



**Trötthet och självförtroende –
en jämförelse av uppfattningar hos
kvinnliga elitidrottare i lagidrotter och
deras tränare**

Andreas Carlsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Magisteruppsats i idrott 2011
Examinator: Eva Blomstrand
Handledare: Göran Kenttä



**Fatigue and Self-Confidence –
A Comparison between Female Elite
Athletes' in Team Sports and Their
Coaches' Views**

Andreas Carlsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Thesis in Sport Science 2011
Examiner: Eva Blomstrand
Supervisor: Göran Kenttä

Förord

Stort tack till alla deltagare i denna studie som tagit sig tid att ställa upp på intervjuer som för min egen del varit oerhört lärorika både vad gäller undersökningens tema och en del mycket intressanta sidospår.

Tack till Göran Kenttä för bra feedback som utvecklat både arbetet i sig och min kunskap på området.

Tack till Leif Yttergren för stöd, hög tillgänglighet och stor hjälpsamhet.

Stort tack till Sini Virkamäki för alla timmar du lagt på att läsa och ge synpunkter vilka varit absolut oersättliga.

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med föreliggande studie var att studera idrottsutövares och tränares uppfattningar om trötthet och självförtroende samt hur väl dessa stämmer överens med varandra. Frågeställningarna som användes var följande: Vad anser utövare och tränare påverkar utövarnas trötthet och självförtroende? Hur märks trötthet och självförtroende? Vad anses utövarna behöva hjälp med i arbetet med deras självförtroende och återhämtning? Vad anses utmärka en tränare som är skicklig på att läsa av utövarnas självförtroende?

Metod

Semistrukturerade intervjuer utfördes med damseniorer (n = 9) från elitlag i tre olika lagidrotter och deras tränare (n = 3). Genomsnittslängden för intervjuerna var för tränarna 113 minuter och för utövarna 48 minuter. Intervjuerna transkriberades ordagrant. Sammanlagt utgjorde datamaterialet 768 minuter och 124 utskrivna sidor med enkelt radavstånd. Textmassan analyserades genom att meningsbärande enheter (meaning units, MU) noterades och sedan sorterades in i olika sub-teman. Dessa sub-teman sorterades sedan in i olika övergripande teman.

Resultat

Överlag stämde tränarnas uppfattning väl överens med vad deras utövare ansåg påverkar självförtroende. Däremot hade utövarna många fler orsaker till trötthet och metoder för återhämtning än tränarna. De vanligaste faktorerna som berördes som orsaker till trötthet var fysiska faktorer och motgångar. Den återhämtningsstrategin som var mest framträdande var att få energi från relationer med nära vänner och familj. Den främsta källan till självförtroende var prestationer. Trötthet sades framförallt kunna märkas genom prestationsförsämringar och självförtroende kan särskilt märkas genom utövarnas beteenden. För att minska trötthetskänslor ville helst utövarna ha så bra träningsupplägg som möjligt av tränarna. Positiv feedback var den viktigaste hjälpen tränaren kan hjälpa till med för att påverka självförtroendet. För att kunna läsa av utövarna så bra som möjligt behöver tränaren vara engagerad i individen.

Slutsats

Studien tyder på att tränare kanske fokuserar lite mer på mer fysiska aspekter medan utövarna även upplever också sociala och psykologiska aspekter av träning och tävling. Öppen kommunikation och skattningsskalor lyfts fram som tänkbara sätt för tränare att hantera denna problematik.

Abstract

Aim

The aim with this study was to study athletes' and coaches' views on fatigue and self-confidence as well as how well these fit each other. The research questions used were as follows: What do athletes and coaches think influence the athletes' fatigue and self-confidence? How is fatigue and self-confidence recognized? What do athletes think they need help with in the work with self-confidence and recovery? What characterizes a coach who is skilled at reading the athletes' level of self-confidence?

Method

Semi-structured interviews were performed with women's senior (n = 9) from elite level teams in three different team sports and their coaches (n = 3). The average lengths of the interviews were for coaches 113 minutes and for athletes 48 minutes. The interviews were transcribed verbatim. In total the data material made up 768 minutes and 124 printed single spaced pages. The transcripts were analyzed through meaning units (MU) which were then sorted in various sub-themes. These sub-themes were then sorted in to various themes.

Results

Overall the coaches' views matched pretty well with what their athletes thought influence self-confidence. The athletes though, had many more reasons for fatigue and methods of recovery than the coaches. The most common factors that were touched as reasons for fatigue were physical factors and setbacks. The recovery strategy that was most prominent was to be energized from relationships with close friends and family. The prime source of self-confidence was achievements. Fatigue was said to foremost be recognized through lowering of performances and self-confidence can be especially recognized through the athletes' behaviors. To reduce the feelings of fatigue the athletes wanted as good a practice regimen as possible from the coaches. Positive feedback was the most important help the coach could help out with to influence self-confidence. To be able to read the athletes as well as possible the coach needs to be engaged in the individual athletes.

Conclusions

This study indicate that coaches maybe focusing a little more on more physical aspects while the athletes also experience social and psychological aspects of training and competition. Open communication and self-report measures were advanced as possibilities to manage these problems.

Innehåll

Innehåll.....	6
1. Bakgrund.....	7
1.1 Att läsa av andra personer	8
1.2 Svårigheter i att läsa av andra	10
1.3 Potentiella konsekvenser av tränarens empatiska förståelse	11
1.4 Faktorer som påverkar empatisk förståelse	12
1.6 Självförtroende	16
2. Syfte.....	18
3. Frågeställningar	18
4. Metod.....	18
4.1 Deltagare	18
4.2 Datainsamling	19
4.3 Analys	19
5. Resultat	20
5.1 Faktorer som påverkar utövarnas trötthet, återhämtning och självförtroende	20
5.1.1 Idrottsrelaterade faktorer	20
5.1.2 Icke idrottsrelaterade faktorer	21
5.1.3 Återhämtningsstrategier	22
5.1.4 Självförtroende.....	22
5.2 Hur trötthet och självförtroende märks.....	23
5.2.1 Trötthet.....	23
5.2.2 Självförtroende.....	24
5.3 Hjälpa från tränaren	25
5.3.1 Den hjälp som utövarna vill ha för att minska deras trötthet (och förbättra deras återhämtning).....	25
5.3.2 Den hjälp som utövarna helst vill ha vid bra självförtroende	26
5.3.3 Den hjälp som utövarna helst vill ha vid dåligt självförtroende.....	27
5.4 Kännetecknen på en tränare som är duktig på att läsa av självförtroendet hos utövarna	27
6. Diskussion.....	28
6.1 Faktorer som påverkar trötthet, återhämtning och självförtroende	29
6.1.1 Trötthet.....	29
6.1.2 Återhämtningsstrategier	30
6.1.3 Självförtroende.....	31
6.2 Hur trötthet och självförtroende märks.....	32
6.2.1 Trötthet.....	32
6.2.2 Självförtroende.....	32
6.3 Önskad hjälp från tränaren	33
6.3.1 Mot trötthet	33
6.3.2 För förbättrat självförtroende	34
6.4 Egenskaper för en skicklig tränare	35
6.5 Sammanfattande diskussion	37
7. Käll- och litteraturförteckning	40
Bilaga 1 Litteratursökning	
Bilaga 2 Intervjuguiden	

1. Bakgrund

Idrottsrörelsen har i Sverige 3 200 000 aktiva eller passiva medlemmar, vilket innebär att den är landets största folkrörelse och dess förutsättningar för påverkan på många människor svårslagen (Idrotts-Sverige, 2002). En nyckelperson för idrottsutövandet i såväl lag- som individuella idrotter är tränaren. För utövarna kan tränaren vara mycket betydelsefull oavsett nivå av idrottande, från barn- och ungdomsidrott (Smoll & Smith, 1997) till elitidrott på seniornivå (Becker, 2009). Tränaren föreslås ha inverkan på idrottsutövarens självförtroende, idrottsliga färdigheter, karaktär och dessutom dennes relationer med andra inom och utanför idrottsvärlden (Côté & Gilbert, 2009). En skicklig tränare kan således påverka mycket mer hos utövarna än endast vinster och förluster, vilket är intressant oavsett om senior- eller ungdom/barnidrott är i fokus. Trots den potentiellt positiva inverkan tränaren kan ha, hamnar det ofta i skymundan i media på bekostnad av resultat. Vidare avgör resultatet i stor utsträckning huruvida tränaren bedöms som skicklig eller inte, framförallt på elitnivå. En studie på tränare och utövare inom fransk judo visade att utövarna gärna såg en förändring av tränarnas agerande trots att den sedan länge inpräntade kulturen med hård auktoritär styrning från ledarna genererat fantastiska resultat på världsnivå (d'Arripe-Longueville, Fournier & Dubois, 1998).

Tidiga studier på idrottstränare har framförallt fokuserat på tränarens ageranden, till exempel i form av feedback (Markland & Martinek, 1988), beslutsfattande (Chelladurai & Quek, 1995), socialt stöd (Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993), instruktion (More, McGarry, Partridge & Franks, 1996), användning av frågor till utövarna (Ahlberg, Mallett & Tinning, 2008) samt rutiner före och efter tävling (Bloom, Durand-Bush & Salmela, 1997). Studierna skedde främst med skattningsskalor (ex LSS, Chelladurai & Saleh, 1980) eller genom kvantitativa observationer med hjälp av observationsscheman (ex CBAS, Smith, Smoll & Hunt, 1977). LSS och CBAS är sannolikt de vanligast förekommande instrumenten för detta ändamål i den publicerade litteraturen till dags dato. Detta, klart behavioristiskt inspirerade, fokus på tränarens beteenden ledde till rekommendationer för tränare som nu med en blick i backspeglarna kanske är allt för rigida och inte tar hänsyn till den komplexa miljö som tränaren befinner sig i. Dessutom har tidiga studier på tränarbeteenden ibland gett motstridiga resultat (Abraham & Collins, 1998), exempelvis fann Vallerand och Reid (1988) att positiv feedback ökade deltagarnas upplevelse av kompetens medan Horn (1985) visade på ett motsatt förhållande. Abraham och Collins (1998) spekulerade i om det kan vara specifika situationer snarare än globala lagar som styr vad som är optimalt beteende från tränaren.

Den kvantitativa forskningen har varit dominerande och har stått för närmare fyra femtedelar av alla studier på tränare fram till och med 2001. Få studier har undersökt tränarens kunskap, vilket har hamnat i skymundan för studier av tränarbeteenden. Dessutom är det bara strax över en fjärdedel av alla undersökningar haft med både utövare och tränare (Gilbert & Trudel, 2004). Här finns således behov av ett alternativt angreppssätt för att lära sig mer om hur en skicklig tränare fungerar. Detta kan vara särskilt betydelsefullt vid intresse av att undersöka kognitiva eller emotionella effekter för idrottsutövarna. Streat (1998) menar att det inom många områden i idrottspsykologin har påbörjats forskning utan att först undersöka vad utövarna upplever. Genom att kvalitativt beskriva från utövarnas perspektiv kan man fylla i luckor i den befintliga litteraturen.

Till skillnad från tränarens beteenden är relationen mellan tränare och utövare relativt outforskad. Eftersom varken tränare eller utövare existerar i ett isolerat vakuum räcker det inte med att de har goda intrapersonella färdigheter utan även sociala eller interpersonella färdigheter måste också tas med i beräkningarna (Wylleman, 2000). Det senaste decenniet har det växt fram ett successivt större intresse för att relationen mellan tränare och utövare kan få större betydelse än enskilda tränarbeteenden. Ledarskapet kan inte förstås genom att enbart studera tränaren (Poczwadowski, Barott & Jowett, 2006). Genom att studera den sociala sidan av tränarens och utövares ömsesidiga relation kan värdefulla tillskott göras till det vi redan vet om tränaren. Relationen mellan utövare och tränare kommer förmodligen också bara att bli än viktigare i framtiden. Den gamla tidens auktoritära ledare som levde på formell makt och förutsatte att tränarrollen per automatik innebar utövarnas totala uppmärksamhet, förtroende och respekt är utdaterad. För att motivera dagens idrottare behövs ett annorlunda ledarskap som sätter utövarens behov i fokus (Rieke, Hammermeister & Chase, 2008). I tillägg till den befintliga litteraturen om tränarens egenskaper och beteenden kan det således vara värdefullt att fortsätta undersöka samspelet mellan tränare och utövare som ser annorlunda ut än för några decennier sedan. Viktigt för att bygga en god relation är samspelet och kommunikationen mellan tränare och utövare. Tränarens uppgift inom idrott är mycket större än att bara förmedla sin kunskap genom en särskild pedagogik. Den har också att göra med andra människor och interaktionen som sker mellan tränaren och utövarna (Jones, 2009). Tränaren har inte bara en uppfattning om sig själv utan också en uppfattning om utövaren och deras relation.

1.1 Att läsa av andra personer

Personer som ingår i en nära relation är starkt motiverade att kunna förstå och läsa av varandra. Dessa personer har i och med sin nära relation också fler tillfällen för att göra avläsningar och

dessutom kan dessa personer vara mer benägna att blotta sina inre känslor för sin nära partner än för andra. Förmågan att läsa av en annan person präglas också av fördomar och ibland brister förmågan. En nära partner vill man gärna idealisera då det kan vara hotfullt att se den andre som dålig eller av en annan åsikt än en själv eftersom detta indirekt innebär kritik mot en själv och relationen i sig. Vidare kan en tidigare korrekt uppfattning om en person med tiden stämma sämre överens med verkligheten då personen och relationen kan ändras (Kenny & Acitelli, 2001). Detta är exempel på situationer där den som tolkar motiveras till att göra missbedömningar eftersom en korrekt bedömning kan verka hotfull för den egna personen eller sin egen upplevelse av situationen (Ickes, 1993).

