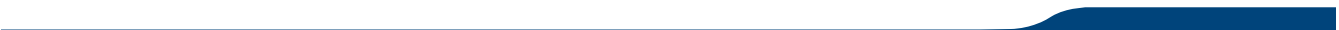




MAGISTERUPPSATS



**Athlete-coach and athlete-peer relationship
in the junior-to-senior-transition in ice hockey**

Halmstad University
School of Health and Welfare
Sport Psychology, 91-120 ETCS, spring 2015
Examiner: Prof. Urban Johnson
Supervisor: Prof. Natalia Stambulova

Author: Christoffer Sundell

Sundell, C. (2015). *Idrottare-tränare och idrottare-idrottare relationer i junior- till- senior övergången i ishockey*. (D-uppsats i psykologi inriktning idrott, 91-120hp). Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka ishockeyspelares relationer med tränare och lagkamrater i junior- till senior övergången. Flera teoretiska ramverk användes för att planera och genomföra studien (Jowett, 2007; Lundell-Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, 2003; Wylleman & Lavallee, 2004). Narrativa intervjuer genomfördes med två stycken manliga ishockeyspelare på elitnivå. Den narrative oriented inquiry modellen användes för guidning och data analys. Resultatet av studien visar att lagsammanhållningen i junior laget (i förberedelse fasen) var viktigare än relationerna med tränarna. Under orienteringsfasen i senior laget var ett varmt välkommande viktigt från tränare och lagkamrater för framgångsrik anpassning. Vidare i anpassnings- och stabiliseringsfasen bidrog spelarna med bra prestationer till laget vilket ledde till ökad tillit från tränare och lagkamrater. Strategier för att förbättra relationer inkluderade: ödmjuk inställning, gradvis ta mer utrymme i laget samt arbeta hårt. Resultaten diskuterades i relation till teoretiska ramverk och tidigare forskning. Förslag på framtida forskning och praktiska implikationer ges.

Nyckelord: Idrottare-tränare relation, Idrottare-lagkamrats relationer, Ishockey, Narrativ metod, Junior- till senior övergången

Sundell, C. (2015). *Athlete-coach and athlete-peer relationship in the junior-to-senior-transition in ice hockey. (D-essay in sport psychology 91-120 ETCS credits)*. School of Health and Welfare: Halmstad University.

Abstract

The purpose of this study was to investigate two ice hockey players' relationships with coaches and teammates in the junior-to-senior transition. Several theoretical frameworks were used to plan and carry out the study (Jowett, 2007; Lundell-Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, 2003; Wylleman & Lavallee, 2004). Narrative interviews were conducted with two male elite ice hockey players. The narrative oriented inquiry model was used for guiding the data analysis. The results of the study showed peer climate in the junior team (in the preparation transition phase) to be more important than relationships with coaches. During the orientation phase in the senior team a good welcome from coaches and senior peers was a key for successful adaptation. In the further adaptation and stabilization phases the players earned a trust from coaches and teammates due to their increasing contribution to the team. Strategies to optimize the relationships included; the players' humble profile, taking more "space" gradually and working hard. The results are discussed in relation to theoretical frameworks and previous research. Suggestions for future research and practical implications are given.

Keywords: Athlete-coach relationship, Athlete-peer relationship, Ice hockey, Narrative method, The junior-to senior transition.

A career transition takes place when athletes get ready to take a new step in their athletic career and move from one stage to another. It is therefore, something that all athletes undergo. In an athletic career, a series of stages occur. These stages always follow in the same order but can take a different amount of time depending on the sport and how the individual copes with the transitions between the stages. In previous athletic career transition research, the main focus for researchers has been on career termination and retirement, but recent research has indicated a shift in attention to within-career transitions (Alfermann & Stambulova, 2007; Stambulova, Alferman, Statler & Coté, 2009; Petitpas, Brewer & Van Raalte, 2009). At the present time most interest among within-career transition has been directed to the transition from junior-to-senior sports. This can be explained by the importance of this transition for athletes intending to get to the professional senior level and also by its difficulty (Stambulova et al., 2009; Stambulova, 2009; Stambulova & Wylleman, 2014). However, there is limited research that has investigated athletes' relationships in the junior-to-senior transition. Relationships and social support is a central part of a human's life both in sport as in the everyday life. Hence, it would be interesting to investigate how the athlete-coach and athlete-peer relationships gradually changed during the junior-to-senior transition and contribute to athletes' coping process.

On a personal level, I (the researcher) have completed the junior-to-senior transition unsuccessfully. I hope this study can get an insight into how the successful hockey players coped with the transition. The information can be used by others (e.g., coaches, ice hockey players, sport psychologists) and also by myself as a future sport psychology consultant to help hockey players in the junior-to-senior transition.

Key Terms

Athletic career is defined as "A succession of stages and transitions that includes an athlete's initiation into and continued participation in organized competitive sport and that is terminated with the athlete's (in)voluntary but definitive discontinuation of participation in organized competitive sport" (Wylleman, Theeboom & Lavallee 2004, p.5).

Career transitions is defined by Stambulova and Wylleman (2014) as "turning phases or shifts in athletes' development associated with a set of specific demands that athletes have to cope with in order to continue successfully in sport and/or other spheres of life" (p.8).

Stambulova (1994; 2009) defines the transitions from junior-to-senior sports as a transition that "begins when individual sports athletes start to participate in the senior competitions in their sports and team sports players start to practice with a senior team and play for at least some time in senior games" (p.2).

Jowett and Poczwardowski (2007) define an interpersonal relationship as a situation where two persons share emotions, thoughts and behavior are mutually and causally interdependent. This is a general definition describing the relationship between two individuals.

According to Jowett (2005b) the athlete-coach relationship is a dynamic process that is expected to change over time due to human cognitions, emotions, thoughts and behaviors. Further, it can be said that the characteristics of a relationship is that it consists of two individuals, and the relationship is the connection of what goes on, between them.

There is not a clear definition of athlete-peer relationship. The research in athlete-peer relationship has mostly focused on youth peer relationships. According to Smith (2007) athlete-peer relationships are characterized by individuals of equal standing, whether this is a function of age, rank or class. Unlike relationships with adults where there may be a kind of

imbalance of power (e.g., child's relationship with parents) youth relationships with others of the same age are more balanced, and thus it is of interest to use age as a primary criterion for defining peers relationship. When an ice hockey player has undergone the transition from junior-to-senior the athlete-peer relationships have probably changed. In the junior team, the relationships are normally balanced because athletes are about the same age. For a junior player who is stepping up to the senior team, he can practice and play with much older athletes; it is therefore, a possibility that it could be an imbalance of power in the athlete-peer relationship in the senior team.

The Athletic Career Transition Model

This model gives us an overview of how transitions appear for athletes (see Figure 1; Stambulova, 2003). The model sees career transitions as a process of coping and not as an isolated incident. The process means that the athlete is faced with different demands during the athletic career, and the individual must use coping strategies to deal with the demands. Coping strategies used are varying depending on the athlete and the situation they face (e.g., practicing more, taking the chance when it is given, planning, etc.). Resources are positive regardless of whether they are internal or external, as this is something that the individual can use in different situations. Internal resources are the athlete's knowledge, skills, personality and motivation. External resources are mainly social support from family and coaches. Unlike resources, barriers are negative and impede coping with transitions. Examples of barriers include limited knowledge or skills, poor training conditions and limited social support. The process can have two different outcomes of the transition. It can either be a positive transition when coping has been successful and the athlete has managed to use his resources and deal with barriers. The other outcome is a crisis transition; which means that the athlete is not likely to manage the transition alone. To respond to an adverse transition usually requires that the athlete uses the expertise of a consultant. If the cooperation between consultant and client is successful, the effect can turn into a positive transition; although it may take some extra time. If the athlete does not get enough qualified help, the outcome of the intervention is usually negative, and it will have consequences. These consequences can include poor performance, overtraining, injury or psychosomatic illnesses. In case of psychosomatic illnesses, the client needs psychotherapeutic help to deal with the consequences.

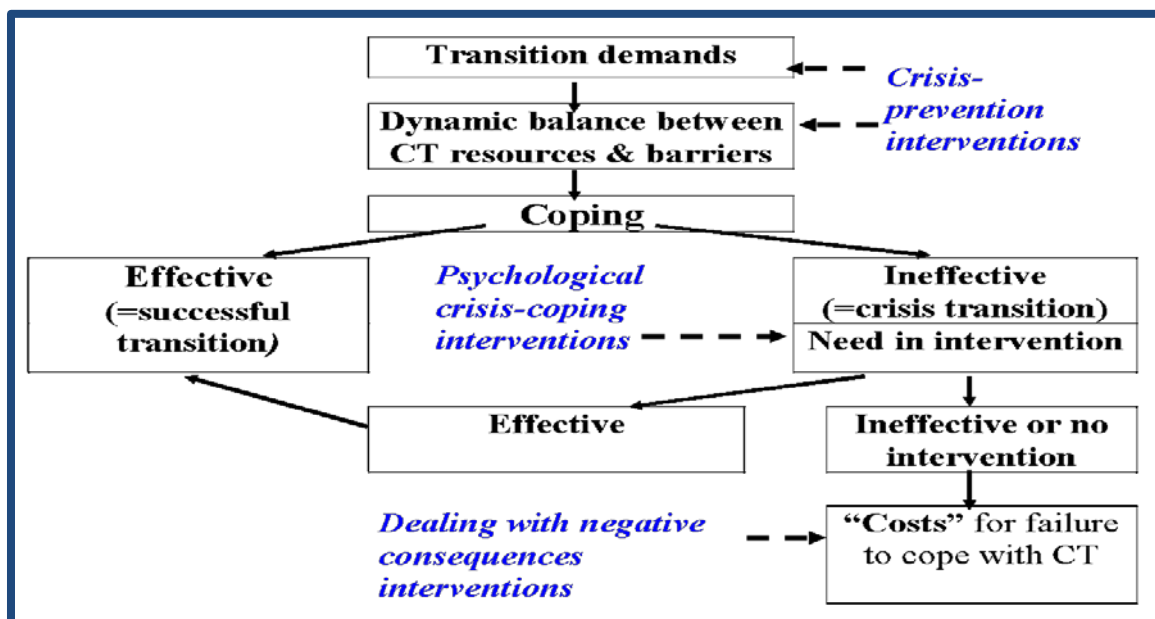


Figure 1. The athletic career transition model (Stambulova, 2003).

The developmental model of transitions faced by athletes.

The model is based on a holistic perspective which is focusing on the athlete's entire development both in sport and personal development phases in parallel (Wylleman & Lavallee, 2004). The model combines a multidimensional level which includes the athletic career, psychological, psychosocial and academic-vocational development, as well as the athlete's normative athletic and non-athletic transitions (see Figure 2). The top layer in the model describes the predicted development of the athlete that interacts with the multidimensional factors. The second layer describes the psychological development; that is, normative transitions (e.g., from childhood to adolescence). The third layer deals with the changes that can occur in the athlete's psychosocial development which includes parents, siblings, friends, coaches and partners. The fourth layer is the development in the athlete's academic and vocational levels; the transition goes from primary education (elementary school), to secondary education (high school), to higher education (college/university), and to vocational training as well as professional occupation (workplace). An athlete's performance can be affected by both transitions in sport and transitions outside sport.

AGE	10	15	20	25	30	35
Athletic career	Initiation		Develop- ment	Mastery/Perfection		Discontinuation
Individual development	Child- hood	Puberty	Adoles- cence	Young adulthood	Adulthood	
Psychosocial development	Parents Siblings Peers	Peers Coach Parents	Partner Coach		Family (Coach)	
Academic- vocational development	Primary education	Secondary education	Higher education	Vocational training Professional occupation		

Figure 2. The developmental model of transitions faced by athletes (Wylleman & Lavallee, 2004).

Phases in the junior-to-senior transition empirical model

In a study, the researchers developed a temporal structure of the junior-to-senior transition in ice hockey. It includes four different phases namely; the preparation phase, the orientation phase, the adaption and the stabilization phase. The model is based on theoretical frameworks and personal experience (Lundell- Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, Olsson & Pehrson, 2015). To apply the model on ice hockey, ice hockey players and coaches were interviewed to examine the dynamic process of the transition according to demands, resources, barriers, coping strategies and outcomes within each of the four transitional phases in the model.

In the preparation phase, the player is still in the junior team but is preparing both physically and mentally to step up to the senior team. The phase includes the last year before the athlete starts to compete at the senior level. Barriers often mentioned in the preparation phase were: that it is too big of a gap between junior and senior level, youth culture, distorted expectations and a limited physique. On the other side, the main resources found were the

social support from family but also acquainting with senior team members, the players own attitude and determination. The most common coping strategies used were to work hard to prepare for the senior level, take the chances when they arise and model senior players. The recommendations the researchers gave are that junior players should learn more about their upcoming situation as a senior player.

In the orientation phase, a player has just made the transition from junior-to-senior level. This phase spans from the athlete's first year in the senior team and until somewhere in the middle or the end of the athlete's second year. The major content is that the athletes start to orientate him/her and try to find his/her role in the senior team. The demands according to the players in the study are to understand the norms of the senior team, to be dedicated, take responsibility to cope with training and games mentally, physically and tactically. Resources are role models in the team, trust from coaches, intrinsic motivation, attitude and determination. Barriers are youth culture, limited trust and support within the senior environment, limited physique, injuries and distorted expectations. Coping strategies that are used is to continue working hard, adapt to norms in the senior team and modeling role models. The outcome is to find one's role in the senior team and becoming accustomed to the senior level.

During the adaption phase, the athletes are more experienced in the senior environment. The phase includes the time frame when the athlete is adapting to senior level and to his/her role within the team. Demands are increasing; this includes performing and taking responsibility in the team. Unity in the team, trust from the coach, attitude and determination are the resources needed. The barriers are external time-consuming-obligations such as job or studies, limited physique and becoming too complacent. Coping strategies is to continue working hard, plan and to take responsibility. The outcome is experience in senior sports and the athlete has started to adapt within the senior team.

The last phase in this model is the stabilization phase where the athlete has become more experienced in senior sports and achieved stability in one's performance. The demands of the individual have increased even more to take responsibility and perform. The resources available are unity in the team, intrinsic motivation, performance stability and attitude and determination. The barriers that influence are again the external time-consuming-obligations namely job or studies and limited motivation. Coping strategies are to continue working hard and striving for excellence and taking responsibility in the team. The outcome is the feeling of being more experienced in senior sports and realizing at what senior level one can compete on.

