IDROTTSPSYKOLOGI

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- VI SER MÖJLIGHETERNA

REFLECTIONS ON ATHLETE-COACH RELATIONSHIP IN THE COURSE OF ATHLETIC CAREER: ATHLETES' PERSPECTIVE

Halmstad University
School of Social and Health Sciences:
Sport Psychology, 91-120 ECTS, Spring 2012
Supervisor: Natalia Stambulova
Examinator: Urban Johnson

Author:
Elin Sandström

Sandström, E. (2012). *Reflections on athlete-coach relationship in the course of athletic career: Athletes' perspective.* (D-essay in Sport psychology, 91-120 ECTS credits). School of Health and Social Science, Halmstad University, Sweden.

Abstract

The objective of this study was to investigate the dynamics in the athlete-coach relationship in the course of athletic career, from the perspective of one individual sport athlete and one team sport athlete. The study tried to answer the following questions: (1) How one team sport athlete and one individual sport athlete perceive the athlete-coach relationships at different stages of the athletic career? (2) How the athlete-coach relationships change in the course of the athletic career from the perspective of a team sport athlete and an individual sport athlete? (3) How athletes perceive the characteristics of their most influential coaches? As theoretical frameworks the 3+1Cs conceptualization of coach-athlete relationship (Jowett, 2007), the multidimensional model of leadership (Chelladurai, 1990), and the developmental model on transitions faced by athletes (Wylleman & Lavallee, 2004) were used. In-depth narrative interviews were used. One team sport athlete and one individual sport athlete that had been active in their sport for at least 10 years were interviewed. Four analyses were made: sjuzet-fabula analysis, holistic-content analysis, categorical-content analysis, and critical narrative analysis. Poetic representations were used to present parts of the results. The results show that the athletes perceive their relationship to their coach differently in different stages of their career. They perceived the athlete-coach relationship as dynamic in structure. Finally their most influential coach could be found in the developmental stage of their career and this coach was important to them in different ways. The results were discussed in relation to theoretical frameworks and previous research.

Key words: Athletic career, Athlete-Coach relationship, Dynamics, Narrative method, Poetic representation

Sandström, E. (2012). *Reflektioner kring relationen mellan idrottare och tränare under idrottarens karriär: idrottarnas perspektiv*. (D-uppsats i Psykologi inriktning idrott, 91-120 HP) Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka dynamiken i relationen mellan idrottare och tränare under idrottarens karriär detta från en lagidrottare och en individuell idrottares perspektiv. Studien försökte svara på följande frågor: (1). Hur upplever en lagidrottare och en individuell idrottare relationen till tränaren under olika stadier av idrottskarriären? (2.) Hur relationen mellan tränare och idrottare förändras under idrottskarriärens gång ur en lagidrottares och en individuell idrottares perspektiv? (3). Hur upplever idrottarna deras mest inflytelserika tränares egenskaper? Som teoretisktramverk användes 3+1Cs begreppsmässighet av relationen mellan tränare och idrottare (Jowett, 2007), den multidimensionella modellen av ledarskap (Chelladurai, 1990), och utvecklingsmodellen för övergångar upplevda av idrottare (Wylleman & Lavallee, 2004). Djupgående narrativa intervjuer användes. En lagidrottare och en individuell idrottare som varit aktiv i minst 10 år intervjuades. Fyra analyser utfördes: sjuzet-fabula analys, holistisk innehållsanalys, kategorisk innehållsanalys, och kritisk narrativ analys. Poetisk representation användes för att presenterar delar av resultatet. Resultatet visade att idrottarna upplevde deras tränare olika i olika steg i deras karriär. De upplevde relationen mellan idrottare och tränare som dynamisk i sin struktur. Slutligen kunde deras mest inflytelserikaste tränare hittas i utvecklingssteget i deras karriär och tränaren var viktig för dem på olika sätt. Resultaten diskuterades i förhållande till teoretiskt ramverka och tidigare forskning.

Nyckelord: Dynamik, Idrottskarriär, Narrativ metod, Poetisk representation, Relation mellan idrottare och tränare

Introduction

There is a growing need for knowledge regarding relationships in sport (Poczwardowski, Barott & Jowett, 2006). Stambulova (2010) used relationship as one of the metaphors to describe athletic careers. In the meaning that the persons surrounding the athlete are in many ways the ones that make the athlete's career a possible and meaningful experience. The interpersonal approach to coaching is important because of its impact on athlete's performance and development (Jowett & Clark-Carter, 2006). Jowett (2003) argued that the athlete-coach relationship probably is the most important relationship in sport. The athlete-coach relationship has shown to have great psychological significance for the members in the relationship (Jowett & Clark-Carter, 2006). For example, Poczwardowski, et al. (2006) emphasized that the coach has the potential to influence the athlete in a unique and powerful way. Even though the athlete-coach relationship strives to achieve the athlete's success Jowett and Cockerill (2002) argued that both the needs of the coach and the athlete are expressed and fulfilled in the relationship. According to Jowett and Meek (2000), the relationship is likely to determine the satisfaction, self-esteem and performance of the athlete. Effective athlete-coach relationships have also shown to have a positive impact on the physiological health and sense of well-being of the athlete (Jowett, 2005). However not all relationships are effective and there are also relationships that are associated with unequal power, deceit, abuse and exploitation (Jowett, 2003). Therefore, it is important to acknowledge that the powerful influences that Poczwardowski et al. (2006) mentioned might not only be good influences, but it can also mean that the coach could have bad influence on the athlete. Because of the impact the coach can have on the athlete in the athlete-coach relationship there is a need for sufficient knowledge about this relationship to make the athlete's sporting experience as enjoyable and rewarding as possible.

The cultural setting in which the athlete-coach relationship exists has been found to influence the relationship (Jowett, Paull, Pensgaard, Hoegmo & Riise, 2005). In this study Swedish athletes will be asked about their relationship with their coaches in the course of their athletic career. Therefore the Swedish coaching culture will be addressed briefly. In Sweden the main part of the coaches are voluntary in the athlete's initiation to sport. This model has given Sweden international success, however according to the Swedish Sport Confederation (2009; Riksidrottsförbundet) this is not the most important aspect of sports, instead they want sports to focus on their possible contributions to raising children and having a positive influence on young athletes. It is usually not until the athlete advances to higher levels in his or her career that the athlete comes in contact with professional coaches, so in the beginning of the athlete's career the main goal for many coaches is to stimulate the athletes to have fun and encourage them to continue in sports.

Due to how the coaching culture in Sweden is structured, with mainly voluntary coaches in the beginning of the career and professional coaches first when the athlete reaches higher level, one could assume that there are some differences in the athlete-coach relationship in the course of the athletic career in Sweden. Jowett et al. (2005) state that the athlete-coach relationship is dynamic and capable of flexibility and growth. This dynamics and how the athlete-coach relationship changes in the course of the athlete's career have received little attention from the field of sport psychology. Therefore it would be of interest to study the athlete-coach relationship in the course of athletic career.

Key Terms

Athlete-coach relationship

An interpersonal relationship has been defined by Kelley, Berscheid, Christiansen, Harvey, Huston, Levinger, McClintock, Peplaue and Peterson (1983) as the situation where two persons' emotions, thoughts, and behavior are mutually and causally interdependent. This is a general definition of a relationship between two individuals. To identify the athlete-coach relationship has been a central issue for researchers in sport psychology (Jowett & Poczwardowski, 2007). Jowett and Poczwardowski (2007) argue that a definition of the athlete-coach relationship must be general enough to contain all aspects of the athlete-coach relationship but on the other hand specific enough to be of use practically. Jowett et al. (2005; Jowett & Cockerill, 2002) has used Kelley's et al. (1983) definition of interpersonal relationship and adopted it to the athlete-coach relationship. The athlete-coach relationship has been defined as the setting where the coach and the athlete develop interdependent feelings, thoughts, and behaviors. Jowett (2005) argues that this definition gives the relationship the characteristic of consisting of two individuals and the relationship is what goes on in between them. According to this definition, the athlete-coach relationship's nature is dynamic; it is expected to change due to the dynamics of human cognitions, emotions, and behaviors (Jowett & Poczwardowski, 2007). In this paper the term athlete-coach relationship and coach-athlete relationship are used interchangeably.

The athlete-coach relationship can be more or less successful. Successful relationships are defined as relationships that resulted in winning games and achieving normative performance success, whereas less successful relationships fail to do this. A relationship can also be helpful and caring with the subdimensions effective and ineffective. Effective relationships are characterized by emphatic understanding, liking, acceptance, co-operation, respect, and positive regard (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Meek, 2000). An ineffective relationship lacks interest, closeness, care, and power imbalance, deceit, abuse, and exploitation can be seen in these relationships (Jowett, 2003). This is organized in a 2x2 taxonomy (figure 1): (1) effective and successful, (2) effective and unsuccessful, (3) ineffective and successful, and lastly (4) ineffective and unsuccessful (Jowett, 2005).

	Effective	**Ineffective**
Successful	Successful and effective	Successful and ineffective
Unsuccessful	Unsuccessful and effective	Unsuccessful and ineffective

Figure 1. Taxonomy of effective and successful relationships (Jowett, 2007)

Athletic career

Athletic career refers to a multiyear voluntary chosen sport activity. The aim is to achieve, in one or several sport events, the individual's peak in athletic performance. The term only relates to competitive sport but on all its levels. Therefore, an athlete can compete on local, national or international level, and a career can either be amateur or professional (Alfermann & Stambulova, 2007). Wylleman, Theeboom, and Lavallee (2004) present another definition of athletic career. They see athletic career as a developmental process that starts with the athlete's initiation to sport there after it consists of different stages that the athlete goes through and the transition that occurs when the athlete goes from one stage to the other. It

terminates when the athlete voluntarily or involuntarily discontinues with the participation in organized competitive sport.

Theoretical Frameworks

The athlete-coach relationship has been explored from different perspectives. Examples of these are the leadership perspective and the relationship perspective (Jowett, et al., 2005). In this study one framework from each will be used. The relationship perspective emphasizes the bidirectional nature of relationships whereas leadership perspective focuses on the impact of the coach's behavior on the athlete. Finally the developmental model on transition faced by athletes (Wylleman & Lavallee, 2004) will be used for the understanding of the athletes' career.

3+1Cs conceptualization of the coach-athlete relationship

Jowett and Meek (2000) used Kelley et al.'s (1983) definition of dyadic relationship as starting point when developing the 3+1C model of coach-athlete relationship. The 3+1C model assumes that the athlete-coach relationship is a situation where the coaches' and athletes' feelings, thoughts and behaviors are interdependent (Jowett, et al., 2005, Jowett & Meek, 2000). This is conceptualized by using 3 Cs Closeness Commitment and Complementarity. These three structures of athlete-coach relationship have been found to be significant in different cultures, among these are China, USA and Sweden (Yang & Jowett, 2012).

Closeness contains mutual feelings of trust respect and liking. Liking is related to openly being able to share information. This component explains the affective part of athlete-coach relationship (Jowett, 2007).

Commitment is represented by coach and athlete's wish to maintain the athletic relationship over time and maximize its effect. It also contains the attachment the coach and the athlete are feeling for each other. Commitment explains the cognitive element of the relationship (Jowett, 2007).

Complementarity reflects on the coach and athletes cooperative interactions such as reciprocal and corresponding behaviors. Co-operation is a principal of complementarity that tries to aid the performance or contribute to making the coordination of effort during training and competition for both the coach and athlete easy (Jowett, 2007). Jowett (2005) describes complementarity as a situation where the coach and the athlete work together toward performance in a friendly, responsive, willingness and in an almost uncomplicated environment. Complementarity describes the behavioral element of the athlete-coach relationship (Jowett, 2007).

The +1 C, *co-orientation* describes the interdependent part of the model. It has a direct perspective and a meta-perspective. The direct perspective captures what the athlete or the coach thinks about the other individual (for example "I like my coach"). The meta-perspective aims to assess the degree to which one member of the relationship can accurately understand the other member's closeness, commitment and complementarity. This construction consists of three parts; these are assumed similarity, actual similarity and empathic understanding. *Assumed similarity* represents the degree one relationship member believes his or her feelings, thoughts and behaviors are shared by the other member. *Actual similarity* reflects on how similar the members actually are in their way of feeling, thinking, and behaving. *Emphatic*

understanding captures how a relationship member can understand the other member's feelings, thoughts, and behaviors. The dimensions of co-orientation can be seen as indicators of the quality of the relationship. Because it facilitates the coordination when setting common goals, get affirmation of one's view of the world, and generally contributing to the function of the athlete-coach relationship (Jowett, 2007).

The multidimensional model of leadership

Chelladurai's (1993; 1990) multidimensional model of leadership (Figure 2) claims that leaders' actual behavior (5) depends on three types of characteristics: the situational characteristics, the leader's characteristics, and the members' characteristics. The situational characteristics (1) refer to the goals of the group, type of task, and social and cultural characteristics of the group. The leader's characteristics (2) are the personality, expertise and experience of the leader. Finally, the members' characteristics (3) are the personality of the members of the group and their skill level.

These characteristics influence the behavior aspect of the leader. Situational characteristics affect required behavior (4). The required behavior is what requirements the group sets on the leader. Members' characteristics influence preferred behavior (6) of the coach. Preferred behavior includes preference of instructions and guidance, social support and feedback. This factor is individual – for each group member, this can depend on different factors such as gender, age, skill, level. It should be noted that members' characteristics also have some influence on required behavior as have situation characteristics on preferred behavior.

The leader's characteristics have the main effect of the actual behavior (5) but this will be shaped by the required behavior and preferred behavior. The actual behavior will lead to the satisfaction of the members and group performance (7). It is assumed that the degree of congruence between the three behavior stages (required behavior, actual behavior and preferred behavior) will influence the outcome variable. This emphasizes the need for the coach to find balance between the demands from the situation and the preference of the members. Finally, there are two feedback loops from member satisfaction and group performance. The leader is likely to alter his or hers behavior depending on the feedback from the outcome factor.

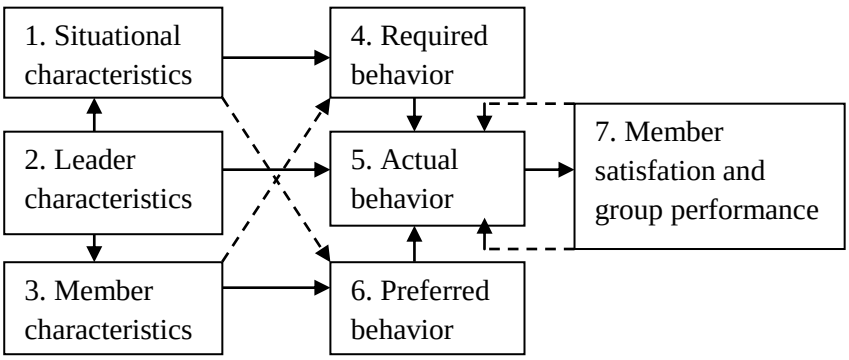


Figure 2. The multidimensional model of leadership (Chelladurai, 1993; 1990).

Developmental model on transitions faced by athletes

The developmental model on career transitions in sport takes a holistic approach to the transitions in the athletic career. It tries to predict normative transitions in the athlete's career. The model looks from the beginning to the end of the career and assumes the transitions to be

interactive (Wylleman & Lavallee, 2004).The model consists of 4 layers: athletic development, psychological development, social development and academic-vocational level. However it should also be noted that some of these transitions might not take place.

The athletic development consists of the stages and transitions that the athlete faces in their sport. There are four stages: initiation, development, mastery, and discontinuation. The initiation stage starts when the athlete first starts with sport, around 6-7 years old. Transition to more intense training and competitions occurs around 12 to 13 years and takes the athlete to the development stage. When the athlete is about 18 or 19 years old, he or she transits into the mastery stage, which is the highest level or elite level. Finally when the athlete is about 28 to 30 years, he or she stops with competitive sport and is in the discontinuation stage.

The second part considers the athlete's psychological level with stages such as childhood, adolescence, and adulthood. The third level represents psychosocial level and shows the changes on the athlete's social development related to the athlete's career. In the beginning of the career parents, siblings, and peers are the most influential persons. In the next stage peers, coaches and parents are more important for the athlete. Parents and coaches become more important for the athlete in the third stage and finally in the fourth stage the athlete's family and the coach are the most influential persons in the athlete's career. The last level specifies transitions in the academic and vocational stages of the athlete. It considers the transitions to primary school, secondary education, higher education and lastly the transition to professional occupation. In some cases this last stage, occupation, may come earlier because of the possibility of having your sports career as a profession.

Previous Research

Results of effective athlete-coach relationships

Previous research using the 3+1Cs model of athlete-coach relationship has found that high quality relationships have been associated with performance success in a study conducted with Olympic medalists. These Olympic medalists view their coach as a close friend, or as a mother or a father figure (Jowett & Cockerill, 2003). Satisfaction in the athlete-coach relationship has been associated with greater interdependence in the relationship (Jowett & Nezlek, 2011).

Jowett and Chaundy (2004) found that task cohesion could be predicted from the 3+1C model where greater levels of closeness, commitment, and complementarity showed higher levels of task cohesion. The coaching climate has also shown to have impact on how the athlete perceives the athlete-coach relationship (Olympiou, Jowett & Duda, 2008). A coach with a task-involvement coaching climate (with qualities like co-operative learning and effort improvement) was more likely to have athletes that felt close to the coach, committed to the coach and interacting with complementary with the coach. These athletes also believed that their coach experienced greater levels of closeness, commitment and complementarity toward them. Ego-involvement (characterized by punishment for mistakes, intra-team member rivalry) was unrelated to the 3Cs (Olympiou, et al., 2008).

Individual structures of the 3+1C model

Different parts of the 3+1C model have been associated with different qualities of the relationship. Antonini Phillippe and Seiler (2006) found that the relationship with the coach is a close one and is characterized by different types of feelings. The athletes also mentioned that it was important for them to establish an affective relationship with their coach and

communication was used to establish this. Jowett (2003) found that lack of trust (closeness) led to an increasing competitiveness in the relationship which made the members feel envy and other negative emotions toward each other. Commitment has been found to be a component that helps growth and development in the relationship (Jowett & Meek, 2000; Jowett & Timson-Katchis, 2005). Good commitment has shown to permit greater flexibility especially when change is necessary whereas lack of commitment is attributed with lack of support negative feedback, lack of common goals and communication problems (Jowett, 2003). Termination of the relationship has also been associated with lower levels of commitment (Jowett & Timson-Katchis, 2005). Complementarity is associated with superior performance and harmonious and satisfying relationships (Jowett & Cockerill, 2003). Noncomplementarity behaviors on the other hand have showed to have negative influence on the relationship and its outcomes (Jowett, 2003).

The different parts of co-orientation's (assumed similarity, actual similarity and emphatic understanding) effect on the athlete-coach relationship have also been studied. Jowett and Clark-Carter (2006) found that coaches and athletes have equal levels of assumed similarity, which means that if the athlete feels emotionally connected to the coach he can assume that the coach feel the same, the athlete can assume actual similarity. Assumed similarity between the coach and the athlete was also found to be a mediating component for the athlete's self-concept (Jowett, 2008).

Lorimer and Jowett (2009a; 2009b) have studied the empathic accuracy in the athlete-coach relationship. Their findings showed that coaches and athletes who feel like their partner trust, likes and respects them is committed and works well with them and are also more likely to be satisfied with the relationship (Lorimer & Jowett, 2009b). In the other study conducted by Lorimer and Jowett (2009a) the empathic accuracy was compared with different types of sport. No differences in empathic accuracy for athletes in individual sport and team sport were found. However there was a difference with the coaches where team sport coaches were not as emphatic as individual sport coaches. Lorimer and Jowett (2009a) discuss that this might depend on the difference that team sport coaches interact with mainly the group as a whole and not individually with every athlete.

How different variables affects the athlete-coach relationship

The athlete-coach relationship is complex and can be affected by many variables such as type of sport, cultural settings, competitive level of the athlete, gender and length of the relationship (Jowett, et al., 2005).

Different types of sport place different demands on the athlete-coach relationship. Individual sport relationships have more opportunities to develop a deeper and more interdependent relationship. In team sports, on the other hand, the athlete-coach relationship is often more formal, more hierarchical, less intimate and more flexible than in individual sports (Jowett et al., 2005). Another variable that influence the relationship is gender. Members in same-sex relationships seem to be more satisfied with their relationship than opposite sex dyads (Jowett et al., 2005). Jowett and Nezlek (2011) found similar results in their study where satisfaction was greatest in all female relationships. These athletes were also happier with their coaches than other combinations of relationships.

Competitive level has shown to influence the relationship where athletes on the highest level might be more motivated to have a closer relationship with the coach to work more closely

together toward their goals (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Meek, 2000). Jowett and Nezlek (2011) found that interdependence and satisfaction with treatment and training instruction were higher for athletes on higher level than lower level.

A small-scale study (Jowett & Gale, 2002; ref in: Jowett et al., 2005) showed that the length of a relationship has an impact of the quality of the athlete-coach relationship. Longer relationships display higher levels of commitment. Satisfaction and interdependence have also been found to be stronger in longer relationships (Jowett & Nezlek, 2011). Furthermore, Jowett (2008) found that the duration of the athlete-coach relationship where positively related to the athlete's physical self-concept.

Athletes' preferred leadership behavior

In the multidimensional model of leadership behavior has a central role (Chelladurai, 1993; 1990). To measure leadership behaviors the Leadership Scale for Sport (LSS) was developed (Chelladurai & Saleh, 1980). Training and instruction, democratic behavior, autocratic behavior, social support and positive feedback were behaviors that were measured. Training and instructions are counted as a direct factor with the aim to improve skills through different methods. Democratic behavior allows athletes greater participation in decision making. Autocratic behavior describes coaches who make decisions independently. These two factors capture the coach's decision style. Social support shows coach behaviors that cares for the personal welfare of the athletes and tries to have a positive atmosphere in the group. Finally positive feedback describes coaching behavior that reinforces the athlete through rewarding good performances. Positive feedback together with social support are motivational factors (Chelladurai & Saleh, 1980).

Researchers have focused their attention on coaches' behaviors and its effect on athlete's satisfaction and consequences of these behaviors (Chelladurai, 1990). Chelladurai (1993) claims that athletes seem to be satisfied when coach uses positive feedback, social support and stress training and instruction. Chelladurai (2007) reports similar findings that leadership behaviors such as training and instruction, positive feedback and social support was correlated to athletes' satisfaction. Alfermann, Lee and Würth (2005) found that the behaviors characterized as a good coach are interrelated to a mastery climate. In a different study with athletes between 10-13 and 14-18 years similar coaching behaviors were found to be preferred by the two groups. They wanted a coach who allows the athletes to participate in the decision and a coach who create a good atmosphere in the group (Martin, Jackson, Richardson & Weiller, 2008). Difference in preferred leadership behavior has been found between team sport and individual sport. Team sport athletes have shown to improve skills when the athlete perceived more social support and less instruction whereas individual sport athletes' skills improvement was predicted with more instructions and less social support (Alfermann et al., 2005).

Athlete-coach relationship in the course of the athletic career

There are few studies that deal with the dynamics of the athlete-coach relationship in the course of the athlete's career. Still the dynamics of the athlete-coach relationship have been noticed in many studies, for example the swimmers in Antonini Phillippe and Seiler (2006) mentioned that every relationship has its ups and downs. Similar results were found in Poczwardowski, Barott and Henschen's (2002) study. Poczwardowski et al. (2002) described the athlete-coach relationship as a dynamic phenomenon. Their results showed that the

dynamic structure of the athlete-coach relationship was constantly created and re-created through an interaction process.

Apart from a study conducted by Stambulova (1999) where the dynamics of the athlete-coach relationship was investigated with a quantitative inquiry, little attention has been given to the athlete-coach relationship in the course of the athletic career. The major findings of Stambulova's (1999) study were that in the course of the athletic career the coach loses or channels some of the leadership to the athlete. As the athlete acquires more sporting experience, gains life experience and matures the coach loses some of the emotional closeness to the athlete. Friendliness was highest in the beginning of the career, as was the dominance of the coach, both of them diminishes as the career goes. The dominance of the coach becomes shared by the athlete and the coach or is moved completely to the athlete.

Numerous times in the research of athlete-coach relationship the researchers acknowledge the dynamic structure of the relationship and the notion that it changes over time (Jowett, 2005; Poczwardowski et al., 2006; Jowett & Poczwardowski 2007) but little effort has been made to reduce this gap of knowledge. Jowett (2005) mentions that in future research it would be interesting to study the athlete-coach relationship overtime because the relationship is not stable or static it changes over time. The study at hand therefore makes an attempt to shine some light on the phenomenon by using the following objectives:

Objectives

The objective of the study is to investigate the dynamics in the athlete-coach relationship in the course of athlete career from the perspective of one team sport athlete and one individual sport athlete. The study will try to answer the following questions:

1. How one team sport athlete and one individual sport athlete perceive the athlete-coach relationships at different stages of the athletic career?
2. How the athlete-coach relationships change at the course of the athletic career from the perspective of a team sport athlete and an individual sport athlete?
3. How athletes perceive the characteristics of their most influential coaches?

Method

Since the objective of the study was to investigate the participants' perception of the dynamics in the athlete-coach relationship in the course of athletic career a narrative method was used. Narrative studies are best suited for capturing detailed stories of a small number of individuals (Creswell, 2007). A narrative method was chosen because the interest of the study was to capture the in-depth individual experience of the athlete-coach relationship for the participants.

Participants

Two interviews were conducted: one with a team sport athlete and one with an individual sport athlete. The athletes had to have been active in their sports for at least 10 years and to have experience of both junior and senior level in their sport. These criteria were chosen so the athletes would have a lot of experience with athlete-coach relationships and because they would most likely have experienced different stages of the developmental model (Wylleman & Lavallee, 2004). This is because different parts of the athletes' career might contain different types of athlete-coach relationships.

Team sport athlete

The team sport athlete was a 25 year old female handball player. She had been playing handball for sixteen years. Now she plays in the second division but has experience of most divisions from division four to “Elitserien”, the highest division in Sweden. She started playing at eight years old and when she was fifteen she was selected to the regional team. When she was sixteen she moved from her parents to another city to study at an upper secondary school with a handball program. When she graduated she moved back to her hometown to play at the highest division in Sweden. After two years in that team she took a break from handball for a year. She then moved again and after a while started to play handball again in a second division team.

Individual sport athlete

The individual sport athlete was a twenty year old male table tennis player playing on the highest division in Sweden. He started playing table tennis when he was seven years old. Then he was played both table tennis and soccer and at the time of the interview he has played table tennis for thirteen years. During these thirteen years he has gained some experience both in the junior and senior national team. After finishing upper secondary school he moved to a new city to take the next step in his career.

Narrative Method

It is a basic property of human mind to create stories (Hiles & Čermák, 2008). Smith and Sparkes (2008) argued that narrative research is a new and exciting way to understand human beings. A narrative is not just any story; a narrative has a clear timeframe with a beginning, middle, and an end and comes from its specific context (Hiles & Čermák, 2008). According to Smith and Sparkes (2009) the narrative method has started to gain interest from the field of sport psychology. As framework when using the narrative method the Narrative Oriented Inquiry (NOI) model (Appendix 1) was used. NOI model states that the narrative is not only a method of collecting qualitative data but a methodological approach on its own (Hiles & Čermák, 2008).

The NOI model (Hiles & Čermák, 2008) consists of seven steps and shows step by step the process of narrative research. In the last step six types of analyses is suggested. These are: sjuzet-fabula, holistic-content, holistic-form, categorical-content, categorical-form, and critical narrative analysis. Out of these six types of analyses four were used in this study: Sjuzet-fabula, holistic-content, categorical-content, and critical narrative analysis. Sjuzet-fabula analysis has the purpose to separate the sjuzet from the fabula in the narrative. The sjuzet is the form of the story; how the story is told, and the fabula is the content; what is told. This analysis is a first step of the analyzing process, and it is necessary for the following analyses. It is important because narrative analyses focus on both what is being told and how it is being re-told. Holistic-content analysis aims to identify the core narrative in the story. To reach this result the general themes of the story is identified and how different parts of the story can shed light at the whole story. The categorical-content analysis is similar to a content analysis and breaks down the text into self-contained areas of content. Here the focus is on the regularities in the text. Lastly critical narrative analysis is an analysis that takes a psychosocial approach. This analysis focuses on both the sjuzet and the fabula and is best used together with other analyses.

Narrative Interview
The narrative study starts with the research question and usually takes a very open invitation to talk, unstructured and semi-structure interviews are encouraged (Hiles & Čermák, 2008). For this study a low structured interview guide (Appendix 2) was made and is presented in both Swedish and English in the appendix. The interview guide was created to stimulate the participants to tell stories about the athlete-coach relationships they experienced in their careers.

The interviews started with some questions about their background such as age, sport, years in sport, and so forth. In the second part of the interview the participants created a career line to guide their story telling and to get structure of their past. In this career line the participant pointed out different stages in his or her career. The athletes were told to place the coaches that he or she had in the different stages. Then the athletes were asked to tell the interviewer about his or her relationship with this coach. In the third part the athletes were asked to describe how the athlete-coach relationship changed in the course of the athlete career. Lastly in the fourth part the athletes were asked to describe his or her relationship with the most influential coach of their career. After describing their most influential coach they were given a simplified 3+1C model and asked if they perceived that these structures capture the quality of the athlete-coach relationship that they had with their most influential coach, a technique which has been used by Rhind and Jowett (2010). Different follow up questions were asked depending on the stories told by the athletes.

Procedure
An interview guide was created with the objectives of the study as a base and using the knowledge from the 3+1C model (Jowett, 2007) but also taking the CART-Q (Jowett & Ntoumanis, 2004) into consideration. A pilot study was then conducted with a team sport athlete who has had a long athletic career behind her. The purpose of the pilot interview was to examine if the main questions were relevant to the objectives of the study but also for the researcher to get more experience with this type of interviews. After the pilot interview no major changes of the interview guide was made but some minor changes were discussed.

The participants were found in the social network of the author, being either an acquaintance or a friend of a friend to the researcher. The participants were first contacted by phone and after showing their interest they received an E-mail with information about the study (Appendix 3). This mail contained the objective of the study, contact information, and ethical rights of the participant, such as voluntary participation, the right to withdraw at any time and confidentiality. The participants then signed informed consent (Appendix 4) and were asked if the interviews could be recorded before the interview was conducted.

The interviews varied in length. The team sport athlete interviews lasted 1.58 hours and the interview with the individual sport athlete lasted 1.01 hours. The major reason for the big difference in time between the two interviews was the amount of coaches the athletes have had. The time and place of the interviews was chosen by the participants.

Data Analysis
The analyses were based on the NOI model (Hiles & Čermák, 2008) and the analysis was carried out in the following order:

Step 1: The audio files from the interviews were transcribed verbatim.

