



**”Vi kan prata om ALLT mellan himmel
och jord”**

*- Elitidrottande kvinnors upplevda relation
till sin manliga tränare*

Petra Aphram & Patricia Kaldoyo

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 104:2015
Ämneslärarprogrammet 2012-2017
Handledare: Susanne Johansson
Examinator: Pia Lundqvist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur elitidrottande kvinnor upplevde relationen till sin tränare. Mer specifikt hur idrottarna upplever dimensionerna 1) samspel, 2) förståelse, 3) närhet och 4) engagemang till sin tränare.

Metod

Studien baseras på semistrukturerade intervjuer med fyra elitidrottande kvinnor i åldrarna 18-25 år. Två av idrottarna ägnade sig åt en individuell idrott (tennis) och två ägnade sig åt en lagidrott (fotboll). I studien besvarades studiens frågeställningar med hjälp av 3+1C modellen som är ett teoretiskt underlag att analysera tränar-idrottarerelationen.

Resultat

Samtliga idrottare upplevde att de fyra dimensionerna var viktiga för att få relationen med tränaren att fungera. Samtliga idrottare nämnde att samspel var grunden i relationen, förståelse i relationen handlade om att anpassa sig efter varandras behov, engagemang var viktig framförallt från tränarens sida och närhet byggdes upp med hjälp av att hitta förtroende och tillit för varandra.

Slutsats

Vårt resultat visar att relationen till tränaren är en viktig faktor för att båda parter ska må bra, hur relationen till tränaren är visade sig i studien vara avgörande för både den personliga och idrottsliga utvecklingen hos idrottaren. Det är inte bara upplevelsen av de fyra dimensionerna som är avgörande för hur relationen ska fungera, utan studien visade att det är många andra faktorer också som påverkar kvalitén på relationen till tränaren.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Forskningsläge	2
3 Teoretisk modell.....	3
4 Syfte och frågeställningar.....	5
5 Metod	6
5.1 Urval.....	6
5.2 Procedur	6
5.3 Analys av data	8
5.4 Etiska ställningstaganden	8
5.5 Reliabilitet och validitet	9
6 Resultat.....	10
6.1 Samspel	10
6.2 Förståelse.....	11
6.3 Närhet	14
6.4 Engagemang	16
7 Diskussion	18
7.1 Samspel	18
7.2 Förståelse.....	19
7.3 Närhet.....	20
7.4 Engagemang	21
7.5 Genomförande och vidare forskning.....	22
8 Slutsatser	24
Källförteckning.....	1

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

Bilaga 3 Personligt brev

1 Inledning

Relationer i olika former är en viktig del i människors liv. Relationer formar oss till dem vi är och utvecklar oss till dem vi blir (Jowett 2007, s. 690). Relationen mellan idrottare utgör en väsentlig beståndsdel av idrotten samt är en viktig faktor för att idrottaren ska kunna utvecklas och nå idrottslig framgång inom sin idrott. Relationen till tränaren är avgörande för idrottarens känsla av tillfredställelse, självkänsla och prestation (Jowett & Meek 2000, s. 160). Stora idrotts namn som Bob Bowman, Michael Phelps och Lance Armstrong är exempel på hur topprestationer kan se ut med hjälp av en god relation till sin tränare där samarbete har visat sig vara viktigt för att kunna uppnå toppnivå (Jowett & Poczwadowski 2007, s. 8).

Relationen mellan idrottare och tränare är speciell och kan se ut på olika sätt. Det kan handla om allt från en mer alldaglig, ytlig och enbart idrottsinriktad relation till en djupare, mer personlig och intim relation. I tränar-idrottare relationen är det viktigt att hitta en balansgång mellan att vara öppen och nära men inte för privat och nära så att det blir problematiskt. Till exempel för att tränare inte alltid har ett gott inflytande på relationen till idrottaren, utan tränar-idrottare relationer kan vara förknippade med ojämlig makt, svek, övergrepp och utnyttjande (Jowett, 2007, s. 18).

En faktor som därför är viktig i denna relation är trygghet – både som idrottare och individ. Inte minst är detta viktigt eftersom idrottaren och tränaren tillbringar många timmar tillsammans både på träningar och på tävlingar (Lorimer & Jowett 2009, s. 201-202).

Syftet med denna studie är att undersöka hur elitidrottare upplever relationen till sin tränare utifrån dimensionerna samspel, förståelse, närhet och engagemang. Studien belyser alltså den relation som idrottare och tränare har till varandra därför att vi vill bidra till att öka medvetenheten om hur viktigt det är att få denna relation att fungera på bästa möjliga sätt (Rhind & Jowett 2010, s. 109).

2 Forskningsläge

Psykologisk forskning kring relationen mellan tränaren och idrottaren har tidigare främst studerat interpersonell dynamik utifrån ett ledarskapsperspektiv. Fokus har till största del berört hur beteenden uppfattas av idrottare och tränare samt dess inverkan på idrottarens resultat, tillfredsställelse, självkänsla och prestation (Jowett et al. 2012, s. 6). Jowett et al. (ibid) definierar två specifika relationer som innefattar inbördesrelationer och tränar-idrottare relationer. Inbördesrelationer definieras som ”medlemmars egenskaper av interaktion, delad och odelad historia av medlemmarna” och kan exempelvis vara att man som idrottare blir tränad av sin pojkvän/sambo/far. Tränar-idrottare relationer är ett väldigt brett ämne men i detta sammanhang definieras det som ”en situation där en tränare och en idrottares kognitioner, känslor och beteenden är ömsesidigt och relaterade till varandra (Jowett & Cockerill 2002, s. 2). Forskning belyser vidare att i tränar-idrottare relationer ger med fördel möjlighet för tränare och idrottare att inspirera och motivera varandra (Jowett et al. 2012, s. 7). Det nämns vidare att idrottaren och tränarens känslor, tankar och beteenden är beroende av varandra (ibid.). Flera studier visar på olika saker som är betydelsefulla i relationen mellan en tränare och idrottare. Jowett & Cockerill (2003, s. 317) betonar att en god relation verkar inom ramen för tillit, närhet och kommunikation. Dessa tre nyckelfaktorer fulländar relationen och har på senaste tiden fått ett stort intresse för att få en närmare förståelse kring tränarens och idrottarens inre dynamik.

Smith et al., (2005, s. 171) belyser att elitidrottande kvinnor önskas ses som idrottare i första hand och som kvinnor i andra hand. Vidare poängterar Smith (ibid.) att det är viktigt för elitidrottande kvinnor att ses som individer och inte enbart som idrottsutövare. Smith et al. (2005, s. 174) belyser också att kvinnor oftast vill veta varför saker och ting utförs på ett visst sätt, exempelvis utformning av träning. Därför är kommunikation ett ständigt återkommande tema när elitidrottande kvinnor ska förklara relationen till sin tränare. Tränaren kan behöva anpassa sitt sätt att kommunicera med sina idrottare för att bemöta deras behov (ibid.)

Olika modeller för att analysera och teoretisera tränar-idrottare relationen har på senaste tiden tagits fram. Compassmodellen är en modell som tagits fram och har bidragit till att man kan utforska relationen på flera olika sätt för att ha möjligheten att se över tränarens lyhördhet, samarbete, empati, målformulering, förståelse, acceptans och tillit (Rhind & Jowett, 2010, s. 106). Kristiansen et al. (2012, s. 156) betonar att olika typer av stöd är viktigt för att

relationen ska vara god och bra. Det är ömsesidigt för båda parter i tränar-idrottare relationen att försöka erhålla en bra relation detta i sin tur innebär att tränaren i sitt ledarskap bör vara effektiv.

Relationen mellan en tränare och idrottare kan innebära allt annat än exempelvis förtroende, tillit och ömsesidig respekt. Det är otroligt viktigt att poängtera och belysa att relationer mellan tränare och idrottare kan vara missgynnsamma där missförtroende, respektlöshet, överdriven dominans, psykisk utnyttjande och i värsta fall kan även sexuella utnyttjanden förekomma (Jowett 2007, s. 21). Bergmann Drewe (2000, s. 150) belyser att situationer som involverar intimitet och beröring kan vara en början på överdriven dominans och fysisk attraktion. Det kan förekomma beröringar i idrottsrelationer och för utomstående kan fysisk beröring uppfattas som en intim relation vilket i sin tur kan medföra att relationen kan påverkas negativt (ibid.).

