



**”Det är viktigare att man trivs ihop,  
än att man gör de rätta övningarna”**

– Tränarens syn på relationen till idrottaren

Simon Rasmussen  
Görge Albrektsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Examensarbete 16:2009  
Tränarprogrammet 180 hp: 2007-2010  
Handledare: Urban Bergsten & Karin Söderlund

Tack!

Författarna till Examensarbetet, ”**”Det är viktigare att man trivs ihop, än att man gör de rätta övningarna” – Tränarens syn på relation till idrottaren**”, utförd på Tränarprogrammet 180 hp GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan), vill tacka alla inblandade i detta arbete.

Ett stort tack till alla tränare som ställde upp att bli intervjuade, även till de tränare som var villiga att medverka men pga. studiens kvantitet och tidsbegränsning inte blev utvalda. Vi vill även tillägna ett stort tack till handledarna Urban Bergsten och Karin Söderlund för givande återkoppling och inspiration under arbetets gång.

Författarna Simon Rasmussen och Görgen Albrektsson vill betona att deras relation har stärkts under arbetets process. Deras val att arbeta tillsammans har bidragit till ett mervärde för dem, genom många givande samtal och diskussioner under de oräkneliga dagar och timmar de har spenderat tillsammans.

Tack, och med hopp om återseende i andra sammanhang.

Simon Rasmussen & Görgen Albrektsson

GIH Stockholm  
2010-02-04

# Sammanfattning

## Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien var att ta reda på hur lagidrottstränare (representeras av fotboll) respektive tränare inom individuell idrott (representeras av friidrott) ser på sin relation till idrottaren. Frågeställningar: Hur uppfattar tränaren närheten mellan sig och idrottaren? Hur uppfattar tränaren samspelet mellan sig och idrottaren? Hur uppfattar tränaren långsiktigheten mellan sig och idrottaren? Hur uppfattar tränaren förståelsen mellan sig och idrottaren?

## Metod

Insamlingsmetoden i denna studie var att utföra kvalitativa djupintervjuer med sex manliga tränare på elitnivå i två olika idrotter, fotboll och friidrott. Tränarnas ålder var 43 till 56 år, med ett genomsnitt på 50,5 år. Intervjuerna baserades på en vetenskaplig utgångspunkt och genomfördes först i form av två pilotintervjuer och därefter med tränarna i deras hemmiljö.

## Resultat

**Closeness** - Fotbollstränarna antydde att man bör ha en viss distans i sin relation till idrottaren medan friidrottstränarna hade en större önskan att komma idrottaren nära.

**Complementarity** – Att kommunicera genom att lyssna och ställa frågor är viktigt i relationen. Friidrottstränarna anpassar sig till idrottaren, medan fotbollstränarna ser det som svårt att anpassa sig till en trupp på 24 spelare. Därför strävar de efter att arbeta i ledarteam.

**Commitment** - Fotbollstränarna ser deras relation till spelarna som ett jobb medan friidrottstränarna ser relationen som ett livsprojekt.

**Co-orientation** - Samtliga tränare sade att de och idrottarna hade kunskap och förståelse för varandra som inte gick att ta på. De kunde läsa av varandras kroppsspråk och undermedvetna signaler.

## Slutsats

Kvaliteten i relationen är framförallt beroende av hur mycket tid och kommunikation tränaren och idrottaren tillgodoser varandra med. Detta är dock inte tillräckligt för att säkerställa kvaliteten i relationen. Relationen är också beroende av vad tiden och kommunikationen rymmer för innehåll. Innehållet har genom det här arbetet tolkats som omfånget och kvaliteten av de fyra C: na, dvs.: närheten, samspelet, långsiktigheten och förståelsen i relationen tränare - idrottare emellan.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. Introduktion</b> .....	<b>3</b>
1.1 Teoretisk utgångspunkt.....	4
1.2 Forskningsläge.....	6
1.3 Syfte och frågeställningar.....	8
<b>2. Metod</b> .....	<b>9</b>
2.1 Insamlingsmetod.....	9
2.2 Procedur.....	9
2.2.1 Urval av tränare.....	9
2.2.2 Insamling av kontaktuppgifter.....	10
2.2.3 Pilotintervjuer.....	11
2.2.4 Kontakten med de potentiella tränarna.....	11
2.2.5 Förberedelser inför intervjuerna.....	12
2.2.6 Intervjuerna.....	12
2.2.7 Validitet.....	13
2.2.8 Reliabilitet.....	14
2.2.9 Etiska överväganden.....	14
<b>3. Resultat</b> .....	<b>15</b>
3.1 Resultat inledning.....	15
3.2 Tränarnas bakgrund.....	15
3.3 Closeness (närhet).....	19
3.4 Complementarity (samspel).....	26
3.5 Commitment (långsiktighet).....	36
3.6 Co-orientation (förståelse).....	41
3.7 Övriga resultat.....	50
3.7.1 Genus.....	50
3.7.2 Samhälle.....	51
3.7.3 Utveckling.....	52
<b>4. Sammanfattande diskussion</b> .....	<b>55</b>
4.1 Resultaten av de 3 + 1 C: na.....	55
4.2 Övriga resultat.....	57
4.3 Kritisk granskning.....	58
4.4 Slutsats.....	59
<b>Käll- och litteraturförteckning</b> .....	<b>61</b>

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbrev till de potentiella tränarna

Bilaga 3 Personligt brev till tränarna

Bilaga 4 Intervjumall

Bilaga 5 Original intervjumall, med tillstånd av författaren; Sophia Jowett

Bilaga 6 Körschema vid intervjuer

# 1. Introduktion

Idrott är idag på många sätt viktigare än tidigare. Många aktiva och tränare har idrotten som yrke. Vare sig de har det som yrke eller inte, så existerar det fler parametrar att ta hänsyn till än enbart den idrottsspecifika kunskapen.

Inom svensk elitidrott händer det regelbundet att spelare/ tränare slutar, byter lag etc. Beror detta faktum på något annat än brist på idrottsspecifika kunskaper, resultat, etc.? Att vara tränare innebär inte bara att träna människor för att prestera, det innebär att leda människor till att träna det som krävs för att prestera. För att kunna nå denna typ av påverkan av människor är vår tro att det i många fall krävs en stark relation mellan tränaren och idrottaren. Det är sedan tränarens uppgift att förvalta och kommunicera den här kunskapen för att på det mest ultimata sätt främja idrottaren. Bl.a. säger Fil. Dr Urban Bergsten i sin artikel ”ledarskap – förståelse och handlande”:

Att se ledarskap som en relation innebär att samtal och kommunikation är medlen. Samtal som bekräftar, samtal som lärande, samtal som speglar, samtal som utvärderar, samtal som rymmer kritik och beröm. / ... / Professionella, förtroliga samtal kräver mentala rum och kan inte ersättas med elektronik, internet och e-postkontakt.<sup>1</sup>

Vi som tränare vill också understryka vår egen erfarenhet av hur viktiga relationer kan vara till de idrottare vi arbetar med. På vilket sätt relationen kan skapa ett betydelsefullt mervärde i form av den mellanmännsliga kunskapen tränaren erhåller om idrottaren.<sup>2</sup> Vidare existerar det bland forskare en tro på att denna kunskap i slutändan har betydelse för den slutliga prestationen.<sup>3</sup> Detsamma gäller det motsatta då en bristande relation kan vara förödande för prestationen och de mellanmännsliga värdena.<sup>4</sup> Så vilken betydelse har relationen mellan en tränare och idrottare egentligen? Kan relationen rent av vara en avgörande faktor för hur väl en idrottare presterar? Dessa frågor kommer inte definitivt att besvaras i det här arbetet men som läsare kommer du att få en inblick i hur sex stycken framgångsrika fotbolls- respektive friidrottstränare ser på sin relation till deras idrottare.

---

<sup>1</sup> Urban Bergsten, ”Ledarskap – förståelse och handlande”, *Svensk Idrottsforskning*, (2007: 2), s 68-73

<sup>2</sup> Ross Lorimer & Sophia Jowett, ”Empathic Accuracy, Meta-Perspective, and Satisfaction in the Coach-Athlete Relationship”, *Journal of applied sport psychology*,(2009: 21), s 201-212

<sup>3</sup> Ross Lorimer & Sophia Jowett, ”Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports”, *Psychology of Sport and Exercise*, (2009:10), s 152-158

<sup>4</sup> Sophia Jowett, ”When the ”honeymoon” s over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis”, *The Sport Psychologist*, (2003: 17), s 444-460

## 1.1 Teoretisk utgångspunkt

Sophia Jowett är förespråkare av en mycket användbar modell, ”de 3 + 1 C: na” (Closeness, Complementarity, Commitment och Co-orientation) som används för att beskriva coachen och idrottarens samspelsrelation. I vilken närhet, samspelsförmåga, långsiktighet och förståelse ligger till grund för hur väl de båda parterna interagerar. De 3 + 1 C: na som redogörs nedan är beroende av varandra ur ett relationsperspektiv.

**Closeness** (närhet) – Detta C understryker det känslomässiga innehållet i relationen mellan tränaren och idrottaren. Den känslomässiga dimensionen beskrivs genom djupet och närheten mellan de båda parterna. Några av de relationsbaserade egenskaper som närhet (closeness) representerar är: omtänksamhet, tillit, tilltro, respekt och intimitet.

**Complementarity** (samspel) – Detta C åsyftar till parternas samarbetsförmåga. Hur tränaren och idrottaren i sin integration med varandra lyckas samspela deras ansträngningar, styr resultatet av deras samarbete. Några av de relationsbaserade egenskaper som samspelet (complementarity) representerar är graden av självupptagande, informationsutbyte, acceptans och influens.

**Commitment** (Långsiktighet) – Commitment står för huruvida tränaren och spelaren värnar om deras relation eller inte. Tidsperspektivet här är fundamentalt, varför detta C beskrivs som långsiktigheten i deras relation.

**Co-orientation** (förståelse) – Under detta C står värderingar och åsikter i centrum. Hur dessa kommuniceras är av yttersta vikt för tränaren och idrottaren i deras ambition att dela erfarenheter, kunskap, tankar och värderingar.

Det sista C:et i modellen (co-orientation – förståelsen för varandra) är inte ett enskilt C utan genomsyrar de övriga C: na. Graden av förståelse för varandra existerar följaktligen i closeness (närhet), complementarity (samspel), commitment (långsiktighet).

Co-orientation delas in i två perspektiv, det *direkta perspektivet* och *meta perspektivet*. Det *direkta perspektivet* kan förklaras som hur tränaren alternativt idrottaren själv uppfattar

relationen. Exempelvis att tränaren i deras närhet (closeness) känner att han litar på idrottaren. Ur ett *meta perspektiv* skulle detta istället symboliseras med att tränaren tror att idrottaren litar på honom, dvs. han kan inte vara helt säker eftersom det inte är han själv som äger vetskapen kring detta.<sup>5</sup> Just säkerheten i vetskapen om de bådadas uppfattning delas in i tre kategorier; *Antagen förståelse* – kan exempelvis beskrivas då idrottaren säger att han/hon litar på sin tränare och tror att tränaren gör detsamma. *Faktisk förståelse* – Här litar idrottaren på tränaren och tränaren själv säger att han/hon litar på idrottaren. *Empatisk förståelse* – idrottare säger att han/hon litar på sin tränare och tror att tränaren litar på honom/henne. Tränaren litar på idrottaren och tror också att idrottaren litar på honom/henne som tränare.<sup>6 7</sup>

**Tabell 1** - Exemplifiering av innehåll i ett direkt perspektiv respektive meta perspektiv.

Perspektiv	Closeness	Complementarity	Commitment
Idrottare (direkt perspektiv)	Jag litar på min tränare	Jag är villig att samarbeta med min tränare	Jag ser långsiktigt på vår relation
Idrottare (meta perspektiv)	Min tränare litar på mig	Min tränare är villig att samarbeta med mig	Min tränare ser långsiktigt på vår relation
Tränare (direkt perspektiv)	Jag litar på min idrottare	Jag är villig att samarbeta med min idrottare	Jag ser långsiktigt på vår relation
Tränare (meta perspektiv)	Min idrottare litar på mig	Min idrottare är villig att samarbeta med mig	Min idrottare ser långsiktigt på vår relation

Det här arbetet kommer endast att fokusera på tränarens *antagande förståelse*, dvs. hur tränarna ser på sin relation till idrottaren. Arbetet avgränsas därför till att endast beröra tränarens *direkta* samt *meta perspektiv* ur ”3 + 1 C-modellen”. Samma modell kommer att verka som underlag för definitionen av en relation mellan tränaren och idrottaren, och då följaktligen också som teoretiskgrund i undersökningen. Såväl intervjufrågor som redovisning av resultat kommer att följa denna teoretiska utgångspunkt.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> Ian Cockerill & Sophia Jowett, ”Incompatibility in the coach-athlete relationship”, *Solutions in Sport Psychology*, (2002, 2), s 16-31.

<sup>6</sup> Sophia Jowett and David Lavallee, ”*Social psychology in sport*”, Leeds (England), Human kinetics (2007), s 18-19

<sup>7</sup> Sophia Jowett, “When the “honeymoon” Is Over: A case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis”, *The Sport Psychologist*, (2003, 17), s 444-460.

<sup>8</sup> Sophia Jowett and David Lavallee, ”*Social psychology in sport*”, Leeds (England), Human kinetics (2007), s 15-18

## 1.2 Forskningsläge

Ett stort omfång forskningsmaterial har återfunnits som relaterar till ämnesområdet. Merparten av funnen vetenskap är internationell. Dessutom är det material som direkt relaterar till ämnesområdet uteslutande av internationellt ursprung. Inledningsvis presenterar den mer allmänna forskningen på området varpå specificitet allteftersom ökar.

Forskning visar på hur samhällstrukturen och genus samverkar med människors relationer och den kommunikation som förs i dem. En fallstudie gjord av Jesper Fundberg visar hur ledarskapet formar genus inom pojkfotboll. Forskaren slår fast i sin avhandling att fotbollen i ungdomsålder kan verka som manlig fostringsmiljö.<sup>9</sup> I artikeln ”litteratur är vår natur” förklarar Carl Rudbeck att kommunikationen människor emellan har ett ”evolutionärt överlevnadsvärde” och att det stärker grupptillhörigheten. Kommunikation i dess olika och enklaste former är vitalt för människor utveckling menar fil dr Rudbeck.<sup>10</sup> Paul Moxnes visar i sin artikel ”Vardagens ångest hos individen, gruppen & organisationen” vikten av kvaliteten av innehållet i en kommunikation människor emellan. Kvaliteten i kommunikationen styr djupet av relationen individerna emellan menar Moxnes.<sup>11</sup>

Tränare för olympier berättar att tränaren är innehavare av en mycket inflytelserik roll. Vidare har tränaren enligt forskare förmågan att grundlägga unga idrottares beteenden samt hjälpa dem att forma deras värdegrunder.<sup>12</sup> Att tränaren har en förståelse, lyssnar, och kommunicerar med idrottaren är ytterst centralt för att skapa trygghet och självförtroende och på det sättet göra det möjligt för dem att samarbeta.<sup>13</sup> Även Idrottspsykologer förklarar att de spelar en betydande roll i idrottarens utveckling. De berättar att några av de mest avgörande faktorerna för hur mycket de kan påverka idrottarna till att prestera är; hur mycket tid de spenderar tillsammans och att de arbetar under ett långt tidsperspektiv.<sup>14</sup>

En studie gjord på en tränare och aktiv i relationskris visade på att en positiv karaktär av de fyra komponenterna i ”3 + 1 C-modellen” påverkar den idrottsliga relationen mellan idrottare

---

<sup>9</sup> Jesper Fundberg, ”*Kom igen gubbar!*”, (Stockholm: Carlssons bokförlag, 2003).

<sup>10</sup> Carl Rudbeck, ”Litteratur är vår natur”, *Dagens Nyheter - Kultur*, (2009-10-06), s 6.

<sup>11</sup> Paul Moxnes, ”*Vardagens ångest hos individen, gruppen, organisationen*”, (Helsingfors: WSOY, 1992), s 88.

<sup>12</sup> Betty L. Siegel & Mike Spino, ”The athletic coach as invitational leader”, *Beyond the Scoreboard: Youth Employment Opportunities & Skills Development in the Sports Sector*, (2006, 11), s 149-158.

<sup>13</sup> Kristen Dieffenbach, Daniel Gould, Aaron Moffett, ”How Coaches Molded Olympians”, *Soccer Journal*, (2008, 1) s. 63-65.

<sup>14</sup> Sean McCann, ”At the Olympics, everything is a performance issue”, *IJSEP*, (2008, 6), s 267-276.



och tränare på ett positivt sätt. Det motsatta gäller dock för negativa former av dessa komponenter. Studien visade starka samband med att idrottaren och tränaren i kris saknade en närhet (closeness) till varandra. Dock menade framförallt tränaren att han hade en respekt för idrottaren. Graden av närhet (closeness) mellan tränaren och idrottaren fick inte hindra idrottaren från att vara avslappnad, menade tränaren. Samma studie visade att tränaren och den aktive i förhållandet uppvisade hög grad av avsaknad av co-orientation. På de punkter där tränaren angav att han kände en förståelse (co-orientation) till idrottaren förklarade han att det underlättade hans arbete som tränare. Dock var fallet i just den här relationen att tränaren i hög grad saknade en förståelse (co-orientation) till idrottare vilket märktes tydligt då idrottaren menar att tränarens resultatfixering blev orsaken till idrottarens överträning, skada och misslyckande. Likasom de tidigare kategorierna i relationen var också graden av samspel (complementarity) i deras relation tvetydig. Idrottaren ansåg att tränaren fokuserade mer på de andra idrottarna han tränade och att idrottaren skulle få svårt att nå upp till den resultatnivå hon befunnit sig på tidigare. Båda parterna uttryckte dock att de var i behov av ett väl fungerande samspel för att kunna nå framgång.<sup>15</sup>

Specifik forskning har också gjorts för att studera passionen (som relaterar till commitment – långsiktighet) hos tränare och idrottare. Studien fokuserade på passionen mellan tränaren och idrottaren ur två olika former, nämligen passion definierad som besatthet (obsessive) och harmonisk (harmonious) passion. Studiens resultat visade att det dels förelåg en korrelation mellan harmonisk passion (commitment) och positiva känslor som var situationsbaserade, samt att kvaliteten i relationen mellan idrottaren och tränaren överensstämde med en hög grad av harmonisk passion (commitment). Däremot fanns det inga bevis för att koppla samman passion definierad i form av besatthet med varken positiva känslor eller relationens kvalitet.<sup>16</sup>

En annan studie behandlade närheten (closeness) mellan tränare och idrottare ur idrottarens perspektiv. Här testades idrottarnas upplevda närhet till tränaren vad gäller en mängd olika underkategorier som representerade närheten i deras relation. Resultatet av studien visade på att närheten i relationen har en anknytning till relationens välbefinnande. Kommunikation var den kategori som av idrottarna värderades som den mest välfungerande.

---

<sup>15</sup> Sophia Jowett, "When the "honeymoon" Is Over: A case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis", *The Sport Psychologist*, (2003, 17), s 444-460.

<sup>16</sup> Mark-André K. Lafrenière, Sophia Jowett, Robert J. Vallerand, Eric G. Donahue, Ross Lorimer, "Passion in sport: On the quality of the coach-athlete relationship", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (2008, 30), s 541-560.

Som beskrivs ovan har det gjorts en hel del ansatser för att skapa kunskap om tränarens relation till idrottaren. Det har även gjorts identiska studier som specifikt behandlar ämnet ur en lagidrotts perspektiv. Vetenskapen visar här på att det inom lagidrott förekom en hög korrelation mellan samtliga komponenter i ”3 + 1 C-modellen” och graden av motivation idrottarna upplever i det klimat de verkar i.<sup>17</sup> En annan studie visar på att ett ökat antal idrottare som delar en relation till tränaren har en negativ inverkan på tränarens empatiska förståelse. Slutsatsen som dras i denna studie är att tränare i individuella idrotter har en större möjlighet att lära känna sina idrottare. Detta motiveras bland annat med att tränaren i individuella idrotter har mer tid att interagera med den individuella idrottaren än de som är tränare i en lagidrott. Som följd kan tränaren skapa en större förståelse för idrottaren och därmed också kunna ge en mer personlig återkoppling.<sup>18</sup>

Med anledning av att få forskningsstudier har behandlat ämnesområdet ur ett individuellt- respektive lagidrottsperspektiv i samma studie valde författarna att göra det i den här studien.

### **1.3 Syfte och frågeställningar**

Syftet med den här studien var att ta reda på hur lagidrottstränare (representeras av fotboll) respektive tränare inom individuell idrott (representeras av friidrott) ser på sin relation till idrottaren.

#### **Frågeställningar:**

1. Hur uppfattar tränaren närheten mellan sig och idrottaren?
2. Hur uppfattar tränaren samspelet mellan sig och idrottaren?
3. Hur uppfattar tränaren långsiktigheten mellan sig och idrottaren?
4. Hur uppfattar tränaren förståelsen mellan sig och idrottaren?
5. Vilka faktorer påverkar relationen mellan tränaren och idrottaren?

---

<sup>17</sup> Alkisti Olympiou, Sophia Jowett, Joan L. Duda, ”The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports”, *The Sport Psychologist*, (2008, 22), s. 423-438.