3+1Cs model

The 3 +1 Cs model has been developed to explain the interdependence between a coach and an athlete and what they are likely to experience in their relationship (Jowett, 2007). The model consists of four terms that all begin with the letter C; closeness, commitment, complementary and co-orientation. The terms may help to describe the content and quality of the coach-athlete relationship. In this case, high levels of closeness can be described as when a coach and an athlete trust and respect each other. The model intends to find the common denominators and the specific interdependence structures that coaches and athletes interact with in order to experience good versus poor outcomes. This model may help to describe the relationship between coaches and athletes who can be further analyzed to assess and possibly lead to an intervention with the aim to develop the relationship between coaches and athletes.

Closeness describes the emotional tone of the relationship and reflects on the degree to which the coach, and the athlete are connected or the depth of their emotional attachment.

Commitment reflects coaches and athletes' intention or desire to maintain their athletic partnership over time.

Complementarity defines the interaction between the coach and the athlete who is perceived as cooperative and effective. Complementarity reflects the affiliation motivation of interpersonal behaviors and includes behavioral properties, such as being responsive, friendly, at ease and willing.

Co-orientation refers to the quality in the relationship that uncovering coaches' and athletes' interdependency about each other.

Research findings on the transition from junior-to-senior sport.

The junior-to-senior transition is an interesting and eventful phase for athletes. It is known as a difficult phase and it is an important phase for those intending to get to the professional senior level. Study projects in this research field have been conducted in Russia (Stambulova, 1994) and Britain twice: one focused on individual athletes (Pummel, Harwood, & Lavalley, 2008) and the other focused on team sports (Finn & McKenna, 2010). A Canadian study that focused on ice hockey players' transition to elite-level (Bruner, Munroe-Chandler, & Spink, 2008) and the Swedish study (Stambulova, Franck, Weibull, 2012) focused both on individual and team sports athletes in the junior-to-senior transition. Shared patterns in these studies can be summarized as follows: In this age, a lot is happening in the rest of the athlete's life outside sport; studies and social aspects are often of high importance and have proven to be the most demanding (Stambulova & Wylleman, 2014). The demands escalate and the amount of training increases drastically and competitions have more focus with greater demands on result compared with children and youth sport. Many athletes feel that it is a too big of a gap between the junior and senior level; it has been shown that the minority of elite junior athletes have managed to complete/go through a successful transition from junior to senior in a five year period (Vanden Auweele, De Martelaer, Rzewnicki, De Knop, Wylleman, 2004). This is also supported by Stambulova (2009), meaning that the transition from junior-to-senior sports is the most critical transition that athletes are faced with during an athletic career. The following section presents various research findings on demands, resources, barriers and coping strategies within the transition from junior-to-senior sports.

Demands. Athletes are faced with different demands through their whole athletic career (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010). With more understanding and knowledge of the specific demands that occur in the junior-to-senior transition, coaches and athletes can work to make resources available to best assist them in making each transition successfully (Wylleman & Lavalley, 2004). A recent study showed that demands in general increase in different phases of the junior-to-senior transition in ice hockey (Lundell-Olsson & Pehrson, 2013). More specifically, the demands involved in the junior team are to prepare both physically and mentally. In the different phases of the senior team the demands are about understanding norms, taking responsibility, being serious, performing and coping with training and games both physically, tactically and mentally. Furthermore, the aspect of having a well-developed physical ability proved to be important in the junior-to-senior transition in sports, as well as preparation for facing senior sport. However, it also seems to be important in the here-and now to be able to compete and be visible in competitions, to increase the chance to be a part of the team and get playing time. The here-and now perspective is also supported by Lorenzo, Borrás, Sánchez, Jiménez and Sampedro (2009). In their study, promising Spanish basketball players claimed that they experienced increased demands on the physical and concentration ability during this transition. Young Swedish athletes perceived that the most difficult demand was to improve their physique but also their performance in competitions or games, technical, mental and rehabilitation skills (Stambulova et al., 2012). Finn and McKenna (2010) also highlighted the physical demand in this transition. According to Alge (2008) that studied elite equestrian athletes who already had made a successful

transition from junior-to-senior level, the equestrian athletes felt that this transition included the various demands. These specific demands consisted of more difficult and complex competitions because of tougher opponents with more experience in senior level and higher demands on technical skill. Another demand was that it was perceived as difficult with dual-career (i.e., to combine sport with a job to finance for participation in equestrian activities) and demands from significant others. Another study that investigated the transition from junior-to-senior in sports is contributed by Stambulova (2009). The findings in this study resulted in five high-order themes that describe the demands in this phase; balancing sport goals with other life goals and reorganizing one's life, to search for one's own path in sport, cope with pressure selections, win prestige among peers and judges etc., and cope with relationship problems.

Resources. There are many different resources that have been shown to facilitate the transition from junior-senior-to-sports. The research, however, agreed that social support is the most important resource for successful athletes. The social support seems to be a key aspect in the athletic career and support from family and friends was most important according to Lorenzo et al. (2009). This aspect has also been taken into consideration by Franck's study (2009) that investigated athletes undergoing or nearing the process of junior-to-senior transition in sports. According to the athletes in this study they perceived the most important resources to be social support from family, friends and coaches. Another study (Stambulova et al., 2012) found that the most important resources for the athletes to help them facilitate their transition from junior-to-senior in sport were previous experience in sport, communication skills, motivation, self-expectations, and health-conditions. In a qualitative study, riders indicated that social support from significant others (family, social affiliation with peers) was important for motivation and to facilitate a successful transition (Pummel et al., 2008). In equestrian athletes similar results appeared, when social support from significant others such as family, friends, and even coaches were shown to be important aspects (Alge, 2008). Within a study by Stambulova (2009), the following coping resources were found to be important in the junior-to-senior transition in sports: "Interest in scientific sport related knowledge; summarizing and drawing upon their own sport experience; implementation of psychological strategies in competitions; learning from the mistakes of others; family and federation support." (p.67). Poczwardowski, Diehl, O'Neil, Cote and Haberl (2013) found both internal and external resources to be important. External resources consisted of several physical resources; facilities, programmatic resources (e.g., sports science and sports psychology). Another key resource was social support from family, staff, coaches, support and competition from other athletes as well as employment and community engagement. On the other hand, it was important to have high levels in internal coping skills that is; optimism, grit, athletic identity and resiliency (Poczwardowski et al., 2013). In a study that investigated ice hockey players and ice hockey coaches' perceptions of resources, it was found that as one prepares for the senior level it is important to get to know the senior members and receive support from family. Attitude and determination was also highlighted (Lundell-Olsson & Pehrson, 2013). In the beginning of a career within the senior team and until the player is fully adjusted, it is important to have role models, trust from coaches, intrinsic motivation, attitude and determination, unity in the team and performance stability. In another ice hockey study on NHL rookies it was shown that trust from coaches and peers contributed to their adaption to feel fully adjust to the NHL level (Schinke, Gauthier, Dubuc & Crowder, 2007).

Barriers. Possible barriers to a successful transition from junior-to-senior transition in equestrian riders were shown to be negative feelings and thoughts about the horse's capacity, limited finance and also limited motivation when competing in non-important competitions. According to Lundell-Olsson and Pehrson (2013) they found several barriers that interfered

with ice hockey players during the junior-to-senior transition. The barriers showed to be youth culture, too big of a gap between junior and senior level, distorted expectations and a limited physique when preparing for senior level. During senior level, the barriers were once again limited physique, youth culture and distorted expectations. It also included/consisted of limited trust and limited support within the senior environment, injuries, external time-consuming obligations (e.g., job or studies), becoming too complacent and limited motivation. Pressure is a big barrier for many young talented athletes both from the athlete himself but especially from significant others (e.g., family, friends, coaches, etc.). The pressure from significant others may lead to the athlete experiencing over-exaggerated self-expectations and therefore he or she ends up feeling afraid to fail. The consequence of that is that it prevents the athlete from creating the confidence that is needed to cope with the junior-to-senior transition in a successful way. This problem/barrier, according to Stambulova (2009) is referred to the "early social recognition". It is also supported by Franck (2009) that pressure is a major barrier when she found in her study that the barriers in the junior-to-senior transition included pressure from significant others like coaches and peers, but also pressure from the club, federation and financial struggles. Pummel et al. (2008) displayed results that showed that putting pressure on yourself, organizational pressure, deficiency in organizational support, time pressure, pressure of dual-careers (e.g., combining school or job with sports), perceived imitated empathy from school, limited understanding, fear of letting others down, competitive parents and decision making are all potential barriers in the junior-to-senior transition in sports. Henriksen et al. (2010) means that training alone, having bad relationships with peers, training partners, competitors and other sport people as well as also having problem in keeping personal relationships, could be potential barriers to a successful transition. These barriers are, according to McKay, Niven, Lavalley and White (2008) organizational strains. Finn and McKenna (2010) found a number of possible sources of strain that included: the physical intensity of the transition, inability to employ sound self-management strategies to get the best out of yourself continuously, coach relationships, performing under new levels of pressure, earning respect from senior athletes and coaches, managing free time, girlfriends, not having a girlfriend, parents, financial concerns, the role of agents, and difficulties caused by university.

Coping strategies. In the light of the literature, the most important strategies that have been found are problem focused strategies, that is; trying to fix the problems or obstacles actively and purposefully (Alge, 2009; Finn & McKenna, 2010; Van Yperen, 2009). A study on male soccer players in Netherlands (Van Yperen, 2009) found that athletes who were more aware and used problem focusing strategies (in this case, called planful problem solving, making a plan and using it to solve upcoming problems) were more likely to complete a successful transition in junior-to-senior in soccer compared to athletes that experienced an unsuccessful transition. Other results in this study indicated that successful transitional athletes showed to seek social support to a greater extent when facing problems like obstacles and setbacks. They were also more committed to their goals compared to the less successful transitional athletes (Van Yperen, 2009). In a study on the academy-to-first-team transition (Finn & McKenna, 2010) interviewed coaches highlighted coping strategies to be: planful problem solving, acceptance of responsibility, self-control and positive reappraisal strategies. Furthermore, recommendations were also mentioned that meaning-focused coping strategies may be a useful strategy for athletes in the junior-to-senior transition for future athletes (Finn & McKenna, 2010). Alge (2008) also highlighted the use of problem focused strategies and important findings in this study suggest that the athlete should see their transition in a longer perspective, be creative in the way of solving problems and maintain a strong belief in their own ability. Furthermore, Poczwardowski et al. (2013) found similar results, consisting of the following coping strategies; optimism, success-focused mind-set (e.g., confidence and

competitiveness), working hard, focus on your own performance and improved awareness of self- and body. According to the athletes in Stambulova's (2012) study, the most used and important coping strategies were to maintain good relationship with people (coaches, peers and family), learning from others, work hard and give 100 percent in each practice/competition and continue with the task even under setback.

Relationships in the course of the athletic career. Previous research in the field of the athlete-coach relationship during the athletic career has not been so popular to investigate among researchers. Therefore, only few studies have been completed. An example of the few studies that has been done is a study by Stambulova (1999) who found that the athlete-coach relationship is a dynamic process, but she also investigated what is involved in the dynamic process. The dynamic process demonstrates that during a career an athlete creates experience, both in sports and with life experiences, which also leads to a maturation process. It turned out, that over time, the coach loses some channels to the athlete; things like friendliness and a dominant style of the coaches was at its highest level in the beginning of the career but decreased with time. The dominance is shared, but it could also be that the athlete becomes more dominant with time. This can be seen as longer relationships tend to contain more satisfaction and interdependence (Jowett & Nezlek, 2011). Other studies have shown similar results, but they only noticed that the athlete-coach relationship is a dynamic process that changes over time, and that has its ups and downs (Antonini Phillippe & Seiler, 2006; Poczwadowski, Barott & Henschen's, 2002). The closeness of the relationships in sports seems to depend on whether it is an individual or a team sport. In team sports, relations generally are more distanced, where there is a more formal and hierarchical difference in the athlete-coach relationship compared to individual sports (Jowett, Paull, Pensgaard, Hoegmo, & Riise, 2005a). Closeness in the relationship may also depend on the competitive level. Athletes on higher levels seem to be more willing to have closer relationship with their coaches to develop and work together to reach their goals (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Meek, 2000). During an athletic career, athletes generally have more than one coach (Samuel & Tenebaum, 2011, Stambulova, 1994, Stambulova, 2009). This leads to a demand on the athlete to adapt and learn how to create effective relationships. Change of coach can occur when an athlete goes from one level to a higher one. Sometimes the changes could be voluntary i.e. that it is on the athlete's initiative. Changing the coach can also be involuntary as a part of a transition in the athletic career (e.g., from junior-to-senior).

Objectives

The study aimed to investigate the dynamics in the athlete-coach and athlete peer relationship in the junior-to-senior transition of two Swedish ice hockey players. More specifically the study was focused on:

- (1) Athlete-coach and athlete-peer relationship within the player junior team right before their transition to the senior team.
- (2) The dynamics of the athlete-coach and athlete-peer relationships since the players move to the senior team, and until they feel fully adjusted.
- (3) Strategies the successful transitional players used to optimize their relationships with coaches and peers in the senior team.

Method

The study was designed as a two case study with a narrative approach. A narrative approach is characterized by people talk about themselves and their experiences. It can also be about exploring parts of their lives and thus telling a story in retrospect. A narrative approach is a qualitative form of research. Through the whole process the Narrative Oriented Inquiry (NOI) model was used to guide the data collection and analyses. The NOI model emphasizes that

narrative is not only a form of qualitative data or a specific approach to analyze data, it is also an independent methodological approach (Hiles & Cermák, 2008). The NOI model covers data collection, transcription, analyses and reflections.

Participants

Ice hockey player A “Adam” is 20 years old and is playing as a goalkeeper in a senior team in the highest ice hockey league in Sweden, the Swedish Hockey League (SHL). He has been playing ice hockey since early childhood. When he was 16 years old, he was selected for the national-elite sport school with a focus on ice hockey; it meant that he had to move from his parents and live by his own in another city. During the time in the national-elite sport school he played in the junior team, but when he graduated, he took the step up in the senior team. At that time he was 18 years old. Since then he has gradually been playing more and more and in the previous season he became a regular for the senior team.

Ice hockey player B “Bertil” is also 20 years old and playing as a forward in a senior team SHL in Sweden. He has been playing since he was 6 years old. At the age of 16 he was selected for a national-elite sport school with an ice hockey program. The following season, when he was 17, he got the chance to be with the senior team occasionally. He has had some injury problems, but was a regular member for the senior team in the previous season.