Smith et al., (2005, s.175) talar om elitidrottande kvinnors upplevelser och erfarenheter där olika konflikter kan uppstå sinsemellan, ett exempel som tas upp är tränare som favoriserar andra idrottare. Dessa typer av situationer kan påverka relationen negativt (ibid.).

Elitidrottande kvinnor har ett behov av att tränaren ska kunna kompromissa och ge idrottaren beröm vilket ökar både motivationen och självförtroendet (Smith et al. 2005, s. 177).

3 Teoretisk modell

I denna del presenterar vi den teoretiska modellen som vi valt i vår studie. Vidare visar vi hur vi tolkat modellen och hur den kommer att användas i studien. Vi har skapat en egen illustration av teorimodellen för att lättare visa på de olika dimensionerna.

Modellen vi utgår från i vår studie kallas 3+1C modellen, även kallad 3C skalan. Denna teoretiska modell som Sophia Jowett har skapat var ursprungligen framtagen för att undersöka idrottarens och tränarens relation, dess innehåll och kvalitet. Jowett ansåg att det inte fanns tillräckligt med mätverktyg för att titta på tränar-idrottare relationen och utformade då en ny modell. Denna modell var ursprungligen baserad på endast tre dimensioner 3C: closeness, co-orientation, och complementarity. Den fjärde dimensionen commitment, tillsattes i modellen några år senare för att utveckla modellen ytterligare och för att få fler nycklar att titta på (LaVoi 2007, s. 498).

Anledningen till varför vi har valt 3+1C modellen i vår studie är för att vi bedömer att de fyra dimensioner som modellen utgår utgör ett relevant och användbart teoretiskt underlag att analysera tränar-idrottare relationen. Vi har översatt dimensionerna från engelska till svenska utifrån hur vi har förstått och tolkat den. I vår intervjuguide har vi sedan utgått från dessa fyra dimensioner som intervjuteman och utformat frågor till intervjuerna därefter: närhet (closeness), engagemang (commitment), samspel (complementarity) och förståelse (co-orientation). I studien har vi valt att inte använda oss utav skattningsskalan, utan att enbart använda oss av modellen som ett verktyg användbart i en kvalitativ intervjustudie för att undersöka och lyfta fram dimensionerna i tränare-idrottare relationen. De olika dimensionerna i modellen har sammanfattats av många författare, i vår studie kommer vi att utgå från följande beskrivningar av de olika dimensionerna.

Närhet avser beröring, respekt, förståelse, stöd och delaktighet. Vidare avser närhet delad kunskap om sig själv som främjar att uppnå ett gott samspel mellan idrottare och tränare. (LaVoi 2007, s. 499). Det talas om tre olika dimensioner inom närhet som är ”feeling close”, ”behaving close” och ”perception of closeness” (LaVoi 2007, s. 500), dessa speglar den känslomässiga delen som idrottare och tränare utvecklar genom erfarenhet (ibid.).

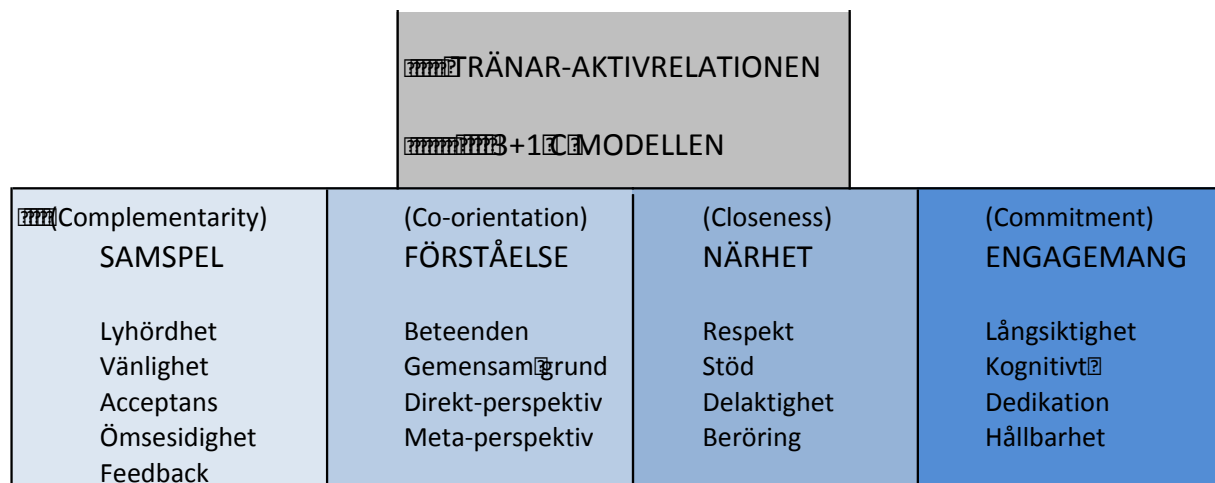
Engagemang avser tränare och idrottares avsikt eller motivation att upprätthålla en nära relation som är långsiktig, bibehålla den idrottsliga relationen över tid och därmed maximera dess resultat (Jowett & Poczwadowski 2007, s. 8). Engagemang förklarar den kognitiva delen av relationen (Jowett 2009, s. 36).

Samspel avser interpersonella beteenden av samarbete genom ömsesidig lyhördhet, vänlighet och acceptans (Jowett 2009, s. 37). Samspelet reflekterar båda parter motsvarande samarbete. Motsvarigheten av samarbete avspeglas i interaktioner som är vänliga och lyhörda. I relationen krävs ömsesidigt samarbete som konstruktiv feedback och förhandlingar (Jowett, Yang & Lorimer, s. 4).

Förståelse reflekterar det ömsesidiga beroendet mellan parternas närhet, engagemang och samspel (3Cs). Förståelse avser tränare och idrottares interpersonella uppfattningar och speglar i vilken utsträckning de har etablerat en gemensam grund i deras relation. Båda parterna har utrett vad de tänker, känner eller beter sig på ett liknande eller motsvarande sätt

(Jowett et al. 2012, s. 6). Förståelse har ett meta- och direktperspektiv. Det direkta perspektivet avser vad en tränare eller idrottare tycker om den andra, exempel ”jag gillar min tränare”. Meta-perspektivet syftar till att bedöma i vilken grad ena partnern i relationen kan exakt förstå den andras nivå av närhet, engagemang och samspel. Denna konstruktion innehåller tre delar som visar likheter, faktiska likheter och empatisk förståelse. (Jowett et al. 2012, s. 7).

Modellen nedan (figur 1) har vi skapat för att illustrera 3+1C modellen och kortfattat vad dimensionerna omfattar i vår studie: som ett teoretiskt verktyg för att analysera tränaren och idrottarens relation utifrån idrottarens utsagor.



Figur 1 – Illustration av studiens 3+1C modell

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur elitidrottande kvinnor upplever relationen med sin tränare.

Studien söker svar på följande frågeställningar:

Hur upplever idrottarna följande fyra dimensioner av deras tränar-aktivrelationer:

1. Samspel
2. Förståelse
3. Närhet
4. Engagemang

5 Metod

I denna del kommer vi att presentera hur vi gått tillväga i vår studie i form av metodval, urval samt databearbetnings- och analysprocedur. Vi beskriver även etiska aspekter samt validitet och reliabilitet. Studiens metodupplägg bestämdes ganska tidigt att göras i form av en semistrukturerad intervju för att besvara studiens syfte och frågeställningar.

Valet av en kvalitativ metod som semistrukturerade intervjuer gjorde vi eftersom att det ger en mer djupgående beskrivning och förståelse av idrottarnas upplevelser och erfarenheter av tränar-idrottare relation. Detta bygger på formulerade frågor som man kan välja att ställa i den ordning som anses lämpliga i själva intervjusituationen (Patel & Davidson 2003, s. 78).

5.1 Urval

Idrottarna i studien var fyra stycken elitidrottande kvinnor i åldrarna 18-25. Två av kvinnorna ägnade sig åt en individuell idrott (tennis) och två ägnade sig åt en lagidrott (fotboll). Vi gjorde ingen avgränsning beroende på tränarnas könstillhörighet. Det visade sig att samtliga tränare var män. Vi valde ett målinriktat urval av idrottare.

Det är viktigt att göra sitt urval utifrån vad som är relevant och meningsfullt för teorin och forskningsfrågan samt på ett sätt där teorin kan prövas (Bryman 2011, s. 463). Vi kontaktade dem via mail och telefon eftersom vi är bekanta med idrottarna och visste att de skulle med stor sannolikhet delta i vår studie.