<sup>18</sup> Ross Lorimer & Sophia Jowett, ”Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports”, *Psychology of Sport and Exercise*, (2009:10), s 152-158.

## **2. Metod**

### **2.1 Insamlingsmetod**

Insamlingsmetoden i denna studie var att utföra kvalitativa djupintervjuer med sex tränare på elitnivå i två olika idrotter, fotboll och friidrott. (Elitnivå i denna studie har vi definierat som inom fotboll att tränarna har tränat seniorlag och nått framgång på hög nationell- eller internationell nivå. Inom friidrott är definitionen att tränaren har tränat aktiva som tävlat på hög nationell- eller internationell nivå). Uppdelningen var tre intervjuer per idrott. De personer som intervjuades är eller har varit aktiva tränare i respektive idrott. Syftet med att använda en kvantitativ studie jmf med en kvalitativ studie är att få mer träffande och beskrivande information från tränarna, men även att vara mer följsam och flexibel under intervjutillfället. Intervju användes som metod för att få en insikt om tränarnas erfarenheter, känslor och tankar.<sup>19</sup> Intervjuerna utfördes på tränarens arbetsplats, hem eller i annan lugn miljö, med endast tränaren och författarna närvarande. Intervjun spelades in med digital diktafon, Olympus VN5500PC, därefter transkriberades de och sparades i författarnas ägo.

### **2.2 Procedur**

#### **2.2.1 Urval av tränare**

De tränare som kontaktades har nått framgångar på hög nationell- och eller internationellnivå och har minst fem års erfarenhet av elitidrott på seniornivå. Intervjupersonerna valdes ut under premisserna att de skulle vara aktiva tränare idag och tidigare aktiva tränare. Valet av de tidigare aktiva tränarna skedde med hänsyn till att de varit tränare under 1990-talet eller senare.

Inom fotboll valdes nio personer ut som potentiella personer att intervjua. Sex av dem var fortfarande aktiva. Sex tränare svarade att de önskade att vara med i studien. Tre fotbollstränare svarade inte, trots upprepade försök att nå dem.

Inom friidrott valdes åtta tränare ut som potentiella personer att intervjua. Fem av dem var fortfarande aktiva. Sex friidrottstränare valde att ställa upp i studien, två tränare svarade inte på korrespondensen via mail, brev eller telefon.

---

<sup>19</sup> Monica Dalen, "Intervju som metod" (Malmö: Gleerups Utbildning AB, 2007), s. 9

Med anledningen av det stora intresset att medverka, totalt 12 tränare, rangordnades tränarna i två kategorier, en kategori med idag aktiva tränare och en kategori med tidigare aktiva tränare. Ambitionen var att två tränare inom respektive idrott skulle vara aktiva idag och en skulle vara tidigare aktiv. Det slutgiltiga valet av tränare var beroende av vilka lag och aktiva de tränar eller har tränat. Ett val författarna själva tog.

Av de fotbollstränare som önskade medverka i studien, totalt sex tränare, var det fyra tränare som idag var aktiva varav två tränare valdes ut. Av två tidigare aktiva tränare valdes en tränare ut. Av de friidrottstränare som svarat positivt till att medverka, totalt sex tränare, var det tre tränare som var aktiva idag varav en tränare valdes ut. Av tre tidigare aktiva tränare som önskade att delta valdes två ut.

Författarna blev nödgad att tacka nej till hälften utav de tränare som svarat, pga. det stora intresset. De tränarna kontaktades ytterligare en gång per e-post och situationen förklarades med att antalet intervjuer och tidsaspekten var begränsad för studien. Därefter tackades tränarna för visat intresse och meddelades att de inte skulle väljas ut, men med hopp om samarbete vid ett annat tillfälle och en vänlig hälsning.

### **2.2.2 Insamling av kontaktuppgifter**

Kontaktuppgifter, (mailadress, mobilnummer, bostadsadress, föreningsadress) till de potentiella personerna som skulle intervjuas, här utnyttjades kontakter på de olika Specialförbunden: Svenska Fotbollförbundet (SvFF) och Svenska Friidrottsförbundet (SFIF).

Efter mailkontakt med SvFF och Fotbollsavdelningen, den avdelning som bl.a. ansvarar för tränarutbildningen inom SvFF, tillhandahölls kontaktuppgifter till många tränare. Hjälptogs även av SvFF egen Tävlingskalender, för att ta reda på olika tränares kontaktuppgifter, även föreningsadresser för att kunna skicka brev till föreningen där de olika tränarna har sin tjänst.<sup>20</sup>

Efter mailkontakt med utbildningsansvarig på SFIF, blev alla potentiella tränares uppgifter kartlagda.

---

<sup>20</sup> Svenska Fotbollförbundet, *Fotbollsboken Tävlingskalender 2009*, (Kristianstad: Svenska Fotbollförlaget, 2009)

### 2.2.3 Pilotintervjuer

Författarna valde att utföra två pilotintervjuer innan de sex elittränarna intervjuades. För att få största möjliga utfall kontaktades fyra personer via mail och telefon. De tränare som valdes ut till pilotintervjun var de som svarade snabbast. En tydlig beskrivning av syftet och bakgrunden till deras medverkan förklarades och pilotpersonerna var positivt inställda till att medverka. Pilotintervjuernas syfte var att se strukturen på intervjumallen och att den planerade tiden stämde för intervjun. Efter pilotintervjuerna reviderades intervjumallen ytterligare med borttagning och tillägg av frågor efter återkoppling med tränarna i pilotintervjuerna.<sup>21</sup> Tränarna har relevant erfarenhet och meriter som de övriga tränarna i studien. De utvalda tränarna är båda män, båda är aktiva tränare i fotboll och friidrott. De har en gedigen tränarbakgrund med många år i olika tränarpositioner och på olika nivåer inom respektive idrott.

### 2.2.4 Kontakten med de potentiella tränarna

Kontakten med de olika potentiella tränarna utfördes i fem steg.

Första steget var att diktera ett personligt brev till tränarna där författarna berättade om vilka de är och vilka idrotter de representerar, bakgrunden till studien och dess syfte. Vidare beskrevs i brevet att studien förutsatte intervjuer med tränare på elitnivå, och att intervjun skulle ta en timme och att tränarna var potentiella tränare att intervjua. Vidare beskrevs att tränarna gärna fick ta kontakt med författarna om de ansåg att detta var intressant för dem. I brevet fanns författarnas kontaktuppgifter med e-postadresser och mobiltelefonnummer.

Det andra steget bestod i att skicka ut brevet till tränarna dels via e-post och dels som ett postat personligt brev, med GIH's logotyp på brevpapperet och kuvertet, allt för att vara säkra på att de verkligen fick informationen. En annan anledning till detta förfarande var även en tro på att de postade breven med GIH's logotyp på brevet och kuvertet skulle utgöra ett seriöst intryck hos de potentiella tränarna.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Sophia Jowett, S. Reviderad intervjumall, *I författarnas ägo*

<sup>22</sup> Simon Rasmussen, Görgen Albrektsson, Bilaga 2, Informationsbrev till de potentiella tränarna, *"I författarnas ägo"*, 2009

Det tredje steget bestod i att följa upp de brev och e-post som skickats ut till tränarna, detta gjordes med telefonkontakt med dem. Uppföljningen bestod i att få bekräftelse på att de fått mail, brev och förstått innebörden av studien.

Det fjärde steget i proceduren var att boka tid och plats för intervjun med de tränare som valde att ställa upp. Intervjuerna utfördes i tränarens hemstad om inget annat bestämts, allt för att underlätta det så mycket som möjligt för de intervjuade tränarna.

Det femte steget i proceduren var att sända en personlig e-post till de utvalda tränarna som beskrev innebörden av studien och förutsättningarna kring intervjun. Detta utfördes 1-2 veckor innan intervjuerna startade.<sup>23</sup>

### **2.2.5 Förberedelser inför intervjuerna**

Intervjuförberedelserna har varit att översätta den intervjumall som författarna har fått tillstånd att använda av Socialpsykolog, Sophia Jowett<sup>24</sup>. Jowett har skrivit en del av den teoretiska teorin som har använts i studien

Intervjumallen är på engelska och har använts i ett annat syfte, där tränaren och den aktive är gifta med varandra. En del i processen har varit att översätta den, revidera den utifrån studiens syfte med att intervjua efter de 3 + 1 C: na utifrån den teoretiska bakgrunden. Intervjumallen testades två gånger på författarna och spelades in med diktafon. Det utfördes med anledning av att se hur lång den aktuella intervjun varade.

Diktafonens funktioner studerades med praktiskt utförande, detta utfördes med anledning av att få en säkerhet för den teknikutrustning som intervjuerna krävde.

### **2.2.6 Intervjuerna**

Med anledning av att studien har två idrotter, fotboll och friidrott, beslutades det att när fotbollstränaren intervjuas gör han det av intervjupersonen i friidrott, och tvärtom när friidrottstränaren intervjuas utfördes det av intervjupersonen i fotboll. Detta för att undvika att

---

<sup>23</sup> Simon Rasmussen, Görgen Albrektsson, Personligt brev till tränarna, *I författarnas ägo*

<sup>24</sup> Sophia Jowett, Intervjumall original, *I författarens ägo*

en eventuellt tidigare relation i form av privatkännedom, utbildning, mentorskap eller dyl. skulle påverka intervjun<sup>25</sup>.

Intervjun skedde i avskilt rum, en genomgång av bakgrunden och syftet med intervjun gick igenom före start. Intervjun spelades in med diktafon. Innan intervjun startar testas diktafonen med en neutral fråga som spelas upp för att kontrollera ljudupptagningen. Alla tränare har olika erfarenheter och längden på intervjuerna varierade mellan 36 minuter till 1 timme och 22 minuter. Alla intervjuerna utfördes under november månad 2009.

Varje intervju skrevs senare ut ordagrant med 11 punkters Calibri och 1 rads avstånd. Transkriberingens omfång av varje intervju varierade mellan 10-19 sidor. Det totala empiriska materialet att arbeta med blev 92 sidor.

### **2.2.7 Validitet**

Sanning, trohet, giltighet och styrka är översättningar från ordet ”validitas” som är det ursprungliga ordet för validitet. Och i generella termer anses det vara hur väl en observation verkligen har mätt verkligheten, det är även viktigt ur ett bredare perspektiv att validiteten är en kvalitetskontroll genom hela studien.<sup>26</sup>

Med hänsyn till helhetsperspektivet är alla delar i studien validerade. I metoddelen har kontakterna med tränarna skett på samma sätt och med likadant innehåll, och all korrespondens har skett med brev och mail. Uppföljningen av breven, mail har även skett på samma sätt till alla tränare. Allt för att säkerställa att alla tränare får samma information.

Under utformandet av intervjumallen bidrog handledaren med support. Vidare inleddes varje intervju med en kort genomgång av syftet och bakgrunden till studien och för att säkerställa den informationen hade ett specifikt körschema upprättats.<sup>27</sup> Själva intervjun följde en i förväg upprättad mall med kategoriserade frågor som härledde till studiens frågeställningar.

Intervjun spelades in med digital diktafon. Intervjun startades med att säkerställa ljudet av diktafonen innan den verkliga intervjun startade. Varje intervju transkriberades ordagrant

---

<sup>25</sup> Dalen, s. 11-12

<sup>26</sup> Nathalie Hassmén & Peter Hassmén, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), s 136-137

<sup>27</sup> Simon Rasmussen, Görgen Albrektsson, *Kör schema inför intervjuer, I författarnas ägo*

utefter den digitala ljudupptagningen. För att säkerställa validiteten i transkriberingen har författarna korrekturläst igenom alla intervjuer.

I Hassmén beskrivs att en kvalitativ studies validitet kan öka genom fyra kriterier:

Trovärdigheten, stabilitet, neutraliteten, överförbarheten.<sup>28</sup>

### **2.2.8 Reliabilitet**

Inom den kvalitativa forskningen används orden tillförlitlighet och upprepbarhet. Istället för reliabilitet kan även begreppet pålitlighet användas. Med reliabilitet menas att om flera oberoende forskare gör samma studie med deras respektive tolkning, får de samma resultat.<sup>29</sup>

Reliabiliteten kan säkras genom att alla intervjuer följer ett färdigt manus i form av ett körschema och intervjumall. Det kan däremot bli skillnader i form av hur man som författare väljer att bemöta intervjupersonerna vid de personliga kontakterna, relationen kan bli subjektiv med tanke på hur författarna vid dessa tillfällen har interagerat med tränarna. En ökad reliabilitet är också att intervjumallen finns sparad för eventuell vidareforskning på området.

Intervjuns reliabilitet kan dessutom vara påverkad av tränarens ”dagsform” och författarens erfarenhet av att intervjua.<sup>30</sup>

### **2.2.9 Etiska överväganden**

Alla tränare fick information via brev och innan intervjun att de skulle behandlas konfidentiellt i studien. De svar tränarna gav behandlas i studien som Fotbollstränare #1-3 och Friidrottstränare #1-3. Utskrifter av intervjuerna förvaras i författarnas ägo.

---

<sup>28</sup> Hassmén, s. 155

<sup>29</sup> Ibid, s.153-136

<sup>30</sup> Ibid, s.133



## 3. Resultat

### 3.1 Resultat inledning

Inledningsvis redovisas respektive tränares svar på intervjuens bakgrundsfrågor, dessa svar framställs under rubriken ”tränarnas bakgrund”. Vidare kommer intervju svaren i följande resultatdel att redovisas utifrån de vetenskapliga kategorierna arbetet vilar på. Dessa är closeness (närhet), complementarity (samspel), commitment (långsiktighet) och co-orientation (förståelse för varandra). Intervjufrågorna delades upp i dessa kategorier varpå respektive svar sedan har placerats in i överensstämmande kategori. Exempelvis tolkades svaret av fotbollstränare #3 på fråga 15 till att redovisas under kategorin closeness. Under de olika kategorierna redovisas svaren till frågorna: Closeness (närhet) frågorna 1-5 och 9-11. Complementarity (samspel) frågorna 12-19, 21, 27 och 29-30. Commitment (långsiktighet) frågorna 6-7. Co-orientation (förståelse för varandra) frågorna 8, 20, 22-26 och 27-28.

### 3.2 Tränarnas bakgrund

Fotbollstränarna var genomgående utbildade inom förbundet samt två av dem akademiskt.<sup>31</sup> Friidrottstränarna har alla genomgått förbundets utbildningar samt en av dem detsamma på internationell nivå.<sup>32</sup> Två av dem är akademiskt utbildade.<sup>33</sup>

**Tabell 1.** Tabellen visar de olika tränarnas erfarenhet av utbildning.

Tränare	Akademisk	Idrottslig
Fotbollstränare #1	Ja	Ja
Fotbollstränare #2	Nej	Ja
Fotbollstränare #3	Ja	Ja
Friidrottstränare #1	Ja	Ja
Friidrottstränare #2	Nej	Ja
Friidrottstränare #3	Ja	Ja

<sup>31</sup> Fotbollstränare #1 & #3

<sup>32</sup> Friidrottstränare #2

<sup>33</sup> Friidrottstränare #1 & #3

Fotbollstränarnas anledning till att arbeta med sina respektive lag var att de fick erbjudande från den föreningen. En av tränare beskriver detta enligt följande:

Jag fick ju erbjudande då, det är det handlar om i mitt jobb, att man blir erbjuden jobb /.../ spelarna ingår i klubben, vi har inte valt varandra för att vi tycker om varandra eller någonting. Vi är här för en enda uppgift och det är för att nå framgång. När vi inte framgång så får vi heller inte vara tillsammans, så är det i den här branschen. När du inte framgång så försvinner tränarna eller spelarna.<sup>34</sup>

Angående friidrottstränarnas val att arbeta med sina respektive aktiva så handlade det om två scenarion. Det ena var baserat på slumpen och det andra på den aktives önskemål av tränare. Det senare beskrivs nedan:

Det föll sig ganska naturligt, för det var... det som var tänkt fungerade inte helt enkelt. Det var den här aktives önskemål att få träna med mig, så att det blev ganska naturligt.<sup>35</sup>

Fotbollstränarna är kontrakterade i olika omfattningar till föreningen och därmed det lag de arbetar med. Friidrottstränarna ingår inte i några formella kontrakt utöver de ekonomiska kontrakten de skriver mellan sig och den aktive. En av fotbollstränarna beskrev det på detta sätt:

Jag skrev på ett tränarkontrakt, jag tror det var två års kontrakt. Sen var det så att det stod i slutet på kontraktet att kontraktet förlängs ett år i taget om inte någon part bryter det.<sup>36</sup>

Två av friidrottstränarna beskrev kontraktsfrågan på följande sätt:

Vi har inte pratat om kontraktstid på det sättet, vi har aldrig tänkt i dom banorna, däremot så är det så att vi har ett ekonomiskt kontrakt som förnyas en gång om året. Men det avtalet gjorde vi för ett flertal år sen och sen har det bara förnyats per automatik i princip. Vi tänker inte så.<sup>37</sup>

Jag träffade den aktive när hon var elva år, för första gången, och sen börja hon att träna som tolvåring, och då har man ju ingen aning om vad som ska hända. Sen är det ju så att den aktive har ju nästan vuxit upp med mig som en tredje förälder, om jag då har tränat henne från

---

<sup>34</sup> Fotbollstränare #3

<sup>35</sup> Friidrottstränare #2

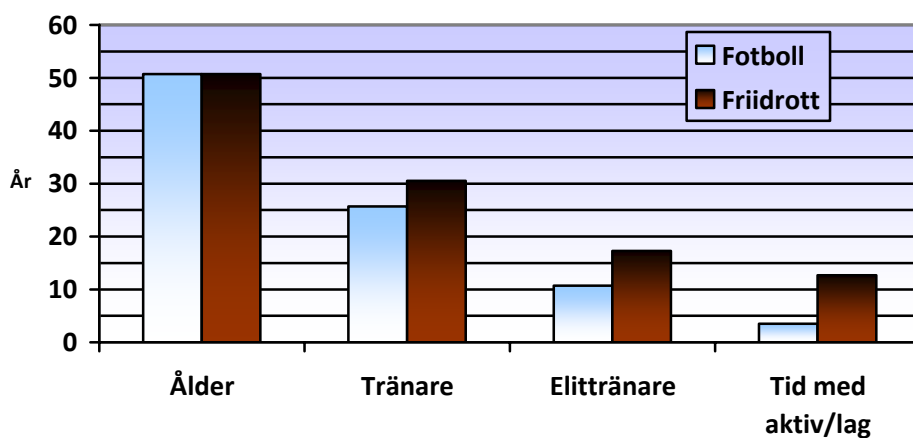
<sup>36</sup> Fotbollstränare #1

<sup>37</sup> Friidrottstränare #2

tolvårsåldern i femton år /.../ så det blir det liksom ett annat förhållande än om man kommer in som två vuxna och ska göra ett arbete.<sup>38</sup>

Tränarnas genomsnittliga respektive individuella ålder, antal år som tränare, elittränare och tränare för ett specifikt lag/ aktiv redovisas i följande två diagram. En av friidrottstränarna beskriver begreppet ”elittränare” enligt följande:

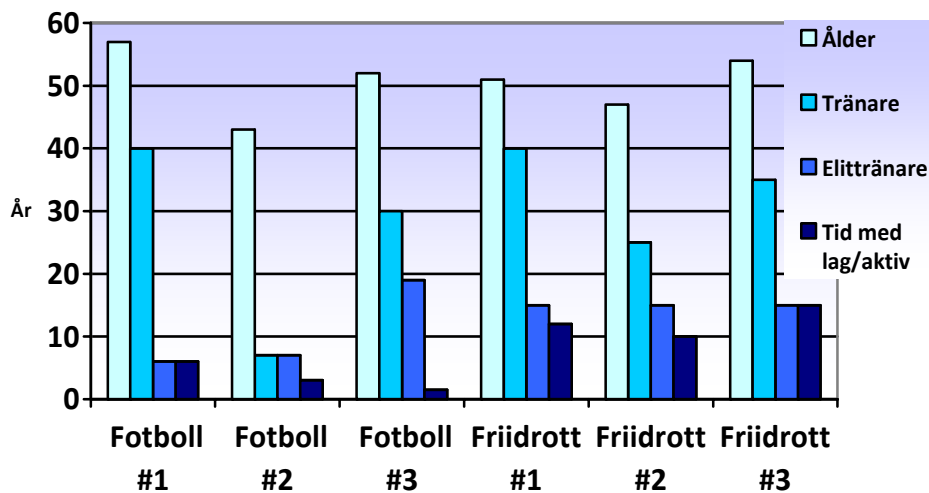
Jag har tränat elitaktiva i tjugofem år men om jag har varit elittränare det vet jag inte, min definition på elittränare är inte att man tränar elit utan när man faktiskt har kunskapen för att göra det.<sup>39</sup>



**Figur 1.** Diagram över fotbolls- respektive friidrottstränarnas genomsnittliga ålder och erfarenhet som tränare, elittränare och tid med aktuell aktiv/ lag.

