



# **Spelar relationen till coachen någon roll?**

- En kvantitativ studie av sambandet mellan relationen till coachen och upplevd prestation

Hanna Blomqvist & Elin Sköld

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå 101: 2015  
Ämneslärarprogrammet med inriktning specialidrott 2012-2017  
Handledare: Erik Backman  
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

## Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka idrottares relation till sin coach och idrottares upplevda prestation, hos lagidrottare i ishockey och fotboll, samt att analysera dessa två variabelers samband separat för kvinnor och män, då sambandet skulle kunna se olika ut beroende på kön.

### Frågeställning

Finns det ett samband mellan lagidrottarnas relation till sin coach och lagidrottarnas upplevda prestation, hos kvinnor respektive män?

### Metod

Undersökningen gjordes utifrån Vetenskapsrådets forskningsetiska regler. Enkäterna delades ut till sex lag inom idrotterna ishockey och fotboll, totalt 119 enkäter (N=119). Det var tre herrlag (n=61) och tre damlag (n=58). Damlagen var två fotbollslag, ett i Elitettan respektive ett i Division 1 samt ett ishockeylag i Riksserien. Herrlagen var alla ishockeylag varav två lag i HockeyEttan och ett lag i Division 2. Det är en kvantitativ undersökning med hjälp av en enkät som är sammansatt av två olika instrument: Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q, se Jowett & Ntoumanis 2004, s.245) och Elite Athlete Self-Description Questionnaire (EASDQ, se Felton & Jowett 2012, s.133). Instrumenten mäter idrottarens relation till sin coach och idrottarens upplevda prestation.

### Resultat

Det fanns ett signifikant samband mellan frågorna som handlar om complementarity och den mentala prestationen för kvinnorna. Det fanns inga signifikanta samband mellan relationen (commitment, closeness och complementarity) och prestationen (Färdigheter, fysisk prestation, mentalt prestation och övergripande prestation) för männen.

### Slutsats

Sambandet mellan complementarity och den mentala prestationen för kvinnorna kan bero på att de har mer förståelse för känslor och ställer andra krav på relationen. Det fanns inget signifikant samband för männen mellan relationen och prestationen, detta kan bero på att det är fler dimensioner än bara relationen till coachen som spelar en viktig roll för prestationen.

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Forskningsläge .....	1
2.1. Relationer .....	2
2.1.1 Relationer och kön inom idrott.....	2
2.2 Prestation.....	3
2.2.1 Prestation och kön inom idrott .....	3
3 Teoretisk utgångspunkt .....	4
3.1 Relation och prestation.....	4
3.2 Genus.....	5
4 Syfte .....	7
4.1 Frågeställning.....	7
5 Metod .....	7
5.1 Urval.....	7
5.2 Instrument.....	8
5.2.1 CART-Q.....	8
5.2.2 EASDQ.....	8
5.2.3 Utformning av enkät.....	8
5.3 Genomförande.....	9
5.3.1 Statistisk analys .....	9
5.4 Forskningsetik .....	10
6 Resultat.....	11
7 Diskussion .....	13
7.1 Medelvärdena för kvinnor och män .....	13
7.2 Sambandet för kvinnor och män .....	14
7.3 Metodologisk diskussion samt vidare forskning.....	17
Käll- och litteraturförteckning.....	18

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Enkät (Svensk version)

Bilaga 3 Enkät (Engelsk version)

## **Tabell och figurförteckning**

Tabell 1- Medelvärden och standard avvikelser för kvinnor och män.....	11
Tabell 2- Icke-parametrisk korrelation för kvinnor.....	12
Tabell 3- Icke-parametrisk korrelation för män. ....	12

# 1 Inledning

Inom idrotten skapas många relationer, däribland en relation mellan coachen och idrottaren. Relationer är en viktig del i coachingen eftersom den kommer att påverka idrottarnas tillfredsställelse, självkänsla och prestationsförmåga. Coachens relationer till idrottarna bygger på ömsesidighet, tillit och trovärdighet. Coachens uppdrag innebär mer än att bara instruera i färdigheter som teknik och taktik. Uppgifter tyder på att relationen mellan idrottaren och coachen är avgörande för idrottarens utveckling. (Jowett & Cockerill 2003, s.313 f)

Denna studie inriktar sig på lagidrottare, i detta fall ishockey- och fotbollsspelare, både kvinnor och män, då det ställs andra krav på en coach för ett lag för att upprätthålla en god relation med alla spelare jämfört med en coach för en individuell idrottare (Nikbin et al. 2014, s.562). Becker (2009, s.97 f) menar att det finns sex dimensioner som utmärker ”Great Coaching”, dessa är Coach Attribut, Miljön, Systemet, Relationer, Coachens handlingar och Influenser. Great Coaching bedöms inte enbart av resultat, utan det är upplevelserna och lärdomarna som idrottarna får med sig i livet som spelar störst roll (Ibid. s.112). I vår undersökning kommer vi framförallt koncentrera oss på dimensionen, relationer. Rhind, Jowett och Yang (2012, s.449) föreslår att det skulle kunna vara intressant att studera om det finns ett eventuellt samband mellan idrottarens relation till sin coach och hur denne presterar. Därför kommer denna uppsats handla om, relationen till coachen och den upplevda prestationen hos lagidrottare. I detta arbete kommer benämningen coach användas för att benämna tränare/ledare, detta för att forskningen vi har använt använder det.

## 2 Forskningsläge

Vår studie bygger på två huvudfaktorer, idrottarens relation till sin coach och idrottarens upplevda prestation. Därav kommer vi nedan att presentera forskning kring dessa två områden. Det presenteras även forskning kring relationer och prestationer i förhållande till genus eftersom vi undersöker både kvinnor och män.

## 2.1. Relationer

Det idrottaren vill ha ut av relationen till coachen är att lära sig färdigheter i teknik och taktik, samt att känna sig kompetenta och få en känsla av att lyckas (Jowett & Nezelek 2011, s.288). I en enkätstudie av Rhind, Jowett och Yang (2012, s.437 f) undersöktes relationen mellan idrottare och coach genom instrumentet Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q, se Jowett & Ntoumanis 2004, s.245). Viktiga komponenter som är grundläggande för idrottarna är känslor av närhet, såsom tillit och respekt, tankar om gemensamma mål samt olika roller och uppgifter (Ibid. s.434). Rhind, Jowett och Yang (2012) delar upp dessa i tre huvudkomponenter; *closeness*, med vilket de avser respekt och tillit; *commitment*, med vilket de menar att bibehålla relationen mellan coach och idrottare, nu och i framtiden; och *complementarity*, dvs. att vara vänlig och ge respons. Alla tre huvudkomponenter går in i varandra, och är viktiga för att skapa en god relation. Det finns även en fjärde komponent, kallad ”+1”, co-orientering, med vilket avses hur idrottaren och coachen upplever sin relation med varandra och hur de tror den andra ser på relationen (Ibid. s. 434). I studien kom Rhind, Jowett och Yang fram till att lagidrottare hade en mer generell relation till sin coach än vad de individuella idrottarna hade. Detta beror troligen på att individuella idrottare får mer tid med coachen tillskillnad från lagidrottare. Individuella idrottare kände mer tillit, respekt och uppskattning av sina coacher än vad lagidrottare kände. Lagidrotter skulle kunna ta efter individuella idrotter när det gäller relationen mellan coach och idrottare för att bättre uppnå de tre huvudkomponenterna, *closeness*, *commitment* och *complementarity*. (Ibid. s.446 f) De 3+1 C:na kommer att användas i denna studie då vi undersöker idrottarens relation till sin coach.