Vi har tennis och fotboll som idrotter själva, därför blev det naturligt att kontakta idrottare inom våra egna idrotter. Urvalet stämde överens med vårt syfte då vi intervjuade personer som var relevanta för vår studie, alla idrottare hade erfarenheter av tränar-idrottare relationer och vår teoretiska modell blev besvarad utifrån idrottarnas erfarenheter.

5.2 Procedur

Vi hade en intervjuguide med formulerade frågor på förhand. Intervjuguiden gjordes strukturerad för att skapa ordning i de aktuella teman hänvisat till studiens syfte. De fyra

dimensionerna var nedskrivna utifrån frågeställningarna i en särskild ordning. Vi strävade att ge så stort utrymme som möjligt till idrottarna genom att inte avbryta och vänta in svaren. Vi försökte att få mycket information för att kunna få ett bra resultat genom att ställa följdfrågor som ”beskriv” ”berätta gärna mer om” och ”på vilket sätt”. För att intervjun skulle bli så optimal som möjligt krävdes det förkunskaper utav oss.

Inför intervjuerna valde vi att göra två stycken pilotintervjuer för att testa intervjuguiden och se om den var fullständig eller borde korrigeras. Två studenter vid Gymnastik- och idrottshögskolan deltog i pilotintervjuerna vid två separata tillfällen och vi gjorde en varsin pilotintervju. Intervjuguiden innehöll färre frågor än vår intervjuguide som använts i studien (bilaga 2) och båda pilotintervjuerna blev ca 10 minuter långa. Vi valde även att använda oss utav ljudupptagning och transkriberade intervjuerna efteråt för att öva inför de fyra riktiga intervjuerna. Vi var tvungna att anpassa pilotintervjun p.g.a. tidsbrist då båda idrottarna hade ont om tid. Vi anpassade frågorna (som var få, därmed kort intervjuguide) till vårt valda tema. Dessa pilotintervjuer var till stor hjälp och gav oss en större inblick i hur intervjuer kan se ut och hur intervjuguiden ska behandlas med hjälp av korrigering.

Idrottarna kontaktades via mail eller telefonsamtal för att bestämma en dag och tid som passade de inblandades scheman. Kontakterna fördelades jämt och vi båda var lika aktiva att kontakta idrottarna. Idrottarna fick själva välja vilken plats intervjuerna skulle genomföras på. Vi valde att ge idrottarna möjligheten att välja plats för att förmedla en trygghetskänsla och bekvämlighet under intervjuens gång, vilket bidrar till en avslappnad personkemi (Bryman 2011, s. 364).

Inför intervjuerna informerade vi idrottarna med hjälp av ett personligt brev (bilaga 3) där vi presenterade syftet med studien och svarade på eventuella frågor berörande studien. Vi poängterade de etiska ställningsdeltagande och att fingerade namn skulle användas under hela studien. Idrottarna gav sina medgivanden.

En ljudinspelare användes vid alla fyra intervjuerna då alla idrottare gav sitt godkännande. Vi testade ljudupptagningen innan intervjun för att vara säkra på att den fungerade.

Ljudupptagning underlättar analys av svar och medför att vi vid upprepanden omgångar kan lyssna på vad idrottarna sagt (Bryman 2011, s. 369). Ljudupptagning höjer även tillförlitligheten och vi kan citera fraser och uttryck ordagrant istället för att förlita oss på

anteckningar från intervjun. Längden på intervjuerna varierade mellan 21 till 46 minuter. Alla intervjuerna utfördes mellan 8 till 15 november år 2015.

Transkription av alla fyra intervjuer gjordes ordagrant med fingerade namn. Vi transkriberade intervjuerna för att kunna ha möjlighet att gå tillbaka till ursprungskällan (Bryman 2011, s. 373). Vi delade upp intervjuerna och transkriberade varandras intervjuer, denna metod ledde till att vi kunde fånga upp idrottarnas svar i deras egna ordalag (Bryman 2011, s. 411).

Transkriberingens omfång av varje intervju varierade mellan 6 till 8 sidor.

5.3 Analys av data

Analysarbetet inleddes med att alla intervjuutskrifter lästes igenom flera gånger för att få en helhetsbild av idrottarnas svar. Vi markerade delar av intervjuerna som relaterade till studiens syfte och frågeställningar. Intervjumaterialet kategoriserades även utifrån den teoretiska modellens fyra dimensioner för att enklare kunna analysera resultaten och koppla samman resultatet med 3+1C modellen. Bryman (2011, s. 412) beskriver en viktig aspekt när det kommer till analysen. Detta är att se till att studien har så hög trovärdighet som möjligt vilket uppnås genom att se till att studien är trovärdig, pålitlig och överförbar. Vidare är det viktigt att ingen data utelämnas eller oviktiga data tas med i studien.

5.4 Etiska ställningstaganden

I studien har vi tagit hänsyn till de Vetenskapsrådets forskningsetiska ställningstaganden och riktlinjer (2002, s. 5). Det allmänna syftet med etiska ställningstaganden är att formulera och verka för att upprätthålla normer så att all forskning bedrivs på etiskt och juridiskt korrekt sätt (ibid.). Vetenskapsrådet (2002, s. 6) belyser fyra allmänna huvudkrav, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (ibid.). Dessa fyra principer har vi tillämpat följande i vår studie.

Beträffande *informationskravet* informerades vi idrottarna om deras uppgift i studien och vilka villkor som gällde för deras deltagande. Det upplystes om att deltagandet var frivilligt och att de hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst. Informationen omfattade alla de inslag i den aktuella studien som rimligen kunde tänkas påverka deras villighet att delta.

(Vetenskapsrådet 2002, s. 7). Beträffande *samtyckeskravet* inhämtades idrottarnas samtycke

och ingen behövde medverka mot sin vilja. Därmed deltog idrottarna frivilligt och hade rätt att själva bestämma över sin medverkan (Vetenskapsrådet 2002, s. 9). Med hänsyn till *konfidentialitetskravet* skulle idrottarna som ingick i studien behandlas konfidentiellt. Personuppgifter och andra saker som kunde kopplas till idrottarna förvarades utom räckhåll för obehöriga. Detta innebär att det skall vara praktiskt omöjligt för utomstående att komma åt uppgifterna. (Vetenskapsrådet 2002, s. 12). Beträffande *Nyttjandekravet* informerade vi att de insamlade uppgifterna skulle enbart skulle användas i forskningssyfte och kunde inte användas eller lånas ut för exempelvis kommersiellt bruk (Vetenskapsrådet 2002, s. 14).

I studien togs det hänsyn till de etiska ställningstaganden både muntligt och skriftligt. Inför intervjun delades ett skriftligt papper ut (bilaga 3) och kompletterades med muntligt förtydliga innebörden av deltagande i denna studie.

5.5 Reliabilitet och validitet

För att denna studie ska vara användbar och lämplig krävdes det att den är reliabel och valid. Uppfylls inte dessa två krav har inte forskningsresultatet något vetenskapligt värde.

(Jacobsson & Nilsson 2011, s. 106). Reliabilitet (tillförlitlighet) hänvisar till att studien som görs ska visa samma resultat vid olika tillfällen (Jacobsson & Nilsson 2011, s. 106).

Tillförlitligheten var väldigt viktig i vårt arbete och vi var väldigt tydliga med att förklara vårt tillvägagångsätt så att idrottarna förstod. Validitet (giltigheten) och är beroende av vad som ska tittas på och om det är tydligt i frågeställningen (Jacobsson & Nilsson 2011, s. 107).

Vi försökte vara så neutrala som möjligt för att undvika eventuell vägledning i intervjun när frågorna ställdes. För att öka reliabiliteten var intervjuerna gjorda ungefär vid samma tidpunkt. Enligt Patel och Davidsson (2003, s. 77) kan reliabiliteten ökas genom att två personer transkriberar intervjutexten för att se likheter och skillnader, vilket var fallet i vår studie. Ljudupptagning användes för att öka validiteten och för att inte förlora viktig information samt för att kunna återgå till ursprungskällan. Transkriptionerna gjordes så tydligt och noggrant som möjligt.

6 Resultat

Resultatet i studien omfattar intervjumaterialet från fyra elitidrottande kvinnor som representerar både individuell- och lagidrott. Resultatet visar idrottarnas upplevelser i relationen till sin tränare utifrån samspel, närhet, förståelse och engagemang. Studien utgår från 3+1C modellen som behandlar dessa fyra dimensioner.

