



Distriktslagstränares upplevda arbete med lagsammanhållning

- En intervjustudie med distriktslagstränare i
fotboll och ishockey

Elin Lundvall & Marie Hansson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 108:2023

Ämneslärarprogrammet 2020–2025

Handledare: Cecilia Åkesdotter

Examinator: Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur arbetet med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag för flickor ser ut idag, samt belysa potentiella möjligheter och utmaningar med lagsammanhållning i lag som ses vid relativt få tillfällen. Frågeställningarna är: Hur arbetar distriktslagstränare med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag där spelarna samlas vid relativt få tillfällen? Upplever distriktslagstränarna att det finns några skillnader i arbetet med att skapa lagsammanhållning i distriktslag jämfört med klubbtag? Vilka likheter och skillnader finns i arbetet med lagsammanhållning mellan distriktslag i fotboll och ishockey?

Metod

För att besvara syfte och frågeställningar utgår studien från en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer. För analys av empirin genomfördes en tematisk analys med utgångspunkt i en abduktiv ansats. Respondenterna i studien utgörs av sex distriktslagstränare vilka valdes ut genom ett strategiskt urval.

Resultat

Arbetsätten som distriktslagstränarna använder för att stärka lagsammanhållningen är relativt lika där aktiviteter och lekar är vanligt förekommande inslag. Den största skillnaden mellan distriktslag och klubbtag upplevs vara bristen på tid vilket även samtliga distriktslagstränare lyfter som den största utmaningen i arbetet med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag. Vissa olikheter mellan idrotterna framträder också, exempelvis gällande upplevt stöd från förbunden, där distriktslagstränarna inom fotbollen har större möjlighet att få stöd i lagsammanhållningsarbetet från förbundet.

Slutsats

Distriktslagstränarna visar på ett stort engagemang i frågan om lagsammanhållning och arbetet kring detta. Lagsammanhållningsarbetet prioriteras och distriktslagstränarna anser att det är en avgörande faktor i skapandet av ett välfungerande och högpresterande lag. Arbetet med lagsammanhållning i just distriktslag kopplas även samman med en rad olika utmaningar, där brist på både tid och riktlinjer upplevs vara de största svårigheterna. Oavsett utmaningar anser tränarna att det finns mycket att vinna på ett rigoröst arbete med lagsammanhållning.

Abstract

Aim and research questions

The aim of the study is to investigate how the work to strengthen team cohesion in district teams for girls looks like today as well as highlight potential opportunities and challenges with team cohesion in teams that meet on relatively few occasions. The research questions are: How do district team coaches work to strengthen team cohesion in district teams where the players meet on relatively few occasions? Do the district team coaches experience any differences in the work to create team cohesion in district teams compared to regular teams? What similarities and differences exist in the work with team cohesion between district teams in football and ice hockey?

Method

To answer the aim and research questions, the study is based on a qualitative method in the form of semi-structured interviews. For analysis of the empirical data, a thematic analysis was carried out based on an abductive approach. The respondents in the study are six district team coaches who were selected through a strategic selection process.

Results

The approaches used by the district team coaches to strengthen team cohesion are relatively similar where activities and games are common features. The biggest difference between district teams and club teams is perceived to be lack of time, which is also highlighted as the biggest challenge in the work to strengthen team cohesion in district teams. Some differences between the sports also appear, for example regarding perceived support from the Swedish football- and ice hockey associations, where the district team coaches in football have a greater opportunity to receive support in the team cohesion work.

Conclusion

The district team coaches show great commitment to the issue of team cohesion. The team cohesion work is prioritized, and the district team coaches consider it to be a decisive factor in the creation of a well-functioning and high-performing team. However, team cohesion work, especially in district teams, is also linked to different challenges, where lack of time and guidelines are perceived to be the biggest ones. Regardless of the challenges, the coaches believe there is much to be gained by a rigorous team cohesion work.

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
1.1	Bakgrund.....	3
1.2	Existerande forskning.....	3
1.2.1	Förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation.....	4
1.2.2	Ledarskap.....	4
1.3	Teoretiska ramverk.....	6
1.3.1	Conceptual model of cohesion.....	6
1.3.2	Tuckman's stages of small-group development.....	7
2	Syfte och frågeställningar.....	9
2.1	Frågeställningar.....	9
3	Metod.....	9
3.1	Val av forskningsmetod.....	9
3.2	Förförståelse.....	10
3.3	Urval.....	10
3.4	Val av plats.....	11
3.5	Insamling av empiri.....	11
3.6	Transkribering.....	12
3.7	Analysarbete.....	13
3.8	Etiska överväganden.....	14
4	Resultat.....	14
4.1	Hur arbetar distriktslagstränare med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag där spelarna samlas vid relativt få tillfällen?.....	15
4.1.1	Ledarskapsfaktorer.....	15
4.1.2	Lagfaktorer.....	17
4.1.3	Personliga faktorer.....	18
4.1.4	Miljöfaktorer.....	19
4.1.5	Yttre faktorer.....	20
4.1.6	Praktiska arbetssätt.....	20
4.2	Upplevda skillnader i arbetet med lagsammanhållning i distriktslag jämfört med klubbtag.....	21
4.3	Identifierade likheter och skillnader i arbetet med lagsammanhållning mellan distriktslag i fotboll och ishockey.....	23
5	Diskussion.....	23
5.1	Metoddiskussion.....	28
5.2	Trovärdighet.....	30
6	Slutsats.....	31
6.1	Framtida forskning.....	31
	Käll- och litteraturförteckning.....	32

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

Bilaga 3 Samtyckesblankett

Bilaga 4 Informationsbrev

1 Introduktion

Sammanhållning har sedan länge ansetts som en utmärkande och avgörande framgångsfaktor för olika grupper och konstellationer, inte minst i grupper inom idrott (Bray & Whaley, 2001; Carron et al., 2007; Filho et al., 2014). För att nå framgång i lagsammanhang krävs det oftast mer än enbart skickliga individer. Genom att dessa individer samarbetar och deras olika egenskaper, färdigheter och personligheter kombineras till en enhet, ett lag, kan framgång nås. På detta sätt beskriver Carron et al. (2007) vikten och resultatet av god lagsammanhållning. För att kunna skapa denna goda lagsammanhållning har tränaren en betydande roll. Kim och Cruz (2016) lyfter tränarens ledarskap och klimatet denne lyckas skapa i gruppen som två avgörande faktorer för känslan av lagsammanhållning och tillfredsställelse i olika lag. Tränaren innehar även en unik position för att skapa förutsättningar för spelarna att utvecklas, nå sin fulla potential och samtidigt nå framgång tillsammans som ett lag (Kim & Cruz, 2016).

Ordet sammanhållning, eller direktöversatt till engelskans cohesion, är ett flerdimensionellt uttryck och har genom historien definierats på många olika sätt (Carron et al., 1998; Festinger et al., 1950). Definitionen för lagsammanhållning som används i denna studie utgår från det engelska ordet cohesion och definieras av Carron et al. (1998, s. 213): "A dynamic process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in the pursuit of its instrumental objectives and/or for the satisfaction of member affective needs". Definitionen anses som den mest heltäckande begreppsförklaringen av ordet cohesion vilket är orsaken till att just denna valdes (Weinberg & Gould, 2024).

Arbetet med lagsammanhållning är utmanande men vid ett lyckat resultat kan laget dra fördelar från den goda lagsammanhållningen i form av bland annat förbättrad prestation (Carron et al, 2002; Filho et al, 2014). I klubbtag har tränaren hela säsongen på sig att arbeta med, samt utveckla lagsammanhållningen i laget. Ännu en fördel i klubbtag är att många av spelarna ofta känner varandra sedan innan. I distriktslag, den typen av lag som undersöks i denna studie, ser förutsättningarna kring arbetet med lagsammanhållning annorlunda ut. Till skillnad från klubbtag för arbetet med lagsammanhållning med sig andra utmaningar men även andra möjligheter i distriktslag. Distriktslag samlas vid relativt få tillfällen under en säsong och förväntas prestera optimalt efter en kort tid tillsammans. Detta leder till begränsat med tid till arbetet med lagsammanhållning vilket ställer krav på ett effektivt arbete.

Syftet med studien är att undersöka hur arbetet med att stärka lagsammahållningen i distriktslag för flickor ser ut idag, samt belysa potentiella möjligheter och utmaningar med lagsammanhållning i lag som ses vid relativt få tillfällen. Studien riktar sig till lagsporter där det förekommer uttagningsslag i form av distriktslag. Att valet föll på idrotterna ishockey och fotboll som utgångspunkt i studien grundar sig i vår egen idrottsliga erfarenhet och då vi själva har spelat i distriktslag i respektive idrott. Genom att undersöka arbetet med lagsammanhållning i både fotboll och ishockey kommer vi kunna identifiera likheter och skillnader mellan dessa olika sporter vilket ökar kunskapsinhämtningen. Studien kommer även att rikta in sig på distriktslag för flickor då vi som kvinnliga idrottare brinner lite extra för just flickors idrott.

Den existerande forskningen inom området berör mestadels lagsammanhållning i grupper som hållit ihop under en längre tid (Carron et al., 2002; Filho et al., 2014; Kim & Cruz, 2016). Genom denna studie fyller vi en populationsmässig kunskapslucka då fenomenet lagsammanhållning, som ovan nämnt, inte studerats i distriktslag så som det har gjorts i klubbtag. Att genomföra intervjustudier med tränare i distriktslag är ovanligt då dessa miljöer brukar vara stängda för denna typ av studier. Landslag, vilket är ett jämförbart lag med distriktslagen, är en ännu mer stängd miljö där forskare sällan eller aldrig får möjligheten att intervjua dessa tränare om deras ledarstil eller liknande (Meckbach, 2023). På grund av den knapphändiga existerande forskningen kring distriktslag i dagsläget, är möjligheten för jämförelser med liknande forskning begränsad.

Förhoppningen med denna studie är även att fylla en metodologisk kunskapslucka då många av de existerande studierna utgår från spelarnas perspektiv medan denna studie utgår från distriktslagstränarnas perspektiv. Genom att bidra till att fylla dessa existerande kunskapsluckor samt koppla resultatet till redan existerande forskning i området, är förhoppningen att skapa en djupare förståelse för på vilket sätt arbetet med lagsammahållning i distriktslag utförs idag. Med denna studie vill vi även öka kunskapen kring potentiella möjligheter och utmaningar med att stärka lagsammanhållningen i lag som ses vid relativt få tillfällen. Förhoppningen är även att den genererade kunskapen ska kunna användas till att föra utvecklingen av lagidrott framåt.