<sup>38</sup> Friidrottstränare #3

<sup>39</sup> Friidrottstränare #2



**Figur 2.** Diagram över fotbolls- respektive friidrottstränarnas individuella ålder och erfarenhet.

Utöver den tid i år de olika tränarna har spenderat med sina respektive lag/ aktiva så redogörs här för kvantiteten av den dagliga tiden tränaren och laget/ den aktive spenderat med varandra. Fotbollstränarna spenderar, som beskrivs av en av tränarna, mycket tid med sitt lag:

Vi möts klockan halv nio, äter frukost tillsammans. Sen tränar vi första gången klockan tio. / ... / sen har vi lunch, så tränar vi nästa gång klockan två. Och så skiljs vi åt någon gång vid halv fyra någonstans. Har vi matcher så blir det ett stort antal timmar. Vi möts fyra timmar innan match om det är hemmamatch, är det bortamatcher är det resor där så. Jag träffar spelarna otroligt mycket / ... / vi har en dag ledigt i veckan annars träffas vi varje dag.<sup>40</sup>

Friidrottstränarna spenderade mellan 15-20 timmar i veckan med sin respektive aktiv vilket beskrivs av tränare #1 enligt följande:

När den aktive var som bäst, då jobbade jag i princip halvtid med den aktive.<sup>41</sup>

De flesta tränarna beskriver hur deras förhållningssätt med åren har förändrats sedan starten av deras tränarkarriär, medan en av dem uttrycker att det inte har skett någon förändring.<sup>42</sup>

Vidare beskriver två av dem hur de under de senare åren har blivit tryggare i sin roll som

<sup>40</sup> Fotbollstränare #3

<sup>41</sup> Friidrottstränare #1

<sup>42</sup> Ibid

tränare.<sup>43</sup> Tränarens beteende gentemot spelarna/ de aktiva beskrivs av två av dem som något som har utvecklats under deras karriär.<sup>44</sup> Fortsättningsvis beskriver två av tränarna hur deras förhållningssätt har förändrats genom åren:

Det är klart att jag lärde mig mycket då och jag har lärt mig varje år och jag lär mig fortfarande oerhört mycket. / ... / det förändras litegrann hur vi människor är idag. Ungdomarna är lite annorlunda ä vad vi var vana med när jag var ung. Ungdomarna lever ett annat liv idag och det är ganska komplicerat. Det är en förändring som jag som ledare måste göra. Där känner jag att jag har mycket att jobba med mig själv, för att kunna möta dagens ungdomar.<sup>45</sup>

Att man som tränare är helt klar över att det inte är jag som gör grejerna, utan det är jag som råder, leder, föreslår och planerar. Men det är hela tiden ett förslag på vad dom ska göra, det är dom själva som ska fatta besluten. / ... / En del aktiva undrar varför dom inte har en tränare som alla andra, som bestämmer vad man ska göra, jag har insett att det är inte så man kommer vidare. Det är därför inte jag tränar sådana heller.<sup>46</sup>

### **3.3 Closeness (närhet)**

#### **Fotbollstränare #1**

Tränaren beskriver sin närhet till spelarna som nära i fotbollssammanhang men distanserad i övriga sammanhang. Däremot var han angelägen om att spelarna skulle lära känna honom, detta påverkade deras effektivitet menade han:

Jag tror att det påverkar ganska mycket, att man kände varandra, det gav en annan slags ömsesidig relation. När man kommunicerar, pratar med varandra, så är det enklare att prata med nån man känner. Man vet liksom hur man ska lägga ett samtal och man vet liksom ömma punkter. Då passar man sig kanske för att säga vissa saker till vissa spelare i vissa situationer för man vet att spelaren kanske tar det ganska hårt.<sup>47</sup>

I följande citat beskriver tränaren relationens förändring över tid som sker tillsammans med spelarna:

Det blir en bättre relation varje år, men så är det ju i fotboll det kommer in nya spelare hela tiden, så man fick ju bygga upp nya relationer hela tiden. / ... / Det är ju ett ständigt jobb att

---

<sup>43</sup> Fotbollstränare #2 och Friidrottstränare #3

<sup>44</sup> Ibid

<sup>45</sup> Fotbollstränare #1

<sup>46</sup> Friidrottstränare #3

<sup>47</sup> Fotbollstränare #1, fråga 2

bygga upp relationer med dom nya spelarna, men med dom gamla spelarna, så att säga, så blev relationen bara bättre och bättre.<sup>48</sup>

Tränaren förklarar hur närheten till spelarna påverkas av förtroendet dem har emellan:

Dom var rädda att dricka två öl kvällen innan match, ”för om tränaren får reda på det så blir jag straffad”. Det är inte därför, utan hellre då att om man tänker dricka den där andra ölen så känner de att dom sviker mig, och därmed sviker de också gruppen och klubben. Den relationen försökte jag ha att dom inte skulle vara rädda för något straff. / ... / Jag försökte aldrig kontrollera dem då, utan jag litade på dom och att dom lyckades hålla reglerna. Om man försöker hålla det så blir det ibland att de bryter mot reglerna. Samtidigt får de dåligt samvete och det dåliga samvetet gör kanske att de inte vill göra det igen.<sup>49</sup>

Det var väldigt positivt tyckte jag, att de kunde fråga vad som helst liksom. Det fanns ingen rädsla: ”att frågar jag det så kanske tränaren undrar vad jag vill, vad jag tänker. Tränaren kanske tror att jag inte är seriös om jag frågar; kan vi träna lite kortare på torsdag? För jag känner mig lite sliten”. Dom vågade fråga såna frågor utan att vara rädda för att jag på nåt sätt skulle få en annan uppfattning om deras ambition.<sup>50</sup>

Spelarna ogillade, enligt tränaren, arbetssätt, laguttagningar, positionsbyten inom laget och de gånger de blev utbytta under match. Han beskrev på följande sätt hur detta kunde påverka relationen mellan honom och spelarna:

Ja det påverkade, det blir ju minus hela tiden, det blir ett litet steg bakåt trots allt. Så klart det sliter varje gång de inte blir uttagna eller utbytta, det sliter på relationen, det gör det. Det är klart ett minus att hela tiden försöka kompensera med att man ändå bryr dig om dem lika mycket som de andra. Där har du en relation att jobba väldigt hårt med då att alla känner sig lika mycket sedda och värda, oavsett om dom hur många a-lags matcher dom har spelat under en säsong, alla kunde ändå umgås på lika villkor och kände sig betydelsefulla i gruppen. / ... / Trots att dom drömmer om det, vill spela, tränar för det, tycker att de är lika bra som de som spelar. Så det är klart att det var många i den situationen som inte blev uttagna som tyckte, ja i princip, illa om mig i just den situationen.<sup>51</sup>

---

<sup>48</sup> Ibid, fråga 4

<sup>49</sup> Ibid, fråga 11

<sup>50</sup> Ibid, fråga 10 och 6

<sup>51</sup> Ibid, fråga 10 och 6

## **Fotbollstränare #2**

Tränaren förklarar att bland det första han fick lära sig var att ha en viss distans till sina spelare, men han vill ändå till en viss grad socialisera med dem genom att anordna olika former av sociala aktiviteter. Han vill ha en avslappnad relation som bygger på ett ömsesidigt förtroende och tillit till varandras respektive förmågor. Spelarna ska kunna vara öppna där deras agerande kan ske med frihet under ansvar. Vidare poängterar han vikten av hur han själv framställer sig för spelarna:

Jag tror någonstans att personer med självironi, som kan skämta om sig själva. Jag kan släppa till grabbarna om jag har gjort misstag eller vad det nu är för någonting. Att man inte tar sig själv på för stort allvar.<sup>52</sup>

Tränaren redogör för hur närheten i relationen till spelarna påverkas över tid och under en säsong:

Ja, det är klart om vi får in mycket nya spelare och vi åker på träningsläger så är vi kanske tajtare efter sommaren när vi lärt känna de nya spelarna. / ... / Men i och med att vi har kunnat behålla så många spelare som vi gjort så har vi inte behövt börja dra alla grunder.<sup>53</sup>

Något, enligt tränaren, spelarna reagerar på är laguttagningen som sker i samband med match:

Sedan är det så när det är 11 som spelar och 11 som sitter på bänk. Då är det så att man är mer poppis hos de elva som spelar.<sup>54</sup>

## **Fotbollstränare #3**

Att få en närhet till spelarna beskriver tränaren som svårt, det blir alltid en viss distans.<sup>55</sup> Motsvarande gäller också för spelarna att lära känna honom.<sup>56</sup> Vidare beskriver tränaren den praktiska erfarenhet han har av närhet i grupper:

Det finns ju ett visst avstånd mellan mig som huvudtränare och spelarna för det är också en grupp människor. Gruppen kan ibland också bli rädd för att de kanske smörjer tränaren. Att få det ryktet är inte så farligt som det låter. Men lite den jargongen är det i gruppen. Man tar snack

---

<sup>52</sup> Fotbollstränare #2, fråga 1

<sup>53</sup> Ibid, fråga 4-5

<sup>54</sup> Ibid, fråga 10

<sup>55</sup> Fotbollstränare #3, fråga 1

<sup>56</sup> Ibid, fråga 2

med deras utvalda, spelarförtroendegruppen. / ... / Då slipper det bli så personligt, genom att det går igenom spelarrådet.<sup>57</sup>

Att en närhet till spelarna finns och att den har betydelse i hans arbete beskriver han enligt nedan:

Ju mer du lär känna en människa desto större möjligheter har du att kanske, ska jag säga, kunna påverka varandra också.<sup>58</sup>

Tränaren beskriver att spelare byts ut i det lag han verkar för två gånger per år, och menar att detta påverkar gruppen väldigt mycket. Vidare förklarar han att det hade varit lättare om han, som förr, kunnat få behålla samma grupp spelare under en längre tid.<sup>59</sup>

Han beundrar sina spelare för deras förmåga att ändra inställning och attityd. En inställning och attityd han tidigare ogillade hos dem var att de var bortskämda.<sup>60</sup>

Angående spelarnas och hans förtroende för varandra citeras han enligt följande:

Jag tror att klubben lika som spelarna känner att, ”vi vet var vi har honom”. Det handlar om en nära relation. Kunskap om varandra. Skulle jag ha varit här en månad så kanske det varit annorlunda. Då hade vi inte haft den nära kunskapen om varandra. Nu har det handlat om en längre tid och vi har lärt känna varandra, fått kunskap om varandra. / ... / Vissa spelare har jag stort förtroende för. Vissa spelare vet man att de kanske man måste ha en piska på. De har inte samma inre drivkraft. Och de ska väl i slutändan inte vara kvar heller.<sup>61</sup>

### **Friidrottstränare #1**

Tränaren förklarar att närheten till varandra är betydande där han berättar att den aktive gärna får komma ”hur nära som helst”. Han beskriver betydelsen av närhet i relationen som:

Jag tror att det är en fördel för idrotten om man kan prata om en del privata saker / ... / Vi var väldigt bra vänner som var ganska nära tror jag. Sen trivdes vi i varandras sällskap.<sup>62</sup>

---

<sup>57</sup> Ibid, fråga 15

<sup>58</sup> Ibid, fråga 2 och 4

<sup>59</sup> Ibid, fråga 4 och 5

<sup>60</sup> Ibid, fråga 9, 10

<sup>61</sup> Ibid, fråga 11 och 30

<sup>62</sup> Friidrottstränare #1, fråga 1 och bakgrundsfråga



På frågan om effektiviteten i arbetet påverkas av närheten i relationen svarade tränaren följande:

Jag tror att om man är nära varandra, då tror jag att man är mer ärlig. Till exempel den här veckan ska vi fokusera på den här träningen... Har vi då planerat sen tidigare, och det visar sig att det är nån obalans i antingen i henne eller i mig, så är det ju bra att man vet det, så att man kanske kan planera om. / ... / Personkemin, den måste funka. Är båda nya då kanske det kan vara svårt men vet man nånting om den aktive så kanske man skulle kunna matcha ihop. Men har man ingen bild utav varken den aktive eller tränaren blir det svårt att matcha.<sup>63</sup>

Tränaren förklarar att hans relation till den aktive under säsong är oföränderlig. Däremot beskriver han förändringen av deras relation genom åren, enligt följande:

När hon var liksom tonåring och så där. Då kunde hon vara lite mer hemlig och sådär, inte berättade. Sen då, när hon blev lite äldre, då kunde hon öppna sig mer.<sup>64</sup>

De båda hade som tränaren förklarar ett stort förtroende för varandra. Dock ogillade tränaren att den aktive stundtals misskötte sin hälsa. Hur detta påverkade deras relation beskrev tränaren på följande sätt:

Man säger vad man tycker och sen är det bra med det.<sup>65</sup>

## **Friidrottstränare #2**

På frågan om tränarens närhet till sin aktive svarar tränaren:

Ibland funderar jag på om min aktive och jag att känner varandra bättre, än vad den känner sin partner och jag min närmaste. /... / Så väl känner vi varandra och ändå har vi sett till att vi har haft en distans, till varandra. / ... / Jag tror att ska man fungera i den här typen av idrott där man är så tigt i både tränings- och tävlingssituation så måste man ha en relation där man känner varandra, väldigt väl, men man måste känna den distansen så man inte kliver över gränsen. / ... / Min aktive känner ju mig oerhört väl, men jag bjuder aldrig henne på fest om jag säger så.<sup>66</sup>

Enligt tränaren så medför närheten mellan honom och sin aktive till att de alltid kan gå rakt på sak och att det effektiviserar deras arbete. För att lära känna varandra använder de sig av

---

<sup>63</sup> Ibid, fråga 2 och 34

<sup>64</sup> Ibid, fråga 4

<sup>65</sup> Ibid, fråga 9 och 10

<sup>66</sup> Friidrottstränare #2, bakgrundsfråga och fråga 1

”vanlig mänsklig kommunikation” som de tillämpar under deras otaliga resetimmar tillsammans.<sup>67</sup> Tränaren berättar att de har jobbat ihop i tio år och att den aktive har förändrats en hel del under den perioden:

Det är en superintelligent vuxen kvinna som har sett världen, både dess framsidor och baksidor. Självklart får man hantera det utefter den person hon är idag, och inte vägleda en halvt vilsekommen tonåring.<sup>68</sup>

De båda har fullständigt förtroende för varandra anser tränaren, detta säkerställs bl.a. genom tränarens ödmjuka inställning till att ta in extern hjälp om det är nödvändigt:

Hon litar på mig till hundra procent, anledning är att när det handlar om saker och ting som jag inte har hundra procent kompetens runt så tar vi alltid in experthjälp. Att man är ödmjuk inför den situationen när man ska göra det, jag tror att det är det som gör att hon litar på mig i tränarskapet, både kunskapsmässigt och i helheten.<sup>69</sup>

Han beskriver sitt arbete med den aktive med följande ord:

Jag skulle vara oerhört förvånad om jag skulle få jobba med en sådan aktiv någon mer gång under min tränarkarriär, framförallt att göra hela resan. / ... / jag kommer att älska hela den resan så länge den kommer vara med min aktiv å när den dagen är slut så kommer jag att hylla henne hur mycket som helst.<sup>70</sup>

Tränaren berättar att det finns saker de ogillar hos varandra, detta påverkar dem på det här sättet:

Ibland avhyvlar hon mig och ibland avhyvlar jag henne, så är det bra med det.<sup>71</sup>

### **Friidrottstränare #3**

Närheten i relationen mellan tränaren och dennes aktiv beskrivs av tränaren enligt nedan:

Trots allt så fick man ju ge nåt spelrum, jag är ju inte hennes förälder, men många gånger fick jag agera som det. / ... / När vi höll på idrotten så var det jag som tillsammans med henne

---

<sup>67</sup> Ibid, fråga 2 och 3

<sup>68</sup> Ibid, fråga 4

<sup>69</sup> Ibid, fråga 11

<sup>70</sup> Ibid, fråga 11 och 30

<sup>71</sup> Ibid, fråga 10

försökte bestämma, när det var utanför då var det ju hennes liv, det fick hon leva. Jag fick nog bita mig i tungan lite för att inte lägga mig i för mycket grejer.

Närheten från den aktive till tränaren beskriver han som två liv. Ett där den aktive verkade i idrotten och det andra var tillsammans med familjen.<sup>72</sup> Effektiviteten i deras arbete beskrivs enligt följande:

Man måste ju lära sig hur den här personen fungerar, vi visste till exempel att vi inte kan träna teknik på förmiddagar det går inte för att då är inte hon vaken, då måste ju vi anpassa oss efter det, vi visste att hon var tvungen till att göra på ett speciellt sätt för att prestera, försökte hon kopiera någon annan, då blev det inga resultat, / ... / det lär man sig inte på ett år eller tre, det är ju sånt här som kommer efterhand hela tiden.<sup>73</sup>

De tillbringade väldigt mycket tid tillsammans då de bodde tillsammans vid oräkneliga tävlingstillfällen.<sup>74</sup> Den aktives förtroende byggde enligt tränaren mycket på tillit till hans kunskap. Han beskriver att de samlade tillfällen han har haft rätt kring olika saker den aktive motsatte sig har medfört ett långsiktigt förtroende för honom. Vad beträffar tränarens förtroende för den aktive så beskrivs detta enligt följande:

Jag litade nog ganska mycket på henne, fast jag hade ändå stenkoll på vad hon gjorde fast det visste hon inte riktigt. Om vi var på en stor tävling, så var hon runt då hon hade dötid. Men jag visste alltid var hon var, jag såg liksom när hon, ja nu går hon dit. Jag hade nog mer koll på henne än vad hon trodde. Jag kunde rycka in innan så att säga, nej nu åker vi tillbaks till hotellet, för nu måste vi liksom göra andra grejer.<sup>75</sup>

Tränaren beundrade sin aktive för dennes frispråkighet och beskriver en händelse han minns:

Hon sa till en journalist när hon var i tonåren / ... / ”du, det där var en jävligt dum fråga, den där svarar jag inte på!”<sup>76</sup>

---

<sup>72</sup> Friidrottstränare #3, fråga 1 och 16

<sup>73</sup> Ibid, fråga 2 och 24

<sup>74</sup> Ibid, fråga 5

<sup>75</sup> Ibid, fråga 11

<sup>76</sup> Ibid, fråga 9

### **3.4 Complementarity (samspel)**

#### **Fotbollstränare #1**

Tränaren förklarar att han helst av allt arbetar med spelare som är villiga att lära sig och tränar för att bli bättre. Utöver detta så bör spelarna vara vänskapliga, positiva samt visa en hög moral.<sup>77</sup>

På frågan om hur han anpassade sin roll till olika situationer var tränaren medveten om det och hur han förhöll sig till laget:

Jag tror att det är viktigt att vara den personligheten man är. Men det finns vissa situationer där jag kunde lägga på den roliga sidan och den tråkiga sidan för att försöka få liksom lagom stämning för aktuell situation.<sup>78</sup> / ... / de är 24 stycken och jag är en person. Därför tror jag att i ett ledarskap att det är lättare att jag är mig själv också anpassar dem sig till mig. Eller att jag ska anpassa mig till 24 personligheter, jag tror det är väldigt svårt som ledare och göra det.<sup>79</sup>

Tränaren ansåg att det var lättare att känna av en spelare och därmed kunna kommunicera med denne om du har en kännedom om personen. I och med det kunde han som tränare också anpassa sin kommunikation utefter spelarens personlighet och rådande situation.