Idrottarna i studien har fått de fiktiva namnen Anna, Bea, Cilla och Doris. Resultatet redovisas under dessa fyra teman som var centrala i intervjuguiden. För att förstärka idrottarnas upplevelser redovisas även citat.

6.1 Samspel

När samtliga idrottare pratar om sina upplevelser om samspel så nämner alla att det är grunden till att få en relation att fungera mellan idrottarna och deras tränare. Anna betonar att ”samspel handlar om att dra åt samma håll och vilja samma saker, samspel är inte bara viktigt för att vår relation ska fungera utan även för mitt eget välbefinnande.” Cilla spinner vidare och poängterar samspelets innebörd.

Jag anser att samspel är en väldigt viktig faktor i relationen, just för den delen att man är med varandra hela tiden och umgås nästan hela tiden. Om samspelet inte fungerar så påverkar det även ens välbefinnande. Jag menar, om jag inte kommer överens med min tränare utanför banan så påverkar det även mig på banan. Det har jag märkt av, så samspelet avgör även hur jag mår.

Samtliga idrottare nämner att samspelet handlar mycket om att kompromissa i relationen. Bea nämner att kompromiss är a och o i en hållbar relation:

Jag tror att det är viktigt att man kompromissar i en relation. Jag tror att man måste ge och ta, Min tränare är duktig på det eftersom han är väldigt lyhörd och lyssnar på det jag säger. Om han gör någonting fel så erkänner han det vilket gör att jag känner mer respekt för honom när han vågar erkänna hans misstag.

Idrottarna är överens med Bea om att samspel är starkt ihopkopplat med att kompromissa och Cilla spinner vidare att samspelet är viktigt för att man umgås med varandra hela tiden. ”Om vi inte kommer överens utanför banan så kommer vi inte komma överens på banan heller.” På frågan om tränaren har en viss påverkan på idrottarna säger Anna ”självklart är man känslig för vad tränaren säger och gör, märker man att tränaren blir besviken, så är man själv

besviknen att man inte presterar på topp så påverkar det en negativt.” Bea talar även hon om besvikelse när man inte presterat på topp:

Tränarens sätt att reagera kan påverka mig negativt ibland, i alla fall på matcher. Jag märker att tränaren kan bli besviknen om jag inte presterar på topp. Jag blir liksom själv besviknen om jag inte presterar, då behöver jag känna att min tränare kan få mig på ett bättre humör, istället för att visa hur besviknen han är. Som spelare måste man även bli uppmuntrad och peppad även fast man spelar dåligt.

Bea upplever även, tillskillnad från Anna, att tränarens påverkan även kan vara positiv ibland:

Jag tycker att hans sätt att reagera påverkar mig på ett positivt sätt om han påpekar saker och ting som får mig att utvecklas till det bättre. Jag är alltid känslig och mottaglig för det tränaren har att säga. Jag litar på att det han säger är sant liksom, jag vet att det han säger är för mitt eget bästa.

Under frågan om hur feedback påverkade idrottarna och om det var en viktig faktor i relationen kopplade idrottarna ordet feedback tillbaka till samspel. Samtliga idrottare hade det gemensamma att de upplevde att de inte fick tillräckligt med feedback, vilket de skulle önska mer av. Idrottaren Doris säger:

Feedback är a och o i en relation. Det gynnar en som individ något otroligt, sen är det viktigt att både ge och få. Man som spelare ska inte bara få feedback utav tränaren, utan tränaren ska också få feedback och ta till sig kritik för att kunna förbättra sitt ledarskap. Vi lägger ner så pass mycket tid tillsammans och det är många timmar man spenderar tillsammans varje vecka. Med det sagt skulle jag säga att jag önskar mer feedback av min tränare, just av den anledningen att jag vill utvecklas hela tiden.

6.2 Förståelse

I temat kring förståelse anser idrottarna att förståelse är en viktig faktor, både för individ och idrottare. Idrottarna nämnde att det är viktigt att försöka anpassa sig efter varandras behov och personligheter. Anna säger:

Det är en väldigt viktigt i relationen att känna sig förstådd. Alltså vissa dagar är jag inte på topp, vissa dagar har jag dåliga träningar och är inte med på träningen mentalt sätt. På något vis har ändå min tränare förståelse för att jag har en dålig dag. Oftast snackar vi om det, och det känns så skönt när han ändå bekräftar att det är okej att ha en dålig dag.

Bea nämner att kritik är viktigt men även att förstå varandras idrottstänk. ”Jag kanske är en person som behöver få feedback hela tiden, då måste tränaren försöka anpassa sig efter vad jag gillar för att kunna sporra mig som sagt. Det är ett sätt att försöka förstå varandra tycker jag. Med idrottstänk tänker jag att jag kanske ska förstå hans upplägg med träningen och med laguppställningen, att förstå varför han gör som han gör.”

Doris däremot, säger att förståelse är väldigt viktigt men att den fattas lite i relationen mellan henne och hennes tränare. ”Ja, jag tycker den är jätteviktigt med förståelse i en relation. Men, i vår relation fattas den lite grann, dels för att vi inte klickar, jättekonstigt, för han är väldigt duktig inom målvaktsspel, men ledarskapet funkar inte sådär bra.”

Just att klicka med sin tränare betonar även Cilla är viktigt eftersom alla människor fungerar olika.

Alla vi fungerar olika som individer. Det är viktigt att min tränare förstår mig som individ och inte bara som spelaren Doris. Men det är även viktigt att jag förstår min tränare som individ och inte bara tränaren X. Jag tror att den formen av förståelse är den viktigaste om man ska få en relation att fungera. Förstår du individen, så är det lättare att förstå spelaren.

Doris spinner vidare och säger att i hennes fall behandlas inte alla spelare på lika grund:

Personligen tycker jag att man ska behandla alla spelare på lika grund. Det tycker jag har fattats, att olika saker gäller för olika spelare liksom. I ett lag finns det ju även andra med en och jag kan förstå att det blir svårt för min tränare att försöka förstå varje spelare och varje individ. Men tyvärr så gör ju tränaren inte något åt det för att ens försöka förstå oss alla.

Kommunikation återspeglar hur relationen påverkas negativt eller positivt. Bea säger att kommunikation är väldigt viktigt för att alltid försöka vara överens. ”Om inte vi kan kommunicera på ett bra sätt och komma överens så blir det svårare att förstå varandra, så tror jag att det kan påverka relationen på ett negativt sätt.” Anna nämnde att det är viktigt att båda partner i relationen lyssnar på varandra lika mycket. ”Det handlar om att man måste prata, man måste få säga att man kanske inte har en bra dag” och fortsätter med att säga ”det är väl en sådan grej som man glömmer bort att faktiskt prata med varandra.”

Anna fortsätter sedan och förklarar tydlighetens innebörd i en tränar-aktivrelation:

Han är ganska duktig på att just vara tydlig och förklara att 'såhär ser det ut'. Det gör att man verkligen lyssnar på honom när han är bestämd i sitt sätt att nå ut till en. Jag tycker också att han är duktig på att förklara och ge instruktioner. Den pedagogiska delen är han grym på, det gör att jag trivs i hans sätt att lära ut.

Bea delar med sig av hennes tränares nyfikenhet på Bea som individ. "Han är väldigt intresserad av mig utanför banan också. Jag känner mig väldigt bekväm med honom eftersom jag känner att jag alltid kan prata. Han är en person som kommunicerar bra, vilket förenklar det hela i relationen."

Idrottaren Bea fortsätter och nämner att det är viktigt att dela varandras åsikter och komma fram till ett gemensamt beslut. "Jag delar mina åsikter, han delar sina åsikter och så kommer vi fram till ett beslut. Det är inte alltid helt enkelt att komma fram till ett beslut, men som jag nämnde innan så gäller det ju att kompromissa." Cilla betonade att det är viktigt att ta tag i saker och ting på direkten och inte ha något liggandes bakom sig. "Om det är något som uppstår så tar vi det på plats, man vill ju inte ha någonting liggandes bakom sig, då blir det bara jobbigt för att man vet att man ska se denna person dagligen, ett sätt att komma överens är att kommunicera, antingen efter träning eller via telefon."