1.1 Bakgrund

Distriktslagen i fotboll och ishockey skiljer sig åt i både upplägg, lagsammansättning och spelaruttagning men det grundläggande syftet med lagen är detsamma. I distriktslagen är det utbildning och utveckling som står i fokus och de bästa spelarna i sin ålderskategori blir uttagna till laget för att representera sitt distrikt. Uttagningsprocessen till distriktslagen inom både ishockey och fotboll skiljer sig åt distrikten emellan. Inom ishockeyn arrangeras vanligtvis förberedande träningar, läger och matcher där spelarna får visa upp sig och konkurrera om en plats i laget. Den slutgiltiga truppen tas ut inför att TV-pucken inleds i början av hösten. Inom fotbollen sker bevakningar vid matcher under säsongen spelarna är 14 år av distriktsförbundskaptenerna i samverkan med föreningar och fotbollsutvecklare. Därefter sker en selektering med följande samlingar till träningar, matcher eller läger. Under de aktuella distriktslagsåren följer de ansvariga hela årskullen där fokus ligger på spelare som har varit kallade sedan innan men även spelare som har potential att komma in i verksamheten senare (Svensk fotboll, 2023; Svenska ishockeyförbundet, 2013).

Svenska ishockeyförbundet består av 22 distrikt medan Svenska fotbollsförbundet består av 24 distrikt vilka samtliga representeras av ett så kallat distriktslag i respektive idrott. På flicksidan i fotbollen är det spelare mellan 14–16 år som är aktuella för spel i distriktslaget medan det på flicksidan inom ishockeyn är spelare i ålderskategorin 14–15 år som tas ut till distriktslaget. Inom ishockeyn är distriktslagens viktigaste händelse TV-pucken, en årlig turnering där samtliga distrikt gör upp om vilket som är det bästa distriktet i Sverige. Fotbollen skiljer sig något från ishockeyn i upplägg och har i stället för en turnering olika betydelsefulla läger, såsom utvecklingsläger och riksläger där spelarna utbildas, tränar samt spelar matcher. Både inom ishockeyn och fotbollen ses dessa distriktslag som första steget i en elitsatsning (Svensk fotboll, 2023; Svenska ishockeyförbundet, 2013).

1.2 Existerande forskning

Förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation är ett omdebatterat ämne och det finns motstridiga studier rörande detta förhållande. Även orsakssambandet mellan lagsammanhållning och prestation är något som inte riktigt är fastställt i den forskning som existerar i dagsläget utan olika teorier kring detta finns (Benson et al; 2016; Filho et al., 2014;

Grieve et al., 2000). I studien inkluderas även existerande forskning rörande sambandet mellan ledarskap och lagsammanhållning.

1.2.1 Förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation

I en meta-analys som sammanfattar förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation fann Carron et al. (2002) ett signifikant moderat till starkt samband mellan sammanhållning och prestation inom lagsport. Meta-analysen utgår från 46 olika studier i ämnet där huvudsyftet var just att sammanfatta förhållandet mellan sammanhållning och prestation i lagsport. Ett sekundärt syfte i studien var att undersöka olika variabler vilka har potentiell påverkan på förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation i sport. Sambandet mellan sammanhållning och prestation visar sig vara starkare i kvinnliga lag än i manliga. Författarna kommer även fram till att lagsammanhållning både kan vara en bidragande faktor till, samt ett resultat av, framgång (Carron et al., 2002).

I en meta-analys av Filho et al. (2014) undersöks riktning och storlek på förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation utifrån 17 studier publicerade mellan 2000–2010. Dessutom granskas olika variabler som kan ha inverkan på ovan nämnt förhållande. Resultaten i meta-analysen visade på ett signifikant moderat förhållande mellan övergripande lagsammanhållning och prestation i sportsammanhang. I meta-analysen öppnar även Filho et al. (2014) för möjligheten att kön kan ha en inverkan på förhållandet mellan lagsammanhållning och prestation. Exakt hur kön påverkar förhållandet krävs det ytterligare forskning för att förstå menar författarna.

1.2.2 Ledarskap

I en meta-analys av Kim och Cruz (2016) undersöktes sambandet mellan ledarskapsstil, idrottares tillfredsställelse och lagsammanhållning. Författarna fann ett signifikant moderat positivt samband mellan ledarskap och lagsammanhållning samt ett signifikant stort positivt samband mellan ledarskap och tillfredsställelse.

Meta-analysen baserades på 24 olika studier i ämnet där forskningspersonerna var mellan 13–35 år gamla. Tjugoen av studierna utgick från lagidrott, en från individuell idrott och två från både lag- och individuell idrott. Idrottarna i studierna tävlade på olika nivåer från high school

upp till elit. I meta-analysen studerades fem olika dimensioner av ledarskap, (1) träning och instruktion, (2) demokrati, (3) autokrati, (4) socialt stöd och (5) positiv feedback (Kim & Cruz, 2016).

Kim och Cruz (2016) undersökte även hur de olika dimensionerna av ledarskap påverkade förhållandet till lagsammanhållning och tillfredsställelse. Fyra av ledarskapsdimensionerna, träning och instruktion, demokrati, socialt stöd och positiv feedback visades vara positivt associerade med lagsammanhållning medan autokrati hade en negativ koppling.

I en studie av Kao et al. (2019) undersöks sambandet mellan transformativt ledarskap och lagsammanhållning samt om tilliten hos spelarna har en modererande effekt på detta samband. Deltagarna, 597 volleybollspelare från Taiwan, spelade i division 1 på collegenivå samt high school-nivå. Dessa var både kvinnor och män med en medelålder på 18,33 år (Kao et al., 2019).

Studiens resultat påvisar ett statistiskt signifikant samband mellan ett transformativt ledarskap och spelarnas upplevda grad av lagsammanhållning. Tilliten som finns i laget visade sig moderera sambandet mellan det transformativa ledarskapet och lagsammanhållningen där en hög tillit i gruppen stärkte de positiva effekterna som ett transformativt ledarskap hade på den upplevda lagsammanhållningen. Ett starkt transformativt ledarskap har därmed en starkare koppling till lagsammanhållning när tilliten i laget är hög än när den är låg (Kao et al., 2019).

I studien presenteras det transformativa ledarskapet utifrån fyra dimensioner: (1) idealiserad påverkan, (2) inspirerande motivation, (3) intellektuell stimulans och (4) individuell omtanke (Kao et al., 2019). Kao et al. (2019) drar slutsatsen att ledarskapet är centralt och att ledaren spelar en avgörande roll i grupper som idrottslag för att skapa en god lagsammanhållning. Genom att som tränare vara tydlig med lagets värderingar, vision och mål, uppmana spelarna till att tänka själva, visa omtanke om varje individ och deras behov samt bygga tillit i gruppen kan ledaren effektivt öka sammanhållningen i laget.

Genom en intervjustudie av Meckbach et al. (2023) undersöks och redogörs uttagningsprocessen och utvecklingen av tränarstaben för det svenska herrlandslaget i fotboll inför fotbolls-VM år 2018. Under en period på 21 månader genomfördes totalt 37 intervjuer med personer i tränarstaben för att identifiera vilka värden som värdesattes högst i

sammansättningen av denna stab. Intervjupersonerna bestod av 10 män med olika roller i staben och var bland annat av huvudtränare, assisterande tränare, målvaktstränare, team manager och idrottspsykolog. Baserat på intervjuerna identifierades tre kärnvärden som låg till grund för sammansättningen av ledarstaben. Dessa kärnvärden var uppriktighet, ödmjukhet och gemenskap (Meckbach, 2023).

1.3 Teoretiska ramverk

De teoretiska ramverken som används i denna studie kommer hjälpa oss att förstå, tolka och förklara vår empiri samt kartlägga faktorer som påverkar tränarens arbetssätt för att stärka lagsammanhållning (Thomas et al., 2015).

1.3.1 Conceptual model of cohesion

En modell som används är *Conceptual model of cohesion*. Denna modell används för att systematiskt studera lagsammanhållning inom idrott och förklarar de olika dimensionerna i utvecklingen av lagsammanhållning. Modellen utgår från fyra huvudfaktorer: miljöfaktorn, den personliga faktorn, ledarskapsfaktorn och lagfaktorn (Carron, 1982).

Miljöfaktorn beskrivs som det normativa som håller en grupp samman. Det kan vara ett kontrakt som binder spelaren till en viss grupp eller geografiska begränsningar som styr vilken klubb en spelare tillhör. Att spelarna är nära varandra och får möjlighet att skapa interaktioner med varandra stärker lagsammanhållningen. Även storleken på gruppen har betydelse, en mindre grupp har visats ha större möjligheter att stärka lagsammanhållningen (Carron, 1982).

Den personliga faktorn handlar om gruppens individer och dess individuella egenskaper. Denna faktor kan variera stort mellan lag och därför delar man in faktorn i tre delar: demografiska attribut, kognitioner och motiv samt beteende. Personliga likheter hos individer så som kön, kulturell eller social bakgrund, benämnda demografiska attribut, är något som stärker lagsammanhållning. Även att medlemmarna i gruppen känner samhörighet kring attityder, förväntningar, ambitioner eller ansträngningar stärker lagsammanhållningen. Den del i den personliga faktorn som påverkar utvecklingen av lagsammanhållning mest är individens tillfredsställelse (Carron, 1982).

Ledarskapsfaktorn så som ledarens ledarskapsstil, beteenden och relationen denne har till individerna och gruppen i stort påverkar lagsammanhållningen. Ledarens roll och kommunikationssätt har en stor inverkan, både positivt och negativt. Beroende på hur ledaren är och kommunicerar kan känslorna hos spelarna uttryckas på olika sätt (Carron, 1982; Brawley et al., 1993; Jowett & Chaundy, 2004).

Den fjärde faktorn, lagfaktorn, handlar om gruppens normer gällande produktivitet, lagets stabilitet och roller i gruppen. Studier visar på att lag som hållit ihop länge har större chans att prestera bättre vilket påstås öka lagsammanhållningen (Carron, 1982).

Sista delen i modellen beskriver utfallen av arbetet med ovanstående faktorer. Dessa utfall appliceras både på gruppen och de enskilda spelarna. För gruppen är de önskvärda utfallen stabilitet och att både laget som helhet samt dess olika lagdelar ska prestera så effektivt som möjligt. De önskvärda individuella utfallen av modellen är positiva beteendekonsekvenser, så som att individen ska prestera så effektivt som möjligt samt att denne känner tillfredsställelse (Carron, 1982).

1.3.2 Tuckman's stages of small-group development

Ytterligare en modell som används i studien är "*Tuckman's stages of small-group development*". Tuckmans modell är en grupp-utvecklingsmodell som handlar om grupperns olika utvecklingsstadier. Modellen går att applicera på alla sorters grupper över tid (Tuckman, 1965). Grupp-utvecklingsmodellen bestod till en början av fyra utvecklingsstadier, *forming*, *storming*, *norming* och *performing*. Modellen utökades dock, drygt tio år senare, med ett femte stadie, *adjourning* (Tuckman & Jensen, 1977).

