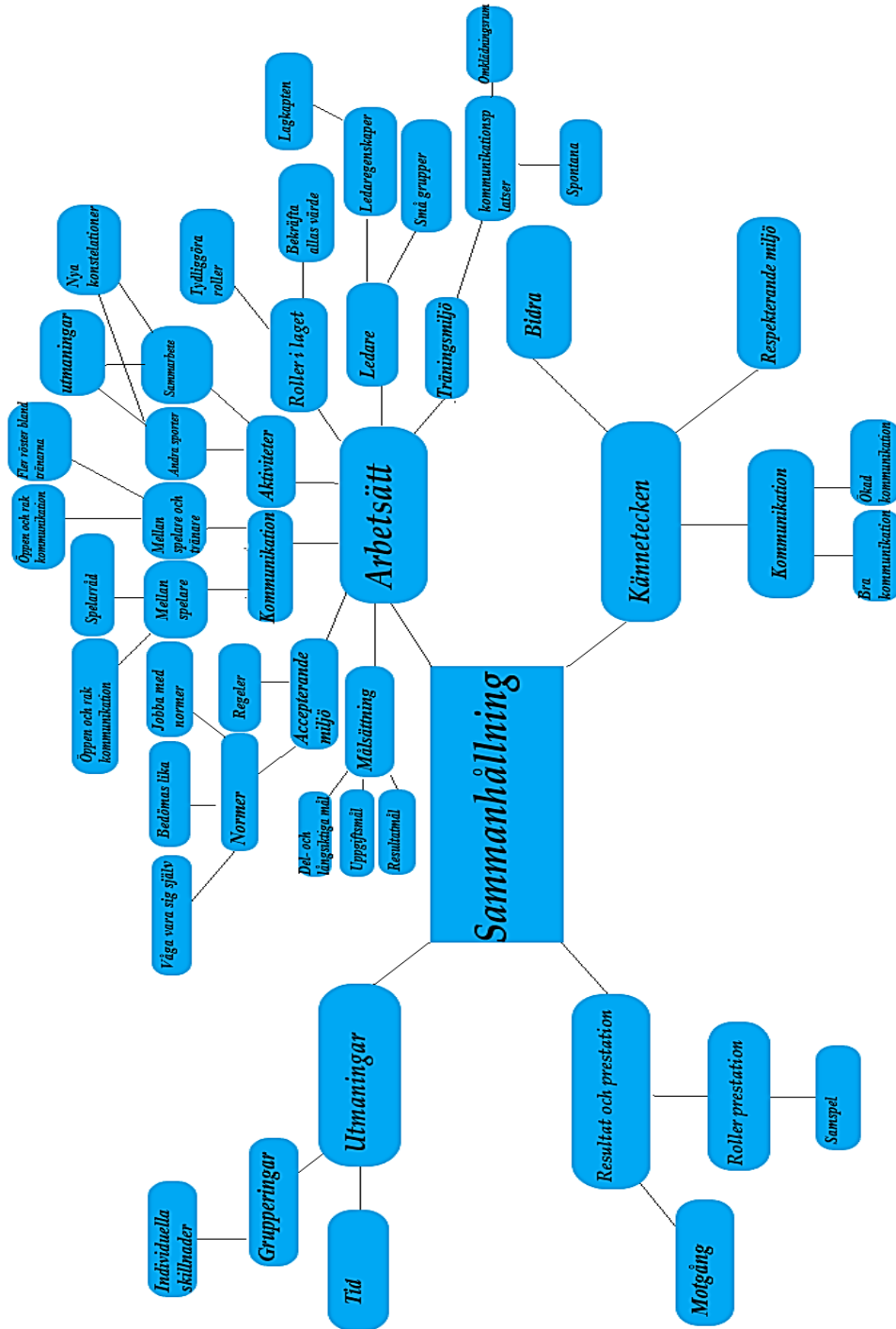
Avslutande frågor

Är de andra viktiga faktorer eller strategier som du anser är viktiga för att skapa bra sammanhållning i ett bandytag?

Är de något du vill tillägga eller som du känner att vi glömt att fråga om?

Tack För din medverkan!

Bilaga 4



Figur 3 visar kategorier och teman som framkommit under studiens analys.