Just området konflikter som kan uppstå i relationen har idrottarna olika upplevelser. Idrottaren Bea säger:

Våra konflikter kan handla om min speltid. Oftast vill jag ju spela 90 minuter, och inte bara en halvlek, så som alla spelare vill i ett lag. Om inte jag får spela 90 minuter så blir jag självklart inte glad, då kan jag faktiskt tjafsa med min tränare, fast på ett bra sätt tycker jag. Det är inte så att jag "klagar", utan jag undrar mest varför jag inte får spela mer än vad jag fått just den matchen. Då ser man att han kan bli lite små irriterad att man är ifrågasättande. Men han svarar ju alltid om man frågar, så det är inga konstigheter där inte.

Cilla talar mer om att det handlar om att någon haft en dålig dag och att konflikter endast brukar ske vid sådana tillfällen. "I vårt fall kan det handla om att någon av oss har haft en dålig dag och tar ut det på varandra." Cilla säger sedan att saker och ting löser sig direkt då

båda två är enkla människor. ”Jag märker på min tränare om han har en dålig dag, då kan han vara extra negativ på banan och bara påpeka de dåliga sakerna eller slagen som jag gör. Detta kan irritera mig vilket gör att jag säger till honom.” Cilla fortsätter sedan med att säga att ”Det är inte så kul att vara osams med sin tränare, man vet att man ska träffa honom nästa dag och man kan liksom inte undvika honom under en träning då han är huvudpersonen ändå.”

6.3 Närhet

Gemensamt för temat närhet gällande relationen mellan tränaren och idrottaren är *förtroendet* för tränaren och förtroendet man har till varandra. Att kunna känna sig betrodd och lita på sin tränare tyckte alla fyra idrottare var väldigt viktigt i en lyckad relation.

Enligt Cilla är det bra att ha en nära relation till sin tränare. ”Vi kan skoja, skratta, skämta och vara avslappnade, inte vara så stela med varandra.” Vidare poängterar Doris att det är viktigt att kunna prata med sin tränare och Cilla tycker att en relation med sin tränare ska vara mer än att ”komma till träning – byta om – träna – åka hem” utan att det är viktigt att kunna prata exempelvis efter träningen. ”Det gäller att komma överens och skapa en nära relation där man kan känna sig trygg.” fastslår Cilla, men betonar även att:

Man ska kunna prata med sin tränare utan att behöva vara rädd om konsekvenser som kan uppstå. Man ska kunna vara öppen med sin tränare, man ska inte vara rädd för att straffas för att man delar vissa åsikter. Det ska vara öppet helt enkelt. Jag tycker också att en nära relation kan vara att man litar på sin tränare, man kommer ju närmre varandra när man kan prata om lite annat än bara fotboll fotboll fotboll..

Bea pratar i sin tur om att man ska våga vara öppen med sin tränare och betonar att öppenhet leder till att man så småningom börjar lita på varandra då allting inte behöver handla om just fotboll.

Doris spinner vidare och anser att hon tidigare haft nära relationer till sin tränare men att hennes nuvarande relation till sin tränare är ”så professionell som den kan bli.” Hon föredrar att ha en nära relation till sin tränare för att tränaren ska kunna förstå henne som en individ. Hon betonar att:

Jag vill nog ändå ha en nära relation där man kan vända sig till tränaren. Om tränaren förstår mig som individ så kommer han förstå mig bättre ute på planen. Man kanske är två olika människor liksom en ute

på plan och en utanför, men någonstans så fungerar man väl exakt likadant. Ett exempel kan vara min gamla tränare, han kunde märka på mig direkt om jag hade hjärnspöken, då kunde vi avbryta en uppvärmning inför match och köra så pass enkla saker som slå en passning.

När man har en nära relation till sin tränare är det betydligt lättare att kunna visa känslor. Idrotten kommer *alltid* vara någonting man stundtals älskar men även hatar och Anna medger att det är viktigt att våga prata ut. ”Om jag har en dålig dag, eller om jag tycker att matchen var urkass eller så... Jag kan uttrycka mina känslor. Det känns ändå som en viktig grej att kunna prata med varandra och som kvinna tror jag också att man är mer känslig också man har ”ups and downs” på ett helt annat sätt tror jag.”

En idrottare som går emot de andra är Doris. Doris anser att det är en skillnad på förtroende och tillit. Förtroende känner hon för sin tränare, ”jag kan berätta att jag har en dålig dag” men tilliten finns *inte* där enligt Doris. ”Det är inte frågor som varför har du en dålig dag? Så förtroende ja, men tillit... Nej. Jag har nog bara mer förtroende över att han vet vad han ska göra ute på fotbollsplanen.”

Däremot medger Cilla att hennes relation till sin tränare är väldigt speciell. Hon säger:

Vår relation är ganska unik jämfört med andra, men sen tror jag också för att han har en kultur där man är väldigt nära, när man ses pussas man på kinden och kramas, han gör alltid det när vi ses. Från början tyckte jag det var lite konstigt men ändå okej med en puss på kinden.. men sen märkte jag att han även gjorde det med andra. Det blev en normalisering, det blev liksom normalt att pussas varje gång man skulle hälsa eller gå. Han gillar att vara fysisk, men på rätt sätt. Det gäller att tolka det på rätt sätt. Han har inga problem med att komma nära så, jag känner mig väldigt bekväm med honom.

Cilla spinner vidare på att de kan prata om allting mellan himmel och jord.

Jag kan prata om precis allting med honom, det kan handla om förhållanden, killar, att jag har min lingonvecka, om någonting hänt... Han vill oftast veta det också, han är en nyfiken människa. Han frågar oftast och därför blir det naturligt att berätta för att man känner sig trygg med honom. Det är skönt att ha någon utomstående som inte är en familjemedlem att berätta någonting för, då har det blivit min tränare. Han är lite som min pappa.

Alla fyra idrottare utom Doris anser att balansera relationen mellan att vara öppen och privat är inte är så svårt. Anna säger att ”om jag inte vill berätta något, så är det okej att säga att jag

inte vill snacka om det” och Bea säger att hennes tränare är bra på att balansera. ”Man kan skämta med honom, men när det väl är träning eller match så vet man att det är seriöst och 100 % fokus.” Anna säger skämtsamt att ”i andras ögon kan tyckas att vi är för nära, vilket man hört från vänner” men hon upplever att de har hittat en balans. Cilla säger, precis som Anna, att ”när det är träning eller match är det 100 % fokus som gäller, men att när man är utanför banan så blir man mer som vänner.”

Efter en lite längre betänketid så säger Doris att hon *inte* vet hur hennes tränare fungerar som varken tränare eller individ.

Han är ju väldigt strikt. Alltså, han vill absolut förstå sina spelare, men bara på ett professionellt sätt, jag menar på en ytlig och basic nivå. Alltså han ringer inte eller frågar en om saker, det är ju väldigt strikt så. Men för mig hade det varit optimalt om den här personen vet hur jag funkar, för då förstår han mig bättre som fotbollsspelare. Det tycker jag fattas.

Enligt alla idrottare så påverkas de av en nära relation och säger att det enbart är positivt att vara nära med sin tränare och få känna trygghet samt stöd. Doris är den enda som säger att stöd fattas av tränaren. ”Han är ändå min tränare som jag ska vända mig till, men det gör jag inte eftersom vi inte kommer överens” och betonar att ”det är klart den påverkas negativt eftersom vi inte får ut det optimala då.”

6.4 Engagemang

I temat engagemang höll alla fyra idrottare med om att tränaren måste ha ett hjärta för det han gör. Cilla anser att ”det är framförallt viktigt från bådas sidor.” Även Anna tycker så.

Min tränare är väldigt engagerad. Ibland tror jag att min tränare vill mer än mig, han blir mer besviken än vad jag blir om jag förlorar. Att vara engagerad hela tiden är väldigt svårt och man kan självklart även erhålla dåliga dagar, precis som ens tränare kan göra. Det syns när han inte heller är där och har fullt fokus på mig eller på träningen, då blir han tjatig och gnällig.

Cilla har haft sin tränare i nästan 10 år och säger att det är anledningen till varför hon är kvar hos honom även nu. ”Han är så pass engagerad, vi har skapat en sådan bra relation under åren. Han nöjer sig inte med bra utan det ska alltid bli bättre.”

Doris ger en rejäl tankeställare och säger att han som tränare är engagerad, men inte i sitt ledarskap.

Han är väldigt engagerad, han är glad, frågvis i hur jag mår men på en ytlig nivå. Han kommer på alla träningar och är oftast glad. Han engagerar ju sig i sin roll som tränare, men inte i hans ledarskap tycker jag. Där finns inte det där extra engagemanget som jag saknar hos honom. Han vill inte lära känna mig som individ. Men det kanske ska vara så, jag vet inte.