Step 2: The transcripts were read several times to get a good picture of the content of the interviews.

Step 3: The raw transcripts were reorganized into working transcripts, which is that the stories were broken down into segments (i.e. self-contained episodes in the interview). The team sport athlete's narrative was divided into 108 different segments (Appendix 5) and the individual sport athlete's narrative was divided into 73 segments (Appendix 6).

Step 4: Sjuzet-fabula analysis was made of the working transcript separating the sjuzet from the fabula by underlining the sjuzet. This analysis was used as bas for the other analyses used in this study.

Step 5: The transcript was read again and key words and major ideas were highlighted.

Step 6: Holistic-content analysis was carried out with each case. These processes started by identifying themes in the stories, finding the broad picture and capture the core narrative. My interpretation of the core narrative from the participants' stories was made as poetic representation based on the suggestions made by Sparkes and Douglas (2007). When making the poems the interplay between fabula and sjuzet was important to capture the true meaning of what the athletes were saying.

Step 7: Categorical-content analysis on the characteristics of the most influential coach was done for both cases together. First the texts were broken down into small self-contained areas of content then subcategories were made. These subcategories then were tired to fit into the different components of the 3+1Cs conceptualization of the coach-athlete relationship (Meek & Jowett, 2000; Jowett et al, 2005).

Step 8: Critical narrative analysis was made. Differences and similarities between the individual sport athlete and team sport athlete were found.

Step 9: The results were sent back to for participants check and positive feedback was received.

The NOI-model advocates transparency through all stages of the process this was reflected on during the process.

Results

In the results, the holistic-content analysis will be presented first as case studies. Their careers are divided into the stages suggested by Wylleman and Lavallee (2004). Some relationships will be presented with poetic representation. One relationship in every stage has been chosen and these relationships are those that for the researcher seemed more important, deeper or more emotional than others in the same stage. Some benefits of using poetic representation as a way of presenting the results is that a poem allows the participants pauses, repetitions, alliterations, narrative strategies, rhythms and so forth to be presented and may therefore be a better way to represent the speaker than quotes (Kendall & Murray, 2005). This way of presenting results have a bigger chance of communicating core narratives and evoke an emotional dimension (Sparkes & Douglas, 2007). The poems will be presented in Swedish because of the risk of changing its meaning in the translation to English. There is also a risk that the benefits of poetic representation that Kendell and Murray (2005) highlight also might be lost in translation. After this, a categorical-content analysis of the most influential coaches of both cases together will be done. Finally, a critical narrative analysis of both cases will follow.

Athlete-Coach Relationship in Different Athletic Career Stages: Holistic-Content Analysis of Two Cases

Case 1: A team sport athlete-coach relationships

As mentioned earlier the team sport athlete was a 25 year old handball player that have been playing handball for sixteen years and now she is playing in division II one of the middle leagues in Sweden and in the course of her career she has had fourteen coaches. She seemed happy to see me and before we started the interview we shared some memories and laughs about the time when we used to play together. She seemed happy and willing to talk about her career and the coaches she has had. She talked fast and we had a lot of laughs during the interview. After the interview she told me that it was interesting for her to think about what her coaches had done for her and what they meant for her.

Initiation stage

The team-athlete had a hard time to remember her first coaches (Coach A) *"I don't remember so much about the actual relationship, we played more with each other than hung out with the coaches"* (seg. 4). She had these coaches for two years and she remembers the time with joy, play and they had fun.

Mina första tränare
som mammor för oss
höll koll
var där
var en trygghet
ställde upp
hjälpte
aldrig en arg ton
dom tyckte att det var kul med handboll
kommer ihåg det med glädje
dom var där för vår skull
dom var där för oss
för att det skulle vara kul för oss

Developmental stage

When she was ten she had a new coach *"She was the start of my career (...) she made me develop and see that I, I could be something in my sport"* (seg. 18). She had this coach for six years and it is the longest relationship she has had with any coach. The start of the relationship was more on the initiation stage but as she got older it also was the start of her developmental stage.

Den längsta relationen
hon kom in med energi
hade kunskap
i början var det lek och skoj
ögonen öppnades för utveckling
mot slutet blev det allvar
jag var duktig och ville bli bättre
fick oss vilja fortsätta spela
vi utvecklades av varandra

och när vi blev bättre
la hon ribban högre

kände varandra på ett annat sätt
utanför handbollen
i laget var hon en trygghet för mig
hon lyssnade på mig
jag lyssnade på henne
hon var bestämd
aldrig arg

vi var unga tonåringar
då är det fjortisfjant
hon var med på det
det var tiden då jag utvecklades
relationen blev annorlunda
vi var samma personer
men relationen blev djupare med tiden

In the last year with coach B, another coach came to help. The relationship with coach C wasn't as close because she has had coach B longer she explains. The relationship was characterized by a lot of fun as she said: "*It was fun to have him there"* (seg. 20) but she also knew that if she had any problems he was there for her *"I knew that he was there and stood up for me if it was anything"* (seg. 20).

During the period when she had coaches B and C she was selected to the regional team. In this team she had two coaches, coach D and coach E. Coach D was a totally different coach compared with what she was used to. *"He was very direct he raised his voice many times"* (seg. 24). When she talks about it, it is almost like she was a bit scared of him *"and you did not want him to scream at you"* (seg. 26). However this coach was an incentive to continue *"not because of what he said but the thing that I was in the team made me feel that I was one of the better so I wanted to go forward"* (seg. 28). Coach E was the assistant coach and this relationship was not a close one, neither was the relationship with Coach D *"you did not get close during that short period that the selections and competitions are"* (seg. 30).

When she was fourteen years she changed teams and coach. Coach F was her first coach on senior level and she had him for two years. She was the youngest in the team and she believed that her relationship with him was relatively good because she was young. When she came from her junior team he was welcoming and she could tell that he liked her and that he thought it was fun to have her in the team *"I felt that they appreciated that I was there"* (seg. 32) *"He and the other girls thought it was fun that I was there because I had a totally different playing style than the others in the team"* (seg. 32). This coach screamed a lot. *"He was the first one that was really extreme (...) but he never yelled at me, for example at the referee or others in the team"* (seg. 32). Because she got so much praise and playing time, it made her want to continue. This coach was also the team's masseur this made the relationship different from other coaches *"he was a masseur too so he had that relationship to us too if someone were injured then he was there and helped (...) that makes us get to know each other in another way"* (seg. 36).

After this relationship when she was sixteen years she moved to a new town to study on a handball program at upper secondary school. Here she had two coaches, coach G coach and coach H she had both these coaches two years. Coach G was her coach in her new club. This coach she perceived as her most influential coach and will be presented separately later into the results. Coach H she had in school this relationship was shallow and the focus was solely on handball. They trained together with the boys in the class and the coach did not adapt the trainings to the girls, the girls had to adapt to the training. *"it was an incentive to feel, now the hell we are gonna show that we are no wimps"* (seg. 48). The practices focused on the individual and the coach had a lot of knowledge. *"he was very good at handball and you could tell because he saw things that no one else had seen* (seg. 48). *"It was a real incentive to have him as a coach because he is a very famous and great handball player and coach"* (seg. 49).

Coach I was her club coach in her last year in upper secondary school and now she was back playing on senior level again. This was once again a new type of coach for the team sport athlete. *"He was a little wimp if you compare with the others he was more friends with the team"* (seg. 50). She had a rater shallow relationship with the coach *"because he had a so close relationship with all the others and I came in the last year"* (seg. 51). He was a very active coach and the athlete felt that:*"He wanted to be a part of the team instead of being a coach over the team"* (seg. 52). The athlete saw this as a problem *"maybe we did not get to hear everything that we needed to hear, like if we did something wrong he did not scold at us instead he did not say anything or just sighed to himself"* (seg. 52).

Coach J was her coach at her school the last year there. He had been her teacher earlier and her expectations on him as a coach was high, but she said *"It made me really disappointed because I did not develop anything"* (seg. 53). She continues to reflect because she knows this coach has a lot of knowledge. She thinks he adapted to the new group that was not as good as the other two groups. *"We had a pretty good relationship because we had talked a lot of psychology in school so we had created a relationship from there that we still had on the field but it was not really close because we did not know that much about each other outside the handball"* (seg. 54).

Mastery stage

After finishing upper secondary school she moved and changed teams. At this stage the team-athlete played in Elitserien and had one coach for two years, coach K; she describes her relationship with him as shallow. He showed that he saw her because she got playing time but otherwise there was no relationship.

Att vara en i mängden

han gjorde inget mot mig
jag fick aldrig skit
det var en ytlig relation
hans relation till de han haft längre var bättre
jag var en i mängden
fick inte så mycket skit
beröm när jag förtjänade
men inget överflöd
jag fick förtroendet
på så vis skapades en relation

han är duktig
jag utvecklades mycket
men han förstör väldigt mycket
trycker ner
spelare slutar
han är en hemsk människa
en riktig gris
riktigt elak faktiskt
men jag kom lindrigt undan

utanför handbollen
social
tjenis med alla
jätttebra kompis även med de han skäller på

var han falsk?
eller slog det bara slint i huvudet?
jag vet inte
men han var inte en jättebra människa
att ha att göra med

After this coach the athlete had a sabbatical year from handball due to some personal problems.

Discontinuation stage

"For my own sake it was like I had lost all (...) motivation to develop and become better (...) I came back because it was fun and I wanted or I hoped that I would think that it was fun again and I did not think that I would play handball after I quit the first time but (...) I got the joy back and wanted to continue play" (seg. 72).

After a year she started to play handball again with a new team in the city she had moved to, now in a lower division. The relationship with coach L was pretty good, but as she says *"I have to say that it was not too meaningful to me at that moment because I did not have any goal for my game at that point"* (seg. 76). Coach L was a playing coach but it sounds like she would rather have been just a player. *"she wanted to be one in the crowd"* (seg. 70). She wanted to do everything herself *"one minute she was on the bench telling us what to do and then when she is on the field the game plan is that we should do everything for her to succeed"* (seg. 73). Off the field she wanted just to be known for who she was and what she had done in her life. The athlete describes her as a social person and she was good with most players in her team.

The year after two other coaches took over the women's team, coach M and coach N. These are the coaches she has now and she has had them for two years. Coach M is sort of the head coach but it is hard to separate them because they complement each other and she has a good relationship with both of them. Coach N is easier to talk to during the games and he jokes a lot. *"I think that it is too much sometimes when he only laughs at it because sometimes it is not funny because most of the times you know when you have made a mistake and then it is not fun that someone laughs at you, on the other hand he might laugh so we will not take it so*

hard" (seg. 83). The other coach is harder to talk to during the games. Coach M she explains can be dominant when he talks to the whole team but easy to talk to in private. He is a caring person and he is there for her. She feels that he respects her and she respects him and it was with this coach that the idea of 'I give I get back' was established. These two coaches have together been a lift for the women's team in the club.

Samtalet
det var inte så länge sedan
mådde inte bra
psykiskt eller fysiskt
gick ner i vikt
förvirrad
allt var skit

pratade med dem båda
visste att de fanns där
pratade om allt
inte bara handboll
pratade om krav
om vikten av att må bra

handbollen är inte mitt liv
det viktiga är att jag mår bra
om jag måste ta en paus
för att kunna prestera
gör det

måste må bra
jag mådde inte bra
och de respekterade det
de gav mig en tankeställare
en tankeställare -
om hur jag ska leva mitt liv

Case 2: An individual sport athlete-coach relationships

As earlier mentioned, the individual sport athlete was a twenty year old table tennis player who has played table tennis for fourteen years and has had nine coaches during this time. When we met he was playing in the highest league in Sweden. It was the first time I met him. He had just finished his first practice for the day. The individual sport athlete had a big focus on development. He often emphasized the importance of both having the joy and seriousness. He seemed to be a very social person and had no problem sharing his story about his relationships with his coaches. His answers were clear, he did not need too much time thinking about the answers and he did not need a lot of follow-up questions to stimulate him to talk.

Initiation stage

The individual-athlete's first coach, Coach A, he hardly remembers because he had him a very short period of time. He helped him to come into the club and he taught him basic table tennis strokes.

The next coach had big meaning in the athlete's life. This was the coach he had the longest relationship with and it is the coach that the athlete perceived most influential for him. The athlete-coach relationship lasted for six years, now the athlete sees them as friends. This poem will be presented in two parts the first part that will be presented here tries to show how the relationship changed during the years. Part 2 two will be presented later in the results and tries to emphasize why the athlete perceived this relationship as the most influential athlete-coach relationship.

Brinna för pingis
Del 1
först var det tränare
men sedan blev han
mer kompis
vi har fortfarande kontakt
fast på ett annat sätt
skulle jag åka hem
och träna idag
han skulle följa
han älskar pingis liksom

först var det lek
såg potential
förändrade träningen
desto bättre vi blev
desto tuffare blev det
han blev lite strängare
han hittade den
balansen
mellan glädje
och det seriösa

han hjälpte mig överallt
tog mig vidare i min karriär
det var han
som gjorde att det var kul
som gjorde att jag valde pingis

Developmental stage

He got coach C when he changed club to a bigger club in the same area. The coach was the father of one of his friends. This coach he had for three years.

Uppmärksamhet
det var tuffare
vad jag behövde då
ett bra steg för mig
han fick mig att inse
att jag behövde hård träna

han fick mig
att tro på det jag gjorde
han såg mig
uppmärksammade mig
trots att jag
inte var bra nog
fick jag träna med de bästa
med de bästa
han la ner mycket tid på mig

det var mycket pingis
men på sidan av
kunde vi ha skoj
var ju pappa till min kompis
och han var som en kompis till mig
träffade honom på sidan av
åt middag hos dem
spela golf tillsammans

The next coach for the athlete was the son of coach C. Coach D was before he became the athlete's coach a good friend of his. When asked how it was to have his friend as a coach he answers *"you thought in the beginning: is he going to be my coach? Like (...) we have hung out so much, but it became quite good in the end I think"* (seg. 32). Since the coach had been his friend before this athlete-coach relationship resembles one between two friends. As the athlete says *"it becomes a bit different relationship to coaches it does but to him often I felt I can say whatever I want to him, it is my friend, like to a coach usually you cannot say all all things sort of so it was different"* (seg. 30). The athlete says that the coach was good both tactically and technically. This part of his career was a bit harder. He was not in the junior national team and he had an injury in his wrist when he played his results was still pretty good.

Coach E first was a player in the same team as the athlete, an older player that he looked up to, who then became his coach. This relationship only focused on table tennis. The coach was good at giving them attention as the athlete says: *"he saw us very well (...) he could really focus on us and work with us"* (seg. 35). The athlete remembers this coach with a lot of fun and joy.

During this next period he had Coach F but coach F did not have a big part in his training and therefore he did not create a relationship with this coach, he had coach C during this period too. Coaches D, E and F he had during a three period time in different part of that period.

Mastery stage

Two years ago, when he finished upper secondary school he moved to a new city to become the best table tennis player that he can. His new coach, coach H, he says *"he have a very big influence now, like that you should train hard and develop (...) but it is a total different phase in my career* (authors note: than coach B)*"*

Fokus

centrerat kring pingis
hans ledord

”för att bli bra
krävs tuff träning”
än en gång
ett steg i rätt riktning

har fått förståelsen
vill jag bli något
som jag vill
måste jag köra
riktigt hårt

han tror på mig
att jag kan bli
riktigt bra
det var skönt
att veta
när jag flyttade ner

trots hård träning
var det full fokus på pingis
avslappat och trevligt
på sidan av
det är familjärt i klubben
jag känner hans familj
det är mycket pingis
men han är intresserad
av hur jag mår
utanför pingisen
att jag mår bra,
som människa

National team coaches

The coaches above are the athlete’s club coaches. He has also had some coaches when he has been playing with the junior national team and the senior national team. The individual sport athlete does not talk about all the coaches he has had during his experience with the national teams. He feels like he did not have a relationship with many of them but he mentions two of these coaches. The national team coaches have not been as important to him as his club coaches, because they have been the ones taking care of him. However, he mentions two national team coaches. Coach G, that he had as a junior and Coach I, that he had as a senior. This coaches will be presented together.

Konsten att kommunicera

under min junior tid
hade en förbundskapten
som 14 åring
han tyckte väl
att jag var negativ
när jag var 16
blev inte uttagen

jag hade en vinnarskalle
jag blev arg när jag förlora
därför jag inte blev uttagen

kunde inte prata med honom
inte om sånna grejer
jag var så arg
för att jag inte blev uttagen
jag var ju nog bra
nog bra för att vara med

vi pratade lite
eller det var mer eller mindre
jag skulle ändra mig

träffade mental tränare
det blev bättre
jag blev bättre vid bordet
så i slut ändan blev det ju bra
det ser jag idag
men det var hårt

kom med i senior landslaget
ny förbundskapten
nästan ingen kontakt
helt plötsligt
ett SMS
”du är inte med”
”du är med”
visste inte varför
fick på omvägar reda på att
jag hade fel inställning
varför kunde han inte säga det till mig?
det var jobbigt
att man inte fick svaren

för en bättre relation
spelare tränare emellan
måste man ha en dialog
och få en relation
som spelare
måste man säga vad
vad man tycker
inte bara tärtom
att tränaren ger spelaren

Dynamics of the Athlete-Coach Relationship

The dynamics of the athlete-coach relationship for the team sport athlete and the individual sport athlete was clearly there but, the focus was on different things. The team sport athlete

has had fourteen coaches plus some assistant coaches and the individual sport athlete has had nine coaches plus some assistant coaches. Both of the athletes mentioned that in the beginning of their career the focus was on games, play and joy and then it got more serious. The first poem shows how the team sport athlete's coach relationships have changed in the course of her career.

En individ i ett lag
jag har haft många tränare
olika typer
en del arga
någon rent elak
men inte alla
haft mesproppar också

i början ytligt, det var på lek
aldrig en arg ton
de blev mer bestämda
jag har kommit dem närmre
jag vill utvecklas individuellt
det kräver en tränare som ser mig
individuellt
vill se mig individuellt

i början var de en trygghet
de fanns där för mig
jag växte upp
idag söker jag respekt
jag och tränaren respekterar varandra
lyssnar på varandra

har andra tankar om tränare idag
har haft värre relationer
inte alla som har
de har annorlunda relation till tränarna
jag tar inte längre åt mig
bara det konstruktiva

genom åren har jag lärt mig
det handlar om att ge och ta
jag har viljan att träna och utvecklas
han ser det
då ger han tillbaka

When talking about the dynamics of the individual sport athlete's coach relationships he talks about the importance of finding the balance between joy and seriousness and how this balance changes in the course of his career.

Hitta balansen
handlar om att hitta balansen
glädjen, att ha kul
blandat med att det ska vara seriöst

i början fokus på glädjen
det roliga
skoj
om det vart annorlunda
strängare
hade jag nog inte spelat idag
gått in i väggen

sedan blev det tuffare
ett steg i rätt riktning
fortfarande kul
tränaren lärde mig vikten
vikten av hård träning

nu idag pingis i centrum
tuffare igen
ett steg i rätt riktning
fortfarande skoj
fast på ett annat sätt
tränaren har lärt mig
om jag vill bli något
måste köra riktigt hårt
och det vill jag

har insett att
på träning
är fokus ett måste
vill inte se tillbaka
och ha skojat bort
min satsning

To summarize the dynamics of the athlete-coach relationship the team sport athlete felt that she has a different way of thinking about her coaches now because of the experience she has had of different coaches. Her relationships changed from being shallow to become deeper. The coaches have gone from being a security for her to being someone she searches respect from. The individual sport athlete had big focus on the balance between joy and seriousness. Where in the beginning the focus was mainly on joy the older he got however, the more focus was on serious training. Where finally in the mastery stage the main focus is the serious training however, the joy is still there.

The Most Influential Coach
Both of the athletes could identify one coach that they, at the moment, think has been the most influential to them. For the team sport athlete it was her first coach when she moved to a new town to start upper secondary school, this was during her developmental stage. For the

individual sport athlete it was one of his first coaches, a coach that he had in his initiation stage. This coach is also the coach he has had the longest athlete-coach relationship with.

Team sport athlete

The team-athlete's most influential coach was coach G, who she had during her first years in upper secondary school when she was sixteen years old. She had moved from her parents to go a handball program in school. This coach was her club coach and they played together in a series for juniors. When she was asked to describe this relationship with three key-words she describes it as: security, strength and joy.

Ett stöd i livet

utan föräldrar 50 mil hemifrån
en trygghet i det stora osäkra
gjorde att jag stannade kvar
han var som en pappa
ställde upp för mig
svårt att se honom som tränare
han var en trygghet i mitt liv

den relationen är den starkaste
han fanns verkligen där
deras dörr var öppen
han fanns alltid där
det gick inga bussar
han kom hämtade mig
istället för blask och rusk
20 minuter före samling

i handbollen var det annorlunda
jag kommer inte ihåg
mamma har berättat
~~jag hade varit besviken~~
~~han hade skrikit det var så jobbigt~~
jag kommer bara ihåg det positiva

han hjälpte oss individuellt
såg vissa situationer
han såg mig som spelare
gav mig tid och plats
att utvecklas under gymnasiet

han skojade mycket
småretades
om killar
hur vi såg ut och inte såg ut

vilket problem som helst
han hade hjälpt mig
jag litade på honom

visste att han stod där
när jag behövde
han valde själv
behövde inte fråga
han visade att
han ville ge det

Individual sport athlete

The individual sport athlete's most influential coach was the one that made him choose table tennis as specialization. He had a long relationship with this coach and when he was asked to describe the relationship with three words he described it as: joy mixed with serious and to be there. To present the most influential coach relationship the second part of the poem "Brinna för pingis" is used.

Brinna för pingis
Del 2

han älskade pingis
han har betytt mycket för mig
ställde alltid upp
ordnade med tävlingar
träningsläger
om jag behövde något
gick han steget längre

en stark kompis
vi var vänner
visade varandra respekt
det var kul att komma ner på träningarna
det var glädje
fast ändå seriöst
kreativiteten var där
fick köra det jag ville

han hade förståelse
jag kunde bli arg
löste sig varje gång
vi glömde det
han visste ju
att jag var
en tjurskalle

inte bara pingis
vi hittade på roliga grejer
bowling och bio
kunde prata om annat
inte för insnöad
man behöver tänka på annat

Categorical-content analysis of the most influential coaches

The categorical-content analysis shows the characteristics of the most influential coaches perceived by the athletes, the same coaches as presented above. The analysis will be organized after the 3+1Cs conceptualization of coach-athlete relationships' (Meek & Jowett, 2000; Joweet, 2007; Jowett, 2005) main structures (See Figure 3). However some of the themes found did not fit into these structures. The themes are divided into those which are showed inside the sporting context and outside the sporting context. Compared to outside the sporting context more focus was on the themes inside the sporting context. Quotes are used to highlight these structures the team sport athlete's quotes are labeled as "a" and the individual sport athlete's with "b".

Themes	**3+1C structures**	**Context**
Wants to know the athlete	Closeness	Inside the sporting context
Knows the athlete		
Enthusiast	Commitment	
Loves the sport		
Pushing		
Voluntarily		
Fun practices	Complementarity	
Gives attention		
Adopt after level		
Balance between fun and serious		
Freedom		
Welcoming		
Wants the athlete to develop	Co-orientation	
Gives material	Remaining	
Aggressive against some		
Security	Closeness	Outside the sporting context
Wants to know the athlete		
Trust		
Enthusiast	Commitment	
Making jokes	Complementarity	
Arrange fun things		

Figure 3. Characteristics of the most influential coach

Inside the sporting context, the structures closeness, commitment, complementarity and co-orientation could be found. The themes that were found under closeness were "wants to know the athlete" and "knows the athlete". An example of a quote from these categories is: *"he knew that I was a sulker"* (seg. 14b).

In commitment the themes "enthusiast", "loves the sport", "pushing" and "voluntarily" were found. Some quotes that showed this were: *"He followed when we went to beach handball tournaments every summer, he got us clothes to it"* (seg 42a); "*he choose to take it himself it was like you did not have to ask, he showed that he wanted to"* (seg. 43a); *"he was pushing me"* (seg. 10b). and *"he loved table tennis"* (seg. 8b).

Complementarity had the themes: "fun practices", "gives attention", "adopt after level", "balance between fun and serious", "freedom", and "welcoming". These themes could be seen

in the following quotes: "*the older I got (...) it got more serious"* (seg. 10b); *"Seen me as a player and given me more time and place in the team he has made me develop during my time in upper secondary school"* (seg. 97a); *"He really stood there with open arms"* (seg. 38a) and *"he like made sure that I thought it was fun and like got me in to table tennis"* (seg. 61b)*"*

Finally Co-orientation could be seen in the themes "wants the athlete to develop", where the athlete said: *"you felt when you where on the practices he wants me to become good"* (seg. 69b) and *"he had quite high demands on us because he wanted really much himself and that was what we wanted and that was the reason why we won our junior league"* (seg. 103a)

Some themes did not quite fit to the existing structures these were "gives material" and "negative against some". These two themes is shown in these quotes: *"we got a lot of things from him like sponsor stuff"* (seg. 42) and *"complained a lot on the referees and he had his bully victims"* (seg. 40a).

Outside the sporting context the structures closeness, commitment and complementarity were found. These themes are themes that the coach showed not during practices or competitions but after or not even in context to the sport. Closeness had the themes "security", "wants to know the athlete" and "trust". The athletes emphasized these themes through these quotes: *"I trusted him (...) I felt that he was there for me and when I needed, I confide in him"* (seg. 101a); *"we had that relationship that we hung out a lot on the side also we could talk about other stuff too"* (seg. 68b) and *"he has like been a security in my life"* (seg. 97a)

Commitment had the theme "enthusiast" and the following quotes shows this: *"coach G he was always there on so many things for me it was not just in handball because he was there in my everyday too if it was needed"* (seg. 92a) and *"he was there every time like if you need like help with something"* (seg. 11b).

Lastly complementarity had the themes "making jokes" and "arranging fun happenings" this is showed in the following quotes: "*he (...) mocked and was like a little mean but in a fun way"* (seg. 102a.) and *"some Fridays he said like what the heck lets go like bowling or have a movie night"* (seg. 64b).

Critical Narrative Analysis

Some cultural factors might influence the athletes' answers including the Swedish sporting culture, the team sport culture for the handball player and for the individual sport culture for the table tennis player.

Both the table tennis athlete and the handball athlete have in the beginning of their career had parents to players as coaches: e.g. *"he had a son that played"* (seg 19b); *"parents to girls in the team"* (seg. 2a); *was a mother too"* (seg 7a). They also stressed that in the beginning a lot of the focus on the training and the sport was fun and play, the practices were easy *"I remember that period with joy"* (seg. 2a); *"all the time that it should be fun"* (seg. 10b). Both of the athletes also believe that the coach they have now not only care about how they are doing in their sport but also about their general health *"that is not the most important thing, you have to feel well"* (seg. 82a); *"you should feel well as a person"* (seg. 48b). Consistently through their career the athletes feel that they have had a more or less good relationship with their coaches. Even though the team-athlete has had some coaches that have been quite aggressive to some players she always got away. All the coaches seem to in their own way

have contributed to something in the athlete's careers either motivation to continue, big development during that period or good results competitively e.g. *"I found my way back to the joy and the will to play"* (seg 77a); *"I did many good developmental steps at the same time as I won a lot of competitions"* (seg 13b). Only the team sport athlete has one coach that she feels did not contribute to her career. This coach she had during a period when she was sick a lot.

There are also some differences between the two stories that might depend on the different cultures of the two sports. The team sport athlete has a hard time to separate between her relationships with the coaches and the team's relationship with the coaches e.g. *"they were the same against all of us"* (seg. 3a); *"we were glad to have him there*" (seg 20a). It is not until she gets to her current coaches she clearly can separate between her relationship with the coach and team's relationship to the coach *"compared to the other girls in my team that think that coach M and N are a real pain"* (seg. 95a). The individual sport athlete does not have the same struggle with this. The individual sport athlete has had fewer relationships than the team sport athlete. However, among these relationships the individual sport athlete seems to have more relationships that have been closer to the coach than the team sport athlete.

The individual sport athlete has throughout the career more focus on individual technique and how the coach helped him technically *"it was a lot of details in the game too"* (seg. 82); *"taught me how to hit the ball"* (seg. 6). The team sport athlete on the other hand, starts to talk about individual technique more and more as she gets older and she says *"if I want to develop individually then I have to have that relationship with the coach (...) that sees me individually and wants to see me individually"* (seg. 94a). Lastly an interesting difference can be seen in how the athletes look at their coaches. The team-athlete especially in the beginning of her career, compares her closer relationships to coaches with parent figures *"he was really like a dad to me"* (seg. 39a); *"they were like mothers to us"* (seg. 2a). The individual sport athlete on the other hand sees the coach in closer relationship more as a friend *"here it was a friendly relationship"* (seg. 18b); *"I had a friend relationship with him"* (seg. 20b). When the team sport athlete talks about coaches that were friends with the team she does it negative terms e.g. *"instead of being a coach over the group or for the group he wanted to be a part of the team"* (seg. 52a).

Discussion

The objective of this study was to investigate the dynamics in the athlete-coach relationship in the course of athletic career from the perspective of one team sport athlete and one individual sport athlete. The research questions were: how one team sport athlete and one individual sport athlete perceive the athlete-coach relationships at different stages of the athletic career?, how the athlete-coach relationships change at the course of the athletic career from the perspective of a team sport athlete and an individual sport athlete?, and how athletes perceive the characteristics of their most influential coaches? These questions will be used as structure to the discussion. These research questions will be discussed in regard to previous research and theoretical frameworks. Following this methodological reflections, applications, and future research will be presented.

Athletes' Perception of Athlete-Coach Relationship

In the initiation stage of their careers both athletes perceive the focus of the relationship to have been on fun and games. For the team sport athlete the coaches in this stage seem to have been security for her. For the individual sport athlete it was in the initiation stage of his career

that his most influential relationship started. In the developmental stage the focus of the relationships still was fun for both athletes. For the team sport athlete some of the relationships got tougher however, some coaches on the other hand try to be friends with the team more than coaches. It was also during the developmental stage she had her most influential coach. During this stage the individual sport athlete's practices got harder and he got more attention, especially technically. In the mastery stage the team sport athlete perceived her relationship to the coach as hard and shallow. The individual sport athlete feels like it is table tennis that is the center of the relationship but also, that the coach feels like what happens outside table tennis is important too. He feels like the coach believes in him. In the discontinuation stage the team sport athlete's lack of motivation seems to effects her relationship with her first coach. Her relationship with the second coaches seems like a close respecting relationship.