Vidare förklarar han vikten av att du som ledare lyssnar, då du kommunicerar med spelarna:

Det är oerhört viktigt att lyssna på dem när man är ledare. Och det är oerhört viktigt att man inte nonchalerar deras åsikter. Sedan är det jätteviktigt att man fullföljer / ... / när det kommer en åsikt från en i gruppen eller en spelare och man gör en justering efter vad spelarna säger, man gör det inte bara för att tillfredsställa gruppen eller den spelaren, man gör det för att man känner att det blir bättre om man gör som han sa. Då har du vunnit oerhört mycket i relationen om en grupp spelare eller en enskild spelare känner att jag har kommit med en åsikt och det blev som vi ville.<sup>80</sup>

För att dessutom säkerställa tydligheten i sin kommunikation så berättar tränaren om hur han tillsammans med gruppen på ett tydligt sätt gick igenom lagets målsättningar inför kommande säsong. Han förklarar hur det, under säsongens gång, hjälpte dem att kunna referera till dessa målsättningar.<sup>81</sup> Vidare understryker han åter vikten av att som ledare lyssna på spelarna,

---

<sup>77</sup> Fotbollstränare #1, fråga 12

<sup>78</sup> Ibid, fråga 13

<sup>79</sup> Ibid, fråga 14

<sup>80</sup> Ibid, fråga 19

<sup>81</sup> Ibid, fråga 27

detta sker bl.a. genom att låta spelarna, lika mycket som ledaren, ta initiativ till kontakt. Dock var detta beroende av vilken situation de befann sig i:

Ändå kan det vara så att det är såna situationer ibland, att det går inte att lösa en fråga på plan, man har inte den tiden. Kanske en fråga som kräver tio minuters diskussion och det har man inte tid med under träningen eller en match och då fick jag hänskjuta frågan, ”jättebra fråga, den måste vi lösa”, till den som frågar. ”Men vi kan inte ta det nu. Är det ok för dig att vi i tar det efter matchen/ träningen”. Då är det väldigt viktigt att du antecknar det, snackar med den och fullföljer det.<sup>82</sup>

Tränaren förklarar också att situationen under matchen är mer pressad och het om du, som tränaren säger ”är uppe på träningsanläggningen och har gott om tid”. I det avseendet varierar kommunikationen från tränaren till spelarna.<sup>83</sup> Det hände också att tränaren diskuterade med vissa spelare om hur de ville bli coachade:

Om jag märkte att en spelare blev irriterad på mitt sätt att coacha eller instruera den spelaren. Så kunde jag ta en diskussion med spelaren / ... / Jag ville inte rusa det inför gruppen bättre att du ta det med mig vid ett annat tillfälle. Då kunde jag komma överens om det med den spelaren, så gör vi så.<sup>84</sup>

De konflikter som uppstod mellan tränaren och spelarna rörde sig oftast om laguttagningar.<sup>85</sup>

Det ligger lite i det är att det hade varit jätte enkelt att träna ett lag om man hade elva spelare och elva spelare spelade hela tiden. Men det är inte möjligt att ha det så. Utan det är en konkurrens situation. / ... / Så klart det sliter varje gång de inte blir uttagna eller utbytta, det sliter på relationen, det gör det. Det är klart ett minus då man hela tiden och försöka kompensera med att man ändå bryr sig om dem lika mycket som de andra.<sup>86</sup>

När laget och tränaren mötte motgångar så var hans ambition att svetsa samman gruppen ännu mer, för att på det sättet överkomma den kritik de utsattes för vid motgångar:

Man försökte att hålla ihop. Med det menar jag att vi tog all kritik, allt negativt om man kallar det så, det tog vi internt. Vi lovade varandra att vi pratar inte om saker utåt, i media eller med

---

<sup>82</sup> Ibid, fråga 15 och 17

<sup>83</sup> Ibid, fråga 16

<sup>84</sup> Ibid, fråga 18

<sup>85</sup> Ibid, fråga 21

<sup>86</sup> Ibid, fråga 10

kompisar. Vi håller det oss emellan. Har vi något negativt så lovade vi varandra att ta det här, ta det med mig, ta det med varandra.<sup>87</sup>

Angående hur ett avslutat samarbete skulle ha påverkat honom, uttryckte han:

Om man då bröt mitt i det hela hade det varit väldigt frustrerande, helt klart.<sup>88</sup>

## **Fotbollstränare #2**

Han beskriver hur han anpassar sin roll genom att han arbetar mer med unga spelare och nyförvärv i deras sätt att agera ute på fotbollsplanen. Den här formen av anpassning från hans sida är ett sätt för att slussa in dem i laget beskriver han.<sup>89</sup> Kommunikativt försöker han som ledare hitta nyckelord för att motivera spelare på olika sätt.<sup>90</sup> Han förklarar att han är tydlig med fotbollsbiten samt regler, etik och moral. Detta säkerställer han genom att få återkoppling från spelarna och stämna av med dem om vad som har överenskommit.<sup>91</sup> Enligt honom är det mestadels han och hans tränarkollegor som tar initiativ till kontakt då de vistas i fotbollssammanhang. Dock vill han poängtera att det inte är någon envägskommunikation han och spelarna emellan.<sup>92</sup> De (han och tränarkollegorna) diskuterar gärna med spelarna kring det arbete de skall genomföra, men alltid så att de till viss del fortsätter att följa den linje som tränaren tänkt sig från början:

Vi kan inte bara lägga fram en idé utan de måste också kunna säga sitt. Jag tror att det är viktigt för spelarna att de känner sig delaktiga. / ... / Men att vi kommer överens så att jag får på mitt sätt.<sup>93</sup>

Vi har ju inte samma spelare hela tiden. Jag vet vad en annan tränare har sagt till en spelare och jag vet vad den tredje har sagt till en spelare.<sup>94</sup>

På frågan om tränaren erfarit någon konflikt med spelaren så svarar han att så inte är fallet, framförallt inget som har påverkat samarbetet.<sup>95</sup> Han kan däremot reflektera kring en motgång han har haft med laget där det var av största vikt att komma över motgången väldigt fort. För

---

<sup>87</sup> Ibid, fråga 29

<sup>88</sup> Ibid, fråga 30

<sup>89</sup> Fotbollstränare #2, fråga 13

<sup>90</sup> Ibid, fråga 14

<sup>91</sup> Ibid, fråga 19 och 27

<sup>92</sup> Ibid, fråga 15 och 16

<sup>93</sup> Ibid, fråga 17 och 20

<sup>94</sup> Ibid, fråga 14

<sup>95</sup> Ibid, fråga 21

att göra detta krävs det att de tillsammans, tillfälligt, förändrar sitt arbetssätt och försöker återfå en positiv inställning så snabbt som möjligt.<sup>96</sup> Vidare berättar han om sin arbetssituation och hur ett eventuellt avslut av deras samarbete, han och spelarna emellan, skulle påverka honom:

Man lever i en speciell värld som fotbollstränare. Det finns en anställning på så sätt. Man lever med det. Jag trivs jättebra med klubben och så där. Det skulle vara ett avbräck. Dels för att vi har jättebra killar och jättebra kollegor. Tycker det är roligt att jobba med dem. Relationerna är väldigt positiva.<sup>97</sup>

### **Fotbollstränare #3**

Tränaren föredrar spelare med en inre drivkraft. Han menar på att drivkraften måste komma från dem själva men att det skall dela sina ambitioner tillsammans med de övriga i laget.<sup>98</sup>

Han beskriver också hur han anpassar sin roll till de olika spelarna:

Jag behandlar inte alla lika. Vissa saker ska alla behandlas alla lika som exempelvis ordningsfrågor. Jag behandlar dem olika i och med att de har olika kvaliteter och kunskaper, olika erfarenheter, olika ålder eller vad det nu är för något. Så då behandlar jag dem därefter givetvis.<sup>99</sup>

På frågan vem det är som tar initiativet till kontakt så berättar tränaren att det beror på vilken situation de befinner sig i. Befinner de sig i en match- eller träningsituation förklarar han att det är på det här sättet:

Det är ju jag som leder träningen. Då blir det inte så mycket diskussion. Och framförallt inte match. Då är det jag som styr. Däremot är det önskemål att är det något som de inte är enig med mig att de tar upp det efter match eller efter träning. Det är väldigt tydlig med i snacket. Ni måste komma direkt om det är något de har funderingar kring. / ... / Utanför kan det bli mer diskussioner, mer av vänskaplig karaktär. På plan är det fortfarande vänskaplig karaktär på det sättet att jag tror på ett bra förhållande. / ... / Jag menar jag måste ha det umgänget med spelarna på plan också. På plan finns inte möjlighet att snacka eller diskutera filosofi eller sätt att jobba på.<sup>100</sup>

---

<sup>96</sup> Ibid, fråga 29

<sup>97</sup> Ibid, fråga 30

<sup>98</sup> Fotbollstränare #3, fråga 12

<sup>99</sup> Ibid, fråga 13

<sup>100</sup> Ibid, fråga 15 och 16

Tränaren berättade om sin erfarenhet angående att diskutera hur hans spelare vill bli coachade:

Men jag har aldrig ställt frågan direkt: Hur vill du att jag ska coacha dig? Det har jag aldrig frågat på det sättet. Däremot frågar jag alltid om det är något jag eller mina medarbetare kan göra för att hjälpa honom. Men just frågan coacha har jag inte ställt. Men det kanske är samma sak fast vi säger olika ord.<sup>101</sup>

Hur han betar sig mot sina spelare har enligt honom själv en stor betydelse för hur de betar sig tillbaka:

En av mina filosofier som ledare det är att behandla andra människor som du vill bli behandlad själv. Den är viktig för mig. Så jag försöker behandla alla med respekt och som jag själv önskar bli behandlad. / ... / Om jag betar mig som en idiot så får jag ju förvänta mig att de betar sig som idioter också.<sup>102</sup>

Då det kommer till motgångar eller medgångar förklarar tränaren att de endast har ett dygn på sig att reflektera kring resultatet sedan måste de gå vidare. Sker inte detta är risken stor att laget tappar fokus inför kommande uppgift. Spelarna bearbetar den här processen bl.a. genom videogenomgång, samt de matchrapporter de använder sig av, som tränaren i mesta möjliga mån sedan går igenom och stämmer av med var och en.<sup>103</sup>

På frågan om det har existerat konflikter i hans relation till spelarna svarar han det här:

Det är viktigt att få respekt för varandra. Kanske inte tycker samma sak, du och jag, men att vi kan respektera varandra ändå. Det jobbar jag väldigt mycket med i en grupp. Samma sak är det med spelarna, de tycker inte om varandra lika heller, men ska vi nå någonstans måste vi ha respekt för varandra. / ... / Sedan blir det självklart konflikter och det måste det vara. I fotboll får du ta det. Det är få spelare under mina tränarår, där jag känner att det inte var någon bra relation då jag har slutat. / ... / De flesta spelarna har, även om det varit tufft många gånger, uppskattat och respekterat min ärlighet eller mitt sätt att vara med dem.<sup>104</sup>

För att stötta spelarna och tillgodose deras behov beskriver tränaren vikten av att arbeta i ledarteam:

---

<sup>101</sup> Ibid, fråga 18

<sup>102</sup> Ibid, fråga 2 och 19

<sup>103</sup> Ibid, fråga 29

<sup>104</sup> Ibid, fråga 10 och 11



Det handlar inte om någon enmansshow, det handlar om att man är team som jobbar med teamet, jag leder det teamet. / ... / För det är verkligen att stötta spelarna. / ... / Du kan inte tro att du ska hinna med alla heller, när du har 25 spelare. Som har olika behov och så vidare. / ... / Det blir mycket snack i media och så där, som huvudtränare. Men för mig är det otroligt viktigt att vi är ett team som gör det, så självklart så säger jag att fyra ögon ser bättre än två och sex ögon ser bättre än fyra. / ... / Det är bra att ha mer än en ledare i en klubb. Då kanske han kan kontakt med den personen och få hjälp och må lite bättre också. Återigen det är inte bara jag som tränar. Det är viktigt att vi är ett team. Då kan vi komplettera varandra på ett annat sätt och se försöka se och bry oss om allihopa. Det är svårt att vara ensam och göra det.<sup>105</sup>

Återigen inte bara jag, utan teamet, vi har en kostexpert och en mental coach. Allt för att spelarna ska kunna bli så bra själva.<sup>106</sup>

Tränaren berättar om hans syn på att behöva avsluta samarbetet med ett lag. Han förklarar att om man har vetskap om att behöva lämna en klubb så lämnas den långsiktiga planeringen där hän. Förutom detta har det ingen större påverkan på arbetet, det handlar om att prestera resultat och det är hans dröm att ha gjort det innan han eventuellt lämnar föreningen. Vidare understryker han vikten av att hans eget engagemang är starkt för att fortsätta driva sitt lag till framgång.<sup>107</sup>

## **Friidrottstränare #1**

Tränaren förklarade på följande vis att han helst av allt arbetar med kvinnliga aktiva:

Jag är en bättre kvinnlig tränare än en manlig tränare, jag gillar inte dom jargongerna som det kan finnas i ett hockeyomklädningsrum och fotbollsomklädningsrum, eller i ett klädningsrum där det är lagidrottspelare. Den jargongen, den avskyr jag. Det är nog därför jag gillar att träna tjejer, för den jargongen finns inte där, utan där är man liksom den man är, man försöker inte vara någon annan.<sup>108</sup>

På frågan om hur han anpassade sin roll efter den situation han befann sig i med sin aktiv så svarade han att de alltid hittade lösningar. Han sa dock att hans beteende mot den aktive inte har någon effekt på hur hon beter sig tillbaka. Kommunikativt försökte han hitta sätt att alltid

---

<sup>105</sup> Ibid, fråga 1,3 och 24

<sup>106</sup> Ibid, fråga 25

<sup>107</sup> Ibid, fråga 30

<sup>108</sup> Friidrottstränare #1, Avslutande frågor

ha kontroll på deras arbete, dels genom telefonkontakt men också via internet. Han berättade att den aktive inte var lika konsekvent med att bibehålla kontakten som han själv var, vilket medförde att han själv fick se till att detta skedde.<sup>109</sup> För att säkerställa förståelsen i hans kommunikation berättade han att:

Jag gjorde väldigt bra och snygga träningsprogram, där tror jag att med hjälp utav det var jag väldigt tydlig. Och hade en väl utarbetad plan.<sup>110</sup>

Han förklarar också att den aktive utanför arenan är mer avslappnad än på arenan, där hon är väldigt fokuserad. Då tränaren och den aktive väl befinner sig på träningsanläggningen eller tävlingsarenan är det dock ingen större skillnad på vem det är som tar initiativ till kontakt dem emellan. Då de diskuterar teknik vid dessa tillfällen så är tränaren lyhörd och de resonerar kring saken. Han förklarade hur de har lärt sig arbeta på det sättet:

Jag kan ju säga att vi har ju utvecklats tillsammans.<sup>111</sup>

Han berättar att de båda tog de få motgångar de hade ganska tungt, men att de fick mer förtroende för varandra i och med att de oftast löste dessa problem. Problemen löstes genom en flexibel inställning till träningsplaneringen där de kunde bryta processen för att börja om på nytt. Här beskriver den aktives reaktion vid motgång och hur de arbetade med det:

Hon tog ju en del nederlag väldigt hårt, då kunde man ju inte prata med henne på en timme. Men de måste nog finnas där, man kan inte bara släta över det hur som helst. Så att det måste sjunka in, för att man sen ska kunna ta nya tag och göra om och göra bättre. / ... / då bröt vi allt. Så bara satt jag mig ner, planera om, vi diskuterade hur vi skulle göra. Oftast räddade vi allting sen, så det blev ganska bra tillslut ändå.<sup>112</sup>

Den enda konflikt han kunde relatera till var deras avslutade samarbete, vilken var tufft för honom.<sup>113</sup>

---

<sup>109</sup> Ibid, fråga 14, 13 och 19

<sup>110</sup> Ibid, fråga 27

<sup>111</sup> Ibid, fråga 15-18

<sup>112</sup> Ibid, fråga 29

<sup>113</sup> Ibid, fråga 21 och 30

## Friidrottstränare #2

Att den aktive har tagit beslutet att göra vad som krävs är tränarens motivering till vilka typer av aktiva han vill arbeta med. I sin roll beskriver han att han kan uppfattas som väldigt hetlevrad men i sin arbetsuppgift förklarar han att han är väldigt lugn, vilket han exemplifierar med en händelse ur hans aktives karriär där hon var väldigt pressad, men på hans respons kände hon sig trygg och klarade av att prestera.<sup>114</sup>

Vad det gäller hans kommunikativa anpassning till sin aktive så berättar tränaren vikten av att vara tydlig och saklig i sin kommunikation:

Med henne måste man alltid va saklig, / ... / Eftersom hon är så analytisk själv. / ... / Jag är väldigt tydlig, hymlar inte om nåt.<sup>115</sup>

Tränaren förklarar hur den aktive reagerar på hans beteende, bl. a kan hon utan problem säga till honom då han betar sig illa. ”Då får man hela tiden titta på, vad det är för uppgift vi skall utföra, inte hur man betar sig, det får man ta i efterhand”, tillägger tränaren.<sup>116</sup>

I relationen mellan tränaren och den aktive ter det sig naturligt vem det är som tar kontakt med vem, det är öppet för båda beroende på situation.<sup>117</sup> I sin pedagogik under träning och tävling arbetar han med att ställa mycket frågor till sin aktive detta motiverar han på följande sätt:

Man jobbar ju mer med instruktion i träning kan man väl säga liksom, sen jobbar jag oerhört mycket med att fråga. I både träning och tävling så ställer jag frågan ”Hur känns det?”, ”Hur var det?”, ”Kändes det bättre, eller?”. Ibland ledande frågor, men väldigt mycket frågor för att de själva ska kunna ta kommandot över vilken väg man ska gå. Jag kan ha en bild av hur jag vill ha det, men det är ju inte alltid säkert att det känns rätt. Ibland är det viktigare att det känns rätt och är fel än tvärtom”. / ... / När vi väl kommer till en tävling då är allt jobb gjort, så då är det bara att påminna om nycklarna, för träning för mig handlar om, tekniskt sätt, att hitta nycklarna som man kan jobba med.<sup>118</sup>

Bemötandet mellan tränaren och den aktive skiljer sig på respektive utanför planen. De kan vara mer öppna för varandra utanför friidrotten än vad de är i friidrottsvärlden. Vad gäller den

---

<sup>114</sup> Friidrottstränare #2, fråga 12 och 13

<sup>115</sup> Ibid, fråga 14 och 27

<sup>116</sup> Ibid, fråga 19

<sup>117</sup> Ibid, fråga 15

<sup>118</sup> Ibid, fråga 15 och 17

tekniska delen i utförandet talar tränaren om att han inte längre behöver diskutera med sin aktive om hur denne vill bli coachad, det faller sig numera naturligt.<sup>119</sup>

Friidrottstränaren berättar om de konflikter de har mellan varandra som kan handla om allt möjligt, träning, ekonomiska frågor etc.<sup>120</sup> Vad gäller de motgångar de tillsammans har upplevt så säger tränaren att alla elitaktiva går igenom motgångar och de är jobbiga. Han fortsätter med att det är viktigt att man i motgång behåller en positiv syn. Sedan beskriver han hur både han och hon tillsammans bearbetar motgångarna de upplever:

I motgång börjar man analysera. Vad har vi gjort rätt, vad har vi gjort fel, vad behöver vi göra annorlunda? Men det tror jag också ligger i sakens natur, att man söker utveckling. Då kan en motgång vara någonting positivt för att hitta en ny motivation till en ny utveckling. / ... / Jag tror också att det är oerhört viktigt att vi som tränare, eller vi som är runt omkring, oavsett om det är ett lag eller framförallt om det är med individuella idrottare, att vi tar på oss. För den besvikelse den aktive har i en sån situation är så fruktansvärt stor, så att man måste försöka lindra det så mycket som möjligt. / ... / ”Jag tror ju att hon känner att hon har en ganska stor trygghet i mig där, för hon vet ju att jag fattar vad det innebär, hon vet också att jag skiter fullständigt i mig själv som person i det här fallet.

Då sa hon ”jag pallar inte att gå ut till dom här jävla gamarna här ute”, ”Nej, men då gör vi så här”, sa jag. ”Nu fördröjer du dig kvar så länge så att jag hinner runt, så går jag runt och tar första smällen” och då sa jag ”titta på klockan nu, du går inte härifrån förrän om tio minuter”. Jag sprang runt, jag tog på mig. Fan då kunde dom ju inte hänga henne när hon kom. Får gärna hänga mig. Dom aktiva måste skyddas i alla lägen, för dom är så utsatta så det bara finns inte. Att gå den här djävulska gången med media uppbackningen, eller media. Dom som inte har gjort det fattar inte hur jävla sjukt detta är alltså. Sen kan man ju ta motsvarande exempel med andra tränare som sitter direktsändning i TV och sågar sina egna idrottare.<sup>121</sup>

Avslutningsvis förklarar han att han aldrig kommer att försätta sig i en situation där han själv är beroende av den aktive. Utan när dennes elitidrottskarriär är över kommer hans eget arbete att fortlöpa. Men han vill gärna poängtera betydelsen av deras samarbete.<sup>122</sup>

---

<sup>119</sup> Ibid, fråga 16 och 18

<sup>120</sup> Ibid, fråga 21

<sup>121</sup> Ibid, fråga 29

<sup>122</sup> Ibid, fråga 30

### Friidrottstränare #3

De aktiva som tränaren föredrog att arbeta med var tjejer.<sup>123</sup> Han berättar att till just den aktive han arbetade med var han tvungen att anpassa sin roll:

Jag fick inse att det här handlade om att hålla allt på rätt nivå. Träna gjorde hon ibland, ja hon var ju alltid med men hon gjorde aldrig lika mycket som alla dom andra, men hon var ändå alltid bäst i allt. Jag hade nån tanke om att hon hade en del bra egenskaper som man var tvungen till att odla och inte förstöra. Så det handlade mest om att inte förstöra det hon hade, för att senare utveckla hennes kvalitéer ännu mer. För det var ju viktigt att hon liksom var kvar, för hon skulle ju tycka att det var kul för annars skulle inte hon fortsätta. Och visar det sig att det går bra och man samtidigt har roligt då tror jag inte nån slutar egentligen. / ... / Det handlade nog för min del mycket om att jag planerade aldrig för nåt, alltså detaljplanerade aldrig träning och vad vi skulle göra nån längre tid framåt, för jag visste det händer alltid nånting, om inte annat så är det nåt i stil med ”jag måste iväg på nåt annat”. / ... / Vi hade en träningsgrupp, å där ingick hon, men hon hade liksom en egen motorväg som hon körde på /.../ hon går i första hand alltså, tyvärr é det på det sättet. Dom låg liksom steget under, men hade aldrig vart så bra som dom va, om inte dom hade haft henne med.<sup>124</sup>

Tränaren förklarar hur han genom sitt beteende mot den aktive kunde lugna henne.<sup>125</sup> Vidare berättar han att det var han som tränare som på träning och tävling oftast tog kontakt med den aktive. Han förklarar att han var tvungen att styra henne för annars hade det inte blivit mycket gjort.<sup>126</sup> Vidare förklarar han att de aldrig diskuterade hur hon ville bli coachad. Här följer istället hur coachningen såg ut från honom till henne:

En av hennes stora talanger är att ta instruktioner. / ... / Jag vet inte om det var det som stämde till viss del, att jag hade förmågan att kunna förklara för henne hur jag ville att hon skulle göra, och det kunde hon genomföra. Det kanske byggde på det här förtroendet som vi fick ihop med allt annat att vi lyckades ganska ofta genomföra det som vi hade pratat om. / ... / För att bli bättre får man testa sig fram, vi testade saker som vi fick kassera. Då gjorde vi det och vi drev inte det till nån förbannelse bara för att nån annan råkade göra på det sättet.<sup>127</sup>

Motgångar var sällsynta under deras tid tillsammans vilket medförde att den aktive var väldigt dålig på hantera det. Detsamma gällde även honom. Detta fick honom att tvivla på sin

---

<sup>123</sup> Friidrottstränare #3, fråga 12

<sup>124</sup> Ibid, bakgrundfråga och fråga 13-14

<sup>125</sup> Ibid, fråga 19

<sup>126</sup> Ibid, fråga 15 och 16

<sup>127</sup> Ibid, fråga 17 och 18

tränarförmåga. Hans tydlighet och beslutsamhet kan ha påverkats av det här, förklarar tränaren. Han beskriver här svårigheten för honom och den aktive vid motgångar:

Visste inte hur hon skulle göra och jag visste inte jag visste inte heller egentligen hur vi skulle kunna rätta till vissa saker /.../ jag insåg nog att det här ingår i det hela men samtidigt så hade vi ju levt i värld där allting bara flöt så vi var inte riktigt förberedda för att hantera allting.<sup>128</sup>

Några större konflikter har egentligen aldrig förekommit mellan tränaren och idrottaren.