Bea betonar att det är viktigt att man bryr sig om sin eller sina spelare, att man alltid ser till att i slutet av dagen behandla alla lika. ”Oavsett speltid på plan så är alla spelare lika mycket värda.” Däremot medger Doris att hennes tränare favoriserar vissa spelare, på vilken grund vet hon inte.

Han bryr sig väldigt mycket och frågar hur matchen gick, hur prestationen var, vad som kunde förbättras, vad man tar med sig. Ja, listan är lång. Men när jag och min tränare har samma typ av dialog finns det inget engagemang eller intresse i att veta, vilket gör att jag mest bara nickar på huvudet och säger att det gått bra... Även om det varit så långt ifrån bra som det bara kan. Hans engagemang ändrar sig beroende på vem det är han pratar med, vilket är sjukt. Men man har väl blivit van...

Under frågan om idrottarna skulle vilja förändra något i relationen till sin tränare svarar Doris att relationen skulle varit mycket bättre om tränaren skulle vilja lära känna henne som Doris och inte bara som en målvakt. ”Jag hade kanske känt en trygghet om han ville lära känna mig mer. Jag menar att om jag hade känt mig trygg hade jag kanske vågat misslyckats och samtidigt inte känt mig som en misslyckad person.”

För Cilla är det svårt att förklara vad hon skulle vilja förändra i hennes unika relation med hennes tränare, eftersom hon bara haft en tränare. ”Det är svårt att jämföra om man inte haft andra tränare, jag är väldigt lycklig där jag är med min tränare idag.” Cilla tror att nyckeln för en hållbar relation handlar om att lära känna. ”Man ser varandra som personer och inte produkter. Man engagerar sig i en människa, jag betyder säkert något för honom precis som han betyder något för mig. Det håller nog längre än att bara vara bekanta.”

7 Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka elitidrottande kvinnors erfarenheter i tränar-idrottare relationen med hjälp av en 3+1C modell. Liksom i resultatprestationen kommer fyra dimensioner användas för att tematiskt strukturera även nedanstående diskussion. Vi kommer att diskutera om hur våra frågeställningar besvarats utifrån vår teoretiska modell samt jämföra våra resultat med resultat från tidigare forskning. Vi kommer även att diskutera metodval och vidare forskning. Det begränsade antalet idrottare i studien gör det svårt att dra några generella slutsatser. Studien ger istället en djupare inblick i hur elitidrottande kvinnor upplever relationen med tränaren utifrån de fyra dimensionerna.

7.1 Samspel

Det visade sig att samspel var grunden till att få en relation att fungera. Samtliga idrottare instämmer med att det är viktigt att komma överens, kompromissa och ge samt få feedback. Dock påverkas en av idrottaren, Bea, negativt av tränarens feedback. Hon förklarade att tränaren vart besviken på henne efter en dålig prestation, vilket påverkade hennes välbefinnande negativt. Även Stenling & Tafvelin (2014, s. 184) tar upp i sin studie att en idrottare som känner välbefinnande kommer även kunna göra en bättre prestation och få bättre resultat. Tränare kan hjälpa idrottare till detta genom att finnas där, lyssna och bry sig om individen, ge feedback och se till idrottarnas individuella behov vilket leder till en bättre utveckling hos varje individ (ibid.).

En av idrottarna, Anna, beskriver att relationen handlar om att uppmuntra och höja varandra även fast man inte presterar på topp. Vi håller med idrottarna om att uppmuntran är viktigt, av egna erfarenheter vet vi hur det är när en tränare är positiv och entusiastisk i sitt lärande. Vi anser att det gynnar ens prestation både på träning och tävling. Becker (2009, s. 110) belyser att en elitidrottare går igenom både med- och motgångar och en tränare måste se till att oavsett resultat finnas där för idrottaren. Idrottaren Doris känner att det är något som saknas i relationen, ett gott samspel med tränaren. Hon och tränaren har inte klickat pga. att han inte ser henne som en individ, utan bara som idrottsutövaren Doris. Stenling & Tafvelin (2014, s. 185) belyser också att denna typ av relation kan leda till ett negativt klimat och välbefinnande hos idrottarna som i sin tur leder till minskad prestation.

Samtliga idrottare önskade att de fick mer feedback av sin tränare och upplevde att det var brist på det. Av egna erfarenheter vet vi att detta kan ha att göra med att det är svårt för en tränare att anpassa sig till alla individer, särskilt i en lagidrott. Däremot, i en individuell idrott är enklare att förhålla sig till en spelare och ge den typ av feedback som en spelare behöver. Stenling & Tafvelin (2014, s. 187) nämner om ett lärande och en utveckling ska ske är det viktigt att varje individs drivkraft hittas och detta är något individuellt. Tränare måste därför ta hänsyn till att alla individer är olika och har olika drivkrafter, detta är även något som Doris nämner. I ett lärande behövs hela tiden små utmaningar, vilket kan vara olika från individ till individ, därför krävs det att undervisningen är anpassad efter idrottarna för att varje individ ska känna sig utmanad och på så vis utvecklas (ibid.).

7.2 Förståelse

Det visade sig att förståelse var viktigt i en tränar-idrottare relation. Samtliga idrottare ansåg att förståelse handlade om att se idrottaren som en individ och inte bara som idrottsutövare. Som vi alla vet så fungerar vi alla människor olika och oavsett personlighet så ska alla behandlas på samma sätt. Det är viktigt att tränaren förstår idrottaren som en individ också, i sin tur blir det enklare att förstå idrottaren på planen (Jowett et al. 2012, s. 17). Vi anser att det är svårare att se idrottaren som en individ i en lagidrott än i en individuell idrott, då det är fler idrottare att ta hänsyn till och att fördela uppmärksamheten på. Även Lorimer och Jowett (2009, s. 208) fann att tränare för individuella idrottare var skickligare på att engagera sig i den enskilda idrottaren. Detta skulle i sin tur kunna bero på att tränare och idrottare i en individuell idrott spenderar mer tid tillsammans enskilt.

Kommunikation nämns ofta som en av de viktigaste aspekterna i en relation. Samtliga idrottare i vår studie nämnde att kommunikation var viktigt för att både lösa konflikter och för att komma överens. Idrottarna tar upp att kommunikation handlar om att lyssna, känna sig förstådd och att känna att tränaren var intresserad av att vilja prata. Även Becker (2009, s. 99) fann att elitidrottare upplevde tränare som inte var dömande som väldigt positiva och att de kunde skapa ett klimat för kommunikation som var öppen. Vi anser att om kommunikationen inte finns kan det leda till att man inte har någon tillit till tränaren och hamnar i en ond cirkel. Kristiansen et al. (2012, s. 159) berättade att två kvinnliga idrottare hade dålig kommunikation till tränaren vilket ledde till att de inte kände någon tillit, eftersom tränaren inte hade lyssnat på deras åsikter. Detta är även något som även idrottarna i vår studie berättar

om då de ibland upplevde att speciellt manliga tränare inte var så lyhörda som de önskat och att om tränarna lyssnade mer och anpassade sig efter individen skulle de känna mer tillit. Kristiansen et al. (2012, s. 162) menar även att en öppen och bra kommunikation mellan idrottare och tränare är av stor vikt för att bli en framgångsrik idrottare vilket även samtliga idrottare i vår studie nämner.

Av egna erfarenheter vet vi att det en relation mellan tränare och idrottare kan lätt skapas missförstånd, därför är det viktigt att försöka lösa problemet direkt genom att kommunicera. Smith et al. (2005, s. 176) nämner för att lösa ett problem måste båda parter kunna reflektera över sitt eget beteende för att förstå motiven bakom andras beteenden. En tränare har en stor påverkan på en idrottares beteende (ibid.). Därför är det viktigt för en tränare att ha den interpersonella kunskapen (Cote & Gilbert 2009, s. 315). En av idrottarna sa “det är viktigt att min tränare förstår mig som individ och inte bara som spelaren Doris”, detta visar att en idrottare har ett behov av att tränaren lär känna idrottaren mer än bara en utövare. Kristian et al. (2012, s. 163) nämner att elitidrottande kvinnor vill bli behandlade som individer och känna trygghet i att tränaren tror på de både som individer och idrottsutövare.