Relationen mellan tränare och utövare är på många sätt komplex och kan studeras utifrån olika infallsvinklar. Nedan följer fyra olika tolkningar som tränaren kan göra att beskrivas (se tabell 1). Direkt perception är de trosuppfattningar som folk har om sig själva och andra personer. Exempelvis är *self-efficacy* (situationsspecifikt självförtroende) en direkt perception, då den berättar om personens eget förtroende för sina egna förmågor. En annan direkt perception är också *other-efficacy* då den berättar vilket förtroende personen har för den andres förmåga (Jackson, Knapp & Beauchamp, 2009). Dessutom kan tränaren även ha en uppfattning om hur utövaren ser på sig själv och hur utövaren ser på tränaren och deras relation. Denna uppskattning som folk gör angående tankar och tillstånd hos andra kallas metaperception (Kenny & Acitelli, 2001). Ett exempel på en sådan metaperception är *relation-inferred self-efficacy* (RISE), som berättar vilket förtroende som jag tror att min partner har för mina förmågor. En annan metaperception är *estimations of the other person's self-efficacy* (EOSE) som visar på det förtroende som jag tror att min partner har för sina förmågor (Jackson & Beauchamp, 2010).

Tabell 1. Fyra olika tolkningar som kan göras i en relation, exemplifierat med avseende på självförtroende.

Self-efficacy: jag tror på mina förmågor.	Direkt perception
Other-efficacy: jag tror på min tränares/utövares förmågor.	
RISE: Min tränare/utövare tror på mina förmågor.	Metaperception
EOSE: Min tränare/utövare tror på sig själv.	

För att studera samspelet mellan tränare och utövare kan man jämföra den direkta perceptionen och metaperceptionen. Här finns det tre möjliga kombinationer. *Antagen likhet* utgörs av utövarens

direkta perception jämfört med utövarens metaperception, exempelvis ”jag har förtroende för min tränare” och ”min tränare har förtroende för mig”. *Verklig likhet* utgörs av utövarens direkta perception jämfört med tränarens direkta perception, exempelvis ”jag har förtroende för min tränare” och ”jag har förtroende för min utövare”. *Empatisk förståelse* utgörs av utövarens direkta perception och tränarens metaperception, exempelvis ”jag har förtroende för min tränare” och ”min utövare har förtroende för mig” (Jowett, 2007). Empatisk förståelse är framförallt den del som denna studie kommer att gå in på då den berättar hur träffsäkert tränaren läser av utövaren.

1.2 Svårigheter i att läsa av andra

Generellt sett är folk dåliga på att göra korrekta bedömningar över hur skickliga de är att läsa av andras direkta perception, det vill säga sin empatiska förståelse. Tänkbara förklaringar till denna bristande metakunskap som förts fram är bland annat 1) för att undvika att inkräkta på en persons integritet söker sällan den som tolkar budskapet feedback på sin bedömning av en annan persons tankar eller tillstånd. 2) När väl sådan feedback erhålls säger den sällan något om tolkarens relativa nivå av empatisk förståelse i förhållande till andra personer. 3) Verbal och icke-verbal feedback som tolkaren kan få kan vara missvisande exempelvis av artighets skull. 4) Den som skickar budskapet kan maskera signalerna eller helt enkelt inte skicka några signaler som utstrålar vad personen egentligen tänker eller känner. 5) Tolkaren kan ha viss insikt i sin träffsäkerhet gällande nära vänner, men tror av misstag att denna nivå av träffsäkerhet generaliseras till andra personer och situationer också. 6) I viss utsträckning är tolkaren egocentrisk och därför kan både den empatiska förståelsen och metakunskapen om densamma bli hämmad (Ickes, 1993).

Lorimer och Jowett (2009a; 2009b; 2010a; 2010b) har i flera studier undersökt parvis både tränare och utövares skicklighet i att läsa av tankar hos den andra. Deltagarna i dessa studier kom från en rad olika idrotter som representerade både individuella och lagidrotter. Forskarna har då använt sig av videoinspelningar från riktiga träningar där båda deltagarna i paret får se träningen i repris och berätta vad de tänker på vid vissa tillfällen. Därefter får båda i paret se samma film igen, men då ska deltagaren försöka gissa vad den andra tänker på vid de utvalda situationerna. Gissningarna jämförs sedan med vad den andre faktiskt har sagt för att få fram en procent på överensstämmelse. Lorimer och Jowett (2009a) fann liten träffsäkerhet hos både tränare och utövare när det gäller att veta vad den andra tänker på i specifika situationer. Vid under 40 % av tillfällena kunde den ena personen korrekt läsa av tankarna hos den andra.

Potentiella orsaker till att tränare för grupper/lag är sämre än sina utövare på att läsa av den andras tankar och känslor kan vara följande: En tränare har fler utövare att ta hänsyn till medan utövarna oftast bara har en huvudtränare att läsa av. Det finns ofta mycket verbal information från tränaren till utövaren som gör det lättare för utövaren att veta vad tränaren tänker eller fokuserar på just nu medan informationsflödet åt motsatt håll är mer magert (Lorimer & Jowett, 2009a). Det finns även en del stöd för att lagidrottare föredrar mer auktoritärt förhållningssätt från tränaren än individuella idrottare (Baker, Yardley & Côté, 2003). Ett sådant förhållningssätt kan göra att det blir mindre utrymme (och möjligtvis mindre behov av det om utövarna föredrar ett mer auktoritärt sätt) för tränaren att läsa av utövarna.

Tränares uppfattningar har undersökts inom en rad olika områden och flera studier pekar på att en del godtycke ligger bakom. Exempelvis har undersökningar funnit att tränare vill använda både stretching (Shehab, Mirabelli, Gorenflo & Fetters, 2006) och blodprov (Fallon, 2007) utan att det finns förankring i annat än deras egna godtyckliga åsikter för dessa metoders användningsområden. När det gäller mer subjektiva uppfattningar har tränare visats ha klart avvikande uppfattningar jämfört med sina utövare både när det gäller utövarnas ätstörningar (Nowicka, Sundgot-Borgen & Apitzsch, 2004), ångest (Hanson & Gould, 1988), självförtroende (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004), mentala färdigheter och inre tillstånd (Leslie-Toogood & Martin, 2003) samt behov av emotionellt kontra informativt innehåll i kommunikationen från tränaren (Vargas-Tonsing & Guan, 2007). Jowett och Clark-Carter (2006) har visat på låga korrelationer (under 0,30) mellan tränare eller utövares metaperspektiv och den andras direkta perspektiv. Sammanfattningsvis är det som tränaren upplever inte alltid detsamma som utövarna upplever. Det är inte heller säkert att tränaren använder sig av de nycklar som verkligen innehåller relevant information för att läsa av utövarna.

1.3 Potentiella konsekvenser av tränarens empatiska förståelse

Gifford (1994) konstaterade mycket riktigt att den bedömning som en person gör av en annan är av stor betydelse, för även vid en diskrepans mellan om ett beteende verkligen speglar ett karaktärsdrag och om tolkaren uppfattar det som så, kan en föreställning hos tolkaren leda till en självuppfyllande profetia genom att ens eget beteende påverkas av antagandet. Pelletier och Vallerand (1996) visade att ledarens uppfattning om den underordnades motivation påverkar ledarens beteende så att det blir en självuppfyllande profetia så att de underordnade upplevde mer av de motivationstyper som ledaren antog. En konsekvens av EOSE (om den bedöms låg) är användandet av tekniker för att öka självförtroendet hos den andre. Därför kan det vara viktigt att kunna läsa av sin kompanjon. Dessutom kan EOSE få affektiva följder såsom självförtroende och

motivation hos utövaren. En av konsekvenserna för tränarens bedömning är att fortsätta eller avbryta relationen (Jackson & Beauchamp 2010).

Becker & Solomon (2005) fann i en jämförelse mellan utövares och tränarens förväntningar på utövarna att tränarens bedömning av utövarens självförtroende påverkar prestationen, vilket inte utövarens egen bedömning av sitt självförtroende gjorde i deras studie. De diskuterade även om det kan vara så att utövarens uppfattning av vad tränaren tycker om utövaren själv har större inflytande på utövarens prestation än vad utövaren själv tycker. Detta motsvarar i Kenny och Acitellis (2001) termer alltså att utövarens metaperception skulle vara viktigare än utövarens direkta perception av sig själv.

1.4 Faktorer som påverkar empatisk förståelse

Hall och Schmid Mast (2007) fann i en studie med vuxna collegestudenter att verbal information var viktigast för empatisk förståelse. Detta var fallet även när ickeverbala ledtrådar fanns både i form av kroppsspråk och/eller röstläget hos den som skulle läsas av. Av de ickeverbala ledtrådarna var rösten effektivare jämfört med kroppsspråket hos den person som skulle läsas av. Betydelsen av kroppsspråket varierade på så vis att när deltagarna ombads att läsa av känslor fick det större betydelse än när de skulle läsa av tankar. Fortfarande bidrog dock verbal information och rösten till mest.

Tränare verkar inte uppleva ickeverbal kommunikation som ett sätt att få ledtrådar om utövarens självförtroende (Jackson & Beauchamp, 2010). Däremot fäster de stor vikt vid utövarnas verbala kommunikation (Jackson, Knapp & Beauchamp, 2009). Problem kan därmed uppstå om det är som Fischer och Orasanu (2000) rapporterat i andra sammanhang där överordnade genom sin status verkar ha mandat för rakare kommunikation. Detta kan vara ett problem för den underordnade som lättare använder sig av mer ödmjuk och mer indirekt kommunikation vilket gör att risken att inte bli hörd eller att bli missförstådd ökar. Alltså finns det en spänning mellan socialt framgångsrika sätt att kommunicera och informativ kommunikation (Fischer & Orasanu, 2000).

Huruvida det finns ett positivt samband mellan längden på relationen och förmågan att kunna läsa av varandra har undersökts av Jowett och Clark-Carter (2006) som fann att en högre empatisk förståelse existerade i par som hade en moderat utvecklad relation (mellan 6 månader och 2 år) jämfört med par i mer etablerade relationer (över 2 år). Detta skulle kunna bero på att par som har etablerade relationer över längre tid än två år kanske går på autopiloten och inte är så

uppmärksamma på att verkligen läsa av varandra i varje ögonblick.

I en av Lorimer och Jowetts (2009a) studier fanns endast en variabel som hade med tidslängd att göra och som hade påverkan på den empatiska förståelsen. Det var längden på träningspassen och då endast för tränarnas förmåga. Längre träningspass tillsammans var kopplade till bättre förmåga hos tränaren att läsa av utövaren. En möjlig förklaring till detta fynd som tas upp av författarna är att längre träningspass ger mer utrymme för att samtala och interagera medan kortare pass kräver att man fokuserar mer på uppgiften som föreligger (ex teknisk träning i den aktuella idrotten). En annan möjlig förklaring är att ett längre träningspass helt enkelt kommer som en följd till ett mer intensivt uppgiftsorienterat träningspass med större mängd av interaktion. Ökad tid tillsammans har föreslagits ha en positiv inverkan på empatisk förståelse genom att man utvecklar en större medvetenhet och personlig kännedom för varandra. Det är också möjligt att tränare som exponeras för ytterligare information om en specifik utövare från föräldrar, andra i staben, andra tränare eller utövare kan bli bättre på att dra träffsäkra slutsatser (Lorimer & Jowett, 2009a).

För att läsa av utövarna verkar tränare ofta förlita sig på likheter med utövarna och anta att de är ganska lika dem själva, något som ofta också stämmer då de många gånger liknar varandra (Jowett & Clark-Carter, 2006). Exempelvis har likheter i ambitionsnivå har föreslagits vara gynnsamt för relationen mellan tränare och utövare (Bloom, Schinke & Salmela, 1997). Om den som tolkar upplever likheter med den andra har tolkaren en tendens att utgå från sig själv när slutsatser om den andres mentala tillstånd ska göras. Verkar istället det finnas mer skillnader än likheter utgår tolkaren från en stereotyp av den grupp som den andre anses tillhöra. Detta inträffar framförallt om den aktuella situationen upplevs som tvetydig då tolkaren förlitar sig på någon av dessa två processer i större utsträckning än annars (Ames, 2004).

Skicklighet att läsa av andra kanske medieras av kön, som ju är förekommande uppfattning, men i allmänhet har forskning visat att kvinnor är skickligare under omständigheter som ”påminner” eller motiverar dem att vara mer empatiska (Jowett & Clark-Carter, 2006), annars verkar det inte vara några skillnader mellan könen. I experiment har dock den eventuella fördel kvinnor har kunnat härledas helt och hållet till det faktum att de fortfarande oftare befinner sig i en underordnad roll medan män oftare befinner sig i överordnad roll. Den hierarkiska positionen för en person har visat sig avgörande för skickligheten i att läsa av den andre personen. Där ledaren är bättre på att läsa av hur underordnade ser på sig själv medan den underordnade är bättre på att läsa av hur ledaren ser på henne (Snodgrass, 1992). Enligt Snodgrass (1992) kan det vara så att ledaren är sämre på att läsa av utövaren än tvärtom eftersom tränaren befinner sig i en hierarkisk position över utövaren och därför

inte är lika beroende av hur utövaren ser på honom jämfört med hur viktigt det är för utövaren att få information om hur tränaren ser på henne. En annan förklaring, som framkommit i senare forskning, är skillnad i hur tydligt personerna uttrycker sina känslor och tankar. Den underordnade har större anledning att visa vad den tycker om sig själv för att på så vis framstå på ett positivt sätt i ledarens ögon, medan ledare förväntas vara objektiva och inte avslöja sina känslor om sig själva. Är avsändaren överordnad kommer denne att skicka tydligare signaler om vad denne tycker om den andra och är avsändaren underordnad kommer denna att skicka tydligare signaler om vad den tycker om sig själv. Detta har visats genom att en oberoende tredje observatör lättare kunde läsa av vad ledaren tyckte om den andre och vad den underordnade tyckte om sig själv. Fortfarande är det viktigt att komma ihåg att budskap består av både sändande och avkodande (Snodgrass, Hecht & Ploutz-Snyder, 1998). Snodgrass *et als* (1998) fynd inom organisationspsykologi verkar dock stå i viss motsättning till fynd inom idrott (ex Lorimer & Jowett, 2009a; 2009b).