### 2.1.1 Relationer och kön inom idrott

Lorimer och Jowett (2010, s.5) menar att könsstereotypen för kvinnor är att de har en större förståelse för andras känslor och tankar än män. Stereotypen för kvinnor förknippas ofta med barnuppfostran, att ta hand om sysslor i hemmet, vara undergiven mannen och att vara mer förstående än män medan männen förknippas ofta med självsäkerhet och att ta ledarrollen (Ibid. s.5). Lorimer och Jowett (2010 s.4) menar att *empatisk noggrannhet* innebär hur tankar och känslor uppfattas. Eftersom det finns traditionella könsroller så kommer det påverka individerna till att försöka uppfylla dessa förväntningar. Som en konsekvens av detta kommer kvinnor att uppvisa förståelse och mer empatisk noggrannhet medan män blir mer självsäkra och kontrollerande. (Ibid. s.5) Jowett och Nezelek (2011, s.291) menar att kvinnliga idrottare

upplever att deras relation till coachen beroende av de 3C:na; Closeness, Commitment och Complementarity, är starkare än vad de manliga idrottarna upplevde.

## **2.2 Prestation**

Att bedöma prestation är inte lätt, då det finns många variabler att ta hänsyn till. I lagidrott är det flera prestationer som ska samspela för att uppnå ett resultat vilket gör det svårare att mäta den individuella prestationen. I en enkätundersökning av Nikbin et al. (2014 s.561) var syftet att undersöka hur den upplevda rättvisan var utifrån engagemang, förtroende och upplevd prestation. Upplevd rättvisa är en teori som beskriver och förklarar fördelningen på arbetsplatsen (Ibid. s.563). Nikbin et al. (2014, s.573) kom bland annat fram till att coacher bör fokusera på sex olika regler för att förbättra idrottarnas engagemang, förtroende och prestation, genom att bland annat vara konsekvent med regler, behandla alla lika, ha ett system för feedback, se och höra alla, samt ha en värdegrund att stå på.

Iso-Ahola (1995, s.191) har gjort en litteraturstudie där det visas en modell om intrapersonella och interpersonella faktorer som påverkar idrottares prestation. Iso-Ahola (1995, s.192) kom fram till att det är viktigt att som idrottare vara mentalt stark för att kunna bygga en bra relation med sin coach. Om idrottaren inte har en bra relation med sin coach kan detta försvaga den mentala styrkan hos idrottaren. Det sociala stödet för idrottaren är viktigt ur ett objektivt och subjektivt perspektiv. Med objektivt stöd menas att idrottaren bland annat får konstruktiv kritik medan subjektivt är mer stöd som ett bollplank för allt som händer i livet (Ibid. s.195 f). Idrottare behöver socialt stöd för att minimera stress för att kunna prestera på topp (Ibid. s.198).

### **2.2.1 Prestation och kön inom idrott**

Koh och Wang (2015, s.94) har gjort en enkätundersökning där de undersökte idrottarnas upplevelse av coachningen, prestationsmål och ambitioner inom olika sporter samt skillnaderna mellan könen. De beskrev att coacher kan skapa en gynnsam utbildningsmiljö genom att använda effektiva coachingbeteenden för att motivera och utveckla idrottares kompetens. Detta leder till en positiv upplevelse och främjar deltagandet i idrott. Däremot kan ett ineffektivt coachingbeteende (ex. kontrollerande, utvecklings hämmande) leda till negativ erfarenhet och avskräcka idrottaren från att delta i idrott. (Ibid. s.91) De hittade skillnader

mellan kvinnor och män vid målinriktning och motivation. Män var mer tävlingsinriktade och egocentriska än kvinnor. Annan forskning från studien visar att kvinnliga idrottare hade lättare med uppgiftsorienterade uppdrag. (Ibid. s.93) Studien visade även på att manliga idrottare arbetade mer med målsättning, mentalförberedelse och tävlingsstrategier än kvinnliga idrottare (Ibid. s.96). Lorimer och Jowett (2010, s.5) menar att kvinnor som grupp har en större förmåga att observera saker än män. Forskning har visat att män som umgås tillsammans tenderar att göra aktiviteter så som spela spel och titta på idrott medan kvinnor som umgås tillsammans tenderar att utbyta information och uttrycka känslor. (Jowett & Nezelek 2011, s.291) För att problematisera våra resultat djupare kommer vi även använda oss av olika teoretiska utgångspunkter.

### **3 Teoretisk utgångspunkt**

Forskning om idrottares relation till sin coach och deras upplevda prestation visar att det finns föreställningar och skillnader mellan kvinnor och män inom detta område. Dessa skillnader reproducerar en stereotyp bild av hur kvinnor och män bör vara och bete sig inom idrott. Mot den bakgrunden har vi i våra teoretiska utgångspunkter valt att ta upp en modell som studerar relationer i förhållande till prestation hos grupper, begrepp om hur människor agerar och interagerar, den traditionella synen på flickor och pojkar samt ett genussystem. Syftet i arbetet innefattar både relation och prestation, samt berör genusperspektivet. Nedanför beskrivs de olika teoretiska utgångspunkter som behövs ta hänsyn till i detta arbete utifrån relation, prestation och genus.

#### **3.1 Relation och prestation**

I IMDG-modellen (Interactive Model of Group Development) visas att en grupp under de två första stadierna, *tillhörighet och trygghet* och *opposition och konflikt*, har fokus på relationer. Frågor om tillhörighet och inflytande behöver beröras i dessa stadier, för att därefter flytta fokus till gruppens arbete och uppgifter. Tillit, struktur och frågor om produktivitet ska behandlas innan gruppen kan prestera på topp. För att uppnå denna utveckling behövs en ledare som kan läsa av gruppen och agera därefter, för att uppnå detta krävs rätt inställning, villighet att lära, från ledaren och medlemmarna. (Svedberg 2012, s.219 f)



Introjektion innebär att personer och händelser som finns och sker runt dig, tas in och blir en del av hur du själv agerar. Ett exempel skulle kunna vara att en idrottsförening får problem och då lägger idrottarna skulden på sig själva. Idrottarna tycker då att de borde prestera bättre för att ge en god bild av föreningen. Attityder och värderingar formas av sådana här typer av upplevelser. Vi introjicerar alltså goda och ibland onda objekt. (Svedberg 2012, s.123)

Projektion innebär att du skuldbelägger andra med handlingar du själv har gjort för att skydda dig själv. Ett exempel inom idrotten kan vara att ge någon annan skulden för förlusten, en lagkamrat, tränaren eller ledningen. (Ibid. s.124 f) Projektiv identifikation innebär att när du själv projicerar på någon kommer mottagaren tillslut känna sig träffad och agera därefter. Ett exempel i ett idrottslag kan vara när en lagkamrat dagligen samt under en längre tid, behandlas som mindre kunnig. Till slut kommer denna lagkamrat ge vika och göra mindre begåvade saker. Detta kan ge en konflikt med personens självbild. (Ibid s.126 f) Dessa begrepp kommer användas då vi problematiserar våra resultat kring hur idrottarna i ett lag påverkas av varandra och hur det i sin tur påverkar coachen.