As can be seen in this short summary of the relationships in the different stages some similarities could be found between the two athletes' relationships to their coaches. The biggest similarities could be found in the early part of their career where both of the athletes mentioned a focus on fun and games. Another similarity not shown above was that both of the athletes in the beginning of their career had experiences with parents to players in the team or training group as coaches. The main part of the coaches in Sweden are voluntary coaches, a role that often parents to the children take. The focus on play and games in the beginning of athletic career may not be anything typical for just Sweden. However the Swedish Sport Confederation (2009; Riksidrottsförbundet) states that sports should have a positive influence on children. This might be a contributing reason for the focus on play in the beginning of the athletic career. Another possible reason might be that the coaches are volunteers, they are not professionals, they might not be the best teacher of the sport but they try to create a good atmosphere to make the children continue with sport.

As can be seen in the short summary of these relationships in each stage there seem to be a greater variety of relationship in the later stages, developmental, mastery and, discontinuation. The definition of athlete-coach relationship (Jowett et al., 2005; Jowett & Cokerill, 2002) which was used in this study gives the athlete-coach relationship the characteristic of what goes on between two people (Jowett, 2005). Due to the uniqueness of every individual, every relationship there for will be unique to its character. This might be one reason for why the athlete-coach relationships especially in the team sport athlete's career perceive to differ a lot within the stages of her career. The reason for the difference is in the difference of the coaches personalities. Nevertheless, there are other variables that might explain the difference in the relationships such as, maturity level and psychosocial changes. However, these variables seems to better explain differences between relationships in different the stages and might have a harder time to explain differences within the stages.

The individual sport athlete's relationships seem to have been more similar to each other. One reason for this difference might depend on the fact that the team sport athlete has had more coaches than the individual sport athlete. This also means that she has had more personalities as her and therefore, a bigger difference in the athlete-coach relationships. Another possible reason is differences in coaching cultures between individual sports and team sports. Because the athlete-coach relationship differs depending on personalities it could make it hard to find typical relationships in different stages of the career. However, it would be interesting to see what kind of athlete-coach relationship the athletes prefer in different stages of their career. The team sport athlete mentions that she sees her coach differently now. The individual sport

athlete mentions that he learnt something from each coach. These changes might change the preference of how the athlete-coach relationship should be in the different stages of the career. This would be an interesting area for future studies.

Some interesting differences between the team sport athlete and the individual sport athlete could be seen in the results of this study. One example is that the team sport athlete has a hard time to separate between her relationship to the coach and the team's relationship to the coach. This problem the individual sport athlete does not seem to have. The individual sport athlete seems to have had a larger amount of relationships that have been closer than the team sport athlete. Different sport gives different opportunities for the athlete-coach relationship, and individual sports have more opportunities to develop a deeper relationship (Jowett, et al., 2005). One of possible reasons why the team sport athlete had a hard time to separate between the team's and, her relationship to the coach might be because she was not that close to the coach. Her relationship with her teammates might have been closer and therefore she remembers how the coach treated the team as a group not as individuals. The individual sport athlete's relationships might have been closer and therefore it was easier for him to describe them. Since there are more persons surrounding the athlete in team sports maybe the athlete-coach relationship is less important for some in the team. A young team sport athlete might have a better and more influential relationship with for example the captain of the team.

Throughout the career the individual sport athlete talks about how the coach helped him technically. The team sport athlete talks more about the coach being there for her. It is not until she gets older she starts to talk about individual technique. Using the Leadership Scale in Sport Alfermann et al. (2005) found that team sport athlete improves skills when he or she perceives more social support and less instruction. Individual sport athletes on the contrary were found to improve skills when receiving more instructions and less social support. Alfermann et al. (2005) explains these results with the contextual variable. Team sports require group-oriented behavior and individual sports require coaching behavior that focuses on the individual. This could be a reason for why there is a difference in how the athletes describe their relationships. The team sport athlete talks more about technical help as she gets older and mentions that she has learnt that she needs to know the coach individually to develop individually. This could be an explanation for why the team sport athlete perceives her relationships with her coaches as closer when she gets older. Her change of focus is more like an individual sport athlete's and as discussed above individual sport athlete usually have closer relationship to their coach.

Some of the close athlete-coach relationships the team sport athlete has had, especially in the beginning of her career she describes as parent figures. The individual sport athlete however, compares his closer relationships with a relationship you have with a friend. These results are similar with the ones Jowett and Cockerill (2003) found in Olympic medalists. They also compared their coaches with friends and parent figures. The team sport athlete also mentions some coaches that try to become friends with the team. These coaches are coaches that the team sport athlete perceives as less good coaches because they are not being a coach over the group. Studies have shown that team sport athletes' relationships with coaches often are more hierarchical and less intimate than individual sport athletes' (Jowett et al. 2005). This might explain why the team sport athlete compares her coaches with parent figures because parents are higher in the hierarchy than children and are supposed to make the decisions. A coach that tries to be friends with everyone in the team might have a hard time making decisions that are negative for some in the team, such as benching someone that always been playing or telling

someone to get it together. In an individual sport athlete-coach relationship the decisions that are made can more easily be adapted after the specific athlete in the relationship because there are fewer individuals to consider. This way of making decisions are more similar to the way friends makes decisions.

The team sport athlete and the individual sport athlete both mentions that, the regional coach for the team sport athlete and the national-team coach for the individual sport athlete have been either less close or less important than their relationship to their club coaches. The team sport athlete mentions that the length of the relationship makes it hard to develop a close relationship. This is similar to the results Jowett & Gale (2002; ref in: Jowett et al., 2005) who found that the length of the relationship effects the quality of it. Antonini Phillippe and Seiler (2006) found that communication was used to create a good athlete-coach relationship. Furthermore, Jowett (2003) mentions that lack of trust and communication leads to increased competitiveness within the relationship and negative emotions to the relationship. Good communication was something that was lacking in the individual sport athlete's relationship to the national team coaches. These relationships show the importance of good communication skills as a coach. There are a lot of situations in sport when the coach needs effective communication skills. Talking to someone who just lost or won a game, talking to someone who did not perform as well as they can, and as in this case talking to someone who was not chosen for the team or training group. In this case the coaches were on national level. The limited time that the coach and the athlete spend together in this relationship obstructs the communication between them. It might be hard for the coaches to know what and how to say such things to the different athletes. To be able to create an effective athlete-coach relationship might facilitate this communication.

Dynamics of the Athlete-Coach Relationship

Many scholars have noted that the athlete-coach relationship is capable of change and is dynamic in its nature (e.g. Jowett, 2005; Poczwardowski et al., 2006; Jowett & Poczwardowski, 2007; Poczwardowski et al., 2002; Jowett et al., 2005). This study can show some of these dynamics. Some similarities can be seen between the two cases regarding the dynamic of the career. One being that the longest relationship with a coach lasted six years. However, some idiosyncratic patterns can be seen in the two cases. The team sport athlete has had fourteen coaches and the relationships seemed to be longer in the beginning of the career and shorter in the developmental and mastery stages of her career. She has changed teams four times, and her most influential coach could be found in the developmental stage of her career. The individual sport athlete has had nine coaches through his career and has changed teams two times. His relationships were longer in the beginning of the career and were shorter during his developmental stage. His most influential coach was found in the initial stage of the career. This relationship was his longest and therefore the relationship lasted into his developmental stage.

When the team sport athlete and the individual sport athlete talks about the dynamics of the relationship they focus on different structures of the 3+1C model (Jowett, 2007). The team sport athlete focused on the change in the closeness of the relationship. The individual sport athlete however, focused on the change in the complementarity structure of the model. The individual sport athlete emphasizes the importance of balance between joy and seriousness. In the beginning of the career the main focus was on the joy and having fun and the higher up in his career, the more the focus have been on serious practice but, the fun is still there. This development of the relationship seems to be a quite regular one. In the beginning of the career

most athletes go to practice to have fun and as the athlete get older the focus of developing and becoming better at the sport increases. For the athlete to become better the balance must shift to focus on serious training.

The dynamics in the team sport athlete's career focus on the closeness of the relationship. She feels that in the beginning of her career the relationships were shallow but, in the course of her athletic career her relationships have become closer to the coach. Another change can be seen in how she views upon the relationships. In the beginning of her career her coaches was a security for her but, as she got older she is focusing on the importance of reciprocal respect between her and the coach. The relationship has gone from being unilateral, the coach is there for the athlete, to being reciprocal, the athlete and the coach respects each other. As mentioned above, different sports different opportunities for the athlete-coach relationship. As also have been discussed could Alfermann et al. (2005) find that different sports develop skills better depending on what behavior the coach displays. This might be the reason for why the individual sport athlete and the team sport athlete focus on different things in the relationship.

As noted earlier in this study the athletes seem to put greater importance in their coaches and were closer to them further up in their career. This confirms the developmental model face by athlete's notion concerning psychosocial level. Wylleman and Lavallee (2004) argue that the coach becomes more important in the athlete life the further in the athlete's career they are. As can be seen the team sport athlete perceives that she are getting closer to the coach now then in her younger years. The individual sport athlete mentions that he knows his current coach's family. The coach also seems to have a bigger impact in his life outside in the sense that he seems to care about the athlete outside sports too. This change in psychosocial level from that the coach have little impact on the athlete to having more and more might depend on at least two reasons. The athlete becomes older and separates some from his parents searching others to rely on and the coach might be that person for an athlete. Another reason might be that the athlete is becoming older and more mature which might lead to that the coach and the athlete gets more in common. Studies have also shown that competitive level influence the athlete-coach relationship. Athletes on the highest level might be more motivated to have a closer relationship with their coach (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Meek, 2000). This is also a possible explanation for the psychosocial change for the athletes.

Previously few studies have investigated the dynamics of the athlete-coach relationship in the stages of athletic career. Stambulova (1999) investigated the dynamics of athlete-coach relationship on Russian athletes. The results from this study are hard to compare with the results from the current study due to different usage of terms. Even so, Stambulova found that friendliness was highest in the beginning of the athletes' career these results can be compared to that the athletes' in this study perceived most joy and games in the beginning of their career. However the terms are not the same and, the athletes in this study seems to come closer to their coaches as they climb higher in their career stages. Also the athlete's emotional closeness to the coach decreased in Stambulova's (1999) study which might be considered the opposite to what the athletes in this study perceived. Jowett et al. (2005) emphasize that the cultural setting that the relationship exists in influence the relationship. Therefore some differences between the different participants are expected due to cultural differences.

Stambulova (1999) also found that the coach loses or channels some of the leadership to the athlete. The athletes in this study did not talk about the leadership or how it changes during

their career. However, the team sport athlete's talk about searching respect. This might be a sign that the leader has less leadership than in the beginning of her career since at that point she did not seek this way of influencing the coach. The individual sport athlete seems to have had more to say about his training. He emphasizes the lessons he learnt from each coach about his sport and training but he seems to have been able to make more decisions about his training himself. This difference might be due to the different type of sport. In team sport the team has a game plan but in individual sport each individual has a game plan therefore, the way of working with the athletes might be different. The individual sport coach can chose to influence the athlete to the plan that is the most suitable for him or her. In team sport the coach needs to figure out what is the most suitable game plan for the whole team, not single athletes, and then try to get all athletes to work toward this.

The athletes were also asked if they in their longest relationship with a coach perceived any change in that relationship. As mentioned earlier both athletes longest relationship lasted six years and took place early in their career either in their initiation stage or beginning of developmental stage. The individual sport athlete mentions that in the beginning of the relationship the coach was only a coach but, the longer they worked together the more he became more like a friend. The athlete also talks about the change from focus on games to more focus on serious training. The team sport athlete talks about similar changes. First fun and then more focus on development and that the relationship became deeper as they had been working longer together. An interesting comment from the team sport athlete is that she says that as she got older and developed the relationship got different. The difference she perceived was that the relationship became deeper as she developed. A possible explanation of what the team sport athlete's talks about is given by Jowett and Poczwardowski (2007). They states that the dynamics in the athlete-relationship depends on the dynamic characteristics of our cognitions, emotions and behaviors. Both of the athletes had their longest relationship with a coach during a period where a lot of psychological development occurs. This development might be a possible reason for the change in the relationships.

Jowett and Nezlek (2011) found that longer relationships have higher satisfaction and interdependence. The individual sport athlete in this study's longest relationship with a coach was also his most influential relationship. One reason for why the relationships are getting more satisfying might be that they have learnt to work with each other in a good way. For example, the individual sport athlete talks about how the coach understood his temper when he was playing bad. But, an interesting question is if higher satisfaction only depends on the length of the relationship. The age difference between a coach and an athlete especially early in their career can be quite big. Even though the age difference always will be there the athlete gets more mature and therefore the age difference becomes less obvious. This might make their understanding for each other better. This could also be a reason for why satisfaction becomes higher in longer relationship especially, at an early age.

Poczwardowski et al. (2002) found that the athlete-coach relationship always was created and recreated. This dynamic was hard to find in the relationships the athletes talked about. One reason for this might be due to the fact that these relationships were early in their career. Therefore, small changes that occurred often might be hard to remember, which might explain why only bigger dynamics in the relationship could be seen in this study.

The Most Influential Coach

Both of the athletes could define a coach that had been the most influential coach to them. The team sport athlete's relationship with her most influential coach lasted during the developmental stage of her career. At that point she had moved a long way from her parents to study at an upper secondary school. The coach became a security for her in the new city. Inside sport she felt that the coach believed in her and gave her a place to develop. The individual sport athlete's most influential coach was as mentioned the coach he had the longest relationship with. This relationship started in the initiation stage of his career and continued into the developmental stage. This coach was the most influential for him because he made him chose table tennis. The coach made the practices fun, he arranged a lot of things such as training camps, and the athlete felt that the coach found the balance between joy and seriousness.

This study confirms the structure of the 3+1C conceptualization of the coach-athlete relationship. Especially when looking at the most influential coach. These structures can also, to some extent, be seen in the other relationships but in some of these relationships not all parts of the structure could be found. However, depending on how you look at the different structures most behaviors and feelings can be placed in these structures. This of course is a good aspect of the model, because it can explain all or most athlete-coach relationships. However, with such a general model it makes it hard to use it practically. One example of the width is that the model does not talk about the difference between characteristics or behavior inside the sporting context and outside the sporting context. Jowett (2005) criticizes behavior approaches on relationship such as the multidimensional model of leadership for only seeing one part of the relationship. The 3+1C model tries to consider both parties of the relationship. Even if the relationship approach gives a bigger picture of the relationship the model lacks in some perspectives. Right now the model is quite good at describing the relationship but, it does not give any explanations to how the relationship is created or what kind of factors influence the quality of the relationship. However, it can capture the uniqueness of the relationships.

In this study some factors that might influence the quality of the athlete-coach relationship could be found. The team sport athlete mentions two things that she perceives effected her relationships with her coaches. First that she has had experience with different types of coaches. This makes her see the relationships in a different way than before and then others in her team that does not have the same experience with coaches. This shows that precious coach relationship effects the athletes relationship with his or her new coach. The team sport athlete also mentions that on relationship with a coach was quite meaningless to her because she did not have any goals in her sport at that time. Jowett and Chaundy (2004) studied task cohesion and found that it could predict higher levels of closeness, commitment and complementarity. So, goal setting might be another factor that effects how the relationship. Both athletes also talks about giving and receiving in a relationship. The team sport athlete focus on that if she gives everything in practices she will be receiving attention. The individual sport athlete talks about giving and receiving advice both as a coach and as an athlete. To concluding this, it is possible that another factor might be what and how much that athlete or the coach gives into the relationship which might effect what he or she gets back. Lastly one aspect that might effects the relationship is personal chemistry between the two members in the dyad. These examples are just speculative. There is still a need for research to investigate how and what variables will lead to an effective relationship. Finding the variables that effect how the athlete-coach relationship is interesting because of the positive characteristics effective

athlete-coach relationship has such as satisfaction, self-esteem and performance of the athlete (Jowett & Meek, 2000).

Both of the coaches have not only been there for the sport but, have also done things outside sport for the athlete. The individual sport coach arranged happenings for the group like movie nights and bowling and the team sport coach was there for the athlete when she was living on her own for the first time. Maybe one of the reasons for them being the most influential coach for the athletes is just for their interest in them not only in sport but in them as persons. The question then is: should coaches, to make a real impact on their athletes' life, take more interest in their athletes' life outside sport? - Probably, this could make the relationship between coaches and athletes more meaningful and understanding, which might lead to a better experience for the athletes and the coaches. However, there is a fine line between being close and being too close. Being close with the athlete gives the coach better understanding for the athlete and this makes it possible for the coach in a better way help the athlete. If something happened in the athlete's life the coach knowing about this makes it easier for them to work together. Nevertheless Bergmann Drewe (2002) addresses two reasons for why deep friendship between coaches and athletes can be problematic. The first, the coach's function of coach seems to require inequality between the parties. The other one being conflict of interests. Another problem that might rises is how the closeness in one athlete-coach relationship affects the coach's relationship and behavior with the other members in the team or training group. So the question is "how close is too close?". One thing is for certain, it is difficult for the coach and athlete especially on higher level not to develop a close relationship considering the amount of time they are spending together.

Previous studies have shown that good commitment permits great flexibility (Jowett, 2003) and help growth and development in the relationship (Jowett & Meek, 2000; Jowett & Timson-Katchis, 2005). Complementarity is associated with superior performance and satisfying relationships (Jowett & Cockerill, 2003). This study confirmed these results from the Jowett and Cockerill (2003) study since both athletes perceived that they developed during this period. The individual sport athlete perceived that his coach let him do what he wanted and the creativity was there which can be a way to show flexibility. This result was harder to see in the team sport athlete's story this might depend on the fact that generally, as mentioned earlier, the individual sport athlete talked more about how the coaches developed his technical skill whilst the team sport athlete focused on social support.

Studies concerning the multidimensional model of leadership have tried to establish leader behavior that leads to satisfaction among the athletes (Chelladurai, 1990). The results from these studies show that positive feedback, social support, and stressing training and instruction are preferred behaviors by the athletes (Chelladurai, 1993; 2007). These behaviors can be compared to the characteristics to the most influential coach of the athlete. The team sport athlete emphasizes her perception of the social support that the coach gave her. The individual sport athlete has more focus on stressing training and instruction. But both athletes describe their coaches with all the behaviors that Chelladurai (1993; 2007) found were satisfying for the athletes. This is not surprising since the behaviors that have been found preferred by athletes also are behaviors that have the capability to lead to an effective relationship between a coach and an athlete. The behaviors that are considered satisfying among athletes are behaviors that seems to make or contribute to an effective athlete-coach relationship. It is quite obvious that these behaviors would lead to a good athlete-coach

relationship. It is not certain however that these behaviors are the only thing needed to create an effective athlete-coach relationship.

From a gender perspective it is interesting to note that the individual sport athlete, a man, has only had male coaches. The team sport athlete, a woman, has had both male and female coaches still a majority of these coaches were men. Jowett et al. (2005) found that same sex athlete-coach relationships were more satisfied than opposite sex dyads. Jowett and Nezlek (2011) found that satisfaction was greatest in all female athlete-coach relationships. The team sport athlete however perceived a man to be her most influential coach who is contrary to what Jowett and Nezlek (2011) found, even though they searched for satisfaction and not the most influential coach which might be different things. However, the satisfaction seems high in this relationship. This shows that even though the gender of the coach is important for the satisfaction in the relationship this is far from the only factor to take in consideration.

Looking at how the athletes have described their most influential coaches they would be considered effective according to the taxonomy presented by Jowett (2007). Both of the athletes also experience performance success during the period when they had these coaches. The individual sport athlete mentions that he won a lot of competitions during this period and the team sport athlete won their league with this coach. Therefore the influential coaches could be seen as a successful and effective relationship in the taxonomy. Considering that the Swedish Sports Confederation‘s (2009; Riksidrottsförbundet) goal for children’s sport is to raise children and have a positive influence on them. These kinds of relationships might be a good tool for reaching that goal. It is therefore important for the Swedish Sports Confederation (Riksidrottsförbundet) to reach out with information about how to create these kinds of relationship. One way of doing this could be through education for coaches.

To summarize the result discussion one can see that the perception of the coach vary a lot but in the initiation stage the main focus was on fun. In the developmental stage the coaches starts to differ more in characteristics but, the focus is still on fun. During mastery stage the athletes’ coaches differ the most the individual sport athlete have a closer relationship with the coach while the team sport athlete’s relationship is sallow. Finally, in discontinuation stage the team sport athlete’s relationship seems to be close relationships. However, even if there are some similarities between the two athletes it should be noted that every relationship was unique. Both of the athletes can see some dynamic characteristics of the athlete-coach relationship. The team sport athlete noticed changes in the closeness structure in the 3+1C model, while the individual sport athlete focus on the change he noticed in the complementarity structure. Lastly, the most influential coaches were influential due to different reasons. For the individual sport athlete the influence is that this coach made him chose table tennis while for the team sport athlete the coach the reason was that he was there for her when she needed an adult when she was living alone. The characteristics of the most influential coach fitted well within the structures of the 3+1C model. This study has made an initiating attempt to study the dynamics in the athlete-coach relationship even if the study filled some blanks in the research there is still a need of more research in the area.

Methodological Reflection

To answer the objectives of the study a narrative approach was used to get the deeper story from the athletes. Earlier studies using the 3+1C model have been using both quantitative (e.g. Yang & Jowett, 2012) and qualitative (e.g. Jowett & Meek, 2000) approaches, lately quantitative approaches have been used more often. A narrative approach studies the whole

story of the athletes which is a good way to seeing the dynamics of it. One limitation with using an in-depth method on their whole career was that the interviews became very long, especially with the team sport athlete, this could make the stories in the end of the interview not as deep because of stress. However, this does not seem to have been a problem since her descriptions of her coaches does not get more sallow. Another limitation of this study is the small number of participants. This makes the results of this study hard to generalize. However, this does not need to be a limitation because with this type of method you capture the uniqueness of the stories. What needs to be taken into consideration when working with athlete-coach relationship is what Rhind and Jowett (2010) points out, that every relationship is unique. When researching athlete-coach relationship this must be taken in consideration. Even if you have a large number of participants generalizations should always be done with caution. The definition of the athlete-coach relationship implies that it is what goes on between the coach and the athlete (Jowett, 2005). One limitation of this study is that only one part of the relationship is studied and therefore leaving out the other view of the relationship. I chose to not use any names during of the coaches during the interview. This was done to make it easier for the participants to talk about the relationship but also due to ethical issues.

The study required the athletes to retrospectively think about their career therefore there was a risk that events and relationships might have been recalled and described differently from how they experienced them at that time. For example, the team sport athlete seemed to have had a hard time to remember her relationship with the coaches early in her career. Another aspect of retrospection is how narratives are constantly constructed and reconstructed in different social contexts (Smith & Sparkes, 2009). This means that how the athletes perceive their coach now is not the same way as the perceived them during the time of the relationship. This is a limitation of the study but, there is also a positive side of this. Now as adults the athletes can reflect about the coaches in another ways than they could when they were younger. One example of this is when the individual sport athlete talks about one of his national team coaches. During the time of the relationship he was very angry on the coach and the situation but, this relationship made him go see mental trainer which he now can see have made him a better table tennis player.

Poetic representation was used to present parts of the results in this study. This way of presentation is debated and controversial; one discussion is about how to evaluate them, by artistic or scientific means (Poindexter, 2002)? Sparkes and Douglas (2007) mean that this way of presenting the results have a bigger chance of evoking an emotional dimension to the story. Relationships are filled with emotions good or bad. Therefore poetic representation seems to be an interesting way of presenting the results in this study. Athlete-coach relationships can be a sensitive area and coaches need to reflect on their relationship with their athletes this way of presenting the results might stimulate them to this kind of reflection.

To get a structure of the narrative work the NOI-model (Hiles & Čermák, 2008) was helpful to follow. In the narrative method the researcher is subjective and therefore the NOI-model emphasizes the importance of reflexivity. Therefore, some reflections about this will be done. The participants in this study were both very open and sincere telling their story and they seemed happy to talk about their career. Because I have previously played handball but never played table tennis or have competitive experience of individual sport this might effect my understanding of the different stories and their openness to me. When talking to the handball player I knew the terms, culture and language of the sport which made the understanding of the conversation easy. In the interview with the table tennis player I was very open with my

lack of knowledge about the sport and he seemed glad to teach me about some terms and exercises I did not know about. It was the first time I met the individual sport athlete. The team sport athlete on the other hand I had played together at one point and therefore knew her. Knowing the person in the interview might be an advantage but also a disadvantage. The advantage might be that the conversation is easy going and the person might feel that he or she can open up. The disadvantage is that the participant might not want to share some things just because you know each other. These differences in knowledge about the sport and person might have influenced the analyses of the cases. However in the participants check the athletes were given the results and they were positive to them. The team sport athlete was very positive about the analysis and thought that it was cool that it was her words in the poems and that it was a good picture of the relationships. The individual sport athlete was also positive to the results and thought it represented our conversation well and that it was really good.

Applications

The results in this study showed that the athlete-coach relationship is dynamic in its nature, and the athletes perceive their coaches differently at different stages of their career. These results could be used in coaching education, to show how athletes perceive their coaches in different stages of their career. This could be helpful for the coaches to know how to interact with the athletes. The results from this study might also stimulate emphatic understanding for the coaches to their athletes. This information could also be useful for sport psychology consultants that are working with athletes who have a difficult relationship with their coach. This study showed that what type of relationship the athlete has had before to coaches can affect the relationship to their current coach. This can help the athlete see how different coaches helped them, to help the athlete reflect on what he has learnt from earlier coaches, was wos good and what was less good? The characteristics of the most influential coach can help the coaches to make them think about, how they work with their athletes and if these characteristics can be found in their work.

Future Research

Not many studies have focused on the dynamics of the athlete-coach relationship and therefore the ways the future research can take are endless. A quantitative approach would be interesting to be able to see some generalizations about the perception of the athlete-coach relationship in different stages of athletic career. It would also be interesting to study how the dynamics in athlete-coach relationship differ among cultures, sports, and how gender might effect it. A qualitative inquiry with a larger number of participants would also be interesting to find more aspects of the dynamic athlete-coach relationship. It would also be interesting to do a longitudinal study which might show the dynamics in the relationship and also minimize the problems with retrospection. This study made an attempt to find some idiosyncratic patterns in the two cases. This type of research might be a promising way to better understand this phenomenon.

It would also be interesting to continue with the narrative approach in this area of research. In the continuation of the athletes' view it would be interesting to interview athletes that have had the same coach throughout their whole career. To see the dynamics within the relationship through the stages clearer than for athletes that has had different coaches in different parts of their career. It would also be interesting to interview the coach of this athlete to see both parties perception of the dynamics. Do they perceive the same changes? And are they happening at the same time? There will probably be some differences in how they

perceive the dynamics in the relationship. The knowledge about the different perception of the same career could contribute to deeper understanding within the athlete-coach relationship in the course of athletic career. This study has focused on the athletes' perspective on the athlete-coach relationship. It would also be interesting to see the other point of view. How do the coaches perceive the dynamics in athlete-coach relationship in the course of athletic career? This would be interesting to compare between individual sports and team sports since Lorimer and Jowett (2009b) found a difference between how individual sport coaches and team sport coaches perceive emphatic accuracy to their athlete. This is interesting since this difference couldn't be seen between the athletes in the study.

Acknowledgments
This thesis is not a work of a single individual. This thesis would have been nothing without the help of others. First of all I would like to thank the participants of the study. Thanks for sharing your stories. It has been my pleasure listening to you telling them. I would also like to give a sincere thank to my supervisor professor Natalia Stambulova for interesting discussions and the support but mostly for pushing me to go on. A great thanks for all my friends and my family for supporting me whenever, wherever. A special thanks to my roommate Sara. Sara, Thanks for forcing me to stop study, study and for being a great friend. Finally I would like to give a BIG thanks to Lars Brandt for all the help.

References

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In: G., Tenenbaum, & R. C., Eklund. (Eds.). *Handbook of sport psychology 3rd ed.* (pp. 712-733). Hoboken, NJ: John Wiley & sons, Inc.

Alfermann, D., Lee, M. J., & Würth, S. (2005). Perceived leadership behavior and motivational climate as antecendents of adolescent athletes' skill development. *Athletic insight, 7*, 14-36.

Antonini Phillippe, R., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation, and complementarity in coach-athlete relationship: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 159-171.

Bergmann Drewe, S. (2002). The coach-athlete relationship: How close is too close? *Journal of the Philosophy of Sport, 29*, 174-181.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sport: a review. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 328-354.

Chelladurai, P. (1993). Leadership. In: R. N., Singer, M., Murphey, & L. K., Tennant. (Eds.). *Handbook of research on sport psychology.* (pp. 647-671). New York: Macmillan.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In: G., Tenenbaum, & R. C., Eklund. (Eds.). Handbook of sport psychology 3rd edition. (pp. 113-135). Hoboken, NJ: John Wiley & sons, Inc.

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

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches.* London: Sage publications.

Hiles, D., & Čermák, I. (2008). Narrative psychology. In: Willing, C., & Stainton-Rogers (Eds.). *The sage handbook of qualitative research in psychology.* (pp. 147-167). London: Sage.

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

Jowett, S. (2005). On enhancing and repairing the coach-athlete relationship. In: Jowett, S., & Jones, M. (Eds.). *The Psychology of Sport Coaching.* (pp. 14-26). Leicester, U.K.: The British psychology society.

Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. In: Jowett, S., & Lavallee, D. (Eds.). *Social psychology in sport* (pp. 15-27). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jowett, S. (2008). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and the athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science, 2*, 43-62.

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

Jowett, S., & Clark-Carter, D. (2006). Perceptions of empathic accuracy and assumed similarity in the coach-athlete relationship. *British Journal of Social Psychology, 45*, 617-637.

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

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

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

Jowett, S., & Nezlek, J. (2011). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships.*

Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004) The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14*, 245-257.

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In: , S., & Lavallee, D. (Eds.). *Social psychology in sport* (pp 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist, 19*, 267-287.

Jowett, S., Paull, G., Pensgaard, A. M., Hoegmo, P. M., & Riise, H. (2005). Coach-athlete relationship. In: Talor, J., & Wilson G. S. (Eds.). *Applying sport psychology: Four perspectives.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). *Close relationships.* New York: W. H. Freeman and company.

Kendall, M., & Murray, S. A. (2005). Tales of the unexpected: patients' poetic accounts of the journey to a diagnosis of lung cancer: a prospective serial qualitative interview study. *Qualitative Inquiry, 11*, 733-751.

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

Lorimer, R., & Jowett, S. (2009b). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 201-212.

Martin, S. B., Jackson, A. W., Richardson, P. A., & Weiller, K. H. (2008). Coaching preferences of adolescent youths and their parents. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 247-262.

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

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology, 33*, 116-140.

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Jowett, S. (2006) Diversifying approaches to research on athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 124-142.