I det första utvecklingsstadiet, *forming*, formas gruppen och dess medlemmar orienterar sig i den nya miljön. Normer och strukturer i gruppen utforskas och relationer med ledare och övriga gruppmedlemmar börjar byggas. I detta stadie dominerar nyhetens behag och gruppmedlemmarna är ofta engagerade, positiva och visar entusiasm för den nya uppgiften (Tuckman, 1965).

Det andra utvecklingsstadiet i gruppen benämner Tuckman (1965) storming. Detta stadie kännetecknas av konflikter och motsättningar inom gruppen. När nyhetens behag har avtagit skapas konflikter som hotar vidare utveckling av gruppen. Gruppmedlemmarna börjar uttrycka sina åsikter och genom motsättningar mellan individerna skapas polariseringar i gruppen. Under denna tid spelar tränaren en viktig roll i att hantera och lösa dessa motsättningar för att gruppen ska kunna ta sig vidare.

Efter fasen av storming kliver gruppen in i det tredje utvecklingsstadiet, norming. Motsättningarna i gruppen är lösta och en känsla av sammanhållning utvecklas. Gruppen förenas då individerna accepterar samt förstår både varandra samt de nya rollerna och normerna som skapats (Tuckman, 1965).

Det fjärde stadiet i Tuckmans (1965) modell benämns performing. I denna fas fungerar gruppen som en sammansvetsad och mer självgående enhet och presterar därefter. Individerna arbetar tillsammans och kanaliserar den gemensamma energin i gruppen till att lösa uppgiften framför dem och nå det gemensamt uppsatta målet. Detta utvecklingsstadie är det mest eftersträvansvärda i alla sorters grupper för att uppnå optimal prestationsnivå.

Det femte och sista stadiet i utvecklingsmodellen är adjourning. Denna fas kännetecknar gruppens avveckling. Uppgiften är utförd och gruppen skiljs åt och upplöses (Tuckman & Jensen, 1977).

En aspekt rörande denna modell som lyfts av Tuckman (1965) är skillnaden mellan grupper som träffas sällan och grupper som träffas mer ofta. I grupper som träffas sällan ställs kravet att nå det fjärde utvecklingsstadiet, performing, snabbt, medan något sådant krav inte finns på samma sätt i grupper som håller ihop längre. Grupper som träffas sällan tvingas till att utvecklas i snabb takt för att ta sig igenom dessa utvecklingsstadier och nå performing-stadiet under kort tid för att även nå framgång tillsammans så snabbt som möjligt. Det är heller inte en självklarhet att alla grupper tar sig igenom samtliga faser i modellen då det krävs mycket arbete av både tränaren samt individerna i gruppen för att uppnå det. Utvecklingsstadiet storming är ett exempel på en fas där grupper kan fastna och inte ta sig vidare ifrån (Tuckman, 1965).

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur arbetet med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag för flickor ser ut idag, samt belysa potentiella möjligheter och utmaningar med lagsammanhållning i lag som ses vid relativt få tillfällen. Detta genom att studera distriktslagstränarens upplevelser av att arbeta med lagsammanhållning och identifiera faktorer som påverkar detta.

2.1 Frågeställningar

Hur arbetar distriktslagstränare med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag där spelarna samlas vid relativt få tillfällen?

Upplever distriktslagstränarna att det finns några skillnader i arbetet med att skapa lagsammanhållning i distriktslag jämfört med klubbtag?

Vilka likheter och skillnader finns i arbetet med lagsammanhållning mellan distriktslag i fotboll och ishockey?

3 Metod

3.1 Val av forskningsmetod

För att besvara syfte och frågeställningar har en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer använts. En styrka med den kvalitativa forskningen enligt Choy (2014) är att den ger en större förståelse för beteenden, värderingar eller antaganden än i den kvantitativa forskningen.

Valet av semistrukturerade intervjuer grundar sig i möjligheten att kunna identifiera distriktslagstränarens erfarenheter och upplevelser av arbetet med lagsammanhållning. Just intervjuer är särskilt lämpade i detta fall då det ger respondenterna möjligheten att besvara frågorna på ett rikt och detaljerat sätt (Smith & Sparkes, 2016). I linje med Thomas et al. (2015) utgick de semistrukturerade intervjuerna från en intervjuguide med utskrivna huvudfrågor baserade på studiens forskningsfrågor vilka kompletterades med följdfrågor.

Detta förhållningssätt tillåter en god flexibilitet för intervjun vilket Smith & Sparkes (2016) menar ger möjlighet att även addera oplanerade följdfrågor beroende på hur samtalet utvecklas. Deltagarna kan uttrycka sig mer personligt om sina erfarenheter och uppfattningar, vilket ger möjlighet till att mer oförutsedd och intressant information kan komma fram.

3.2 Förförståelse

Vår förförståelse är relativt stor i detta ämne då vi båda har utövat aktuella idrotter, fotboll respektive ishockey, under större delen av våra liv samt spelat tre år vardera i distriktslagen i respektive idrott. Under vår studietid på Gymnastik- och Idrottshögskolan har vi även läst en mängd kurser som berör detta område, exempelvis idrottspsykologi, vilket även det bidrar med ökad kunskap i ämnet. Under våra idrottsaktiva- samt studieår har vi därmed samlat på oss erfarenheter och kunskap som vi tror kan vara till vår fördel i både intervjusituationerna samt för studien i stort. Vi har en god förståelse för vilken kontext distriktlagstränarna verkar i vilket vi anser ökar möjligheten att skapa ett bra samtal och relevanta intervjufrågor, vilket i sin tur påverkar kvalitén på intervjuerna positivt.

En potentiellt negativ aspekt med förförståelsen som finns i ämnet är att vi sedan innan har en bild av hur det ser ut i dagens distriktslag. Detta kan göra att vi missar detaljer som framkommer i intervjuerna, alternativt tillskriver dem som oviktiga, vilket någon utan denna förförståelse kanske istället skulle uppmärksammat. Genom att reflektera över, samt vara transparent med vad som kan påverka forskningsprocessen, bedriver vi vad som kallas reflexiv forskning (Denscombe, 2018; Choy, 2014).

3.3 Urval

Urvalet av respondenter baserades på var den största, mest relevanta, informationsinhämtningen ansågs kunna göras, vilket i detta fall var hos distriktlagstränare. Urvalet av respondenter gjordes därför genom ett strategiskt urval (Alvehus, 2023). Genom ett strategiskt urval får vi respondenter som kan förhålla sig väl till studiens ämne och vi kan på detta sätt även få kontakt med personer som besitter specifika erfarenheter. I detta fall var inklusionskriteriet att respondenterna aktivt arbetade som huvudtränare för ett distriktslag i fotboll eller ishockey på flicksidan och därmed har stor inblick i lagsammanhållningsarbetet (Alvehus, 2023). För att få tag i dessa tränare togs kontakt via mejl. Samtliga mejladresser

inhämtades från respektive förbunds hemsida. Totalt skickades 16 mejl ut jämnt fördelat mellan distriktslagstränare i fotboll och ishockey. Av dessa svarade totalt nio varav sex personer tackade ja och medverkade i en intervju.

3.4 Val av plats

Det initiala målet var att genomföra samtliga intervjuer på en fysisk plats, tillsammans med respondenten. Detta för en ökad känsla av närvaro och minskad risk för störande moment i intervjusituationen vilket bidrar till en högre kvalitet på intervjuerna (Hallin & Helin, 2018). På grund av praktiska samt logistiska skäl var det dock inte möjligt att genomföra samtliga intervjuer på en fysisk plats tillsammans med respondenten. Dessa intervjuer genomfördes i stället på Microsoft Teams.

Valet av plats, oavsett om det var en fysisk eller digital intervju, bestämdes av respondenten själv utifrån dess önskemål. Detta för att öka känslan av bekvämlighet i en annars relativt utsatt position som ensam respondent. Dessa önskemål styrdes till stor del av praktiska och logistiska faktorer där alla de fysiska intervjuerna genomfördes på respektive respondents arbetsplats i ett privat mötesrum. De digitala intervjuerna genomfördes på respondentens valda plats respektive i ett grupprum på Gymnastik- och Idrottshögskolan. Den enda riktlinjen respondenterna hade att förhålla sig till angående val av plats var vår önskan att genomföra intervjun, oavsett om den var fysisk eller digital, på en lugn plats utan distraktioner. Detta för att minska risken för att bli störda under intervjun samt för att öka kvalitén på ljudinspelningen (Hallin & Helin, 2018).

3.5 Insamling av empiri

En pilotstudie utfördes innan genomförandet av intervjuerna. Detta gav oss möjlighet att få feedback och upptäcka samt korrigera eventuella brister i intervjuguiden. Efter att intervjuguiden fastställts upprättades mejlkontakt med olika distriktslagstränare. Förhoppningen var att genomföra intervjuerna i ett så tidigt skede som möjligt, detta för att ha möjligheten att lägga mycket tid på analysarbetet. I denna första kontakt fick respondenterna ta del av information angående kandidatuppsatsens syfte, en kortare personlig presentation av oss författare samt frågan om de var intresserade att medverka i studien genom en intervju. Tid och plats för intervjun bokades in med de intresserade via mejl och ett informationsbrev

med ytterligare information kring intervjun bifogades som respondenten uppmanades att läsa inför intervjutillfället samt en samtyckesblankett.

Intervjun genomfördes med en maxtid på 45 minuter. Samtliga intervjuer utfördes av båda författarna där en var mer ledande i intervjun och ställde frågorna medan den andra hade som uppgift att föra anteckningar och eventuellt följa upp intressanta uttalanden under intervjuns gång. Detta för att få ett så bra samspel mellan den ledande intervjuaren och respondenten som möjligt. Utöver att föra anteckningar under samtliga intervjuer, spelades intervjun in på en bärbar inspelningsenhet i form av en mobiltelefon. Mobiltelefonens inspelningsfunktion anses enligt Ahrne & Svensson (2022) vara tillräckligt i en studie med ett så pass fåtal intervjuer som denna.

3.6 Transkribering

Efter intervjun fördes ljudfilen över till en USB-enhet och därefter påbörjades transkribering samt ett förtydligande av anteckningarna. Denna process initierades så snart efter intervjun som möjligt, dels för att få ett levande förhållande till materialet, dels för att transkribering är ett tidskrävande arbete (Patel et al., 2019).

Hur noggrant transkriberingen av intervjun bör göras bestäms enligt Hallin och Helin (2018) av hur den insamlade empirin ska användas. Syftet med empirin är inte, i detta fall, att göra en språklig analys och därför behöver inte transkriberingen vara ordagrann. Vi valde däremot att transkribera intervjuerna ordagrann för att minska risken för oavsiktliga tolkningar, där av skrevs även emotionella uttryck så som skratt, suckar och tydliga pauser med (Hallin & Helin, 2018; Kvale & Brinkmann, 2014). Dock utelämnades hummanden samt upprepningar då vi bedömde att dessa utfyllnadsord inte tillförde något i sammanhanget utan endast försvårade läsningen av transkriberingen (Hallin & Helin, 2018).