En av de första studierna att notera att idrottstränare har svårt att läsa av sina utövare var Hanson och Gould (1988) som studerade tränare för individuella idrottare (friidrott) på collegenivå. Utövarna fick fylla i enkäter om deras upplevda ångest både som trait och som state. Dessa svar jämfördes sedan med vad tränarna hade svarat att de trodde för var och en av sina utövare. Resultaten visade att tränarnas bedömningar endast förklarade åtta procent av den totala variansen i utövarnas svar. Tränarens ålder var en signifikant prediktor för bedömning av utövarnas trait-ångest och gruppens storlek inverkar på förmågan hos tränaren att bedöma state-ångest. Ju högre ålder hos tränaren desto mer träffsäker var bedömningen och ju färre utövare i gruppen desto mer träffsäker var tränarens bedömning. En intressant könsskillnad påträffades också. Tränare för kvinnliga utövare var signifikant bättre än tränare för manliga utövare på att bedöma deras ångest. Författarna föreslog att för att utreda varför så få signifikanta prediktorer fanns bör man undersöka andra faktorer som tränarens empatiska förmåga. Det är även enligt dem intressant att studera hur tränarna kan läsa av andra mentala och emotionella tillstånd hos utövarna.

En subskala i CSAI som användes för att skatta ångest i Hanson och Goulds studie mäter självförtroende. Något som har visats leda till sämre självförtroende är stressorer som utövaren upplever (Rees & Freeman, 2007). Det senaste årtiondet har trötthet blivit studerat mer från ett kognitivt perspektiv än tidigare där stressorer kan vara andra än rent fysiska. Inga publicerade studier verkar hittills explicit ha studerat tränarens förmåga att läsa av både trötthet och självförtroende hos sina utövare. Därför kan det vara relevant att titta på hur tränare läser av trötthet och självförtroende hos utövarna. Här nedan följer en kort introduktion till områdena trötthet och självförtroende för att läsaren ska få ett grepp om dessa.

1.5 Trötthet

Trötthet är ett vanligt klagomål hos idrottsutövare såväl som personer som inte idrottar och kan ha många olika orsaker (Moeller, 2004). Tidigare forskning på trötthet har fokuserat mycket på objektiva mått på trötthet såsom laktathalter. Marino, Gard och Drinkwater (2011) menar däremot att det behövs ett mer holistiskt synsätt som tar med utövarens upplevelse av sin trötthet. Subjektiv bedömning av trötthet har visats vara en reliabel indikation på anpassning till träning och kan vara både mer praktiskt och mer reliabelt än fysiologiska eller biokemiska tester. Detta innebär att man kan fråga utövarna om deras trötthet och få väl så bra svar som genom tester (Robson-Ansley, Gleeson & Ansley, 2009). Den totala stressbelastningen för en idrottare kan sägas bero på en blandning av faktorer som rör träning, men också av sådana som inte direkt hör till träningen. Dessa stressorer ackumuleras och kan vara fysiska, psykiska eller sociala. Deras inverkan avgörs bland annat av duration, intensitet, naturen av stressorn och inte minsta den subjektiva upplevelsen. Stressorer som är psykiska och sociala i sin natur finns i stort sett alltid närvarande både i och utanför träning och tävling (Kenttä, 2001). Här återfinns exempelvis interaktion mellan tränare och utövare. Woodman och Hardy (2001) identifierade följande potentiella stressor som påverkar elitidrottare: uttagningsprocesser, träningsmiljö, ekonomi, kost, skador, mål och förväntningar, tränare och ledarstilar, lagatmosfären, rollfördelning, stödjande personer samt kommunikation. Hanton, Fletcher och Coughlan (2005) menade att elitidrottare upplever mer stress kring organisatoriska områden, såsom miljön, personliga faktorer, ledarskapet och laget, än kring rena prestationsfaktorer. De fann att bara drygt en femtedel av alla de 93 olika stressorer som utövarna uppgav var prestationsfaktorer.

En allmänt accepterad uppfattning är att endast fysisk träning sällan leder till sådana negativa följder som överträningssyndrom (Kenttä, 2001). Här kan tränaren vara av betydelse för att skydda utövaren mot destruktiva effekter av träning och förbättra återhämtningen. Dessutom spelar tränaren självklart en viktig roll i att läsa av symptom på trötthet också för att kunna hjälpa utövaren att prestera ännu bättre. Några av de effektivaste återhämtningsstrategierna som förekommer är bra kosthållning, god sömn, återhämtningsträning och psykosocial återhämtning med hjälp av positiva känslor. Dessutom förekommer ofta en rad så kallade komplementära återhämtningsstrategier, exempelvis stretching, massage, vattenterapier och el-stimulering, utan att det finns något bra stöd i den befintliga forskningen för att de ska påskynda återhämtning (Kenttä & Svensson, 2008).

1.6 Självförtroende

Självförtroende anses vara en av de allra viktigaste kvaliteterna för en framgångsrik idrottsprestation (Gould & Maynard, 2009). Flera positiva konsekvenser av bra självförtroende har föreslagits däribland förbättrat beslutsfattande, flow, vilja att stegra utmaningen och positiva känslor (Vealey & Chase, 2008). Trots detta har inte självförtroende studerats inom elitidrott så mycket som man kanske skulle kunna tro baserat på den betydelse som det tillmäts. Bra självförtroende kan vara det som är skillnaden mellan en fullständig succé resultatmässigt och en betydligt mer blygsam placering. Tre nivåer av självförtroende har beskrivits av Burton och Radeke (2008). *Optimalt självförtroende* är nästintill självbeskrivande. Ansträngning och utveckling av färdigheter och strategier är två typer av förberedelser som är särskilt viktiga källor till ett optimalt självförtroende. *Lågt självförtroende* innebär ofta att utövarna underskattar deras färdigheter och förberedelser även om de har en ganska realistisk syn i att de inte riktigt har kapacitet att prestera väl. Dessa utövare baserar för mycket av sitt självförtroende på fysiska jämförelser och missar att ta med i beräkningarna att de kan överträffa motståndare med välutvecklade färdigheter och effektiva strategier. *Overconfidence* är egentligen en något missvisande term eftersom utövare egentligen inte kan ha för bra självförtroende om detta är välgrundat. Med *overconfident* menas egentligen att någon har orealistiskt självförtroende, det vill säga att deras självförtroende är större än deras kompetens och förberedelser ger grund för. Denna grupp av utövare kan vara den svåraste att träna, eftersom det finns två sorter. *Uppblåst självförtroende* innebär att personen tror att hon är bättre än hon är, oavsett om det beror på bortskämd av föräldrarna, svagt motstånd eller överdriven hype från media. *Falskt självförtroende* ses i utövare som tror att de genom att agera självsäkert på ytan kommer att övervinna deras diffidence och rädsla för misslyckande som finns på insidan (Burton & Radeke, 2008).

Två studier som har undersökt vilka källor idrottsutövare har för sitt självförtroende är Vealey, Hayashi, Garner-Holman och Giaccobi (1998) och Hays, Maynard, Thomas och Bawden (2007). I tabell 2 syns vilka källor som deltagarna i dessa studier har uppgett som betydelsefulla för deras självförtroende.

Tabell 2. Jämförelse mellan två tidigare studiers resultat rangordnade efter det som deltagarna ansåg var den vanligaste källan till självförtroende.

Källor till självförtroende	
Vealey <i>et al</i> (1998)	Hays <i>et al</i> (2007)
Prestation	Prestation
Socialt stöd	Socialt stöd
Fysisk/mental förberedelse	Förberedelse
Tränarens ledarskap	Tränaren
Uppvisande av förmåga	Medfödda faktorer
Förebilder	Erfarenhet
Trygghet med den fysiska miljön	Tillit
Fördelaktiga situationer	Tävlingsfördel
Den egna kroppen	Självmedvetenhet

Dessa studier bestod av både män och kvinnor. Kvinnor verkar behöva mer socialt stöd än män (Vealey *et al*, 1998) och verkar fokusera mer på prestationen än resultatet (Hays *et al*, 2007) för att få ett bra självförtroende. Feltz, Short och Sullivan (2008) gick igenom nio olika metoder för att bibehålla eller återfå självförtroendet hos erfarna utövare. Dessa metoder var blockera ut distraktioner, kontrollera söndrande negativa tankar, copingstrategier, attributioner, minska standarden för prestationer eller mål, återuppleva tidigare framgångar, tänka och agera självsäkert, modellering, samt inte minst tålamod och vila. Vargas-Tonsing, Myers & Feltz (2004) jämförde tränare och utövaras uppfattning om olika sätt att stärka utövarnas självförtroende. De fann att tränarna och utövarna hade olika åsikter om vilka metoder som var vanligast förekommande och även angående vilka som var mest effektiva för att stärka självförtroendet. De kvinnliga utövarna i studien upplevde träning och instruktion, att minska betydelsen av resultat, belönande feedback, och uppmuntrande positivt snack som mer effektiva metoder än de manliga. Sammantaget ansåg utövarna att de bästa metoderna för att förbättra självförtroendet var att uppmuntra positivt snack, att tränaren agerar med självförtroende och träning. De två förstnämnda metoderna faller under tränarens ledarskap i Vealey *et al* och Hays *et al* studier. Den sistnämnda fanns med under förberedelser. Det fanns således en hel del likheter mellan dessa undersökningars resultat.

2. Syfte

Syftet med denna studie var att studera idrottsutövares och tränares uppfattningar om trötthet och självförtroende samt hur väl dessa stämmer överens med varandra.

3. Frågeställningar

- Vad anser utövare och tränare påverkar utövarnas trötthet och självförtroende?
- Hur anser utövare och tränare att trötthet och självförtroende märks?
- Vad anses utövarna behöva hjälp med i arbetet med deras självförtroende och återhämtning?
- Vad anses utmärka en tränare som är skicklig på att läsa av utövarnas självförtroende?

4. Metod

4.1 Deltagare

Klubbkanslier tillhörande föreningar med damseniorlag i högsta serien i handboll, basket och fotboll kontaktades och därigenom erhöles kontaktuppgifter till respektive seniorlags tränare. Via telefon togs sedan kontakt med huvudtränarna för föreningarnas damseniorlag. Samtliga tre tränare (M = 52,3 år, variationsvidd 42-65 år) som tillfrågades valde att ställa upp. Tränarna, som alla var män och representerade en var sin av ovan nämnda lagidrotter, gjorde alla sin första säsong med respektive damlag. Totalt sett hade de tre tränarna varit verksamma i denna roll i över tio år på de flesta nivåer från ungdom till seniorelit. Samtliga tränare hade tillbringat en klar majoritet av dessa år på herr-/killsidan. Genom tränarna erhöles sedan en laglista för deras aktuella lag med kontaktuppgifter till spelarna. Tränarna visste att tre av deras utövare skulle ingå i studien, men inte vilka. För att få så stor kvalitativ variation som möjligt på deltagarna upprättades en rangordning över spelarna med avseende på ålder, spelposition på planen, speltid och nationalitet. Utifrån rangordningen kontaktades spelarna därefter via telefon. Av de 13 spelare som kontaktades valde nio (M = 23,7 år) att ställa upp på en intervju. Dessa nio utgjordes av tre spelare i vardera idrotten. Spelarna spenderade i genomsnitt mellan 10 och 20 timmar per vecka under säsongen med sina respektive tränare. Dock förekom stora variationer under säsongerna för samtliga deltagare beroende på vilken fas av säsongen lagen befann sig i och hur många matcher, framförallt bortamatcher, lagen hade vid olika delar av säsongen. Ingen av spelarna hade haft den aktuella tränaren i något av sina tidigare lag.

4.2 Datainsamling

Deltagarna informerades innan intervjun om att deltagande var frivilligt och både anonymt och konfidentiellt. Medgivande erhöles innan intervjuerna startade. Intervjuerna genomfördes i ett enskilt och ostört rum och spelades in med en diktafon. För att genomföra intervjuerna, som var semistrukturerade, hade en intervjuguide för tränarna respektive en för utövarna utformats (se Bilaga 2). Dessa intervjuguider testades ursprungligen i en pilotstudie och justerades något efter resultatet i pilotstudien. Det semistrukturerade tillvägagångssättet för intervjuerna tillät deltagarna att styra ordningsföljden på områdena som diskuterades utifrån deras egna upplevelser. Sist i varje intervju erbjöds deltagarna att tillägga vad de ville om trötthet, återhämtning och självförtroende som inte tagits upp tidigare i intervjun. Samtliga deltagare erhöles som tack för hjälpen en biocheck på 200 kronor efter intervjuerna. Genomsnittslängden för intervjuerna var mer än dubbelt så lång för tränarna som för utövarna ($M_{\text{tränare}} = 113$ minuter, $M_{\text{utövare}} = 48$ minuter) och intervallet som intervjuerna sträckte sig i var 28-142 minuter (tränare 91-142 minuter, utövare 28-70 minuter).

4.3 Analys

Intervjuerna transkriberades ordagrant. De transkriberade intervjuerna mailades till respektive deltagare för att denna skulle kunna se om det var någon missuppfattning eller något annat som behövdes justeras och kunde återkomma med dessa synpunkter. Två deltagare hörde av sig med mindre justeringar. Sammanlagt utgjorde datamaterialet 768 minuter och 124 utskrivna sidor med enkelt radavstånd i Times New Roman storlek 12. Textmassan lästes igenom ett par gånger initialt för att få en överblick av innehållet. Därefter gjordes en första analys där meningsbärande enheter (meaning units, MU), som kan bestå av ett ord eller mer än en mening och som är enheten som analyseras (Elo & Kyngäs, 2008), noterades i ett ordbehandlingsprogram. I nästa steg sorterades dessa meningsbärande enheter in i olika sub-teman. Dessa sub-teman sorterades sedan in i olika övergripande teman efter intern homogenitet och extern heterogenitet (Patton, 2002). Jag själv har varit verksam som tränare för kvinnliga utövare i en lagbollsport under nio år, vilket inneburit en rad individuella samtal med både tränare och utövare. Dessutom genomfördes två pilotstudier med liknande dataanalyser på området kring faktorer som leder till trötthet som träning inför analysen i föreliggande studie.