Narrative interview guide

The purpose of the interview guide was to encourage the participants to share in retrospect their stories relevant to the study objectives. The athletes were stimulated to tell and reflect about their stories with focus on the dynamics in the relationship with coaches and peers and what strategies, they used to optimize the relationship. Therefore, an interview guide with a narrative perspective was developed and used during the interview sessions. The interview was based on the study objectives, which led to the following themes:

- The last year in the junior team; how it went and relationship with coaches and peers.
- The transition to the senior team; how it went, how coaches and peers met them in the beginning and how their relationship gradually changed.
- Strategies that were used to optimize their relationships with coaches and peers.

Procedure

The participants in the study were chosen based on the criteria that they would have completed the junior-to-senior transition successfully and were adjusted in the senior team. Two sports directors from various teams were contacted for the purpose to hear whether they could contribute with participants, based on the criteria that the study was based on. Purpose, information, ethics, and a request for participation were communicated. Each sport director contributed with one participant to the study, the researcher was given the phone numbers of the participants and contacted them by telephone to determine time and place for the interview. The time and place were chosen by the participant. The interviews lasted for 64 minutes for the ice hockey player A and 61 minutes for player B. Two Swedish ice hockey players of the national level who recently made a successful transition to the senior team were involved in narrative in-depth interviews.

Ethics

Ethical principles were clarified at the initial contact with the sport directors and at the initial contact with the participants (over the phone before the interview), and before the actual interview. Participants were on both occasions informed that their participation was voluntary, that the time during the interview could choose not to answer a question or to withdraw from the study and that all information would be treated confidentially. The participants approved

their participation in the study by signing an informed consent paper (see Appendix 1) which included the previously mentioned ethical principles. The participants were also given information that they had the possibility to take part of the study's results after its implementation. When the transcript of the interviews was completed the transcripts were sent to the study participants to read through the material, and it was also possible for them to make changes. For ethical reasons, the participants' real names were not used in this study, instead they will be referred to as ice hockey player A or Adam and B or Bertil.

Analyses

The analytical method for the interviews was based on the NOI examination which is a model for analyzing narrative stories (Hiles & Cermák, 2008). The NOI examination consists of several steps.

- 1) The interviews were conducted and recorded on a dictaphone.
- 2) The interviews were transcribed.
- 3) The participants were given the opportunity to read their own transcript and had the option to make changes in the form of adding or deleting information. Minor changes in the transcripts resulted from this procedure.
- 4) The transcribed material were portioned into various segments and numbered in chronological order. The interview with ice hockey player A was divided into 75 segments and ice hockey player B was divided into 77 segments. Thereafter the material was read several times.
- 5) Sjuset-fabula (S-F) was the first analysis conducted. The analysis aims to separate the how (sjuzet) from what (fabula) that the participants told in the story. Sjuzet are the nuances that emerge in a narrative, such as the expression, non-verbal and vivid description. Fabula is only the facts that emerge from the narratives. Transcripts with S-F analysis are shown in Appendix 2 and 3.
- 6) A holistic- content (H-C) analysis was conducted separately on the participants' transcripts. The author read the transcript several times to identify meaningful information about the athletes. Narratives resulted from this analysis described the athlete's pathway through the phases of the junior-to-senior transition according to the four-phase model (Lundell- Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, et al., 2015).
- 7) A categorical- content (C-C) analysis was conducted to outline shared themes from both stories. The narratives were read several times until it felt like the right themes were found. Themes were strengthened by quotations that describe how relationships gradually changed during the phases and what strategies were used by the players to optimize the relationships.

Results

Below two narratives describe each athlete's individual pathway through the phases in the junior-to-senior transition according to the four-phase model (Lundell- Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, et al., 2015) emphasizing their athlete-peer and athlete-coach relationship as a result of the H-C analysis. Thereafter results of the C-C analysis are reported describing shared themes of the narrative throughout the participants' narratives.

Adam's transition narrative

Introduction. When I (the researcher) met Adam it was the first time we met. It felt like we created a good relationship when I introduced myself and told him that I also had played ice hockey. We were talking a little bit about that and I got the impression that Adam was friendly and interested in getting started. He was easy to talk to, but gave fairly short answers which meant that I needed to stimulate him with follow up questions on occasions.

Preparation phase. Adam was a determined young man who played in an elite junior team. The time in the junior team was preparation, both physically and mentally, for him before the transition to the senior team. Adam strived to become professional, so he had high standards put up for himself. His strategy was to train a lot and try to improve his weaknesses to achieve his goals: “I put a lot of effort into improving my weaknesses because I wanted to play with the seniors”. He also went to national-elite sport school with an ice hockey program. He acknowledged that the school came second place; he preferred ice hockey that he considered was stimulating and something he wanted to make a living from.

Relationship with coaches. Regarding the coaches of the junior team, he considered them as professional; they had a lot of knowledge and were humble. However, for his athletic development the importance of the junior coaches was not particularly big: “They were not vital for me, they did not contribute so much to my athletic development. It was mostly my goalkeeper coach who helped me develop as an ice hockey player”. Adam got a lot of playing time in the junior team and he became the first choice as the goalkeeper of the team. The coaches seemed to like him, which helped him to feel secure and therefore he performed well. The relationship with the goalkeeper coach was very close although it was not like a normal coach-player relationship: “We had a natural, functional relationship because we worked together so much during the training sessions”. They were on a friendly level and the goalkeeper coach was a big support with whom he could communicate about anything. Adam was resourceful when it came to social support. He had a good relationship with his family who always was there for him, even if he did not live in the same city as them. However, he had a girlfriend who he lived together with. She was a great support to him: “It's nice to have someone so close, so that you can do - and think about other things than ice hockey”.

Relationships with peers. In the junior team, he had two close friends, that he had played ice hockey with for some time. He described the other relationships with teammates as not as close to him as his closest friends. “I did not socialize so much with the other teammates outside ice hockey”. However, Adam thrived in the team but he was a little by himself and socialized mostly with his closest friends: “They were easy to get along with and they (the peers) were very nice people”. Adam had, as mentioned earlier, a good relationship with his goalkeeper coach and this, combined with that he did not socialize much with the rest of the team may have to do with that he had a different position compared to many others.

Orientation phase. Adam felt proud to have taken the step up into the senior team. It was great to practice with all the players he had looked up to for many years in the past. He was not particularly nervous but focused on the task to perform in order to help the club progress. At first, it was all about showing respect for everyone, within and around the team: “You have to be humble and try to win the trust instead of playing the clown. If you act like a clown it becomes very difficult. When I was humble, I gained the trust from others”. At the same time he was aware of the importance to prove his abilities to remain in the senior squad and, in the future, gain the confidence from the coach to be selected to play games.

Relationship with coaches. When he started in the senior team, it felt good because the goalkeeper coach was still there for both the junior and senior team. Since the junior and senior teams belonged to the same club, he knew the coaches for the first team but had less close relationship with them “I had a close relationship with my goalkeeper coach, and it felt good that he was in the first team when I started there because I already knew him”. During practice, he mostly communicated with his goalkeeper coach. He tried to take the chance to prove his ability for the other coaches as well when they looked at him and when they were playing “games” during training sessions. The coach kept his distance to the players although

he was not unpleasant in any way. Adam liked it that way and thought it was good because he felt less stressful.

Relationship with peers. Starting in the senior team also meant meeting new teammates. He spoke about the beginning of his time in the senior team: “They received me well and there were many who came with advice and told me how I should behave and what rules they had”. He thought it was exciting to take the step up into the senior team. He seemed to see it as a challenge rather than a problem. Although it was a higher level and everything became more difficult, it was however stimulating for him to practice with better players than before. Moreover, all the peers were friendly and it was easy to get into the team’s community spirit: “They (the peers) treated me well like any new player in the team; obviously, hoping that a new player could come in and contribute to the team”. Adam was quiet but tried to fit into the team and get to know the peers and adapt to the team norms: “I felt that I performed well in training and in matches when I got the chance. I proved my ability that I could contribute to the team, which I think made it easier to get into to the team”. In the junior team, he worked hard to advance to the senior team and he noticed that it was a big step from junior- to senior level. He continued to work hard to improve. An important part of the process of becoming better was his positive relationship with the goalkeeper coach whom he could receive constructive feedback from and work on his weaknesses.

Adaption and stabilization phases. During the time in the senior team, Adam got the opportunity of playing more and more games: “I performed well, and got more and more playing time. It led to that both players and coaches accepted me more”. This was because he performed well and took the chances when they were given. It led to that he became even more accepted by both coaches and players. “I have always worked hard to improve and to show the coaches that I’m serious”. Their confidence in him as a goalkeeper had grown and so had his security in his own capacity. As mentioned, Adam is a goal-oriented young man and even though it went very well he continued to practice extra with his goalkeeper coach to improve even more:

“Although I had become a regular first-team player, I had higher goals than merely remaining in the team”. I also wanted to play in the national team and the NHL. Therefore, I continued to practice on my weaknesses with my goalie coach”.

He felt more experienced in the senior level now, but he seemed to try to achieve even more. Adam has increasingly been proving his importance for the team with good performances. Within ice hockey, goalkeepers play an important role, in relation to the team performance. Adam has progressed as a key-player in the team that has affected the team's performances in a positive direction. Therefore, the expectation on him has grown from peers and coaches: “They are expecting more from me now and it feels like they trust my ability. It also feels like their belief in me has grown because of my good and stable performances”. He feels that he belongs to the team and gets on well with his teammates and coaches: “I have gradually taken more space both on and off ice”. During his time in the senior team, he thinks that relationships have gradually changed and developed for the better: “I feel more experienced at the senior level now and I perform even better. Both coaches and players have more trust in my ability now because I'm making a positive contribution to the team performances”. He claims to be closer to them at the present time than he was in the beginning. He thinks it is because he got to know each of his teammates, what they are like as persons. It has led to that he knows how to communicate and understand his fellow teammates. He has grown into the team and taken a larger role and performed better with time, which most likely contributed to the development of relationships. The relationship with coaches has gradually changed

somewhat. He feels that he gets more confidence from the coaches to play, that they are a more open now. However, the coach keeps a distance towards all the players in general.

Adam's strategies used to optimize relationship. Adam believes that humility is important when creating good relationship:

“You have to be humble to the people you work with (coaches and peers), listen to and communicate with everyone. One should not think that one can more or is better than anyone else. If you do it like this, I think you can create a pleasant atmosphere”.

To Adam, communication has been an important factor in creating pleasurable discussions with teammates, but mainly with the coach. Good communication can be used to get feedback: “A good communication can mean that you can talk to the coach about your performance, for example, what is good and what could be done better”. Adam thinks that you should be able to feel that you can talk to people and say what you think: “I want to be able to have discussions where I can say what I think, but it needs to be a mutual respect for each other's opinions. One might think differently, but you should still have respect for each other”. “Joy is a key part to carry with you and to implement in the team even if you plays at the elite level”, Adam says. It is considered as an important factor in a group and for individuals to thrive and feel good together; it will probably lead to good performances as well. Confidence and trust are common denominators that would be important to have in the team. It means that the players trust each other, that everyone is there for each other and follow the rules and norms within the team. Adam got the chance to play even more, and the good performance was a result from him gaining confidence of that. He noticed that the peers started to be friendlier towards him and accepted him when he proved his ability to contribute to the team.

Bertil's transition narrative

Introduction. I got the impression that Bertil was a calm person but when he began to tell his story, I also got the impression that he was mature and interested to get started. When he began to tell his story, he was very reflective of his career. In contrast with Adam, I did not have to ask that many follow-up questions. Bertil could speak quite freely. It felt like we had a mutual understanding and I was able to show that I understood him because I also have a background in ice hockey.

Preparation phase. Bertil played in an elite junior team in the city he was born. He lived at home with his parents and saw them as an important support. He was studying at the local national-elite sport school with a focus on ice hockey. During this period of time, Bertil often got the chance to practice with the senior team, but he still belonged to the junior squad. This gave him a valuable experience and understanding of what it takes to play at the senior level. However, Bertil had some injury problems which probably delayed his transition to the senior team. He was considered by many as a talented player, and this was one reason why he got the chance to practice with the senior team at an early stage.

Relationship with coaches. He had a good relationship with the coaches in the youth team and he also got a lot of playing time from the junior coaches that gave him confidence. This contributed in some ways to his development; he got to play a lot and scored a lot of points. However, he thought that the junior coaches had not been so important to him:

“They were not so important to me. It was more likely the coach whom I had earlier in adolescence. It was obvious that he was the coach who had meant the most to me, both for my playing style as well as technical skills”.

Bertil was a good player and seemed to be one of the team's most important players. He was a natural goal scorer. This gave him a certain status among both coaches and players in the junior team. His performances probably contributed to the fact that he was one of the players from the junior team that had the opportunity to practice with the seniors. However, Bertil was a young man that worked hard on improving his physical ability: "I expected it to be tougher on the senior level. So I trained really hard during the summer to try to get into the senior team".

Relationship with peers. In the junior team, there were many players who came from different places around the country. They had come to the club to go to national-elite sport school studying in an ice hockey program and therefore, from the beginning, there were few who knew each other. This worked mostly very well and they came together as a team quickly. The atmosphere seemed to be good: "There were many talented players in the team, but it was the atmosphere that contributed to the success". He did not need to practice as much with the junior team but always played games for the team. He felt like he belonged to the senior team and that he was a step down to the junior team. Many others in the junior team looked up to him because he was so talented. Everyone was friends with each other in this team, and they also socialized privately: "There were many who socialized apart from playing ice hockey together and there are many of us who keep in touch and still meet today".

Orientation phase. The transition was relatively easy because Bertil for some time had trained together with the senior team. During this period of time, he had got to know both the coaches and players. However, further injury problems occurred for Bertil in the beginning of his time in the senior team. Despite this misfortune it did not impair his relations with the coaches or the peers. Nevertheless, it probably delayed his transition from the orientation to adaptation phase.

Relationship with coaches. During the transition to the senior team, he had a good relationship with the coaches from the beginning: "In the senior team, I was very well received by the coaches. They explained that they believed in me and that I did not have to feel any pressure to perform". This reception created security for him and he felt confident in his abilities: "I had a lot of support from my coaches both on and off the ice".

Relationship with peers. In the senior team, he was treated well by the other players. It is simplified by:

"There were many older players in the team between 25 to 35 years old, so they had some experience. It felt like they were mature and confident and appreciated that young players, like me, came up could be able to contribute".