Transkriberingen genomfördes manuellt i ett Microsoft Word dokument som fördes över på en USB-enhet som förvarades så att ingen obehörig kunde ta del av innehållet. Därefter skrevs transkriberingen ut i pappersform för att lättare kunna arbeta i textmaterialet.

3.7 Analysarbete

För analys av empirin genomfördes en tematisk analys med utgångspunkt i en abduktiv ansats (Hallin & Helin, 2018; Alvesson & Sköldberg, 2017). Den tematiska analysmetoden är vanligt förekommande inom den kvalitativa forskningen och vid analys av intervjumaterial (Hallin & Helin, 2018). Denna metod tillämpas för att identifiera och analysera mönster i empirin och genom en tematisk analys kan data organiseras och beskrivas på detaljerad nivå. Braun et al. (2016) beskriver sex faser som sker i en tematisk analys. Det innebär att forskaren först bekantar sig med materialet, därefter börja koda för att sedan söka efter teman, granska teman, definiera teman och till sist skriva rapporten.

Den abduktiva ansatsen innefattar både induktion och deduktion men är inte enbart en kombination av dessa utan inbegriper även, till skillnad från induktion och deduktion, förståelse och utgör därför en egen logik (Alvesson & Sköldberg, 2017). Alvesson och Sköldberg (2017) menar att den abduktiva ansatsen på så sätt är mer omfattande medan de andra två ansatserna beskrivs som ensidiga och relativt grunda.

Olika teman i empirin identifierades både utifrån förutbestämda sådana hämtade från det teoretiska ramverket Conceptual model of cohesion, samt utifrån nyckelbegrepp identifierade i intervjuerna i förhållande till forskningsfrågorna (Braun et al., 2016). Detta, samt annan viktig information så som citat, strukturerades noga för hand genom färgkodning för att underlätta arbetet och jämförelserna mellan de olika transkriberingarna. Processen gjordes till en början enskilt för att i ett andra steg jämföras med varandra och på så sätt möjliggöra ytterligare perspektiv av materialet. Det bearbetade materialet fördes systematiskt in i tabeller i ett Microsoft Word dokument.

Analysarbetet genomfördes löpande under arbetets gång. Likt transkriberingen är detta ett tidskrävande arbete men ett arbete som kan väcka nya idéer och tankar till kommande intervjuer (Hallin & Helin, 2018).

3.8 Etiska överväganden

De etiska aspekterna utgick från Vetenskapsrådets (2017) fyra huvudkrav, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Patel et al., 2019; Vetenskapsrådet, 2017).

I informationsbrevet som respondenterna fick ta del av innan intervjun framgick studiens syfte, frågeställningar, rutiner kring behandlandet av personuppgifter. Det framgick även att deltagandet i studien är frivilligt och att det är möjligt att avbryta sitt deltagande när som helst under intervjun eller arbetets gång. Det informerades även om att intervjun är konfidentiell, vilket innebär att vi som författare kunde koppla svaren till enskild individ samt förbund i analysarbetet men att detta ej framgår i den färdiga studien (Patel et al., 2019). Detta presenterades även muntligt under intervjutillfället i samband med utdelning av samtyckesblankett. Respondenterna fick även kontaktuppgifter till oss studenter samt till aktuell handledare i arbetet genom informationsbrevet (se Bilaga 4).

Under intervjuerna behandlades ett fåtal personuppgifter från de olika respondenterna. Dessa uppgifter var endast de som ansågs ha nytta för studien. Ett etiskt övervägande för dessa uppgifter togs då insamling av personuppgifter alltid anses som känsligt och något som inte bör göras i onödan (Thomas et al., 2015). De personuppgifter som ansågs betydelsefulla för studien var kön samt information om specifika tränarerfarenheter, vilka enbart användes för forskningens ändamål (Patel et al., 2019). De utskrivna transkriberingarna behandlades även konfidentiellt, vilket innebär att inga personer, förbund eller lag nämns i utskriften (Kvale & Brinkmann, 2014). Under arbetets gång förvarades personuppgifterna, samtyckesblanketterna samt utskrifterna inlåsta så att ingen utomstående kunde ta del av dessa. Personuppgifterna raderas efter avslutat arbete (Patel et al., 2019).

4 Resultat

Den presenterade delen av empirin kommer syfta till att ge en så god representation av det helhetliga materialet som möjligt samt uppvisa ett selektivt men rättvisande resultat (Ahrne & Svensson, 2022). Vid citeringar benämns tränarna som fotbollstränare 1, 2, 3 eller ishockeytränare 1, 2, 3.

I studien intervjuades sex olika distriktlagstränare inom fotboll och ishockey, fyra män och två kvinnor, där samtliga har rollen som distriktsförbundskapten alternativt huvudtränare i distrikt spridda över Sverige. Samtliga tränare är eller har även varit tränare i klubbtag. Majoriteten av tränarna har många års erfarenhet av en tränarroll i klubbtag och har verkat i rollen i över 10 år, varav den med mest erfarenhet så länge som 25 år. Erfarenheten av tränarrollen i distrikttag är däremot mer spridd bland respondenterna och sträcker sig från 2 till 15 år. Ungefär hälften av tränarna har kortare tränarerfarenhet i distrikttag och hälften innehar många års erfarenhet.

Samtliga tränare som intervjuats har även någon form av tränarutbildning, exempelvis UEFA A eller B inom fotboll eller JS1, JS2 och ETU inom ishockeyn. Vissa av tränarna är högre utbildade inom det egna förbundet än andra. Samtliga tränare har fotbollsförbundets respektive ishockeyförbundets grundläggande tränarutbildning. Majoriteten av tränarna innehar även ett flertal påbyggnadssteg på grundutbildningen. En av tränarna sticker ut utbildningsmässigt då denne även har påbörjat det högsta steget i utbildningstrappan vilket är elittränarutbildningen.

4.1 Hur arbetar distrikttagstränare med att stärka lagsammanhållningen i distrikttag där spelarna samlas vid relativt få tillfällen?

I analysen av distrikttagstränarnas arbetssätt kunde vi urskilja vissa faktorer som kan påverka arbetet vilka kopplades till det teoretiska ramverket *Conceptual model of cohesion*. Utöver teorins olika teman fann vi även ytterligare faktorer som kan påverka arbetet med lagsammanhållning, vilka benämns yttre faktorer. Dessa olika faktorer leder fram till hur distrikttagstränarna arbetar med lagsammanhållning i praktiken.

4.1.1 Ledarskapsfaktorer

I intervjuerna belyser tränarna vikten av ett samspelt ledarteam och att alla har liknande åsikter kring arbetet med lagsammanhållning. Detta uttrycks som extra viktigt då majoriteten av tränarna uppger att det till största del är de själva, tillsammans med resten av ledarteamet, som styr arbetet med lagsammanhållning. Flertalet uttrycker att det finns få eller inga

riktlinjer från förbundet att falla tillbaka på utan arbetet utgår till stor del från deras egen tränarfilosofi och tidigare erfarenheter. En tränare uttrycker detta så här:

”Nej alltså vi får ju egentligen inga riktlinjer alls från förbundet, det tycker jag är konstigt [...] Svenska ishockeyförbundet och ja, med förlängningen i mitt fall då till [distrikt], har ingen insyn eller liksom förslag på hur vi ska driva det utan det är helt upp till mig och oss som ledare.”

(Ishockeytränare 2).

Bristen på riktlinjer från förbunden gör att tränarnas uppfattning av visionen och målet med distriktslagens verksamhet varierar, vilket flera av tränarna själva lyfter och en av tränarna uttrycker på följande sätt:

”...min bild av vad TV-pucken är, är ju helt skild från vad många andra tränare tänker.”

(Ishockeytränare 2)

Majoriteten av tränarna lyfter att det finns en brist på riktlinjer för lagsammanhållningsarbetet. Ett par av tränarna uttrycker dock motsatsen och lyfter att de får mycket stöd i arbetet från de enskilda förbunden. En av dessa tränare lyfter även att det finns tydliga riktlinjer över hur lagsammanhållningsarbetet ska genomföras och att det finns ett tätt samarbete mellan distriktets olika lag, både på pojk- och flicksidan. Tränaren beskriver att detta resulterar i en samstämmighet lagen emellan och att tränarna i distriktets olika lag arbetar på samma sätt i alla delar av verksamheten, inklusive lagsammanhållningsarbetet:

”Vi arbetar väldigt tätt alla tre områdesgrupper på både pojk- och flicksidan” ”...vi träffas ganska mycket också och därav så kan vi arbeta på samma sätt och ha ett utbyte både i planeringsfasen men också när vi till exempel bedömer spelare efteråt, så att vi tänker på liknande sätt.” (Fotbollstränare 3).

Ett annat mönster som visar sig i intervjuerna är vikten av tränarens roll för att gruppen ska fungera. Genom att lära känna spelarna och skapa en sund miljö i gruppen uttrycker tränarna att förutsättningar för både en god lagsammanhållning samt framgångsrika och utvecklande spelare ges. I samtalet kring hur en god lagsammanhållning kan skapas lyfts specifikt tränarens roll och vikten av denna:

”...tränarens roll, ledarnas roll blir extremt viktig [...] att få gruppen att fungera tillsammans, det tycker jag är en ledarskapsfråga.” (Fotbollstränare 1).

Ännu ett tydligt mönster som framkommer i intervjuerna angående tränarnas ledarskapsstil är vikten av en god relation mellan tränare och spelare. Flera av tränarna lyfter att stort fokus läggs på just relationsbyggandet till spelarna för att skapa en god relation tränare och spelare emellan. En tränare lyfter att relationsbygget med spelarna prioriteras högt:

”...vi lägger väldigt mycket tid på att se alla varje gång, alltså jag är väldigt noga med att jag hälsar på alla när de kommer, säger namnen och frågar hur det är liksom. Och även att man har några tillfällen under varje pass där man har, inte liksom planerade samtal, utan mer spontana samtal på isen eller vad det nu kan vara. Man kan fråga hur det går i skolan eller sådana saker. Vi lägger mycket tid på det så att de känner sig trygga i gruppen och att de känner sig trygga med oss.” (Ishockeytränare 1).

I de flesta fall verkar arbetet med lagsammanhållning prioriteras högt och anses viktigt bland tränarna. Detta både för att gruppen ska må bra samt för att en välfungerande grupp lyfts som en förutsättning för att även andra delar ska fungera. En tränare förklarar det så här:

”...jag tror ju helt och fullt på att om en grupp mår bra och känner sig trygg med ledarskapet som externt [...] så har man nog också större möjligheter att ta emot eller ta till sig taktik eller information och hela den biten. Så jag tror att det är en förutsättning för att det ska gå.” (Ishockeytränare 2).

En annan tränare beskriver hur en prioriterad lagsammanhållning även kan stärka lagets prestation:

”... det är inte tekningsvarianter som gör att du kommer att prestera eller göra den här maxprestationen när det gäller, utan det är mer de här ”mjuka grejerna [...] du måste skapa miljön som de trivs i och vågar göra saker i.” (Ishockeytränare 1).