Poindexter, C. C. (2002). Research as poetry: A couple experiences HIV. *Qualitative Inquiry, 8*, 707-714.

Rhind, J. A., & Jowett, S (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 106-121.

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2008). Narrative inquiry in psychology: exploring the tension within. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 169-192.

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2009). Narrative inquiry in sport and exercise psychology: what can it mean, and why might we do it? *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 1-11.

Sparkes, A. C., & Douglas, K. (2007). Making the case for poetic representations: an example in action. *The Sport Psychologist, 21*, 170-190.

Stambulova, N. (2010). Professional culture of career assistance to athletes: A look through contrasting lenses of career metaphors. In: T., Ryba, R., Schinke, & G,.Tenebaum. (Eds.). *Cultural turn in sport psychology.* Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Stambulova, N. B. (1999). Dynamics of the athlete-coach relations in the course of the athlete's sports career. *Portuguese Journal of Human Performance Studies, 12*, 21-34.

Swedish Sport Confederation [Riksidrottsförbundet]. (2009). Idrotten vill. [Sports want]. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. R., Weiss. (Ed.). *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective.* Morgantown, WV: Fitness information technology.

Wylleman, P., Theeboom, M., & Lavallee, D. (2004). Successful athletic careers. In: C., Spielberger. (Ed.). *Encyclopedia of applied psychology* (Vol. 3, pp. 511-517). New York: Elsevier.

Yang, S. X., & Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 36-43.

Index of appendixes

Appendix 1: Illustration Narrative Oriented Inquiry

Appendix 2: Interview guide

Appendix 3: Information letter

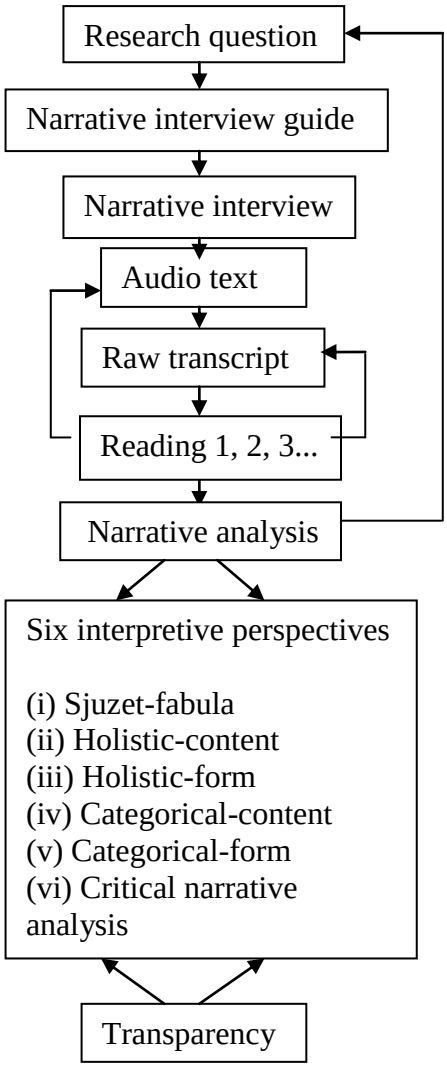
Appendix 4: Informed consent

Appendix 5: Working transcript team sport athlete

Appendix 6: Working transcript individual sport athlete

Appendix 1

Illustration of Narrative Oriented Inquiry



Interview guide/Intervju guide

Swedish version:

1. Berätta lite om dig själv, vad du tycker är viktigt för mig att vet om din karriär.

2. Låt oss göra en tidlinje och markera din idrottsliga karriärs steg i den. (exempel början)
Var snäll och berätta om tränarna du arbetade med under varje karriärs steg och din relation till dem.

Hur många tränare hade under detta steg?
Berätta om de relationerna
Hur många år hade du den tränaren?
Berätta någon historia som karaktäriserar er relation mest.
Vem skulle du säga att den tränaren var för dig?
Skulle du säga att du var framgångsrik med denna tränare?
Vad tänker du om relationen nu?

3. Nu ska vi prata om förändringar i relationen med dina tränare. Vilken är den längsta relationen du har haft med en tränare?

Upplevde du att relationen förändrades under tiden som ni jobbade tillsammans?
Hur skulle du beskriva de förändringarna?
Skulle du kunna berätta någon historia som visar det?

Om du tittar genom alla dina karriärssteg upplever du några skillnader i dina relationer med dina tränare?

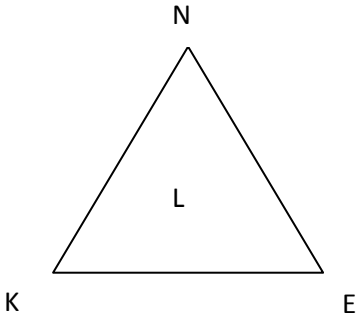
Vilken typ av relation existerade i de olika stegen?
Kan du berätta någon historia som illustrerar dessa förändringar eller typer av relationer?

4. Nu övergår vi till att prata om tränare med stort inflytande. Vilken av dina tränare upplever du har haft störst inflytande dig mest?

Berätta varför du upplever att denna tränare har haft mest inflytande på dig?
Skulle du kunna berätta någon historia som karaktäriserar detta?
Kan du vara snäll att beskriva er relation med tre nyckelord.
Hur kommer det sig att du valde dessa tre ord?
Finns det någon historia som hjälper förklara varför du valde dessa tre ord?

Potentiell uppföljningsfråga

Inom idrottspsykologin förklaras kvaliten i relationen mellan tränare och idrottare med denna modell:



Den består av delar, Närhet, Engagemang, och Komplementaritet Närhet står för den affektiva och personliga delen av relationen så som respekt, tillförlitlighet och gillande. Engagemang handlar om tränarens och idrottarens intention att behålla relationen och eller maximera dess effekt. Slutligen Komplementaritet handlar om samarbetet som idrottaren har med tränaren. att tränaren och idrottaren arbetar tillsamans vänskapligt, lyhört, villigt och nästan okomplicerat för att förbättra sina resultat.

Den fjärde delen står för Likhet och denna är involverad i alla andra delar och handlar om tränare och idrottaren har samma attityd till de andra delarna i modellen.
Skulle du säga att denna modell kan beskriva din relation med tränaren som hade mest inflytande på dig eller skulle du saga att där finns mer delar till er relation?

Skulle du kunna baserat på dina tidigare erfarenheter ge rekommendationer till tränare och idrottare för att förbättra relationen mellan tränare och idrottare?

Tack så mycket!

Interview guide

English version

1. Tell me about yourself what you find important for me to know before we talk about your career.

2. Let's make a timeline and mark your athletic career stages on it (ex. Beginning).
Please tell me about the coaches you worked with on each career stage and your relationship with them.

How many coaches did you have during this stage?
Tell me about those relationships
How many years did you have that coach?
Tell me a story that characterize your relationship the most
Who was that coach for you?
Would you say that you were successful with this coach?
What do you think about that relationship now?

3. Now we will talk about changes in your relationship with coaches. Which is your longest relationship with a coach?

Did you perceive that the relationship changed during the time you worked together?
How would you describe those changes?
Could you tell me any story that shows that?

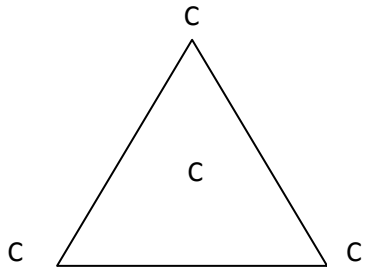
If you look throughout the career stages do you perceive any difference in your relationships with your coaches?

What type of relationship existed on the different stages?
Can you tell me some stories illustrating changes or different types of relationships?

4. Now we are going to talk about influential coaches. Which coach would you say have influenced you the most?

Tell me why you think this coach has had the most influence on you
Tell me a story that characterize this
Please, describe your relationship using 3 key words.
Why these three?
Is there any story that helps explaining why you chose these words?

Potential follow up question:
In sport psychology the quality of athlete-coach relationship is described with this model:



It consists of three C, Closeness, Commitment and Complementarity. Closeness represents the affective and personal characteristics of the relationship such as respect, trust and liking. Commitment reflects on the intention to maintain the relationship and/or maximize its effectiveness. Finally Complementarity includes reciprocity and affiliation for example responsiveness and co-operation.

The fourth C is Co-orientation and is involved in all the other Cs and reflects on if the coach and the athlete have the same attitude to the different Cs.
Would you say that this model can describe your relationship with your most influential coach or would you say that there are more components to your relationship?

Please, can you based on your experienced provide recommendations to coaches and athletes to improve the athlete-coach relationship?

Thank you!

Appendix 3

Information letter
Informationsbrev

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa och Samhälle
Psykologi inriktning Idrott 91-120 hp
Magister uppsats
Elin Sandström

Informationsbrev
Handledare:
Natalia Stambulova
Professor psykologi
natalia.stambulova@hh.se
035-163247

Hej!

Jag heter Elin Sandström och jag studerar psykologi med inriktning idrott på Högskolan i Halmstad och håller på att skriva min magisteruppsats som handlar om relationen mellan idrottare och tränare. Syftet med studien är att få en djupare förståelse för hur relationen mellan tränare och idrottare förändras under idrottarens karriär, ur idrottarens perspektiv

Intervjuerna är frivilliga och beräknas ta ungefär 60 minuter. Intervjuerna kommer att spelas in. Det som sägs under intervjun behandlas konfidentiellt. Det betyder att namn och uppgifter om i vilken förening du är aktiv i, inte kommer att redovisas på något sätt i uppsatsen. Svaren kommer att förvaras inlåsta på Högskolan i Halmstad så att obehöriga inte kan komma att ta del av dem. Du kan när som helst välja att avsluta din medverkan i studien och det är helt frivilligt att medverka.

Kontakt till mig kan du ta genom min mail:
elinsa08@hh.student.se
Du kan också ringa mig på telefon 070 - 68 64 221.
Tack på förhand!
Med vänlig hälsning!
Elin Sandström

Informed consent
Informerat samtycke

Här med samtycker jag att delta i studien vars syfte är att få fördjupad förståelse för hur relationen mellan tränare och idrottare förändras under idrottarens karriär utifrån idrottarens perspektiv. Jag har förstått mina rättigheter, att allting ska konfidentiellt och annonymitet, att ingen information som publiceras kommer kunna härledas till mig. Jag förstår också att jag kan avbryta studien när som helst och helt utan orsak utan några som helst följder. Jag förstår att intervjun kommer att behandlas med sekretess enligt personuppgiftslagen och att intervjun endast kommer att användas i forskningsändamål.

Underskrift

Namförtydligande

Ort och Datum

Working transcript team sport athlete

Är det okej att jag spelar in??
Ja
Är det okej att jag antecknar lite grann?
Japp
Bra. Då kan vi börja med att om du berättar lite om dig själv om vad du tycker är viktigt att för mig att veta om dig och din idrottsliga karriär

1. Okeeej eee jag spelar handboll och har gjort det i nästan 16 år tror jag eee jag har flyttat hit till [stad] från [hemlandskap] ...eee första gången när jag var 16 år för just handbollen eee och jag har spelat i olika lag ee jag har haft olika typer av tränare och lite så mmm

   Mmm
   25 år kanske jag ska säga att jag är också.
   25 år haha
   Det kan ju vara skillnad på ålder och (haha) aaa
   Jaha vad vill jag vet mer... Vilken nivå har du spelat på vilken nivå spelar du på?
   Jag har spelat allt från division fyra upp till elitserien
   Yes emmm och vad sysslar du med när du inte idrottar?
   Jag just nu jobbar jag som receptionist på ett hotell (okej) som jag har gjort i lite drygt ett år.

Okej skit bra om du roterar bladet som du har framför dig. Och så tänker jag att vi gör en en tidslinje där att vi bara gör en och det (över hela) aa ... super snyggt och i den ska du skriva in din idrottsliga karriär så då börjar med att försöka märka ut asså olika steg som din karriär har tagit
Ohh okej aa
Så ta lite tid och fundera på hur har det sett ut liksom eee vilka olika steg finns det i min karriär vad har hänt och så.
Är det här alla åren jag har spelat?
Här är alla åren här är året då du har slutat och det här är nu
Där jag börja mena du?
Aaa jaaa precis (hahaha) vad bra att någon förstår (där jag börja) aa där du börja
Aaa ska jag bara asså
Du kan göra liksom att du skriver ut här vilket år det var du började och så säger vi att det är till första steget sluta om det är så lång eller så långt det vet ju inte jag men säg att det är så långt så gör du en markering där och så skriver du ett namn på det steget vad du kallar det du får döpat det till vad du vill liksom ja
Okej
Vad du tycker symboliserar just den delen av din karriär
Oj herregud! Aaa mmm
Och så gör du så över hela då eee
Ja kommer inte ihåg vilket år jag började
Asså Du kan ju ta hur gammal du var
Aaa jag var nog åtta år tror jag
Mmm
År.. hmmm den var så kan jag döpa det till vad jag vill

Ja absolut det kan karraktärisera olika saker som kanske har hänt eller hur du har känt eller vad som hände med dig eller asså olika liksom vad du vill.
Vad jag vill okej eeee (tystnad)
Mmm
Mmm
Och så kan du ju märka ut typ där den sluta då
Ja just det eeeee jag kommer inte ihåg så mycket av dom första åren
Nää det kan vara svårt, det är helt okej
Men jag kommer ju ihåg vad kan jag vara då 12 kanske (mm, tystnad) mmmm hmmmm (tysnad) mmmmm (tysnad, gör tidslinjen).
Det är mellan 14 och 16 år?mm det var inget
Jaa 15 16
14 15
Ja ett år där ungefär
Mmm skit bra
Och ... eee jaha det där ska inte vara ett sånt där
Nää men jag förstår vad du menar
Det ska vara typ så
Perfekt hehe
Eee (tysnad Skriver) och mm mmm mmm 22 måste jag ha varit... 23 hehe mmm (skriver) vad ska vi kalla den då (ja?) hahaha eee (krkr) (skriver) jaa (tysnad) fast i och försig jag hade ju ett uppbrott i ett halv år (mmm) 21 -22 där. Mmmm (tysnad)
Just ja det kommer jag i håg ja
Mmm (tysnad) hmmm mmm mm m förstår du alla mina kladd?
Nä men du får förklara sen (jaha) det är ingen fara (hehehe) (jaa eee)
Mmm så
Fint då ska vi se du har skrivit så mycket och så bra (hehehee) jag tycker jätte fina steg
Tycker du det?
Ja jag tycker att det var jättebra
Jaa vad bra!
Eee (hehehe) som att det var någon tävling eller någonting (haha) det var det inte alls!
Vem ritar finast tislinje?
Jätte fin de va det det var allt, nej eee okej då tänker jag vi ska börja vi ska gå igenom alla dom har stegen och prata om dem och åå kanske speciellt prata om din relation med dina tränare under dom här stegen (mm) men jag tänkte att vi börjar på den här nivån den hära som kanske kanske är svårast att komma ihåg (jaa aa) eee du du känner du att du har koll på den?
Jaa aa
Du kan ta nån du kan ta nån minut att tänka om du behöver det
Aa Nää då det går nog bra.
Det går bra mm... kan du vara så snäll att berätta om dom tränare som du har hade under den här de steget i karriären
I det steget då hade jag föräldrar till spelare i laget
Mmm hade du samma tränare under hela perioden?
Eee ... nää det kan jag nog inte ha haft det är nog två olika
Två olika så då kan vi börja prata om den som du hade från början
Från början aa den första var ju föräldrar

Du kan kalla den den kan vara tränare A kan vi kalla honom
Tränare A
Du kan skriva in honom i början du kan som markera ut hur länge du hade honom ungefär
Oj
Det är inte på år behöver du inte göra men asså men om du hade honom till mitten och sen kan du ta andra
Aaaa jag tror att det var ungefär där
Aa precis det behöver inte vara år
Tränare A mmm
Då kan eeeeeeeee kan du berätta lite grann om din relation till den tränaren?

2. Mm vi var ju ganska små då eee jag började som åttaåring tror jag och som sagt var det föräldrar till tjejer i laget mammaor eee och egentligen i och med vi var så små så blir det ju att dom blev ju som mammor för oss också för när vi var iväg på matcher och så vi var ju små så dom höll ju liksom koll på alla (mm) försökte hålla koll på alla samtidigt vi hade ju sånna sammandrag en heldag i en hall tillexempel så det jag kommer ihåg det var ju mest att ... det var vi var därför lek (mm) ja ee för att dom lärde oss små saker som som åtta åringar borde lära sig liksom eller åtta till tioåringar eller någonting sånt där vi var lite olika åldrar så att det var... så jag kommer ihåg den perioden som glädje och att dom dom var där för våran skull för att vi skulle ha kul och dom tyckte ju att det var kul med handboll att det var därför dom var där också och hjälpte till

Men eee hur många år ungefär hade du tränaren?
Jag tror att det kunde ha varit två år
Ee asså kan du berätta kommer du ihåg något om hur eran relation var? asså hur vad hände mellan er?

3. Mmm nää eee asså jag tror inte att det hände så mycket speciellt för att dom var ju lika mot allihopa det var ju liksom inga favoriter eller ingen som var så... nää asså dom var ju en trygggghet för oss när vi var iväg vi hade ju andra föräldrar också med då ee när vi var iväg
4. men jag kommer inte ihåg så mycket av just relationen för vi lekte ju mer med varandra än vad vi umgicks med tränarna på det sättet (okej) för vi hade ju våra egna (hehe)

Men om du skulle kunna berätta en historia som karaktäriserar kommer du ihåg någon berättelse nånting om den här tränaren? Karaktäriserar hur dom var?
Nää det kommer jag inte ihåg
Har du någon minne som

..... inte från dom fösta..(mm) det är lite mer... nää det jag kommer ihåg det är bara lek från just dom första tränarna jag kommer inte ihåg vad dom sa till oss eller hur dom sa det det kommer jag inte ihåg (nää) faktiskt

Va hur hur Hur hade dom leken liksom kan du berätta om

5. Eeee nnnn ... om man jämför med nu för nu känns det som att jag relaterar till tränarna som jag har haft efter (mmm) om man jämför med dom så har dom ju liksom det var aldrig en arg ton i vad dom sa dom liksom ja jag kommer faktisk inte ihåg för det var så länge sedan

6. (ahaha) aaa jag kommer bara ihåg vilka jag spelade med asså laget så för att jag tror att vi, det var ju inte bara handboll vi fokuserade på då när vi var åtta år det var ju en massa annat skoj som (aa) vi lekte liksom utöver handbollen så

Vad gjorde tränarna liksom för att få det här laget för att ha roligt och så kommer du ihåg nå?
Mmmm nääää (hahaha)
Okej okej aaa men då var det dom två mammorna först tränare A Sen bytte du tränare
Mm
Då kallar vi dom
Jag hade nog tre tränare nu den
Tre tränare då kan du ju
Eee fast aa det började nog
Asså det gör ingenting om du har en tränare som går över (nänä precis) det gör ingenting nä utan då pratar vi bara om hur han var i den perioden först och hur han var i den perioden sen
Där är första och ee (tysnad) sen var det nästan jaa jag har säkert haft fler men som jag inte kommer ihåg
Nä men det är ju dom tränare som du kommer ihåg (jaa) just relationen (mm) hur ni var mot varandra

7. Eee tränare B var också en mamma (mm) men hon kunde mer handboll än dom första (mm) hon hade vi ända tills jag bytte klubb i stort sett så från det att jag var kanske 10-11 eller vad jag var så hade vi henne. Och hon var lite mer och ville att vi skulle bli duktiga och utvecklas vi var inte så många i min modersklubb så vi hade inte så många i laget vilket gjorde att vi förlorade dom flesta matcherna (haha) men från den här tiden nu aaa det kom till en till tränare så vi hade henne plus en till i slutet innan jag bytte klubb men från början så hon kom med nya grejer åå gjorde att vi fick förståelse för vår idrott åååå (mm) hon hade liksom viljan att vi skulle göra saker och inte bara springa och kasta boll till varandra liksom (Okej) mm

Så jag har tabbat mig lite grann jag glömde två frågor men skulle du säga att den här tränare var för dig?

8. Oj! (tränare a pratar jag om nu) aaa mmm gu vad svårt grejen var att egentligen för att jag började spela handboll det var för att min storasyster gjorde det (mm) så just tränarna i sig tror jag inte gjorde så mycket för att jag skulle fastna för det eller asså för att jag skulle börja men det var ju lite jaaa det var ju så mycket andra människor runt omkring då när vi började spela så det är svårt att säga att dom har gjort någonting för att jag skulle fortsätta (nää) dom var två personer som var med oss och hjälpte oss och fixade så att vi kunde åka och spela matcher och sånt (okej) så så mycket mer för själva handbollen tror jag inte att dom har gjort

Du har pratat om att dom var lite som mammor?

9. Jo men det var dom ju men det var ju för att dom hade sina döttrar i laget åå (mm) dom ställde upp för oss och liksom var där och hjälpte oss

Eee om du tänker tillbaka på relationen nu vad tänker du om den nu?

Om dom?
Aaa

10. Jaaaa asså nää vi har nog inte jätte bra relation idag (mm) vi hälsar ju på varnadra för att vi känner ju igen varandra så men nå mera är det inte(nää) Det skulle jag inte säga.

Nää okej då går vi tillbak den var lite mer hon ville att ni skulle utvecklas mer
Mm
Skulle du säga att det började direkt där?

11. Eeee nää det är nog lite svårt när man är 10 11 år (mmm) så det är väl (okej)

Vad skulle du säga om din relation till den här tränaren?

12. Vii .... då? (mmm då) eee jaaa eftersom vi inte var så många så blir det inte ja hon hade ju lite så där aaa hennes dotter var ju också med så klart och hon blev ju lite av en favorit så hon fick ju spela väldigt mycket och hela asså så men annars så tyckte jag att vi vi var ju inte så många så alla fick ju spela för att vi hade liksom ingen att byta med annars eller asså så(mm)
13. eeee men jag tyckte att vi hade en bra relation vi var ju ganska unga åå tjejer i 12 till 14 års ålder det är lite fjortis fjant åå lite (hahaa) åå lite så men hon nää jag tycker att hon var duktig hon var med på det själv också (mmm) hon var väldigt bestämd och visst vad hon ville åå fick fram det till oss men hon var aldrig elak hon var lite egen men hon var liksom aldrig elak mot oss (mm) så att hon fick oss att vilja fortsätta spela handboll

Vad DU för relation till henne asså typ just precis du asså inte laget

Precis jag eee jaaa (tysnad) jag tycker att det är svårt när vi var så små och så få också som spelade det är liksom eee men jag tycker att vi hade bra relation vi kunde liksom emm vi pratade som alla pratade likadant men henne liksom och hon favoriserade inte på det sättet åå mm nää asså jag lyssna på henne och hon lyssna på mig nää jag tycker att vi hade bra relation

Kommer du ihåg någon berättelse om det här din tränare som så här som du kan berätta?
Eee nää inte personligt så
Vad kommer du ihåg?

14. Jag kommer ihåg att hon var glad prick att vi hade kul

Okej
Jag kommer inte asså näää
Men vad var det som gjore att du kommer ihåg det? Var det nå sån hära händelse eller någonting

Inte direkt men hon var ju liksom hon kom in med energi och hon gav oss energi (mm) åå och viljan att viljan att utvecklas vi var många som ville spela och vi var ganska duktiga fast vi var så nåra så det blev ingenting utav det, utav själv modersklubben men nä men jag tycker att hon gav oss energi och vi iii hon gjorde att vi ville utvecklas och gav oss chansen liksom hon kom med bra grejer och så men just så där individ anpassat var det ju inte direkt (nä) det var mest generellt det var inte så mycket individuellt (nää) så att

Kommer du ihåg någonting från den här perioden berättelse aktigt? (hahah)

15. Eee nääee det kan jag inte påstå asså det känns som att jag har förträngt lite utav den tiden också (mmhmm) (tystand) nää för vi var ju inte iväg på några några riktiga resor så med laget heller det var ju några matcherna åå nää

Vad kommer du ihåg från dom då?

Att vi förlorade! Hehheee

Så min nästa fråga var skulle du säga att du var framgångsrik med den tränaren? Under den här perioden?

Eeee om jag blev framgångsrik?

Aa om du var framgångsrik

16. Jaa det skulle jag faktiskt säga ee för under den perioden jag hade henne så var det ju eee länslagsuttagningar (mm) och vi var väl kan vi vart fem tjejer i min åldersgrupp och vi var två stycken som kom med i länslaget från vårat lilla lag då så att det tycker jag faktiskt (att du var) ja det tycker jag

Eee om du tänker på den relationen nu vad tänker du på den relationen nu?

17. Eee vi har nog inte jättebra relation idag heller (nä) vi skulle nog häls jag har inte träffat henne på jag vet inte hur många år sen jag flyttade så har jag nog inte träffat henne alls men eee jag hoppas ju vi skulle ju säkerligen hälsa på varandra om hon ens kände igen mig (mm) men annars så tror jag inte att det hf se så

Eee vem skulle du säga att den här tränaren var för dig?

18. Eee jag tror att hon var en start på min karriär hon fick mig att inse eller hon fick mig att utvecklas och se att jag jag kunde någonting inom min idrott och jag kände att jag ville satsa högre att jag ville utvecklas mer och bli bättre och, mm skapa mål alltså målsättningar med vad jag ville med min idrott

Kan du berätta hur hon visade det asså? Fick dig att känna så?

Eee jag tror inte att det var liksom hon sa ju ingenting till oss eller till mig på det sättet det var mest bara att jag genom övningar vi hade och genom det spelet vi hade åå jag kände att jag blev bättre att jag kände att jag ville vidare från där jag var då (mm) just så där vi hade ju inga samtal med tränarna för vi var ju inte jättegamla åå där jag kommer ifrån så är inte handbollkulturen jättestor så att de vi hade liksom inga personliga samtal eller så (mm) men jag vet inte eller så var det för att vi hade det laget vi hade åå jag var bland dom bättre i det lilla laget och då kände jag att jag vill vidare och jag vill utvecklas mer och så åå (okej)

Aaa är det något mer du skulle vilja berätta om den här tränaren?

Eee nää inte direkt det kom ju till en till tränare under den här perioden också i slutet här

Jag tänkte att vi skulle gå jag tänker att vi har varit mest här nu och att vi ska gå hitåt (mm) okej då kan vi ta den tänaren här då har vi varit inne på tränare C inne lite på utvekling också här

Det var ju samma tränare här och sen kom det en ny här

Okej

19. Och sen kom det en ny här .... tränare C

Skulle du kunna berätta litegrann om din relation med honom då?

Mmmm

Som du märker kommer det att bli ganska liknande frågor hela vägen ut här

Aaaa

Så vet du hur det ligger till

Det här var en man som kom in en tränare ee det var också en glad prick verkligen så dom två jobbade mycket ihop eee (mm) dom var lite lika på det sättet det var liksom det var allvar på ett roligt sätt (mm) asså det var liksom eee jag hade bara honom nått år så så jag kommer inte ihåg jättemycket utav

20. det mer än att han var han var lite som en pappa så att han han han skojade mycket med oss det var mycket lek eller inte lek så men det var ändå på skoj och att han skämtade med oss om saker som kanske inte hade handbollen att göra med det var kul åå ha honom på plats

Kan du berätta något du kommer ihåg från det, någon berättelse

Eee ähh inte berättelse så mer än att han han liksom skoj med oss åå åå asså det blev halv retade med oss åå det är alltid kul att han retas med någon annan hehehe asså så så att ee jag kommer ihåg att han han han gav oss liksom ja vi blev glada av att ha honom där åå han och han hade också spelat handboll själv så det var ju lite så mm han kom och tränade oss för att han tyckte att det var väldigt kul fortfarande även fast han han hade bara söner och en ja två utav dom hade spelat men dom dom var äldre än oss så vi kände inte dom på det sättet men då

Men hur skulle du säga att din relation var till honom?

Eee den var inte jätte nära samtidigt som eee jag visste att han fanns där och ställde upp för mig om det var någoting så men någon jättenära relation hade vi inte

Skulle du säga att du hade en näramre relation med tränare b som du hade samtidigt där?

21. Jaa det kan jag tycka för henne har jag haft mycket längre som tränare så att så det skulle jag säga.. faktistk

På vilket hur skulle du förklara närheten till henne?

Eeee asså jag vet inte om det kan bero på att min mamma var tränare samtidigt men för ett annat lag (mm) och att dom hade relation på det sättet för att dom tränade båda två (okej) och min tränare B tränade också tillsammans med min mamma så att dom var två tränare på det andra laget så att hon hade fler lag samtidigt så jag vet inte om det var lite därför också att ee det blev mycket samtal med min mamma och min tränare på grund av att dom var tränare tillsammans så att vi liksom hade mer fritid ihop fast det inte var fritid det var ju i handbollshallen fast samtidigt att vi träffades mer (mm)

Kan du berätta om det gav det dig någonting??

Eeee .... asså handbollsmässigt gav det inte så mycket men..... det blev ju att vi kände varandra på ett annat sätt än bara handbollsmässigt (mm) så att hon var ju en trygghet eee ja för mig i laget också så (mm) för att jag kände ju henne (mm) och så

Kommer du ihåg någon berättelse om henne så liksom om henne? Kommer du ihåg något minne så?

Inte berättelse på det sättet (men minne liksom) emmm ..... nä men asså hade nnäää ..... hon var väldigt lättsam och hon hade liksom ..... jag kommer nää asså sånna berättelser nää det är som svårt att komma ihåg (nått minne eller någonting då?) ..... nä det kan jag inte

Okej hahaha eee om vi säger så här relationen till tränare C istället igen eller också det blir ju också tränare B skulle du säga att du var framgångsrik under den här perioden?

22. Aaa det är ju lite samma sakn som när ibörjan där det var ju lite här dom sista åren under tränare B och C som jag kände att att jag skulle kunna gå vidare eee det var lite det här med innan gymnasietiden åå det med länslaget och uttagningen där och jag kände att jag var en utav dom bättre åå kände att jag ville se hur långt jag kunde gå

Om vi tänker då länslaget när(okej) var den peridoen?

23. Eee det var precis i slutet här eee vad kan det vara dom två sista åren hära tror jag

Vad hade du för tränare här?

Eller det var kanske till och med här aa jag vet inte eeeeee undrar om det var bara B eller om det var B och C

Som var tränare under länslaget?