At first, he did not take so much "space" in the locker room. He was a calm person. When he had been in the team for a while and had got to know everyone better, he gradually took more space in the team:

"In the first period of the senior team I did not take so much "space" in the locker room. However, with time, I have been trying to take more "space" in the team since I have got to know everyone better. Instead, I focused to perform when being on ice, which I think was appreciated by my peers".

It seemed that the rest of the senior team appreciated this kind of attitude and that he could contribute to the team's performances. He certainly performed well and proved for the others what he could do: "I think I became accepted on the team because of this. I was calm and

adapted to the norms of the team. At the same time, I contributed to the team's performance". When he showed that he was friendly with good attitude and at the same time could contribute to the team, everything started to go well.

Adaption and stabilization phase. The relationships have gradually changed to become even better when he got to know the coaches and peers better and learned how he should communicate with them:

"During the first time in the senior team I did not hang out with the peers outside ice hockey. I have much better contact with many of them now and know how to communicate with them since I have gotten to know them".

When Bertil was recovered from his injury, he could come back to the team and play. It went well, and he became a regular member in the team and felt adapted:

"Because of my humble approach, the peers and coaches supported me when I was back from injury. That gave me self-confidence to keep moving forward. I started to perform even better and with that I gained even more trust from both coaches and peers".

Several factors contributed to this process; increased security and motivation among others. His development took off and he also began to produce points in the senior team. However, Bertil was not satisfied with that, he continued his efforts to become better and reach higher levels, "I want to be as good as possible and will continue to fight to get even better and reach the next level in my career". He continued with what he has always done: to work hard to succeed. Bertil was often one of the players who stayed and trained a little longer, which meant him practicing extra on shooting technique or an extra workout at the gym: "I often stayed and practiced extra because I wanted to get better all the time. I think the coach liked that attitude and gave me a lot of playing time because of that". His attitude and determination were probably noticed both by coaches and players. This led to greater acceptance of him inside the team. It resulted in him getting that he got to take more responsibility both on and off ice since he contributed with good performance to the team. This was a sign that he had been adopted and further on stabilized to the senior level.

Bertil's strategies used to optimize relationship. Bertil believes that respect and trust are important factors: "Respect for both coaches and peers is important as well as to have respect for everyone's personalities. One should listen to what everyone has got to say, and respect all individuals' opinions". To Bertil, the distance between coaches and players is important. In the coach-athlete relationship it was important to show respect to be humble. No one should be friends with the coach, but the coach must also sometimes become more personal to create a good atmosphere. The coach should always care about his players but be professional at the same time. Something that often recurs in Bertil's story was that he highlighted the importance of working hard to succeed:

"I think I gave a serious impression (on the coaches) because I always gave everything. The coaches gave me the chance and, with that said, I gained confidence from the coaches. I felt more secure and started to perform and produce a lot of points, and then it has just developed but I have been fighting for that to happen too".

This may have led to him creating a good relationship with the coach. He tried to perform well during both training and games and after a while the peers probably saw that he could contribute to the team's performance. This contributed to that he quickly was accepted by the peers and at the same time, he accepted and adopted to the team norms. Another factor that

may have contributed to the better relations with the peers was that he did not take so much “space” in the beginning. He tried to make contact and get to know them and gradually took more space after a period of time. This seemed to be appreciated by the peers.

Comparing two stories

The C-C analysis aimed to describe the dynamics in the athlete-coach and athlete-peer relationship in the junior-to-senior transition. The focus is on the ice hockey players relationship with peers and coaches and what strategies they used to optimize their relationships. The themes are structured in relation to phases in the junior-to-senior transition. Quotations from the ice hockey players are included for each phase.

Table 1

Themes of each phase of the junior-to-senior transition and quotations

Phases of the junior-to-senior transition	Themes	Quotations
Preparation	Head coaches didn't contribute	<p>“They were not vital for me, they did not contribute so much to my personal development. It was mostly my goalkeeper coach who helped me develop as an ice hockey player”. (A)</p> <p>“They were not so important to me. It was more likely the coach whom I had earlier in adolescence. It was obvious that he was the coach who had meant the most to me, both for my playing style as well as technical skills” (B)</p>
	Benefits of good peers climate	<p>“They (the peers) were easy to get along with and they were very nice people “. (A)</p> <p>“There were many talented players in the team, but it was the atmosphere that contributed to the success”. (B)</p> <p>“There were many who socialized apart from playing ice hockey together and there are many of us who keep in touch and still meet today”. (B)</p> <p>“We had a natural, functional relationship because we worked together so much during the training sessions”. (A)</p>
	Strategies: Working hard	<p>“I put a lot of effort into improving my weaknesses because I wanted to play with the seniors”. (A)</p>

“I expected it to be tougher on the senior level. So I trained really hard during the summer to try to get into the senior team“. (B)

Orientation	Good support from coaches	“I had a lot of support from my coaches both on and off ice“. (B)
		“I had a close relationship with my goalkeeper coach, and it felt good that he was in the first team when I started there because I already knew him“. (A)
	Good support from peers	“They (the peers) treated me well like any new player in the team; obviously, hoping that a new player could come in and contribute to the team“. (A)
		“I think I became accepted on the team because of this. I was calm and adapted to the norms of the team. At the same time, I contributed to the team’s performance“. (B)
	Strategies: Contributed to the team	“In the first period of the senior team I did not take so much “space” in the locker room. However, with time, I have been trying to take more “space” in the team since I have got to know everyone better. Instead I focused to perform when being on ice, which I think was appreciated by my peers“. (B)
		“I felt that I performed well in training and in matches when I got the chance. I proved my ability that I could contribute to the team, which I think made it easier to get into to the team“. (A)
	Humble approach	“You have to be humble and try to win the trust instead of playing the clown. If you act like a clown it becomes very difficult. When I was humble, I gained the trust from others“. (A)
		“I think I became accepted on the team because of this. I was calm and adapted to the norms of the team. At the same time, I contributed to the team’s performance“. (B)
Adaption and Stabilization phases	Trust from coaches and peers	“Because of my humble approach the peers and coaches supported me when I was back from injury. That gave me self-confidence to keep moving forward. I started to perform even better and with that I gained even more trust from both

coaches and peers”. (B)

“I feel more experienced at the senior level now and I perform even better. Both coaches and players have more trust in my ability now because I’m making a positive contribution to the team performances”. (A)

Strategies to optimize relationships

Gradually taken more “space”

“During the first time in the senior team I did not hang out with the peers outside ice hockey. I have much better contact with many of them now and know how to communicate with them since I have gotten to know them”. (B)

“I have gradually taken more space both on and off ice” (A)

Hunger for achievement

“Although I had become a regular first-team player, I had higher goals than merely remaining in the team”. I also wanted to play in the national team and the NHL. Therefore, I continued to practice on my weaknesses with my goalie coach”. (A)

“I want to be as good as possible and will continue to fight to get even better and reach the next level in my career”. (B)

Working hard attitude

“I have always worked hard to improve and to show the coaches that I’m serious”. (A)

“I often stayed and practiced extra because I wanted to get better all the time. I think the coach liked that attitude and gave me a lot of playing time because of that”. (B)

Summary of the C-C analysis. The peer climate showed to be more important in the preparation phase compared to relationships with coaches. During all phases, the players used working hard as a strategy. They did this in order to achieve their goals, become better players and earn a place in the senior team. This attitude, combined with their humble approach to gradually take more “space” within the team, seemed to be good strategies to optimize relationship during the phases in the senior environment. Both coaches and players seem to appreciate that they were serious, had a desire to get better and contribute to the team and that they were humble and adapted to the team and were growing into their role. When they proved that they could contribute to the team and took their chances, it seemed that they were appreciated by the team which led to support and trust from coaches and peers.

Discussion

The study showed the outcomes from two interviews with two Swedish ice hockey players. It is difficult to generalize these results from the two individuals, but it allows an insight into the transitional experience of the ice hockey players in the junior- to- senior transition. The results showed that they experience the junior-to-senior transition in different ways, but similarities could also be seen in the stories.

Results in relation to theoretical frameworks and previous research

Athlete-coach and athlete-peer relationship in the transition. Like other studies in the area, this study found demands, resources, barriers and coping strategies within the transition. Overall, the results imply that the athletes were high in resources and coping strategies and low in barriers. This may be an explanation to why they completed the junior-to-senior transition successfully. Even if the study participants successfully passed the transition, there were barriers that they needed to handle through the transition. Too experience barrier during the transitions is a common phenomenon according to Stambulova (1994; 2009). Barriers that occurred in this study were primarily lack of physique and injuries, which did not stop the transition but possibly extended it. Differences in the barriers were that Bertil had problems with injuries over a period, which Adam did not have. A shared barrier was that both lacked physical ability in the preparation phase.

Demands are a central part of the transitions in general (Henriksen et al., 2010) and something that both of the athletes were faced with through the phases. This is probably due to their talent and that they, during the phases, played at the elite level both in the junior and senior team. A demand found in this study is to prepare physically for the orientation phase. This is consistent with several research findings in the area (Finn & Mc Kenna, 2010; Lorenzo, et al., 2009; Lundell-Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova et al., 2012). The transitional coping strategy found most frequently in previous research is the problem-solving strategy (Alge, 2009; Finn & McKenna, 2010; Van Yperen, 2009). This study reported the use of working hard as a strategy through all the phases; this can be seen as the athletes' problem-solving coping strategy. Since, this was their plan as they applied when they encountered demands such as improving their physical abilities before the orientation phase. The working hard attitude as a coping strategy has also been reported in Poczwardowski, et al., (2013) and Stambulova, et al., (2012). Another coping strategy found was when they practiced on improving technical weaknesses. Adam's coping strategy was trying to improve his goalkeeper skills, whereas Bertil, on the other hand, decided to work on his shooting techniques to score more goals.

Based on the interpretation of the results from this study it shows that athletes who undergo transition have some aspects like a combination of school and family to consider, this is also confirmed by earlier research (Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman & Stambulova, 2014). Therefore, it can be perceived as a relatively complex transition which was also reported in Vanden Auweele et al. (2004). The athletes did not describe the transition as complex, although there were barriers and demands that they needed to address. This might be explained by the fact that the athletes had a good balance in life, could use their resources and coping strategies to meet demands and barriers. This is the process suggested by the athletic career transition model to be successful (Stambulova, 2003).

Social support is the key in the athlete-coach as well as the athlete-peer relationship and that can include; to show interest towards the athlete, caring about them, showing commitment, respect, trust, resolving conflicts, communicating effectively, accepting and being there for them (Alge, 2008; Lorenzo et al., 2009; Pummel, 2008; Stambulova, 2012). You could say that a coach is part of an athlete's social support and the importance of social support to athletes is widely known (Jowett, 2007; Jowett & Poczwardowski, 2007; Smith,

2007). The participants highlighted the importance of social support from family, mostly during the preparation and orientation phases also that was found previous research (Alge, 2008; Franck, 2009; Lorenzo et al., 2009; Poczwadowski et al., 2013; Pummel et al., 2008). Adam described his girlfriend as a special support during all phases. Based on the study a shared social support was that it is helpful if the players will get a good welcome from the senior team and become informed about the norms in the team.

When the athletes took the step up to the senior team, they seemed to have a humble approach. In this case the athletes did not take too much “space” in the locker-room; instead, they focused on performing well on ice. One aspect that made the players come onto the team was their adaption to the team norms. The players were accepted by the coaches and peers when they showed this attitude. However, another contributor to the coaches’ and senior player’s increasing respect and trust for the newcomers was probably due to the fact that they proved their ability and contributed to the team performance. This was probably due to the coaches and peers hoping that players that advanced to the senior team could contribute to the team's performance. This can be seen as an endeavor of the team to become better and achieve common goals (Jowett, 2007; Jowett & Meek, 2000; Jowett, 2005a). In a study on successful ice hockey players, trust from coaches and peers were important for them to adapt to the senior level (Schinke et al., 2007). Athletes need to feel confirmed, get emotional upbringing, support in terms of encouragement, respect, sense of security and recognition and hence feel close to the coach (Jowett, 2007). The conclusion is that it is important to exert oneself to the utmost as a way to contribute. However, it is important that coaches and teammates support players when they are in a worse period. This makes it easier for players to get out of a heavier period and to start behaving to perform well again. However, it is also the player's responsibility to work hard to get out of their heavier periods, and therefore, use their resources and coping strategies (e.g., seek social support, work hard).

An athlete’s relationship is an ongoing process through the career that may change both for the better and worse (Jowett, 2005b; Stambulova, 1999). Hence one can say that athlete relationships vary, and it will affect the athlete's performance. It is therefore important that coaches and peers care about their relationships even when athletes are in heavier periods (Antonini Phillippe & Seiler, 2006; Poczwadowski, Barott & Henschen, 2002). In both of the players' narratives, it turned out that their relationships improved. The relationships gradually become better with time, which is consistent with previous research (Jowett & Nezelek, 2011). Based on the players' narrative it was shown that it was important to them to gradually improve their relationship. This means that the players needed to gradually take more “space”. How much “space” a player takes on within the team will be individual. A team usually contains many different personalities, but to improve their relationships gradually seems to be important. The combination of creating good relationship with coaches and peers and being able to contribute with performance to the team seemed to be an important part of succeeding as an ice hockey player according to this study. You cannot just play well and not be able to create or maintain relationships within the ice hockey culture, nor is it just being a good teammate without contributing to the team's performance that creates success. In order to remain in the elite senior level, this combination needs to be achieved and, also, that the athlete reaches performance stability. During the preparation phase the athlete-peer relationship seemed to be more important than the coach-athlete relationship. The players seemed to benefit from a good atmosphere in the team which certainly contributed to well-being and good relationships.

The players mentioned the importance of sharing mutual respect between team-mates, which they meant by accepting other individuals’ personalities and opinions. The players used this approach as a strategy which means being nice, saying what you think and showing respect for others. It is good with different personalities and opinions. With mutual respect

between players, it may more likely be a positive than negative outcome for the team. Even the peers within the teams seemed to apply this mindset, which usually led to a good atmosphere in the team they played in. It was also connected to that they could communicate and hang out with anyone, even if they generally had few friends they socialized with more than others outside ice hockey.

Athlete-coach and athlete-peer relationships might contribute positively or negatively to the outcome, depending on the athlete, peers and the coaches' skills to create a good relationship. Interestingly, it was found that the coaches didn't seem to contribute so much to the players when they were in the junior team. This may have to do with the fact that the players contributing in the study were both talented and skilled, which meant that it was natural that they received increased playing time. However, it was not mentioned by the players themselves as a contributing factor to their development.