4.1.2 Lagfaktorer

I distriktslagen upplever samtliga tränare att spelarna stöttar och lyfter varandra. Grupperna har gemensamma mål, de vill utvecklas, de vill hjälpa varandra och har roligt tillsammans. Fler lyfter att klimatet i grupperna generellt är god och trygg då spelarna själva är villiga att skapa denna trygga miljö tillsammans. En tränare menar att denna trygghet i gruppen bidrar till att individerna utvecklas och vågar mer:

”...de vågar ta mycket mer ansvar både utanför isen och på isen, de vågar chansa. De vågar göra saker de kanske inte har vågat göra innan för de vet att de har lagkamrater som stöttar upp dem om det skulle gå åt fanders. De vet att det alltid är någon som har deras rygg och det märker man ju så att säga, finns den tryggheten då är de individuella spelarna mycket bättre faktiskt.” (Ishockeytränare 3).

En trygg miljö där spelarna stöttar och lyfter varandra är även en förutsättning för framgång i lagsammanhang menar flera av tränarna. En uttrycker det så här:

”...du måste ju ha en grupp som kan och vill samarbeta i en lagsport, annars går det inte.”
(Ishockeytränare 2).

Då distriktslag är uttagningsslag finns det en naturlig konkurrens mellan spelarna vilket flera av tränarna upplever ha en påverkan på lagsammanhållningen. En del tränare lyfter att denna konkurrenssituation påverkar spelarna betydligt vilket leder till att spelarna upplevs spända och påverkar stämningen i laget negativt. Vissa av tränarna menar dock att denna konkurrenssituation inte märks så tydligt i gruppen och att spelarnas största fokus ligger på lagets prestation och distanserar detta från sin individuella prestation.

Flera av tränarna nämner att gemensamma kläder är ett hjälpmedel i att tona ner konkurrenssituationen som finns mellan spelarna emellan. När gruppen får på sig distriktslagets kläder blir de en enhet, ett lag, vilket bidrar till lagsammanhållningen. Processen för att bli denna enhet förklarar en tränare på detta sätt:

”... i början är det väldigt mycket så att klickarna hänger, lagtillhörighet. Sen börjar det där splittras upp lite och när man får våra kläder på sig, när man har samling och åker iväg, när dom är neutrala, då händer det grejer. Sen på slutet är de bästa kompisar liksom. Så att det är väldigt tydliga steg.”
(Fotbollstränare 1).

4.1.3 Personliga faktorer

Att ta en plats i distriktslaget är ett mål för många spelare vilket upplevs påverka mentaliteten positivt hos individerna redan från start. Samtliga tränare menar att de spelare som blir kallade till verksamheten därför är motiverade, positivt inställda, fokuserade och ”påkopplade” inför samtliga sammankomster.

Tränarna lyfter att stämningen och måendet bland spelarna i distriktslagen generellt är god och grupperna anses vara välmående. Däremot är situationen i distriktslag speciell och flera av tränarna menar att spelarna till en början kan vara väldigt nervösa. Tränarna pekar på vikten av att snabbt skapa trygghet för spelarna. Genom att spelarna skapar relationer med sina tränare och även med varandra kan en trygghet i gruppen skapas menar flera av tränarna. En av tränarna benämner just relationsskapandet spelarna emellan som en nyckelfaktor till ett framgångsrikt lag:

”...jag tror ändå nyckeln är att man ska lära känna varandra.” (Fotbollstränare 2)

Just trygghet lyfts som en förutsättning för en god lagsammanhållning och flera av tränarna lyfter även tryggheten som en förutsättning för prestation:

”...jag upplever det som att många tycker att vi har en bra miljö i laget, man känner sig trygg och vågar göra saker, man tillåts våga göra saker, du blir liksom inte slagen på fingrarna om du gör ett misstag.” (Ishockeytränare 1).

4.1.4 Miljöfaktorer

Flera av tränarna berättar att de arbetar i distrikt med många spelare att välja mellan vilket ställer specifika krav då det krävs en mer omfattande uttagningsprocess. Spelarna kommer även från många olika klubbar och känner inte varandra särskilt bra vilket även det är en faktor som kan påverka arbetet med att stärka lagsammanhållningen. Andra distrikt är däremot relativt små och har ett litet spelarutbud. Tränarna från dessa distrikt lyfter en annan utgångspunkt där många av spelarna redan känner varandra vilket ställer andra krav på tränaren och hur denne arbetar med att få gruppen att bli en fungerande enhet.

Ytterligare en aspekt kopplad till miljöfaktorn som lyfts i intervjuerna är storleken på de olika distrikten och hur den aspekten kan påverka arbetet. En tränare lyfter att antalet träffar med laget, och därmed antal möjliga tillfällen att arbeta med delar såsom lagsammanhållning, kan begränsas av långa avstånd:

”Vi har ju tjejer som är spridda över precis hela [distrikt] och det är inte jättelätt att liksom ta sig hela tiden heller.” (Ishockeytränare 3).

4.1.5 Yttre faktorer

En yttre faktor som samtliga tränare lyfter som en utmaning i arbetet med lagsammanhållning är den knappa tiden. Distriktverksamheten har begränsningar gällande tid vilket försvårar arbetet, en tränare uttrycker följande:

”...det är en utmaning för oss, man träffar spelarna väldigt lite så det är svårt att få ihop ett lag på så lite tid.” (Fotbollstränare 2).

En av tränarna instämmer i att tiden är en utmaning och en prioritering behöver göras. Denne menar att just den korta tiden även är en orsak till att tränare i distriktslag tvingas till att prioritera lagsammanhållningsarbetet:

”... det är väl också kanske därför vi tvingas till att tänka på sammanhållning så pass mycket.”
(Fotbollstränare 3).

4.1.6 Praktiska arbetssätt

Hur arbetet med lagsammanhållning läggs upp är relativt lika hos alla intervjuade tränare. Olika aktiviteter och lekar är vanligt förekommande inslag i arbetet med att stärka lagsammanhållningen. Namnlekar, speed-dates, femkamp och landhockey är några exempel på aktiviteter och lekar tränarna brukar använda sig av. Flera av tränarna lyfter även att de brukar ha någon typ av försäsongsträff där mycket fokus läggs på just lagsammanhållningsarbete med aktiviteter, lekar och tävlingar.

Ett annat tydligt mönster som kan utläsas när lagsammanhållning diskuteras är att stort fokus läggs på att spelarna ska få chansen att lära känna varandra tidigt i processen. Tränarna organiserar tidigt olika övningar och lekar, såsom namnlekar och intervjuövningar, för att spelarna ska lära känna varandra snabbt. Dessutom beskrivs hur tid och utrymme avsätts till aktiviteter som gynnar relationsskapandet spelarna emellan där de kan umgås även utan involvering av tränarna.

Även fast tränarna arbetar på ett liknande sätt med att stärka lagsammanhållningen kan man utläsa vissa skillnader i tillvägagångssättet hos de olika tränarna. En tränare beskriver att trygghet går före lagsammanhållningsarbetet i ett första skede:

”Nu i början så är man väldigt försiktig, vi bygger inte ihop laget eller gruppen så, utan det är mer att försöka få dom att vara komfortabla i vår miljö.” (Fotbollstränare 1)

En annan tränare lyfter dennes tillvägagångssätt vilket är att tidigt blanda upp spelarna vid exempelvis samlingar och måltider för att jobba ihop gruppen:

”Vi försöker alltid uppmana till att gå utanför sin comfort zone, att man inte bara ska vara med de man spelar i samma klubb som.” (Fotbollstränare 2)

Flera av tränarna lyfter just fördelen med att spelarna skapar goda relationer till varandra och inte enbart stannar i de sociala klickar de umgicks i sedan innan alltför länge.

4.2 Upplevda skillnader i arbetet med lagsammanhållning i distriktslag jämfört med klubblag

Samtliga tränare upplever vissa skillnader i arbetet med lagsammanhållning i distriktslag jämfört med klubblag. En återkommande faktor som samtliga lyfter är tiden. Distriktslaget har relativt få tillfällen där spelarna möts jämfört med klubblag där det finns en veckovis regelbundenhet. Denna brist på tid upplevs vara en svårighet i arbetet med lagsammanhållning i distriktslagen. Flertalet av tränarna uttrycker att de har spelarna till låns och att de få träffarna gör att arbetet behöver läggas upp annorlunda jämfört med i klubblag, där det finns en annan kontinuitet. I och med den korta tiden menar en av de intervjuade tränarna att en viss prioritering behövs göras:

”Ja det är väl kanske den här korta tiden, det är väl det som är utmaningen det skulle jag säga. Då får man ju någonstans sälla bort någonting. Har du ett lag hela tiden då har du ju jättelång tid på dig att bygga, nu med kortare tid får man ju liksom prioritera, vad tror vi mest på, vad funkar, vad ska vi lägga mest tid på.” (Ishockeytränare 1)

Liksom att tiden är en utmaning i distriktslagen lyfts just den aspekten som en fördel i klubbagen då mer tid ger större möjlighet för bland annat lagsammanhållande aktiviteter utanför klubbverksamheten.

En tränare sticker dock ut och lyfter att den knappa tiden inte enbart behöver vara en nackdel utan även kan ses som en positiv aspekt i sammanhanget.

”Alltså fördelarna med distriktslaget är ju just det, de ses inte så ofta, så när de väl har börjat lära känna varandra lite och sen ses igen efter ett tag så är de väldigt glada att se varandra, Det finns oftast inte det här grollet som det kan göra i ett klubbtag” (Ishockeytränare 3).

Just motivationen och inställningen hos spelarna är en återkommande skillnad mellan distriktslag och klubbtag som lyfts av tränarna. Flertalet tränare lyfter motivationen som en stor fördel i distriktslagsverksamheten. Spelarna är motiverade, fokuserade och taggade vid alla träffar. I klubbtagssammanhang menar tränarna att spelarna kan ha en lägre grad av motivation vid vissa tillfällen då säsongen är så pass utdragen. Då det oftast är fler träffar i veckan i klubbtag blir momenten inte direkt avgörande eller alltid lika betydelsefulla vilket kan påverka motivationen. Spelarna kan ha mycket på gång i deras sociala liv med skola, vänner och familj och det kan även vara svårt att se det slutgiltiga målet tidigt på en säsong vilket kan bidra till att motivationen periodvis är låg. I distriktslaget där tiden är knapp och träffarna få, blir varje moment betydelsefullt och varje möte mer speciellt, vilket gör att spelarna lättare kan motivera sig. En av tränarna förklarar det så här:

”...och därför skulle jag säga att det är viktigare i klubbtagen att man snabbt är på och jobbar ihop gruppen, i distriktslaget är det ändå bra stämning, det är bra för att man träffas så sällan, för att alla är påskruvade liksom. Men skulle man träffas tre pass i veckan då är det lite andra saker som behövs också.” (Fotbollstränare 1)

En annan tränare är inne på samma spår:

”Ja alltså jag skulle nog säga att distriktslagsverksamheten överlag är liksom en krydda på din idrott, det blir någonting extra. Har du ett lag hemma kan det vara att man är lite halvseg och trött vissa dagar i veckan [...] här upplever jag att det 99 gånger av 100 är liksom väldigt påslaget, man är väldigt positiv och glad.” (Ishockeytränare 1).