Aaa nejnej inte i länslaget nää men aa i länslaget hade vi eee det var en pappa och en mamma till två olika tjejer i två olika föreningar eee väldigt duktiga har spelat väldigt bra själv eller så dom har jag ju inte med

Men dom kan vi sätta med

Dom sätter vi med ... när var det då tro mmmm dom var nog här någonstans

Du kan kalla dom tränare D eller länslag eller nåttsånt

Tränare D länslag

Och kanske tränare E kan du berätta om du börjar berätta om relationen med tränare D

24. Tränare D om vi säger att tränare D var en man och tränare E var en kvinna heheh tränare D han var helt annorlunda mot dom tränare som jag hade haft tidigare (mm) han var väldigt bestämd och eee han hade lätt för att ee asså under själva uttagningarna så var han inte på det sättet men just när vi var iväg på Sverige cupen (mm) eee då var det favorisering till MAX (mm) eeee och ee han var väldigt så där väldigt bestämd och han höjde rösten många gånger .. jag tycker inte att han såg till lagets bästa för att han spelade på en tjej som spelade sönder sig (okej) och var tvungen att sluta spela handboll på minst ett år efter det ee hon var väldigt väldigt duktig men man kan inte vinna en turnering på en spelare (absolut) och det slutade ju som sagt med att hon inte kunde fortsätta spela handboll (okej)

Kan du berätta hur din relation var till honom?

25. Eeee vi hade inte jättenära relation det var ju jag och en till tjej som kom från vårt lilla lag (mm) eeee och jag tycker att det är väldigt kul att han tog med oss eee men vi hade inte jättenära relation vi kunde pata och skoja med varandra så där men ee i och med att han hade många av dom andra tjejerna i sitt lag i sitt klubblag så hade han en helt annan relation till dom (okej) och till en utav tjejerna var han pappa och det var liksom han hade sina tjejer på sitt lag och dom dom var bäst och sen så var alla andra liksom påfyllnad så

Kan du kan du kommer du minne som du kan som visar det här?

Asså det är ju det är ju från uttagningarna såg man ju han visste ju precis hur sina spelare spela spelade (mm) och sen att dom inte gjorde det på uttagningarna det spelade inte ingen roll för han tog med dom ändå (mm) och dom som spelade bra på uttagningarna dom dom fick inte vara med för att han visst hur sina lagtjejer spelade (mm okej) så lite så och sen hade sen ska ju jag vara glad att jag kom med överhuvudtaget för det gjorde jag ju men ee man såg ju ändå att det var favorisering men han ville gärna ha sina tjejer med åå och lite så där så

Kan kan du sa ju att han blev ganska han blev arg eller vad var det du sa?

26. Ja eee (kan du berätta någonting om det) asså jag hade ju väldig respekt för honom jag har ju inte varit med om det innan, innan det här länslaget så att det blir ju lite av det blir ju lite så här skärrad när man hör det även fast han inte skrek på mig (mmm) så hörde man ju ändå att han skrek på någon annan och man ville ju inte att han skulle skrika på en själv (mm) sااااا

Kan du berätta någon historia om du kommer ihåg någon som han skrek på?

27. Inte så där specifikt det var ju på matcherna och så det var ju inte under träningarna eller uttagningarna så men det det är väl i stundens hetta matchsituationer åå mmm och han skrek väldigt mycket på sin egen dotter faktiskt men ee ee asså just situation det kommer jag inte ihåg (nnää) inte i dagsläget så

Eee om du skulle du säga att du var framgångsrik men den här eller vem var den här tränaren för dig?

28. Vem var han för mig? Eee jag tror att pågrund utav att jag kom med i länslaget eee så så blev det ju också en sporre till att jag vilja fortsätta (mm) och det blir ju en bekräftelse av att jag har gjort någonting bra att jag är duktig som handbollsspelare så det gjode ju också att jag kände att jag ville vidare och att jag ville vidare utveklas (mmm) för det är verkligen på papper att jag är en en utav dom bästa spelarna i [landskap] och det är liksom sااا så det gjore verkligen asså jag tror asså han sa ingenting direkt så men just asså att jag var med i laget gjorde att jag kände att jag var en utav dom bättre så (mmm) att jag ville gå vidare

Och då tar vi den här kvinnan som vi hade (mm) tränare E

29. Hon tog inte lika mycket stor plats eee som mannen men ee hon var liksom det kändes som att hon var mer på golvet och han mannen var lite sådär högre än oss andra och hon lät inte alls likadant som honom när dom pratade asså var hon inte han var ju första tränare och hon var andra tränare så att eee hon sa inte så mycket det var mest så där små saker eee jaa jag kommer inte ihåg så mycket i vad hon va och vad hon sa för hon sa inte så mycket det var mest han som tog plats och stormade liksom

Men hur hade vad hade du för relation till henne?

30. Ja det var väl ungefär samma vi hade inte jättenära relation men eee när vi var iväg så visste jag ju att var det någonting så kunde jag gå till henne liksom och prata och det kunde jag även till honom också för dom var ju där för våran skull och för att dom tycker

att det är kul så .. så attee jag har ju inte haft dålig relation med dom men man kom inte varndra så nära heller på den korta studen (nää) som uttagningarna och cuperna är men jag hade sagt att det var en bra relation men inte nära. (mm)

Mmm har du någon berättelse från henne eller något minne från henne??

Eee nää inte direkt så ee nää hon tog inte så mycket plats så det var inte sådär direkt (mm) inte som jag kommer ihåg

Nää AJ jag klöste mig Jaa kmkm om vi då kollar på tillexepel då har vi då gått igenom tills du var fjorton femton (mm) då kommer vi här till satsning och damlag

Aa femton sexton det var sista året på högstaiet (ja) mmm

Eee hur många tränare hade du under den perioden?

31. Då hade jag ee två tränare för att hon tränare B var fortfarande kvar här för jag spelade i två lag (aa) jag spelade både a flick och damlag (okej) i två olika föreningar (okej du hade det du gjorde) aa precis verkligen men det här var ju ungefär samma det var ju utvecklingen där också det känns lite samma sak (aa) plus att jag då också fick spela med ett damlag (ja), då var det division fyra i [stad] (aa) och den tränaren eee

Tränare F kanske vi kan kalla honom

Aaa jaa

Eller henne det vet jag ju inte (honom) honom kallar vi tränare F heheh

32. Tränare F (mm) han ee han hade jag ganska bra relation till för jag var så pass ung jag var bara femton sexton ja femton sexton var jag nog (mm) och dom andra var mmm jaa jag var yngst i alla fall eee och fick spela väldigt mycket och jag kände att dom uppskattade att jag var där (mm) och han var väldigt lättsam på det den tränaren han var väldigt social åå eee .... han tog in, det var jag och någon mer som gick över så men han tog in oss liksom och vi var en utav laget utan problem eller en i laget men ee han var också väldigt väldigt skrikig (mm) och det var det var den första som var riktigt extrem kan jag tycka eee och sen fast han skrek ju aldrig på mig då men han skrek tillexempel på domarna eller på andra i laget eller asså om nån misslyckades eller så men ...

Men hur skulle du säga att eran relation var hur karaktäriserades den av?

Asså jag tycker att den var väldigt bra för han emm det märktes att han tyckte om mig och jag fick respons för vad jag gjorde han och dom andra tjejerna i laget tyckte också att det var kul att jag var där för jag hade en helt annan spelstil än vad dom hade (mm) i laget redan så det vart en helt annan grej i deras lag (mm) en ny start liksom åååå nä jag tycker att det var en bra relation han eee ja han hade öppna armar när jag kom åååå han det kändes som att han tyckte att det var kul när jag kom dit och spela med dom

Okej har du någon berättelse om honom som karaktäriserar honom och din relation

Eeee eee nääää

Har du något minne av den tiden liksom?

33. Emmm nä inte sådära det är svårt att komma på sånna saker för det känns som det är allt jag ser bilderna jag ser från förr det är liksom när vi tränar eller spelar när (mm) och det känns liksom inte att det är något speciellt som hände då det är mer bara att jag ser alla personer som är där

Om du tar en gång vad hände då vad ser du då?

Asså det var att vi att vi springer hahaha jjaaaa

34. nä men han var liksom han prata vädligt mycket så dära eee han ville att vi skulle lyckas så väl nä det är svårt att komma på situationer så (mm) nää det jag kommer ihåg var väldigt skrikig

Vad kommer du ihåg det?

Men asså han var väldigt så där han haha kunde inte se på våra matcher när det var jämnt (mm) han var så himla nervös åå aa han var helt hyper (mm) meeen sen när matchen var slut då var det helt bort blåst liksom (mm) meeen ee nej det var liksom om vi missade eller men han blev liksom ibland så kändes det inte som att han skällde på oss det var liksom situation när vi inte gjorde mål tillexempel så (mm) och när det var så jämt så blev det så jobbigt för han för att det blev så spännande haha så aaa men såhär elak var han ju inte det lät nog värre än vad det var (mm) att det var liksom så uppe i

Men tog man illa upp eller?

Eee jaa jag vet inte jag gjorde inte det vet jag ee men han skrek ju inte direkt på mig heller (aa) men ee jag kommer bara ihåg att det lät mycket men sen liksom det var inte så allvarligt egentligen så vad dom andra kände det vet jag inte vi pratade inte om det i laget så men ee jaa nää (mmm)

Så sen så då ska vi se vad skulle du säga att den hära tränaren var för dig vem han var för dig?

35. Han var också en del utav att jag ville fortsätta mmm gå vidare och utvecklas eee och det är ju på grund utav han lät mig spela i deras lag när jag var så pass ung (mm) och fick mycket speltid och fick mycket beröm och det gjorde att jag ville fortsätta spela och att jag ville utvecklas och kände att jag var duktig på det jag gjorde (mm) så att han var verkligen en del utav jag sen valde att börja på handbollsgymnasium (okej) för det var jag hade honom sista året innan jag flyttade (mm) så det gjorde verkligen sitt det tycker jag (okej) att jag fick liksom den och känna på hur det var att spela dam istället för ungdoms handboll liksom så

Vad tänker du om den relationen idag?

36. Eee han skulle nog komma fram och prata liksom fråga hur det är och hur det går för att han är lite sån till person han var ju massör också så att han hade ju den relation till oss också var det någon som var skadad då var han där och hjälpte till på det viset (mm) och då gör ju också att han lär känna oss på ett annat sätt (mm) så att ee han skulle nog stanna och prata

Eeee och skulle du säga att du var framgångsrik med honom? Tränare F

37. Jaa det tycker jag (mm) mmm det tycker jag för han lät mig spela på det sättet jag ville och jag lyckades med det (mm) och atteee han ja jag fortsatte jag ville fortsätta utvecklas och det gjorde liksom att han gav mig möjligheten till det (mm) så att det tycker jag

Okej absolut ee sen kommer vi till den hära fasen handbollsgymnasie (mm) ytterligare sattsnings höga mål om att utvecklas där (mm) ee vad hade du för tränare där?

Då hade jag en manlig tränare till

Yes hade du honom som i klubblaget eller på?

Ja i klubblaget jaa då blir det ju två tränare
Aa du kan börja med tränaren i klubblaget
Tränare.... (G tror jag herregud man måste ju kunna alfabetet också hahha gu vad härligt) åååå gud ee ja
Såå eee kan du berätta om din relation till honom

38. eeemm jaa jag måste säga att jag har en bra relation med honom och även fortfarande idag eee när jag kom hit till [stad] då på gymnasiet då .. ee då var jag sexton och skulle egentligen spela a-flicks handboll det fanns inget a-flickslag i [lag] så jag började spela med juniorerna (mm) eee så jag och en till tjej var ju yngst då i juniorerna heee åå han jag flyttade ju hit själv då utan föräldrar och allting och det var 50 mil hemifrån (mm) så ee så jag måste säga att han har verkligen gjort att jag stannade kvar alla tre år (mm) ee han var som en asså han var som en pappa för hela laget han hade en han hade en dotter i laget och eee det var många utav tjejerna där som har spelat sen dom var små som han har haft sedan dom var småååå så han stod verkligen med öppna armar åå och han han var som en pappa åt allihopa och alla kände honom jätteväl (mmm) och jag kom in väldigt bra i laget både med spelarna och med honom (mm) ee så och han ställde upp jätte mycket för mig även utanför handbollen

kan du berätta någonting kan

39. tille jaa tillexempel så jag bodde ju utanför stan (mm) eee och på vinterhalvåret så gick det inte så mycket bussar där allra helst inte på helgerna ee och då kom han ut i stället för att jag skulle cykla i blask och rusk så kom han ut och hämtade mig innan samlingen (okej) asså sånna saker så och ja skjutsade hem oss det gjorde han faktiskt flera stycken efter när vi kom hem från matcher och sånt så släppte han av oss hemma hos oss men ee han åkte och hämtade upp oss också eee mig och någon mer sådär åååå ställde verkligen upp jämt jämt jämt jämt det är verkligen exempel att han han han han åkte en 20 halvtime före samligen skulle hämta upp mig (mm) långt utanför stan inte långt men jag ville inte cykla hahahaha och det gick inga bussar så att han kom ut och hämta mig

jamen det är ju härligt

det var härligt så lite sånna saker ställde upp med åå aaa han aa fanns alltid där och hans deras hem var alltid öppna eller öppet öppet för oss liksom att han var verkligen liksom en pappa för oss allihopa (mm) på olika sätt så så

Kan du berätta nå mer om den relationen till honom någonting kanske till handbollen?

40. Jaa handbollsmässigt så är det en helt annan sak för där var han också lika hysterisk som tidigare tränare om inte värre heehehe ja kommer inte ihåg jättemycket utav det men min mamma har återberättat för mig vad jag har sagt och ringt hem och sagt

Jaa vad har du ringt hem och sagt till henne?

Eee Då hade jag varit jätteledsen och jättebesviken över att han var så skrikig åå det var så jobbigt och så där idag kommer jag inte alls ihåg det för jag kommer bara ihåg det positiva från honom (mm) och jag vet att han är väldigt skrikig och han fick liksom utvisningar för snacka åå jaa aa klagade mycket på domarna och hade sina hackkycklingar liksom (mm) jag var ingen hackkyckling där heller men jag vet att han hade sina tjejer

som han skrek på och det spelade ingen roll vad dom gjorde så var det fel och lite så där men ee jaaa

Var det någon speciell situaiton som du kommer ihåg??

asså det är väl liksom asså grejer dom gör på planen alltså att dom dom asså dom går åt fel håll eller skjuter på fel sätt eller asså så att det är då han skriker på dom liksom

den här positiva delen av honom vad kommer du ihåg mer från det? Har du någon berättelse överhuvudtaget mer?

41. Handollsmässigt är det svårt på ett sätt för att han .... han var ju inte eller asså han ställde ju upp så pass mycket för oss utanför handbollen så det är svår att se honom som (mm) ee asså tränare han hjälpte ju oss individuellt och han han pratade med oss liksom och såg vissa situationer och pratade liksom så eeee och han han tog vi vann ju faktiskt vår juniorserie sista året jag spelade (mm)

Så du skulle säga att ni var framgångsrika med honom?

Ja det tycker jag absolut

Om vi säger så här på sidan om handbollen då tillexempel ser du liksom öööö hur ställde han upp liksom han hämtade er var det mer andra saker han gjorde också eller?

42. Eee jaa ee vi fick asså vi fick mycket saker av honom så här sponsor grejer och sånt (mm) ee som tränings t-shirtar och han kom med asså sponsorers produkter liksom som han hade fått av sponsorerna åå asså lite sånna saker (mm) och han följde vi åkte iväg på beachhandbollsturneringar varje sommar han fixade med kläder till de åå han var väldigt mycket för asså han hade mycket kontakter (mm) och det gjorde att han fick mycket sponsor artiklar eller produkter eller vad man ska säga som som vi sen fick (okej) så att han var väldigt så där generös var han

Eee vem skulle du säga att han var för dig?

43. Mmmmm han var en trygghet under mina år på gymnasiet (mm) när jag inte hade mina föräldrar i närheten så var han en väldigt stor trygghet (mm) så så han var väldigt viktig under den perioden och de gymnasieperioden

Kan du förklara mer hur han var viktig?

Aa han gjorde ju att jag eller ee han han var en trygghet han gjorde att jag kände att jag att jag hade en en trygghetspunkt i allt det osäkra (mm) det var mellan 16 och 19 år åå hade flyttat långt hemifrån åååå hade liksom ingen vuxen familjemedläm i närheten men han ställde alltid upp åå han han fanns liksom där åå hjälpte mig även de jag hade kommit och sagt vad som helst vilket problem som helst och han hade hjälpt mig och det gjorde han även för andra meneee han var verkligen eee jjaa han var viktig han blev en viktig roll eller han hade en viktig roll och han valde att ta den själv det var liksom inte att man behövde fråga utan han visade att han att han ville ge det

Mmm om vi säger vad tänker du om den relationen idag?

44. Eeeee vi har fortfarande väldigt bra relation jag träffar honom genom handbollen fortfarande och ee han är ju väldigt social och ee han skojar mycket med oss (mmm) asså alla spelare och även dom som han inte har haft som spelare idag asså så som fortfarane är aktiva (mm) eee men jag tycker att vi har bra relation vi träffas ju inte lika mycket så man har ju inte jag har fortfarande inte lika nära relation till honom (mm) men ee han finns

fortfarnade där och jag umgås ju fortfarande med hans dotter så att (mm) där träffas vi också ibland åå nån gång på handbollen så där eller i hallen så (mm) så det är fortfarnade bra relation det tycker jag

Då hade du ju en tränare till där på eee i skolan?
Mmm mmm
G g vad kommer efter det??
H
H va ja tränare H jäklar vad du har haft tränare
Ja jag kommer att ha en till här sista året
Herregud hehehe jaa
Tränare H
Mmm

45. Eee jaa eee han hade vi i skolan två gånger i veckan och det var mycket individuell träning (jaa) ee för vi var blandat både tjejer och killar och var inte jättemånga eee så det blev väldigt mycket individuell träning eeemmm vad ska jag säga om han?

Hur var din relation till honom?? Hur många år hade du dom här två tränarna föresten?
Dom här var ju tre år (tre år) nää två år måste det ju bli (två år) aa guu jag hade ju ännu fler tränare under den här tiden
Vi kör på det är skit bra ee tränare H då vad hade du för relation till honom?

46. Eee det var en ganska ytlig relation måste jag säga (mm) han var inte han var inte direkt så där social och öppen som andra tränare som jag har haft eee jag vet inte om det är för att han är sådan som person eller för att det var situationen som gjorde det (mm) men han såg väldigt mycket individuellt och det var ju väldigt mycket det var ju därför som han var där för att vi skulle utvecklas asså individuellt för det var ju genom skolan åå vi spelade ju inte med dom som vi tränade med det var lite därför ee jaa vad ska jag säga om honom.
47. Men han säg ju verkligen oss som så han var ju där liksom visade mm jag ser att du gör så här prova gör så här istället åååå eee lite halv svåra situationer också så där vi skulle tillexempel hoppas och skjuta över en matta som man inte såg någonting man skulle bara över den och sånna grejer det är ju skitbra (mm) men det är ju sånt som man inte gör i klubblaget på samma sätt kanske och vi spelade ju med killarna också det blir ju automatiskt mot killar också så att ee för oss tjejer som inte var så många var ju det jätte nyttigt (mm) vi fick ju verkligen motstånd och det var ju bara att kriga om man skulle förbi för annars så fick man sig en propp hehehe åå aaa nää jag vet inte det är svårt att säga för att det var väldigt det var väldigt ytlig relation (mm)

Har du någon berättelse eller något minne från honom någonting han gjort?

48. Eee nej inte direkt för det var ju liksom vi var ju inte riktigt i sånna situationer som man har i en i en lagtränare så eee inte mer än att vi gjorde övningar som asså han anpassade inte övningarna efter tjejerna det var vi som anpassade oss efter övningarna så han la ribban väldigt högt men det gjorde också att man det var man klarade av det och man sporrades av det att känna att nu jäklar ska dom få se att vi inte är några mesproppar liksom vi var tre tjejer mot tio killar eller så (ja) men ee vi nej jag vet inte det är svårt att

säga när det var så ytligt och så men vi hade väldigt bra övningar och det tror jag de flesta kan hålla med om som var där då

Var han duktig på handboll?

Han var väldigt duktig på handboll så och det märkte man också han såg saker som ingen annan hade sagt asså så (mm) som han var där åå ja han var där och små petade liksom hos alla ee och såg såg vad vi kunde och inte kunde åå ville hjälpa oss framåt på det sättet

Vem vem skulle du säga att den här tränaren var för dig?

49. Eee det var väldigt sporrade att ha honom för att han är väldigt känd och stor handbollsspelare och tränare så att ee att få kredit eller kredit hahahah kretik och positiv kretik från honom (mm) det gör att man att jag kände att att ee han gav också en eller han gav mig känslan av att fortsätta och eee vilja utveckals för att om han såg att jag var duktig då kände jag att du var jag duktig så de aa a(mm)

Perfekt och då var det två tränare till som du hade under den här perioden hhaha

Ja det var under sista året dom hade jag bara ett år (mm) i va?

Jaa

Tränare I

Och tränare J va hade du ett år

50. Mmm tränare J

I hade vi på i klubblag (mmhmm) det var sista året på gymnasiet och spelade i damlag ee det var en helt annan typ utav tränare eee han var en liten mespropp (hahah) om man jämför med dom andra som jag har haft för han var han var mer kompis med laget än vad dom andra tränarna var (okej) ee för han hade tränat dom tjejerna som spelade då eee hade han tränat sen jättelänge och ee (mm) och han ville gärna va kompis med alla tjejer i laget

Hur skulle du beskriva din relation till honom?

51. Eee det var vi hade inte jätte nära relation för vi hade asså för han hade så nära relation med dom flesta andra (mm) och vi kom in sista året eee asså det var en bra relation men jag kan inte säga att den är jättenära (nää)

Kan du berätta någon historia om honom som du kommer ihåg??

Ee neej eee

Något minne som du har?

52. Nått minne? Nää inte direkt så det var väl mer att ... vi kanske inte fick höra allting som vi behövde höra (mm) att gjorde vi fel han ville inte riktigt skälla på oss istället så sa han ingenting eller så sucka han för sig själv åå och så samtidigt som han var där och petade åå och visade liksom han var ju väldigt aktiv som tränare så han ville gärna vara med å spela på träningarna tillexempel och det gjorde ju att han ville ju vara en av laget han ville inte stå och säga vad vi skulle göra han ville gärna vara med åå spela själv (mm) men jaa det var en helt annan typ utav tränare så att säga

Mmm på vilket sätt

Ja det var ju att han ville vara mer delaktig i gruppen istället för att vara tränare över gruppen eller för gruppen så ville han vara en i gänget så... (okej) så det var stor skillnad från dom andra

Om vi tar tränare J där då?

53. Ja tränare J det var sista året i skolan (mm) som han var tränare i skolan och vi hade honom först som teoretisk lärare dom första åren och sen som praktisk tränare sista året (mm) och ee jag blev jättebesviken på hans ee asså sätt som tränare för jag tyckte att han var väldigt duktig teoretiskt (mm) och sen sista året när jag fick honom praktistk sééé mmm han han hade en väldigt låg nivå på träningarna (mm) och sen det ju bero på att vi tränade ju alla årsgrupper ihop (mm) ee och sista eller första årskursen var inte asså dom var inte duktiga (mm) det var inte många som var duktiga i det laget i alla fall inte tjejerna (mm) så jag tror att han sänkte nivån väldigt lågt för att alla ska kunna delta (okej) och det gjorde mig jättebesviken för jag utvecklades ingenting på det, det var bara asså ää det var inte alls kul och det var liksom nää

Men vad skulle du säga att din relation var till honom?

54. Eee jag hade en ganska bra relation till honom för jag hade ju haft honom som lärare tidigare i skolan då så att ee asså vi kunde ... ja han var ju inte heller så där sträng åå och skrek inte på oss liksom han han var ganska han ville nog också vara mer på golvet med oss (mm) kändes det som och jag tycker att vi hade ganska bra relation för vi hade ju pratat mycket psykologi i skolan (mm) så vi hade ju ändå skapat en relation där ifrån som vi fortfarnade hade på planen sen (mm) så vi hade ju inte jättenära relation för han visste vi visste ju inte så mycket om varandra utanför handbollen just handbollsmässigt så visste han ganska mycket om mig och vad jag ville och jaa

Ni hade liksom en uppgiftsnärhet liksom ni visste vad ni ville?
Mmm aaa precis
kommer du ihåg någon berättelse om honom? Något minne om honom?

55. Nää det är svårt att säga för jag var mycket sjuk sista året så jag var inte med så mycket på träningarna eee men eee att jag minns ju att jag var så besviken på träningarna (mm) för att det var så låg nivå och att det liksom det hände ingeting och det var mm nää jag minns bara ren besvikelse på själva uppgiften som eller träningsövningarna som vi faktiskt hade

Ee om vi säger tränare I vem var han för dig?

56. Eeee jaa vem var han för mig? Jag kan inte påstå att han har haft jättestor vikt i .. asså i min karriär så han var asså visst det var vi spelade jag spelade damlag då första gången på tre år igen men ee jag måste ju säga att tjejerna i laget och då våran lagkapten hade större roll i min utveckling än vad han hade för att hon aaa nää jättestor asså ja pratar med honom fortfarande vi träffas fortfarande inom handbollen så (mm) men just handbollsmässigt tror jag inte att han hade jättestor vikt i ass fortsättning så.

Okej Tränare J då till slut? Vad hade han för (vad hade han för?) vem var skulle du säga att han var för dig?

57. Eee det var inte jätte det var inte heller så stor roll där dels pågrund utav träningarna var så mmm låg nivå på plus att jag var mycket sjuk och mycket borta eee ... så att ee nja dom har inte heller varit så där eller han har inte heller varit så där jättevikigt (mm)

Jag har glömt för tränare G här skulle du säga att du var framgångsrik med honom?

58. Nu måste jag tänka vem det var JAAA (mm) jaa det måste jag aa det känner jag

Så g och h då var vi framgångsrika (jaa där var vi framgångsrika) vad säger vi om i och j?

59. Eee J måste jag ju säga nej för där hände det så mycket (nää) det tycker jag inte var så bra (nää) och sen hade jag ju faktiskt önskat att ha honom idag istället (nähä mmhmm) för jag vet att han kan väldigt mycket och att han är väldigt duktig (mm) men jag inbillar mig ju att det är ju dom han hade (m) som .. spelare som gjorde att han la nivån väldigt låg (okej okej) så att ee jag skulle vilja ha honom igen faktiskt för att se (mm) och få den kunskapen (okej) han faktiskt har (okej) så det var ju lite synd jag tror ju att det var situationen som gjorde att jag inte utvecklades (okej) med honom eee ja nä

Okej men då kan vi ju gå vidare till den hära elitserie debuten (mm) eller elitserie perioden jag antar att det är den elitserieperiod du har (ja) mm ee vad hade du för tränare där hade du mycket tränare där?
Eee mmm nu ska vi se .... undrar om jag hade en eller två jag tror att jag hade en (ja tränar k) jag tror jag åå jäklar heheh
Ja men om du du kanske inte hade någon relation direkt till den andra tränaren då om du har nå mer om du inte kommer ihåg nå mer
Nä jag kommer inte
Vad skulle du säga att du hade för relation till den tränaren?
Ehhh
Hur många år hade du honom?
Han måste jag ha haft ..... hur länge hade jag han?? Två år hade jag han (mm) mm två år
Eeemmm jag vad skulle du hur skulle du säga att din relation var till till den här tränaren?

60. Eee här var jag också väldigt ung jämfört med ee dom övriga spelarna i laget (mm) från början i alla fall eee det börjar med att jag spelade division två här (mm) men vi tränade tillsammans med elitserielaget och efter halva säsongen fick jag gå upp och spela elitserien (mm) eee men som sagt vi hade ju samma tränare åå han var *utandning suck tung* hehe återingen gjorde han ingenting åt mig jag fick aldrig skit från honom men han var en hemsk männsika hahha han var aa han var en hemsk människa eee han är väldigt duktig och träningarna var väldigt bra (mm) det var aldrig samma sak även fast han hade samma tanke bakom övningarna (mm) ee så attee rent utvecklingsmässigt så utvecklades jag jättemycket den perioden (mm) men som tränare är han han kan vara en riktig gris alltså han han skriker och han härjar och han hittar fel överallt och ingenstans (mm) och vv aa han favoriserar åå vissa har han som hackkycklingar och har bestämt sig en vecka innan vem han ska skylla på på matchen liksom eller träning (okej)

Men hur skulle du säga att din relation, just din relation var med honom?
Eeemm
Hur hade ni vad hade ni för relation?

61. Vi hade en ganska vad ska man säga ytlig relation på ett sätt ee för att dom andra det var många utav tjejerna som han hade haft väldigt länge (mm) som hade följt honom även om han hade bytt lag så hade dom också bytt lag åå tvärtom eee så jag hade inte jätte nära relation till honom men samtidigt så fick jag förtroendet av honom (mm) och det gör också ganska mycket (mm) eee att jag speltid och han ee han såg mig och ee det gör att man man får relation på det sättet liksom ömsesidigt (mm) så att ee jaaa privat var han väldigt bra väldigt trevlig männsika men just som
62. tränarrollen så kan han vara en riktig riktigt elak faktiskt

Men har du något minne eller berättelse som visar liksom två stycken då en då han var privat och en från det hära att han är en gris

eee asså det exempel som jag har det är ju asså vissa matcher för vi hade ju honom både i division två laget och elitserie laget (mm) och ee jag vet att asså vissa matcher jag var ju inte med alla matcher heller i elitserien (nää) men ee både från bänken och från läktaren så ser man ju att det var en eller två tjejer så så fort dom gjorde någonting oavsett om det var bra eller dåligt så var det för han var det dåligt (mm) och sen kan det ha blivit jättebra för laget just den situationen men han säger att det är dåligt (mm) så att ee han var väldigt så där att han skällde så mycket i onödan (mm) så det nää det var nää han tryckte ner han fick många spelare att sluta (mm) pågund av att han var så elak att dom inte ville fortsätta

Hur var han på sidan av planen då han var annorlunda?

63. På sidan av planen då skojade han och han var social och han var det var liksom en helt annan människa han det var liksom inget ont i nånting han sa (mm) och han skämtade liksom åå jaa

Har du nått nått sånt minne från honom?

Nä det kan ju va tillexempel som när vi åkte bussen till och från matcherna (mm) att då var det liksom det var knappt tal om handboll det var bara liksom positivt och allting (mm) det var inte ett jaa eller om vi var iväg på middag eller hade fest med laget eller asså sånna saker det var liksom då var han helt plötsligt jätte kom jätte tjenis med dom som liksom han alltid för övrigt skäller på (mm) då var dom jättebra kompisar utanför planen sedan (mm) så att ee och sen vet jag inte om han var falsk eller om han bara eee så det slår slint i huvudet på han när han är på handbollsplanen det vet jag inte

Men hur skulle du säg att din rela asså hur var din relation liksom?