7.3 Närhet

Närhet var den del som idrottarna gav minst utförliga svar av alla teman. Detta kan bero på att det är ett mer känsligt ämne i jämförelse med de andra. Vi försökte ställa bekväma frågor som inte skulle beröra idrottarnas privatliv för mycket. När närhet nämndes så talade en av idrottarna om att förtroendet mellan tränaren och idrottaren var viktigt. Förtroendet ansågs vara grunden för en hållbar relation men även för att erhålla en så bra relation som möjligt.

Idrottarna Anna och Bea hade en snarlik relation till sin tränare medan Cilla hade en väldigt annorlunda relation till sin tränare. Doris i sin tur kommer inte ens överens med sin tränare. Jowett (2003, s. 322) poängterar vidare att det är viktigt att komma överens med sin tränare och att ett missnöje leder till negativa konsekvenser. Som två elitidrottare i grunden så vet vi hur stark en relation måste vara till sin tränare, där man som idrottare måste göra sig förstådd och även förstå sin tränare.

Det är viktigt att vara sig själv i relationen och att man är mänsklig. Misstag är oundvikliga och detta är något båda parter måste ha förståelse för. Kenttä (2014, s. 8) belyser att idrottare går igenom både med- och motgångar, det gäller att ta lärdom av alla erfarenheter. Vi tror att tränaren är mer än bara en individ man tar instruktioner från. Doris nämner att tränaren inte gynnar hennes utveckling eftersom tränaren favoriserar, vilket bidrar till att hon distanserar sig från tränaren. Jowett (2003, s. 322) nämner om en idrottare ska nå framgång krävs det ett stöd både på och utanför plan.

Samtliga idrottare ansåg att det var viktigt med någon form av närhet i relationen till sin tränare. Alla idrottare kanske inte vill uppleva samma typ av närhet till sin tränare där pussar och kramar förekommer som i Cillas fall, men i det stora hela är närhet en viktig faktor. Rhind & Jowett (2010, s. 109) tar upp om hur viktigt det är att idrottare och tränare försöker skapa en så god relation som möjligt för att känna sig bekväma med varandra i alla situationer.

En av idrottarna, Bea, nämnde att öppenhet kan betyda många saker, men framförallt går öppenheten hand i hand med förtroendet. Idrottaren Anna trodde att det är viktigt att våga tala om känslor. Även vi anser att känslor kan öppna upp dörrar för närhet mellan en tränare och en idrottare.

7.4 Engagemang

Alla fyra idrottare insisterade att engagemang var ömsesidigt i relationen och att man ska satsa på sin idrott helhjärtat både som idrottare men även som tränare. Det fungerar inte enbart från ett håll eftersom engagemang förklarar den kognitiva delen av relationen (Jowett 2009, s. 36).

En av idrottarna, Cilla, som haft sin tränare i 10 år belyste det faktum att hennes tränares engagemang var en av huvudanledningarna till varför hon aldrig bytt tränare. Det tycker vi visar på hur betydelsefullt det är att ha en tränare som är engagerad.

Kenttä (2014, s. 9) belyser att tillfällen inom idrottskarriären där självtvivel och dåligt självförtroende förekommer innebär ett stort engagemang från tränarens sida. Även Bea sa att det fanns dagar då hennes tränare inte fanns tillhands vilket kunde medföra dåligt fokus på

träningen, men även att man som idrottare alltid ska försöka sträva efter ett hundra procentigt fokus oavsett distraktioner såsom att tränaren är borta eller om tränaren själv är smått oengagerad.

Vänder man på det hela så brukar engagemang och "bra tränare" gå lite hand i hand enligt vår uppfattning. Däremot kan man vända det hela som i Doris fall. Doris poängterade att det inte var tränarens engagemang det var fel på, utan ledarskapet var bristfälligt. Detta visar att tränaren kan påverka relationen genom sitt bristfälliga ledarskap. Även Jowett (2007, s. 687) belyser att en tränare måste ha kunskaper inom sitt område, men även kunskaper i att förstå individer.

Av egna erfarenheter anser vi att engagemang är viktigt, i synnerhet inom elitverksamhet då träning är mer än bara en hobby och fritidsverksamhet. När idrottaren brinner för sin idrott tillsammans med sin tränare är det bästa man kan göra att jobba som ett team och på så sätt kompletterar varandra. Idrottare har även kunskaper inom idrotten. Detta belyser även Jowett (2007, s. 690) om att relationer handlar om att kompromissa. Relationer formar oss i hur vi är men även vad vi så småningom blir och för att man ska bli så pass bra som möjligt i sin idrott spelar relationen till sin tränare en avgörande roll.

7.5 Genomförande och vidare forskning

I vår studie kunde det sannolikt ha blivit ett annorlunda resultat om idrottarna hade varit män och tränarna kvinnor. Valet av kön på idrottarna var ett aktivt val, dock inte könen på tränarna. Vår studie baserades på fyra elitidrottande kvinnor, det kan diskuteras om antalet idrottare blev för få. Fler intervjuer betyder mer analysmaterial och skulle en studie göras som är liknande denna, så skulle det kanske vara önskvärt med fler idrottare i studien för att få än mer information och kunskap från idrottarna.

I efterhand så inser vi att intervjumallen kunde ha varit mindre strukturerad och gett mer utrymme för idrottarna att svara mer uttömmande (Bryman 2011, s. 371). Resultatet kunde ha blivit mer utförligt och bredare om våra frågor inte hade varit så lika. Många av våra svar gick in i varandra och vi fick hoppa över vissa frågor för att de redan blivit besvarade i förväg. Vi borde ha gått igenom intervjuguiden fler gånger för att få så bra svar som möjligt. Även Jacobsson & Nilsson (2011, s. 109) säger att en fråga kan ge liknande svar på andra frågor i en intervjuguide, det gäller att gå igenom intervjuguiden flera gånger.

När vi genomförde intervjuerna märktes det att den andra intervjun blev bättre än den första, detta visar att ju fler intervjuer som blev utförda desto säkrare blev vi. Av detta har vi lärt oss att det är bra att genomföra en till två hela pilotintervjuer innan man ska göra det i skarpt läge, även om vi genomförde några korta intervjuer så var inte detta tillräckligt och intervjumallen blev därmed inte heller prövad fullt ut.

Det som har varit positivt är att det de som blev tillfrågade att vara med i studien svarade ja utan att tveka och de sa att de tyckte att det var en intressant frågeställning som vi hade i vår studie. Det var inte svårt att hitta bakgrundsmaterial till studien, det svåra var att välja vad som var viktigt att ta med, att avgränsa arbetet och veta exakt vad vi skulle ta reda på i ämnet tog lång tid men det som har varit positivt med den processen är att vi har lärt oss mycket mer omkring ämnet än det som vi sedan har valt att ta med i vår studie.

Genom att använda sig av semi-strukturerade intervjuer gav det oss en större bild på vad idrottarna menar, tankar och funderingar. Vi kunde läsa av deras kroppsspråk och ordval lättare vilket är svårt att kunna göra om vi hade genomfört en kvantitativ studie i form av enkäter. Vi tror en kvantitativ studie skulle påverka studien då frågor som ställs på pappret kan uppfattas som stötande/oklara för vissa vilket vi ville undvika. En kvantitativ studie skulle dock ge oss större underlag om man exempelvis skulle samla in enkäter på två idrottsskolklasser (ca 60 enkäter sammanlagt, 30 per klass). Visserligen hade det gett oss större underlag men det skulle även i sin tur leda till att vi inte skulle kunna få någon som helst personkemi med idrottarna och vi tror det skulle missgynna vår studie då vissa elever kanske inte hade vågat vara ärliga med tanke på studiens syfte. Men detta i sin tur kan vara positivt då eleverna skulle få vara helt anonyma eftersom ingen vet vad just den personen skrivit vilket medför att du som idrottare kanske vågar vara ärlig så detta går såklart åt båda hållen. Däremot kan enkätsvar vara svåra att tyda och det är svårt att sitta med en besvarad enkät i efterhand och tänka "hur menade han/hon här?".

Denna studie syftar endast att undersöka elitidrottande kvinnors upplevelser i relationen till sin tränare utifrån den teoretiska modellen 3+1C. Förslag till fortsatt forskning skulle vara att göra en jämförelse hur kvinnliga och manliga elitidrottare upplever dimensionerna i 3+1C modellen för att se om det finns någon skillnad i upplevelsorna och se skillnad i idrottarnas utveckling och prestation. En annan aspekt skulle kunna vara att titta på samma fenomen men inom andra idrotter och att jämföra individuella idrotter och lagidrotter.