En tränare lyfter även konkurrenssituationen som finns inom distriktslagen och faktumet att spelarna kommer från olika klubbar och därmed inte känner varandra som svårigheter i

lagsammanhållningsarbetet. Denna konkurrenssituation menar tränaren inte finns på samma sätt i ett klubbtag:

”Det är en konkurrenssituation, alltså det går ju inte att gömma. Hur får man det att kännas som att vi ett lag och inte att det är en uttagningsprocess? [...] när jag var i klubbtag så var det inte riktigt på samma sätt.” (Fotbollstränare 2)

4.3 Identifierade likheter och skillnader i arbetet med lagsammanhållning mellan distriktslag i fotboll och ishockey

Utifrån empirin har vi kunnat identifiera många likheter hos distriktslagstränarna från båda idrotterna. Det finns tydliga likheter i arbetssätt och tankesätt och samtliga uttrycker att lagsammanhållningsarbetet är en viktig del i deras arbete.

En skillnad vi kunde identifiera var att distriktslagstränarna inom fotbollen upplever att de får stöd och riktlinjer i arbetet från förbunden i större utsträckning än distriktslagstränarna inom ishockeyn. Inom fotbollen finns heltidsanställd personal och fotbollsutbildare inom distriktens förbund som distriktslagstränarna har möjlighet att få stöd från. Detta samspel upplever inte distriktslagstränarna inom ishockeyn att det finns.

Ytterligare en skillnad som identifierades under intervjuerna handlade om vikten av ett framgångsrikt relationsbygge spelare och ledare emellan. Under intervjuerna uttryckte distriktslagstränarna inom ishockey ett större fokus på relationsbygget just spelare och ledare emellan än fotbollstränarna. Ishockeytränarna återkom ofta till denna aspekt i sina svar och framhöll exempelvis individuella samtal som en central del i verksamheten till större grad än vad fotbollstränarna gjorde.

5 Diskussion

Syftet med studien är att undersöka hur arbetet med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag för flickor ser ut idag, samt belysa potentiella möjligheter och utmaningar med lagsammanhållning i lag som ses vid relativt få tillfällen. Studien syftar även till att undersöka vilka skillnader det finns i arbetet med att skapa lagsammanhållning i distriktslag jämfört med

klubblag samt vilka likheter och skillnader det finns i arbetet med lagsammanhållning mellan distriktslag i fotboll och ishockey.

Sammanfattningsvis uppvisar studiens resultat att arbetssätten som distriktlagstränarna använder för att stärka lagsammanhållningen är relativt lika där aktiviteter och lekar är vanligt förekommande inslag. Den största skillnaden mellan distriktslag och klubblag upplevs vara bristen på tid vilket även samtliga distriktlagstränare lyfter som den största utmaningen i arbetet med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag. Vissa olikheter mellan idrotterna framträder också, exempelvis gällande upplevt stöd från förbunden, där distriktlagstränarna inom fotbollen har större möjlighet att få stöd i lagsammanhållningsarbetet från förbundet.

Samtliga intervjuade tränare arbetar med att stärka lagsammanhållningen i sina respektive distriktslag. Alla tränare poängterar att arbetet prioriteras och de anser att en god lagsammanhållning är viktigt för både de enskilda spelarna och lagets prestation. I meta-analyser av både Carron et al. (2002) och Filho et al. (2014) påvisas ett moderat till starkt signifikant samband mellan lagsammanhållning och prestation i lagsport vilket stärker tränarnas uttalanden om hur ett prioriterat lagsammanhållningsarbete främjar lagets prestation. Carron et al. (2002) drog även slutsatsen att detta samband är starkare i kvinnliga än i manliga lag vilket belyser vikten och värdet av att arbeta med att stärka lagsammanhållningen i distriktslag för flickor.

Angående val av arbetssätt verkar tidigare erfarenhet hos tränaren och arbetssätt som använts under tidigare säsonger i distriktslagen utgöra grunden för upplägget av lagsammanhållningsarbetet. Beprövade lekar, övningar och aktiviteter utgör huvuddelen av arbetet och är något samtliga tränare lyfter som vanligt förekommande delar i lagsammanhållningsarbetet. Gemensamma kläder med lagets märke på lyfts som ännu ett sätt att stärka känslan av gemenskap i gruppen. Enligt Weinberg och Gould (2024) kan gemensamma kläder främja lagidentitet vilket i sin tur verkar positivt för lagsammanhållning. Även relationsskapandet ledare och spelare emellan lyfts, om än i skiftande omfattning, som en viktig del i arbetet med lagsammanhållning. Detta arbetssätt, där relationsskapandet är centralt, styrks av Kao et al. (2019) som visar på att genom att skapa relationer med, samt lära känna individerna i gruppen, fostras ett öppet klimat vilket ökar känslan av lagsammanhållning.

Flera av tränarna poängterar att det är de själva, i rollen som ledare för laget, som har den absolut största påverkan samt ansvaret för lagsammanhållningsarbetet. Tränarna lyfter just deras roll och ledarskap som väsentlig för lagsammanhållningen i gruppen vilket går i linje tidigare forskning (Kao et al., 2019; Kim & Cruz, 2016). Både Kao et al. (2019) och Kim och Cruz (2016) drar slutsatsen att just tränaren spelar en avgörande roll i skapandet av god lagsammanhållning. Utöver den enskilda tränarens uttalade viktiga roll för laget lyfts även teamet runt tränaren upp som en viktig del i arbetet med laget. Att huvudtränaren har individer runt sig som delar tränarens grundläggande värderingar och vision beskrivs som viktigt för att kunna bedriva ett framgångsrikt lagsammanhållningsarbete. Detta styrks av Meckbach et al. (2023) där just gemensamma värderingar och visioner inom ledarstaben lyfts som en avgörande faktor för ett framgångsrikt utfall i arbetet med att utveckla ett lag på olika sätt.

Utifrån tränarnas förklaringar av deras arbetssätt och tankar kring lagsammanhållning går det att utläsa drag av det transformativa ledarskapet hos många av tränarna, även fast ingen använder just det uttrycket. Då man i forskning sett att just det transformativa ledarskapet har ett signifikant samband med lagsammanhållning kan det vara en fördel för tränarna att aktivt inkorporera fler delar av det transformativa ledarskapet i deras egen ledarskapsstil för att främja lagsammanhållningen ytterligare (Kao et al., 2019). Ett starkt transformativt ledarskap har också en starkare koppling till lagsammanhållning när tilliten i laget är hög vilket belyser vikten av att även skapa en god tillit i laget (Kao et al., 2019).

Flera av tränarna upplever att de inte får tillräckligt med stöd i arbetet med lagsammanhållning och att det inte finns några tydliga riktlinjer eller rutiner kring hur arbetet bör genomföras. Bristen på stöd, riktlinjer och rutiner kan göra att tränarnas uppfattning av visionen med distriktslagens verksamhet varierar, vilket även flera av tränarna själva lyfter i intervjuerna. Om målet och syftet med verksamheten är oklart kan svårigheter uppstå. Ett oklart syfte med verksamheten kan försvåra arbetet med att samla laget kring en gemensam målsättning då någon sådan inte finns från förbundens sida. Att ha ett tydligt ledarskap med tydliga visioner och mål har visat sig fördelaktigt för att effektivt öka sammanhållningen i ett lag vilket förloras vid ett otydligt syfte med verksamheten (Kao et al., 2019). En otydlighet kring mål och syfte med verksamheten lägger även stort ansvar på den enskilda tränaren i arbetet med lagsammanhållning. Genom att allt ansvar över arbetet med lagsammanhållning läggs på tränaren kan det medföra stora variationer i de olika distrikten och i de olika lagen.

Vissa kan ha ett väldigt utvecklat arbete med lagsammanhållning medan andra har ett mindre utvecklat, allt beroende på den enskilda tränaren, dennes filosofi och tillgängliga resurser. Då forskning har visat på att ett signifikant samband mellan lagsammanhållning och prestation kan det tyckas viktigt att de olika förbunden jobbar fram tydligare riktlinjer och stöttar tränarna i detta arbete för att ta del av de fördelar som en ökad lagsammanhållning kan leda till (Carron et al., 2002; Filho et al., 2014).

En identifierad skillnad angående just bristen på riktlinjer mellan fotbollen och ishockeyn är graden av stöd från förbundet som finns att tillgå i arbetet med lagsammanhållning. Även fast vissa av fotbollstränarna uttryckte att stödet även inom fotbollen kan bli avsevärt bättre så syntes ändå en markant skillnad mellan idrotterna där fotbollen kommit längre i just detta arbete. Inom fotbollen finns anställda personer inom förbundet som jobbar med att stötta distriktslagen och dess tränare i frågor som rör bland annat lagsammanhållning. Det uttrycks även att det finns ett bättre samarbete mellan distriktens olika distriktslag, även om det fanns en viss skillnad mellan de olika distrikten i frågan. Inom ishockeyn upplevs inte samma stöd finnas och tränarna får förlita sig mer på sig själva och ledarteamet i arbetet med lagsammanhållning. Vad detta beror på är svårt att veta men då damhockeyn inte är en lika utbredd och etablerad idrott kan det möjligtvis påverka resurserna som finns inom förbunden.

En uttalad utmaning i distriktslagen rörande arbetet med lagsammanhållning är bristen på tid vilket även lyfts som en av de tydligaste skillnaderna mellan distriktslag och klubbtag. Tidsbristen kan visa sig mer eller mindre utmanade även distrikten emellan vilket flera av tränarna uttrycker. Att tidsbristen ställer till med problem i arbetet med lagsammanhållning i distriktslagen stämmer väl överens med forskning inom gruppsykologi och hur grupper utvecklas över tid (Tuckman, 1965).

I grupputvecklingsmodellen av Tuckman (1965) framhålls just tid som en väsentlig faktor i arbetet med lagsammanhållning då en grupp måste genomgå flera olika stadier för att nå det eftersträvarvärda stadiet av performing, där gruppen kommer samman som en enhet och kan prestera optimalt. Finns inte tiden till detta arbete kommer gruppen aldrig lyckas nå performing-stadiet utan avstanna i ett av de tidigare, mindre eftersträvarvärda, utvecklingsstadierna vilket kan påverka gruppens prestation till det negativa. För att lyckas utveckla gruppen till önskat utvecklingsstadium under kort tid krävs att tränare och ledarteam är insatta i dessa olika utvecklingsstadier för att kunna identifiera gruppens utveckling mellan de

olika stadierna samt lägga upp lagsammanhållningsarbetet därefter. Ytterligare en faktor som kan hjälpa arbetet framåt är att involvera även spelarna i denna process för att visa på det rigorösa arbetet som ligger bakom en välfungerande och högpresterande grupp. Genom att upplysa och göra spelarna införstådda med hur grupper utvecklas, kan de utbildas i frågan vilket kan leda till ökad motivation till att bidra i lagsammanhållningsarbetet även från spelarnas sida.