64. Jaaa det är svårt att säga jag var lite en i mängden alltså så jag fick jag fick inte så mycket skit men jag fick beröm när jag förtjänade det (mm) det var ju inte så att han gav överflöd hahah men aaa

Aaa okej men vem skulle du säga att den här tränaren var för dig?

65. Eeeemm på grund utav att han sa asså han tog upp mig i elitserielaget från division två laget (mm) och där gjorde det också att jag kände från början så kände jag att jag ville dit (mm) och det var där jag ville vara eee och sen hände det andra saker i mitt liv som gjorde att jag inte pallade trycket men dee dee tror jag inte har med han att göra jag tror att det var andra saker (mm) men eee nää det var verkligen en sporre liksom för både han och ee lag ee övriga lagmedlemmar gjorde också att jag utvecklades och jag kände ju ändå att

jag eee det gick snabbt ett tag från det att jag fick börja träna med dom så aaa han gjorde att jag ville fortsätta utvecklas (okej) och gå vidare

Okej vad skulle du säga att du var framgångsrik med han?

66. Jaa det tycker jag för han gav ju mig möjligheten att spela elitserien och ee vem som helst får inte den chansen och får man den så det gäller att förvalta den också och det känner jag att jag gjorde till viss del och sen att jag inte kunde klara det hela vägen det är inte hans fel men jag fick verkligen möjligheten att testa på det så det tycker jag

Eeemm vad tänker du om relationen idag?

67. Hehhe jaaa jag vet inte om han skulle se mig idag (mm) eee kanske kanske inte jag vet inte (mm)

Vad tycker du om hans eller vad heter det?

68. Han bytte ju lag (m) eller bytte förening gjorde han och ee ehh jag tycker väl inte att han är en jätte bra .... människa att ha att göra med men ee jag är ju inte arg på honom så så hade jag träffat honom så sjävklart hade jag pratat med honom (mm) för jag har ju inget ont så mot honom menee han är väldigt duktig men han förstör samtidigt väldigt mycket där han är och där han gör (okej mm) för det håller ett tag det går väldigt bra ett tag och sedan bryter allting samman (okej) menee han kan väldigt mycket handboll och han lyfte hela laget upp i elitserien (mm) så att ee aa

Asså sen hade du ett sabbats år (jaa)
Ett halv år i alla fall
Ett sabatshalvår
Ja hahaha nä det var ett år ee
För för att?

69. Eee där var det privata skäl (ja) det var eee det vart alldeles för mycket med träning eee för elitseriesatsningen (mm) jag orkade inte med och jag tappade helt gnistan eee men det var också förmodligen på grund av privata själ det hände mycket samtidigt så då gav jag upp det vart för jobbigt kroppen orkade inte.. prestera. (Mm okej) så då slutade jag.

Okej eeee så kommer den här nystarten eller vad vi ska kalla den (mm) som du kallar den ee hur många tränare hade du under den här perioden?
Eeee vilka tränare hade jag då? Jo just det just det eee jag började efter halva säsongen igen (mm) efter jul då hade jag en kvinnlig tränare
L
Tränare L (mm)
Vad vad vad hade du
Jag tror i alla fall det måste ha varit så
Ja det var så
Visst var det så?
Ja det var så
Och då var det spelande tränare först
Ja kan du berätta om din relation till den tränaren?

70. Eee vi hade en ganska bra relation tycker jag hon var också lite så dära ville vara en i mängden (mm) så hon var ju spelande tränare så hon ville gärna allting själv hahah samtidigt som hon ville vara tränare och säga vad vi skulle göra så det var första gången jag hade spelande tränare och ee det är bra på sitt sätt för att hon .. hon är ju delaktig i spelet och på planen samtidigt som det är svårt att se eee utifrån vad som faktiskt händer för hon ville gärna göra det själv och vara på planen själv eee

Skulle du säga hur var eran relation hur karaktäriserades den?

71. Jaaaa jag tycker inte att den det var ju inget speciellt utöver någon annan det tycker jag inte eee .... nääj asså hon var väldigt social och väldigt bra med alla i laget det tycker jag faktiskt så att eee ... hon var inte speciellt jag tycker inte att hon favoriserade eller mer än sig själv heheh men ee nej jag tycker inte att hon behandlade någon illa inte vad jag minns nu (nää) jag tycker att det funkade bra (mm) mmm
72. .... och för min egenskull så var det ju jag hade ju tappat eee motivationen till att utvecklas och att bli ännu bättre (mm) ee jag kom ju tillbaka för att jag tyckte att det var kul och jag ville eller jag hoppades på de att jag skulle tycka att det var kul igen (mm) ee jag trodde ju inte att jag skulle fortsätta spela handboll efter att jag slutade första gången men ee jag fick tillbaka glädjen och jag ville fortsätta spela åå jag tänkte att jag skulle spela på skoj (mm) men det kunde jag inte (heheh) det blev allvar (ja) så jag hade inte så höga målsättningar just den perioden med henne (nä) så det kändes alltså det var vilket som så att de så stark betydelse för just mitt eget spel det tror jag inte just den det året gav inte så mycket liksom jag var bara där för att jag tyckte det var kul jag ville inte satsa så mycket

Men kan du berätta lite någon historia eller någonting som karaktäriserar den här tränaren? Eller din relation med henne? Kommer du ihåg någonting?

73. Mm alltså inte direkt så det var väl mer eee just det att hon ville göra mycket själv eeemm och det väl egentligen inte som tränare det var väl som spelare men hon var ju både och (mm) så ena stunden står hon på bänken och säger vad vi ska göra och sen när hon är på plan själv då går hela spelet utöver att vi ska göra saker för henne för att hon ska lyckas (mm) eee och vi vi hade i och för sig det var många matcher som vi vann på grund utav henne (mm) för att om hon hade liksom stått breved och varit tränare på fem minuter så hade hon gjort fem mål och sen så ledde vi efter att ha legat under asså sånna grejer så för den skullen så räddade oss många gånger när ingen ville ta ansvar så gjorde hon det (m) mene det är ju på gott och ont (mm) för det var ju ingen annan som stack dit näsan och då gjorde hon det (mm) men ee

Hade ni en relation utanför handbollen liksom?

74. Ja det måste jag säga var bra för att utanför handbollen så var hon ju mer som en i laget än tränare (mm) hon ville ju asså hon kunde ju väldigt mycket om handboll själv och det var väl därför som hon tog över tränanrrollen men hon ville ju fortfarnade vara en utav oss (mm) så utanför planen då var hon ju inte alls tränare längre (nää) då var hon ju bara en i mängden

Kan du berätta nån historia eller berätta

75. Bland annat på asså de är ju spelar man i ett lag så blir det ofta lagfester hehhe inte ofta men dom helgerna (hihi) då vi är lediga menee asså sånna gånger då ... hon ville gärna synas och höras åå jaa hon skulle visa vad hon kunde för hon var ju bland dom äldsta (mm) och hon ville gärna sticka ut men inte som tränare inte som ledare utan som en speciell i laget (mm) så att ee åå berätta lite hur vad hon har gjort med sitt liv och hur hon har levt och lite så där så att och det tror jag inte var som tränare det tror jag var som spelare som en i laget som gärna ville sticka ut (mm) men samtidigt så var hon väldigt social och väldigt bra med alla i laget så hon favoriserade inte det tycker jag inte och sen kan ju jag ha misstolkat det men jag tycker inte att hon gjorde det (mm)

Eee kr vem skulle du, vem skulle du säga att den här tränaren var för dig?

76. Eee (eller spelare) jaaa jag måste erkänna att det var inte så betydelsefullt för mig just då eftersom jag inte hade något mål med eee mitt sp mitt spel just då (nä) ee jag ville bara spela då för att för att det var kul och gemenskapen i ett lag så att just ee karriärmässigt så betyder det inte så mycket det var kul att få delta igen men så mycket mer

Eee skulle du säga att du var framgångsrik med den här tränaren?

77. Nnnn nää jag hitta ju tillbaka till glädjen och viljan att spela (mm) det gjorde jag men just sattsningen uppåt den har jag ju inte den har ju inte kommit tillbaka under den här perioden (mm)

Vad tänker du om din relation nu den här relationen nu?

78. Ee vi skulle nog hon är väldigt social fortfarande och träffas vi så pratar vi ju och hon har familj åå så att vi pratar lite om allt och ingenting när vi träffas (mm) så att vi har ju en bra relation även fast den inte är jätte nära så de (mm) det det skulle jag säga

Och sen så blir det
Sen så kommer två nya
M och N
M och N hehhee
Herregud hur många tränare har du haft!?
Hehehe oh shit M och N
Om vi börjar då med tränare M här skulle du berätta lite om din relation med honom honom ooppss hehehe mmm

79. Jag skulle säga att vi har bra relation faktiskt ...

På vilket sätt

Eee på vilket sätt .... eeee jag har ju förstått att ee det handlar om att ge och ta även i ett lag och (mm) mellan tränare och spelare (mm) och det har eee asså det jag har märkt det tidigare men jag tycker det ärm mycket mer påtagligt just nu (mm)

80. och dom här sista åren som jag har haft dom här två männen eee jag har fått tillbaka viljan att .. ee utvecklas och gå vidare (mm) i det jag gör ee vi har haft dom här två tränarna i tre år nu tror jag (ja mm) och från början var dom lite så här skeptiska och vi var lite ringrostiga hela högen hehe kändes det som men vi har bygggt upp en relation faktiskt eee

jag var fortfarnade lite halft som halft (mm) när dom tog över så visste jag fortfarnade inte vad jag ville men på grund utav dom två eee så har jag fått tillbaka gnistan och jag vill jag vill utvecklas och jag vill bli bättre (mm) och dom har hjälpt mig till det

Om vi börjar med tränare M hur skulle (M) du säga att din relation till honom är?

81. Emm hm hm hm hm .... ja vad ska jag säga om det? (mm) ... jag tycker att vi har en bra relation eee han väldigt lätt att prata med (mm) sitter man asså han är väldigt dominant men sitter man bara han och jag och pratar så så pratar jag om väldigt mycket och väldigt olika saker det kan vara allt ifrån handbollsplanen till privatlivet liksom till vad jag har gjort i mitt liv (mm) så att han är väldigt lätt att prata med på det sättet om man är själv med honom (mm) är man i grupp så har man inte så mycket att säga till om för då är det han som bestämmer men han är också väldigt omtänksam på det sättet att hm han vill gärna att vi ska komma till honom om det är någoting som är fel och mår vi inte bra nämen då ska vi säga det till honom för att då han (mm) finns där för oss även fast han kanske är dominant när vi är liksom allihopa (mm) men jag kan känna att jag kan säga vad jag vill till honom och hur jag känner åå han respekterar det (mm) och han liksom pratar tillbaka när jag när jag kommer till honom så att jag tycker att vi har bra relation åå *utandning* jag har viljan å tränar och viljan å utvecklas och han ser det och då ger han tillbaka (mm) då får jag spela och då får jag liksom mm jaa han han koncentrerar sig på dom som ger tillbaka till honom liksom (mm) så att jag tycker att vi har bra relation

Skulle du kunna berätta någon historia eller någonting sånt som som det du har karaktäriserar det du har berättat om?

82. Eeee jaa faktiskt ee för bara några månader sen så mådde jag väldigt psykiskt dåligt och även fysiskt för jag hade varit väldigt sjuk och gått ner mycket i vikt och kände att jag ee det fanns inte så mycket kvar utav mig (mm) och det var väldigt jobbigt psykiskt också ee så att jag pratade då med båda två tränarna samtidigt (mm) och berättade vad jag kände å attee det var jobbigt och jag .. jag visste inte vad jag skulle göra det var bara skit jag kände det kändes jätte jobbigt och ee och dom dom pratade liksom dom mena på att pts aa dom tyckte inte att jag skulle ha så höga krav på mig själv åå dom dom pratade om så mycket annat som jag inte hade tänkt på (mm) och det handlade inte bara om handbollen det handlade om asså andra privatlivet också (mm) och det liksom inget fel på mår du dåligt jamen gör nått sluta träna gör vad du vill bara du kommer tillbaka liksom till att må bra (mm) så att ee för jag ee jag ställer nog höga krav på mig själv men dom fick mig att inse att du vet att handbollen är inte dit liv det är inte de behöv asså det är inte det viktigaste du måste ju må bra för att kunna spela bra handboll och det det är gjorde väldigt mycket för dom är väldigt lätta att prata med båda två (mm) och att ee jag visste att jag kunde gå till dom och säga vad tyckte och vad jag kände (mm) och jag fick verklien bevisat för mig att det kunde jag för jag fick så mycket positivt tillbaka så där är det verkligen en sån situation att jag kan jag kan gå till dom och säga vad jag mår jag inte bra då kan jag säga det till dom och dom respekterar det absolut

Om vi fortsätter med tränare M tänker jag nu (mm) även om det här vart lite båda (aa) vem skulle du säga att den här tränaren har varit för dig, eller är för dig?

83. Eeemm dom här är väldigt olika dom här två eee tränare N är väldigt mer positiv på planen han han ser liksom eller han får han säger saker på ett helt annat sätt än vad tränare M gör (mm) eee jag kan tycka att det är lite jobbigt ibland att det blir lite för klychigt och att eee jaa men samtidigt så vet jag att han ställer också upp och han finns alltid där och han är nästan lättare att prata med på planen än vad tränare M är (tränare N) aa N är lättare än M (aa okej) mmm (mm) för att han kan man liksom prata med i spelet gång tränare M är så uppe i det så att han behöver man prata med utanför planen (okej) men tränare N är mycket liksom aa man kan ta det på ett helt annat sätt i situationen med tränare (okej) N

Jaa om du berättar om din relation med tränare N då?
Mmm
Tränare N Du har pratat lite om den det vet jag
Jaa det är ungefär samma sak men hee jag kan känna att tränare N är lite för klysig för att ta det på allvar (tränare N) aa (mm) kan jag tycka
Klysig på vilket sätt??
Asså dee det ska vara liksom allting sska vara liksom så eee det ska vara lite på skoj åå eee även fast det är allvarligt så kommer det ett skratt efter åt jag tycker att det ee aa
Mm Kan du berätta någon historia som karaktäriserar honom (mm) på det sättet
Asså det händer lite hela tiden det är lite som spelets gång också tillexempel om vi gör någonting och så kommer han och säger jamen du vet ju hur det är åå så skrattar han efteråt åå liksom att åå har man gjort ett misstag så amen stå inte bara där och titta liksom och så skrattar han efteråt istället för att skälla och säga att nu får du skärpa dig nu får du göra be asså så så skrattar han efteråt och på ett sätt är det bra för då blir det inte så där blodigt allvar då blir det inte det hära åå shit nu skäller han på mig nu får jag inte göra fel igen (mm) han gör det ju så att vi liksom eh på ett sätt blir vi mer avslappnade med honom (mm) för att han han blir inte lika arg och han tar det inte lika allvarligt samtidigt som jag kan tycka att det blir lite jobbigt ibland när det bara bara skrattas åt det för att ibland är det inte kul för man vet själv oftast när man har gjort fel och då är det inte kul att någon skrattar åt en fast han kanske gör det för att vi inte ska ta det hårt så att dee aaa där är dom väldigt olika på hur dom agerar i olika situationer
Skulle du säga att du varit framgångsrik med dom här tränarna?

84. Jaa det skulle jag faktiskt göra och det är dels på grund utav hee dom tog över som tränare för att vi skulle lyfta damlaget i föreningen (mm) och dom har verkligen gjort det även om dom inte har haft så mycket eee eller så många spelare att bygga det på som dom hade önskat så (mm) har dom faktiskt vi som är där vi som är kvar har utvecklats (mm) så att ee det skulle jag säga

Den här tränare N vem skulle du säga att han var för dig?

85. Mmm ..... jaaa ... han är ju viktig på sitt sätt för att dom kompencerar varandra (mmm) väldigt bra han är väldigt positiv och ee och väldigt lättsam och prata med (mm) ee så att jag kan ju inte säga att nån utav dom har varit bättre än den andra för att dom jobbar ju ihop och som sagt kompencerar varandra så attee det är svårt när det liksom har varit samtidigt under samma period (mm) under samma situationer så har aa åå jag kan prata lika mycket med båda två (mm) asså så om samma saker satt eee det är svårt att skilja på dom samtidigt som dom är olika

Okej är det något mer du skulle vilja tillägga om dom hära tränarna?

86. Eee ..... näää dom har ju fått mig att fortsätta vilja prestera och vilja asså satsa igen (mm) för när dom tog över så visste jag ju inte vad jag ville (mm) men efter dom här tre åren så känner jag verkligen att jag vill fortsätta utvecklas jag har inte lika höga mål som jag hade under elitseriesattsningen (mm) men jag vill fortfarande spela och prestera på hög nivå mmm inte högst för det tror jag inte dom förutsättningarna har jag inte menee dom har fortfarnade dom har ändå gett mig möjligheten till att fortsätta utvecklas (okej) och viljan att göra det

Okej då har vi gått igenom första delen (ojojojoj) MEN jag kan också säga att det hära är den längsta delen hahahah (jäklar) speciellt när du, haft så många tränare vi ska prata om hur relationen med dina tränare har förändrats (mmm mmm) och vi ska börja vilken relation mellan tränare är den längsta du har haft?
Det är nog B tror jag
Tränare B hur många år var den? Den var ju ganska
Den är ganska lång
Fyra år
Aaa jjaa det måste
Nää
Nää det är ju mer.... det blir sex år
Sex år
Ja vi säger det jag vet inte
Ungefär sex år skulle du säga att den där relationen förändrades under den hära tidens gång?

87. Eeee ja det skulle jag ju säga men det är ju lite pågrund utav asså jag fick upp ögonen för eee för utveckling på ett helt annat sätt i slutet utav perioden jag hade henne (mm) eee i början var jag lite så dära det var fortfarande på skoj och det var kul att spela (mm) åå det var kul ett lag men sen i slutet där under högstadiet då blev det ju allvar (mm) då tyckte ju jag att jag var duktig och då ville jag ju fortsätta bli asså bli ännu (mm) duktigare

Men skulle du säga att hennes din relation till henne förändrades den?
Hmm
Här var du ju ändå ganska ung

88. Ja precis det blir ju lite att man lär ju känna varandra på ett annat (mm) sätt åå eee hon är med under tiden jag utvecklas åå eee jaa ... jag vet inte asså jag har inte asså vi hade ju en hyfsad nära relation på ett sätt men samtidigt nä jag vet inte det är svårt att säga (mm) hon har ju funnits där och hon har ju fått mig att fortsätta vilja satsa på handbollen och fortsätta vilja utvecklas men det är ju också på grund av att jag har varit bland dom bättre hela tiden (mm) eller ja i slutet där (mm) och det var ju först då jag ville fortsätta satsa annars kanske jag hade spelat för att det bara var kul

Skulle du säga liksom trä-träningarna såg likadana ut liksom här från början?
Nä det gjorde det ju inte hon höjde ju nivån vart efter också när hon såg ph vad vi kunde (mm) och inte kunde
Förändrade DE liksom relationen till henne liksom

Nä det tycker jag inte eee ..det tycker jag inte vi har ju haft asså hon har ju varit samma människa och vi har ju varit samma människor (mm) under tiden (mm) så att vi har ju lärt känna varandra bättre (mm) men just relationen tror jag liksom

Ni blev ju äldre också förändrades saker (ja) förändrade det saker man kanske pratade om och så

Ja.... men jag tror inte att det var något speciellt så

Mmm kan du berätta något som visar att det var liksom som det var?

89. Mmm ..... ehh egentligen inte det är svårt att säga det känns som att det var så länge sedan hahahaha (aa) ee men vi har ju varit nästan samma lag nästan hela vägen (mm) så vi har ju varit samma eller mer eller mindre samma spelare osså samma tränare (mm) men det känns som att vi har utvecklats tillsammans hon har ju lagt ribban högre liksom för ju mer vi har utveckalts ju mer har ju hon sett till att vi har utvecklats också (mm) annars hade vi inte varit dom vi var då vid fjorton femton års ålder (mm) så att eee

Hu kommer det sig att relationen slutade? Asså Hur kommer det sig att hon slutade att vara din tränare liksom?

Det var för att jag bytte lag hon var kvar i det laget en längre tid efter att jag slutade

Okej Aaa eee eeee om man tittar så hära genom hela din karriär (mm) här eee eee upplever du att du har någon skillnad mellan relationerna är som har skett? Att det är någon skillnad mellan relationerna från som är här i början till mot slutet?

Ja det måste jag ju säga

Vilket typ om vi säger vilken typ av relationer exsisterar i dom olika karriärstegen då? om vi börjar från början

90. I början kändes det ganska ytligt dels för att jag inte kommer ihåg så mycket utav det ee och sen för att ee asså det var på lek det var liksom (mm) dom var där för att dom ville att vi skulle prova på och vi var där för att vi ville prova på och för att vi tyckte att det var kul (mm) jag hade ju sett framemot att börja jag fick ju inte börja förrän jag var åtta så att ee det var liksom en kul grej och dom var där och hälpte oss liksom eeemmm och sen var det ju dels tränare b då var ju under en längre period (mm) som gjorde att jag liksom eee det vart en utveckling kanske inte jättesnabb men ändå liksom som gjorde att jag ville fortsätta åå ja (mm) asså valde att gå vidare åå vilja fortsätta å utveckas ännu mer (mm) eee jaa

Vad var det jag skulle säga vad blev det för skillnad på relationerna när dom kommer ut här dom här utvecklingsåren (mm) vad vaa blev det för skillnad i relationen där än dom tidigare

91. Asså just här asså under länslagen och det så känner jag inte det är svårt att ha en relation till någon som inte träffar så ofta (absolut) eee så där känns det också bara ytligt och just för prestationen dom var valde oss på grund av vad vi presterade (mm) eee och på grund utav det så var det ju en viktig del utav min karriär för att jag fick bekräftat att jag var någonting att jag kunde kunde spela bra liksom men
92. sen äre ju jag måste ju nästan säga från gymnasietiden och uppåt äre ju ännu viktigare att dom relationerna har gjort sitt liksom som tränare G att han han ställde upp på så mycket för mig (mm) det var inte bara handbollsmässigt för där fanns han ju i men vardag också

om det behövdes så den relationen är ju nästan den starkaste jag har haft utav alla tränare (ja) på grund utav att han fanns verkligen där (mm)

93. och sen har jag ju liksom ja tränare K från skolan är du ju också ganska ytligt för då är det ju bara individnivå (mm) jaaa det blir ju inte på samma sätt... och elitserie ja division 2 och elitserien där deh där var det för att jag verkligen ville satsa (mm)där flyttade jag ju bara för att jag ja ville spela i elitserien (mm) och det var mitt mål just då och jag hade möjligheten på hemmaplan (mm) men ee relationen till tränaren meh det var väl lite där egentligen som eee som tankesättet började att presterar jag så får jag tillbaka (mm) eee prestar man inte nämen då får man inte spela för att man asså speltiden är beroende på hur duktigt eller inte duktig man är (mm) och sen så var det situationer som att ee mmm han valde att inte ha spelare som kanske var bättre på planen (mm) på gund utav hh det vet vi ju inte hahah för att han tyckte så (okej) men där lärde jag mig verkligen att tränar man hårt presterar man på plats då får man tillbaka (mm) så det var ju lite det var en hård skola men jag tror att det är det som krävs annars så annars så utvecklas man inte (mm)

Om vi ser om du berättar en karaktärisktiskt del för din relation här (mm) någon berätelse eller någon sån här grej vad skulle det va?
Oj berättelse (aa)... nnn det är svårt att säga jag kommer inte asså nää) jag kommer ju mest ihåg den här tiden (aa)
Vad har du förnågot som karaktäriserar tränarna där någonting?
Prrr som tillexempel vad då?
Nja hur deras hur relationen till dom hur har den hur skulle du säga hur har förändringen skett hur har det varit?

94. Jag tycker ju att jag har kommit närmare eee ... nu kanske jag säger emot mig själv vad jag har sagt tidigare men jag tror ju att jag har fått närmare relation till tränarna ju mer tiden har gått (mm) dels kanske för att jag har ändrats som personlighet men också för att asså mhh jag behöver ju mer hjälp utan tränarna för att utvecklas (mm) och ee

Hur tänker du då att behöver hjälp nu?

Nä men alltså .... eeeee om dom inte ser oss som individuella spelare utöver laget så utvecklas vi ju inte individuellt (mm) vi kan ju vara ett jättebra lag men inte spelar bra individuellt (mm) och vill jag utvecklas individuellt då måste jag ha den relationen med tränaren (mm) som ser mig individuellt (okej) och vill se mig individuellt och liksom hitta saker som jag kan göra bättre och det tycker jag bygger en relation också att man ger och tar att dom säger liksom istället för att säga som att dom klankar ner på oss när dom säger att gör så här eller gör så här istället (mm) att ta till sig det och jobba på det och utvecklas in den situationen istället för att gå hem och gråta för att dom skäller på oss (mm) så att ee

Jag tänker tänker du att ålder kan ha något med att göra att du tycker att relationen har blivit mer närmare?

95. Ja det tror jag verkligen (mm) ee om man man säger tränare G (mm) där var ju han en som jag har sagt tidigare en trygghet i min vardag också (mm) inte bara på handbollen samtidigt om man säger tränare M och N idag ee jag har ju fått helt andra tankar om tränare asså dels för att jag har haft tränare K som har varit på sitt sätt och det gör också att tränare M och N ee lindriga jämfört med tränare K (mm) om man jämför med andra tjejer i mitt lag som tycker att tränare M och N är JÄTTE jobbiga och JÄTTE elaka det tycker ju inte jag (mm) men jag har ju varit med om tränare K som är my DUBBELT

(mm Jaa) så att jag tycker att ee och sen tränare G var ju också väldigt skrikig när jag kom asså när jag började med honom

Du kan ha en annan relation till dom för att du känner att du kan relatera till dom (jaa) och kanske vet hur det egentligen kan vara

Jaaa men precis jag ser ju inte det dom säger man får jag tar inte åt mig av deras skrik jag försöker ändå lyssna på vad dom säger och ta till mig det på ett annat sätt jag ser ju inte att dom skäller på mig jag ser ju att dom ser någonting som jag har gjort fel och som jag ska förändra (mm) istället för att gå hem och gråta och säga att dom skäller på mig (okej ja) så jag tror att det är skillnad beroende på vad man har varit med om (ja) så ser man det på ett annat sätt

Okej då har vi gjort den delen nu ska vi övergå till att prata om en tränare som har haft stort inflytande på dig eeee vilken tränare anser du har haft störst inflytande på dig i din karriär?

Mmmhmmhmhmhmhm

Eller inflytande ja

Som jag ser upp till eller som har gjort asså

Så Vad tänkte du på den sista? Asså en tränare som har påverkat (aaa påverkat mig precis) dig mycket som har haft stor del i ditt liv och betyder mycket för dig

96. Mmmm hmhmhmhmhmmmmmmm jaaa från början så tänker jag på tränare G (mm) men det är ju dels för att det har varit så mycket mer än bara handboll

Men det är helt okej

Mmm

Det är helt okej

Hahah så deet måste jag det skulle jag säga för den skulle samtidigt som tränare M och N (mm) det är ju dom jag har nu (mm) och det tycker jag är väldigt stark relation idag (mm) och som gör liksom att jag är den jag är idag är på grund utav dom (mm) och hur jag lever idag (mm) men största det måste vara tränare G

Okej krm åå förlåt haha men okej precis eee varför upplever du att den här tränaren berätta varför du upplever att den här tränaren har haft störst inflytande på dig?

Eee därför att han har funnits... eee för mig på som många sätt

Vilka olika

97. Eee Dels så har han han har sett mig som spelare han har gett mig tid och plats i laget (mm) han har gjort att jag har utvecklats ee under gymnasietiden (mm) och i det laget (mm) eee och han har ställt upp för mig asssså utan för handbollen (mm) han har alltid funnits där under den tiden jag hade honom som tränare så har han liksom han han har verkligen ställt upp åå hjälpt mig med saker som en annan någon annan tränare kanske inte alls skulle ha gjort (mm) han har liksom varit en trygghet i mitt liv under dom åren som jag hade honom som tränare

Okej kan du berätta nå historier som kara asså som visar dom här olika sakerna det kan handla om vad som helst

Ska jag ta samma som ja har

Näej du får gärna ta någon ny

Jamen om jag inte har någon ny

Det är klart att du har du måste ju ha minnen haha
Nää heeeeeeee oj.....mmhmmmhmhm jag har inga andra minnen från den här eee
Men hur ställde han upp för dig?? På vilket sätt?..kommer du inte ihåg någon gång när han gjorde nått speciellt för dig
Ja men det har jag redan sagt
Ja men han skjussa dig
Ja
Nä men han var en trygghet vad gjorde han annat?

98. Nämen han frågade alltid hur det var och hur jag mådde *och eee jaa* dels när han åkte han frågade hur det gick med bussar eller inte om han skulle komma och hämta mig åå mmmm vi umgicks jag umgick mycket med hans dotter då också så att vi var ju hemma hos dom också lite aaa nää jag vet inte lite så hhehehee

Lite så eee kan du vara snäll och beskriva eran relation med tre stycken ord tre stycken nyckel ord som karaktäriserar
Som var då?
Aa då ja

99. Oj! Shit! ... heeee tre ord ..... jag skulle säga trygghet i alla fall mm eeeee ..... stark (mm) .....eeemmm mjaaa ..... nää jag vet inte.....eeee och glädje skulle jag säga också

Jaaa jättebra ord var inte så skeptisk
Det är svårt att komma på
Du kolla på mig som att jag Mmmmm jag tycker inte om dig längre Elin hhahaahahha hur kommer det sig att du valde dessa ord? Om du börjar med trygghet kan du förklara varför han var en sån trygghet för dig?

100. Trygghet han var en stor trygghet i mitt liv just då (mm) eee för att han han ställde upp för mig han eee han fanns alltid där hehehe

Härligt och så strak sa du också?
Aaa
Det är kanske den du får förklara mest känner jag

101. Eee det var för att jag litade på honom (mm) eeee jag kände jag kände att han fanns där för mig och jag jag tydde mig till honom när jag behövde det och jag visste att han stod där när jag behövde

Du får jättegärna historiaer så hära (hahaha) det tycker jag om
Jag har ju inga historier
Eeemmm heheh aa och sen då den sista var glädje

102. Glädje aaa han var en vädligt positiv och glad människa eller han är det fortfarande eee åå han skojade mycket med både mig och andra i laget å han ee små retades åå var lite så där taskig fast på skoj (mm) eee och ... ja lite så här verkligen små retades

Kan du berätta något hur han gjorde det?