Vi har aldrig varit osams om nånting / ... / men det har ju stått i tidningen att vi har varit i konflikt med varandra, men det var inte samma sak.<sup>129</sup>

### **3.5 Commitment (långsiktighet)**

#### **Fotbollstränare #1**

Tränarens engagemang ser spelarna som en förutsättning för deras relation, berättar tränaren. Han förklarar att han valde att fortsätta arbeta med sina spelare mycket pga. att de hade arbetat med varandra tidigare. Detta gav honom möjlighet att utveckla de spelarna i ytterligare några år.<sup>130</sup>

Omfånget av hans engagemang sträckte sig utanför fotbollens gränser då han även pratade med dem om deras civila liv. För att belysa tränarens syn på sitt engagemang citeras han här:<sup>131</sup>

Min grundfilosofi under dom år jag har varit ledare har alltid, oavsett nivå, varit att kunna utveckla spelare, känna att man hjälper dem. Och då krävs det ett engagemang, annars går det inte. / ... / Oavsett om dom spelar i B-laget eller i A-laget, är skadade, eller om de spelar en dålig eller bra match skall dom känna att tränaren har ett gediget intresse att hjälpa dem.<sup>132</sup>

Tränaren beskriver deras gemensamma engagemang till fotbollen genom följande citat:

Vi sa det att vi måste träna mer, vi måste bli ännu bättre. Men samtidigt måste spelarna jobba på dagtid. Då kom vi överens med spelarna att vi kom hit på morgonen först och tränade styrka

---

<sup>128</sup> Ibid, fråga 29

<sup>129</sup> Ibid, fråga 27-28

<sup>130</sup> Fotbollstränare #1, fråga 6

<sup>131</sup> Ibid, bakgrundsfråga och fråga 1

<sup>132</sup> Ibid, fråga 7

innan dom gick till jobbet. Då kom dom i olika grupper beroende på när dom började jobbade, så första gruppen kanske kom sex då, kanske kom en handfullspelare, som skulle börja jobba halv åtta då. Sen kom nästa gäng halv sju, och så kom nästa. Och det är klart, det är ganska tufft så att säga, träna på morgonen, jobba, komma tillbaka och träna. Det gjorde att vi svetsades samman där.<sup>133</sup>

Tränaren anser att Fotbollförbundet, klubbarna och tränarna har ett ansvar att utveckla deras kommunikation till spelarna så att man kan bidra till spelarnas motivation till att utveckla sig själva.<sup>134</sup>

## **Fotbollstränare #2**

Engagemanget hos tränaren har en stor betydelse med tanke på vilka signaler tränarna sänder till spelarna. Han beskriver också att han i princip kan göra vad som helst för spelarna, nästan så det kan gå till överdrift. Men han betonar också vikten av att det är ett ömsesidigt och likriktat engagemang tränaren och spelarna emellan.<sup>135</sup>

Tränaren själv beskriver ur ett drömscenario hur spelarnas engagemang bör se ut:

För mig är det folk som brinner för det man gör. Det syns i ögon, i kroppsspråk, det syns hur man jobbar på plan. Då tror jag att det finns en individ som vill utvecklas, då är det lättare att göra något. Och det finns bara en person som kan göra så att du utvecklas maximalt. Det är du själv. Vi kan ha verktyg på vägen men vill du inte själv då är det jättesvårt att göra något.<sup>136</sup>

Här beskriver tränaren sin uppfattning om spelarnas drivkraft:

Människan är lat av naturen. Jag vet med mig själv. Jag kunde själv springa efter en boll i tusen timmar, men utan boll var det inte så roligt. Det säger sig självt. Det finns en anledning till varför man valt en lagsport. I en mer individuell sport har du mycket större självdisciplin. Här får vi locka med boll litegrann.<sup>137</sup>

Tränaren avslutar med att berätta om premisserna i arbetet som fotbollstränare. Uppvisar laget dåliga resultat under en tid så kan tränaren få sparken och det är alla införstådda med.<sup>138</sup>

---

<sup>133</sup> Ibid, bakgrundsfråga

<sup>134</sup> Ibid, avslutande frågor

<sup>135</sup> Fotbollstränare #2, fråga 6-7

<sup>136</sup> Ibid, fråga 12

<sup>137</sup> Ibid, fråga 25

<sup>138</sup> Ibid, fråga 30

### Fotbollstränare #3

Tränaren beskriver här engagemanget som viktigt för en ledare och anger sitt engagemang som exempel:

Ja om det inte finns engagemang så kan man sluta att vara ledare! Jag menar, det är engagemanget som vi lever på. / ... / Det är bara att titta på lärare som är otroligt kunniga i det de sysslar med. / ... / Jag vet inte hur många lektioner man har gjort genom årens lopp som man inte kommer ihåg någonting utav egentligen. Och det tror jag beror mycket på lärarnas brist på engagemang.

Jag offerar väldigt mycket för det här laget. Jag har familjen på annan ort. De får sitta emellan och lida väldigt mycket för sådana saker /.../ För mig handlar det om att för att vilja nå framgångar så måste du vara beredd att betala det priset som krävs. Skillnaden för många är att de säger att de vill nå framgång. Det är stor skillnad att säga det och göra det. Jag är beredd att göra det för att nå de framgångar som önskas och det kräver jag av spelarna också.<sup>139</sup>

Angående spelarnas engagemang förklarar tränaren att det inte går att uppvisa ett destruktivt kroppsspråk. Där måste man själv ta ett aktivt val hur man väljer att framställa sitt engagemang till arbetet. Han förklarar bestämt att han likasom dem måste ge hundra procent annars är det bättre att stanna hemma eller byta klubb.<sup>140</sup>

De får all uppbackning de önskar men spelaren behöver ha en egen inre drivkraft för att lyckas, fortsätter han. Han belyser också att de som är lagidrottare har fler än sig själva att engagera sig i:

För att du ska lyckas i en lagidrott måste det vara ”vi”. Då måste du ju anpassa dig till de andra. Det är drömmarna tillsammans som gör det. Om du har ett lag som det är olika viljor, idéer som spretar åt olika håll, då når du inte resultat. Kan du få ett lag där energin går åt ett håll, i alla fall merparten. Då kan du nå resultat. Du måste finna människor som är beredd att uppfylla sina drömmar tillsammans med andra. Annars ska de hålla på med individuell idrott.<sup>141</sup>

---

<sup>139</sup> Fotbollstränare #3, fråga 6-7

<sup>140</sup> Ibid, fråga 6

<sup>141</sup> Ibid, fråga 11



Tränaren avslutar med att beskriva en fotbollstränares arbetsförhållande:

Vi är här för en enda uppgift och det är för att nå framgång. När vi inte framgång så får vi heller inte vara tillsammans. Så är det i den här branschen.<sup>142</sup>

### **Friidrottstränare #1**

Tränaren menar att både han och den aktives engagemang är väldigt viktigt för att deras arbete skall fungera. Vidare säger han att det inte finns några gränser för hur långt hans engagemang sträcker sig till den aktive. Han förklarar också att den aktive måste visa ett engagemang och uttrycka sina känslor för att relationen skall fungera.<sup>143</sup>

Tränaren berättar att den aktives hängivenhet ökade i takt med att hon blev äldre, först då var hon mogen nog att förstå betydelsen av hennes engagemang. Vikten av att låta en relation utvecklas under en längre tid beskriver tränaren genom följande citat:

Alltså framgången är ju ingen engångsföreteelse, utan det e ju en lång utveckling. Tränare måste spendera mer tid med dom aktiva.<sup>144</sup>

### **Friidrottstränare #2**

Tränaren berättar att han bygger sitt tränarskap på engagemang till idrotten och den aktive. På frågan om han är hängiven till tränarskapet svarar han att han är besatt, vilket han ser som positivt i det här sammanhanget. Han förklarar detta på nedanstående sätt:

Jag brukar säga till mina tränarkollegor och aktiva, ”den dagen ni ser att jag har brunnit ut, säg till mig att sluta då”, jag bara känner, jag har hållit på med det här hur många år som helst och det blir bara roligare å roligare för varje dag.<sup>145</sup>

Tränaren understryker att hans engagemang är baserat på vad den aktive vill. För om inte den aktive har en egen drivkraft finns det ingen anledning för dem att samarbeta, menar han:

Till henne har jag aldrig behövt ställa frågan, men jag har ställt den till ett antal aktiva, liksom: ”för vems skull håller du på? Håller du på för min skull eller din egen skull?” Och efter en diskussion så har vi ibland kanske kommit fram till att absolut inte håller på för sin skull. Då

---

<sup>142</sup> Ibid, bakgrundsfråga

<sup>143</sup> Friidrottstränare #1, fråga 6

<sup>144</sup> Ibid, bakgrundsfråga och 24

<sup>145</sup> Friidrottstränare #2, fråga 6-7

har jag sagt ”där är dörren, gå hem, det är bättre det”. För det är samma sak där, en aktiv som har brunnit ut, det är meningslöst”. / ... / Dom måste ha tagit beslutet att dom vill göra vad som krävs / ... / En friidrottare hade en formel för att lyckas med sin idrott och det var två gånger sju gånger femtiotvå gånger tio, och det var träning två gånger om dan, sju dar i veckan femtio veckor om året i tio år. Den formeln är väl helt ok, men jag har gjort om den. Så jag säger till mina aktiva er formel måste vara en gånger sju gånger femtiotvå gånger tio. Med en gång om dagen menar jag tjugofyra gånger om dygnet.<sup>146</sup>

Han beskriver att den aktive har passion för det hon gör men att hon även har andra intressen som hon värderar högt. Angående den aktives passion till deras relation förklarar tränaren att de vid ett tillfälle har diskuterat om hon velat byta tränare:

Nej, så länge jag håller på så är det du som är min tränare.<sup>147</sup>

Tränaren förklarar att han vid den aktives inledande fas i karriären verkar som tränare medan han allteftersom arbetar bort sig själv genom att utbilda dem. Så att han istället kan verka som rådgivare.<sup>148</sup>

Nuförtiden blir detta bara svårare och svårare menar han och berättar följande:

Ja det blir ju inte lättare när det nästan ska vara leverans innan man har försökt å göra nåt om man säger så, för det enda som é lyckosamt i ett sånt här jobb är tålmodighet, långsiktighet, kontinuitet trygghet och det görs inte över en dag, och det fungerar väl inte speciellt väl ihop med vårt tänk i vårt samhälle idag, när det é nu eller möjligtvis igår som gäller.<sup>149</sup>

### **Friidrottstränare #3**

Ett engagemang påvisade tränaren genom att utefter den aktives talang utbilda sig inom rätt grengrupp. Han motiverade detta med att säga:

Min prestation är att få henne att prestera.<sup>150</sup>

Hennes engagemang exemplifieras med att utbildning i unga år kom i andra hand. Men hon var inte särskilt träningsvillig, dock såg hon till att genomföra det hon gjorde till hundra

---

<sup>146</sup> Ibid, fråga 6, 12 och 25

<sup>147</sup> Ibid, fråga 6

<sup>148</sup> Ibid, fråga 25

<sup>149</sup> Ibid, fråga 33

<sup>150</sup> Friidrottstränare #3, fråga 6

procent.<sup>151</sup> Han försökte vara tydlig med att det är hon själv som styr hennes engagemang, det är hon som fattar beslutet om hon vill friidrotta eller inte. Dock försökte han se ett långsiktigt perspektiv på hennes utveckling från unga år till då hon skulle nå sin topp.<sup>152</sup>

Han beskriver med dessa ord hur synen på tränarens privatliv anses påverka tränarsituationen:

Det finns alltid en konflikt om man har en familj för det ideala systemet är uppbyggt på att en tränare är en ensamstående person som har kan lägga hur mycket tid som helst på en aktiv, som vill lägga hur mycket tid som helst. Så är det ju sällan. Därför blir det alltid en konflikt om tid, om man har familj och så.<sup>153</sup>

### **3.6 Co-orientation (förståelse)**

#### **Fotbollstränare #1**

För att kunna förstå spelarna är det viktigt att man som tränare orkar med att ha en nära relation till spelarna i ett lag. Därför bör man dra en gräns för när man har en relation till spelarna och när man inte har det, anser tränaren.<sup>154</sup> Att spelarna sedan förstod honom märkte han genom hur de uppträdde tillsammans:

Det märker man på träning, en del saker i spelet som vi kom överens om, saker i umgänget, vissa regler hur man umgicks med varandra, detaljer i omklädningsrummet, hur man sköter sin egen utrustning hur man tog hand om klubbens utrustning, / ... / alltså det märktes om det lyckades.

Om nån spelare gick in i bussen exempelvis efter en bortamatch utan att skriva autografer, om det stod barn där som ville ha autografer där då. Så behövde inte vi säga till spelarna, det sa spelarna själva till liksom. Den spelaren som gick in och satt sig i bussen, att ”du får komma ut här och skriva autografer”.<sup>155</sup>

Tränaren berättar om hans tillvägagångssätt för att förstå spelarna. Spelarna erhöll ett vitt blankt papper där de anonymt skrev alla negativa saker de kunde komma på. Tränaren sammanställde och tog väldigt allvarligt på dessa åsikter, inte minst de åsikter som hade majoritet i gruppen. Han kunde även försätta spelarna i olika grupparbeten där de bl.a.

---

<sup>151</sup> Ibid, fråga 7

<sup>152</sup> Ibid, fråga 10

<sup>153</sup> Ibid, fråga 33

<sup>154</sup> Fotbollstränare #1, fråga 24

<sup>155</sup> Ibid, fråga 27 och 12

diskuterade taktiska moment. Detta gjorde han med ambitionen att spelarnas förståelse skulle öka.<sup>156</sup> Vidare förklarar tränaren hur hans bemötande gentemot spelarna påverkade dem:

Man fullföljer alltid en åsikt, om man har tid gör man det nu, har man det inte så släpper man det inte. Anteckna, återkommer, får aldrig släppa en åsikt som en spelare haft, då tappar man deras förtroende och respekt. Det är ju också så att de andra spelarna lyssnar ju, om någon säger någonting så tycker de att det är spännande att se hur jag reagerar och hur jag tar de förslagen. Dödar jag det så har de heller ingen lust att komma med förslag. Men tar jag emot det och tar det seriöst så vill de också komma med idéer. / ... / Om man hör ett visst röstläge i omklädningsrummet, går man in då i ett omklädningsrum då så kan man höra att det tystnar. Då är det någonting de inte vill prata om när jag är där. Men om nivån liksom ligger på samma eller kanske till och med höjs när jag kommer in, för det är en ytterligare en till att prata med. Så då tyckte jag att jag kommit en bit, i deras sätt att se på mig.<sup>157</sup>

Tränaren understryker vikten av att lyssna på varandra i en relation. Hans drömbild av en tränare- aktivs relation grundar sig på ömsesidig respekt och att de bryr sig om varandra. Ovanstående medförde att han upplevde deras relation som bra.<sup>158</sup> Han beskriver att allt detta skall medföra en utveckling av spelarna, en utveckling av prestationen som sätts i förhållande till deras relation:

Det är väldigt viktigt för spelaren, klubben och för mig att laget utvecklas, presterar bättre och bättre. Allt detta som vi pratar om ska sättas i relation till det, annars funkar det inte. Det är väldigt svårt och prata om alla de här sakerna som vi säger här om det hela tiden blir sämre.<sup>159</sup>

Han berättar att något han har lärt sig av spelarna är att det faktiskt är de som har känslan av vad som sker på planen. Ju mer de kunde förmedla den känslan desto mer kunde han som tränare utveckla sitt ledarskap. Hans råd till tränare är därför att lyssna på sina spelare, han beskriver det med dessa ord:

Vi tränare behöver bli bättre på att lyssna, mycket bättre på att lyssna. Och det gäller samhället i övrigt också. Folk har mindre och mindre tid att lyssna, det är så stressigt. Det gör i sin tur att människor slutar att berätta, för det är ingen som lyssnar. Då stoppar utvecklingen.<sup>160</sup>

---

<sup>156</sup> Ibid, fråga 25

<sup>157</sup> Ibid, fråga 17 och 3

<sup>158</sup> Ibid, fråga 22

<sup>159</sup> Ibid, fråga 23

<sup>160</sup> Ibid, fråga 20

Tränaren förväntade sig av spelarna att de skulle följa de riktlinjer som de hade satt upp tillsammans. Tydliga riktlinjer var nämligen något som spelarna förväntade sig av tränaren. Utan dessa kunde det lätt uppstå en irritation i gruppen, eftersom han hade med tävlingsmänniskor att göra.<sup>161</sup> Vidare förklarar tränaren hur han tror spelarna såg på deras relation:

De ser den nog som att jag brydde mig om dem oavsett om de platsade i laget eller ej. Så kände dom att jag brydde mig om dem allihopa lika mycket /.../ de kände nog att jag var ganska krävande och att jag ville få ut ganska mycket utav dem /.../ det tror jag också att de kände att jag att det var lite allvarlig, lite seriös så där, lite för seriös ibland, för noggrann med detaljer /.../ Men att dem i gengäld kände en slags värme, en slags engagemang kring vår relation.<sup>162</sup>

## **Fotbollstränare #2**

Att en nära relation hjälper till att få en förståelse för varandra, anser tränaren. Hans ambition är att ha en avslappnad relation till sina spelare så att öppenheten kan göra sig gällande, han tror att detta på ett positivt sätt påverkar deras förtroende för honom som fotbollstränare. Att han själv också vet hur det är att vara spelare ser han som en fördel i det här sammanhanget.<sup>163</sup>

Tränaren förklarar att han inte har någon drömbild av en tränare- spelare relation, pga. att alla spelare är olika. Han säger dock att han gärna vill vara alla spelare till lags, men att det är svåruppnåeligt. För det är underförstått hos dem att han är där för att hjälpa dem, berättar han.<sup>164</sup> Vidare berättar han hur han märker att de förstår honom, genom följande citat:

Det beror på vilka kommentarer som kommer tillbaka. / ... / Vissa tar det lite längre tid för innan det kommer tillbaka, då fattar man.<sup>165</sup>

På spelarna har tränaren höga förväntningar, framförallt på deras karaktär, detta beskriver han enligt nedan:

Vi försöker ta reda på in i minsta detalj hur människan är. Exempelvis när vi ska värva någon, tycker vi att det är jätteviktigt för det är ett lag. Har du ett gift i ett omklädningsrum då menar

---

<sup>161</sup> Ibid, fråga 24 och 28

<sup>162</sup> Ibid, fråga 8

<sup>163</sup> Fotbollstränare #2, fråga 20, 23-24 och 26

<sup>164</sup> Ibid, fråga 8 och 22

<sup>165</sup> Ibid, fråga 27

jag en som har sämre karaktär då kan det bli en kobra i ett omklädningsrum som förstör för riktig riktigt många. Vi vill inte bara ha bra fotbollsspelare utan också bra människor. Vi ställer stora krav på dem inte bara på fotbollsplanen utan också ute i det civila.