### **3.2 Genus**

Hirdman (1988, s.51) menar att genus är ett namn på en alltmer komplicerad kunskap som finns om manligt och kvinnligt och vår förståelse av hur manligt och kvinnligt uppfattas. Genussystemet kan definieras som en ordningsstruktur av kön. I genusystemet finns två olika logiker, den ena är isärhållandets tabu (kvinnligt och manligt ska hållas isär) och den andra är hierarkin (mannen är det normala). (Ibid. s.51)

Det Hirdman (1988, s.52) menar är att när barnen föds är de varken män eller kvinnor psykologiskt sett utan de formas till det och att genuskapandet både geografiskt och historiskt har djupt rotade föreställningar om vad kvinna och man är. Efter födseln och genom hela uppväxten banas barnet in i tre olika reproduktionsprocesser, *kulturell överlagring*, tankefigurerna, dvs. exempelvis bilder av hur en vacker kvinna ser ut, *social integration*, arbetsfördelningen mellan könen och *socialisering*, direkt inläring, exempelvis: inte ska du gråta som är pojke. (Ibid. s.52 f). Genuskontraktet är osynligt mellan kvinnan och mannen men det är mycket konkreta föreställningar, bland annat hur kvinnor/män ska vara mot varandra och i arbetet, exempelvis vilka verktyg som hör till vem (Ibid. s.54). I olika århundranden har genusystemet sett olika ut t.ex. i Sverige på 1900-talet kan platser, sysslor och egenskaper tillhöra båda könen. Det kan sammanfattas som att det lika förstärks och det

olika försvagas mellan könen. Det innebär att det går mot ett jämlikare samhälle att det blir mer gränsöverskridande. (Ibid. s.58 f)

Genusformeringen är en process som skapar avtryck för vad som bestämmer genus, genussystemet lever alltså ett eget liv. Det är lätt att hamna i uppdelningsfällan om kvinnligt och manligt bland annat kvinnan svag och mannen stark, kvinnan/varande och mannen/görande samt kvinnan som osynlig, dövstum och mannen som mäktig, ordfylld. Genom att undvika att själva reproducera detta system så kan vi styra undan dessa djupt rotade föreställningar om genus. (Hirdman 1988, s.60 f)

Synen på flickor och pojkar är mycket traditionell, flickor som relationsorienterade och pojkar som prestationsorienterade. Studier har dock visat att pojkar och flickor ibland beskriver sitt eget deltagande i idrott på liknande sätt, kanske har flickor till och med ett större intresse för tävling och prestation. Relationer och prestationer består dessutom av delvis olika uppfattningar hos flickor och pojkar. (Larsson 2001, s.59) Den generella bilden är dock att flickor sägs delta i idrott framförallt för gemenskapen och utseendets skull medan pojkar framförallt deltar i idrott för att tävla och prestera. Flickor uppfattas som mer passiva och konfliktfyllda, pojkar uppfattas som aktiva och lätta att ha och göra med. (Ibid. s.71)

Sammanfattningsvis vill vi skapa en möjlig hypotes utifrån vår bakgrund och tidigare forskning. Idrottaren vill ha en god relation till coachen för att få ut det bästa av sin prestation (Jowett & Nezelek 2011, s.288). Viktiga komponenter i en god relation var beroende på de 3C:na (Rhind, Jowett & Yang 2012, s.434). Det finns traditionella föreställningar om kvinnligt och manligt beteende i en relation, därför kommer individerna försöka uppfylla dessa förväntningar (Lorimer och Jowett 2010, s.5). Det finns även här traditionella föreställningar om kvinnligt och manligt beteende prestationsmässigt (Koh & Wang 2015, s.91 ff). Utifrån de teoretiska utgångspunkterna så visar en modell att relationen måste finnas för att en grupp ska kunna prestera (Svedberg 2012, s.219 f). Det finns också begrepp som beskriver hur människor i grupp påverkar varandra.(Ibid. s.123 ff). Hirdman (1988, s.60 f) beskriver att människan formas till kvinna eller man beroende på våra djupt rotade föreställningar om hur det bör vara. Detta kan påverkas genom att förstärka det lika, behandla alla lika (Ibid. s.60 f). Föreställningarna är att flickor är relationsinriktade och pojkar är prestationsinriktade, men det behöver absolut inte vara så, eftersom det är skapade föreställningar (Larsson 2001, s.59).

Hypotesen är således att relationen till coachen är av stor betydelse för idrottarens prestation och baserat på tidigare forskning (Hirdman 1988, Larsson 2001) finns anledning att anta att det kan finnas skillnader mellan könen i detta avseende.

## **4 Syfte**

Syftet med studien är att undersöka idrottares relation till sin coach och idrottares upplevda prestation, hos lagidrottare i ishockey och fotboll, samt att analysera dessa två variablers samband separat för kvinnor och män, då sambandet skulle kunna se olika ut beroende på kön.

### **4.1 Frågeställning**

Finns det ett samband mellan lagidrottarnas relation till sin coach och lagidrottarnas upplevda prestation, hos kvinnor respektive män?

## **5 Metod**

Detta är en kvantitativ studie som utfördes med hjälp av enkäter, en datainsamlingsmetod (Patel & Davidson 2011 s.13 f). Enkäten är uppdelad i två delar, en del som handlar om idrottarnas relation till coachen och en del som handlar om idrottarnas självupplevda prestation. För att uppfylla syftet kommer vi undersöka om det finns ett statistiskt signifikant samband mellan de ingående variablerna i studien med hjälp av korrelationsanalyser.

### **5.1 Urval**

Enkäterna delades ut till sex lag inom idrotterna ishockey och fotboll, totalt 119 enkäter (N=119). Det var tre herrlag (n=61) och tre damlag (n=58). Damlagen var två fotbollslag, ett i Elitettan respektive ett i Division 1 samt ett ishockeylag i Riksserien. Herrlagen var alla ishockeylag varav två lag i HockeyEttan och ett lag i Division 2. I dessa divisioner tränar lagen mer än fyra gånger per vecka exklusive matcher och andra aktiviteter. Urvalet skedde av bekvämlighetsskäl då, ishockey- och fotbollslag var tillgängliga genom personliga kontakter och det finns gott om spelare i ett lag (Hassmén, N. & Hassmén, P. 2008, s.94).