Ahhh han jaa vi var ju vad kan vi ha varit ja 16 till 19 (mm) så han retades dels med killarna eller med killar eee och sen såå .... vi hade det var jag och en till tjej som var väldigt långa och smala och den andra tjejen var ännu smalare än vad jag var vi heheh vi eller hon fick ett smeknamn så lite det skojade vi också om hur vi såg ut och inte såg ut aaa

Hur vad var hennes smeknamn?

Biffen (hehhehe)

Aaa

För att hon var så liten hehe

Vad härligt

Så lite sånna saker och han var väldigt så där lättsam åååå (mm) aaa och halvretades och inte ahhaha

Aa det är bra

Okej kr inom idrottspsykologin så pratar vi om eeee att en relation mellan en tränare och en idrottare kan man beskriva med egentligen tre ord men det kommer in ett fjärde (mmm) ord också i slutändan och det är närhet engagemang och komplitaritet det är ett svårt ord jag kan det knappt själv jag ska börja närhet det är så hära affektivt du vet att man gillar varandra att man känner respekt och tillförlitlighet mot den personen eee engagemang handlar om att man liksom man vill tränar för den här och ge allt och man vill liksom maximera effekten av om i ka av träningarna och liksom den hära komplementaritet handlar om den hära att man samarbetar bra att man är villig att man känner att man arbetar bra tillsammans det är vänskapligt det är lyhört liksom den är så hära ganska okomplicerad för att förbättra sina resultat och det fjärde ordet som kommer in här då det kallas för likhet eller ja man är som sam samman fogade så att säga eee och den handlar om alla delar i (oj) kommer in i allihopa att att man kanske känner att man är lik den andra omom du är på ett stadie i din karriär där inte du vill satsa (mm) och där du har en tränare som går fullt ut (mm) för att satsa då kanske han inte är en bra relation (nää) då kanske ni inte har en bra relation då är det liksom på alla delar har ni ungefär samma sett att se på hur det ska va på träningar med komplitaritet och hur ska och så vill båda två satsa för att fortsätta relationen? Känner båda två närhet och så här så det det är så den liksom ser ut om du tänker på den här tränaren som du hade här ee tränare G den som du tyckte (mm) var mest inflytande (mm) känner du att du hade dom här grejerna? Med honom eller känner du att det är någonting du saknar eller något du inte hade med honom?

103. Heeeee jag skulle väl nästan säga att alla att(mm) allting fanns eeee för han hade ganska höga krav på oss för han ville väldigt mycket själv och det ville vi också och det var därför vi vann våran juniorserie annars hade vi inte gjort det om inte alla ville det (mm)

Skulle du säga att de det som är här beskrivet (mm) är det allting som är i en tränar relation eller skulle du säga att det finns fler saker som man borde?

104. Mmm hmmmhmhm (eller just i den här relationen?) eeeeeee men just den här relationen så skulle jag väl faktiskt säga att att det är vad som är där förutom då att han ställde upp så mycket utanför handbollen (mm) men det gjorde han ju för andra också inte bara för mig (mm) så det har han ju som personlighet(mm)

Och det gjorde att den relationen blev bättre kanske?

105. Ja det tycker jag och sen om man ser på andra tränare också så är det ju det är ju lite personkemi också (mm) man asså hur vuxen man är så det är svårt att acceptera eller resp (mm) aa man man kan inte umgås med alla och man kan inte komma överens med alla (mm) oavsett hur mycket man än vill så att tror jag också har sitt sen har jag haft tur åå åå klaffat med alla tränare som jag har haft (mm) men det är inte alla som har det (mm) så det tror jag också är en del men det kan man egentligen inte göra någoting åt

Nä Jag tänker så här nu har du haft tur så att du har klaffat med dina tränare här säg att du inte hade klaffat med nån tränare någon gång vad tror du hade hänt med din satsning liksom?

Eeee jag tror ja att om inte jag hade fått så mycket positiv respons som jag fått (mm) under vägen så har jag nog haft .... asså det har varit svårare att gå vidare tror jag och inte alls samma glöd och vilja att utvecklas eee eftersom jag kommer från ett sånt litet ställe så går det ju inte bara att byta lag heller för det finns ju inte så många lag att byta till (mm) så annars så hade det varit en storstad (mm) så hade man ju bara kunnat byt lag bara så (mm) men de det går inte om man bor så litet (mm)

Så det här var egentligen frågorna jag tänkte fråga dig (mm) jag ska avsluta med en liten grej (mm) om du ser nu här du har jätte mycket erfarenhet med tränare hhehe eee om du ser tillbaks på dina erfarenheter och du skulle ge rekommendationer till tränare och idrottare för att dom skulle förbättra din relation med sin tränare respektive idrottare så om du börjar med tränare vad skulle du ge för relationer till tränare? För att dom ska förbättra sin relation med?

106. Oj! Heeee vad ska dom tänka på .... asså jag tror ju det beror lite på vilken ålder det handlar om (mm) eee som i dagsläget skulle jag ju säga tillexempel om tränare M och N att sätta sig ned mer respektive lag och kolla vilka individer som eller vad individerna vill med sin handboll (mm) är man här ner på åtta till tolv år är det (mm) svårt å ställa dom frågorna (mm) för där är det fortfarande nytt liksom och det är fortfarnade kul förhoppningsvis (mm) annars fortsätter dom ju inte barnen (nää) men ee för att ja valde ju handbollsgymnasium då ha då hade redan valt (mm) då visste tränarna varför jag var här förhoppningsvis hihi men ee aa som idag den ålder jag är idag så skulle jag ju faktiskt önska att tränarna frågade (mm) individerna i laget vad dom ville med handbollen för att sen kunna ställa krav på oss (mm) har vi sagt vad vi vill då är det upp till oss att prestera därefter (mm) men då vet ju dom vad va våra mål är

Hur tänker du att relationen skulle bli bättre på det viset?

Eee jag tror att det skulle göra att eee vi får förståelse för varandra att tränarna förstår ee varför vi agerar som vi gör (mm) finns det någon som har sagt att jag är bara här för att jag tycker det är kul (mm) åå då kanske den inte försöker prestera lika bra som en individ som verkligen vill satsa (okej) och då har man försåelse för varför den inte tar i respektive vem som tar i (ja) så det tror jag hade gjort mycket (mm) för vissa lag

Ååå om du säger på dom yngre åren finns det någonting en tränare kan göra där för att få bättre relation till deras idrottare?

107. Emm ..... jag tror att det är viktigt å ha en .... åå ha en dialog med barn och ungdomar åå liksom få dom att ha roligt (mm) eee sen vet jag inte hur eee asså stora klubbar gör mee många ungdomslag (mm) eller och så vidare men jag tror ändå att ee man ska försöka få in glädjen väldigt långt (mm) och sen tror jag att ha ungdomar då som

det är oftast junior eee tiden som som ee man väljer om man ska fortsätta eller inte fortsätta (mm) eee men jag tror fortfarande att man ska behöva eller ska försöka hålla glädjen under många ungdomsår och sen fortfarnade utvecklas för att dom flest ungdomar spelar för att vinna (mm) för att det är kul att vinna (mm) så man ska fortfarande ha hög standard och nivå på tränarningar så men inte bara prestation för det ska vara kul också.

Och vad skulle du ge för slutligen ge för rekommendationer för idrottare för att få bättre relation med sina tränare?

108. Jag tror att vi behöver vara .... mer lyhörda och lyssna på ... eee en tränare är oftast tränare för att dom vill att ungdomar och även vuxna då ska prestera för jag vet faktiskt att våran tränare har sagt vid ett tillfälle att ... han inte är där för att skälla på oss han är där för att han vill att vi ska lyckas (mm) det bästa han vet är att se människor lyckas med det dom faktiskt vill (mm) eee så att ee nu tappa jag frågan haha

Vad skulle du ge för rekommendationer till en idrottare för att få bättre relation med sin ?

Ja just det just det eee nää jag tror att man ska ändå respektera tränarna (mm) man ska inte man ska inte liksom ta skit bara för att dom kanske råkar vara ,... hmm dåliga tränare det finns mycket dåliga tränare men eeee jag tror ändå att vi ska respektera vad tränarna tycker och tänker för att det är ändå dom är där på grund utav dom vill att vi ska utvecklas (mm) åå sen ska det inte gå för långt att det handlar om mobbning eller liknande men jag tycker ändå att man ska ha respekt för tränarna för det är faktiskt dom som bestämmer och det är dom som är där för våran skull

Mmm tack så jätte mycket

Tack

Working transcript indivdual sport athlete

Här har du eeee ditt papper kan du göra en tidslinje så om du börjar att göra bara ett rakt sträck (mm)åå såå .... eee nu ska vi ...längst till vänster ja där blir vänster för dig va deet är när du började spela (mm) eee idrott och här är då där vi är idag (ja) precis så. Så då vill jag att du delar in din det här är väl då som din karriär (aa) i perioder eller steg då (mm) där det är då som du tycker karaktäriserar då ditt spelande (mm)

Japp så här är första tränaren då eller

Ja du kan här är första gången du spelade du kan först ee dela in den i hur du hur

Aaa olika stegen

Mmm aa precis och så tar vi tränarna på slutet

Hmmmmm ..... emmmmmm ..... jag har väl inte en sådär jätte lång karriär men den är väl ja det blir väl. Aa den kanske ska vara lite längre fram men det kanske spelar någon roll (nää det spelar ingen större roll) näää .....(vi kan göra vi kan skriva in lite årstal (mm) så blir det enkelt sen) aaa ..... mmm och här har vi då..... *inandning*.....så ska vi se om jag har.....hmmm fan jag vet inte riktigt när jag bytte där (vet du på ett ungefär det är inget exakt) okej jag kan ju räkna ut det alltså det kan jag ju göra få se jag spela ett år där en två.....*ohörbart*.....(du kan skriva något cirka) jag tror att det kan ha vart...mmmmmmm.... jag tror jag var 20XX .... 20XX någonting (ja det blir det är inte såhära) ....här var ju 20XX (mmm) och här mm ja nå sånt är det

När börja du vi kan väl börja med att du berättar lite grann om dig själv vad du tycker är viktigt för mig att veta om din karriär och ditt idrottande och så

1. Ja det är väl inget speciellt jag började ju spela pingis när jag var sju år i [Modersklubb] då var det inte pingisen var ju inte nummer ett då utan då var det fotboll som var nummer ett (mm) jag spelade lite på skoj så min brorsa hade spelat och min farsa hade spelat (mm) men det var fortfarande fotbollen som var nummer ett (mm)
2. sen efter några år så aa man kunde man kunde se framgång lite lättare i pingisen du vet man var själv och spela tävlingar (mm) och det (mm) om man liksom vann så var det framgång liksom åå det tycke man var kul då liksom då såg man ju det som.. i fotboll är det lite så då är det ju laget som står i centrum då liksom (mm) och då måste man vinna som lag och det kan kanske det var det som gjorde att jag valde pingis då kanske för det gav mig framgång snabbt då liksom åå kom snabbt me va med i landslaget på kadett då det är den y- yngsta (mm) junioren då nu finns det väl mini-kadett också men när jag var yngre då fanns ofta bara kadett då och då var jag med första gången när jag var jaa då var jag jaa jag var nog elva år då första gången (mm) men sen när jag var 12 då var jag mer eller mindre med där då kan man säga (mm) på alla dom
3. och sen bytte jag väl ja runt 20XX bytte jag till [klubb] det är fortfarande i [hemstad] båda [modersklubb] och [klubb] (mm) men [klubb] hade då ett lag i högsta serien (mm okej) men det var inget för mig då utan jag var 13 år bara så jaaa mmm eeee så då bytte jag liksom träningsmiljö och så där det blev lite hårdare träning åå lite så där då åå då fick man ju också se dom bästa i Sverige dom som spelade i högsta serien då (mm) aaa så spelade jag där ganska många år krm gjorde några år i deras b-lag och sedan några år i....iiiiiii a-laget också innan jaa
4. 20XX på sommaren efter att jag hade gått ut gymnasiet då eee så bytte jag till [klubb] (mm) och sedan dess har jag spelat i [klubb]

Aa okej (mm) eee hur gammal är du nu?

Jag är 20 nu

20 nu.. (mm) Yes eeee så då tänker jag att vi börjar så här från början (mm) och så markerar du ut typ ungefär hur länge du hade varje tränare (mm aa visst) dom första tränarna vi börjar vi börjar med dom första tränarna (ja) också pratar vi lite om honom eller henne (ja) och så

5. Först hade jag en som hette asså det här mins jag knappt (du kan du kan kalla den tränare a eller du behöver inte skriva ut namn det (nää) ee det är helt ok) första tränaren då hade jag vad jag minns inte så länge eee det kan ha vart så också att jag hade två tränare i början (mm) men den ena var inte med så länge utan kanske bara dom första träningarna (mm okej men du får gärna) och den minns jag knappt (aa okej) det var så pass tidigt så men den andra har betytt öööö väldigt mycket för mig och är fortfarande en väldigt bra stark kompis till mig (aa okej) då som jag hade nästan från början också (okej)

Öö Du kan göra så att du markerar ut liksom ungefär (mm) till hur länge du hade honom (aa) det var en killa va? (jo) precis så

6. Han hade jag ju ja vi snackar ju ja vi snackar vi snackar någon månad kanske asså

Det är den här killen som vi inte riktigt kom ja

Den första ja nä precis men han var liksom han hjälpte me lite så att jag kom in i klubben och man lärde sig att slå lite så här (aa aa) så lite speciella han kanske tog två spelare till sig åå dom fick slå lite sedan tog han två andra spelare (ja okej) åå liksom hjälpte dom då så att den det var han då kan man säga (mm)

7. och sen ee och han sen då om vi kallar han b då (mm) asså han följde ju så han gjorde ju mer jag tyckte att han var väldigt bra för då var han väldigt ung också jag var ju sju åtta år då (mm) liksom när jag började med honom han gjorde så att det var kul att komma ner på träningen (jaa) liksom jag menar när jag var åtta nio år då var det inte direkt på tal om att fan omeee ett visst antal år så kommer du att spela i [klubb] och kanske tillhöra seniorlandslaget utan det fanns väl kanske där i bakhuvudet men inte så mycket då utan då var det liksom för att ha kul åå liksom att kreativiteten skulle va där liksom (mm okej) så att han tyckte jag var riktigt bra för min karriär vid det stadiet om man säger så (mm) han lärde mig köra på det jag ville men han kom med några liksom kommentarer vad han tyckte också liksom
8. och han älskade pingis åå liksom umgicks liksom utanför också (mm) asså inte så liksom att men han hade lite kontakt med mina föräldrar också där du vet (ja precis) så det var riktigt bra och han var väl med är fortfarande med lite asså jag har ju kontakt med honom fortfarande liksom när jag är hemma i [hemstad] så umgås jag med honom fortfarande åå...
9. aaaa han liksom mer ansvarig då i ganska många år där eee vad blir det ungefär en sex år ungefär då och liksom under den tiden så blir det dom första åren så var det väldigt mycket så hära vi skulle ha kul och så dära
10. liksom men desto äldre jag blev så var det ju också blev det blir mer seriöst också och då ändrade han sig lite vilket jag tycker var var vädligt bra också men samtidigt var det hela tiden min egen vilja om man säger så (mm) han låg ju på åå pusha och så där men det var hela tiden att det skulle vara kul åå gå till träningen och det behövde jag liksom vid den här tiden och det har jag fortfarande men nu har det blivit lite annorlunda ju (mm absolut) men så det blev rätt mycket sånt liksom roligt åå vi åkte iväg på resor och tävlingar och så dära liksom (mm)

Har du någon som historia som karaktäriserar eran, den relationen som ni hade?

11. Ingen direkt historia så utan jag tyckte liksom att ee det var liksom att han gjorde gruppen så nnn en som grej som att tillexempel många ledare kör mycket att aa vi börjar liksom med en uppvärmning som han bestämmer varje gång och det är typ att man springer i h

hallen liksom och gör sina gymnastik övningar och sånt där medan han såg att vi, vi spelade liksom lite fotboll istället och som fys spelade vi fotboll så att han gjorde liksom att gruppen tyckte att det var liksom kul åå komma ner till träningen liksom (mm) det var det var liksom så att (mm) var det någon som saknades på gruppen så i gruppen så såg man det direkt man ville ju att alla skulle vara där samtidigt varje gång liksom åå han ställde ju upp varje gång liksom om man behövde liksom hjälp med någonting (mm) så att det tycker jag väl var riktigt bra då

Eeee Vad skulle du säga att denna tränare har varit för dig eller är för dig?

12. Vad han har varit (mm vad han har varit) Nää han har betytt väldigt mycket tycker jag asså det har han gjort ee han fick ju mig liksom åå att jag valde pingis kan man säga för jag tyckte att det var liksom roligare då åååå åååå nää han har alltid vart där liksom och han ringer fortfarnade nu liksom åå vissa gånger efter matcherna och hur det har vart och så och vi träffas ute på tävlingar och så där för han är ju fortfarande där liksom me i pingisen värld då om man säger (mm) men kanske inte i [stad] då utan han är fortfarande kvar i [hemstad] trakten liksom (mm mm)

Okej eee skulle du säga att du var framgångsrik med den här tränaren?

13. Jaa det får man ju det får man ju verkligen säga vi aaa jaa de det asså jag gjorde ju många bra utvecklingssteg samtidigt som jag vann väldigt mycket tävlingar åå sånt under den här tiden så de jo givetvis det var väldigt framgångsrikt
14. åå vi kunde ju liksom ja var ju jag hade ju vinnarskalle också liksom han när han satt åå coachade ibland så kunde man ju bli lite arg liksom åå så där men vi löste ju det varje gång liksom åå vi glömde det och han visste ju om detta liksom att jag var en tjurig skalle ibland liksom åå

Hur hanterade han det

Nä asså eee jag tror att hannnnn jag vet faktiskt inte vi har aldrig pratat om det vi har liksom aldrig vart så här liksom arg på varandra eller något sånt där utan han har bara sett ifrån de och sen har vi varit kompisar någon timme efter igen liksom åå det har aldrig varit några problem tycker jag

Kr Du prata innan lite grann att ni höll på och umgicks lite grann på sidan av lite så (mm) vad var hur var det?

15. Aa asså jag kan tänka mig att i början här när jag var bara så liksom då var det ju inte mycket (mm) men sen när vi började tävla mer och mer då liksom han åkte med oss på tävlingar åååå liksom coachade oss likom se till så att vi fick det så bra som möjligt och vilka tävlingar vi skulle åka på och ssssåg till att vi kom på dom tävlingarna vi ville åka på och liksom sånna grejer då så det var...

Och så eee och sen efter sex år så kom det en ny tränare (aa det kan man säga) var det i och med klubbytet

16. Precis jag bytte klubb då till [klubb](mm) dom hade ju en det var lite mer.. [modersklubb] den första var lite mer så här ungdomar (mm) men vi hade ett a-lag också som vi spelade i slutet då men eee det var mer ungdomar liksom ha kul ee det är fortfarande jättekul men då var det mer att komma ner till träningen åå ha kul åå testa pingis åå så och sen i början som jag hade det i början då liksom men sen blir det mer och mer seriöst då liksom sen blir det att jag liksom varje dag var ju det normala bytet för mig att ta nästa steg i karriären kan man säga lite tuffare träning lite mer träning tror jag det var till och med aa så då fick jag en ny tränare (okej)

Men om du tar om vi fortfarande pratar om tränare B här (mm) hu vad tänker du på den relationen idag vad tänker du på den relationen idag

Den vi har just nu? Eller när vi tänker tillbaka

När du tänker tillbaka

17. Aaa nä jaa jag tänker honom som en jaa liksom mer som en jaa ledare också asså inte bara en tränare till mig som såg mig som spelare och teknik taktisk och så asså liksom mer som en person så att jag aa liksom han var ju med och hjälpte till mig över allt liksom (mm) åå och så där och såg till att jag kunde komma vidare i karriären om man säger så och det ser jag ju mycket idag då liksom att han jag tror att hade han vart väldigt sträng mot mig bara låtit mig köra på åå liksom köra huvudet av mig liksom och bara (mm) och inte tänka på att det skulle vara kul och göra lite roliga grejer och så där då tror jag då hade jag nog inte spelat pingis idag liksom utan då hade jag nog gått in i väggen då eller tyckt att det var lika kul (mm) så det har betytt mycket

Om vi säger mmm idag vad tänker du om den relation som ni har idag

18. Nää den den är ju lite mer lite annorlunda för nu han är ju inte liksom med i träningshallen (nää) liksom då utan han bor ju där liksom men nu är det lite mer sånn här va kan man säga kompis relation kan man säga (mm) han ringer ibland efter matcherna ååå så där liksom undrar hur det är och va och kolla på nån match nu förra veckan i [tävling] då liksom då så vi träffas ju en del åå ta gå och käka någon gång åå så där liksom så när jag är i [hemstad] så träffas vi nästan alltid (mm) det gör vi ju

Aaa så fick du tränare C

19. Aaa precis det var ju ..... aaa det kan man säga ee då blir det asså de ganska dom här känner ju varandra också liksom asså så är det ju (mm aa) dom visst dom känner ju varandra både b och c hära liksom så att dom visst ju var jag var under min senare tid [modersklubb] så tränade jag en del med [klubb] också (okej) så jag kände ju tränare C redan innan då kan man säga (mm) och han hade även en son som spelade i [klubb] då som jag var väldigt bra kompis med då och fortfarande är då (mm) och det var ju hans så han var ju tränare då liksom i den föreningen åå
20. då blir det lite mer träning lite tuffare träning och de det behövde jag då hade jag ju spelat pingis i ungefär sex år då liksom och då hade det börjat bli då behövde jag ta nästa steg i i i ee riktningen om eller om rättar.... aaa steget i min karriär då liksom att jag behövde träna lite hårdare kanske då (mm) åå då tycker jag att eftersom jag hade sån kompis relation med han också kan man säga asså vi umgicks ju mycket jag umgick ju mycket med hans son då tillexempel (mm) då blev det ju att jag var hemma nån gång så det blev ju en kompis relation det var ju lite tuffare också det var det ju han hade ju lite äldre spelare i f i liksom i gruppen också då liksom som han så då kom man ju in då... då kom man ju från liksom från och va kanske etta tvåa i gruppen då liksom till att va liksom lite sämre än dom andra då liksom (mm) men jag tyckte ändå han alltid ..han upphävde ändå liksom alltid mig och kollade ve på mig liksom så så såg till att jag ee fick den uppmärksamheten som jag behövde rent tekniskt och sånt och så liksom (mm) eftersom han såg väl en utvecklings potential då liksom (mm) ..nä så de de var också riktigt bra jag har ju fortfarnde kontakt med honom idag också liksom (jaa) mmm

Eeee meneee vad karaktäriserade eran relation hur karaktäriserades den?

21. Det var ju lite meree pingis mässigt kan man säga (mm) ee han såg ju att jag hade talang kan jag tänka mig asså rent eee med boll och rack liksom känsla (mm) å så där men han jag hade jj liksom ja had jag tog det ju ganska lätt liksom (mm) jag kände väl jag var ju inte den som ville hård träna direkt utan och det fick han mig att inse det liksom att jag behövde hård träna liksom åå bli snabbare åå liksom bli starkare och så där åå de de det tycker jag att han gjorde väldigt bra asså fick in mig på ett bra sätt åå tro på det jag gjorde

liksom (mm) sen körde vi väldigt mycket teknik också liksom han kunde stå och köra med mig liksom och titta ee exakt liksom hur jag låg då (mm) liksom så det var mycket detaljer också i spelet kan man säga

Mm eee kommer du ihåg något speciellt som hände under den här perioden? Om man säger du och din tränare

22. Jag kan tänka mig han han sattsade ga jag tycker att han la ner ganska mycket tid på mig tillexempel fick jag ju oftast ibörjan då så körde jag inte med med dom här allra bästa då liksom för det var jag inte tillräckligt bra för men jag fick ändå köra nån övning ibland då liksom att jag körde själv tillexempel fotarbete då liksom att man ska öööö då slår från en punkt eller jag slår på deras punkt och så ändrar dom i olika riktningar på mig (mm) så jag får jobba väldigt mycket (mm) då och den övningen fick jag kanske köra med dom bästa då så att jag inte skulle få några missar på mig (mm) utan dom skulle lägga in bollen (mm) hela tiden då liksom aa och det tyckte jag var ju riktigt bra när man ser tillbaka på det liksom att jag fick köra med dom också då (mm) trots att jag kanske var mycket sämre än dom liksom

Han såg ditt potential eller?

Aa

Eeemm skulle du säga att du var fr emm eller jag kan börja med hur länge hade du han som tränare?

Här i [klubb]?

Aa precis här framme

23. Det hade jag nog till ja vi kan väl se här han hade jag dom första åren sen slutade han och tog sen hade jag några som ja bara hade ett år som inte var med då delade dom lite på det sen när jag började på gymnasiet så hade jag en annan också (ja okej) en som var spelare under när jag flyttade då liksom (ja okej okej mm) åååå men sen tog även hans son över ett tag (ja okej) eee som jag hade i två år också eller något sånt där (okej)

Eee skulle du säga att du var framgångsrik med tränare C?

24. Eee det skulle jag nog säga mmm ja vi vann ja rent både resultat och eemm utvecklingsmässigt så gjorde jag väldigt bra bra år där också det kan man säga (mm) det får man säga

Mm åå vad tänker du på den relationen nu?

Som vi hade då eller?

Aa precis

25. Aa de aa det var ju mycket träningsmässigt tycker jag vi hade vi hade jättekul vid sidan av också liksom när vi skoja och så där liksom men det var liksom meree att när vi var i träningshallen så var det träna som gällde liksom (mm) det var inte det var givetvis kul vi kunde göra roliga grejer också men ee när vi var i träningshallen då var det liksom då var det fullt fokus på träning liksom åå sånna grejer då och det var ju det ett bra steg för mig att ta i min karriär då kan man säga att då hade jag fått liksom jag behövde lite mer disciplin (aa) liksom åå kom in i det bättre (okej) och det behövde jag då i min om jag ville liksom satsa och bli bra och då kände jag liksom att det är pingis som gäller då hade jag valt det liksom det är inte fotboll eller något annat utan nu vill jag satsa på pingis för jag tycker att det är det roligaste då (mm) och då blev det blev bra det

Och hur tänker du på relationen idag liksom

26. Ja vi vi träffas ju fortfarande liksom en del när jag är i [hemstad] han är fortfarande lite aktiv i olika klubbar i [hemstad] då så att (mm) så jag träffar honom ibland då liksom så pratar vi ju om mesta dels om pingis (ja) mmm

Eee du pratade lite grann om att ni kunde göra andra grejer utanför pingisen roliga saker vad kunde de vara för saker?

27. Nä men Vi var ute en del och spela golf tillexempel (mm) både hans son och jag spelade golf och det gjorde han också då liksom så det gjorde vi då och sen var jag hemma han liksom hans son bodde hemma då så var vi hemma hos honom liksom käka och lite sånna grejer (mm) så man träffade honom ibland då liksom som vi sidan av också

Mmm Yes sen böt vi tränare

28. Jag bytte ju tränare några gånger i den här klubben också (mm) asså kan man säga eee jag hade ju hans son lite då liksom de blev jag också eftersom jag hade varit så bra kompis så blev det mycket kompis relation också det blev det ju men han var ju liksom ansvarig då liksom för a-laget då som vi hade i slutet(mm) då åååå aa ja det kan ju jaa jag hade jag hade om vi säger så här jag hade två stycken tränare (mm) under slutet där kan man säga jag hade en till också innan där (mm) men han hade jag inte så länge det var ju så att om vi säger att en veckas träning så hade jag vi kanske sex pass så hade jag nån två pass nån två pass och nån två pass liksom (mm) så det var varierade rätt mycket och även tränare b kom in då i [klubb] också i slutet så han hade jag också i några träningar (okej)

Em men tränare d det var kompisen

Jaa eller ja det kan man säga den gamla kompisen ja ja (och sen tränare E) ja det är ju den spelaren som spelade här då han hade hand om mig på gym nä gymnasiet då då hade han våra morgonpass där (okej) på skoltid (ja just de)

Å tränare F det är som han

Ja han var där ett tag (men) och inte alla pass (nää) men han var liksom med där ett tag

Okej men vad skulle du säga att du hade för relation tillee tränare d kan vi börja med?

29. Mmm det blev ju mer som en kompis relation asså han fast han har alltid vart väldigt bra liksom tekniskt åå eftersom hans pappa har ju tränat honom då liksom (aa) så att de ligger i lite då åå taktiskt också var han bra liksom (mm) nää vi blev mycket liksom kompis relation i träningen också liksom men pappan var ju med lite på passen (mm) också liksom så där då men ee nää han vi gick igenom mycket liksom vad jag borde träna på åå han såg lite på matcher och så där vad jag tyckte vad han tyckte då liksom att för han fan vi borde köra mer det åå liksom och där förlorade vi lite mer åå så där då nä det var nä det var riktigt bra å ha han också liksom så

Ee Hur kändes det var det konsitgt å å få ja gamla spelare och kompis som tränare

30. Lite så lite så är det ju asså det blir en liten annan relation blir det ju till tränarna så att oftast så man känner att va fan man kan ju säga vad som helst till honom det är min kompis liksom (mm) till tränare annars kan man inte säga alla alla grejer liksom så där (nä) utan man eee ja så de det blev lite annorlunda men det tog någon vecka sen var det ju liksom var det ju igång igen som vanligt

Eee åååå har du någon vad karaktäriserades den här relationen av mellan dig och tränare d då?

31. Ja det var nä det var det var ju att vi han hade ju åå han spelade ju fortfarande eller han hade precis nästan lagt ner sin satsning då liksom (mm) för han hade drabbats av lite olika skador och sjukdomar och sånna grejer och körtelfeber och så där (mm) så att han han eee också skader så han hade han hade nästan lagt ner sin satsning då liksom och då skulle han bli liksom tränare då och ee det var ju mycket träning framför allt vi diskuterade en del liksom vad vi behövde träna på åå liksom så sånna grejer åå det har jag tyckt att han har varit bra på mycket asså se liksom han var väldigt bra tek ee taktiskt själv (mm) man många ändrade grejer i slutbollar och så där då liksom (mm) sen har han även varit

väldigt bra på att träna upp nya grejer som har kommit liksom så han har liksom tränat på nya grejer då har jag liksom kunnat ta efter det av honom kan man säga då liksom

och sen eee Vem skulle säga att den här tränaren har varit för dig? Tränare d

32. nä det har ju vart en kompis kan man säga liksom (mm) åå fast ändå liksom hjälpt mig lite på vägen ja hade inte honom så länge så det blev ganska kort då liksom och ee nää det blev nä det blev bra tycker jag till slut åå man trodde kanske va lite så där i början ja ska han va tränare liksom så där ee vi har umgåts så mycket så där men det blev ganska bra i slutändan tycker jag

ja ee vem skulle du säga att ni har varit framgångsrika?