According to Jowett (2005b), coaches rarely fail because they have lack of knowledge in the technical or tactical skills in their sport. Coaches fail more often due to the lack of skills regarding how to treat and deal with relationships (Jowett, 2005b). To have a good relationship and get to know the coaches and peers have shown to be important according to previous studies (Lundell-Olsson & Pehrson, 2013; Schinke et al., 2007). This is also consistent with this study, particularly in the orientation and adaptation phases. Interpersonal skills that are important in relationships include to know and trust themselves and others, to resolve conflicts, communicate effectively and accept support from others (Jowett, 2005b). It would be desirable for coaches to have a combination of being able to create good relationship and competence in technical and tactical skills.

The study showed that the players like to communicate with the coach but that it is necessary that there is a distance between the coach and all the players as well. A coach with good social skills will, according to the results, preferably keep a distance in the relationship with the athletes, but be able to show empathy. To show empathy could be to ask questions how the athletes feel today, to show personal consideration through recognition, encouragement and acknowledgment to making the transition easier especially during the orientation phase (Jowett, 2005). In the coach-athlete relationship it should be a professional relationship where the coaches and players relationship do not develop into a friendship.

For Adam the goalkeeper-coach was important. The goalkeeper-coach acted in a supportive way. This kind of coaching behavior can be seen as an effective care-oriented relationship. Team sports athletes most often have less close and more hierarchical relationships to their coaches (Jowett, 2005a). However, Adam reported that his relationship with the goalkeeper-coach was closer than with the head coach. In Bertil's narrative it was shown that the relationship with his coaches was characterized by more distance compared to Adam. This difference might be explained by a more individualized training for goalkeepers with frequent and closer interactions.

Following the study, I have experienced deep insight and I can see the usefulness of the 3+1Cs model. With the model, you can create a good understanding of how a relationship appears, and it feels logical to be able to use it to find out how a relationship is developing (Jowett, 2007). All the aspects of the model could be seen in the relationships described in the narratives (closeness, commitment, complementarity and co-orientation).

This study also showed that the closeness is important in athlete-coach and athlete-peer relationships. The study showed that the athletes want to have a dialogue with the coach where they want to go get; constructive feedback, clarity about the team's tactical approach and their own tactical role within the team and also on their performance regarding strengths and weaknesses. The dialogue opens up a feedback process that can be stimulating for better performance and stable position in the team (Stambulova, 1999). Athlete-coach relationship should preferably be professional with some distance and less closer compared to athlete-peer

relationships, that should be more close and friendly.

According to the 3+1C model, commitment is an important factor in relationships. In this study, commitment can be described as the players wanting to have social support combined with dedicated coaches who care about the players for it to be a sustainable relationship in the long run. Players were given a good welcome in the senior team both from coaches and peers, which was important for the players. To get support as a new player in the senior team have shown to be important in previous research examining ice hockey players transition (Bruner et al., 2008).

According to the complementarity component of the 3+1 model (Jowett, 2007). The athletes in this study will see the relationship as cooperative and effective if the coach-athlete and athlete-peers relationship contains the factors mentioned above, discussed in closeness and complementarity. According to the interaction with peers the players highlighted the importance of sharing mutual respect between each other's to create a good team spirit.

In regard to co-orientation in the 3+1 model (Jowett, 2007), the quality of the relationship can be observed in Bertil's narrative. Although Bertil was injured, he received social support from both coaches and peers during a difficult time. Bertil felt that the team cared about him; it might have made it easier for him to recover from the injury. Coaching is all about helping others, so it is important to see the value in people around them and to care about them, even if they injured. In that way, the coach can influence players and teach them things in the right way (Jowett & Poczwadowski, 2007).

Method discussion

Based on the purpose of the study, a qualitative narrative approach was chosen to understand the players' experiences of the total junior-to-senior transition. The narrative approach allowed for a deeper understanding of the athletes experiences. The purpose of the narrative research is to create a story of a story. This is consistent with the study's purpose.

The narrative method implies that the author should make their own interpretation of the conversations with the participants. Since the interpretation is individual and based on the researcher's personal experiences and knowledge, it means that if the material would be analyzed by another researcher, a different result would possibly arise.

There were only two participants included in the study. How transferable these results are to other contexts, athletes or ice hockey players are therefore, up to the reader to decide.

Factors that strengthen the reliability are that I am well aware of the culture within Swedish ice hockey, since I have been playing ice hockey for a long time. In my opinion, this contributed to an effective dialogue created between me and the interview participants. This is probably due to the fact that the interview participants felt safe and felt that I understood the "languages" of the ice hockey culture.

The participants had to sign an informed consent to the study and ethical guidelines were presented orally, and within the informed consent paper before the interviews started. Participants did also get a chance to see the transcription of their own interview to get the chance to do any changes, and give approval to the material.

Recommendations

The results from this study can contribute with several recommendations for ice hockey players and coaches in particular as a preparation for the junior to-senior transition or when they undergo the transition. The knowledge from the study can be beneficial for sport psychology consultants and coaches when they want to help their athletes. The study results, together with the phases in the junior-to-senior transition empirical model (Lundell- Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, Olsson & Pehrson, 2015), can be helpful to athletes and especially ice hockey players. When a sport psychology consultant or a coach use this material and the empirical model in interventions with athletes, the athletes can be able to

pinpoint exactly in which phase they are, and how the characteristics are right now (in terms of demands, resources, barriers, coping strategies, outcomes and relationships with peers and coaches). This could be a good starting point to discuss from during interventions. The results can also be used to educate relevant people and organizations; for example, federations, clubs, coaches, leaders, athletes, sport psychology educators and students. They could use the results to gain knowledge and understanding of this transition with all that it entails with relationships, demands and barriers, etc.

In relation to the empirical model (Lundell- Olsson & Pehrson, 2013; Stambulova, Olsson & Pehrson, 2015) the narratives in this study reflect about the phases within the model. In relation to previous research, the athlete-coach relationships during the course of the athletic career are not widely investigated. The empirical model does not focus so much on the athlete-coach and athlete-peer relationships either. Based on this study and the researcher's own experience and thoughts, I also want to make some recommendations to coaches and athletes with focus on athlete-coach and athlete-peer relationships in the junior-to-senior transition.

Recommendations to coaches. The coach should arrange individual meetings regularly with the players during the season. It could be determined that the meetings should be held once a month or once every two months or during a particular week or day, so that there is a possibility to drop-in for those who feel the need to talk. The agenda of the meeting depends on what the athletes want to focus on. The coach could also give recommendations on how the athlete can improve, give positive enforcement about what the athlete already is doing well for encouraging further behavior. The coach should be able to give constructive feedback for performance enhancement and encourage to have an open climate during the conversations.

Team meetings between the junior and senior team coaches could be done regularly to exchange ideas and thoughts. It could also be important to discuss the players' development and how to help them becoming better ice hockey players. To discuss norms within the teams and tactics is also important, because if they are the same in the junior and senior teams it may help the juniors to handle the transition. Team meetings should also be implemented in the junior and senior teams especially after games where the meetings should focus on a post-game debriefing there the team reflects upon the performance in the game and answers to the questions: What did we do less well, what did we do well and what lessons do we learn from this game. Coaches should strive to prepare the athlete for performance. This may lead to the players' feeling of being safe and knowing what is expected of them. It could also be important for the coach to communicate clearly his expectations to the athlete.

Recommendations to athletes. To prepare for the orientation phase, it is important to highlight the demands of the senior level. The understanding of the demands can be created through mentorship between a senior and a junior player. It can also be created by team building activities during the season in which the junior- and senior teams socialize. The athlete may also seek social support outside sport (e.g., family members, friends, sport psychologists). There may be an advantage for athletes to set goals, so that they know where they are striving and can evaluate how the process goes.

In the orientation phase it required to show respect to seniors and adapt to the team norms. The relationships are about creating a cooperation based on trust and respect between each other. Work hard and perform well on the ice so they prove their ability. If teammates and coaches can see that the athlete can help the team, the athlete can quickly be accepted and integrated within the team, among the fellow team members.

In the adaption and stabilization phases it is about taking responsibility in the team;

challenge themselves, perform well, help other less experienced players to adapt in the team, be a mentor for junior players and educate them about norms and provide advice to them. Furthermore, they could search for expert resources if needed (e.g., personal trainer, sport psychologists).

Conclusion and Future research

It would be interesting if future research could be done in a similar way but in other sports and also within individual sports. To compare less successful and successful athletic transitions is another idea to investigate whether there are any differences to be found; even coaches could be involved in future research to obtain their point of views and to get more perspectives on the relationships in this transition. Since the 3+1Cs model has been developed to explain the coach-athlete relationship and at the same time there is no clear definition of the athlete-peer relationship. Future research could contribute to explain the athlete-peer relationship and create a model inspired by 3+1Cs with the focus on athlete-peer relationships.

In conclusion, the present study has provided an insight into what transition experience Swedish ice-hockey players face in the junior-to-senior transition, with the focus on relationships with coaches and peers. The results of the study showed peer climate in the junior team (the preparation transition phase) to be more important than relationships with coaches. During the orientation phase in the senior team a good welcome from coaches and senior peers was a key for successful adaptation. In the further adaptation and stabilization phases the players earned a trust from coaches and teammates due to their increasing contribution to the team. Strategies to optimize the relationships included: the players' humble profile, taking more "space" gradually and working hard.

Acknowledgements

I would like to express my deep gratitude to Professor Natalia Stambulova, my research supervisor, for her patient guidance and constructive feedback of this research work. I would also like to thank the participants of the study to sharing their stories.

Reference

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum and R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd edn) (pp.712-736). New York: Wiley.
- Alge, E. (2008). *Successful career transition from young rider to senior in equestrian sport*. (D-thesis in sport psychology 90-120 ETCS). School of Social and Health Sciences. Halmstad University.
- 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.
- Bruner, M.W., Munroe-Chandler, K.J., & Spink, K.S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236-252.
- Finn, J., & McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite English male team sports: The coaches' perspective. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 5, 257-279.
- Franck, A. (2009). Individual and team sport athletes in the transition from junior to senior sports. (D-thesis in sport psychology 90-120 ETCS). School of Social and Health Sciences. Halmstad University.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K. (2010). Successful talent development in track and field: Considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 122-132.
- Hiles, D. & Čermák (2008). Narrative psychology. In: I C. Willig and W. Stainton-Rogers (Eds.) *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology* (pp.147-167). London:Sage.
- Jowett, S., & Meek, G.A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologists*, 14, 157-175.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S., Paull, G., Pensgaard, A. M., Hoegmo, P.M., & Riise, H. (2005a). Coach-Athlete Relationship. In: Talor, J., and Wilson, G.S. (Eds.). *Applying Sport Psychology: Four perspectives* (pp. 153-170). Human Kinetics, Champaign.
- Jowett, S. (2005b). On enhancing and repairing the coach-athlete relationship. In: S. Jowett and M. Jones, (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 S. Jowett and D. Lavallee (Eds.) *Social psychology in sport* (pp.15-28). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett and D. Lavallee (eds.) *Social psychology in sport* (pp.3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Nezlek, J. (2011). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships, 3*, 287-301.
- Lorenzo, A., Borrás, P.J., Sánchez, J.M., Jiménez, S., & Sampedro, J. (2009). Career transition from junior to senior in basketball players. *Revista de Psicología del Deporte, 18 (3)*, 309-312.
- Lundell- Olsson, K., & Pehrson, S. (2013). *Exploratory study outlining the temporal structure of the junior-to-senior transition in Swedish ice-hockey*. (Bachelor thesis in sport psychology 61-90 ECTS). School of Social and Health Sciences. Halmstad University, Sweden.
- McKay, J., Niven, A.G., Lavallee, D., White, A.(2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist, 22(2)*,143–163.
- Petitpas, A.J., Brewer, B.W., & Van Raalte, J.L. (2009). Transitions of the student-athlete: Theoretical, empirical, and practical perspectives. In: E.F. Etzel (Ed.), *Counselling and psychological services for college student-athletes* (pp.283-302). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Poczwadowski, A., Diehl, B., O'Neil, A., Cote, T., & Haberl, P. (2013). Successful transitions to the olympic training center, Colorado Springs: A mixed-method exploration with six resident-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 26(1)*, 33-51.
- Poczwadowski, 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.
- Pummel, B., Harwood, C., & Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 427–447.
- Samuel, R., & Tenebaum, G. (2011). How athletes perceive and respond to change-events: An exploratory measurement tool. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 392-406.
- Schinke, R.J., Gauthier, A.P., Dubuc, N.G., & Crowder, T.(2007). Understanding athlete adaptation in the national hockey league through an archival data source. *The Sport Psychologist, 21*, 277-287.
- Smith, A.L. (2007). Youth peer relationships in sport. In: S. Jowett and D. Lavallee (Eds.) *Social Psychology in Sport* (pp.41-54). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist, 8*, 221–237.
- Stambulova, N. (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.

- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In: N. Hassmén (ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97–109). Örebro, Sweden: Örebro University Press.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. In: E. Tsung-Min Hung, R. Lidor and D. Hackfort (Eds.), *Psychology of Sport Excellence*, (pp. 63-73). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Coté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412.
- Stambulova, N. (2012). Working with athletes in career transitions. In: S. Hanton and S. Mellalieu (Eds.), *Professional Practice in Sport Psychology: A review* (pp. 165- 194). New York, NY: Routledge.
- Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 1-17.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In: A. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.) *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 605-620). London: Routledge.
- Stambulova, N., Olsson, K., & Pehrson, S. (2015). *Phases in the junior-to-senior transition in Swedish ice-hockey: An exploratory qualitative study*. Manuscript submitted for publication.
- Vanden Auweele, Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P., & Wylleman, P. (2004). Parents and coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport. In: Y. Vanden Auweele (Ed.), *Ethics in Youth Sport* (pp. 179-194). Leuven, Belgium: Lannoocampus.
- Van Yperen, N.W. (2009). Why some make it and other do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317-329.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: FIT.
- 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.