## **5.2 Instrument**

### **5.2.1 CART-Q**

Instrumentet som har använts för att bedöma deltagarnas relation till sin coach kallas Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) och är uppbyggt efter de tre C:na: commitment, closeness och complementarity. CART- Q är uppbyggt av elva frågor plus två fristående kompletteringsfrågor, 1-3 rör commitment, 4-7 closeness, 8-11 complementarity. Svarsskalan består av en skala på 1-7, (1=håller inte med, 7= håller fullständigt med, 4= både och). Testet har visat god reliabilitet och validitet. (Jowett & Ntoumanis, 2004, s.252)

### **5.2.2 EASDQ**

Instrumentet som har använts för att bedöma idrottarnas egna uppfattningar om den egna fysiska prestationen kallas Elite Athlete Self-Description Questionnaire (EASDQ). Det finns fem delar i EASDQ: Färdigheter (teknik och taktik), kroppsuppfattning, fysisk prestation (aerob och anaerob), mental prestation och övergripande prestation. Svarsskalan är uppbyggd av en 6-gradig skala där 1 är håller inte med och 6 är håller fullständigt med. (Felton & Jowett 2012, s.133)

### **5.2.3 Utformning av enkät**

Vid utformningen av enkäten utgick vi från instrumenten CART-Q och EASDQ för att få hög validitet i vår undersökning. CART-Q handlade om relationer och var inte specificerad till någon speciell idrott medan den versionen av EASDQ som användes var gjord på elitsimmare. I den här studien har frågorna anpassats till lagidrottare. Båda instrumenten är på engelska i dess originalversioner och har översatts till svenska i den här studien. Då det fanns utländska spelare i lagen gjordes det även en engelsk version av den svenska översättningen. Rhind, Jowett och Yang (2012, s.434) skriver om closeness som känslor, commitment som tankar och complementarity som de beteendemässiga aspekterna av relationer. Co-orientation benämns som ”+1” för att det går igenom de andra tre delarna, känslomässiga, kognitiva och beteendemässiga. Från instrumentet CART-Q togs därför de två frågorna om co-orientation bort då vi tyckte de redan fanns representerade i de övriga kategorierna. Från instrumentet EASDQ tog vi också bort frågor som inte var relevanta för syftet, de frågor som handlade om kroppsuppfattning. I EASDQ delades färdighetsfrågorna upp i två delar, teknik och taktik.

Från början hade instrumenten två olika svarsskalor, 1-6 och 1-7. Enkäten i den här studien har samma svarsskala, 1-6. Detta för att göra det enkelt för deltagarna att svara samt att deltagarna måste ta ställning åt något håll. (Patel & Davidson 2011, s.81) Vi är medvetna om att dessa förändringar kan påverka enkäternas validitet men bedömde att enhetlighet i antalet kategorier skulle underlätta för deltagarna.

Det genomfördes en pilotstudie av enkäten där 11 personer på GIH fick svara och ge sina synpunkter kring frågor och upplägg (Thomas, Nelson & Silverman 2015, s.291). Alla deltagare i pilotstudien var lagidrottare, sju män och fyra kvinnor. Nio personer svarade på den svenska versionen och två på den engelska. Ändringarna som gjordes var stavfel, layout och del av meningsuppbyggnad på försättsbladet. Enkäten finns som bilaga (se bilaga 2).

### **5.3 Genomförande**

Enkäterna delades ut för hand. Vi fanns tillgängliga för frågor när idrottarna fyllde i enkäterna. För att nå en hög validitet och reliabilitet använde vi oss utav instrument som är beprövade, samt lät en stor grupp av lagidrottare delta i studien. (Thomas, Nelson & Silverman 2015, s.76)

#### **5.3.1 Statistisk analys**

Den information i enkäterna som sammanställdes till statistik var förutom idrottarnas skattning av relationen till sin coach (CART-Q) och deras skattning av självupplevd prestation (EASDQ) även ålder, kön, idrott, lag och antal år som aktiv. Den variabeln som presenteras och diskuteras i denna studie är kön. Vid den statistiska bearbetningen av enkäterna användes Excel och SPSS. Shapiro-Wilks tester användes för att undersöka normalfördelningen (Kirkwood & Sterne 2003, s. 111). Relationsvariabeln visade en negativ snedfördelning, (typvärdet var större än medianen och medianen var större än medelvärdet), prestationsvariabeln visade en positiv snedfördelning, (medianen var större än typvärdet, och medelvärdet var större än medianen) därför användes en icke-parametisk metod, Spearmans` s rho rang-korrelation (Eliasson 2013, s.68). Spearmans` s rho rang-korrelation användes för att analysera data och se om det fanns ett statistiskt samband (Muijs 2004, s.151). De signifikansnivåer som ofta används är 5 procent ( $p=0,05$ ), 1 procent ( $p=0,01$ ) och 0,1 procent

( $p=0,001$ ) (Eliasson 2013, s.109). Statistiskt signifikant (säkert) samband innebär att du på ett trovärdigt sätt visar hur två variabler förhåller sig till varandra (Eliasson 2013, s.90).

Cronbachs alfa är ett mått på inre samstämmighet för en skala. I denna studie har Cronbachs alfa använts för att se reliabiliteten hos frågorna 1-9 (relationen till coachen) och frågorna 10-31 (den upplevda prestationen). Cronbachs alfa koefficienten är ett värde mellan 0 och 1. Om värdet är 0,7 och uppåt bedöms detta som godtagbart. (Hassmén, N. & Hassmén, P. 2008, s.129 f) Cronbachs alfa testet för frågorna 1-9 (relationsfrågorna) visar på en godtagbar reliabilitet, 0,919, och för frågorna 10-31 (prestationsfrågorna) visas de också på en godtagbar reliabilitet, 0,874.

#### **5.4 Forskningsetik**

Vetenskapsrådet (2002, s.6) menar att det finns fyra allmänna huvudkrav på forskningsetik: informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. I följande studie innebär det att informations- och samtyckeskravet berörs genom att deltagarna informerades om undersökningen, dess syfte och att den var frivillig och anonym samt att deltagarna kunde avbryta när de ville eller avböja att svara på frågor. Det fanns en kort text i början av enkäten som beskrev det samt att de kunde vända sig till oss angående frågor om studien. Målsmans tillstånd behövdes ej, då alla deltagare var över 15 år. Konfidentialitetskravet berörs genom att enkäterna inte kan identifieras och att deltagarna inte lämnar ut några personnummer eller namn. Nyttjandekravet berörs genom att det insamlade materialet kommer enbart användas till denna studie. (Ibid. s.6)

## 6 Resultat

Tabell 1 presenterar medelvärdet (Mean) och standard avvikelsen (Std. Deviation) för män och kvinnor. Den största skillnaden mellan kvinnor och män visas bland frågorna färdigheter (taktik/teknik), kvinnornas medelvärde 3,66 och männens medelvärde 3,94. Männerna har något högre medelvärde på alla kategorier utom en, (fysisk prestation, anaerob/aerob), men värdena verkar generellt mycket likartade. Generellt skattar alla deltagare relationen som god (i snitt mellan 4.5-5 på en skala från 1-6) och liknande tolkning gällande prestation.