33. Aa det var vi ju också (mm) det har vart asså i början av karriären jaa jag var ganska spelade väldigt bra här i början liksom och så där och har väl spelat ganska bra på slutet jag hade väl en liten down period när jag inte var med i lands junior landslaget ett tag då (mm) då var det väl inte fast det har gått bra i Sverige har det gått bra nästan hela tiden kan man säga.....

Och vad tänker du om den relationen idag

34. Nää den har varit jätte bra asså det tycker jag för även när jag hade lite tufft här då inte var med i landslaget ett tag då då spela jag ja i och för sig om jag rättar mig själv där jag spela nog kanske inte så där jätte bra i Sverige vissa delar här för jag hade en skada i handleden och lite sånna grejer (mm) men då var liksom han var alltid där och man kunde alltid prata med honom och liksom sånna grejer

Eee och tränare e vad hade du för relation till honom

35. Aaa det var ju han var ju då liksom först en spelare som man såg upp till då när man kom till [klubb] då och aaa sen tog han över som tränare på gymnasiet när jag flyttade dit då när jag flytta dit då nä jag tycker att han såg ju oss väldigt bra vi som var på gymnaset vi var inte så många spelare då liksom så han kunde verkligen liksom fokusera på oss då och jobba med oss nää så även han såg liksom det var mycket pingis då liksom han hade familj och sånt själv så det var mest pingis träffade man honom på träningar och även på matcher åå lite tävlingar och så där nää så det var det var en aaa liksom alltid kunnat skoja med å liksom sånna grejer då men även liksom va seriös när man väl är i hallen då och sen jobba mycket med aa kolla lite på detaljer i spelet och sånna där grejer då

Mm vad hur karaktäriserades eran relation?

36. Nä det var mycket mycket skoj och sånt liksom vi hade mycket kul åå liksom åå men ändå liksom att när vi väl var i träningshallen och skulle köra så kunde vi göra det också.

Hur skulle du säga att han skojade vad var det för saker ni skojade om?

Nää det var väl allmänt lite så (mm) vanliga sånna grejer det var inget speciellt

Mmm åå vad tänker du om den relationen idag?

37. Aanna nä jag vet inte det är rätt svårt asså jag vet inte vad jag tänker det var en kul tid var det vi hade mycket kul tillsammans åå ja jag utveckaldes bra dom sista åren där också det gjorde jag så (mm) det var nä det var bra tycker jag

Åå hade du honom som tränare samtidigt som tränare d där?

Mmm exakt samma där

Så då hade du ungefär samma framgångs grej där

Aaa jaa mmm mm

Eee ja men tränare F

38. Hade jag Aa det hade jag inte så jätte mycket (nä) lite bara det var mycket jag träffade han inte så jätteofta han hade hand om a laget och jag tillhörde b-laget åå var med i a-laget ibland så där liksom så (mm)

Så du kände, kände du att du hann skapa någon relation till honom eller?

Öö jaa asså eee vi hade väl en bra relation så liksom mmm men han det var nästan tränare C som hade hand om mig kan man säg

Mmm Okej

Var det

Eee jaa (mm) men då kan (ja) vi gå till tränare G kanske (aa)

39. Asså jag hade ju jag hade ju några tränare i landslaget här också men det var ju dom här som hade hand om mig (mm) kan man säga

Men är det någon tränare i landslaget som du känner som du hade en nån en sån någon speciell relation med som du känner att blabla

Vi hade en nja inte som jag liksom vi hade ju en tränare kan man säga under min junior tid här då som vi vi hade ju lite lite gruff kan man säga (mm) ja han tyckte väl att jag var lite för negativ och sånt när jag spelade

Var det en tränare som du hade i juniorlandslaget?

Precis jag var nog eee vad fan var jag se sexton år var jag tror jag nog (aa) så mmm (men) 20XX blir det då

Aaa berätta lite grann om den relationen

40. Aa nämen vi hade jag hade även när jag var 14 hade jag honom också då (mm) åå vi redan då tyckte han väl då att jag.. ja var väldigt negativ när jag spelade (mm) åå dåå liksom jag var ju arg när det gick dåligt åå dom hade tur och (mm) liksom ja var ju jag hade ju vinnarskalle utöver det vanliga och blev ju arg (mm) mmm så jag insåg väl inte riktigt det liksom åå sen var jag inte sen så togs jag inte ut av han då längre (nää) nä så ja när ja 20XX då var jag ju jättearg för rent spelmässigt så var jag ju så pass bra att jag skulle vara med liksom men aaa och jag var väl aa i min jag var väl rätt arg liksom hehe för det mesta under dom här åren (aa) mmm men sen aa så var jag inte med liksom ett tag ååå spe ja hade min skada 20XX 20XX där också (mm) nää så det blev lite hård relation mellan oss det blev det

Hur var den hård vad var det som?

Nä men asså när han började liksom jag kan ju inte gå upp åå diskutera med sånna grejer när jag är i den åldern och han har hand om mig han är ju ansvarig för mig (mmm) jag kunde inte gå runt åå diskutera det liksom riktigt utan jag fick liksom bara falla in i det liksom att aa jag måste ändra det liksom annars är jag ju inte me

Ni hade ingen riktigt kommunikation?

Vi hade lite kommunikation men jag tyckte väl att det var mer eller mindre att jag skulle ändra mig och så fick jag vara med igen liksom (okej) åå det var väl liksom det här med att jag skulle bli lite positivare då liksom så där lägga energi och fokus på rätt saker (mm) nää och sen kom jag ju liksom sen fick jag ju aa sen fick jag då den här mentala tränaren då liksom (mm) ååå vi jobbade lite och han insåg väl berättade lite med enklare ord liksom hur jag ska vad jag skulle tänka på åå så där då så kom jag ju med i landslaget igen då lite senare inför mitt sista år som junior då

men du känner du att han hjälpte dig? Med den hära att lugna ner dig den här tränare G tänker jag då på

han tyckte väl mer eller mindre att jag skulle gå till en mental tränare då (jja okej) så att de vi jag tog kontakt med [namn] då men mentala tränare då så jobbade vi lite och sen fick jag chansen igen då liksom (mm) och åå de ja när jag ser tillbaka på det så är ju det bara positivt det har ju blivit mycket bättre pingis spelare vid bordet efter det åå liksom så där har gjort mycket bra resultat efter det också

mmm skulle du säga att din relation med tränare G förändrades när när du ändrade ditt beteende (aa) så eller

41. aaa det blev det ju det var ju lite när jag kom tillbaka första träningslägren var det ju fortfarande lite lite starkt tyckte jag liksom det var

aaa hur kände du det liksom att det var

nää men när man pratade och så där liksom man vakta tungan lite och så där (mm) det var inte riktigt det där man skojade liksom (mm) som det var med vissa andra då liksom det var lite skärpt i början men ee sen sen var det ganska lugnt igen så efter nån månad där liksom sen nu träffas vi väl inte så jätteofta han är fortfarande kvar som mm som [position] i Sverige då så jag träffar honom ibland och vi brukar prata åå avslappnat och så där (mm) så de liksom ingen fara nu och när jag ser tillbaka på det så var det ja det gjorde ju mig gott i slutändan ändå då (mm)

men vem skulle du säga att han var för dig?

42. Nä han var ju min förbundskapten då asså det var ju han som avgjorde om jag var med i landslaget eller inte (mm) och liksom jag hade ju inte han dagligen då så han jag kunde ju inte jobba med han dagligen liksom utan de det var ju på dom lägrena .. och han var ju ut och kollade vissa matcher och så där liksom så han aaa så det så var det väl

Mmm skulle du säga att du var framgångsrik med honom?

....jao joo när vi väl när jag väl spelade med honom så aa de vi vi det gick bra det gjorde det

Ååå ää vad tänker du om relationen idag?

43. Den var ju ganska hård då när jag ser tillbaka på den vid detta tillfället jag var ju ganska arg själv att jag inte fick vara med då liksom men eee så då var jag ju rätt arg asså jag tyckte att det var jobbigt (mm) att som 15 16 år åå liksom inte fick vara med trots att jag tyckte själv och många andra liksom när många andra liksom säger det också det är klart att du (mm) du är tillräckligt bra du ska vara med liksom jag var ju ja jag [placering] väl liksom jag vet inte om jag vann eller kom [placering]på [tävling] liksom och sånna grejer liksom åå om det var fem stycken som skulle tas ut liksom och jag var [placering]på [tävling] liksom så var jag inte uttagen ändå liksom (mm) så då var jag ju rätt besviken och arg liksom men ee som jag tänker på liksom idag så var det nog så gjorde mig rätt bra jag blev ju mycket bättre pingis spelare efter ett tag där då liksom (mm)

Eeee och sen eee när kom nästa tränare in i bilden?

44. Aa då kom ju då kom ju då kan man säga att det kom klubb bytet här då till [klubb] det är ju 20XX då (mm tränare) H (aa) mmm aa och då är vi ju där vi är idag kan man säga (ja) mm jo och aa det är väl fortfarande aa det är ju det är ju allting asså nu har det ju blivit väldigt centrerat för pingisen liksom (mm) liksom nu är det verkligen nu ska jag ju bli nu ska jag ju formas till den bästa pingis spelaren som jag kan bli liksom (mm) så nu nä vi har ju väldigt bra liksom relation jag och denna tränare nu och han jobbar ju med förbundskapterna också liksom (mm) så att dom har ju kontakt och jag har också kontakt med dom så att (mm)
45. jag känner ju han väldigt bra jag kände honom inte så bra när jag flyttade ner jag har varit nere här och tränat nån gång innan så (mm) men ee när jag flytta ner åå såå det kändes som klockrent liksom i rätt riktning för mig då blir det ännu mer lite hårdare igen då kan man säga här här börjar jag ju då då gick jag i skolan heltid då om vi snackar [klubb] 20XX då liksom (aa) då var det inga dubbelpass på dagarna utan det var liksom man åkte ner efter skolan och träna (mm) men det var ju liksom träningstider och sånt fanns ju liksom (mm) sen då blev det gymnasiet då blev det nåra dubbelpass (mm) men jag gick i

skolan heltid fortfarande i tre år (mm) men nu blir det ju liksom heltid satsning då (mm) åå ja då är ju nästan dubbel pass varje dag ju (ja) åååå jaa att kunna köra hårt liksom han liksom har ju fått mig att inse behöver köra riktigt hårt om det är det jag vill och det är ju det jag vill att jag ska satsa och bli bra så det blir ganska tufft träning direkt när jag flytta ner då kan man säga

Hur skulle du säga att din kr relation till tränaren karaktäriserades av eller var det karaktäriseras av?

Nää det mycket är mycket hård träning (mm) asså när vi är i hallen är det full fokus på hård träning men när vi inte tränar så kan vi va avslappnade åå snacka och sånna grejer åå det tycker jag att dom alla tränare jag har haft har varit riktigt bra på kan man säga tycker jag såå det har varit riktigt bra och vi umgås aa vi ses ju varje dag nästan ju så att (hehe) flera gånger om dan åå vi träffar ju

46. jag känner ju liksom hans familj och så där (mm) vi umgås ju väldigt mycket då kan man ju säga (mm) och här är det lite familjärt i klubben också liksom att man umgås med dom flesta åå det funkar jätte bra tycker jag (mmm)

Hur många år eee har du haft honom nu?

Nu nu har jag ju haft honom ja vad blir det nu nästan två år då

Åå har du någon sån hära vad ska jag säga eeee kommer du ihåg något särskillt från den här tränaren? Som du känner det här är speciellt för honom kanske?

47. Nää men det är ju just att han ofta tar upp det här hur viktigt det är med tuff träning om man vill bli bra liksom asså de de de är liksom hans ledord lite kan man säga (kr) och det ser man ju på alla och det har jag ju känt sen jag flytta hit har ju min utveckling gått väldigt väldigt bra (mm) det har det gjort och liksom och det har jag ju gjort me väldigt tuff träning liksom så att eee han har ju väldigt rätt i det det har han ju åå liksom även kunna se lite vad jag behöver träna på liksom sitta och analysera mitt spel liksom så där så det har varit riktigt bra också

Eee vem skulle du säga att den här tränaren har varit för dig? Eller är för dig

48. Nja det är det är ju en tränare slash ledare det är det ju asså han är ju liksom han är ju också intresserad av hur jag mår och liksom så där (mm) så det är ju inte bara pingis relaterat hela tiden det är det ju inte (nää) utan eee det är ju mycket pingis det är det ju men även att ee man ska må bra som människa (mm) det är det

Eee skulle du säga att du har varit framgångsrik med honom?

49. Aaa det har det har jag vart det har gått riktigt bra dom här åren som jag har varit i [klubb] i alla fall (mm) det har jag ju märkt själv att utvecklingen har gått väldigt bra så att det var nog ett steg i perfekt riktning för mig tror jag (mm)

Mm Ääa åå vad tänker du på relationen nu så här?

De ja nää den ee den ee jätte bra det är ingen fara med det men ee

På vilket sätt tycker du att den är bra liksom?

50. Nää men deet är väl just det som jag har haft med dom flesta tränarna att när vi är i hallen så då ger vi allt liksom (mm) åå då är det ingen ide för jag menar skulle jag åka till hallen och hålla på och skoja då är det ingen riktigt satsning (mm) asså (mm) jag vill inte se tillbaka på liksom att ja slarvade bort några pass i veckan på att jag bara skojade bort det utan osså ligger han jaa att han ligger på mig ja att han ligger väldigt mycket också liksom att jag behöver någon liksom jag är liksom en liten skojar så jag tycker att det är kul att skämta och så där liksom men ee det är liksom det liksom kanske inte passar in hela tiden då liksom (mm) även att han ligger på mig väldigt mycket att aa fan nu kör vi liksom stenhårt denna veckan och liksom sånna grejer och det känns bra tycker jag och liksom att

han han åå även att han tror på mig också liksom liksom att han säger aa men du kan du kan du kan nog bli eller nog du kan bli riktigt bra om du liksom kör på här nu liksom och det tycker jag va väldigt viktigt (mm) när jag flytta ner här att han ja dom trodde ju liksom på mig då liksom komma ner till [klubb] då som om nu rå [klubbens framgångar] (mm) och eee så då liksom att jag från [klubb] då liksom flyttar ner till [målsättning][klubb]

51. och liksom dom tror att jag kan bli riktigt bra det var också en väldigt (mm) väldigt skönt att liksom dom kommer tro på mig dom kommer satsa på mig liksom och det har också (mm) varit riktigt bra då (mm)

Okej eee är det någon mer tränare som du har haft bla bla

52. Asså jag hade ju en Jag har ju haft en i början av när jag kom med i senior landslaget då (mm) och det blir ju tränare i då aa det där där jobbar jag inte så jätte mycket med asså det var ju alltid det har ju alltid varit hemmaplan som är där man jobbar med dagligen (aa) men har det ju ja vi hade inte så nästan ingen kontakt alls asså helt plötsligt så var man med på lägret och helt plötsligt var man inte med på lägret (haha) asså de man visste inte det kunde komma ett sms helt plötsligt aa kan aa du är inte med lägret nästa gång eller du är med på lägret nästa gång liksom så där hade man ingen riktigt kontakt så

Hur kändes det då

Nää det var väl ingen det var ju inte skönt alls asså helt plötsligt då var jag med några läger liksom och sen helt plötsligt var jag inte med på ett tag visste inte varför åå då bad jag och så fick min hemma tränare ringa då liksom och då fick man reda på att man inte hade rätt inställning å varför kunde han inte säga det till mig? Bara ja eller ringa mig och säga det liksom utan det var ingen som visste varför jag inte var med liksom åå då var man med igen åå liksom så där så det gick lite

Upp och ner?

53. Aaa och han är ju inte seniorlands kapten idag då utan vi har bytt då och det har vi gjort vi [när bytet skedde] sedan bara så vi har inte jobbat med den nya särskilt mycket då så att ee sen har man ju haft ee landslagets sportchef då han har vart mer lite då också (mm) där har vi .. han har ju verkligen jobbat mycket med aa liksom träningen åå vill bestämma mycket vad vi ska göra och så där

Eee men om vi säger den här tränare i då hur (mm) vad hade ni för relation annars så här?

54. Nää det var väl det var väl ingen jag vet inte om det var någon relation överhuvudtaget asså (nää) eftersom jag inte var med så mycket (mm) så blire det spä spänt också när jag väl var med då eftersom jag inte hade varit med på ett tag då och många tyckte kanske att jag skulle vara med och så där då nää såå det var väl lite lite spänt men vi kunde eftersom jag alltid är en väldigt jag tycker och är en väl väldigt social person så kunde jag umgås med alla asså (mm) det kunde jag göra så har det ju alltid vart (mm)

Eeee mmm men vad tänker du när du tänker tillbaks på den relationen nu

Ja det var ju det var un det var inte så lång tid så att eee nä jag tycker att det var liksom jobbigt att man inte visste varför man inte var med och varför man var med liksom så (mm) att man inte fick dom svaren då kanske då

Ja då kör vi på (ja) den här delen brukar gå snabbare liksom det här är den större delen liksom

Ja ja

Ja tänker (kör på bara) lite eee okej nu har vi pratat om dom här tränarna som du har haft över din karriär (mm) så här vilken tränare har du haft längst relation med asså samarbetat längst med? Om man säger så, tidsmässigt?

55. Ja det blir ju tränare B då (okej) eftersom han har ju jaa samarbeta gjorde vi ju i under dom första åren här fem sex år då så det blir ju det blir ju ganska länge då men vi har ju fortfarande kontakt idag men då är det på ett annat sätt då (ja)

Upplevde du att den hära relationen förändrades

56. Ja det gjorde den ju desto äldre jag blev så blir det mer och mer kompis då liksom innan var det mer (ja) tränare ledare då (okej) nu är vi nu är det mer mer tränar kompisar så liksom

Men hur förändrades den eee förändrades den något rent pingis menig mässigt då?

57. Jaaa asså han såg ju även till att i början var det mycket lek och så men han såg ju även till att förändras för han såg ju potential vi var ju liten grupp av spelare också kan man tillägga då i [modersklubb] då (mm) i min generation som var duktiga så han såg ju till att förändra träningen desto bättre vi blev också så att vi kunde utvecklas också (mm) så han han ändrade ju liksom ändrade sig ju också kan man säga (mm)

Eeee har du något exempel som visar det här liksom hur det kunde

Nää men det var väl att det blev lite tuffare eee övningar kanske efter något år (mm) asså han blev lite mer eee ... lite mer vad kan man säga lite mer eeee strängare liksom då liksom och det var ju det vi behövde också allihopa då

Okej om vi ser här på alla dina olika steg så här vilka tränare tycker du har exsicterat i dom olika stegen om du börjar från början? Och så går du hela vägen upp liksom?

Vilka tränare amen det är ju dom som står här

Ja men vilka typer av relation oj det är jag som säger fel ord (aa) relationer vilken typ av relation har funnits i de olika stegen?

Ajaj

Jag ber om ursäkt

Ja det är ingen fara (aaa) eee

Asså hur var tränarna i början och hur var dom liksom?

58. Ja om man säger så i början var det ju liksom här dom första sex åren var ju mycket lek och liksom och sen har det ju förändrats att det blir lite tuffare här liksom 20XX och sen blir det ännu lite tuffare nu 20XX så det blir ju ganska normal utveckling kan man säga blir från att liksom testa på pingis liksom och sen blir det lite tuffare och sen lite tuffare hela tiden (mm) så det är ju så och tränarna har ju varit så också att det blir lite tuffare när jag flytta och sen alla landslags då har vart har vart tufft och sen nu i [klubb] då är det ännu tuffare då liksom

Tufft hur hur tränar

Träningsmängden och även att vilka övningar man väljer och fysiskt träning då liksom med med å gå på gym och sånna grejer att det blir mer träning och även hårdare träning då.

Och hur visar tränarna att dom vill vill ha den här tuffare delen relation

Nä nä det gör dom ju via vilka övningar på träningarna dom väljer när dom gör tränings upplägg och sånna grejer tycker jag visar dom

Ställer dom högre krav också? Liksom hur dom

59. Aa asså här var det ju inte mycket krav ibörjan här utan då var det ju mig själv liksom jag tyckte att jag skulle vinna den matchen och så där men nu ställs det ju mer krav det gör det ju men jag har aldrig känt att jag liksom du måste vinna den matchen att någon har sagt det till mig utan (nä) det har alltid vart att det är liksom gör ditt bästa men det är klart att det är klart att jag förstår att vissa sätter press på mig men jag sätter också press på mig själv att jag ska vinna vissa matcher (mm) så är det ju

Eeee okej då har vi gått igenom den delen nu tänker jag så här vilken tränare anser du har eller upplever du har haft störst inflytande på dig?

60. Aa det är ju liksom aa tränare B då liksom för att jag kom in på pingis och hade kul i början och sen blev det bättre och bättre hela tiden (mm) så jag kan tänka mig att dom första här i varje steg asså b c oc h då har gett mig väldigt mycket eee det har blitt liksom ett steg i rätt riktning som från att lek och sen när han lämnade av mig eller vad man ska säga (mm) hos C då så blir det lite tuffare liksom så där och sen då lämna han av mig hos H då tillexempel och sen med det mentala då med G där också kan man ju säga att det var ju också väldigt viktigt för min del (mm) åå liksom så att ee även fast det var tungt vid tillfället så när man ser tillbaka på det så var det ju väldigt viktigt men annars så är det ju b c och delvis g och sen h då

Om du skulle välja en som anser har haft störst inflytande på dig vem skulle du säga att det var?

Ja det är ju det ju b då

B ee hur vad är det som gör att du tycker att han har varit mest inflytande? Haft det största inflytnadet?

61. Nää det är väl just det att i början att han liksom såg till att jag tyckte att det var roligt åå ااا liksom fick mig in på åå pingis då liksom att jag tyckte att det var roligt att komma ner på träningen åå gillade sporten vi gjorde roliga grejer och så där åå så jag tycker men det är ändå svårt åå avgöra mellan b och h kan man göra för nu nu här har man ju liksom han har ju också väldigt stort inflytande nu liksom att man ska träna hårt och utvecklas och så dära (mm) men det är ju en helt det är en helt annan fas i min karriär att det är svårt att veta riktigt vem man ska välja om man säger så (aa)

Ja men det är ju asså det är ju jaaa det är helt upp till dig

Jaa

Det har pratat lite mer om den så du får (aa aa) b då?

62. Aaa aa han har ju haft under längre tid han här är ju ett och ett halft år nu kan man säga (aa precis) så men om du kommer här om 10 år igen så kanske (så kanske du säger h haha) jag säger h ja det vet jag inte men han har haft väldigt stort inflytande liksom att det ska var kul och liksom vi har alltid tränat hårt och så där

Om vi tar tränare b då skulle du kunna beskriva tre nyckelord alltså så ha tre ord som beskriver den relationen (aa) vilka skulle dom vara?

63. Nä men det skulle väl va asså våran relation då (mm) mm .. men det är rätt svårt asså nä men liksom att aa nämen glädje (mm) att vi hade kul, och ee blandat med liksom ja även liksom att det ska vara seriöst på (mm) på träningarna liksom blanda och ge där hitta den balansen och att liksom att han alltid ställde upp liksom för mig (mm) asså med allting och fixa den tävlingen åå kunde hyra så vi kunde åka iväg på den tävlingen och allihopa då liksom å då fixa så att laget funkade liksom bra (mm)

Om vi börjar med glädje (mm) vad var det han gjorde som tillförde glädje till era träningar??

64. Eee han hittade på roliga grejer liksom att vi och även och inte bara på träningarna utan vid sidan om också att liksom nån fredag liksom sa han aa fasen vi drar ihop att nu kör vi en liksom en bowling kväll eller bio kväll åå liksom sånna grejer han drog ihop lite sånna grejer så att gruppen hängde med allihopa då liksom (mm) och jag menar han var ju mer på liksom slutet här också ju 20XX han kom tillbaka kanske 20XX då i [klubb] (mm)
65. och sen då seriöst att han nämen att dee det kunde vara lite jävlaranama på träningarna också trots att vi hade den glädjen vi hade då liksom (mm)

66. och sen ställa upp då var det liksom nä men hannn var alltid där liksom ville man åka iväg och träna någon gång åå man behövde nyckel till hallen eller om han kom ju upp och kolla på träningarna trots att han inte behövde det (mm) åå liksom skulle jag åka hem och träna nu liksom då hänger han ju gärna med och kollar liksom så han liksom älskar ju pingis liksom så

Mm han brinner för det

Aaa precis verkligen (mm) en riktigt eldsjäl också

Aa härligt okej finns det finns det nån så här som du kommer ihåg från honom som du skulle vilja berätta om honom finns det något som du känner att det var väldigt karaktäristiskt för honom

67. Jaa nä men det är väl alla dom gångerna när han liksom och så försökte han ha liksom nämen många gånger tillexempel så att han ringde upp en annan förening tillexempel nån i [stad] då för [stad] och [hemstad] ligger ju ganska nära varandra att ee nu har jag liksom hyrt [hall] a-hallen då som var den största hallen i [hemstad] (mm) jaa nuuu om ni vill liksom vara med så har vi så har jag försökt få ju ringa ihop personer så att vi har ett läger så vi hade träningsläger kanske fredag lördag söndag då liksom (mm) och liksom sånna grejer kom ju väldigt många gånger då (mm) så vi inte bara tränade med varandra då utan utökade träningsgruppen vissa dagar då att dom kunde komma på läger då liksom åå då fixade han liksom hall och bord ställde upp liksom på allting då och det var ju ganska karaktäristisk för honom då (mm) tycker jag och även ställa upp med alla grejer som föreningen skulle göra också (mm)

Mm jaa okej (mm) eee här ska du se det hära är en modell som vi använder inom idrottspsykologin eee jag ska förklara den lite grann den brukar säga att relationer mellan en tränare och en idrottare den består av tre eller egentligen fyra begrepp då (mm) så man säger att man har närhet eee engagemang och nu ska vi se vad jag översatte det till komplitaritet ee och närhet handlar ju då man har en affektiv relation man är man känner närhet och har respekt för varandra. Man känner sig tillförlitlighet och sånna här saker (aa) till varandra engagemang det handlar om att man asså man vill maximera effekten av träningarna och att man vill behålla den här relationen åå komplimentaritet här då slutligen den är handlar om att man har sammarbete att man kan arbeta bra tillsammans man så att man det är vänskapligt (aa) det är lyhört (aa) man vill och så här okomplierat för att nå bättre resultat då (mm) och det sista då begreppet som är halv med det kallas likhet då och det är att ni har samma vilja att amen säg att säg på engagemang tillexempel (mm) om båda inte om ena tränaren om tränaren vill kanske ee jättemycket då mendans

Spelarn inte vill

Aaa eller spelarn kanske jag spelar för att det är skoj liksom (aa) det är skit kul att tävla och träna men jag kommer inte vilja (mm) då är det kanske lite svårare med relationen där (mm) om du tänker på nu din tränare b här (mm) skulle du säga att dom här delarna fanns i er relation eller är det någonting som fattas tycker du?? (mm)

Nä det tycker jag inte jag tycker att han han var alla dom delarna det får man ju säga

Kan du bevisa, bevisa haha det var inte så jag mena kan du förklara hur du tänker?

68. Aa nämen närhet tillexempel jag tyckte väl att han eee vi hade ju den relationen att vi umgicks mycket också vid sidan av och kunde prata om andra saker också (mm) det var ganska viktigt tyckte jag att man inte blir allt för insnöad hela tiden på pingis utan man behöver tänka på andra grejer också (mm jaa absolut)
69. åå sen engagemang då här liksom jag menar han fixade ofta och man kände när man var på träningen att han vill att jag ska bli bra liksom (mm) och han ee hjälpte mig om dom

grejerna jag behövde hjälp med att jag kunde åka iväg på han fixade mycket runt omkring så att jag kunde åka iväg på dom träningarna jag ville och fixade den träningen som jag behövde asså så att jag inte bara tränade med dom som var i min närhet utan fick bättre träning då utifrån så fixade han det att dom kom liksom och tränade med mig då och sånna grejer *inandning* och sen vad var den här sista då?

Komplementaritet (aa) samarbete att man har vänskapligt och lyhört att man

70. Aaa det var det ju asså det var ju liksom från bägge sider att vi att vi var kompisar och att visade varandra respekt åå sånna grejer tycker jag (mm)

Jaa perfekt (mm) det var inprincip nästan sista (mm) du har ju här vi ser ju hur mycket erfarenhet du har med relationer till olika tränare (mm) om du skulle ge råd till tränare och idrottare för att få bättre relation till varandra (mm) vad skulle du ge för råd då?

Asså spelare ledare då?

Aa du kan börja med vad ger du för råd till tränare för att få bättre relation till deras idrottare?

71. Mmm nä det är ju att asså visa först att man har respekt för dom visa att man bryr sig om dom och liksom visa att man verkligen tror på spelarna om man gör det liksom att jag tror du (mm) då ska man verkligen visa det liksom och sen även att gör den nått bra så ska den ha en liksom en klapp i ryggen liksom och sen tycker jag att även sen typ tycker jag även att man ska få ligga på spelaren lite så jag är en liten asså seg ibland liksom åå (mm) då är det rätt skönt att ha en ledare som visar engagemang åå bara liksom nu kör vi idag liksom trots att du är lite seg så kan det ge dig mycket (mm) kunna visa det liksom asså va lite så fysisk liksom att han inte liksom pratar och säger ää nu nu nu är du seg idag liksom men tänk klarar av detta passet ändå liksom så då har du gjort det riktigt bra (mm) så man har
72. en tränare som asså engagemang tycker jag ju är otroligt viktigt att man går till träningen åå visar att man inte ställer sig med händerna innanför byxfickan åå bara visar sig seg utan kan kanske man går runt och kollar liksom och visar liksom att man verkligen är het asså sånna grejer(mm) tycker jag är otroligt viktigt (mm)

Åå vad skulle du ge för råd till en idrottare som vill få bättre relation med sin tränare

73. Nä asså de aa det är väl jag vet inte riktigt vad jag har gjort att jag har fått asså relationer med sådära men man måste ju ha en dialog hela tiden asså man måste ju prata (mm) med dom man kan inte bara va tyst och ta ta in hela tiden ee råd utan man måste även kunna prata med dom att asså prata med tränarna liksom åå få en aa få en relation då som vi snacka om här liksom att man att det inte bara är tränaren som ger spelaren hela tiden utan man måste tränaren måste kunna få lite råd av spelaren också om vad han om tränaren gör något fel så vill han ju reda på det givetvis (mm) så det tycker jag väldigt viktigt att man att man säger vad man tycker som spelare också asså man får ju man får ju väldigt mycket råd och sånt där och vissa kanske inte passar dig då måste du kunna solla ut dom liksom så är det

Så är det det var det jag tänkte att vi skulle