Appendix 1

Informerat Samtycke: Ishockeystudie

Information om studien: Detta är en studie (på D-nivå) som ämnar undersöka framgångsrika elit-ishockey-spelares relationer med tränare och lagkamrater i junior- till senior övergången. Detta för att ta reda på vilka strategier spelare som gjort en framgångsrik övergång har använt för att optimera sina chanser att etablera sig på elit-senior nivå. Det finns inget rätt eller fel, allt du behöver göra är att ärligt förmedla dina upplevelser av din ishockey karriär med fokus på junior- till senior övergången. Intervjun kommer att ta ungefär 1,5 timme. All information kommer att behandlas konfidentiellt och du kommer att vara anonym. När resultatet redovisas i D-uppsatsen så kommer det inte kunna gå att spåra till individen. Du har rätt att dra dig ur studien när som helst utan några konsekvenser och du har möjlighet att ställa frågor om det är något du undrar över.

Kontaktpersoner

Christoffer Sundell

Mail: chrsun10@student.hh.se

Tel: 0730663842

Handledare

Natalia Stambulova

Mail: natalia.stambulova@hh.se

Informerat Samtycke

Jag _____ bekräftar att:

Studiens syfte har förklarats för mig.

Jag har informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag kan dra mig ur när som helst utan att behöva förklara varför.

Jag har blivit informerad om att mina resultat kommer att behandlas konfidentiellt

Jag har möjlighet att ställa frågor.

Jag är villig att delta i denna studie för att undersöka ishockeyns junior-till- senior övergång under ovan nämnda förhållanden.

Namnteckning: _____ Datum: _____

Appendix 2

Adam transkribering

Ibland har vissa ord som lag och ort markerats med * för att inte kunna spåra individen.

Sjuzet är understrycket.

1. Jaa vi får ta och rappa på lite jag ska ta och hämta min tjejj snart.

-Okej.

2. **-Kan du berätta lite om dig själv, beskriv dig som idrottare och som person.**

Jaa som person är jag väl en äää person som har myckeäää järn i elden om man säger så. Gillar att hitta på saker ää he men ä har inget problem att e bara ta de lugnt en dag och ba ja vad ska jag säga njuta av stunden ute vid någon stuga som vi har bland annat ute vid havet och sådär.

3. Äää som hockey, som hockeymäniska såää äää framstår jag oftast som ganska lugn då, gör inte allt för mycket väsen av mig för när det kommer till såna saker. Äöää men jag vet inte riktigt vad jag ska lägga till mer på äää hockeysidan. Det är ju en svår fråga och sak att säga och svara på hur man är på hockeyplan men det är äää jaaa. Det är väl vad jag själv känner.

4. **-Ja, men det är en bra beskrivning tycker jag nu har jag skapat en tydligare bild kring vem du är vilket känns trevligt.**

- Jag tänkte höra med dig för intressets skull, hur ser din familje och boendesituation ut. Du nämnde tidigare att du skulle hämta flickvännen.

Ja precis jag har flickvän och jag bor i en lägenhet i centrala *staden inte så svårt att göra det i den här staden haha.

- Nehe.

5. Men ää bor väl väldigt centralt då ää och har flickvän sedan tre år tillbaka och ööö.

6. **- Bor du ihop med din flickvän också?**

Ja jag bor ihop med min flickvän. Förlovade är vi också och vi öö förhoppningsvis inom en snar framtid kan vi även ha en ää hund här också, inom en månad eller sådär. Det får vi se, det är inte klart än men det är något som vi hoppas på.

7. **- Om du tänker efter en stund, Vad ser du som den viktigaste händelsen i din idrottskarriär hittills, fram tills idag?**

Hmm, öööää. Den viktigaste liksom för min utveckling i sigggg. Eller för att jag har tagit dit jag har tagit mig?

- Det första du kommer att tänka på som den viktigaste händelsen men egentligen både delarna som du nämner vore intressant att få höra om.

Mh ah, ja den första grejen då som väl har varit det största som har hänt mig i min karriär är väl trots allt äää vad heter det då äää. Jo mitt VM-brons då. äää det tycker jag slår allting just nu, har väl ett sm-silver också men det ser jag inte direkt som en bedrift utan mer som ett misslyckande.

- Jaja.

Men nånting som har påverkats mig öööää. På ett bra sätt inom hockeyn det är nog när jag kom in på hockeygym äää. Ja det tror jag är den största saken som har gjort ää att jag ööö. Påverkat att jag blivit så pass bra som jag är. Äää någonting innan jag gick där.

8. Ja det är ju trots allt där jag har fått min utbildning och så det är ju där jag har spelat och så och under de senaste säsongerna fått de där lyftet då senaste åren. Så det är väl ändå den största! äää alltså, vad heter det då? Största enskilda äää anledningen.

9. **- Ja. Hur länge sen var du nu som du spelade i något junior lag?**

ääääääääääää ja det var väl sex år sen. Blir det va, 15 var jag. Ja jo jag spelade ett litet tag i ett annat lag också asså, under det året jag flyttade upp till *staden men alltså visst det var senast när jag var 15,16 mellan 15,5 och 16.

10. **- Du fick kliva upp, ganska tidigt till senior hockeyn då så att säga?**

Jaa jag hade ju spelat lite senior hockey sedan i slutat av när jag var 14 om jag kommer ihåg rätt ää. Så det är så det har sett ut.

11. **- Ah, men om du försöker tänka tillbaka på det sista året i junior laget, hur gick det för dig där prestationsmässigt?**

ÄÄÄÄÄ, ja det gick ju bra för oss, ja för mig personligen alltså jag var ju eller det är ju annorlunda och säga hur det gick då. Det gick väl hyffsat om man säger så. Liksom jag var väl inte jätte bra såhär men vi spelade väl hyffsat i alla fall äää. Men jadu, svår haha svår fråga trots allt.

Men jag spelade ju också junior hockey i *laget och senaste säsongen där blev det ju ett sm-silver.

-Ah.

Men det var en bra säsong helt klart.

12. **- Var det så att du fick gå emellan junior och senior lag under den säsongen eller?**

Ja precis, jag började i juniorerna sen så avslutade jag med äää vad heter det då? Med senior hockey.

13. - Ah hur presterade du under den sista säsongen i juniorlaget med *laget då?

Uppenbarligen så presterade jag bra eftersom jag blev uppflyttad och fick avsluta säsongen med seniorerna. Det tyckte väl åtminstone tränarna och jag tyckte väl också att det kändes ganska bra. Jag ville ju upp i senior laget och visste att det krävdes mycket. Jag fick mycket tips från målvaktstränaren som tyckte framförallt att jag behövde bli starkare för att bli bättre och uthållig. Men vi arbetade mycket på målvaktsgrejjer också för att förbättra svagheter. Vi tränade mycket eftersom jag gick på hockeygym också.

14. - Om du tänker tillbaka på den sista tiden i juniorlaget, hur var stämningen och atmosfären där i själva laget, ni kom ändå till final så prestationsmässigt gjorde ni det ju bra men hur var stämningen och atmosfären?

Äää, jaaa alltså den var bra hela säsongen, ja det var väl lite trevande med vad heter det då? Jo vi tappade ju några spelare och sådär och det var många nya spelare och sådär och även tränare och sådär. Så vi visste väl inte riktigt hur vi skulle spela och sådär till en början. Men i slutet av äää säsongen så fick vi ihop allting. Det var nog mest på grund av en mycket stor nervositet för att spela en så stor final som vi nog gjorde så att vi inte räckte hela vägen fram helt enkelt.

15. - Hur såg din relation ut med andra spelare i laget, hade du goda vänner i laget och hur påverkades din prestation av dina relationer med andra lagkamrater?

Ja jag hade många bra vänner tycker jag. Jag hade ju gått hockeygym med äää ska vi se. Två utav dem äää, hade sen ettan då på där sen vi kom dit. Ööö så vi var tre stycken som hängde ihop hela vägen fram till sista året som juniorer då.

16. Ja och sen så har jag ju alltid alla då som spelar i laget hade då ööö var lätta att ha att göra med och det var ingen man var ovän med. ÄÄÄ och det var väldigt trevliga personer som man hade med att göra med helt enkelt.

17. -Ah, hur skulle du beskriva dessa relationer, hur nära stod du dina lagkamrater?

Hmmm, nä men det äää öö jag vet inte hur jag ska säga men det är väl eeh asså jag har väl. Jag umgicks väl inte så himla mycket med äää på sidan av med vissa ää, jag hade mest att jag var för mig själv och sådär och var väl att jag hade andra intressen än dem andra och äää.

18. Jag hade väl andra vänner på grund av det på det sättet. Äää men som sagt det var aldrig något problem att gå och hälsa på någon eller på det sättet.

19. Men det var bara så att jag hade andra fritidsintressen gentemot vad många andra hade och det kanske var så att man följde med eller att man tog med sig dom och spela golf eller sådär någon gång. Vilket var en av sakerna eller grejerna som vi hade samma intresse av.

20. - Hur var tränarna i det här junior laget tyckte du?

Dem var bra, dem var väldigt bra tycker jag faktiskt. äää en utav dem hade jag haft under ett antal år, säsonger innan också tidigare så att eh kände han sedan en tid tillbaka.

21. Sen så fick vi en ny tränare som arbetade tillsammans med honom för de hade ett delat ledarskap. ööö jag visste väl inte riktigt till en början vad jag hade att förvänta mig av honom men äää. Men det visade sig vara en väldigt trevlig person äää och väldigt seriös när det kom till hockey träningen i sig och äää var väldigt ödmjuk till uppgiften också. För det var trots allt hans öö första äää riktiga säsong som tränare.

22. - Kan du beskriva tränarnas relationer med dina lagkamrater?

Den var bra, ja som sagt det kändes som det funkade bra mellan allihopa som var med i laget. Ja det var väl på grund utav den goda relationerna som vi var så pass framgångsrika.

23. Vi kände ett förtroende för dem från starten. Dem skapa ett förtroende, äää alltså mest på grund utav att dem hade en spelidé och det gäller att ha en spelidé som funkar för all personer, och att få ihop gruppen så att alla personer fungerar tillsammans.

24. Vissa blir ju lite tillbaka ryggade eller såna där grejer. Men alltså det var ju ledare som visste eller man visste vad dom ville ha ut av oss, de gjorde det mycket enklare när de var tydligare inför varje uppgift vi hade framför oss.

25. - Du nämnde lite kring din relation med din tidigare tränare som du hade haft under många år men hur var relationen med den här nya tränaren som anslöt inför den sista säsongen i junior laget?

ÄÄÄÄ ja det är väl inte så mycket att säga egentligen till vilken relation jag hade äää. Ja den var svår du.

26. - Vad betydde junior tränarna för dig då?

Jaa det var väl inte så att de var livsviktiga för mig. Dem var väl inte en jättestor del av min personliga utveckling. Det var mer på sidan av med hjälp utav min målvaktstränare i sig och sådär men visserligen var det ju alltid.

Alltid bra att man fick förtroende genom att kunna spela mycket matcher. Men jag trivdes bra och presterade bra under dem här tränarna.

27. - Vad är det för tankar som kommer upp, vad tänker du på när du tänker tillbaka på dem här relationerna med dina tränare idag?

Neee egentligen inte, dem har ju fått tagit klivet upp i alaget nu också så det gör väl också att det blir enklare för mig. När jag sedan tidigare vet hur dem är som personer innan och redan haft dem innan som tränare. Så det är bara positivt.

28. -Om vi förflyttar oss till din första tid i senior laget. - När började du spela seniorhockey?

Kommer du ihåg din första dag med senior laget, kan du berätta en kort historia om den dagen?

Mh, jag började ju få känna på seniorhockey redan för 5-6 år sedan men kom väl upp på elitsenior nivå för 2 år sedan för första gången och sedan ordentligt ordinarie under förra säsongen.

29. Det var ju en bra erfarenhet att så att säga få börja spela mot män från tidig ålder så man vet liksom vad tankegångarna är där och hur man betar sig i grupp när man kommer under ifrån.

30. Jag känner trots allt att jag har ju trots allt en hel del erfarenhet av senior spel i och med att jag fick börja såpass tidigt. Sen blev det ingen senior hockey på ett tag sedan jag börjat på hockeygym och eftersom det ändå var så pass bra hockey i junior serien här.

31. Visserligen var det en bra erfarenhet av att ha spelat med män innan men det gjorde inte så mycket i slutändan om man säger så. Det var trots allt en stor skillnad mellan att spela i division 2 och division eller vad säger jag äää SHL då.

32. - Om du ser tillbaka på din första dag med *laget senior lag, kommer du ihåg den?

Ja alltså jag kommer ju ihåg alltså min första träning med alalaget som jag fick göra där. Och det var ju om man säger en stor, inte en stor ära men alltså det var en väldigt surrealistisk grej att liksom äntligen få kliva upp bland dem stora grabbarna. Några som man liksom sett upp till innan när man varit liten och vuxit upp.

33. - Hur fungerade själva uppflyttningen, var det på grund av att det behövdes folk eller var det så att du tillhörde alalaget från start?

Första gången var väl bara en utfyllnad, det var inte att jag skulle konkurrera om en plats.

34. - Kommer du även ihåg när du "på riktigt" tillhörde alalaget?

Jaa på sätt och vis gör jag, jag kommer ihåg att jag hade mycket tankar kring det. Och om jag skulle få kliva upp eller inte och om vilka de skulle satsa på det året. Så det var väl ganska nervöst ett bra tag innan jag fick beskedet att man fick de på papper eller att dem kom och berättade det då att de skulle satsa på mig. Men jag hade ju under en längre tid fått vara med i alalaget en hel del och tränat och så innan.

35. - Hur bemötte tränare och spelare dig till en början, hur kände du och hur betedde du dig?

Det var väldigt bra bemött. Jag äää som sagt hade varit upp lite granna innan ää och spelat då eller spelat, tränat. Så jag visste vilka de var. ääää och de gjorde det mycket enklare för mig att liksom komma underifrån och in i laget.

36. - På vilket sätt agerade spelare när när du kom underifrån?

Dem reagerade ju liksom på samma sätt som när de kommer en spelare utifrån att de går ju inte att frysa ut den här personen. För den här personen ska ju ändå bli en del utav laget som ska vinna matcher.

37. Och det var väldigt många som tog hand om en på ett bra sätt och liksom kom med bra tips. alltså hur man betar sig i grupp och såna saker.

38. - Hur betedde du dig under den första tiden i senior laget tillskillnad mot junior laget.

Jag blev väl lite mer tillbakaryggad om man säger så.

39. Bara för att man har kommit upp så i alaget så betyder inte det att man är kings of rocky road över hela världen om man säger så. Utan det gäller att vara ännu mer ödmjuk och försöka vinna förtroende istället för att leka pajas för då blir det mycket svårare och sådär att få vad ska jag säga respekten hos andra.