5. Resultat

5.1 Faktorer som påverkar utövarnas trötthet, återhämtning och självförtroende

För trötthet framstod sex teman som kan sägas vara idrottsrelaterade faktorer. Bland idrottsrelaterade faktorer återfinns saker som sker under träning eller match. Av dessa teman nämndes fyra av både tränare och utövare medan resterande två enbart identifierades av utövarna. Ytterligare fem teman framstod som kan sägas vara icke idrottsrelaterade faktorer. Dessa sker alltså utanför tränings- och matchtid, men kan inverka på träning och match. Av dessa togs tre upp av både tränare och utövare medan de två övriga endast nämndes av utövare.

5.1.1 Idrottsrelaterade faktorer

Sex teman framkom inom idrottsrelaterade faktorer som påverkar utövarnas trötthet, *fysiska faktorer, andra personer, motgångar, mentala processer, träningsfaktorer* och *svåra matchbilder* (figur 1). *Fysiska faktorer*, som innehöll fysisk ansträngning i form av exempelvis löpning, fysträning eller högt tempo, smärta eller skador samt hur mycket speltid man fick på match, var det vanligaste temat som diskuterades av både tränare och utövare. Samtliga utövare och tränare berörde detta tema på något sätt. *Andra personer* kunde också enligt utövarna leda till ökad trötthet, men tränarna tog inte upp detta, Utövarna uppgav här framförallt att lagkamrater kunde påverka deras trötthet både genom att vara pigga och bidra med god stämning i laget, men också som en belastning om de inte upplevs gå för fullt eller när en utövare måste styra andra lagkamrater på planen. För att använda Utövare 1's ord ”om man har spelare som inte tränar 100 procent... om man känner att man har lagkompisar som inte är där kan det ju påverka en”. Utövarna upplevde att de blev tröttare av negativa tränarbeteenden som kunde bestå i negativa kommentarer eller bestraffning, medan en tränare som pushar på under träning gav minskad trötthet. *Motgångar* upplevdes också påverka utövarnas trötthet och var framförallt misslyckade egna prestationer, men också hur det gick för laget hade betydelse, som Utövare 2 uttryckte det ”när man släpper in mål då tar det liksom energi”. En del olika *mentala processer* diskuterades också av både utövare och tränare. Ju mer utövarna behöver ha hög koncentration under träning eller match desto tröttare blev de. Vid träning av beslutsfattande där det blir mycket information var ett exempel på när behovet av koncentration gör sig gällande. *Träningsfaktorer* kunde också påverka utövarnas trötthet menade både utövare och tränare. Träningsupplägget behövde enligt deltagarna vara genomtänkt, varierat och roligt för att undvika trötthet. Om en träning innehöll många avbrott från tränaren kunde detta enligt en tränare ge större mental trötthet hos utövarna. *Svåra matchbilder* gav, enligt utövare, men inga tränare, upphov till större trötthet och kunde vara både en match mot ett bra motstånd då det var mycket att göra för en målvakt eller en match mot ett topplag då man tar ut sig helt mentalt.

Sub-tema	Utövare		Tränare		Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU		n	MU	n	MU
<i>Idrottsrelaterade faktorer</i>					<i>Idrottsrelaterade faktorer</i>				
Smärta/skada	3	3	1	1	Fysiska faktorer	9	14	3	3
Fysisk ansträngning	7	10	2	2					
Speltid	1	1	0	0	Andra personer	7	10	0	0
Lagkamrater	4	5	0	0					
Tränare	3	3	0	0					
Domare	1	1	0	0					
Motståndare	1	1	0	0	Motgångar	7	7	1	2
Motgångar	7	7	1	2					
Laddning inför match	0	0	1	1	Mentala processer	2	3	2	5
Orutin	0	0	1	1					
Tankar	1	1	0	0					
Koncentration	2	2	2	3					
Träningsupplägg	2	2	1	1	Träningsfaktorer	2	2	3	3
Avbrott under träningar	0	0	1	1					
Tidiga träningar	0	0	1	1					
Svåra matchbilder	3	3	0	0	Svåra matchbilder	3	3	0	0
<i>Icke idrottsrelaterade faktorer</i>					<i>Icke idrottsrelaterade faktorer</i>				
Jobb/skola	5	5	3	4	Jobb/skola	5	5	3	4
Mat och sömn	3	3	2	2	Mat och sömn	3	3	2	2
Relationer	3	4	1	2	Relationer	3	4	1	2
Livspusslet	4	4	0	0	Livspusslet	4	4	0	0
Allmäntillståndet	4	4	0	0	Allmäntillståndet	4	4	0	0

Figur 1. Idrottsrelaterade och icke idrottsrelaterade faktorer som påverkar trötthet där utövare och tränare redovisas separat.

5.1.2 Icke idrottsrelaterade faktorer

Fem teman framstod bland icke idrottsrelaterade faktorer, *jobb/skola*, *mat och sömn*, *relationer*, *livspusslet* och *allmäntillståndet*. I figur 1 visas de icke idrottsrelaterade faktorerna som påverkar utövarnas trötthet. Den främsta faktorn utanför träning eller match som deltagarna menade ledde till större trötthet var *jobb/skola*. Då det var ekonomiskt begränsade resurser i alla lagen fick utövarna kombinera idrottandet med något annat vid sidan av. Dels kunde situationer uppstå på exempelvis jobbet i form av hög arbetsbelastning, men också de tillfällen när det inte går bra där sågs som besvärande även för idrottandet. En annan källa till trötthet var om de hade slarvat med *mat och sömn*, vilket både tränare och utövare tog upp. *Relationer* med familjemedlemmar, vänner, partners eller tränare ansågs kunna göra utövarna tröttare om de inte fungerar bra. Några av deltagarna tog upp, för att använda Utövare 2's uttryck "livspusslet", helhetssituationen i livet med allt vad det innebär från planering av måltider, sysselsättningar vid sidan av idrottandet och att hinna passa in tid för vänner som en påfrestning att kunna hantera. Dessutom menade flera av utövarna att deras välmående utanför, kallat *allmäntillståndet*, påverkade hur pass lätt de har för att bli trötta. Om de mår bra i allmänhet verkade det som en buffert och situationer som annars skulle kunna leda till trötthet passerade förbi relativt enkelt. Exempelvis sa Utövare 6 "... om allmäntillståndet är dåligt redan från början då har man nog lättare att ta åt sig av sådana [negativa] kommentarer".

5.1.3 Återhämtningsstrategier

Sju teman uppstod bland återhämtningsstrategier som utövarna använder. De var *relationer*, *komplementära återhämtningsstrategier*, *andra aktiviteter*, *mat och sömn*, *inga direkta*, *tid till ingenting* och *tänka positivt*. Tabell 3 visar utövarnas återhämtningsstrategier. När det gällde vilka strategier som utövarna använder för att återhämta sig från trötthet svarade alla tränare först *inga direkta*, men senare kom en utav dem in på *mat och sömn*, vilken även togs upp av tre utövare. Två av tränarna nämnde även *komplementära återhämtningsstrategier*, som är ett samlingsnamn för nedjogg, stretching, massage, bad och naturen för både mental och fysisk återhämtning, som också berördes av fem utövare. Exempelvis sa Tränare 1 att ”direkt efter match handlar det om att ta hand om kroppen, som att jogga ner, att få bort... cykla av sig.” Övriga strategier framfördes endast av utövare, där den vanligast förekommande återhämtningsstrategin hos utövarna var *relationer*. Genom att spendera tid tillsammans med nära och kära upplevde de att de fick mer energi. *Andra aktiviteter* än den aktuella idrotten framstod också som ett viktigt sätt för att återhämta sig. Två utövare berättade att de försökte *tänka positivt* i akuta situationer under matcher eller träningar när de blev trötta och att detta gjorde dem piggare. För att använda Utövare 3's sätt att säga det ”skärp dig nu. Du vet ju att du kan egentligen...” Slutligen tog utövarna upp *tid till att göra ingenting* som ett sätt att få förnyade krafter. Som Utövare 5 själv sa, ”jag kan ju ta ledigt en dag om jag känner så, inte från fotbollen då utan från jobbet”.

Tabell 3. Återhämtningsstrategier.

Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU
Relationer	8	9	0	0
Komplementära återhämtningsstrategier	5	7	2	2
Andra aktiviteter	6	9	0	0
Mat och sömn	3	5	1	2
Inga direkta	0	0	3	3
Tid till ingenting	2	2	0	0
Tänka positivt	2	2	0	0

5.1.4 Självförtroende

För självförtroende utmärkte sig fem teman som påverkar, *prestation*, *input från andra*, *egen känsla*, *förberedelser* och *resultat*. Av dessa togs tre upp av både utövare och tränare medan de sista två endast nämndes av tränare. Vid en bra *prestation* upplevde både utövarna och tränarna att självförtroendet stärktes. Tränare 2 berättade det på följande vis: ”Det vore bra om självförtroende gick att köpa på ICA, men det går inte, du måste lyckas, alltså hitta olika saker som gör att du lyckas”. Den egna prestationen var för självförtroendet mer betydelsefullt än lagets även om lagets

prestation också påverkade. Dessutom bidrog *input från andra* till utövarnas självförtroende. Denna input kunde bestå av positiv feedback från familj, lagkamrater eller tränare eller att ha tränarens förtroende. *Egen känsla* togs upp av utövare som en källa till bättre självförtroende och beskrevs som att utövarna själva hade en positiv känsla av vad de höll på med, ”... man känner att man orkar och har kul” som Utövare 5 uttryckte det. Två tränare tog upp att de trodde att *förberedelser* i form av att utövarna får träna på det de ska göra i matcher låg till grund för bättre självförtroende. Detta beskrev Tränare 3 som att ”det gäller att ha träningsmomenten att du kan lyckas. Det måste innehålla fighting, men att du kan lyckas om du fightas ordentligt, *det* tror jag är viktigt.” En tränare berörde att *resultat* i matcher får påverkan på de enskilda individernas självförtroende. I tabell 4 redovisas de teman som påverkar självförtroende.

Tabell 4. Faktorer som påverkar självförtroende.

Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU
Prestation	7	7	3	3
Input från andra	6	8	2	4
Egen känsla	3	3	1	1
Förberedelser	0	0	2	2
Resultat	0	0	1	1

5.2 Hur trötthet och självförtroende märks

5.2.1 Trötthet

Fem teman framstod för hur trötthet märks, *prestationsförsämring*, *humörförändring*, *fysisk förändring*, *ovilja att träna* och *mentala processer* (tabell 5). En *prestationsförsämring* jämfört med utövarens tidigare prestationer tyckte också både tränare och utövare var ett tecken på trötthet. Utövare 4 menade att det märks om hon ”inte greppar bollen riktigt som jag ska greppa”. När en utövare blir trött kan en *humörförändring* märkas ansåg både tränare och utövare. Till exempel beskrev Utövare 8 sig själv som ”lite smågrinig, vill inte prata så mycket” när hon blir trött. Ett annat tema som dök upp var en *fysisk förändring* som kunde ta sig uttryck i form av att benen känns tunga, sjukdomstillstånd eller problem med andningen. Ett annat kännetecken på trötthet var enligt utövarna en *ovilja att träna*. Utövare 6 berättade det på följande vis ”största grejen som jag tänker när jag blir mentalt trött är att jag tänker att 'kan inte träningen vara slut nu?’” Trötthet beskrevs slutligen av utövare som *mentala processer*. Detta gav Utövare 7 uttryck för när hon sa att ”man inte riktigt klarar av att tänka vad man ska göra heller. Det blir lite som det blir bara.”

Tabell 5. Hur trötthet märks.

Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU
Prestationsförsämring	4	6	2	5
Humörförändring	4	6	1	1
Fysisk förändring	4	5	0	0
Ovilja att träna	4	4	0	0
Mentala processer	4	4	0	0

5.2.2 Självförtroende

Tabell 6 visar de fyra teman som framstod för hur självförtroende märks, *beteenden*, *prestation*, *tankar* och *humör/känslor*. Utövarens *beteenden* tyckte både utövare och tränare var en bra indikator på vilket självförtroende utövaren har. Bland beteenden som visar på bättre självförtroende än normalt fanns att försöka på nytt efter misslyckanden, prata högt under spelet och att våga saker man kanske inte annars gör. Utövare 5 sa att hon märker att hon har bra självförtroende när hon ”dribblar en spelare och blir av med den, då kör jag igen, det spelar ingen roll. Och är det tvärtom [dåligt självförtroende] då är det bara så enkelt som möjligt och knappt vilja delta.” Tränare 1 hävdade att en utövare med dåligt självförtroende ”rör sig långsamt och rörelser långsamt är för att den vill tänka efter och vill verkligen göra rätt hela tiden.” Ett annat sätt att märka av vilket självförtroende en utövare har som framstod hos både tränare och utövare var utövarens *prestation*. Genom bra prestationer kunde både tränare och utövare märka att utövaren har bra självförtroende. Utövare 1 menade ”att man kanske känner att man har satt många skott den senaste tiden eller nu är jag i riktigt, riktigt bra form”. Sina egna *tankar* uppgavs också av utövarna vara ett viktigt sätt att märka av självförtroendet. Detta illustrerade Utövare 7: ”Jag tror man tänker mycket, mycket mer när man har dåligt självförtroende eller mer negativa tankar i alla fall.” *Humör/känslor* var ett annat tema som både tränare och utövare ansåg visade på vilket självförtroende utövaren har. Exempelvis beskrev Utövare 6 detta ”Även om jag kanske gör lika många räddningar och kanske gör på exakt samma sätt så känns det som att jag har räddat tio skott extra på träningen.” Alla tre tränare ansåg också att de mycket väl kunde läsa av utövarnas självförtroende. Anledningarna de uppgav till att det var lätt var både att den specifika idrotten gjorde det enkelt att se om en utövare hade bra eller dåligt självförtroende samt att två av tre tränare ansåg sig vara skickliga på det kopplade till sina erfarenheter och sin person.

Tabell 6. Hur självförtroende märks.

Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU
Beteenden	6	10	3	9
Prestation	6	10	2	2
Tankar	7	12	0	0
Humör/känslor	4	10	1	3

5.3 Hjälpt från tränaren

5.3.1 Den hjälp som utövarna vill ha för att minska deras trötthet (och förbättra deras återhämtning)

Fem teman uppkom för den hjälp mot trötthet som utövarna önskar, *träningssupplägg*, *flexibilitet*, *engagemang för individen*, *kommunikation* och *extern hjälp* (Figur 2). För att minska utövarnas trötthet hävdade både tränare och utövare att *träningssupplägget* spelar stor roll. Tränaren ska hjälpa till med bra träning som stärker utövarna att tåla belastning under matcher och det sker bland annat genom en bra försäsong där Utövare 2 tyckte att tränarens uppgift är att se till att ”vi är bra förberedda för det minskar både tröttheten och skadebitar”. Alternativa träningsmetoder skilda från den aktuella idrotten togs här också upp som något som tränaren kunde bidra med, eller som Utövare 3 uttryckte det ”om man hittar på något annat och gör någon annan aktivitet, man tränar fortfarande men man gör något annat, då blir man piggare på något vis”. Om tränaren planerar i förväg och meddelar utövarna vad som kommer att hända längre fram gör att utövarna själva kan planera sina liv lättare och på så sätt bli mindre slitna av stress eller ändringar i sista minuten. Det var enligt utövare, men inga tränare, väldigt viktigt att tränaren visade *flexibilitet* och kunde ändra planer utifrån hur slitna spelarna var och då kanske lätta på träningen. Tränaren borde också ta hänsyn till hur senaste matcherna har gått och därigenom få information om hur trötta spelarna är. Tränaren behöver också visa ett *engagemang för individen* ansåg både tränare och utövare. Detta illustrerades av Utövare 1 som menade att om tränaren ”vet att en spelare har ont så tycker jag att man ska se till att den spelaren kliver av då och då” eftersom ”alla som är med på den här nivån vill ju vara med och då om man har lite ont så ofta så kanske man inte ens säger att man har ont.” *Kommunikation* från tränaren hölls också fram som viktigt av både tränare och utövare. Utövare 7 berättade att för att kunna minska trötthet hos utövarna bör tränare ”prata så mycket som möjligt med spelarna... och ser efter hur de mår”. Slutligen tog både utövare och tränare upp *extern hjälp* som ett sätt att minska utövarnas trötthet. Denna hjälp kunde bestå i att ta hand om skador och rehabilitering genom en sjukgymnast eller liknande, men också att en fystränare hade koll på spelarnas fysiska status.

Sub-tema	Utövare		Tränare		Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU		n	MU	n	MU
Träningsinnehåll	3	4	2	2	Träningsupplägg	6	7	2	3
Information kring träning, kost mm	2	2	1	1					
Planering och framförhållning	2	2	0	0					
Flexibilitet	6	10	0	0	Flexibilitet	6	10	0	0
Bry sig	2	2	0	0	Engagemang för individen	4	6	1	1
Läsa av	3	3	0	0					
Individanpassade instruktioner	0	0	1	1					
Kommunikation	3	5	2	3	Kommunikation	3	5	2	3
Extern hjälp	2	3	2	3	Extern hjälp	2	3	2	3

Figur 2. Utövarnas önskade hjälp mot trötthet där utövare och tränare redovisas separat.

5.3.2 Den hjälp som utövarna helst vill ha vid bra självförtroende

Fyra teman framstod för den hjälp som utövarna vill ha vid bra självförtroende, *positiv feedback*, *stegra utmaningen*, *inget* och *ökat utrymme* (tabell 7). När utövarna har bra självförtroende var det vanligaste temat *positiv feedback*. Detta menade de kunde bidra till att bibehålla och kanske till och med öka på ett gott självförtroende. Dessutom ville flera deltagare lyfta fram att när en utövare har bra självförtroende är det ett ypperligt tillfälle att *stegra utmaningen* och på så vis fortsätta att utvecklas samtidigt som risken för att självförtroendet stiger utövaren åt huvudet minimeras. Denna balansgång beskrevs av Utövare 1 genom att ”det är bra att man ska utmana även fast man ska fortsätta jobba på att den personen har självförtroende, men man behöver utmaningar annars kan man aldrig utveckla sig själv”. Tre utövare och en tränare berättade också att de egentligen trodde att *inget särskilt* behövdes göras när en utövare hade bra självförtroende. Både tränare och utövare tog också upp att utövarna ville ha ett *ökat utrymme* på planen när de har bra självförtroende. Denna önskan var dock inte alltid lätt att tillgodose eftersom exempelvis ökad speltid innebär att någon annan får mindre. Tränare 3 förklarade att ”spelare med bra självförtroende de vill ju spela så mycket som möjligt... de vill att de ska synas”. Två utövare nämnde även att de ville se samma agerande från tränaren oavsett bra eller dåligt självförtroende.

Tabell 7. Utövarnas önskade hjälp för självförtroende.

Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU
<i>Vid bra självförtroende</i>				
Positiv feedback	9	9	2	2
Stegra utmaningen	5	6	1	2
Inget	3	3	1	1
Ökat utrymme	2	2	2	3
<i>Vid dåligt självförtroende</i>				
Prata om situationen	5	6	3	3
Fokusera på det positiva	4	7	0	0
Allmän uppmuntran	3	5	0	0

5.3.3 Den hjälp som utövarna helst vill ha vid dåligt självförtroende

Tre teman fanns bland den hjälp som utövarna helst vill ha vid dåligt självförtroende, *prata om situationen, fokusera på det positiva och allmän uppmuntran* (tabell 6). Både tränare och utövare nämnde att de tycker att tränaren ska *prata om situationen* individuellt med en utövare som har dåligt självförtroende. En dialog mellan tränare och utövare behövs för att kunna förbättra ett dåligt självförtroende. Framförallt var det viktigt att tränaren på något sätt tar tag i det som Utövare 9 menade ”att det behöver inte vara ett långt prat liksom, men det kan bara vara 'du spelade bra förra matchen även fast du inte spelade så mycket’”. En annan hjälp som utövarna ville ha från tränaren var att han skulle *fokusera på det som ändå är positivt* i en tid med sämre självförtroende. Här förklarade Utövare 8 att tränaren med fördel kunde ”ta upp något som han vet att jag är bra på och fortsätta nöta på det”. Det sista temat som framstod bland utövarna när de berättade om vad de helst ville att tränaren skulle göra för att få bukt med dåligt självförtroende var *allmän uppmuntran* som kunde kännetecknas av mer allmänt hållen peppning snarare än konkreta instruktioner.

5.4 Kännetecknen på en tränare som är duktig på att läsa av självförtroendet hos utövarna

För kännetecknen på en tränare som är duktig på att läsa av utövarnas självförtroende kom fem olika teman fram, *engagemang i individen, kommunicerar, kunskap om människor, öppet sinne och idrottskunskap* (tabell 8). Det första temat som kännetecknade en tränare som är duktig på att läsa av utövarnas självförtroende var att tränaren behöver ha ett genuint *engagemang i individen*, vilket kan märkas genom att tränaren lär känna spelarna både på och utanför planen. På det viset kan tränaren se om en spelare uppträder annorlunda mot vad den brukar, vilket kan ge en indikation på att självförtroendet är bättre eller sämre än normalt beroende på vad för beteende det rör sig om. Tränare 3 beskrev denna djupare relation med utövarna och förklarade att ”man måste älska sina spelare/.../ du måste känna för och med spelarna”. Utövare 6 menade att om ”man står varandra mer nära så har jag haft ett mycket, mycket större utbyte dels /.../ tekniskt, taktiskt, men sedan också mentalt, socialt och då kan man också ha en närmare relation i att samtala och berätta hur man mår och varför man mår som man mår”. Genom att tränaren *kommunicerar* med utövarna kan tränaren få reda på värdefull information om utövarnas självförtroende ansåg både tränare och utövare. Frågor till utövarna och att lyssna på deras svar var sätt som denna kommunikation framförallt kunde ske på. Särskilt viktigt var detta för att kunna bekräfta en första känsla från tränaren om att en utövare har dåligt självförtroende. Tränare 2 menade dock att det inte får bli bara så att man bara frågar när något verkar vara på tok, ”man ställer alltid frågan när man känner att det är någonting.

Då kanske man inte får det där ärliga svaret. Ställer man frågan oftare kanske man får mer ärliga svar.” Utövarna berörde även att tränaren måste ha *kunskap om människor* för att kunna läsa av självförtroendet, vilket innebar att man bland annat kan fungera bra i en grupp och kan läsa av människor i allmänhet. En annan betydelsefull egenskap hos tränaren var enligt utövarna att denne har ett *öppet sinne*. Enligt Utövare 2 är det så att ”vissa människor är ju svårare att komma in på, vissa tränare, och då tror jag att det är svårare för dem att lära känna spelarna också, än de som är lite mer inbjudande som nog lär känna spelarna bättre”. En ödmjukhet behövs så att tränaren inte ”kör bara på sitt race” eller att ”man tror (alltid) att man har rätt”, Utövare 7. Slutligen framstod tränarens *idrottskunskap* som ett separat tema i vad som gör tränaren skicklig i att läsa av utövarnas självförtroende. Utövarna som tog upp detta hävdade att tränare som har stor idrottslig kunskap blir mer trygga i sig själva och på så vis kan lägga mer tid och uppmärksamhet på den sociala sidan av ledarskapet. Kunskaper om och erfarenheter från den aktuella idrotten kan också göra att tränaren lättare känner igen vilka situationer som kan påverka utövarna på olika sätt.

Tabell 8. Faktorer som utmärker en tränare som är skicklig på att läsa av utövarnas självförtroende.

Tema	Utövare		Tränare	
	n	MU	n	MU
Engagemang i individen	8	16	1	2
Kommunicerar	5	9	2	3
Kunskap om människor	5	5	0	0
Öppet sinne	3	4	0	0
Idrottskunskap	2	4	0	0

6. Diskussion

Syftet med föreliggande undersökning var att studera idrottsutövares och tränares uppfattningar om trötthet och självförtroende samt hur väl dessa stämmer överens med varandra. En förutsättning för att tränaren ska kunna tillhandahålla den hjälp som utövaren helst vill ha är att de har en gemensam bild av utövarens aktuella situation. Om en tränare ska kunna göra något för att få upp självförtroendet hos en utövare med dåligt självförtroende krävs sannolikt att tränaren först och främst noterar att utövaren i fråga har dåligt självförtroende. Detsamma gäller om tränaren ska kunna hjälpa en utövare som är trött. Därför är det avgörande att ta reda på hur tränare gör för att läsa av sina utövare och om deras uppfattning delas av utövarna själva.

För att göra diskussionen mer översiktlig delas den in i fem delar. I första delen diskuteras vad som påverkar utövarnas trötthet, återhämtning och självförtroende. I den andra delen diskuteras hur

trötthet respektive självförtroende märks. I den tredje delen diskuteras den hjälp som utövarna vill ha från tränaren. I den fjärde delen diskuteras deltagarnas svar kring vilka egenskaper som kännetecknar en tränare som är skicklig på att läsa av sina utövare. Avslutningsvis sker en sammanfattande diskussion kring studiens begränsningar, fynd (och tränarnas förmåga att läsa av utövarna), implikationer för tränare och förslag till fortsatt forskning.

6.1 Faktorer som påverkar trötthet, återhämtning och självförtroende

6.1.1 Trötthet

Bland de idrottsrelaterade teman som påverkar utövarnas trötthet fanns fyra som både utövare och tränare berörde och två som endast utövare tog upp. *Fysiska faktorer* var det vanligaste temat som både utövare och tränare diskuterade och det bör inte komma som någon överraskning att deltagarna nämnde detta (se Moeller, 2004). Deltagarna framhöll också vikten av att det bör vara varierade och roliga träningar för att motverka trötthet. Kenttä, von Thiele Schwarz och Kroese (2008) menade att det ur ett psykosocialt perspektiv är bra att ”göra sådant som skapar positiva och behagliga känslor” (s. 236) för att minska på tröttheten. Vad som skapar positiva känslor är givetvis väldigt varierande från en individ till en annan, men ett sätt kan otvivelaktigt vara att ha träningar som utövarna tycker är roliga. Resultatet i föreliggande studie visade också att olika typer av *mentala processer* hos den enskilde utövaren spelade roll och där framförallt ett stort behov av koncentration ledde till ökad trötthet. En förklaringsmodell som en av tränarna var inne på var att de mer rutinerade utövarna upplevt ”alla” situationer så många gånger att de därmed inte behövde jobba lika hårt med sin uppmärksamhet som en mindre rutinerad utövare. Dock verkar det inte finnas någon genväg till rutin utan vägen dit består av att uppleva situationer med stort fokus som kan vara uttröttande. För att få upp motivationen och uppmärksamheten hos utövaren kan tränaren informera om att ett moment som kanske är tröttsamt att genomföra just nu, på sikt leder till att det kommer att gå betydligt lättare.

Andra personer framstod för utövarna som en viktig orsak till minskad eller ökad trötthet. Bland annat tog de upp lagkamraters och tränarens inverkan. Detta verkade tränarna helt ha förbisett. En tänkbar förklaring till detta är att tränarna i studien var mer uppgiftsinriktade än relationsinriktade och därför lade större fokus på konkreta fysiska faktorer, saker kopplade till innehållet på träning eller misslyckade prestationer, snarare än utövarnas relation till andra individer på idrottsarenan. Lagmedlemmar och tränare har ofta uppgetts av utövare i tidigare studie som potentiella källor till stress (Hanton *et al*, 2005; Woodman & Hardy, 2001), men detta tog alltså tränarna i denna studie inte upp.

Utövare uppgav också att *svåra matchbilder* kunde göra dem tröttare, vilket även Hanton *et al* (2005) visade. Inga tränare tog upp detta och en möjlig förklaring är att tränarna räknade detta till fysiska faktorer. Utövarna som uppgav detta tema menade dock att svåra matchbilder gav högre ansträngning både mentalt och fysiskt på grund av det var nödvändigt med mer aktivitet från deras sida.