Tabell 1- Medelvärden och standard avvikelser för kvinnor och män.

Kön		Mean	Std. Deviation
Kvinnor	Commitment	4,91	1,12
	Closeness	4,34	1,13
	Complementarity	4,85	,97
	Färdigheter (Teknik/taktik)	3,66	,89
	Fysisk prestation (Anaerob/aerob)	4,09	1,12
	Mentalt prestation	4,38	,88
	Övergripande prestation	4,66	,69
	Valid N (listwise)		
	Män	Commitment	5,05
Closeness		4,36	1,19
Complementarity		4,93	1,04
Färdigheter (Teknik/taktik)		3,94	,67
Fysisk prestation (Anaerob/aerob)		4,02	1,01
Mentalt prestation		4,51	,78
Övergripande prestation		4,73	,58
Valid N (listwise)			

Tabell 2 presenterar spearman's rho korrelations koefficienterna för kvinnorna. Det finns ett signifikant samband mellan frågorna som handlar om complementarity och den mentala prestationen ( $p=0,28^*$ ).

Tabell 2- Icke-parametrisk korrelation för kvinnor.

Kvinna	Closeness	Complementarity	Färdigheter (Teknik/taktik)	Fysisk prestation (Anaerob/aerob)	Mentalt prestation	Övergripande prestation
Commitment	,77**	,67**	-,03	,06	,14	,00
Closeness		,81**	,10	,10	,16	,15
Complementarity			,21	,08	,28*	,21
Färdigheter (Teknik/taktik)				,23	,30*	,29*
Fysisk prestation (Anaerob/aerob)					,32*	,29*
Mentalt prestation						,57**
Overtgripande prestation						

\*\* . Korrelationen är signifikant vid 0,01.  
\* . Korrelationen är signifikant vid 0,05.

Tabell 3 presenterar spearman's rho korrelations koefficienterna för männen. Det fanns inget signifikant samband mellan relationen (commitment, closeness och complementarity) och prestationen (färdigheter, fysisk prestation, mentalt prestation och övergripande prestation).

Tabell 3- Icke-parametrisk korrelation för män.

Man	Closeness	Complementarity	Färdigheter (Teknik/taktik)	Fysisk prestation (Anaerob/aerob)	Mentalt prestation	Övergripande prestation
Commitment	,71**	,69**	-,01	,17	,04	,13
Closeness		,69**	,25	,22	,04	,22
Complementarity			-,05	-,07	,24	,21
Färdigheter (Teknik/taktik)				,26*	,06	,32*
Fysisk prestation (Anaerob/aerob)					,26	,40**
Mentalt prestation						,53**
Övertgripande prestation						

\*\* . Korrelationen är signifikant vid 0,01.  
\* . Korrelationen är signifikant vid 0,05.



## 7 Diskussion

Utifrån tidigare forskning framgår att en god relation till coachen borde leda till en bra prestation. Därför trodde vi att det borde finnas ett samband mellan relationen till coach och upplevd prestation för en idrottare. Att det blev just lagidrottare är bland annat av bekvämlighetskäl och intresse men även att Nikbin et al. (2014, s.562) påpekar vikten av mer forskning inom lagidrott.

Hypotesen var således att relationen till coachen är av stor betydelse för idrottarens prestation och baserat på tidigare forskning (Hirdman 1988, Larsson 2001) finns anledning att anta att det kan finnas skillnader mellan könen i detta avseende. Vårt syfte med studien blev därför att undersöka om det fanns ett samband mellan lagidrottarens relation till sin coach och lagidrottarens upplevda prestation. Med hjälp av Spearman's rho rang-korrelationer kunde det avläsas ett statistiskt signifikant samband hos kvinnorna mellan complementarity och den mentala prestationen ( $p=0,28^*$ ). Hos männen fanns inget signifikant samband mellan relationen till coachen och den upplevda prestationen hos idrottaren. Den största skillnaden som visades mellan kvinnor och män var på frågorna som handlade om färdigheter (teknik/taktik). Männen hade något högre medelvärde på alla kategorier utom en, fysisk prestation (Anaerob/aerob), där kvinnorna hade något högre.

### 7.1 Medelvärdena för kvinnor och män

Den största skillnaden i medelvärdena mellan kvinnor och män var på prestationen, färdigheter (teknik/taktik) där männen skattat högre än kvinnorna. Koh och Wang (2015, s.96) kom bland annat fram till att manliga idrottare arbetade mer med tävlingsstrategier än kvinnliga idrottare. Jowett och Nezlek (2011, s.291) kom fram till att män som umgås tillsammans har benägenhet att göra aktiviteter som att spela spel eller titta på idrott. Taktik kan innebära en sorts tävlingsstrategi samt att tekniken och taktiken utvecklas mycket av att spela och titta på idrott. Det kan vara en anledning till att medelvärdena är högre hos männen. Koh och Wang (2015, s.93) kom fram till att män är mer tävlingsinriktade och egocentriska än kvinnor. Detta kan bero på att män skattar/upplever sig själva högre och därför tenderar att överskatta sig själva mer än kvinnor.

Männen har en aning högre medelvärde på relation till sin coach än kvinnorna. Enligt Hirdman (1988, s.52 f) finns det föreställningar om hur män bör vara. Kvinnor och män fostras in i olika reproduktionsprocesser som visar dem vad typiskt kvinnligt och manligt är (Ibid. s.52 f). De deltagande männen i studie kan ha blivit fostrade till att inte vara så relationsinriktade så det kan ha påverkat hur de skattat sin relation till coachen.

Medelvärdet hos männen visar att de skattat högre på prestationen, på färdigheter (teknik/taktik), mental prestation och övergripande prestation än kvinnorna. Koh och Wang (2015, s.96) kom fram till att män arbetade mer med mentala förberedelser än kvinnor. Det kan bero på att män är mer självsäkra än kvinnor och därmed skattar sin upplevda prestation högre inom fler prestationsdelar (Lorimer & Jowett 2010, s.5). Det skulle även kunna spegla av sig på det djupt rotade föreställningarna, mannen som stark och mäktig (Hirdman 1988, s.58 f). Kvinnorna hade dock skattat högre på den fysiska prestationen än männen, vilket är intressant då föreställningarna säger det omvända, mannen som stark och mäktig. Dessa kvinnor skulle kunna vara uppfostrade i ett sammanhang där kvinnor och mäns likheter synliggörs mer än deras olikheter (Ibid. s.58 f). Larsson (2001, s.59) hävdar att flickor ibland har större intresse för prestationen än pojkar. Detta kan vara en anledning till att kvinnornas medelvärde var högre i kategorin fysisk prestation än männens. Alla deltagare i denna studie är födda mellan 1981 och 2000, vilket förmodligen har påverkat deras syn på manligt och kvinnligt. Hirdman (1988, s.58 f) menar att 1900-talets Sverige börjar gå mot ett mer gränsöverskridande samhälle. Det kan därför ha blivit ännu mer gränsöverskridande idag. Det ska dock noteras att det är väldigt små skillnader mellan kvinnorna och männens medelvärden.