Även spelarna har höga förväntningar på tränaren, det är ömsesidigt. De förväntar sig att de skall få all tänkbar uppbackning.<sup>166</sup>

### **Fotbollstränare #3**

Tränaren berättar att han aldrig kan vara helt säker på att en spelare förstår honom. Det han dock berättar kan ge honom en hint är om hur de uppträder och om de använder samma ord som han själv har använt.<sup>167</sup> Tränaren beskriver hur en förståelse från hans sida medför att han kan komma spelarna närmare. Hans råd till andra tränare är att du som tränare måste se människorna du jobbar med:

Att se människorna så mycket som möjligt. Det försöker jag i mitt ledarskap göra så mycket som möjligt i den klubb jag jobbar. Jag försöker också att få det till respekt för andra människor, oavsett vad du har för funktion i en klubb. Det är lätt att som man som spelare eller tränare blir förmer än någon annan människa. Du tjänar mer pengar. Du får mer uppmärksamhet osv. För mig är det oerhört viktigt att jag snackar och kramar om personen i receptionen.<sup>168</sup>

Han berättar också om hur han själv inte kan känna spelarnas kroppar utan att de själva bär det ansvaret:

Dom har ett eget ansvar. De som känner att de är redo för att spela, spelar. De som känner att de är lite slitna får göra något annat, bara lattja med bollen eller gå in och få behandling. Där lämnar jag mycket ansvar för eran kropp, ni tar beslut, hur mycket ni är med, speciellt under säsongen. Och det här att de måste ta ansvar för sin egen kropp.<sup>169</sup>

Han har en drömbild av att spelarna känner att tränaren bryr sig om dem och omvänt att spelarna litar på tränaren. Dessutom är det otroligt viktigt att både spelarna och tränarna har samma vilja att utföra det jobb som krävs. Han berättar om en erfarenhet med en spelare:

---

<sup>166</sup> Ibid fråga 28

<sup>167</sup> Fotbollstränare #3, fråga 27

<sup>168</sup> Ibid, fråga 24

<sup>169</sup> Ibid, fråga 25

Han hade gjort allt vad han kunde. Han fick flytta hem, vi gick skilda vägar. Men jag tog ett snack med honom, jag talade om för honom att han är en otrolig person men fotbollsmässigt blev det inte vad vi hade tänkt oss. / ... / Jag gav honom råd hur han skulle agera för att få en ny klubb osv. För mig var inte det här speciellt. Det försöker jag göra med alla spelare. Att få den relationen fast han inte var en av de 11 bästa. / ... / Han tyckte att det var helt otroligt. Att jag tog mig tid att prata med honom som skulle iväg. Det hade han aldrig varit med om tidigare. Han skulle ju inte vara kvar. Jag hoppas att det är fler än han som ser att jag försöker bry mig om spelarna.<sup>170</sup>

Tränaren har olika förväntningar på spelarna utefter vilka individer de är. Han understryker också hans höga tro på de lag han tränar:

Jag har olika förväntningar och olika krav på olika spelare i laget. Beroende på kunskap och erfarenheter och så vidare. Men jag har filosofin att allting är möjligt bara man tror på det. Det har jag med spelarna också. Jag tror mycket på att vi ska klara saker och att spelarna ska klara saker. / ... / Jag kanske har lite för höga förväntningar ibland men det är också så, att man tror på de man jobbar med. Det kanske är därför också som förlusterna är så jobbiga.<sup>171</sup>

Spelarnas förväntningar grundar sig på att de tror att han kan göra dem bättre. I övrigt påminns laget och tränaren av resultaten vilket påverkar dem mentalt.<sup>172</sup> Detta är något som kan ha en negativ mental inverkan på spelarna, precis som upplevelsen att inte bli uttagen i truppen:

Du mår dåligt av att du inte tar ut dem i laget, så blir det lätt att man kanske inte tar snacket. Det har med relation att göra. Det är mycket lättare att prata med den som nöjd och glad och som kanske är överens med dig också. Men att snacka med en människa som mår dåligt på grund av dig. Det är svårare att ha det snacket och försöka snacka med dem också.<sup>173</sup>

### **Friidrottstränare #1**

Den aktives syn på relationen är troligtvis densamma som tränarens, menar han.<sup>174</sup> Tränarens drömbild av en relation speglar inte i alla sammanhang den han och den aktive hade tillsammans. Exempelvis önskade han att hon hade kommunicerat mer med honom. Hans

---

<sup>170</sup> Ibid, fråga 22

<sup>171</sup> Ibid, fråga 28

<sup>172</sup> Ibid, fråga 28-29

<sup>173</sup> Ibid, fråga 24

<sup>174</sup> Friidrottstränare # 1, fråga 8

ambition med deras relation var att de skulle kunna lita på varandra och att det skulle generera bra resultat.<sup>175</sup>

Desto äldre den aktive blev så märkte tränaren att hon skulle kunna bli väldigt bra. Som följd av detta ökade hans förväntningar på henne. Dessa förväntningar besvarades av den aktive med att hon förväntade att han i alla lägen skulle finnas där för henne.<sup>176</sup>

Tränaren tror att en nära relation är en förutsättning för att förstå varandra. Detta märktes då den aktive av olika anledningar tränade på annan ort. Det var då ingen tvekan om att hon skulle träna under hans träningsprogram. Det var till och med så att andra aktiva valde att följa samma upplägg.<sup>177</sup> Så här beskriver tränaren den aktives inflytande på träningsupplägget:

Ja på senare år så kan man säga att hon kom en bit med sina synpunkter. / ... / Det var ju så att hon hade ju en allvarlig skada, och det var mycket det som gjorde att hon var tvungen att kunna berätta vad kunde och inte kunde träna. / ... / Jag tycker det är en naturlig väg att gå, när hon blir äldre och har hållit på ganska många år, borde hon kunna känna, det är ju den aktive som känner vad som är bra och vad som inte är bra.<sup>178</sup>

Tränaren och den aktive diskuterade oftast hur de skulle lyckas besegra motståndarna. För någonting som kännetecknade den aktive var att aldrig ge upp, för henne var ingenting omöjligt.<sup>179</sup>

## **Friidrottstränare #2**

Det tränaren anser är det viktigaste i en relation är att man har respekt för varandra ur i första hand ett mänskligt perspektiv därefter det idrottsliga. Detta är enligt honom en förutsättning för att kunna skapa en mänsklig relation till varandra. Den relation han har till sin egen aktive i förhållande till sin drömbild tror han överensstämmer med hennes syn på deras relation.

Tränaren beskriver hur han och den aktive undermedvetet förstår varandra, detta märks dels i förståelsen av varandras sociala situation och även i deras arbetssituation:

---

<sup>175</sup> Ibid, fråga 22 och 23

<sup>176</sup> Ibid, fråga 28

<sup>177</sup> Ibid, fråga 24 och 27

<sup>178</sup> Ibid, fråga 25

<sup>179</sup> Ibid, fråga 20 och 26



Man kan ju säga så här då, om jag kommer in eller hon kommer in i löpargången här nere på träningsanläggningen så räcker det med att komma in i lokalen så ser vi hur situationen ser ut just den dagen. / ... / Jag tror nästan att om du frågar min aktive så är det nog precis samma sak.<sup>180</sup>

Hon gjorde en övning, / ... / tittade hon på mig och sa ”det var inte bra”, ”nähä vadå, varför då?” ”Nej, ser jag på dig”, jag har världens sämsta pokerface, på alla nivåer, både i tal, kroppsspråk, vad det än är.<sup>181</sup>

Vi har byggt en sån relation så skulle det gå åt helvete så går inte hela världen under för det. Det är bara idrott, och det tror jag också att man måste inse. För att eftersom både hon och jag har byggt identiteten inte runt att bara identiteten idrottaren, utan det finns en människa bakom och den är viktigare än själva prestationen.<sup>182</sup>

Tränaren berättar att han inte har några förväntningar på sin aktive då han anser att de tillsammans har nått väldigt nära sin potential. Däremot förväntar hon sig av honom att han skall backa upp henne i alla lägen samt respektera henne som människa.<sup>183</sup> Vidare beskriver han hur han som tränare utbildar den aktive till självständighet:

Inte i början. Just nu kan jag säga att det är nu är det hon som skriver dom och jag som godkänner. Det är en resa, femton, sexton, sjutton, arton, nitton då är du tränare. Sen när man har kommit någonstans nitton till tjugotvå då skall man ha arbetat bort sig själv som tränare. Då är man inte tränare längre, då är jag rådgivare, men jag skriver kanske fortfarande träningsprogrammen och jag medverkar ännu mer.<sup>184</sup>

På frågan vad tränaren har lärt sig av den aktive säger han att man som tränare behöver spendera mycket tid med de aktiva för att kunna se hur de reagerar på träning och coachning. Han berättar dessutom att han lärt sig via henne, med den drivkraft hon har haft, att det är viktigt att kunna stoppa den aktive innan hon går över gränsen.<sup>185</sup> Hans råd till andra tränare är att lära känna deras aktiva och att vara öppen, men endast till de som har tagit beslutet att göra det som krävs. Han beskriver detta på följande sätt:

---

<sup>180</sup> Friidrottstränare #2, bakgrundsfråga

<sup>181</sup> Ibid, fråga 14 och 27

<sup>182</sup> Ibid, fråga 13

<sup>183</sup> Ibid, fråga 28

<sup>184</sup> Ibid, fråga 25

<sup>185</sup> Ibid, fråga 20

Jag säger till mina tränarkollegor att om ni ska vara med så måste ni ha samma formel som de aktiva, med det menar jag inte att man ska vara tillgänglig tjugofyrtimmar om dygnet, men man måste ändå på nåt vis tänka för dom aktiva och sig själv tjugofyra timmar om dygnet. Dom som tror att jobba med idrott, att jobba som tränare är ett löpandebandjobb eller att man går till Volvo sju på morgonen och hem klockan fyra, dom ska inte hålla på med det här. Tyvärr tycker jag det är alldeles för många som är såna.<sup>186</sup>

### **Friidrottstränare #3**

Tränaren berättar om hur han via andra har fått en bild av den aktives syn på deras relation:

Hon hade sagt på en föreläsning att jag visste mer vad hon gjorde och hur hon var, än hennes föräldrar.<sup>187</sup>

Han tror inte att det finns någon generell drömbild för hur en tränare- aktivs relation bör se ut eftersom alla människor är olika. Däremot är anpassningsförmågan betydande för hur pass väl en relation fungerar. Där han argumenterar för att det är lättare att vara tränare för en individ och betydligt svårare i ett lag där du har fler personligheter att förhålla dig till.<sup>188</sup> Vidare berättar han vad han har lärt sig av just den aktives personlighet:

Massa saker. Hur man kan se på saker å ting. ”There is no limit” sa hon hela tiden, det finns liksom ingen gräns. / ... / Hur hon på ett förenklat sätt har sett på saker och ting. Hon har varit ganska rak. Det är inga konstigheter det är inte svårt att friidrotta det är bara att springa och hoppa osv. Hon hade ju koden på hur man friidrottar.<sup>189</sup>

En nära relation är enligt tränaren viktig för att lära sig hur den aktive fungerar. Hur han genom den här förståelsen kunde anpassa träning på ett optimalt sätt för henne. Han beskriver här två exempel:

Hela tiden anpassar man träningen efter hur den aktive reagerar, lika väl som den måste lära sig att känna sina egna signaler i kroppen så försöker ju vi läsa av dom signalerna utifrån. Sen att veta att, ja, nu är det bra liksom, för gör vi två gånger till då är risken att det går åt skogen, då bryter vi. Då skriver man tio gånger på träningsprogrammet och så vet man att vi kommer bara att göra åtta, sen när det är slut så har vi bara gjort sex, men det blev jävligt bra i alla fall.

---

<sup>186</sup> Ibid, fråga 24

<sup>187</sup> Friidrottstränare #3, fråga 1

<sup>188</sup> Ibid, fråga 22

<sup>189</sup> Ibid, fråga 20

Att komma till träningen och snacka lite eller att bara ses och känna vibbarna. Alltså i slutändan så blev det faktiskt så att vi slutade att prata med varandra, för vi kände varandra så väl. Hon kunde varenda armrörelse som jag gjorde spontant då hon gjorde någonting. Så jag behövde inte säga någonting för hon visste om det var bra eller dåligt. På så sätt kände vi ju av varandra väldigt bra.<sup>190</sup>

Hur tränaren märkte att den aktive förstod honom i hans ledarskap kan utläsas av följande citat:

Det kunde vara en tävling där hon hade gjort exceptionellt bra resultat. Innan hon gick någon annanstans så satte vi oss ned och pratade, ”för nu vet jag att när du går ut genom den dörren där så kommer det att stå fyra journalister som vill prata med dig där, om det du har gjort nu”. Och det blev på nåt sätt en tydlighet i vad vi ville föra ut. Hon fick ju säga vad hon ville, men det återkom mycket av det vi hade diskuterat förut. Och jag tror hon kände en viss trygghet i att hon redan hade tänkt tankarna.<sup>191</sup>

Tränaren berättar att han framförallt förväntade sig att hon skulle påvisa ett gott uppförande. Som den lokalt kända person hon var hade hon enligt honom ett ansvar att uppföra sig. Tränaren förklarar att den aktives förväntningar på honom handlade främst om att han skulle vara tillgänglig till att kunna hjälpa henne i princip när som helst. Detta medförde att han fick anpassa sitt privatliv till friidrotten.<sup>192</sup>

Hans slutliga råd till andra tränare är:

Vi ser ju på dom duktiga aktiva att de har haft samma tränare ganska länge, / ... / det är ju genomgående att det är på det sättet. Då har man lärt känna, man har byggt in ett system som passar just för dom här som jobbar ihop. Jag tror att det är en stor nyckel till att lyckas, långsiktigheten och kontinuiteten. Vi ser ju även när det råkar bli så i en fotbollsförening till exempel att dom har samma tränare ganska länge, då får dom resultat tillslut / ... / Det går att ta in influenser från olika håll men att man har en röd linje, men om den går där eller där eller där spelar mindre roll, men man följer sin linje. Det var ju det vi gjorde, vi följde ju vårt sätt att hantera det hela.<sup>193</sup>

---

<sup>190</sup> Ibid, fråga 24 och 12

<sup>191</sup> Ibid, fråga 27

<sup>192</sup> Ibid, fråga 28

<sup>193</sup> Ibid, fråga 24

### 3.7 Övriga resultat

Tränarna besvarade även frågor om hur genus och samhället berör tränaren och idrottarens relation. Detta tillsammans med hur de ser på utvecklingen av tränares kunskap om ämnet och på vilket sätt förbunden prioriterar tränare- aktivs relation, redovisas nedan.

#### 3.7.1 Genus

Två av tränarna beskriver att det inte är könet som är avgörande för hur kompetent en tränare är utan det är snarare beroende utav vilken person det är:

Vi är väl människor. Det finns kvinnlig och manligt och tur är väl det. Det finns ju lika många kvinnor inom det kvinnliga könet som det finns olika män inom det manliga könet. Jag tycker inte det är könet som är avgörande utan mer hur du är som människa och vilken attityd och kvaliteter du har än vilket kön du har.<sup>194</sup>

Jag kan inte se att det skulle va någon skillnad om det finns den ena eller den andra konstellationen, för det handlar om ju om hur man engagerar sig å om hur man lägger fram, det har så lite med kunskap å göra mycket mer med förhållningssätt, å kommer man överens då kommer man kunna lära sig dom andra grejerna det är inget problem, det är mycket, mycket viktigare att man trivs ihop än att man gör dom rätta övningarna, / ... / Om det är en manlig tränare eller en kvinnlig tränare det kan jag inte se att det ska ha någon betydelse, vi kan nog göra det till ett problem om vi vill.<sup>195</sup>

Fotbollstränare #1-2, fotbollstränare #2 och friidrottstränare #2 ser en skillnad mellan kvinnliga och manliga tränare respektive könet på idrottaren, detta beskrivs nedan:

Det tror jag har jättestor betydelse, tyvärr. Bättre om det inte varit så. / ... / Det manliga ledarskapet är lite mer, vad ska man kalla det, militäriskt, styra, ställa, peka, medan det kvinnliga ledarskapet, väldigt generellt sagt, är lite mer att lyssna och förstå. Så på det sättet skulle vi behöva in mer av den typen av ledarskap och då skulle vi behöva många fler, i utgångsläget, kvinnor som ledare / ... / Omgivningen har en väldigt stor betydelse och man har vissa generella uppfattningar, och säg så här, oavsett om det är en kvinna eller man som leder laget om du börjar förlora så försöker du hitta fel. / ... / På ungdomssidan tror jag att man skulle börja att få in kvinnliga ledare, så att vi pojkar då lär oss att liksom ha kvinnliga ledare och då kan man få in det på elitsidan också i framtiden tror jag. / ... / det stora bekymret är att få in kvinnliga ledare på den manliga sidan i fotboll.<sup>196</sup>

---

<sup>194</sup> Fotbollstränare #3, fråga 34

<sup>195</sup> Friidrottstränare #3, fråga 34

<sup>196</sup> Fotbollstränare #1, fråga 34

Jag har aldrig själv haft en kvinnlig tränare. Kvinnor kan ju vara väldigt duktiga på det här med relationer och bättre på att lyssna än män. Jag vet inte om det skulle vara bra att ha en kvinnlig förbundskapten för A-landslaget. Jag vet inte om det skulle vara rätt. Då träffas man ju för att spela en match och då behöver man det inte på samma sätt. För då gäller det inför 40 000 på läktarna att prestera. Men däremot är det inte fel att ha en kvinna, du förstår vad jag menar.<sup>197</sup>

Ja, en kvinnlig tränare som jag har valt att jobbat ihop med, det är dels för att hon har en fruktansvärt god kompetens men också för att ibland är det otroligt bra att man har, en kvinnlig kompetens gentemot kvinnor och även gentemot män, man ser det på olika sätt, man bör ha bägge delar vi måste skapa möjligheter för kvinnor att kunna få va med, vilket innebär att på det sättet vi jobbar i tränarteam är den enda möjlighet för det, att kunna ta, prestigefullt helhetsansvar, det är inte många kvinnor som varken kan eller vill eller orkar, det är få män som gör det också men dom gör det ändå, och då blir det inte så bra. / ... / Det går att vara lite mer rakare i gentemot killar det gör det, men man kan också säga att får man tjejer att ta beslutet, då kan dom bestiga vilka jävla berg som helst, killar kan få lite avarter å kanske framförallt inte förstår riktigt vad som krävs, du kan få en tjej som tar beslutet att förstå på ett helt annat sätt.<sup>198</sup>

### 3.7.2 Samhälle

Fyra av tränarna förklarar hur idrottarna har påverkats av samhället idag. Idrottarna upplevs som mer stressade och distraherade. Tränarna beskriver detta på följande sätt:

Vi har ett jäkla stresssamhälle. / ... / Jag kan bli galen på det här med mail och för mig gömmer du dig bakom en skärm. Man tar inte ens telefonen så att rösten inte kommer fram. Man vågar inte titta folk i ögonen. Jag tror att det är viktigare än någonsin med kommunikation över huvudtaget och relationer. / ... / Mycket passerar förbi bara för att det ska gå så snabbt som möjligt allting. Kan du fånga upp de här härliga individerna och få en kommunikation/relation med dem samtidigt som de ska bli bra fotbollsspelare.<sup>199</sup>

Allting påverkas hur samhället är. Det är helt annat nu än det var för 10 år sedan med utbildning, tålmod. Ungdomar är mer otåliga idag. / ... / Självklart påverkas tränarrollen.<sup>200</sup>

Det kan va en nackdel att det finns så mycket annat som e intressant. På grund av det så kan det va ganska svårt att man måste va på ett speciellt sätt, modet, man måste va ute med kompisar, man måste dricka, man måste ju göra massa såna saker, så det kan va negativt.<sup>201</sup>

---

<sup>197</sup> Fotbollstränare #2, fråga 34

<sup>198</sup> Friidrottstränare #2, fråga 34

<sup>199</sup> Fotbollstränare #2, fråga 34

<sup>200</sup> Fotbollstränare #3, fråga 34

Ja det blir ju inte lättare när det nästan ska va leverans innan man har försökt å göra nåt om man säger så, för det enda som é lyckosamt i ett sånt här jobb är tålmodighet, långsiktighet, kontinuitet, trygghet och det görs inte över en dag, och det fungerar väl inte speciellt väl ihop med vårt tänk i vårt samhälle idag, när det é nu eller möjligtvis igår som gäller.<sup>202</sup>

Två av tränarna förklarar hur samhällsstrukturen påverkar deras roll som tränare:

När jag växte upp så var det mycket mera att liksom att de vuxna pekade med handen gör så, så får du inte göra. / ... / I fotboll fungerade det ganska bra då, men så är det inte riktigt idag, det fungerar inte så. / ... / nu är inte jag den typen av ledare som pekar så, som jag försökte beskriva här, men ändå så känner jag att man måste lära sig och lära känna dagens spelare, dagens ungdomar, mycket mer än vad man gjorde förut.<sup>203</sup>

Ja samhället idag behöver inte nödvändigtvis påverka sättet att jobba, det finns ju andra sociala kontaktnät idag än vad det fanns förr, det finns andra möjligheter att göra saker idag än vad som fanns förut med teknik och alltihopa där man inte alltid behöver vara på plats vilket jag tycker gör det hela egentligen mer flexibelt om man kan nyttja det här.<sup>204</sup>

### 3.7.3 Utveckling

Två av tränarna menar att deras respektive förbund har gjort ansträngningar för att försöka utveckla området:

Ja, man har väl arbetat en del med det, man har ju anställt en Idrottspsykolog /.../ Han har ju jobbat med, man kallar det Spelarutveckling, ett helhetsperspektiv. Och där ingår just hur man kommunicerar med ungdomar idag för att kunna, inte bara se till fotbollsspelaren utan man måste se till hela människan. Man tar det mer och mer på allvar men jag tror vi måste gå ännu längre. Både fotbollsförbundet och vi, klubbar och vi tränare måste gå ännu längre i just kommunikation. Kommunikation med spelarna, hur vi får spelarna att bli tillräckligt motiverade. Sin egen inre motivation för att vilja utveckla sig själva.<sup>205</sup>

”Det har väl gjorts vissa avstamp som har varit jävligt bra, men det é inte organisatoriskt prioriterat utan det har varit person relaterat prioriterat. Men jag tror att det handlar mest om det