40. - Hur var bemötandet från tränarna till en början?

De sa inte så mycket, jag kommunicerar ju även oftast med min målvaktstränare. Som jag även har en närmare relation med än med mina övriga tränare.

41. - Kan du beskriva din relation med din målvaktstränare?

äää alltså det är ju en väldigt alltså nära relation för man kan ju prata om väldigt mycket om jag säger så.

42. Eftersom det är en tränare på två personer. Vanligtvis har man ju tre tränare som tar hand om 20 utespelare men sen har du en målvaktstränare som tar hand om två stycken. Så det blir ju mycket mer viktigare att det funkar liksom och då kan man oftast bli bra vänner.

43. Och jag känner ju han väl nu eftersom jag haft honom sedan fyra år tillbaka så det kändes tryggt att ha honom där i alaget när jag kom upp eftersom jag kände honom redan.

44. - Hur gick det att starta på senior nivån? Hur var din position i senior laget i början, hur har den förändrats sedan dess?

Äää, alltså det är ju lägst, alltså när man kommer upp som junior kan man säga att du får börja på botten då i den så kallade hierarkin. Det är liksom inte så att du kan helt enkelt bara gå in och äga omklädningsrummet utan du börjar liksom smått bakifrån om jag säger så. Men jag fokuserade på mitt eget spel och försökte prestera bra och ta dem chanser jag fick. Både under träning och matcher. Och om jag gjorde något bra fick jag beröm och jag tror de uppskattade att de såg att jag var bra. Det bidrog nog en del att man kunde komma in bättre i laget så småningom. Men man måste bevisa det först.

45. - Hur har detta förändrats sedan den första tiden i senior laget fram tills idag?

äää ja den, man växer ju som person man blir ett år äldre hela tiden. Så det blir ju lätt så att de äldre personerna kanske ää tycker det är lättare att prata med en också. Det blir inte den hära att man liksom vissa kunde ju av dem här vara en farsa till mig så var det ju tillslut. och medans nudå har man vuxit upp och så är det en mindre skillnad i ålder. Men jag presterade ju bra och fick mer speltid, gjorde en del bra prestationer som bidrog till

laget. Det är klart att man kom in mer i laget då och blev accepterad eller vad man ska säga av tränarna.

46. - Har du upplevt att dina relationer med lagkamrater och tränare i seniorlaget har förändras sedan din första tid i senior laget fram tills idag och på vilket sätt iså fall?

Ja en del i alla fall man har ju lärt känna dem här tränare och spelarna mer nu så att man vet hur de fungerar och hur man ska prata med dem. Och nu när det gått ett tag och man ändå vuxit på sig så kan man väl ändå känna att dem känner att man har mer att komma med och så känner jag också.

47. Man har fått mer rutin och sådär och kan säga bra saker också. Så jag har kunnat ta mer och mer plats nu när jag känner mig mer erfaren och har samlat på mig erfarenhet. Men jag har alltid kämpat hårt för att bli bättre och liksom det är viktigt att bevisa för främst tränarna att man har viljan och visa att man är seriös å så.

48. - Hur nära känner du att dina relationer är med lagkamraterna i senior laget nu? Har du goda vänner där?

Jaa det tycker jag, det har ju förändrats, jag är ju närmare dem nu än vad vi var i början. Men det har ju även kommit in nya spelare som det har funkade bra med att komma in och prata med också.

49. - Vilka ändringar upplevde du i övergången från junior till senior? Roll, speltid, position, förhållande till tränare/lagkamrater, faciliteter etc. Hur har du fått anpassa dig till dessa ändringar?

Ja man har väl blivit mer en person som dem yngre i föreningen ser upp till och det är ju kul i sig.

50. Och sen är man ju ää har man ju ää fortfarande vad ska man säga det har ju blivit mer professionell organisation också än var det var förut. Vi var ju kanske lite på dekis där ett tag men det är väl bättre och bättre tack vare dem folk som har kommit in. Och som sagt det har blivit bättre sedan junior tiden.

51. Vad frågade du mer nu igen? Ja just dem om min roll. Ja jag försökte ju ändå ta en framträdande roll även i senior laget eftersom jag är målvakt så krävs ju det och det blir ju lite så ändå. För det gäller ju att bära laget i varje match som målvakt istället för en forward som lätt kan komma i skymundan när han kommer upp och kan mer spela på medspelarna medan som målvakt så har du ju faktiskt den här pressen att du måste ta varje puck och sådär och gör du ett misstag så är det ju ett mål och så är det ju tyvärr.

52. - Hur var det med speltid under den första tiden?

Jag fick ju först komma upp och träna och sedan under den första säsongen som jag tillhörde dem blev de väl kanske en 8 matcher eller något sånt. Så då var man liksom andra målvakt.

53. Men under förra säsongen kunde jag konkurrera mer och blev väl ordinarie i slutet av säsongen och stod väl ungefär 35 matcher då. Så jag gick ju från att vara förstemaalvakt i junior laget till att bli andre målvakt och bara känna på och få chansen i några enstaka matcher.

54. - Vad har du gjort för att anpassa dig till seniornivån? På isen respektive utanför isen?

Just utanför så fick man väl mycket hjälp utifrån att man bött själv sådär på hockeygym och sådär. Så man fick en erfarenhet av att ta hand om sig själv, så jag fick mycket erfarenheter där som jag tror jag hade nytta av tillskillnad mot om jag hade bött hemma. Jag tycker det gjorde att jag fick en enkel omställning, skillnaden var att man på isen mötte bättre personer så att man själv var tvungen att bli bättre på allting så enkelt var det.

55. - Hur gjorde du för att bli bättre?

Träna helt enkelt på allt. Det är sanningen, man fick träna på allting i målvaksarbetet i sig. Och det fortsatte jag med. Hade ju målvaktstränaren som jag än idag fortsätter att förbättra mina svagheter. För nu har jag ju blivit ordinarie men man drömmer ju om att komma ännu längre och spela i landslaget och NHL.

56. - Vilka störningsmoment/barriärer upplevde du som hotade en framgångsrik övergång? (på isen/utanför)

Ja alltså du kan ju ha problem med skador bland annat, jag fick två hjärnskakningar bland annat som kanske kunde ha varit ännu värre och dem kanske även satte stopp lite för min utveckling.

57. Men sen kan det helt enkelt vara att man har problem hemma, att man har tankarna på annat som gör att du inte har de där självförtroendet som krävs alltså för att spela och leverera på en bra nivå.

58. Och det finns ju även så att det kan ha varit att man tycker det är tråkigt att spela och att det inte är lika roligt. Då finns det ju också åå vad heter det då? ja chans att man inte tar de där steget?

59. - Kunde själv uppleva att det ibland var tråkigt eller hade dåligt självförtroende?

Självförtroende kan ju hända alla men jag tycker jag inte direkt hade några svåra problem och jag har aldrig tyckt det varit tråkigt. Det är fortfarande lika kul som när jag började.

60. - Vad har hjälpt/hjälper dig klara att ta klivet och spela på seniornivå? Vad har du haft för stöd? Hos dig själv, andra, materiella, på isen och utanför.

Ja men det är väl framförallt flickvän då att man har fått ett stöd att allt inte har hamnat på sig själv. Man har fått ett annat perspektiv på det hela och att man inte bara tänker på hockey hela tiden. Utan man måste även ha fokus på sidan av på familjemedlemmar och sådär. Det är det främsta hjälpmedel jag kan komma på.

61.- Hur trivs du i laget? Socialt med träning och match under den senaste säsongen?

Ja jag trivs ju jättebra. Jag har ju bött här i *staden i 6 år. De liker bra, jag skulle säga att det är bättre här nu än det var när jag kom hit då första gången. Så nu har man lärt känna alla bättre också och jag var ju lite mer tillbaka dragen i början men sen så har jag väl tagit mer plats både på isen och utanför också. Det har väl med att

göra att jag har en viktig roll i laget också. Så jag har bara bra saker att säga och det beror väl på att jag har blivit mer hemmastad och vanligtvis när man flyttar så är det ju lite spännande och såna där grejer, man har blivit hemmastad och det har gjort att man trivs bättre.

62. - Hur balanserar du hockey med andra delar av ditt liv? Flickvän, familj, vänner. Har det varit någon ändring i denna balansering från junior-tiden till senior-tiden? Är du nöjd med denna balans?

Hockeyn är ju prio ett just nu men skulle det inträffa någonting hemskt vilket jag inte vill att det ska göra så går ju det före absolut.

63. Men som sagt hockeyn är ju prio ett tills något sådant inträffar, och det vet alla dem som är omkring mig också eftersom min karriär kommer ju inte hålla på tills jag blir 65 år utan den kanske håller på tills jag är senast när jag är 40 år och då är det ju ett antal år kvar som jag har att leva och måste hitta en inkomst för dem åren. Då är det lika bra att man går fullt ut dem här åren då.

64. - Hur har balansen i ditt liv förändrats sedan junior tiden?

Ja förr var det ju bara hockey medan nu har man mer liv på sidan av.

65. - Vad tycker du om den förändringen?

Den är positiv för jag gillar att umgås med människor och nya människor som jag lär känna. Så jag har bara positivt att säga.

66. - Jag tänkte på de där med att du nämnde att du inte riktigt känner dig etablerad på senior nivå ännu, hur kommer det sig?

Ja alltså jag har ju bara spelat 2 säsonger högst och det är ju ingenting i den här världen, jag skulle väl säga att etablerad är man när man åtminstone har spelat 5 säsonger eller något sådant. Men jag är ju ordinarie och är förstestålvakt nu så på det sättet kan man väl ändå se det som att jag presterat bättre och blivit jämnare i mitt spel. Tar mer ansvar egentligen i laget då. Men det är ju positivt ändå att jag blivit ordinarie och det känns som jag har stort förtroende från tränarna och spelarna. Jag är ju bättre och bidrar på ett annat sätt. Stabilare skulle man kunna säga. Ah stabil.

67. - Vilka utmaningar tycker du övergången har?

Ja det blir ju med press utifrån sett, alltså både media och såna som bor i staden och sådär, det är ju inte så många som bryr sig om hur det egentligen går för junior laget eftersom att det är ju alaget alla hejar.

Sen är det ju också så att man möter bättre spelare, svårare att ta pucken.

68. - Vad var din motivation till att klara övergången?

Man ville väl helt enkelt mäta sig mot dem bästa, spela mot bättre spelare.

Man vill komma upp och bli någonting och kunna leva på det för det är fantastiskt att kunna ha det som jobb om man nu har det.

69. Jag tränar ju hellre skiten ur mig än att sitta på ett jobb från 7-4.

70. - Vilka förväntningar hade du på att spela på senior nivå?

Förväntningar och förväntningar, jag visste ju hela tiden att det skulle bli tuffare. Jag hade ju inte i sig några förväntningar på mig själv utan det vara bara att gå in och njuta för stunden.

71. -Kan du beskriva dina relationer med tränare och spelare genom att använda 3 nyckelord, varför dessa tre?

Ödmjukhet, kommunikation och glädje.

72. Det gäller att vara ödmjuk inför personerna som du jobbar för och till spelarna i laget också givetvis och tränarna som kommer med spelidén man kan inte liksom komma och tro att man kan mer än dem. Det gäller liksom att ha en kommunikation om det hela vilket är en tredje grejen och ha liksom bra diskussioner och känna liksom att du mår bra tillsammans. Man kan ju inte tro att man är bättre än någon annan människa, visa respekt åt varandra så skapar man bra stämning i gruppen också.

vilket kommer in på den andra vilket var glädje och hänger dem här sakerna ihop så funkar det åtminstone för mig .

73. Det gäller att ha mycket glädje när man jobbar ihop i grupp även på elit nivå. Och det gäller att man är ödmjuk inför andra och att ingen står över någon annan för i grund och botten är vi alla lika mycket värda. Det är en annan, det samma fast de har en annan betydelse i grupp och mot enskilda personer om man säger så.

74. - Avslutningsvis, kan du baserat utifrån dina erfarenheter ge rekommendationer till tränare och andra spelare för att förbättra relationer mellan idrottare och idrottare och tränare under den här övergången och under den första tiden i seniorlaget.

Nånting som kan hjälpa, hmm ja framförallt är det ju kommunikation som är det viktiga i grund och botten. Kan man inte prata med sin tränare eller att sin tränare inte riktigt kan prata med sin spelare så skapar ju det en oro och det bli inte riktigt lika mycket förtroende. Man ska ju kunna känna att man kan prata med den här personen och säga vad du tycker liksom man ska kunna säga varför får jag inte spela? är det något jag måste bli bättre på? vad gjorde jag fel? man vill kunna ha den här diskussionen med den här personen. Är den inte ömsesidig kan det bli väldigt svårt och det kan bli väldigt mycket gnäll, alltså man vet ju själv om man försöker prata med någon äää så funkar det liksom inte då blir man ju ganska irriterad om man liksom får dissen.

75. Ödmjukhet är ju också viktigt, allt som tålamod och sånt kommer ju inte på en gång heller man måste jobba för det helt enkelt hela vägen.

Appendix 3

Transkribering Bertil

1. Hur gammal är du?

20

2. Hur länge har du idrottat?

-Idrottat sen jag var 6-7 år. Och det innefattar ishockey men även fotboll som jag spelade då. Det var fram till jag gick i 8an som jag spelade fotboll 14-15 års ålder. Precis innan U-16 med *laget. Så i den här åldern valde jag hockeyn, så det blir väl att jag idrottat i 12-13 år. 13 år ishockey.

3. Kan du berätta lite om dig själv, beskriv dig som idrottare och som person,

Hur ser din familje situation ut?

Som spelartyp tycker jag att jag är, det har väl gått lite liksom, det har blivit. Man har förändrats genom åren kan man säga, från början var det kanske som spelstil om man ska utgå från det så var jag ju forward i både fotboll och hockey, spjutspets och gjorde mycket mål liksom när jag var yngre och ändå upp till junioråldern egentligen så var det väl det som var det ändå som jag ville göra, bara, på planen. Så det är väl det som speglar lite min personlighet också att avgöra och vara en person i centrum hela tiden ää och som person utanför idrotten så är jag väl också väldigt ansvarstaganade och vill att det ska vara ordning och reda, jag tycker om att ha kontroll och har ett stort kontroll behov och det är äää. Det tror jag speglar av sig på planen, jobbet och utanför på fritiden också. I stora drag så är det väl så, jag ser mig ju själv också som väldigt omtänksam. Tänker på att andra ska ha det bra och tänker på det mesta att det ska vara planerat. Liksom det är väl lite så.