## **7.2 Sambandet för kvinnor och män**

I studien fanns ett samband mellan complementarity och den mentala prestationen hos kvinnorna. Jowett och Nezlek (2011, s.291) kom fram till att kvinnliga idrottare upplever att deras beroende av de 3C:na; Closness, Commitment och Complementarity, är starkare än vad de manliga idrottarna upplever. Lorimer och Jowett (2010, s.4) kom fram till att kvinnor visar mer empatisk noggrannhet (hur tankar och känslor uppfattas) än män. Könsstereotypen för kvinnor är att ha en större förståelse för andras känslor vilket också kan vara en orsak till att de lär sig ställa högre krav på relationen till coachen än män (Ibid. s.5). Kvinnor kanske värdesätter relationen annorlunda än män och vill ha en djupare förståelse och kontakt med

coachen. Complementarity innebär att idrottaren vill ha ett vänligt förhållningssätt och respons av sin coach (Rhind, Jowett & Yang 2012, s.434). Iso-Ahola (1995, s.192) kom fram till att det är viktigt att som idrottare vara mentalt stark för att kunna bygga en bra relation med sin coach. Ett vänligt förhållningssätt och att vara mentalt stark skulle kunna betyda att kvinnorna i detta fall har en större förståelse för andras känslor och att det därför fanns ett samband mellan complementarity och den mentala prestationen.

Det hade varit intressant att veta hur coacherna arbetar med att skapa förtroende från idrottarna. Det skulle kunna göras med de olika reglerna som Nikbin et al. (2014, s.573) tar upp för att förbättra prestationen hos idrottarna, t.ex. att coachen behandlar alla sina idrottare lika, att det inte ska spela någon roll hur idrottaren presterar. Detta leder förmodligen till att idrottarna vågar utvecklas och misslyckas eftersom coachen ser idrottaren som mer än bara en spelpjäs. I lagidrott är det många faktorer som påverkar prestationen bland annat tillit och trovärdighet till coachen (Jowett & Cockerill 2003, s.313 f) och socialt stöd (Iso-Ahola 1995, s.192).

Det fanns inget signifikant samband hos männen mellan relationen (commitment, closeness och complementarity) och prestationen (färdigheter, fysisk prestation, mental prestation och övergripande prestation). Detta kan bero på att det finns fler dimensioner än bara relationen till coachen som spelar en viktig roll (Becker 2009, s.97 f). Becker (2009, s.97 f) menar att det är sex dimensioner som visar på "Great Coaching" och en av dem är relationen. Det är den dimensionen som vi fokuserar på, men det är fem dimensioner till som spelar roll för idrottarens prestation (Miljö, Coach attribut, System, Coachens handlingar och Influenser; Ibid. s.97 f). De kanske får socialt stöd och samhörighet från någon annan än coachen, t.ex. lagkamrater, familj m.m, vilket kan göra att de upplever att de presterar bättre. I lagidrott är det många relationer som skapas vilket gör det svårare för coachen att upprätthålla en god relation med alla idrottare (Nikbin et al. 2014, s.562). Det kan alltså finnas idrottare som är kompetenta och lyckas med sin idrott utan att vara lika starkt beroende av relationen till sin coach. Koh och Wang (2015, s.91) menar att ineffektiv coachning kan leda till negativa erfarenheter och avskräcka idrottaren från att fortsätta med sin idrott. Detta skulle kunna leda till att någon som har potential och kan prestera slutar på grund av att coachen inte kan ge dem det stöd de behöver för att utvecklas. Det behöver så klart inte bara bero på coachen utan det kan finnas andra faktorer, så som att gruppen inte fungerar, tappad motivation, eller skador.

Det kan vara lättare att uppleva en god relation till coachen och prestation om det går bra för laget. Det kan däremot vara svårare att uppleva god relation och prestation om det går dåligt för laget. Om ett lag förlorar mycket kan det vara lättare att projicera och lägga skulden på andra än sig själv (Svedberg 2012, s.124 f). Det här kan bli en ond cirkel och tillslut leda till projektiv identifikation (Ibid. s.126 f). Det kanske börjar med att du skuldbelägger någon annan för förlusten, att den här personen känner sig träffad, du och andra behandlar den personen som mindre kunnig och till sist kommer personen börja agera efter hur du har behandlat den. Detta kan hända vem som helst, spelare som coach. Enligt IMDG-modellen är relationen i fokus under de två första stadierna, *tillhörighet och trygghet* och *opposition och konflikt* i olika grupper (Svedberg 2012, s.219 f). I lag bildas det oftast en ny grupp i början av varje säsong och gruppen börjar då om från början i IMDG-modellen. Undersökningen gjordes på två fotbollslag som var i slutet av sin säsong och fyra ishockeylag som var i början av sin säsong vilket kan ha påverkat resultatet då de kan ha befunnit sig i olika stadier. Det kan ha påverkat hur idrottarna har skattat relationen till coachen och idrottarens upplevda prestation. Om relationen till coachen skattas som låg behöver det inte betyda att relationerna, tillhörigheten och sammanhållningen i laget är låg och det kan göra att vissa spelare kan prestera på topp ändå. I detta fall hade det varit intressant att se lagets prestation och var de befinner sig i tabellen för att se om tillit och struktur är grundläggande för att laget ska kunna prestera.

I lagidrott får idrottarna generellt mindre tid med coachen än exempelvis vad individuella idrottare får (Rhind et al. 2012, s.446 f). Det hade varit intressant att veta hur mycket tid coacherna lägger på varje spelare. Kanske lägger vissa coacher mer tid på varje idrottare. Det skulle kunna leda till att idrottarna upplever en bättre relation till coachen. Det behöver inte bara bero på tiden med idrottarna utan kan bero på coachens handlingar. Som Nikbin et al. (2014, s.573) menar att coachen kanske visar stort engagemang, är konsekvent med regler och behandlar alla lika. En coach kan vara skicklig att läsa av gruppen och agera därefter, vilket leder till att gruppdynamiken förbättras och de kan lättare prestera på topp (IMDG-modellen; Svedberg 2012, s.219 f).