---

<sup>201</sup> Friidrottstränare #1, fråga 34

<sup>202</sup> Friidrottstränare #2, fråga 34

<sup>203</sup> Fotbollstränare #1, fråga 34

<sup>204</sup> Friidrottstränare #3, fråga 34

<sup>205</sup> Fotbollstränare #1, fråga 35

är så få som fattar vad det é som krävs egentligen, jag tror man måste ha sett det inifrån för att förstå det.<sup>206</sup>

Två av tränarna förklarar att förbunden bör göra mer inom detta område:

Nej, det kan jag inte påstå – det är så jävla teoretiskt.<sup>207</sup>

Det pratas inte så mycket om det vad jag vet, men det kanske borde pratas mer om det. Jag tror det kan va nyckeln till om det blir bra eller inte.<sup>208</sup>

Fyra av tränarna beskriver på olika sätt hur viktigt och vilka fördelar kunskapen om ämnet ”tränare - idrottarens relation” har:

Jag tror att vi måste lyssna ännu mera på ungdomarna idag, än vad vi behövde förut. För vi måste lära oss om hur de tänker, för att kunna få dem själva att inse betydelsen av vissa saker. Och även för att vi då ska utvecklas, för de har en annan synsätt. Ibland säger man att de är mer egoistiska idag att samhället har blivit mer egoistiskt, förr var det mer kollektivt.<sup>209</sup>

All kunskap är bra, tycker jag. Det viktigaste är ändå hur du bearbetar kunskap eller hur du använder dig av kunskapen. / ... / Det finns också ett visdomsord som säger: ”Lär dig av andras misstag, du hinner inte göra alla själv.”<sup>210</sup>

Vi måste förstå varför vi är där, vi é inte där för vår egen person utan vi är där för vår uppgift och för den utveckling vi ska hjälpa till med. Jag tror att en del hamnar i tränarskapet, ursäktat uttrycket, för rent jävla egenintresse. Inte för att man älskar det utan för at man ser någon slags karriärhistoria i detta. Dom skulle jag vilja sortera bort och där tycker jag att vi skulle ha ett system som på nåt vis kunde tala om att ”du ska nog inte va här.”<sup>211</sup>

Ja, absolut, jag tror det är oerhört viktigt. För att inbyggt i det är att man kan inte bara få en relation med någon, utan det tar tid. Och då är man i samma fas som det här med träning det tar också tid. Men idag är alla så otåliga, allting ska gå så fort. Om man ska bygga upp en relation så bygger man upp träningen under tiden för allting tar tid. Det tar ett antal år att lära känna

---

<sup>206</sup> Friidrottstränare #2, fråga 35

<sup>207</sup> Fotbollstränare #2, fråga 35

<sup>208</sup> Friidrottstränare #1, fråga 35

<sup>209</sup> Fotbollstränare #1, fråga 32

<sup>210</sup> Fotbollstränare #3, fråga 32

<sup>211</sup> Friidrottstränare #2, fråga 32

någon men det tar också ett antal år att träna in olika moment, så det hänger ganska bra ihop, men det måste man ju inse det.<sup>212</sup>

En av tränarna förklarar sin okunskap i ämnet på följande sätt:

Tror framförallt de yngre tränarna är inne på det här med nära relation, ha alla med på båten. Jag vet inte så många av de äldre som håller på med individuella samtal och så. Jag har inte haft det nästan alls. Man kanske ska ha det oftare än en gång per år att träna på samtalet.<sup>213</sup>

---

<sup>212</sup> Friidrottstränare #3, fråga 32

<sup>213</sup> Fotbollstränare #2, fråga 32



## 4. Sammanfattande diskussion

Syftet med den här studien var att ta reda på hur lagidrottstränare (representeras av fotboll) respektive tränare inom individuell idrott (representeras av friidrott) ser på sin relation till idrottaren. De olika frågeställningarna var: Hur uppfattar tränaren närheten mellan sig och idrottaren? Hur uppfattar tränaren samspelet mellan sig och idrottaren? Hur uppfattar tränaren långsiktigheten mellan sig och idrottaren? Hur uppfattar tränaren förståelsen mellan sig och idrottaren?

### 4.1 Resultaten av de 3 + 1 C: na

**Closeness (närhet):** Synen på närhet varierade mellan tränarna. Fotbollstränarna var tydligast med att anse att man bör ha en viss distans i sin relation till idrottaren medan friidrottstränare #1 beskrev att han inte hade några gränser för hur nära han ville komma den aktive. Samtliga tränare såg närheten som något positivt men det kunde tydas att friidrottstränarna hade en större önskan att komma idrottaren nära. Bl.a. beskrev friidrottstränare #3 att han var som en tredje förälder för den aktive medan fotbollstränare #1 förklarar att han väljer att inte ha någon relation med spelarna utanför fotbollen. Att den här skillnaden uppenbarar sig mellan fotbollstränarna och friidrottstränarna beror sannolikt på tiden de har möjlighet att spendera med idrottarna. Samtliga friidrottstränare har möjlighet att påverka deras idrottare tidigt eftersom dem startar deras relation tillsammans då idrottarna är unga. Detsamma gäller till viss grad också fotbollstränare #1. Tidigare studier visar på att detta har stor betydelse för relationen.<sup>214</sup> Fotbollstränarnas relation till spelarna begränsas tidsmässigt av tränarens och spelarnas kontrakt, att spelarna byter lag och kravet på att laget måste prestera resultat. Alla tränarna inom friidrott har haft en lång relation med den aktive, något som skiljer sig mot fotbollstränarna, med undantag av fotbollstränare #1.

**Complementarity (samspel):** Fotbollstränare #1 nämner gång på gång vikten av att som tränare lyssna på sina spelare. Friidrottstränare #2 delar den här uppfattningen men genom att han som tränare ställer frågor till den aktive. Samtliga tränare instämmer med att om relationen mellan tränaren och idrottaren skall fungera och generera resultat på elitnivå så måste idrottaren ha en egen inre drivkraft. Det kanske mest anmärkningsvärda fyndet som beskriver samspelet mellan tränaren och idrottaren är deras skilda inställning till tränarens behov av anpassning. Fotbollstränare #1 och #3 menar att det är en omöjlighet för en tränare

---

<sup>214</sup> Siegel & Spino, s 149-158.

att anpassa sig till 24 personer, det är därför lättare för spelarna att förhålla sig till tränaren. Den viktiga parametern här, är att ta hänsyn till att tiden inte räcker till. Detta kan vara en av anledningarna till att fotbollstränarna understryker vikten av att arbeta i team. Tidigare forskning understödjer detta påstående.<sup>215</sup> Till skillnad från fotbollstränarna beskriver friidrottstränare #1 istället hur han i princip behöver anpassa hela sitt ledarskap för att kunna möta den aktives behov.

**Commitment (långsiktighet):** Det framgår tydligt i uppsatsen hur fotbollstränarnas relation till spelarna karaktäriseras som uppgiftsorienterad, där kravet på resultat ständigt gör sig påmint. Friidrottstränarna arbetar tydligare ur ett långsiktigt perspektiv som gör det möjligt att bygga en nära relation. Tiden friidrottstränarna har spenderat tillsammans med den aktive i förhållande till tiden de har varit elittränare är marginell (se figur 2). Så är inte fallet för fotbollstränarna, med fotbollstränare #1 som enda undantag. Tolkningen blir att fotbollstränarna i högre grad ser deras relation till spelarna som ett jobb medan friidrottstränarna ser det som ett livsprojekt. Det är dock ingen skillnad på engagemanget till idrotten, tränarna emellan. Fotbollstränare #3 förklarar att hans familjeliv går i andra hand till förmån för spelarna. Friidrottstränare #3 fyller i med att förväntningarna utifrån är att en friidrottstränare skall ha möjlighet att spendera hur mycket tid som helst på den aktive.

**Co-orientation (förståelse):** Ur resultatet av förståelsen tränaren och idrottarna emellan kunde man urskilja en signifikant skillnad från friidrottstränare #1 jämfört med de andra tränarna. Friidrottstränare #1 var den enda som kunde relatera till någon konflikt till sin idrottare, en konflikt som tycktes ha orsakat att de blivit tvungna att avsluta deras samarbete. Dessutom angav han att den aktive brast i sin kommunikation till honom. Samtliga tränare uttryckte att de och idrottarna hade en kunskap om varandra som inte riktigt gick att ta på. Exempelvis beskriver både friidrottstränare #2 och #3 hur deras aktiva utan problem kunde läsa av deras kroppsspråk och de undermedvetna signaler de sände.

Fem tränare anser att det finns ett värde i att utveckla kunskap om relationen mellan tränare och idrottare. Endast fotbollstränare #2 uttrycker en skepsis kring detta. Tiden är något många inte har förstått vikten av för att bilda en relation menar friidrottstränare #3. Detsamma gäller kommunikation enligt fotbollstränare #1. Däremot anser fotbollstränare #3 att de spelare som

---

<sup>215</sup> Lorimer R & Jowett S, "Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports", *Psychology of Sport and Exercise*, (2009:10), s 152-158.

inte är duktiga med relationer bör hålla på med individuella idrotter eftersom du där bara behöver tänka på dig själv.

## **4.2 Övriga resultat**

Det är tydligt hur fotbollstränare #2 saknar den tränarerfarenhet som övriga tränare har (se figur 2). Dock understryker han vikten av hans egen erfarenhet som spelare. Just erfarenheten som spelare är intressant ur den aktuella aspekten att svenska elitfotbollsföreningar väljer att anställa ex-elitfotbollsspelare som nästintill helt saknar tränarerfarenhet och ledarkompetens alternativt uppvisar en tränarmeritförteckning enbart innehållandes degradering av ett elitlag. En fråga vad gäller detta från författarnas sida är vilken ståndpunkt förbundet och har kring detta. Vi anser att Svenska Fotbollförbundet äger ett ansvar vad gäller kvalitetssäkringen av svenska elittränare. Det är inte hållbart att föreningarna på elitnivå utan kompetenssäkring fortsätter att rekrytera ex-elitfotbollsspelare som tränare! På lokalnivå gäller detsamma, att respektive förening ansvarar för fostran av fotbollstränare i form av utbildning.

Friddrottstränare #2 förklarar att det krävs en reell erfarenhet kring hur det ser ut på "fältet", dvs. vad det innebär att delta på mästerskap etc. Författarna anser att friddrottsförbundet äger ett enormt ansvar, att i utbildningssyfte, förvalta den erfarenhet på yppersta internationella nivå som alla friddrotts tränare har erfarit. Tränarna i den här studien uttrycker samstämmigt att det kring detta görs för lite från förbunds nivå. Att det är alldeles för få som förstår sig på den här typen av kunskap och att den utbildning som bedrivs därför är alldeles för teoretisk. Genom tidigare forskning, i form av reell erfarenhet som därefter dokumenterats, framgår det att det uppkommer mängder av "tyst" kunskap som är ovärderlig för att utveckla kunskapen inom ämnesområdet.<sup>216</sup>

En intressant iakttagelse av vårt eget val av intervju personer är att samtliga friddrottstränare är tränare för kvinnliga aktiva och att fotbollstränarna uteslutande genom hela sin tränarkarriär enbart har tränat manliga fotbollsspelare. Att fotbollstränare #2 uttrycker i intervju att han inte har haft någon erfarenhet av någon kvinnlig ledare under sin egen tid som fotbollsspelare, ger ytterligare en aspekt på hur genus gestaltar sig inom fotbollen. Den bild vi får på detta genom det här arbetet lär heller inte vara någon tillfällighet att döma av Jesper Fundbergs avhandling

---

<sup>216</sup> McCann, s 267-276.

som genom en kvalitativ studie berör pojkfotbollen ur ett genusperspektiv.<sup>217</sup> Fotbollstränare #1 uttrycker själv att det skulle finnas ett värde i att rekrytera fler kvinnliga tränare till ungdomsidrotten. Detta skulle medföra att unga pojkar tidigare kan lära sig att förhålla sig till kvinnor som ledare. För enligt samma tränare finns det en naturlig begåvning hos de flesta kvinnor vad gäller hantering av relationer.

Att ovanstående genusperspektiv också är samhällsrelaterat råder det inget tvivel om då tränarna inom sin respektive idrott också bär ett ansvar som fostrare av framtida medmänniskor. Dock är det oroväckande att fyra<sup>218</sup> av tränarna ser dagens samhälliga påverkan på en tränare- idrottares relation som mestadels negativ. Ungdomar är idag i större utsträckning stressade och otåliga samt kommunicerar inte på samma sätt med varandra menar tränarna. Fotbollstränare #2 menar med det att de gömmer sig bakom e-post eller telefon istället för att kommunicera på traditionellt sätt, ansikte mot ansikte. Om detta är fallet är det allvarligt inte minst ur vetenskaplig synpunkt som visar på att både omfång och kvalitet i kommunikation har betydelse för en relation.<sup>219 220</sup>

### **4.3 Kritisk granskning**

Studien ska naturligtvis granskas kritiskt från författarnas ögon. I metoddelen kan valet av tränare diskuteras, det hade troligen blivit helt andra svar om valet av tränare varit helt godtyckligt och utan kriterier om elitnivå och nationella och/eller internationella framgångar. Studiens alla tränare var män. Svaren hade kunnat bli annorlunda om tränarna hade varit hälften män och hälften kvinnor. Valen av tränare var styrt av författarnas subjektiva bedömning av tränarnas framgång och det påverkade valen av vilka tränare som kontaktades. Med anledning av att antalet tränare var begränsat till sex personer så bör det diskuteras hur representativa de är för alla elittränare. Men författarna vill betona att de svar tränarna har gett i denna studie kan ge en indikation på hur elittränare resonerar i detta ämne ang. tränare - aktivs relation mellan varandra.

Med anledning av de svar tränarna gav under intervjun kan även tolkningar av svaren alltid diskuteras. Tränarnas svar har i stor utsträckning presenterats så mycket som möjligt utan att deras svar har värderats. Men som Monica Dalen skriver i sin bok, att omedvetna tolkningar

---

<sup>217</sup> Fundberg.

<sup>218</sup> Friidrottstränare #1, friidrottstränare #2, fotbollstränare #2 och fotbollstränare #3

<sup>219</sup> Moxnes, s 88.

<sup>220</sup> Rudbeck, s 6.

kan ha gjorts på ett värderande sätt av författarna, eftersom en intervju är ett samtal mellan två parter och de transkriberade texterna är språkliga handlingar. Den skillnaden på tal och text ger en svårighet angående tolkningar av texten utifrån den talande intervjun. Däremot har författarna en fördel i att transkriberingarna utfördes direkt efter respektive intervju, vilket ger en närhet till de transkriberade texterna, vilket stärker analysen av texterna.<sup>221</sup>

Intervjumallens struktur har använts utifrån att författarna fick en möjlighet att använda en intervjumall som i utgångspunkt var avsedd för tränare och idrottare som hade ett förhållande med varandra. Originalmallen reviderades efter studiens ämne, men den blev styrd av frågorna i den ursprungliga mallen. Intervjumallen var strukturerad med lite utrymme för följdfrågor. Med en semistrukturerad intervjumall kunde svaren ha blivit mer uttömmande och målande från varje tränare, detta hade dock medfört att det hade blivit svårare att jämföra svaren mellan de olika tränarna. Vid de olika intervjutillfällena var författarnas bristande erfarenhet av att använda intervjuer som insamlingsmetod en möjlig begränsande faktor, detta visade sig genom att författarna blev säkrare i sin roll som intervjuare, ju fler intervjuer som blev utförda.

#### **4.4 Slutsats**

Vi vill föreslå vidare forskning inom området där det skulle vara intressant att utöka ämnets perspektiv till att också inkludera idrottarens syn på relationen mellan honom/ henne och tränaren. Att sammanfoga de bådas syn för att kunna urskilja både det direkta och meta perspektivet (se teoretisk utgångspunkt) i relationen mellan tränare och idrottare vore självklart det mest optimala för att skapa en förståelse för relationen.

I enlighet med den vetenskap som presenteras tidigare i arbetet, tillsammans med de resultat vi har fått, anser vi att tränarna ser relationen till idrottaren som viktig. Kvaliteten i relationen är framförallt beroende av hur mycket tid<sup>222</sup> och kommunikation<sup>223</sup> tränaren och idrottaren tillgodoser varandra med. Detta är dock inte tillräckligt för att säkerställa kvaliteten i relationen. Relationen är också beroende av vad tiden och kommunikationen rymmer för innehåll. Innehållet har genom det här arbetet tolkats som omfånget och kvaliteten av de fyra

---

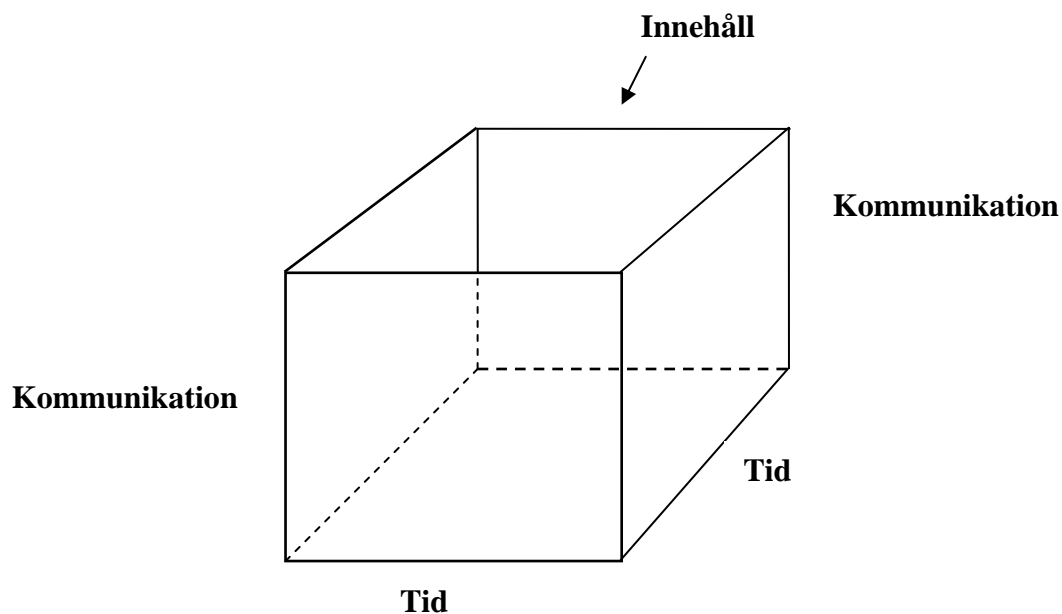
<sup>221</sup> Dalen, s.69

<sup>222</sup> McCann, s 267-276.

<sup>223</sup> Dieffenbach , Gould, Moffett, s. 63-65.

C: na, dvs.: närheten, samspelet, långsiktigheten och förståelsen i relationen tränare- idrottare emellan.

Vi har utifrån vår nyerhållna kunskap valt att symbolisera relationens kvalitet som en tredimensionell kub där kubens volym i form av längd, bredd och höjd utgör tiden respektive kommunikationen i en relation. Detta medför att om en tränare spenderar mycket tid men kommunicerar väldigt lite med idrottaren (eller omvänt) blir kuben oproportionell och rymmer inte fullt så mycket. Rymligheten är vital för kubens storlek, men det är också väsentligt vad man fyller kuben med. Därför är innehållet av relationen (närhet, samspel, långsiktighet och förståelse) en i slutändan helt avgörande faktor för relationens kvalitet.



**Figur 3.** Relationskuben visar hur tid och kommunikation samspekar i en relation. Innehållet är väsentligt för vad relationen fylls med.

Precis som tidigare forskning understryker så kan en slutlig generell uppfattning göras att tränaren och spelarens relation inom fotboll lider av avsaknad av tid, vilket gör att relationskubens volym begränsas.<sup>224</sup> Vad kuben fylls med, det är beroende av tränaren och idrottarens förmåga att tillämpa närhet, samspel, långsiktighet och förståelse i deras relation.

<sup>224</sup>Lorimer & Jowett, s 152-158.

## Käll- och litteraturförteckning

### *Otryckta källor*

#### **Muntliga källor, utskrifter i författarens ägo**

Intervju 091105 med Fotbollstränare #1

Intervju 091105 med Fotbollstränare #2

Intervju 091111 med Fotbollstränare #3

Intervju 091102 med Friidrottstränare #1

Intervju 091104 med Friidrottstränare #2

Intervju 091106 med Friidrottstränare #3

Jowett S, Intervjuguide original, *I författarens ägo*

Jowett S, Rasmussen S, Albrektsson G, Reviderad Intervjuguide, *I författarnas ägo*

Rasmussen S, Albrektsson G, Brevmall till intervjupersonerna, *I författarnas ägo*

Rasmussen S, Albrektsson G, Körtchema inför intervjuer, *I författarnas ägo*

### *Tryckta källor*

Bergsten U, "Ledarskap – förståelse och handlande", *Svensk Idrottsforskning*, (2007: 2), s 68-73

Cockerill I & Jowett S, "Incompatibility in the coach-athlete relationship", *Solutions in Sport Psychology*, (2002, 2), s 16-31.

Dalen M, "*Intervju som metod*" (Malmö: Gleerups Utbildning AB, 2007)

Dieffenbach K, Gould D, Moffett A, "How Coaches Molded Olympians", *Soccer Journal*, (2008, 1) s. 63-65.