Bland de icke idrottsrelaterade faktorerna som påverkar trötthet togs tre teman upp av både utövare och tränare. Sysselsättning utanför idrotten i form av *jobb eller skola* var det vanligaste temat och detta är möjligtvis en påtaglig skillnad mellan herrar och damer i de aktuella idrotter där herrarna många gånger är heltidsanställda medan damerna oftast får klara sig på betydligt knappare ekonomiska resurser från föreningarna. Till detta tog också några utövare upp problem med att få ihop själva planeringen av dagen på grund att de behövde ha någon alternativ sysselsättning vid sidan av själva idrotten, vilket föll under temat *livspusslet*. Denna källa till trötthet uppgav inte tränarna och en tänkbar förklaring här är deras större rutin från herrlag där detta kanske inte är lika stort problem i och med att herrspelare i större utsträckning kan fokusera på sitt idrottande som huvudsaklig (och kanske enda) sysselsättning.

6.1.2 Återhämtningsstrategier

När det gäller vilka återhämtningsstrategier som används av utövarna uppstod det väldigt varierande svar från utövarna respektive tränarna. Den vanligaste strategin enligt utövarna var att återhämta sig från idrottens påfrestningar genom *relationer* där man umgås eller pratar med andra. Det kunde vara vänner eller familjemedlemmar som utövarna kunde vända sig till. Denna typ av socialt stöd har även Rees och Freeman (2007) visat på att det är effektivt både för att minska trötthet eller stress, men också för att öka självförtroendet. Tränarna berörde inte denna källa till återhämtning, vilket är intressant och kanske tyder på att det behövs större förståelse hos tränare för relationernas betydelse både i och utanför idrottsvärlden för att utövarna ska kunna prestera. *Andra aktiviteter* än vanligt idrottande uppgavs bland utövare som den näst mest frekventa strategin. Här förekom väldigt stora individuella variationer på aktiviteter där vissa till och med uppskattade att köra ett eget träningspass utanför den ordinarie idrotten eller titta på matcher med andra lag, men också aktiviteter långt från idrotten. Också detta tema undgick tränarna, vilket också kanske pekar på att tränare behöver tänka lite mer utanför den vanliga fysiska delen av idrottandet. Utövarna menade även att *tid till att göra ingenting* var betydelsefullt, något som också tagits upp av von Thiele Schwartz och Kenttä (2008) som kallade det för ”frånkoppling”. Det fjärde temat som utövarna var ensamma att berätta om var att *tänka positivt*. Positivt inre samtal borde hänga samman med minskad trötthet, även om Hardy, Hall och Alexander (2001) utförde en studie som fann positiva

samband mellan positivt inre samtal och motivation samt mellan motivation och lägre trötthetskänsla, men inte något direkt mellan just det inre samtalet och trötthetskänslan. Positivt inre samtal som återhämtningsstrategi kan vidare utforskas för att få reda på sambanden sinsemellan. Om det är några specifika individfaktorer som ligger bakom eller om det handlar om att vissa utövare har bättre psykologiska färdigheter som träningsinterventioner kan förbättra för övriga får framtida studier utvisa. Sambandet mellan positivt inre samtal och bra återhämtning verkar hursomhelst vara oklart i dagsläget och det kan vara en förklaring till att endast två deltagare i denna studie tog upp detta.

Alla tre tränarna svarade dock direkt att de var ganska övertygade om att utövarna inte hade några konkreta strategier för återhämtning vid sidan av mat, sömn eller lite *komplementära återhämtningsstrategier* såsom stretching direkt efter matcher. Det är intressant att stretching fortfarande förekommer så frekvent i elitidrott i syfte att förbättra återhämtningen trots att det finns ett ytterst tvivelaktigt samband med återhämtning eller skadeprevention (se exempelvis Andersen, 2005; Herbert & Gabriel, 2002; Robson-Ansley *et al*, 2009). En möjlig förklaring till detta är att tränare fokuserar mer på mer konkreta faktorer och inte känner till så mycket om ”mjukare” värden. Det faktum att tränarna i denna studie endast jobbat innevarande säsong med respektive lag kanske också gör att de inte hunnit lära känna dessa spelare så ingående vad gäller deras preferenser för återhämtning.

6.1.3 Självförtroende

Tre faktorer som påverkar självförtroendet togs upp av både utövare och tränare. Dessa var *input från andra*, *prestation* och *egen känsla*. Dessa var de vanligast förekommande källorna och till skillnad från tidigare studier som visat på diskrepans mellan tränares och utövaras uppfattning kring källor till självförtroende (Vargas-Tonsing *et al*, 2004) var deltagarna i denna studie tämligen överens. Tränarna själva sade alla att de hade lätt för att läsa av självförtroendet hos sina utövare och det kanske avspeglade sig i att de hade bra uppfattning om vad deras utövare får starkare självförtroende av. *Förberedelser* och *resultat* togs endast upp som faktorer av tränarna. Förberedelser har varit en av de viktigaste källorna till ökat självförtroende i tidigare forskning (Hays *et al*, 2007; Vealey *et al*, 1998) och det verkar märkligt att ingen av utövarna i denna studie påtalade detta. En tänkbar förklaring är att de som nämnde bra prestationer eller att lyckas som källor till deras självförtroende inte såg någon skillnad på detta och själva förberedelsefasen. I några deltagares utsagor framgick det inte om de specifikt syftade till träning eller match när de berättade om att lyckas. Förberedelser kan också tänkas innehålla träningsmatcher och de kvitton man får på sina prestationer där.

Resultat som en källa till självförtroende nämndes endast av en tränare och tangerades av ett fåtal utövare som dock snabbt kom fram till att den egna prestationen var betydligt mer intressant även i den lagidrott som de själva höll på med. Detta är i linje med tidigare forskning som har visat att kvinnor inte baserar sitt självförtroende så mycket som män på tävlingsresultat (Hays *et al*, 2007). Trots att bara en tränare tog upp detta, och två inte gjorde det, är det kanske intressant i sammanhanget att tränaren varit tränare för manliga lag tidigare och kanske tar med sig uppfattningen därifrån. Annars var utövare och tränare tämligen överens om de viktigaste källorna för stärkt självförtroende, nämligen lyckade prestationer och input från andra, exempelvis genom feedback, något som är väl dokumenterat i den befintliga litteraturen (Vealey & Chase, 2008; Vealey *et al*, 1998). Det verkar som om trötthet och självförtroende hänger samman då det rimligtvis är svårt att känna sig väldigt trött och samtidigt tro på sig själv väldigt starkt. Exempelvis togs motgångar upp som en faktor som leder till ökad trötthet och det skulle även kunna tänkas att detta leder till sämre självförtroende vilket kan inleda en negativ spiral där utövaren inte direkt blir piggare eller mer alert vilket i sin tur ökar risken för ytterligare motgångar.

6.2 Hur trötthet och självförtroende märks

6.2.1 Trötthet

Fem teman framstod över hur trötthet märks. Två av dem uppgavs av både utövare och tränare, medan resterande tre endast togs upp av utövare. Dessa tre områden kan nog vara svårare för någon annan än utövaren själv att upptäcka. En *fysisk förändring* som exempelvis ”tung i benen” bör ju vara svår för tränaren att notera annat än genom en prestationsförsämring som tränarna faktiskt uppgav. Amotivation i form av *ovilja att träna* kanske inte heller märks annat än i förändrat beteende som att man inte ger allt i vissa situationer och där med en prestationsförsämring. *Mentala processer* kunde ta sig uttryck i att känna sig stressad eller frustrerad. När man ska bedöma en annan person fäster man större vikt på beteende och mindre vikt på tankar och känslor (Vazire, 2010), vilket kan förklara tränarnas fokus på yttre markörer. En annan tänkbar förklaring är att det räcker för tränarna med deras nycklar (prestationsförsämring och humörförändring) för att läsa av trötthet. Vet man att en utövare är trött behöver man rimligtvis inte leta efter fler tecken på det. Å andra sidan verkar det osannolikt att alla utövare visar tecken på trötthet på samma sätt varför det borde vara effektivare för en tränare att ha fler verktyg i verktygslådan för detta.

6.2.2 Självförtroende

Utövare och tränare verkade vara ganska överens kring vad som kan användas som termometrar på utövarnas självförtroende, vilket är i kontrast till flera tidigare studier (Hanson & Gould, 1988;

Jowett & Clark-Carter, 2006; Leslie-Toogood & Martin, 2003), men i linje med Snodgrass *et al* (1998). Av de fyra teman som framstod i materialet togs tre av dem upp av både utövare och tränare. Enda temat som bara berördes av utövare var egna *tankar* hos utövaren. Det verkar inte så konstigt eftersom tränare knappast kan säga att de märker av självförtroendet genom utövarens egna tankar. Dock ska det tilläggas att denna studie inte gjorde en jämförelse mellan utövarnas upplevda självförtroende eller trötthet och vad tränarna uppfattade att utövarna på den aktuella tidpunkten upplevde, vilket tidigare studier som funnit skillnader mellan utövare och tränares upplevelser gjort (Hanson & Gould, 1988; Jowett & Clark-Carter, 2006; Leslie-Toogood & Martin, 2003). Denna studie jämförde istället vad utövare respektive tränare ansåg vara viktigt och jämförde dessa resultat med varandra som ett mer kvalitativt angreppssätt för att studera tränarnas förmåga att läsa av utövare. Det skulle kunna vara så att tränare och utövare ursprungligen tycker relativt lika, men att det blir skillnader i vad de upplever i specifika situationer. Alla tränarna uppgav i och för sig att de hade väldigt lätt att läsa av utövarnas självförtroende, även om Swann och Gill (1997) visade att förtroende för sin kapacitet att läsa av en annan person inte hänger samman med träffsäkerheten i bedömningen.

6.3 Önskad hjälp från tränaren

6.3.1 Mot trötthet

Av de fem teman som fanns beträffande den hjälp från tränaren som utövarna önskade mot trötthet uppgavs fyra av både utövare och tränare. Den hjälp som utövarna nämnde men som inte tränarna berörde var att tränaren behöver ha viss *flexibilitet*. Detta var bland utövarna det allra vanligaste temat, vilket tyder på vikten av detta. Med flexibilitet menades att kunna ändra träningarna utifrån utövarnas aktuella trötthet, oftast i form av att lätta på träningen när laget var extra slitet. Bra tränare kan anpassa metoder och liknande till både varierande situationer och utövarens nivå (Côté & Sedgwick, 2003). Under temat *träningssupplägg* berörde både utövare och tränare att de på den nivå de befinner sig vill ha påfrestande träning som utgångspunkt för att under säsongen kunna tåla belastning från matcher. Den ursprungliga idén bör således vara att träna ”tufft”, men det finns också som utövarna berörde ett behov av att kunna ändra i förväg uppgjorda planer för träningen både på lagnivå, men också för enskilda individer när de är mer slitna än optimalt. För att så ska kunna ske krävs självklart att tränaren uppmärksammar hur trötta utövarna är. En av få studier som har studerat tränares beslutsfattande och ändring av planeringen under träning kunde inte visa att mer erfarna tränare lättare justerade sitt träningsupplägg utan fann snarare tendens på det motsatta (Jones, Housner & Kornspan, 1997). Om så är fallet skulle det kanske kunna bero på att erfarna tränare är bättre på att planera och därmed kräver deras planeringar färre och mindre justeringar. Tränarens beslutsfattande under träning är helt klart ett område som är till stor del utforskat i

dagsläget. Både utövare och tränare tog upp *extern hjälp* som ett sätt att hantera utövarnas trötthet vilket visar på att en enda tränare idag knappast själv kan besitta all kunskap som numera finns inom fysiska (men också mentala) aspekter av träning.

6.3.2 För förbättrat självförtroende

Helt klart var att utövarna upplevde att tränaren kunde påverka deras självförtroende, vilket var i linje med vad Côté och Gilbert (2009) menade. När utövarna har bra självförtroende berättade deltagarna om fyra olika typer av hjälp från tränaren. Dessa var alla representerade bland både utövare och tränare. Det vanligast förekommande temat var också ett som vanligtvis förespråkas i litteraturen, nämligen *positiv feedback* (Hays *et al.*, 2007; Vargas-Tonsing *et al.*, 2004). Denna feedback kommer från signifikanta andra som kan vara familjemedlemmar, lagkamrater, tränare eller andra personer som är betydelsefulla för utövaren. Positiv feedback har också kopplats till förbättringar i lärande av färdigheter och tekniker (Coker, Fischman & Oxendine, 2006) vilket sannolikt leder till bättre prestationer och på det viset indirekt påverkar självförtroendet. Tre utövare och en tränare föreslog också att vid bra självförtroende behöver inte tränaren göra något särskilt, vilket kan kopplas till när en utövare befinner sig i det tillstånd som kallas flow (Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001) och där man bara ska låta saker ske utan någon större medveten ansträngning. Vissa talar om en förvanskad tidsuppfattning och att man blir helt absorberad av uppgiften man sysslar med i detta tillstånd och då kanske någon förändring eller störning råkar ”väcka” utövaren ur flowtillståndet. Ett annat förekommande tema som kan kopplas ihop med flowbegreppet är stegring av utmaningen som både utövare och tränare tog upp. Teorin bakom flow menar att för att hamna i detta tillstånd krävs en perfekt matchning av kompetens och utmaning. När utövaren är framgångsrik behövs således en svårare utmaning för att behålla denna åtråvärda balans (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1997). Vealey och Chase (2008) menade också att utövare som har bra självförtroende vill ha en stegrad utmaning.

Den hjälp som utövarna vill ha när de har dåligt självförtroende kunde delas in i tre teman. Både utövare och tränare ansåg att det var betydelsefullt att *prata om situationen*. Detta samtal skulle vara klart lösningsfokuserat, men det kunde också vara betydelsefullt att tränare genom att ta tag i problemet visade omtanke. Att visa omtanke och bry sig om utövarna menade Jones (2009) är oerhört betydelsefullt och kanske något som många gånger hamnar i bakgrunden i studier av tränare till förmån för olika typer av kunskaper eller frekvenser av beteenden. De två övriga teman som togs upp nämndes endast av utövare och var att *fokusera på det positiva* trots allt och en *allmän uppmuntran*. Fokusering på det som är positivt även i motgång kan liknas vid två av de åtgärder som Feltz *et al.* (2008) föreslog, nämligen att kontrollera söndrande tankar och att återuppleva

tidigare framgångar. Det är oklart varför ingen av tränarna tog upp detta tillvägagångssätt, men en förklaring skulle kunna vara att de tänkte sig att det ingår i det samtal som alla skulle ta med sina utövare. Den allmänna uppmuntran som utövarna i föreliggande studie föreslog har visats vara vanligare hos kvinnliga ledare än manliga, vilket kanske förklarar varför ingen av de män som ingick här berörde detta (Millard, 1996). Allmän uppmuntran har många gånger ansetts vara mindre effektiva än beteenden som riktar sig mot tekniska instruktioner. Då Millard (1996) varnat för att kvinnliga utövares preferenser för allmän uppmuntran ännu är höljda i visst dunkel, eftersom detta hittills mest undersökts på manliga idrottsutövare, kan resultatet i föreliggande studie bidra till en utökad kunskap om kvinnliga utövare.