I distriktslagen upplever flera av tränarna att spelarna har en vilja att utvecklas tillsammans och stötta varandra. Flertalet lyfter att klimatet i gruppen generellt är god och trygg då spelarna själva har varit villiga att skapa denna miljö tillsammans. Dessa uttalanden kan tyda på att nämnda grupper framgångsrikt utvecklats genom de olika utvecklingsstadierna och nått antingen norming eller performing-stadiet där gruppen börjar fungera mer som en samlad enhet (Tuckman, 1965).

De intervjuade tränarna lyfter även att motivationen bland spelarna är en fördel i distriktslag och även något som skiljer distriktslag och klubbtag åt. Spelarna i distriktslagen upplevs mer motiverade, fokuserade och engagerade än spelarna i klubbtag där motivationen kan pendla upp och ner över säsongen. Även detta skulle kunna förklaras av Tuckmans (1965) grupp-utvecklingsmodell. Då distriktslag träffas så pass sällan är det ingen omöjlighet att gruppen aldrig lämnar första stadiet av grupp-utveckling. Det första stadiet i grupp-utvecklingsmodellen heter forming och kännetecknas just av att gruppen genomgår en period styrd av nyhetens behag där gruppens individer är extra engagerade och positiva. Detta behöver inte vara något negativt då nästa steg i utvecklingsmodellen är storming och kännetecknas av konflikter och motsättningar. Är det ett faktum att tiden till grupp-utveckling är för knapp för att ta sig igenom grupp-utvecklingsmodellens olika steg kan det vara bättre att bli kvar i stadiet av forming än att fastna i storming-stadiet med ett polariserat och konfliktfyllt lag. I ett klubbtag däremot, där tiden till grupp-utveckling finns, rör sig gruppen mellan de olika utvecklingsstadierna vilket hela tiden påverkar gruppens dynamik och mentalitet vilket gör att spelarna i ett klubbtag kan uppfattas som mindre motiverade och positiva under perioder då det antagligen är så fallet är. En gemensam mentalitet i attityder och motivation påverkar känslan av lagsammanhållning positivt vilket gör det fördelaktigt att arbeta för att laget ska skapa någon sorts gemenskap kring dessa delar (Carron, 1982).

Avslutningsvis har forskning visat att en välfungerande grupp med stark lagsammanhållning är positivt för prestationsökning vilket är en stark indikator för att fortsätta utveckla detta arbete (Carron et al., 2002; Filho et al., 2014). Att arbeta med att stärka lagsammanhållningen är även positivt för de enskilda spelarna i form av kunskapsinhämtning. Ses distriktslagsverksamheten ur ett utvecklingsperspektiv har de individuella spelarna stor fördel av att vara en del i ett effektivt lagbygge och genom att lära sig mekanismerna bakom utvecklingen av grupper. Spelarna kan ta med sig dessa kunskaper till framtida grupper och lag då dessa mekanismer är samma oavsett grupp (Tuckman, 1965).

5.1 Metoddiskussion

Valet av den kvalitativa forskningsmetoden i form av semistrukturerade intervjuer grundar sig i möjligheten att få rik och detaljerad information kring hur distriktslagstränare arbetar med att stärka lagsammanhållning. En styrka med den kvalitativa forskningsmetoden är att respondenterna får utrymme att öppet beskriva sina upplevelser och erfarenheter (Choy, 2014). En svaghet med denna metod är att det är ett tidskrävande arbete, både intervjuprocessen samt analysarbetet.

Att genomföra intervjuer ställer höga krav på intervjuaren för att nå den rika och detaljerade informationen (Choy, 2014). Intervjuteknik tenderar även att förbättras i takt med ökad erfarenhet, därav finns det risk att kvaliteten på de olika intervjuerna skiljer sig åt beroende på när i processen de genomförs (Thomas et al., 2015). För att minska risken av att vår oerfarenhet som intervjuare ger negativa konsekvenser, samt för att öka vår erfarenhet av intervjusituationer, genomfördes en pilotstudie. Genom pilotstudien kunde intervjuguiden testas och vi fick även chans att öva på intervjusituationen. Utöver pilotstudien genomfördes test-intervjuer på familjemedlemmar och vänner. På detta sätt ökade vi som intervjuare våra erfarenheter och därmed även möjligheten till mer samstämmiga intervjuer (Thomas et al., 2015).

Under intervjuprocessen genomförde vi tre intervjuer vardera, vilket medförde en risk att kvalitén på intervjuerna skulle skilja sig åt. För att minska risken för detta var vi båda på plats under samtliga intervjuer, där den ena hade huvudansvaret över, och ledde intervjun medan den andra antecknade, flikade in med kompletterande frågor samt såg till att intervjuguiden följdes. Detta resulterade i att alla intervjuer blev ungefär lika långa och innehöll liknande

frågor vilket kan ses som en styrka. En identifierad svaghet som vi i efterhand kan koppla till vår egen bristande erfarenhet av att hålla intervjuer är att vissa svar från respondenterna inte blev så detaljerade som önskat. Bristen på erfarenhet resulterade i att vi som intervjuare inte diskuterade vidare vissa svar som uppkom under intervjuerna ytterligare, vilka möjligtvis hade kunnat leda till mer detaljerad information.

Intervjuguiden följdes i alla intervjuer och fungerade som ett stöd för oss intervjuare. Frågorna i intervjuguiden ställdes inte i någon specifik ordningsföljd eller ordagrant, utan anpassades utefter samtalet och hur det utspelade sig. Intervjuguidens frågeformuleringar kan till viss del upplevas stängda, vilket är en svaghet då det inte öppnar upp för samma möjligheter för respondenterna att lyfta tankar och erfarenheter som inte direkt efterfrågas.

Som analysmetod användes tematisk analys. Braun et al. (2016) menar att denna metod framför allt är lämplig för ovana forskare eftersom den beskrivs som lättanvänd och flexibel (Braun et al., 2016). En nackdel med analysmetoden är svårigheten i att sälla bland den stora mängd data som samlas in. För att bemöta detta valde vi att analysera empirin både enskilt och tillsammans för att få en genomarbetad samsyn i analysen.

Att finna respondenter som hade möjlighet att delta i studien visade sig vara en större utmaning än tänkt. En anledning till det var bland annat att ishockeyns distriktslag var mitt uppe i slutskedet av TV-pucken under tiden intervjuerna planerades att genomföras, vilket gjorde att tränarna inte var lika tillgängliga som vi hoppats på. Detta löste vi genom att utöka upptagningsområdet från att omfatta ett område inom 20 mil från Stockholm till att omfatta hela landet. På grund av dessa logistiska skäl var det därför inte möjligt att genomföra samtliga intervjuer på en fysisk plats tillsammans med respondenten som var vår initiala plan. Vissa intervjuer genomfördes då i stället på Microsoft Teams. Hallin och Helin (2018) lyfter dock att digitala medier som inbegriper både ljud och bild, såsom Microsoft Teams gör, inte nödvändigtvis är ett sämre alternativ till intervjuer på en fysisk plats då dessa digitala alternativ har förmågan att skapa en närvarokänsla som liknar det fysiska mötet.

I linje med Alvehus (2023) var målet med denna studies intervjuer att uppnå empirisk mättnad, och inte genomföra ett förbestämt antal intervjuer. Vi valde därför att inte utgå från ett förutbestämt antal respondenter utan lät det styras av den empiriska mättnaden som uppnåddes. I planeringsfasen räknade vi med ett preliminärt antal på sex intervjuer, tre

fotbollstränare och tre hockeytränare, enbart för att underlätta planeringen av arbetet. Vi var däremot högst medvetna och öppna för faktumet att vi eventuellt skulle behöva utöka antalet respondenter om vi ansåg att en empirisk mättnad inte uppnåts (Alvehus, 2023).

5.2 Trovärdighet

I kvantitativa studier talar man om reliabilitet och validitet för att mäta kvalitet. Då målet inte är att mäta kvalitet på samma sätt i kvalitativ forskning används i stället termen *trovärdighet* (Denscombe, 2018). Trovärdighet handlar om i vilken utsträckning kvalitativa forskare kan visa att data är träffsäker samt säkerställa för läsaren att undersökningen har producerats med god praxis (Denscombe, 2018).

Tracy (2010) presenterar åtta kriterier som kvalitativa forskare kan använda för att bevisa kvalitet i sin forskning. Dessa kriterier kallas "Big-Tent"-kriterier och är följande: *worthy topic*, *rich rigor*, *sincerity*, *credibility*, *resonance*, *significant contribution*, *ethics*, och *meaningful coherence*. Dessa har vi tagit hänsyn till och utgått från i arbetet. De mest relevanta kriterierna för att visa på trovärdighet i denna studie är *rich rigor* samt *sincerity* (Tracy, 2010).

Utifrån kriteriet *rich rigor* ska en studie använda lämpliga teorier, datainsamlingsmetoder samt analysprocesser (Tracy, 2010). Denna studies teorier baseras på de mest förekommande teorierna i tidigare forskning. Således finner vi argument för att dessa är de mest lämpade teorierna för även denna studie. Många av våra resultat går även i linje och stämmer överens med tidigare forskning. För att få djupgående förståelse har intervjuer använts som metod för datainsamling då vi ville få möjlighet att identifiera distriktslagstränarnas erfarenheter och upplevelser av arbetet med lagsammanhållning. Arbetet har därefter kodats och analyserats med relevanta metoder. Således har kriteriet *rich rigor* tagits i beaktning.

Utifrån kriteriet *sincerity* ska studien bland annat präglas av självreflektion om forskarens subjektiva värderingar, förkunskaper eller fördomar samt att forskaren visar på transparens i redogörelserna för metodprocessen samt eventuella utmaningar (Tracy, 2010). Då vi som forskare har tidigare erfarenheter och kunskaper av det aktuella ämnet var vi tydliga med att beskriva och redogöra för denna förkunskap. Förkunskaperna har gett oss många positiva inverknings för studiens process men även gjort att vi försökt vara uppmärksamma och

lyhörda för ny kunskap och synvinklar i ämnet. Vi har även tagit kriteriet sincerity i beaktning genom att tydligt beskriva och vara transparenta med hur forskningsprocessen gått till och beskrivit utmaningar.