Fundberg J, *Kom igen, gubbar*, (Stockholm: Carlssons Bokförlag, 2005)

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

Jowett S, "When the "honeymoon" s over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis", *The Sport Psychologist*, (2003: 17), s 444-460

Jowett S and Lavallee D, "Social psychology in sport", (Leeds: Human kinetics Europe LTD, 2007), s 18-19

Jowett S, "When the "honeymoon" Is Over: A case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis", *The Sport Psychologist*, (2003, 17), s 444-460.

Lafrenière M-A K, Jowett S, Vallerand R J, Donahue E G, Lorimer R, Passion in sport: On the quality of the coach-athlete relationship, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (2008, 30), s 541-560.

Lorimer R & Jowett S, "Empathic Accuracy, Meta-Perspective, and Satisfaction in the Coach-Athlete Relationship", *Journal of applied sport psychology*, (2009: 21), s 201-212

Lorimer R & Jowett S, "Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports", *Psychology of Sport and Exercise*, (2009:10), s 152-158.

McCann S, "At the Olympics, everything is a performance issue", *IJSEP*, (2008, 6), s 267-276.

Moxnes P, *Vardagens ångest hos individen, gruppen & organisationen*, (Helsingfors: WSOY Finland, 1992)

Olympiou A, Jowett S, Duda J L, "The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports", *The Sport Psychologist*, (2008, 22), s. 423-438.

Rudbeck C, "Litteratur är vår natur", *Dagens Nyheter - Kultur*, (2009-10-06), s 6

Siegel B-L & Spino M, "The athletic coach as invitational leader", *Beyond the Scoreboard: Youth Employment Opportunities & Skills Development in the Sports Sector*, (2006, 11), s 149-158.

Svenska Fotbollförbundet, *Fotbollsboken Tävlingskalender 2009*, (Kristianstad: Svenska Fotbollförlaget, 2009)



## Bilaga 1 Litteratursökning

### Syfte:

Syftet med den här studien var att ta reda på hur lagidrottstränare (representeras av fotboll) respektive tränare inom individuell idrott (representeras av friidrott) ser på sin relation till idrottaren.

### Frågeställningar:

1. Hur uppfattar tränaren närheten mellan sig och idrottaren?
2. Hur uppfattar tränaren samspelet mellan sig och idrottaren?
3. Hur uppfattar tränaren långsiktigheten mellan sig och idrottaren?
4. Hur uppfattar tränaren förståelsen mellan sig och idrottaren?

### Vilka sökord har du använt?

Coach-athlete relationship  
Coach-athlete relation\*

### Var har du sökt?

GIH's biblioteks databaser  
SportDiscus  
CSA

### Sökningar som gav relevant resultat

SportDiscus: Coach-athlete relationship  
CSA: Coach-athlete relation\*

### Kommentarer

Med anledning av det stora antalet träffar i de olika data baserna, valdes litteratur från de hänvisade litteraturlistorna i de artiklar som vi ansåg relevanta för studien.

Vi har även fått tips, idéer och lån av litteratur från handledare, studiekamrater och familj.

## Bilaga 2 Informationsbrev till de potentiella tränarna



Stockholm den XX/XX-09

Bäste XXXXXXXXXXXXX

Vi är tränare i två olika idrotter, Simon Rasmussen – Friidrott och Görgen Albrektsson – Fotboll. Vi läser tredje året på Tränarprogrammet (180 hp) och avser att skriva vårt examensarbete nu under hösten, om hur tränaren arbetar med relationen till de aktiva och hur det påverkar prestationen. Arbetet skall förhoppningsvis även resultera i om det förekommer likheter och/eller skillnader mellan individuell- kontra lagidrott i ovanstående avseende.

Arbetet kommer att förutsätta intervjuer med elittränare i Friidrott och Fotboll med minst fem års erfarenhet på elitnivå. Intervjun kommer att pågå i max en timme. De personer vi intervjuar kommer att behandlas konfidentiellt, om inget annat önskas.

Vår förhoppning är att det här arbetet skall resultera i mervärden dels för oss som forskande studenter och tränare samt för dig som tränare och intervjuperson.

Vi har funderat på vilka tränare vi önskar intervjua och då kändes du aktuell. Detta motiveras med att du har utvecklat individer på hög nationell- och/eller internationell nivå. Vi önskar att intervjua DIG om hur DU arbetar med dina aktiva.

Vi kontaktar härmed dig i ett första steg, därefter kontaktar vi dig igen per telefon för att få prata med er personligen och höra ert beslut. Om Ni redan har bestämt er, innan vi kontaktat Er finns våra uppgifter nedan.

På återhörande

Hälsningar och med förhoppning om samarbete

Simon Rasmussen, e-mail: [Simon\\_086@hotmail.com](mailto:Simon_086@hotmail.com), tel. 070- 284 75 90

Görgen Albrektsson, e-mail; [gorgen.albrektsson@gmail.com](mailto:gorgen.albrektsson@gmail.com), tel. 070-555 04 14

Stockholm den xx/xx-09

## Bilaga 3 Personligt brev till tränarna

Bäste Xxxxx Xxxxxx

Här kommer den information vi lovade dig inför stundande intervju med dig.

Vårt examensarbete handlar om hur tränaren arbetar med sin relation till de aktiva. Vi själva känner väldigt starkt för detta ämne och vi tror oss se ett behov av mer kunskap inom området.

Den teoretiska bakgrund som ligger till grund i arbetet är utifrån definitionen av relationen och är uppdelad i fyra områden:

- Closeness – närhet
- Complementarity – samspel
- Commitment - långsiktighet
- Co-orientation – förståelse

Med detta brev får du även med en enkät vi vill att du fyller i innan vi besöker dig. Enkäten är för dig som fotbollstränare ett mått på din relation till **spelarna i laget XXXXXXXX** och den beskriver vad **DU** anser om er relation utifrån de frågor som ställs. Att gå in med detta synsätt är essentiellt för både enkätens & intervjuens tillförlitlighet så förbered dig redan nu på att: Utgå ifrån en relation du har till **spelarna i laget XXXXXXXX**. Enkäten ger oss nämligen ett sätt att mäta er relation utifrån en given mall.

Vi kommer att intervjua dig utifrån ovanstående tre områden i er relation och intervjun kommer att ta ca en timme. Själva intervjun kommer att utföras av den utav oss som inte representerar den idrott du representerar och följaktligen då sannolikt inte har en tidigare relation till er. Den andre närvarar endast i lärosyfte.

Önskemålet är att utföra intervjun tillsammans, i ett enskilt rum med minst 3 stolar och ett bord. Intervjun kommer att spelas in med digital diktafon och du kommer att behandlas konfidentiellt, om inget annat önskas. All inspelning kommer att förvaras i vår ägo och inte spridas vidare, med hänsyn till er integritet.

Vi ser verkligen fram emot att träffa dig och hoppas kunna bidra med att skapa kreativa tankar hos dig.

För ytterligare frågor eller funderingar, kontakta oss på nedanstående sätt.

Vänliga hälsningar

Simon Rasmussen, e-mail: [Simon\\_086@hotmail.com](mailto:Simon_086@hotmail.com), tel. 070- 284 75 90

Görgen Albrektsson, e-mail; [gorgen.albrektsson@gmail.com](mailto:gorgen.albrektsson@gmail.com), tel. 070-555 04 14

## Bilaga 4 Intervjumall

### INTERVJUSCHEMA

Individuell idrott

### TRÄNARE – AKTIVES RELATION

Tränare  Aktiv

Namn \_\_\_\_\_

Ålder \_\_\_\_\_

Civilstånd \_\_\_\_\_

Idrott \_\_\_\_\_

Antal år som elittränare \_\_\_\_\_

Nuvarande sysselsättning \_\_\_\_\_

Idrottslig utbildning \_\_\_\_\_

Civil utbildning \_\_\_\_\_

Vad värderar du som din främsta framgång som tränare?

Berätta om en minnesvärd händelse med din aktive.

---

#### **Bakgrund/Utveckling av Tränare-Aktives relation.**

- Vad grundar du din ledarfilosofi på?
- Hur länge har du tränat den aktive?
- Hur mycket tid spenderar du med den aktive?
- Var det någon speciell orsak/er till ditt beslut att arbeta tillsammans med den här aktive?
- Hur lång kontraktstid har du med den aktive?
- Vad kännetecknar er relation?

## CLOSENESS – (NÄRHET)

1. *Hur nära vill du komma den aktive?  
Hur nära tillåter du din aktive att komma dig?*
2. *Hur skulle du säga att närheten i er Tränare-Aktiv relation påverkar effektiviteten i ert arbete?*
3. *Hur gör du för att lära känna den aktive?*
4. *Har du märkt någon förändring i er Tränare-Aktiv relation under åren?  
( t.ex. i samspelet, kommunikationen etc.)*
5. *Är ni mer eller mindre nära, beroende på var i säsongen ni befinner er?*
6. *Hur viktigt är ditt engagemang i er Tränare-Aktiv relation?  
Hur viktigt är den aktives engagemang i er Tränare-Aktives relation?  
  
Hur långt sträcker sig ditt engagemang till den aktive i er Tränare-Aktiv relation?*
7. *Är du som tränare hängiven till coachning/träningen?  
Känner du att den aktive är lika hängiven till träningen som du är?*
8. *Hur tror du den aktive ser på er Tränare-Aktiv relation?*
9. *Vad tycker du är beundransvärt hos din aktive?*
10. *Är det något hos den aktive du ogillar?  
Är det något den aktive ogillar hos dig?  
  
Hur påverkar det er Tränare-Aktiv relation?*
11. *Vilket förtroende har du för den aktive?  
Vilket förtroende har din aktive för dig och din förmåga?*

## COMPLEMENTARITY – (SAMSPEL)

12. *Är det någon speciell typ av aktiv du föredrar att arbeta med?*
13. *Hur anpassar du din roll till oväntade situationer du och den aktive hamnar i?*
14. *På vilket sätt anpassar du din kommunikation, till den aktives personlighet?*
15. *Vem tar initiativet till kontakt på arenan?  
Är det någon skillnad på träning/tävling?*
16. *Hur skiljer sig bemötandet mellan dig och den aktive på arenan respektive utanför arenan?*
17. *Hur brukar du vanligtvis bemöta den aktive: när han/hon prövar att korrigera sin teknik, söker råd?*
18. *Diskuterar du med den aktive om hur hon vill bli coachad?*
19. *Har det sätt du beter dig på mot den aktive en effekt på hur den aktive beter sig mot dig?*
20. *Vad lär du dig utav den aktive?*
21. *Har du erfarenhet av någon konflikt i er relation?  
Vad var orsaker?*

## CO-ORIENTATION – FÖRSTÅELSE

22. *Hur ser din drömbild av en Tränare-Aktiv relation ut?  
Hur nära den är ni?*
23. *Vad vill du uppnå med er relation?*
24. *Hjälper en nära relation till att få mer förståelse för varandra?  
Vad är ditt råd till andra tränare som vill utveckla sin förståelse till sin aktiv?*
25. *Medverkar den aktive i utformningen utav ert träningsprogram?  
Finns det en orsak till det?*
26. *Vad diskuterar du och den aktive oftast om?  
inom Friidrotten!*
27. *På vilket sätt är du tydlig i din kommunikation med den aktive?  
(Inom Friidrotten...)*
- Hur märker du att den aktive förstår dig?*
28. *Vilka förväntningar har du på den aktive i er relation?  
Vilka förväntningar har den aktive på dig i er relation?*
29. *Hur reagerar du och den aktive på motgångar/besvikelser?  
Hur påverkar det er relation?  
På vilket sätt arbetar ni med det?*
30. *Om ni mot förmodan behöver avsluta ert samarbete, hur skulle det påverka dig?  
Är det något ni har pratat om innan?*

## AVSLUTANDE FRÅGOR:

**Hur har ditt förhållningssätt till de aktiva förändrats från starten på din tränarkarriär tills nu?**

**Tror du att det ligger ett värde i att utveckla kunskap om Tränare-Aktives relation för framtida tränare?**

**Hur påverkar det samhälle vi lever i synen på Tränare-Aktiv relation?**

**Vad har könsförhållandet för betydelse i en Tränare aktiv relation?**

- Manlig tränare – Kvinnlig aktiv
- Manlig tränare – Manlig aktiv
- Kvinnlig tränare – Kvinnlig aktiv
- Kvinnlig tränare – Manlig aktiv

**Är Tränare-Aktiv relationen ett prioriterat område inom förbundet?**

## **Bilaga 5 Original intervjumall med tillstånd av författaren; Sophia Jowett**

**The article and the interview schedule are copyright material. No quotation from the article and/or interview schedule may be published without proper acknowledgement.**

If more information relevant to this study or other relevant material is required, please check,

Jowett, S. (2001). The psychology of interpersonal relationships in sport: The coach – athlete relationship. Unpublished doctoral dissertation, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Exeter.

Available from the University of Exeter Library and British Library (from July, 2001).



## INTERVIEW SCHEDULE (*Marital dyad*)

### MARITAL COACH – ATHLETE RELATIONSHIP TYPE

Coach  Athlete

1. Interviewee's gender \_\_\_\_\_
  2. Age \_\_\_\_\_
  3. Sport / Event \_\_\_\_\_
  4. Years working with coach/athlete \_\_\_\_\_
  5. Years of being married \_\_\_\_\_
  6. Years in sport (as coach/athlete) \_\_\_\_\_
  7. Level of Sport \_\_\_\_\_
  8. Performance Achievements \_\_\_\_\_
- 
- 
- 

### Background/development of C-A relationship.

1. Was there any particular reason/s for deciding to work together as a coach-athlete?
2. Have you noticed any changes as your C-A relationship was developing over the years, in terms of ways of interacting, communicating and generally relating to each other?
3. Do you perceive your athletic/sport relationship as a  
Helping relationship  
Working relationship  
Professional relationship  
Family relationship  
Athletic/sport relationship  
Other \_\_\_\_\_  
  
Can you explain your answer?

4. How do you describe the nature of your
  - a. Coach-Athlete Relationship?
  - b. Marital Relationship
5. Would you say that in your mind the two types of relationships you have with *coach/athlete* are one or distinct from each other?
6. How do you balance the two rather diverse relationships that you have got?

### **CLOSENESS**

7. Do you think you have formed a C - A relationship as a result of your marital relationship or vice versa?
8. How close do you feel with your  
(*rating scale 1-7*)
  - a. coach/athlete?
  - b. husband/wife
9. Is it important for you to have a close relationship with your coach/athlete?
10. Would you say that you had formed, prior to your current C-A relationship, a C-A relationship which you would classify as equally or nearly as close as your current C-A relationship?
11. How does your C-A relationship compares with other C-A relationships to your knowledge?
12. Would you rate your coach – athlete relationship as being effective as a result of being close with coach/athlete?
13. Could you make a global assessment of the extent to which your C-A relationship has been characterised by positive emotions (eg. joy, satisfaction) or negative emotions (eg. distress, tension, anxiety, jealousy and envy) or a balance of negative and positive? & (*Rating Scale*)
14. What feeling have you experienced for your coach/athlete? (e.g., care, interest)  
Are these feelings any different if you had to list them for your husband/wife?
15. In what ways these feelings you have for your coach/athlete –husband/wife affect your C-A relationship?  
What specific feelings you consider helpful in the c-a relationship?
16. What do you like about your coach/athlete? & How ?? (*rating scale*)  
(eg. intelligent, likeable, ambitious, caring, adjusted, dependable, confident, interesting, attentive, receptive, will, power, determination, understanding, readiness, trusting, ...)  
What has attracted to your coach/athlete as a partner for life?

17. Is there anything about your coach/athlete that you dislike?  
-Does this disliking affect your C-A relationship at all?
18. How do you think your coach sees your C-A relationship?
19. What has motivated both of you in maintaining your C-A relationship?
20. Do you spend a lot of time together -off the track?  
Does this continuous involvement with each other affect you in any way?
21. Can you describe a typical preparation season?
22. How does a typical preparation season differ from a competitive one?  
Do you feel less or more close as a result of the season?
23. Do you share any other activities with your coach/athlete other than your passion for athletics?
24. How much influence your coach/athlete has on your athletic/professional career?  
(*rating scale*)
25. Are there any aspects that have strengthened your c-a relationship over the years?
26. What aspects of your life in general has your coach/athlete significantly influence?
27. How does your coach/athlete affect your moods, basic values you hold, opinions you have about other people in your life?
28. How does your coach/athlete influence how you feel physically and / or psychologically?
29. A - In what ways are you involved in the developing of the training programme?  
  
C - Do you invite your athlete's input in the development of a training programme? Is there any particular reason for that?
30. Are you solely devoted to coaching/training?  
-Do you feel that your coach/athlete is equally devoted to coaching/training?
31. Are you committed to each other? Why?  
How important is commitment to your C – A relationship?
32. What does commitment to the coach/athlete mean to you? What is its significance in becoming a better athlete?

33. What does it make you trust your coach/athlete?  
Does your coach/athlete believe in you and your capabilities?

### **CO-ORIENTATION**

34. Can you describe how you perceive the ideal coach?
35. Can you describe how you perceive the ideal athlete?
36. What is your idea of an ideal C-A relationship?  
How close is your C-A relationship to your ideal?
37. What is the basic ingredient of a successful athletic partnership?
38. What does sport success mean to both of you?
39. How significant is sport for you?
40. How often discuss about training, coaching, goals, performance, injuries, competitions, other athletes or other issues about sport?
40. Do you find that you agree with each other's points of view most of the times?
41. If you had to change a coach/terminate your co-operation with athlete how would you think and feel?
42. What aspects of your make up have helped you in becoming a great athlete /successful coach?
43. What specific aspects do you often discuss with coach/athlete?  
Do you often talk about sport issues?
44. How well do you know each other?  
-Has your personal relationship helped toward developing understanding?
45. How would you advice a coach/athlete to develop the necessary understanding for the other member in the C-A relationship?
46. Would you characterise your C-A relationship as fruitful -in terms of experiences and performance results?
47. Where do you attribute your relationship's efficiency?
48. What do you expect from your coach/athlete?
49. In your view what is the ultimate goal that this athletic partnership or joint effort allows to achieve?

50. How do you feel about your athletic future with coach / athlete? (e.g. uncertain, ambitious, concern)
51. Do you discuss or have you ever discussed with coach /athlete what will happen after athletic career is terminated?
52. How difficult will it be to adjust to a “normal” way of living when sport or your athletic partnership comes to an end?
53. How important is it for your to communicate with your athlete/coach?
54. How do you and coach react in the face of adversity?
55. Do disappointments affect your relationships with coach/athlete?
56. When times are tough how do you cope or deal with adversities?  
How do these times affect your athletic relationship?  
How do these times affect your personal relationship?

## **COMPLEMENTARITY**

57. Can you describe the roles that you take as *coach/athlete* in the coach-athlete relationship and as a *husband/wife-friend...partner* in the other?
58. Do you feel that you switch roles according to the situation?  
How do you feel that switching roles?
59. Do you feel that your dual roles facilitate or hinder you?
60. Who does initiate communication/interaction on track?
61. How does your coach/athlete interact with you on the track?  
How should he/she?
62. (A) How does your coach reward your efforts?  
How does your coach give you negative feedback, criticise your performance...??  
  
(C) How do you typically respond to your athlete when s/he tries to correct technique, seeks advice  
AND when she doesn't concentrate, does not act upon instruction & advice, chats when should be training?
63. Does/Do you always communicate training to all athletes in the same way?
64. How does interaction differs from training versus competitions?
65. Do you feel that the way you behave to your coach/athlete affects you how your coach/athlete behaves toward you? Can you explain?

66. Do you think your role as a coach/athlete fits your coach's/athlete's role?  
When does this match come about – become apparent – proves very helpful?
67. Would you say that one has more control over the other in your C-A relationship?  
-Who is the boss on the track? - Have you ever felt bossed?
68. In your opinion, is it easy or difficult for your coach/athlete to co-operate with you ?
69. Does your coach/athlete listen to you and act upon your thoughts/suggestions?
70. Have you ever experienced conflict in your C-A relationship?  
Have you ever felt hostile toward your coach/athlete?  
What are the main causes?
71. How do you react to disagreements?  
-How do you try to resolve disagreements?
72. Have you ever rebelled against your coach/athlete? Why?
73. Is the interaction on the track similar with the interaction you have off track with your coach/athlete?
74. Do you feel that you have formed a good C-A relationship due to the fulfilment of the expected roles one has for the other?
75. How is a C-A relationship important to performance?
76. Have you ever discussed with coach/athlete about the way you prefer to be coached?
77. How do you feel if your athlete/coach behaved in an unexpected behaviour is manifested?
78. What your advice will be to a married couple who considers to start a coach athlete partnership?

## Bilaga 6 – Körschema vid intervjuer

### Körschema

#### **FÖRARBETE**

##### **Intervjuformat**

Enskilt rum  
3stolar + bord  
Intervjutid ca 1h

##### **Bakgrund**

Intresse  
Behov

##### **Defintion (3C) - relation**

Closeness  
Co-orientation  
Complementarity

##### **Intervjuroller**

Skilda idrotter  
Tidigare relation

##### **Konfidentialitet**

Namn är bara med i intervjun – ej i arbetet (om så ej önskas)  
Inspelning i författarnas ägo  
Transkribering

##### **Diktafon**

Test  
Eventuell justering

#### **EFTERARBETE**

##### **Of the record**

Reflektion  
Mervärden?