8 Slutsatser

De slutsatser som studien har kommit fram till kommer nedan att presenteras. I studien finns ett samband mellan alla fyra dimensioner: samspel, förståelse, närhet och engagemang. De är alla viktiga för att relationen mellan tränare och idrottare ska fungera på ett optimalt sätt.

Enligt vår studie vill elitidrottande kvinnor bli behandlade som individer, känna trygghet och framförallt ha en bra kommunikation med tränaren för att kunna uppnå bäst lärande, utveckling och prestation. Vi anser att tränaren har ett stort inflytande på hur relationen med idrottaren ser ut och vilken form den kommer att få. Kvaliteten i relationen är framförallt beroende av hur mycket tid tränaren och idrottaren har till varandra. Detta är dock inte tillräckligt för att säkerställa kvaliteten i relationen. Relationen är också beroende av andra faktorer. Därför är innehållet av relationen (närhet, samspel, engagemang och förståelse) i slutändan helt avgörande faktor för relationens kvalitet vilket vår studie slår fast.

Källförteckning

Balduck, A.L. & Jowett, S. (2010). Psychometric properties of the Belgian coach version of the coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 779–786.

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.

Bergmann Drewe, S. (2000). Coaches, ethics and autonomy. *Sport, Education and Society*, 5, 147-162.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber

Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 307-323.

Greenleaf, C., Gould, D. & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.

Jacobsson, I.L. & Nilsson, I. (2011). *Specialpedagogik och funktionshinder*. Stockholm: Natur och kultur.

Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. . In S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 15-28). Champaign, IL: *Human Kinetics, Inc.*

Jowett, S. (2009). Validating Coach-Athlete Relationship Measures with the Nomological Network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 34–51.

Jowett, S. & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach–athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 8, 302–311.

Jowett, S. & Clark-Carter, D. (2005). Perceptions of empathic accuracy and assumed similarity in the coach–athlete relationship. *British Journal of Social Psychology*, 45, 617-637.

Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. In I.M. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology* (pp.16–31). London: Thomson Learning.

Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship, *Psychology of Sport and Exercise* 4, 313–331.

Jowett, S. & Meek, G. (2000). The coach–athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *Sport Psychologist*, 14, 157–175.

Jowett, S. & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: *Human Kinetics, Inc.*

Jowett, S., Yang, X. & Lorimer, R. (2012). The Role of Personality, Empathy, and Satisfaction with Instruction within the Context of the Coach-Athlete Relationship, *International Journal of Coaching Science*, 6, 3-20.

Kenttä, G. (2014). Being a female elite athlete: a psychological perspective. *Women and sport*, Stockholm: SISU idrottsböcker, 3, 1-11.

Kristiansen, E., Tomten, S.E., Hanstad D.V. & Roberts G.C. (2012). Coaching communication issues with elite female athletes: Two Norwegian case studies. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 22, 156–167.

LaVoi, M.N. (2007). Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 497-512.

Lorimer, R. & Jowett, S. (2009). Empathic Accuracy, Meta-Perspective, and Satisfaction in the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 201-212.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Rhind, D. & Jowett, S. (2010). Relationship Maintenance Strategies in the Coach-Athlete Relationship: The Development of the COMPASS Model, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 106–121.

Smith, L.S., Fry, D.M., Ethington, A.C. & Li, Y. (2005). The Effect of Female Athletes' Perceptions of Their Coaches' Behaviors on Their Perceptions of the Motivational Climate. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 17, 170–177.

Stenling, A. & Tafvelin, S. (2014). Transformational leadership and well-being in sports: The mediating role of need satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 182-196.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Uppsatsens syfte är att undersöka hur elitidrottare beskriver sin relation till sin coach och hur coachen påverkar relationen med idrottaren.

Hur beskriver en elitidrottare relationen till sin coach?

Hur coachen kan påverka relationen mellan coachen och idrottaren?

och diskutera vidare hur coachens roller kan se ut...

Vilka sökord har du använt?

Coach-athlete relationship, coach-athlete partnership, coach, athlete performance,

Var har du sökt?

Artikeldatabaser: PubMed och SportDiscus

Sökningar som gav relevant resultat

Coach-athlete and relationship, coach-athlete and successfull

Kommentarer

Vi hittade mest artiklar från databasen SportDiscus, som gav mest träffar. Även vår handledare gav oss skriftliga artiklar att läsa för att få en inblick på vilka tidigare forskningar som gjorts. Bra hjälp av handledaren är viktigt!

Bilaga 2

Intervjuguide

Inledning

Berätta: Syftet med denna studie är att undersöka hur kvinnliga elitidrottare mellan 18-25 upplever relationen till sina manliga tränare utifrån närhet, engagemang, samspel och förståelse.

Om de fyra olika teman som studien bygger på, samspel, förståelse, närhet och engagemang. Nämn dem etiska principerna, anonymitet, konfidentialitet och information.

Vi använder fingerade namn.

Be idrottaren berätta lite fakta om:

1. sig själv
2. sin idrott
3. sin tränare

Kompletterande frågor

Under hur lång tid har du tränat tennis/fotboll?

Hur länge har du spelat på elitnivå?

Hur många timmar tränar du tillsammans med din tränare per dag/vecka?

Under hur många år har du samarbetat med din tränare?

Samspel

Anser du att samspelet är en viktig faktor i relationen mellan dig och din tränare? Utveckla.

Hur skulle du beskriva samspelet mellan dig och din tränare?

Upplever du att tränarens sätt att reagera under din träning påverkar dig och dina beslut på plan? Utveckla.

Tycker du feedback är viktigt att ge och få i relationen till din tränare?

Upplever du att du får regelbunden konstruktiv feedback av din tränare?

Förståelse

Anser du att förståelse är en viktig faktor i relationen mellan dig och din tränare? Utveckla.

Upplever du att du känner dig förstådd av din tränare?

Berätta hur du och din tränare gör för att komma överens?

Vad brukar konflikterna mellan dig och din tränare oftast handla om?

Hur hanterar du och din tränare konflikter som uppstår? Kan du ge ett exempel?

Upplever du att din tränare är tydlig i sin kommunikation till dig? På vilket sätt?

Närhet

Hur definierar du en nära relation?

Skulle du beskriva din och din tränares relation som en nära relation?

Känner du ett förtroende och har du tillit till din tränare? I så fall, på vilket sätt?

Upplever du att du och din tränare har hittat en balans mellan att vara personlig och att vara privat som ni båda är nöjda med? Utveckla.

Upplever du att närheten mellan dig och din tränare påverkar er relation på ett negativt eller på ett positivt sätt? Utveckla.

Engagemang

Anser du att engagemang är en viktig faktor i relationen mellan dig och din tränare? Utveckla.

Hur engagerad upplever du att din tränare är i dig som person och i din träning?

Hur gör du och din tränare för att försöka behålla en hållbar relation?

Tycker du att relationen är bra som den är eller skulle du vilja förändra någonting? I så fall, vadå?

Avslut

Med tanke på de ovanstående frågorna, är det någonting du vill tillägga?

Bilaga 3

Personligt brev

Hej X,

Vi är två studenter som studerar på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Patricia Kaldoyo – fotboll och Petra Aphram – tennis.

Vi läser fjärde året på GIH, ämneslärarprogrammet med inriktning specialidrott. Under hösten kommer vi att skriva vår C-uppsats om hur en idrottare upplever sin relation till sin coach och hur coachen kan påverka relationen.

I arbetet har vi valt att använda oss utav intervjuer i samband med ljudinspelning.

All inspelning kommer att förvaras i vår ägo och kommer inte att spridas vidare till hänsyn för er integritet.

Studien kommer att förutsätta intervjuer med elitidrottare där intervjun uppskattas vara mellan 30-45 minuter.

Vi kommer behandla intervjun *konfidentiellt* vilket innebär att du som idrottare kan välja att närsomhelst dra dig ur studien. Vi kommer även att använda oss utav *anonymitet* då inga personliga uppgifter kommer att uppges.

Vår önskan är att du, som idrottare, vill delta i vår studie. Väljer ni att delta eller har några funderingar så kontaktar ni oss via mail eller per telefon.

Med vänliga hälsningar,

Patricia Kaldoyo, PatriciaKaldoyo@hotmail.com, tel: 0766507292

Petra Aphram, Petra.Aphram@gmail.com, tel: 0737789271

Stockholm, den XXXX