### **7.3 Metodologisk diskussion samt vidare forskning**

Vi är medvetna om att förändringarna vid utformningen av enkäten kan påverka validiteten. Enkäten i den här studien utformades med en svarsskala 1-6 för att deltagarna skulle vara tvungna att ta ställning åt något håll (Patel & Davidson 2011, s.81), två frågorna (co-orientation) togs bort, kroppsuppfattningsfrågorna togs bort och enkäten översattes från engelska till svenska.

Syftet med studien var att se om det fanns något samband mellan idrottarnas relation till sin coach och idrottarens upplevda prestation i ishockey och fotboll. Vår hypotes var att relationen till coachen är betydelsefull för prestationen. Ytterligare en del av hypotesen var att det kan finnas skillnader mellan könen. Det fanns ett samband mellan complementarity och den mentala prestationen hos kvinnor. Den största skillnaden var medelvärdet i kategorin färdigheter (teknik/taktik) mellan kvinnor och män. Det är många andra dimensioner än relationen som ska samspela för att idrottaren ska prestera bra. Det optimala vore såklart att undersöka alla dimensioner och se om det finns något samband. Vi valde att undersöka relationen och dess påverkan på prestationen. Detta kan bero på att vi är två lagidrottare från högre divisioner med olika erfarenheter av bra coaching och vi tycker att relationen till coachen är en viktig och spännande faktor för prestationen. Detta kan även bero på att vi båda är kvinnor och i den forskning vi har hittat har kvinnor en större förmåga att uppfatta tankar och känslor. Det borde då bli mer intressant för kvinnor att undersöka detta. Vår subjektivitet i detta arbete har kanske omedvetet speglat av sig på vårt syfte och frågeställningar samt hur vi tolkar forskning kring ämnet. Subjektiviteten kan även spegla av våra föreställningar om kvinnligt och manligt (Hirdman 1988, s.58 f). Vi som skriver detta arbete är fostrade under senare 1990 och början av 2000-talet vilket självklart påverkar våra föreställningar om relationer, prestation och skillnader mellan könen.

Vidare forskning kring ämnet skulle kunna handla om de andra faktorernas (Miljö, Coach attribut, System, Coachens handlingar och Influenser; Becker 2009, s.97 f) påverkan på prestationen. Det hade varit intressant att se varför idrottarna känner sig ha en bra relation till coachen och hur den skulle se ut. I lagidrott är det många faktorer och relationer som har betydelse för att idrottaren och laget ska kunna prestera (Becker 2009, s.97 f; Jowett & Cockerill 2003, s.313 f).

## Käll- och litteraturförteckning

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(1), ss.93-119.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur AB.

Felton, L. & Jowett, S. (2012). "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian journal of medicine and science in sport*, 23(2), ss.130-139.

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

Hirdman, Y. (1988). Genussystemet- reflexion kring kvinnors sociala underordning, *Kvinnovetenskaplig tidskrift*, (3) ss.49-63.

Iso-Ahola, S.E. (1995). Intrapersonal and interpersonal factors in athletic performance, *Scandinavian journal of medicine and science in sport*, 5(4) ss.191-199.

Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2002). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4) ss.313-331.

Jowett, S. & Nezlek, J. (2011). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of social and personal relationships*, 29(3) ss.287-301.

Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 14(4) ss.245-257.

Kirkwood, B.R. & Sterne J.A. (2003). *Essential medical statistics 2ed edition*. Blackwell Science Ltd.

Larsson, H. (2001) *Iscensättningen av kön i idrott: En nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan*. Diss. Lärarhögskolan i Stockholm. Stockholm: Lärarhögskolan.

Lorimer, R. & Jowett, S. (2010). The influence of the role and gender in the empathic accuracy of coaches and athletes. *Psychology of sport and exercise*, 11(3) ss.1-26.

Muijs, D. (2004). *Doing quantitative research in education with SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.

Nikbin, D. Sean Hyun, S. Iranmanesh, M. & Foroughi, B. (2014). Effects of perceived justice for coaches on athletes' trust commitment, and perceived performance: A study of futsal and volleyball players. *International journal of sport science and coaching*, 9(4), ss.561-578.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur AB.

Rhind, D.J.A. Jowett, S. & Yang, S.X. (2012). A Comparison of Athletes' Perceptions of the Coach-Athlete Relationship in Team and Individual Sports, *Journal of Sport Behavior*, 35(4), ss.433-452.

Svedberg, L. (2012). *Grupp-psykologi: Om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur AB.

Thomas J.R., Nelson J.K. & Silverman, S.J. (2015). *Research Methods in Physical Activity*. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

*Syftet med studien är att undersöka idrottares relation till sin coach och idrottares upplevda prestation, hos lagidrottare i ishockey och fotboll, samt att analysera dessa två variablers samband separat för kvinnor och män, då sambandet skulle kunna se olika ut beroende på kön.*

#### *Frågeställning*

*Finns det ett samband mellan lagidrottarnas relation till sin coach och lagidrottarnas upplevda prestation, hos kvinnor respektive män?*

#### Vilka sökord har du använt?

*Coaching approach, successful, Jowett coach athlete psychological, Coach, coach-athlete relationship, questionnaire, Jowett coach-athlete relationship, Intrapersonal athletic performance, Interpersonal relationships in sport: uncharted, Successful coaching, Jowett questionnaire CART-Q, Relationship coach-athlete dyads, Jowett Lorimer, coaches athletes commitment, perceived performance, genus kurslit, genus, gruppsykologi, forskningsmetodik, Håkan Larsson, genussystemet-hirdman*

#### Var har du sökt?

*SportDiscus, PubMed, Google scholar och GIH:s bibliotek*

#### Sökningar som gav relevant resultat

*SportDiscus: Jowett coach-athlete relationship, Jowett questionnaire CART-Q, Relationship coach-athlete dyads, Jowett Lorimer, coaches athletes commitment, perceived performance  
PubMed: Intrapersonal athletic performance, Jowett coach athlete psychological  
GIH:s bibliotek: Gruppsykologi, forskningsmetodik, Håkan Larsson  
Google scholar: Genussystemet-hirdman*

#### Kommentarer

*Becker, A.J. (2009) och Jowett, S & Cockerill, I.M. (2002) är från tidigare kurser och hämtade från Box.  
Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008) är hämtade från förslag på kurslitteratur i kurs pm:et*



## Bilaga 2

Vi heter Hanna Blomqvist och Elin Sköld och går fjärde året på Gymnastik- & Idrottshögskolan i Stockholm. Detta år skriver vi vår C-uppsats. Syftet med uppsatsen är att undersöka om lagidrottares upplevda prestation har ett samband med dennes relation till sin coach inom fotboll och ishockey. Det skulle vara till stor hjälp om du vill svara på enkäten. Enkäten är anonym och kommer endast användas till detta arbete. Enkäten är frivillig och du får när som helst avbryta eller avböja att svara på frågor. Om du väljer att svara på den här enkäten så vill vi att du utgår från den relation du har till din huvudcoach när du svarar på frågorna. Om laget har mer än en huvudcoach så vill vi att du väljer en utav dem. Vi svarar gärna på frågor om enkäten.