6.4 Egenskaper för en skicklig tränare

Överlag sett hade utövarna många fler och mer varierade förslag på vad som utmärker en tränare som är skicklig på att läsa av sina utövare. Fem teman framkom totalt och två av dem från både utövare och tränare medan utövarna själva stod för tre stycken. Ett engagemang för varje individ och att tränaren *kommunicerar* på ett bra sätt var de gemensamma temana. *Engagemang i individen* visade sig vara viktigt på andra områden och har blivit mer och mer uppmärksammat i forskning senaste tiden i takt med att fokus förskjutits något från ledaren till utövarna (Rieke *et al*, 2008). Det är dock många gånger lättare sagt än gjort att fokusera på varje enskild individ i lagidrotter som här är fallet. Både Hanson och Gould (1988) samt Lorimer och Jowett (2009a) fann att tränare för individuella idrottare var skickligare än tränare för lagidrottare att läsa av sina utövare. En tänkbar förklaring till detta är helt enkelt att ju fler utövare i en grupp desto svårare är det för tränaren att läsa av var och en eller för den delen anpassa individuellt eller engagera sig i var och en. Detta samband har dock ännu inte klarlagts kausalt i någon longitudinell studie. Det skulle därför kunna vara så att personer som är skickligare på att läsa av andra söker sig till individuella idrotter, där man kanske också vanligtvis har mer tid tillsammans i en relation en till en, vilket kanske dessa personer föredrar. Individuella idrottare kanske har en annorlunda relation med sin tränare vilket enligt Snodgrass *et al* (1998) kan påverka vad man sänder ut för signaler, vilket skulle vara en annan möjlig förklaring. Hursomhelst är det av yttersta intresse att finna en lösning på denna del av tränarrollen som verkar vara mer krävande för lagidrotter.

Kommunikation har av flera forskare nämnts som den kanske allra mest centrala aspekten i en relation (Haselwood *et al*, 2005) vilket är i linje med dessa fynd. För att vara skicklig på att kommunicera krävs inte bara att man kan förmedla ett eget budskap utan också att koda av budskap. Om det dessutom är så att underordnade har ett mer indirekt uttrycksätt som Fischer och Orasanu

(2000) hävdade, ställer det ännu större krav på tränarens förmåga att uppfatta budskap från utövarna. För att undvika den mer komplicerade kommunikationen kan det vara en fördel om tränaren, som spelare 2 sa, ”är lite mer inbjudande”, vilket kan göra att spelare lättare vågar vara raka i sin kommunikation. Detta har också tagits upp tidigare av Jenkins (2010) som menar att om man väljer att delge information om sig själv ökar sannolikheten att den andra personen ska göra detsamma, även om sambandet kanske är mer komplext än så (Miller & Kenny, 1986).

De tre teman som bara utövare tog upp var *öppet sinne*, *kunskap om människor* och *idrottskunskap*. Märker utövarna att tränaren har ett öppet sinne och är mottaglig för nya idéer kommer det säkerligen också att leda till att de lättare vågar och vill kommunicera med denne. Detta kanske är något som tränarna förbisett om de utgår från sig själva och så att säga nöjer sig med att vara bra på själva kommunikationsdelen. En viktig del utöver det kanske kan vara att man uppträder på ett sätt som gör att andra vill kommunicera med en. Lorimer och Jowett (2009b) påpekade också betydelsen av att det råder öppna kommunikationskanaler mellan utövare och tränare då detta stärker relationen.

Kunskap om människor och hur de fungerar i allmänhet bör leda till att tränaren bättre kan läsa av utövarna. Denna kunskap bör sannolikt innehålla bland annat kännedom om vilka källor utövarna har för sitt självförtroende (ex Hays *et al*, 2007) och inte bara utgå från tränarperspektivet då det kan skilja sig åt vad tränare och utövare anser spelar roll, även om det i denna studie var ganska samstämmigt.

Till idrottskunskap bör förmodligen kunskaper inom exempelvis fysiologi räknas. Dessa kunskaper kan hjälpa tränaren att göra sannolikhetsbedömningar över när en utövare bör vara trött och hur sliten hon rimligtvis bör vara. En generell idrottskunskap blandad med det individuella engagemanget som deltagarna också nämnde bör ge tränaren en god plattform att stå på för att läsa av utövarna.

6.5 Sammanfattande diskussion

Gällande metoden i studien kan sägas att deltagarna inom sina respektive idrotter hade stor kvalitativ spridning på bakgrundsvariabler som ålder, spelposition och roll i laget, (vilket borde ge en god representativitet i svaren). Denna typ av urval löper dock alltid risk för att de som vill delta har likartad syn och att de som inte deltar sitter på annan information som kanske gör att de inte vill medverka. Det begränsade antalet deltagare i föreliggande studie gör det som vanligt vanskligt med generaliseringsmöjligheterna. Studien ger istället en lite djupare inblick i hur utövare och tränare ser på begreppen trötthet och självförtroende samt hur dessa stämmer överens med varandra sett utifrån perspektivet empatisk förståelse. En styrka för detta är att utövare och tränare från samma lag deltog. Det ger möjlighet till att jämföra deras upplevelser på ett bättre sätt än om de kommit från olika lag och inte jobbat med varandra. Det faktum att tränarna inte gjort mer än en säsong med sina respektive lag gör att de hamnar inom det intervall där Jowett och Clark-Carter (2006) påstått att man har som bäst empatisk förståelse för den andre i en relation, (upp till två år). Den gamla uppfattningen att det är genom en långsam och gradvis process som man lär känna någon bör revideras och redan efter dryga 20 observationer av en person finns en ganska beständig bild (Kenny, 2004). Därför bör tränarna ha en väl så god uppfattning om sina utövare som om de hade varit där längre tid. Sammantaget kan studien sägas visa på hur utövare och tränare i tre stora lagbollsporter på elitnivå för damseniorer ser på trötthet och självförtroende samt hur dessa uppfattningar stämmer överens med varandra.

När det gäller jämförelsen mellan tränarnas och utövarnas åsikter så var överlag tränarna i denna studie relativt överens med sina utövare om vilka faktorer som påverkar självförtroende. De fall i resultatet där det fanns något avvikande upplevelser kan till viss del möjligtvis förklaras med att tränarna som alla haft betydligt större erfarenhet av att träna lag med manliga utövare utgick från vad män har visats tycka (Hays *et al*, 2007). Detta visar på att det är viktigt att tränare som byter från lag av ett kön till ett annat tar reda på eventuella könsskillnader i utövarnas preferenser. Om detta är ett vanligt förekommande fenomen får framtida studier utvisa. Skillnaden mellan tränarna och utövarnas uppfattning om strategier för återhämtning var påfallande och här behöver tränare förmodligen mer kunskap om vilka faktorer som spelar roll för återhämtning exempelvis sociala aspekter.

Studien tyder på att tränare kanske fokuserar lite mer på mer fysiska aspekter medan utövarna även upplever sociala och psykologiska aspekter av träning och tävling. Becker och Solomon (2005) spekulerade i om det kan vara så att bättre tränare fäster större vikt på psykologiska aspekter när de

bedömer utövare än vad sämre tränare gör. Eftersom psykologiska faktorer anses vara en bidragande orsak till exempelvis utbrändhet bland utövare (Kenttä, 2001) finns det all anledning för tränare att vara uppmärksamma på hur dessa psykologiska faktorer upplevs av utövarna. För att komma åt den inre, men för utövarna alltså påtagliga, världen är det svårt att endast förlita sig på observationer (Vazire, 2010). Två komplement som med fördel kan användas för att öka den empatiska förståelsen är samtal, verbal feedback från utövarna och skattningsskalor.

Verbal information bidrar med mer till empatisk förståelse än icke-verbal (Hall & Schmid Mast, 2007) framförallt när det gäller att läsa av tankar, men även känslor, och utgör därför ett nödvändigt behov för tränare som vill få så bra uppfattning som möjligt om vad deras utövare tänker på. Tränare har i studier på idrott visats fästa stor vikt vid verbal kommunikation för att dra slutsatser om utövarna (Jackson, Knapp & Beauchamp, 2009) vilket ytterligare stödjer detta resonemang. Tränaren som fick feedback på hur bra deras empatiska förståelse var under ett experiment förbättrade sin förmåga att läsa av utövarna successivt under experimentets gång (Lorimer & Jowett, 2010a). Lorimer och Jowett (2009b) menade att tränare bör uppmuntra mer verbal feedback från sina utövare under träningarna och föreslog för att hinna med detta att man kan öka längden på träningspassen. Dock kan detta vara alldeles för komplicerat att genomföra i lagidrotter som kanske i jämförelse med individuella idrotter styrs i större utsträckning av fasta träningstider och att tiden passar hela laget. En alternativ lösning är att tränaren eller en assisterande tränare avsätter tid före eller efter träningen för enskilda spelare. Denna tid skulle kunna användas till individuell träning, men lika gärna till att ”bara” prata med varandra. Detta skulle kunna ske på ett formellt sätt där olika individer blir tilldelade olika tider eller mer informellt där utövarna vet om att tränaren finns till hands i fall de skulle vilja något. Just det sistnämnda menar Rees och Freeman (2007) är något som faller under upplevt socialt stöd och många gånger kan det vara lika viktigt att känna att någon finns att prata med som att man faktiskt utnyttjar möjligheten. För att detta ska bli verklighet krävs ett öppet och tillåtande klimat så att en del av de problem som Ickes (1993) tagit upp kan undvikas. Även Becker (2009) fann att elitidrottare upplevde tränare som inte var dömande som väldigt positiva och att de kunde skapa ett klimat för kommunikation som var öppet, vilket ytterligare poängterar vikten av detta.

Skattningsskalor finns i en rad olika varianter och kan användas både för att studera hur slitna utövarna är (Robson-Ansley *et al*, 2009) eller för att studera självförtroende (Vealey *et al*, 1998). Dessutom finns ett nytt instrument på svenska, EmRecQ (Lundqvist & Kenttä, 2008), som är ett av få instrument som lägger tonvikten på positiva känslor istället för negativa. En av tränarna i föreliggande studie hade en idé om att man kunde låta utövarna föra en dagbok där de bland annat

skrev ner känslor under träningarna. I en dagbok av den typ skulle man kunna tänka sig att ha en skattningsskala som de svarar på efter träningarna. Genom att göra det kontinuerligt får man möjlighet att justera träningarna exempelvis genom förändring i fysisk eller mental belastning om man märker att utövarna är extra fräscha eller extra slitna. En annan justering som denna information skulle kunna föranleda är att tränaren kan justera sitt agerande för att använda mer socialt stöd, allmän uppmuntran, positiv feedback eller fokusera mer på saker som man vet fungerar bra för utövarna. Även vid användning av självskattningsskalor är det viktigt att det råder ett tillåtande och öppet klimat för att minska risken för att social önskvärdhet ska påverka svaren. Genom att använda muntlig feedback och skriftlig utvärdering över utövarnas tillstånd i tillägg till de observationer som tränaren gör har man större chans att göra en heltäckande avläsning av utövarna.

De sociala aspekter av idrotten som andra personer däribland tränare och lagkamrater som utövarna upplever som betydelsefulla är det viktigt att tränare får reda på och tar på allvar. Kanske är det också som Swann och Gill (1997) frågade sig, nämligen att det kanske är viktigare att förtroende växer i relationen än att träffsäkerheten i avläsningar växer. Om utövaren vet att tränaren är genuint intresserad av utövares perspektiv bör rimligtvis förtroendet för tränaren öka. Detta kan också vara ett led i att positivt påverka utövarnas relationer med andra i och utanför idrotten som Côté och Gilbert (2009) menade var en av de effekter som tränare kan ha.

Studien ger också en del andra uppslag till områden där vidare forskning behövs. Kroppsspråk behöver studeras i idrottssammanhang för att få en djupare förståelse för hur tränare läser av sina utövare och vilka nycklar som berättar vad om utövarna. Detta är ett helt outforskat område än så länge. Hur övergången för en tränare från lag av ett kön till ett annat ser ut är en annan fråga som ter sig outredd i dagsläget. Hur tränare gör konkret under träning för att anpassa träningens innehåll till de avläsningar som de gör av utövarna är också ett område som skulle sammanfoga det relativt nya forskningsintresset om empatisk förståelse med beslutsfattande av tränare och har hittills inte undersökts.

Slutligen vore det intressant att göra en jämförelse mellan olika skickliga tränare, eller tränare på olika nivåer, över hur bra de är på att läsa av sina utövare. Kan framtida forskning visa på en mer generell nivå att skickligare tränare, alltså inte bara resultatmässigt, är bättre på att läsa av sina utövare skulle det kunna bidra till att utforma bilden av en tränare som är mer än bara en auktoritet, något som både efterfrågas och kommer vara nödvändigt för framtidens utövare.

7. Käll- och litteraturförteckning

Abraham, A., & Collins, D. (1998). Examining and extending research in coach development. *Quest, 50*, 59-79.

Ahlberg, M., Mallett, C., & Tinning, R. (2008). Developing autonomy supportive coaching behaviors: an action research approach to coach development. *International Journal of Coaching Science, 2*, 1-20.

Ames, D. (2004). Inside the mind reader's tool kit: projection and stereotyping in mental state inference. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 340-353.

Andersen, J. C. (2005). Stretching before and after exercise: effect on muscle soreness and injury risk. *Journal of Athletic Training, 40*, 218-220.