6 Slutsats

Distriktlagstränarna visar på ett stort engagemang i frågan om lagsammanhållning och arbetet kring detta. Lagsammanhållningsarbetet prioriteras och distriktlagstränarna lyfter det som en avgörande faktor i skapandet av ett välfungerande och högpresterande lag. Arbetet med lagsammanhållning i just distriktslag kopplas även samman med en rad olika utmaningar, där brist på både tid och riktlinjer upplevs vara de största svårigheterna. Oavsett utmaningar anser tränarna att det finns mycket att vinna på ett rigoröst arbete med lagsammanhållning.

Avslutningsvis finns det stor potential att utveckla och förbättra lagsammanhållningsarbetet i dagens distriktslag. Tränarna som ingått i denna studie visar alla en stor vilja att fortsätta utveckla arbetet med lagsammanhållning, vilket är ett gott tecken inför framtiden. Då det inte finns någon direkt tidigare forskning i området kan denna studie fungera som ett första steg till ytterligare forskning kring ämnet och ett fortsatt skapande av kunskap.

6.1 Framtida forskning

Denna studie kartlägger enbart en del av ämnet lagsammanhållning, därför kan ytterligare forskning behövas för att nyansera bilden och utveckla området. Vidare forskning i området skulle kunna vara att studera utvecklingen av lagsammanhållning över en längre tid i distriktslagen genom observationsstudier. Det kan i sin tur utveckla och identifiera välfungerande arbetssätt för att förbättra lagsammanhållningen ytterligare och ge en tydligare bild av hur arbetet ser ut.

Det vore även av intresse att genomföra liknade studier i större omfattning och även inriktat på distriktslag på pojksidan för att bidra ytterligare till forskningen då det finns en uttalad skillnad i lagsammanhållning kopplat till prestation mellan pojkar och flickor (Carron et al., 2002).

Käll- och litteraturförteckning

Ahrne, G., & Svensson, P. (2022). *Handbok i kvalitativa metoder*. (Upplaga 3). Stockholm: Liber.

Alvehus, J. (2023). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.

Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (Upplaga 3). Lund: Studentlitteratur.

Benson, A. J., Šiška, P., Eys, M., Priklerová, S., & Slepíčka, P. (2016). A prospective multilevel examination of the relationship between cohesion and team performance in elite youth sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, 39–46.

Braun, V., Clarke, V., Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. Smith, B. & Sparkes, A.C. (red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (s.108-109) [Elektronisk resurs]. London: Routledge.

Brawley, L. R., & Carron, A. V. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(3), 245–260.

Bray, C. A., & Whaley, D. E. (2001). Team Cohesion, Effort, and Objective Individual Performance of High School Basketball Players. *Sport Psychologist*, 15(3), 260.

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 123–138. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123>

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(2), 168–188.

Carron, A. V., Shapcott, K. M., & Burke, S. M. (2007). Group cohesion in sport and exercise: past, present and future. *In Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 135–158). Routledge.

Choy, L. T. (2014). The strengths and weaknesses of research methodology: Comparison and complimentary between qualitative and quantitative approaches. *IOSR journal of humanities and social science*, 19(4), 99-104.

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (Fjärde upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing*. Harper.

Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing*. Harper.

Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion-performance relationship in sport: a 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 10(3), 165–177.

Grieve, F. G., Whelan, J. P., & Meyes, A. W. (2000). An experimental examination of the cohesion-performance relationship in an interactive team sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 219–235.

Hallin, A. & Helin, J. (2018). *Intervjuer*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur

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(4), 302–311. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.4.302>

Kao, S.-F., Tsai, C.-Y., Schinke, R., & Watson II, J. C. (2019). A cross-level moderating effect of team trust on the relationship between transformational leadership and cohesion. *Journal of Sports Sciences*, 37(24), 2844–2852.

Kim, H. D., & Cruz, A. B. (2016). The influence of coaches' leadership styles on athletes' satisfaction and team cohesion: A meta-analytic approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 900–909.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Meckbach, S., Wagstaff, C. R., Kenttä, G., & Thelwell, R. (2023). Building the “team behind the team”: A 21-month instrumental case study of the Swedish 2018 FIFA World Cup team. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(3), 521–546.

Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: MTM.

Smith, B. & Sparkes, A.C. (2016). Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. Smith, B. & Sparkes, A.C. (red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (s.108-109) [Elektronisk resurs]. London: Routledge.

Svensk fotboll. (11 november 2023). *Distriktsverksamhet*.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/utveckla-dig/distrikt/>

Svenska ishockeyförbundet. (15 november 2023). *Nationella principer*.

<https://www.swehockey.se/nationella-principer/>

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

Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative inquiry*, 16(10), 837-851.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological bulletin*, 63(6), 384.

Tuckman, B. W., & Jensen, M. A. C. (1977). Stages of small-group development revisited. *Group & organization studies*, 2(4), 419–427.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*. (Reviderad utgåva). Stockholm: Vetenskapsrådet.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology*. (Eighth edition.) Champaign, IL: Human Kinetics

Bilaga 1

Litteratursökning

1 Formulera din forskningsfråga.

Hur arbetar distriktslagstränare med lagsammanhållning i fotboll och ishockey?

Huvudbegrepp 1
Distriktslagstränare

Huvudbegrepp 2
Lagsammanhållning

Huvudbegrepp 3
Lagsport

Huvudbegrepp 4

Huvudbegrepp 1
Coach

Huvudbegrepp 2
Team cohesion

Huvudbegrepp 3
Team sport

Huvudbegrepp 4

2 Plocka ut huvudbegreppen i forskningsfrågan.

Översätt sedan dessa till engelska.

Huvudbegreppen bildar olika "block" i din sökstrategi:

Huvudbegrepp 1

Coach
Team coach

Huvudbegrepp 2

Team cohesion
Cohesion

Huvudbegrepp 3

Team sport

Huvudbegrepp 4

3 Analysera nu huvudbegreppen närmare. Hitta synonymer och ämnesord (t ex MeSH-termer).

4

Sök i databaser genom att

- använda **OR** för att kombinera sökorden **inom** varje block
- använda **AND** för att kombinera de **olika sökblocken**.

5

Redovisa sökhistoriken enligt tabellen nedan

Databas:	Söktermer, ämnesord och kombinationer?	Filter, avgränsningar i databasen	Söksträng	Antal träffar
SPORTDiscus	Cohesion, performance, team sports		Cohesion AND performance AND team sports	158
SPORTDiscus	Cohesion, performance, relationship		Cohesion AND performance AND relationship	175
SPORTDiscus	Cohesion, leadership, team sports		Cohesion AND leadership AND team sports	66
SPORTDiscus	Team cohesion, leadership styles		Team cohesion AND leadership styles	16
GOOGLEScholar	Tuckman's stages of group development		Tuckman's stages of group development	18 600

6

Kommentarer

Vidare har material samlats in genom referenslistor samt tryckt litteratur

Bilaga 2 Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Hur länge har du varit aktiv som tränare?
 - Hur länge har du varit tränare i distriktslagssammanhang?
- Är du tränare för ett klubbtag? /Har du varit tränare för ett klubbtag?
- Har du någon tränarutbildning?
 - Vilken/ vilket steg?
- Har du några andra erfarenheter av att leda en grupp?
 - Använder du i så fall dessa erfarenheter i distriktslaget på något sätt?

Huvudfrågor om lagsammanhållning

- Kan du berätta hur ni arbetar med lagsammanhållning om det är något ni gör?
 - Har du praktiska exempel på vad som fungerat bra/mindre bra?
Positiva/negativa effekter?
 - Hur prioriteras arbetet med lagsammanhållning jämfört med andra delar såsom taktik?
 - Utvärderas arbetet med lagsammanhållning för att se eventuella effekter?
Används utvärderingarna för att utveckla arbetet?

(Utifrån hur ni arbetar med lagsammanhållning som du beskrivit):

- Grundar sig arbetet i någon utbildning som rör lagsammanhållning (ingår det i eventuell tränarutbildning) eller är det din personliga tränarfilosofi som styr arbetet med lagsammanhållningen?
 - Får ni några riktlinjer alternativt någon stöttning från förbundet för arbetet med lagsammanhållning? (exempelvis utbildningar/övningar)

(Ett distriktslag har andra förutsättningar än klubbtag):

- Hur påverkar det arbetet med lagsammanhållning i distriktslag? Finns det något som är lättare eller mer utmanande?

(Om distriktslagstränaren även är tränare för ett klubbtag):

- Upplever du några skillnader i arbetet med lagsammanhållning mellan ditt ordinarie klubbtag jämfört med distriktslaget? Något som upplevs svårare/ lättare?
- Upplever du att lagsammanhållning påverkar lagets prestation?
 - Hur?
- Upplever du att lagsammanhållning påverkar individens prestation?
 - Hur?

Avslutande frågor

- Finns det något mer du vill tillägga?
- Vi sammanfattar intervjun och frågar respondenten om vi förstått denne rätt
- Är det okej om vi hör av oss igenom för eventuella tillägg eller frågor?
- Du kommer få möjlighet att ta del av samt godkänna citaten vi vill inkludera i studien samt den färdiga kandidatuppsatsen

Bilaga 3

Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

Distriktslagstränares upplevda arbete med lagsammanhållning - i fotboll och ishockey

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrotthögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

Kontaktuppgifter

Elin Lundvall, student GIH
elin.lundvall@student.gih.se

Marie Hansson, student GIH
marie.hansson@student.gih.se

Handledare

Cecilia Åkesdotter, doktor i idrottsvetenskap
cecilia.akesdotter@gih.se

Bilaga 4

Informationsbrev



Hej!

Vi heter Elin Lundvall och Marie Hansson och studerar termin sju på ämneslärarprogrammet med inriktning specialidrott på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Just nu skriver vi ett självständigt arbete i form av en kandidatuppsats och vi uppskattar att du vill bidra till detta arbete genom en intervju.

Syftet är att undersöka hur tränare i distriktslag arbetar med att stärka lagsammanhållning. Intervjun kommer ligga till grund för att besvara kandidatuppsatsens syfte och frågeställningar.

Intervjun är frivillig och du får avbryta ditt deltagande när du vill utan några frågor. Den är anonym och inga personuppgifter kommer kunna identifieras eller kunna härledas till någon enskild individ eller enskilt förbund i det slutgiltiga arbetet. En samtyckesblankett kommer att delas ut i samband med intervjun. Ljudinspelning kommer ske. Materialet kommer att förvaras så att ingen obehörig kan ta del av det och kommer förstöras efter avslutat arbete. Om du ångrar din medverkan tas ditt material bort och du kommer inte att ingå i studien. Du kommer få möjlighet att ta del av transkribering samt godkänna citaten vi vill inkludera i studien samt den färdiga kandidatuppsatsen. Du kommer även självklart få ta del av den färdiga kandidatuppsatsen.

Stort tack!

Kontaktuppgifter

Elin Lundvall, student GIH
elin.lundvall@student.gih.se

Marie Hansson, student GIH
marie.hansson@student.gih.se

Handledare

Cecilia Åkesdotter, doktor i idrottsvetenskap
cecilia.akesdotter@gih.se