Kvinna     Man

Födelseår: \_\_\_\_\_

Idrott: \_\_\_\_\_

Hur länge har du varit aktiv inom denna idrott? \_\_\_\_\_

<b>Relation till coachen</b>	Håller inte med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
1. Jag gillar min coach	1	2	3	4	5	6
2. Jag litar på min coach	1	2	3	4	5	6
3. Jag respekterar min coach	1	2	3	4	5	6
4. Jag känner mig nära min coach	1	2	3	4	5	6
5. Jag känner dedikerad/hängiven/trogen min coach	1	2	3	4	5	6
6. Jag känner att min coach är bra för min karriär	1	2	3	4	5	6
7. När min coach coachar mig känner jag mig avslappnad	1	2	3	4	5	6
8. När min coach coachar mig är jag beredd att göra mitt bästa	1	2	3	4	5	6
9. När min coach coachar mig känner jag ett vänligt förhållningssätt	1	2	3	4	5	6

---

<b>Upplevd prestation</b>	Håller inte med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
10. Jag är en teknisk spelare	1	2	3	4	5	6
11. Min teknik är bättre än de flesta andra spelare på min nivå	1	2	3	4	5	6
12. Jag ser mig själv som en teknisk spelare	1	2	3	4	5	6
13. Coachen och andra spelare ser mig som en teknisk spelare	1	2	3	4	5	6
14. Jag är bäst på grund av min teknik	1	2	3	4	5	6
15. Jag är en taktisk spelare	1	2	3	4	5	6
16. Min taktiska förmåga är bättre än de flesta andra på min nivå	1	2	3	4	5	6
17. Jag ser mig själv som en taktisk spelare	1	2	3	4	5	6

---

<b>Upplevd prestation</b>	Håller inte med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
18. Coachen och andra spelare ser mig som en taktisk spelare	1	2	3	4	5	6
19. Jag är bäst på grund av min taktiska förmåga	1	2	3	4	5	6
20. Min uthållighet gör att jag presterar bra	1	2	3	4	5	6
21. Min explosivitet gör att jag presterar bra	1	2	3	4	5	6
22. Jag är bäst på grund av min uthållighet	1	2	3	4	5	6
23. Jag är bäst på grund av min explosivitet	1	2	3	4	5	6
24. Jag är mentalt stark	1	2	3	4	5	6
25. Jag är mentalt starkare än andra på min nivå	1	2	3	4	5	6
26. Coachen och andra spelare ser mig som en fokuserad spelare	1	2	3	4	5	6

<b>Upplevd prestation</b>	Håller inte med	Håller till stor del inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller till stor del med	Håller fullständigt med
27. Jag är mentalt kapabel att fokusera på rätt saker när jag ska prestera	1	2	3	4	5	6
28. Jag presterar så gott jag kan	1	2	3	4	5	6
29. Jag är bäst när det gäller	1	2	3	4	5	6
30. Min prestation möter mina förväntningar	1	2	3	4	5	6
31. Jag är bra på att sätta ihop alla delkomponenter (taktik, teknik, uthållighet, explosivitet och mental förmåga) när jag ska prestera	1	2	3	4	5	6

### **Bilaga 3**

Our names are Hanna Blomqvist and Elin Sköld and we are studying our fourth year at The Swedish School of Sport and Health Sciences. We are currently writing an essay for our bachelor. The purpose with this study is to look into if the perceived performance has a connection with the relationship between the athletes and their coach in soccer and ice-hockey teams. It would be a great help for us if you would like to answer this questionnaire. The questionnaire is anonymous and will only be used in this essay. To fill in the questionnaire is voluntary, you can decline to answer any questions and you can at any moment discontinue the questionnaire. We are happy to answer any questions about the questionnaire. If you choose to answer this questionnaire we want you to consider the relationship you have with your head coach when you answer the questions. If your team have more than one head coach we like you to choose one of them.

Woman     Man

Birth year: \_\_\_\_\_

Sport: \_\_\_\_\_

How long have you been active in this sport? \_\_\_\_\_

<b>Relationship to your coach</b>	Strongly disagree	Disagree	To the most part disagree	To the most part agrees	Agree	Strongly agree
1. I like my coach	1	2	3	4	5	6
2. I trust my coach	1	2	3	4	5	6
3. I respect my coach	1	2	3	4	5	6
4. I feel close to my coach	1	2	3	4	5	6
5. I feel committed to my coach	1	2	3	4	5	6
6. I feel that my sport career is promising with my coach	1	2	3	4	5	6
7. When I'm coached by my coach, I feel at ease	1	2	3	4	5	6
8. When I'm coached by my coach, I'm ready to do my best	1	2	3	4	5	6
9. When I'm coached by my coach, I adopt a friendly stance	1	2	3	4	5	6
<b>Perceived performance</b>						
10. I'm a technical player	1	2	3	4	5	6
11. My technical skills are better than most other players at my level	1	2	3	4	5	6
12. I see myself as a technical player	1	2	3	4	5	6

<b>Perceived performance</b>	Strongly disagree	Disagree	To the most part disagree	To the most part agrees	Agree	Strongly agree
13. The coach and other players see me as a technical player	1	2	3	4	5	6
14. I excel because of my technical skills	1	2	3	4	5	6
15. I'm a tactical player	1	2	3	4	5	6
16. My tactical skills are better than most other players at my level	1	2	3	4	5	6
17. I see myself as a tactical player	1	2	3	4	5	6
18. The coach and other players see me as a tactical player	1	2	3	4	5	6
19. I excel because of my tactical skills	1	2	3	4	5	6
20. My capacity for endurance makes me a good performer	1	2	3	4	5	6
21. My capacity for short bursts of high intensity activity makes me a good performer	1	2	3	4	5	6



<b>Perceived performance</b>	Strongly disagree	Disagree	To the most part disagree	To the most part agrees	Agree	Strongly agree
22. I excel because of my endurance	1	2	3	4	5	6
23. I excel because of my short bursts of high intensity activity	1	2	3	4	5	6
24. I'm mentally strong	1	2	3	4	5	6
25. I have better mental skills than other players at my level	1	2	3	4	5	6
26. The coach and other players see me as a focused player	1	2	3	4	5	6
27. I'm mentally able to focus my attention on the right things when I perform	1	2	3	4	5	6
28. I consistently perform to the level of my ability	1	2	3	4	5	6

<b>Perceived performance</b>	Strongly disagree	Disagree	To the most part disagree	To the most part agrees	Agree	Strongly agree
29. My performance is particularly good when I have to perform	1	2	3	4	5	6
30. My performance consistently meets my expectations	1	2	3	4	5	6
31. I'm consistently able to "pull it all together" (technical-, tactical-, endurance-, high intensity- and mental skills) when I perform	1	2	3	4	5	6