Baker, J., Yardley, J., & Côté, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology, 34*, 226-239.

Bloom, G. A., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (1997). Pre- and postcompetition routines of expert coaches of team sports. *The Sport Psychologist, 11*, 127-141.

Bloom, G. A., Schinke, R. J., & Salmela, J. H. (1997). The development of communication skills by elite basketball coaches. *Coaching and Sport Science journal, 2*, 3-10.

Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*, 93-119.

Becker, A. J., & Solomon, G. B. (2005). Expectancy information and coach effectiveness in intercollegiate basketball. *The Sport Psychologist, 19*, 251-266.

Burton, D., & Radeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, USA: Human Kinetics.

Chelladurai, P., & Quek, C. B. (1995). Decision style choices of high school basketball coaches: the effects of situational and coach characteristics. *Journal of Sport Behavior, 18*, 91-108.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 34-45.

Coker, C. A., Fischman, M. G., & Oxendine, J. B. (2006). Motor skill learning for effective coaching and performance. I J. M. Williams (red.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, 17-39. New York: McGraw-Hill.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*, 307-323.

Côté, J., & Sedgwick, W. A. (2003). Effective behaviors of expert rowing coaches: a qualitative investigation of canadian athletes and coaches. *International Sports Journal, 7*, 62-77.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1997). *Talented teenagers: the roots of success & failure*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- d'Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F., & Dubois, A. (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *The Sport Psychologist*, *12*, 317-332.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process, *Journal of Advanced Nursing*, *62*, 107-115.
- Fallon, K. E. (2007). Blood tests in tired elite athletes: expectations of athletes, coaches and sport science-sports medicine staff. *British Journal of Sports Medicine*, *41*, 41-44.
- Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). *Self-Efficacy in sport*. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Fischer, U., & Orasanu, J. (2000). Error-challenging strategies: their role in preventing and correcting errors. *Proceedings of the International Ergonomics Association 14th Triennial Congress and Human Factors and Ergonomics Society 44th Annual Meeting i San Diego, Californien, augusti 2000*.
- Gifford, R. (1994). A lens-mapping framework for understanding the encoding and decoding of interpersonal dispositions in nonverbal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 398-412.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970-2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *75*, 388-399.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sport Sciences*, *27*, 1393-1408.
- Hall, J. A., & Schmid Mast, M. (2007). Sources of accuracy in the empathic accuracy paradigm. *Emotion*, *2*, 438-446.
- Hanson, T. W., & Gould, D. (1988). Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes' trait and state anxiety levels. *The Sport Psychologist*, *2*, 298-313.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: a comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, *23*, 1129-1141.
- Hardy, J., Hall, C., R. & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences*, *19*, 469-475.
- Haselwood, D. M., Joyner, B. A., Burke, K. L., Geyerman, C. B., Czech, D. R., Munkasy, B. A., & Zwald, A. D. (2005). Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior*, *28*, 216-230.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Psychology*, *19*, 434-456.
- Herbert, R. D., & Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercise on muscle soreness and risk of injury: systematic review. *British Medical Journal*, *325*, 468-472.
- Horn, T. S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*, *77*, 174-186.

- Ickes, W. (1993). Empathic accuracy. *Journal of Personality*, *61*, 587-610.
- Idrotts-Sverige. (2002). En presentation av riksidrottsförbundet. Hämtad 5 april 2010 på <http://www.rf.se/Idrottens-organisation/Idrottens-samhallsnytta/Det-ideella-ledarskapet/>
- Jackson, B., & Beauchamp, M. R. (2010). Self-efficacy as a metaperception within coach-athlete and athlete-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*, 188-196.
- Jackson, B., Knapp, P., & Beauchamp, M. R. (2009). The coach-athlete relationship: a tripartite efficacy perspective. *The Sport Psychologist*, *23*, 203-232.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*, 129-153.
- Jenkins, S. (2010). What could an executive coach do for an association football manager? *International Journal of Sports Science & Coaching*, *5*, 1-12.
- Jones, R. (2009). Coaching as caring (the smiling gallery): accessing hidden knowledge. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *14*, 377-390.
- Jones, D. F., Housner, L. D., & Kornspan, A. S. (1997). Interactive decision making and behavior of experienced and inexperienced basketball coaches during practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, *16*, 454-468.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1 Cs in the coach-athlete relationship. I S. Jowett, & D. Lavalley (red.) *Social psychology in sport*, 15-28. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Clark-Carter, D. (2006). Perceptions of empathic accuracy and assumed similarity in the coach-athlete relationship. *British Journal of Social Psychology*, *45*, 617-637.
- Kenny, D. A. (2004). PERSON: a general model of interpersonal perception. *Personality and Social Psychology Review*, *8*, 265-280.
- Kenny, D. A., & Acitelli, L. K. (2001). Accuracy and bias in the perception of the partner in a close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 439-448.
- Kenttä, G. (2001). *Overtraining, stalenss, and burnout in sports*. Opubliserad doktorsavhandling. Stockholms universitet.
- Kenttä, G., & Svensson, M. (red.) (2008). *Idrottarens återhämningsbok*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Kenttä, G., von Thiele Schwarz, U., & Kroese, A. (2008). Återhämtning ur ett psykosocialt perspektiv. I G. Kenttä, & M. Svensson (red.) *Idrottarens återhämningsbok*, 229-248. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Leslie-Toogood, A., & Martin, G. L. (2003). Do coaches know the mental skills of their athletes? Assessments from volleyball and track. *Journal of Sport Behavior*, *26*, 56-68.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009a). Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 152-158.

- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009b). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 201-212.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2010a). Feedback of information in the empathic accuracy of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 12-17.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2010b). The influence of role and gender in the empathic accuracy of coaches and athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 206-211.
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2008). Känsloernas betydelse för återhämtning. I G. Kenttä, & M. Svensson (red.) *Idrottarens återhämtningsbok*, 343-358. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Marino, F. E., Gard, M., & Drinkwater, E. J. (2011). The limits to exercise performance and the future of fatigue research. *British Journal of Sports Medicine, 45*, 65-67.
- Markland, R., & Martinek, T. J. (1988). Descriptive analysis of coach augmented feedback given to high school varsity female volleyball players. *Journal of Teaching in Physical Education, 7*, 289-301.
- Millard, L. (1996). Differences in coaching behaviors of male and female high school soccer coaches. *Journal of Sport Behavior, 19*, 19-31.
- Miller, L. C., & Kenny, D. A. (1986). Reciprocity of self-disclosure at the individual and dyadic levels: a social relations analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 713-719.
- Moeller, J. L. (2004). The athlete with fatigue. *Current Sports Medicine Reports, 3*, 304-309.
- More, K. G., McGarry, T., Partridge, D., & Franks, I. M. (1996). A computer-assisted analysis of verbal coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior, 19*, 319-337.
- Nowicka, P., Sundgot-Borgen, J., & Apitzsch, E. (2004). Eating disorders in Swedish female elite athletes – coaches' knowledge and practice in identification and management. I G. Patriksson (red.) *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*, 63-85. Lund: Lunds universitet.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. London: Sage.
- Pelletier, L. G., & Vallerand, R. J. (1996). Supervisors' beliefs and subordinates' intrinsic motivation: a behavioral confirmation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 331-340.
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of Sports Sciences, 25*, 1057-1065.
- Rieke, M., Hammermeister, J., & Chase, M. (2008). Servant leadership in sport: a new paradigm for effective coaching behavior. *International Journal of Sports Science & Coaching, 3*, 227-239.
- Robson-Ansley, P. J., Gleeson, M., & Ansley, L. (2009). Fatigue management in the preparation of Olympic athletes. *Journal of Sport Sciences, 27*, 1409-1420.
- Shehab, R., Mirabelli, M., Gorenflo, D., & Fetters, M. D. (2006). Pre-exercise stretching and sports related injuries: knowledge, attitudes and practices. *Clinical Journal of Sports Medicine, 16*, 228-231.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1997). *Coaches who never lose: making sure athletes win, no matter what the score*. Palo Alto, USA: Warde Publishers.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78, 602-610.
- Snodgrass, S. E. (1992). Further effects of role versus gender on interpersonal sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 154-158.
- Snodgrass, S. E., Hecht, M. A., & Ploutz-Snyder, R. (1998). Interpersonal sensitivity: expressivity or perceptivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 238-249.
- Strean, W. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 12, 333-345.
- Swann, W. B., & Gill, M. J. (1997). Confidence and accuracy in person perception: do we know what we think we know about our relationship partners? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 747-757.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1988). On the relative effects of positive and negative verbal feedback on males' and females' intrinsic motivation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 20, 239-250.
- Vargas-Tonsing, T. M., & Guan, J. (2007). Athletes preferences for informational and emotional pre-game speech content. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 171-180.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques, *The Sport Psychologist*, 18, 397-414.
- Vazire, S. (2010). Who knows what about a person? The self–other knowledge asymmetry (SOKA) model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 281-300.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. I T. S. Horn (red.) *Advances in sport psychology*, 65-98. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence; conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- von Thiele Schwartz, U., & Kenttä, G. (2008). Återhämtning, fränkoppling och grubblande. I G. Kenttä, & M. Svensson (red.) *Idrottarens återhämtningsbok*, 331-342. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555-572.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte

Syftet med denna studie var att studera idrottsutövares och tränares uppfattningar om trötthet och självförtroende samt hur väl dessa stämmer överens med varandra.

Frågeställningar

- Vad anser utövare och tränare påverkar utövarnas trötthet och självförtroende?
- Hur märks trötthet och självförtroende?
- Vad anses utövarna behöva hjälp med i arbetet med deras självförtroende och återhämtning?
- Vad anses utmärka en tränare som är skicklig på att läsa av utövarnas självförtroende?

Vilka sökord har du använt?

Fatigue, stress, self confidence, self efficacy, athlete, coach, coaching, recovery, tiredness, sport, empathic accuracy

Var har du sökt?

GIH biblioteksdatabas, SU biblioteksdatabas, Stockholms stadsbiblioteksdatabas, SportDiscus, PubMed, PsycINFO, PsycARTICLES, Google Scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Olika kombinationer av sökorden: Stress, self confidence, self efficacy, athletes, coach

Kommentarer

De flesta källorna har hittats genom referenslistor i tidigare artiklar eller bokkapitel. En hel del artiklar har jag också haft sedan tidigare.

Bilaga 2

Intervjuguide Utövare

Bakgrundsfrågor

Kan du berätta lite om din bakgrund i idrotten som du utövar?

Hur länge har du hållit på med denna idrott? Hur länge har du haft din nuvarande tränare?

Hur många timmar varje vecka spenderar du med din tränare?

Trötthet/återhämtning

2 Vad finns det för faktorer inom träning/tävling som gör dig trött?

Vad finns det för faktorer utanför träning/tävling som gör dig trött?

Vad tror du att din tränare tror att du blir trött av?

Vad gör du för saker som inte har med äta, dricka eller sova att göra för att återhämta dig när du blir trött?

Hur bra är du på att bedöma ditt eget behov av återhämtning?

Vad tror du att din tränare tycker är bästa sättet för dig att återhämta dig?

4 Hjälper din tränare till för att minska din trötthet?

Hjälper din tränare till för att förbättra din återhämtning?

Hur skulle du helst vilja att din tränare agerade för att minska din trötthet?

Hur skulle du vilja att din tränare agerade för att förbättra din återhämtning?

Självförtroende

1 Kan du beskriva ditt självförtroende?

Vad får du självförtroende av?

Hur märker du på dig själv om du har bra självförtroende?

Hur märker du om du har dåligt självförtroende?

Hur väl kan din tränare läsa av ditt självförtroende?

Hur märker din tränare vilket självförtroende du har? Hur märker du om din tränare vet om detta?

4 Vad gör din tränare då?

Vad skulle du önska att tränaren gjorde när du har bra självförtroende?

Vad skulle du önska att tränaren gjorde när du har dåligt självförtroende?

5 Om du jämför med tidigare tränare hur skulle du säga att din nuvarande tränare är på detta område, likheter och skillnader?

Vad gör en tränare bra på att läsa av ditt självförtroende?

Vad gör en tränare dålig på att läsa av ditt självförtroende?

Intervjuguide Tränare

Bakgrundsfrågor

Kan du berätta lite om din bakgrund i idrotten som du är tränare i?

Hur länge har du varit tränare i denna idrott? Hur länge har du haft dina nuvarande utövare?

Hur många timmar varje vecka spenderar du med din utövare?

Träning Tävling Resor

Trötthet/återhämtning

3 Vad finns det för faktorer inom träning/tävling som gör utövarna trötta?

Vad finns det för faktorer utanför träning/tävling som gör utövarna trötta?

Hur gör de för att återhämta sig (när de blir trötta) som inte har med äta, dricka eller sova att göra?

4 Hjälper du till på något sätt för att minska en utövares trötthet?

Hjälper du till på något sätt för att förbättra en utövares återhämtning?

Vad tror du att utövarna helst vill att tränare gör för att minska deras trötthet?

Vad tror du att utövarna helst vill att tränare gör för att förbättra deras återhämtning?

Självförtroende

3 Vad tror du att utövarna får självförtroende av?

Hur märker du på en utövare om den har bra självförtroende? Hur märker du om en utövare har dåligt självförtroende?

I vilken utsträckning tror du att du kan läsa av utövares självförtroende?

Hur säker är du att din uppfattning stämmer med utövares faktiska självförtroende?

5 Har du nytta av någon särskild egenskap, erfarenhet eller kunskap för att göra denna bedömning?

3 Kan du beskriva ditt självförtroende?

Vad får du självförtroende av?

4 Vad gör du som tränare om en utövare har bra självförtroende? Vad gör du som tränare om en utövare har dåligt självförtroende?

Vad tror du att utövarna helst skulle önska att tränaren gjorde när de har bra självförtroende?

Vad tror du att utövarna helst skulle önska att tränaren gjorde när de har dåligt självförtroende?

5 Är det några likheter eller skillnader på detta område mellan dina nuvarande utövare jämfört med tidigare som du har haft?

Vad kännetecknar en tränare som är duktig på att läsa av sina utövares tillstånd?