4. Vad ser du som den viktigaste händelsen i din idrottskarriär hittills, fram tills idag?

- Det viktigaste tror jag var under när jag slutade med fotbollen och valde hockeyn, när jag tränade med *laget och det var ju bara det jag tänkte på att jag skulle slå mig in i *laget . Det var ju det man satsade på då. Men sen så blev det inte så efter den sommaren, då gick jag först till ett annat lag *laget. Sen året efter det så var det de viktigaste för min karriär för då bytte jag lag igen och kom till *laget . Och direkt från ungdomshockeyn fick jag komma in och spela seniorhockey och det var ett viktigt steg både som spelare och för min utveckling och mognad. Det var viktigt att jag fick den chansen, Det gick ju bra nu när jag fick förtroendet att spela seniorhockey fast att jag var junior. Det var nog väldigt avgörande till att man inte lagt av, det tror jag. Så jag fick seniorerfarenhet väldigt tidigt, det gjorde att jag i princip missade hela juniortiden vilket jag tror är väldigt givande också. Men det blev inget av det, jag klev direkt in i seniorhockeyn och mötte äldre.

5. Låt oss nu prata om det sista året i junior laget, hur gick det för dig där?

Hur var atmosfären/stämningen i junior laget, hur påverkade den lagets prestation?

Hur var din relation med andra spelare i laget, hade du goda vänner i laget, hur påverkade detta dig?

- Lite som jag sa jag tillhörde seniorerna tidigt men fick gå ner och vara med på matcher med juniorerna ibland speciellt första året som junior var jag ju med alla matcher i juniorerna. Andra året som junior spelade jag endast med j20 och alaget ingenting med j18 laget. Sen under tredje året som junior spelade ju jag ingenting alls, då var jag skadad och opererade knät.

6. Men under första året så ska jag väl tilläga att jag spelade som sagt alla matcher med juniorerna men fick komma upp och vara med i alaget och spelade väl kanske hälften av matcherna, typ 15 stycken. Så jag var ju inte ordinarie direkt och det var väl efter att halva säsongen hade gått som jag fick komma upp och vara med i alaget. Sedan stegrade det och andra året var jag ju med mer och sedan tredje året då var jag ju borta helt.

7. Om vi då fokuserar på ditt första år i juniorlaget, hur gick det för dig där?

Det gick ju väldigt bra, dels att man fick spela med alaget och mötte bättre och större spelare och sedan när man gick ner till junior laget för att vara med på match så hade man ju dels det med sig och ett högre tempo.

8. Men sedan tror jag att jag även hade respekten med sig från att ha spelat på en högre nivå med alaget, så lagkamrater och tränare respekterade en när man kom ner. När man kan från ett alag fick så blev det så att jag fick mycket speltid i juniorerna vilket gjorde att jag kunde prestera mer eftersom jag spelade mer. Så det gick ju jätligt bra poängmässigt också.

9. Hur tycker du att stämningen var i juniorlaget? Hur påverkade den dig och din prestation?

Det var ju mycket grabbar från 2 lag 3 kan man säga som slogs ihop och spelade tillsammans. Så det var 3 stora grupper som kom men det var ju ett jätligt bra gäng, det var en bra skön stämning. Många som hängde på sidan av också och det är många utav oss som håller kontakten och hänger än idag vad jag vet.

10. Sen så hockey, själva laget presterade ju väldigt bra också, vi fick ju kvala uppåt så det gick ju otroligt bra. Så det ledde ju också till att det var bra stämning. Det var många duktiga spelare men gemenskapen gjorde framgången. Sammanhållningen var den största anledningen till att det gick bra.

11. Hur var din relation med andra spelare i laget, hade du goda vänner i laget, hur påverkade detta dig?

Ja det hade jag, som jag sa där innan så som jag är som person så har det varit hela tiden i alla lag. Jag tycker själv att jag försöker få med alla grabbarna tillsammans, det känns som att det är en av rollerna som jag har.

12. Spelar ingen roll om det är ett helt nytt lag. Jag har en väldigt bra relation med dem flesta det är ingen som

jag har något otalat med eller ingen som jag vill, vad ska man säga, irriterar sig på folk kan man ju göra men jag tror det inte är så många som irriterar sig på mig. Det tror jag inte, jag tar inte så mycket plats fast att jag syns och hörs mycket. Så kan man väl säga och det tror jag är har gjort att jag går bra ihop med de flesta även fast man har olika intressen på sidan av.

13. Hur tycker du att tränarna var i det här juniorlaget?

Dem var ju väldigt, dem var så här. Vi hade ju två tränare då, en var ju mer den här med grabbarna som kanske var lite polare. Sen så var det den andra som hade lite mer distans till spelarna då och han var väl lite mer coach då och som väl ska ha den att han har lite distans då. Men den andra var ju lite mer soft och var med grabbarna men båda kunde samtidigt vara väldigt seriösa och allvarliga och hade respekt med sig. Så det var en bra kombination men sen kanske det inte var de bästa rent kunskapsmässigt. Just då iaf sen vet jag inte vad dem har gjort sen.

14. Min relation med dem var ändå bra och de där att jag hade rollen att jag kom ner till dem från alaget gjorde mycket också tror jag att man bidrog med mycket bra till laget, det tror jag iaf gjorde att jag blev uppskattad och att man fick en bra kemi på det sättet. Dem var glada att jag som var en bra spelare kom ner och spelade med dem och när man får det motagandet går det ju bra och man vill ju gärna ge något tillbaka då i form av att prestera och göra bra ifrån sig. Så jag tycker vi hade en bra kontakt.

15. Vad betydde den här tränaren för dig?

De hade inte så stor betydelse för mig, det var nog mer den tränare som jag haft tidigare under ungdomsåren. Det är nog den tränaren som har betytt mest för mig både för min spelstil och som spelare a som jag är som spelare och spelstil. Dem jag hade i junior laget bidrog inte till att jag förändrades eller så.

16. Hur många tränare hade du under junior tiden? Under sista året i junior laget.

Det var bara dem som jag nämnde innan.

17. Skulle du säga att du presterade bra med dem tränarna, trivdes du med dem?

Ja det tycker jag ändå, under den säsongen var det ju inte riktig i juniorlaget jag hade fokus utan det var ju på alaget men jag ville ju ändå prestera bra där också.

18. Om vi förflyttar oss till din första tid i senior laget. - Du nämnde ju lite kring hur gammal du var och hur mycket du spelade och så men kommer du ihåg din första dag med senior laget, kan du berätta en kort historia om den dagen? Hur bemötte tränare och spelare dig, hur kände du, hur beteede du dig.

Ja det kommer jag ihåg. Det var på försäsongen på arenan, då hade vi haft träning med j-18 och sen hade alaget efter så då fick jag kliva på och köra med alaget också och sedan dess har jag liksom varit med och tränat med alaget.

19. Känslan var ju enorm och såpass tidigt på säsongen det var en utav de första isträningarna på säsongen. Och direkt få kliva upp och spela med alaget så det var en mäktig känsla och man kände sig väldigt välkommen också på engång.

20. det gick väldigt bra också. Kände ingen press från tränarna at prestera, så det var skönt. Dem sa att dem trodde på mig vilket gav mig självförtroende.

21. Det var intressant att höra kan du beskriva lite mer om hur du blev bemött av tränare och spelare?

Det var många äldre som var med i alaget och som jag tror, att ja de var nog från 25 upp till 35 som var med och hade varit med ett tag, 25-åringarna hade väl inte varit med så jätte länge men ändå. Det kändes som dom var trygga och uppskattade att det komma unga spelare som kom upp och kunde bidra. Så det var, det kändes som dem tyckte att man imponerade på dem och jag var väl den enda som spelade i juniorlaget som fick vara med där uppe.

22. Det var likadant från tränarnas sida, man kom väldigt bra överens med tränarna på en gång. Det var ingen press att man behövde prestera eller så. Det var lätt att komma in i det, otroligt lätt.

23. Jag var väldigt tillbakadragen till en början och höll mig på min plats. Gjorde väl inte alltför mycket utanför isen men på isen gick det ju väldigt bra men det är väl så man är väl lite försiktig i början. Sen så gick det ju bättre och bättre under säsongen.

24. Men den första träningen kommer ju jag ihåg det gick ju, vi hade ju mycket skridskor kom jag ihåg och då hade man kört stenhård fys hela sommaren. Brottarfys så jag var ju väl förberedd och orkade mycket. Det var också en lättnad att man kände att man kunde konkurrera på den nivån och det var viktigt att få den känslan så tidigt också.

25. Hur gick det att starta på senior nivån? Hur var din position i senior laget i början, hur har den förändrats sedan dess?

-Jag intog ju den rollen att vara tillbakadragen, var försiktigt, jag var väl lite orolig över hur dem skulle ta mig också. Det var väl så det var i början men det blev ju bättre och lättare med tiden såklart. Jag tror både spelare och tränare uppskattade den ödmjuka attityden. Men jag visade ju också att jag kunde bidra vilket säkert påverkade det.

26. Har du upplevt att dina relationer med tränare och spelare har förändrats under tiden ni arbetet tillsammans sedan dess? På vilket sätt?

- Jag tror att jag tar ännu mer plats nu i ett omklädningsrum och har en starkare röst i och med att man samlat på

sig mer erfarenhet nu. Jag anpassade mig efter lagets normer, lärde känna alla bättre hur man skulle bemöta dem. Men jag fokuserade mest på att prestera.

27. Jag har ju trots allt varit med på seniornivå under ett tag ändå och lärt känna många äldre personer, då blir man mer mogen och agerar mer moget. Och jag har tagit fram de här att jag har kontroll både på och utanför isen.

28. Jag har ju haft många olika tränare under den här tiden, både bra och dåliga men relationerna har väl ändå varit bra med alla tränare sen är det väl inte alla som jag tyckt varit så bra rent taktiskt. Men de flesta hade god social kompetens vilket ledde till bra relationer.

29. Överlag så har väl relationerna utvecklats och blivit bättre med tiden både med spelare och tränare.

30. Under första tiden i alaget så var det väl inte någon som jag hade kontakt med på sidan av och umgicks med men det har ju förändrats sedan dess. Jag har mycket bättre kontakt med många nu och man känner dem mycket mycket bättre nu. Så nu umgås jag mer med dem.

31. Jag tror jag har insett vikten av det sociala och hur viktigt det är men även att jag har börjat känna mig mer säker med tiden att ta kontakt och bilda relationer.

32. Det viktigaste gällande tränarna för att man ska kunna prestera bra är att ha förtroende, tillit.

33. Vilka ändringar upplevde du i övergången från junior till senior? Roll, speltid, position, förhållande till tränare/lagkamrater, faciliteter etc. Hur har du fått anpassa dig till dessa ändringar?

- Det ledde ju till att det blev mer matcher och mindre träningar egentligen.

34. Just de där med omklädningsrum var ju en storskillnad, som junior fick man slänga in grejerna i ett förråd medan när man kom upp i alaget hade man ett omklädningsrum och ett eget bås där i haha.

35. Det är ju så men från och med alaget så hade vi ju alltid bås som man kunde hänga upp grejerna i och de där tror jag är viktigt och spelar en stor roll, man fick klubbor, tejp och grejer.

36. Alla sånna grejer, utrustning, hjälm och byxor. Det blev lyxigare.

37. Men just de där med att man fick ett bås det var väldigt viktigt då kände man såhär att nu är man här och man har sina grejer här och man har sin plats i den här arenan och laget och det är betydelsefullt tror jag.

38. Det är ju en jäkla skillnad och respektfullt att när jag fortfarande var med och spelade matcher med juniorlaget men hade mina grejer i alagets omklädningsrum och i mitt eget bås det gav mig en kick.

39. Det kändes bra i kroppen man kände att man var på en annan nivå, det var betydelsefullt, man kände sig stolt, lite så. Man har ju ändå gjort något för att hamna där, nånting bra har man gjort.

40. Gjorde du något för att anpassa dig? Förutom de du nämnt.

Som på sidan om blev man mer på något sätt så har det som man blir som person, man blir mer självsäker, man har en högre tillhörighet liksom. Man tillhör en annan nivå inom idrotten, man är inte elit men ganska nära elit för att vara så ung. Jag tror att det har gjort att man, man ändras väl säkert som spelare också man måste ju anpassa sitt spel, då var man ju väldigt man var ju mindre till kroppen lika som man var i huvudet, men det har ju också förändrats.

41. Tankegång och hur man tänker, hur snabbt man kan tänka, speluppfattning kan man säga man reagerar på ett annat sätt.

42. Om man jämför nu med junior hockey, så tänkte man hockey på ett annorlunda sätt man var tvungen och det väl en del av den övergången man var tvungen att förändra mycket för att hålla på den nivån och för att utvecklas ännu mer för att kunna bli kvar. Speluppfattningen betyder ju mycket, att man måste träna på den biten är ju viktigt för splitvision, och tänka i förväg vad man ska göra med pucken och placeringsspel. I alla fall dem bitarna som det går att träna på, men speluppfattning är väl ganska svårt att träna på och skicklighet, det är väl mer sådant man föds med.

43. Hur anpassade du dig till att möta de fysiska kraven som ställdes med att möta större senior spelare?

- I den perioden blev det ju mer och hårdare träning och jag spelade ju med två lag, plus att jag började på hockeygymnasiet och tränade där. Så det blev ju väldigt mycket träning och det tror jag bidrog väldigt mycket att det var så mycket träning.

44. Man orkade mer man blev bättre fysiskt förberedd, man vande kroppen vid att träna hårt, sen kom ju styrketräningen in då också. Och det är ju otroligt viktigt då att bli stark muskulärt att man känner sig mer självsäker och stark att man klarar sig på den nivån. Men jag tror det går fortare också, för kroppsmässigt så växer man ju inte mer för att man umgås med äldre, det gör man ju absolut inte men när man spelare med äldre så lär man sig att använda sin kropp på ett annat sätt och det blir ett annat spelsätt som man måste lära sig av och det lär man sig allteftersom med erfarenhet.

45. Man får använda kroppen på ett annat sätt framförallt. Det blir en helt annan typ av dialog också att spela i ett alag, när man kommer från ett juniorlag har man ju en viss jargong men hockeyjargongen följer ju med och är densamma i alaget egentligen men på nått vis är det på en annan nivå. Det har väl att göra att man mognar mer och blir en annan människa och spelare. Svårt att veta egentligen...

46. Vilka störningsmoment/barriärer upplevde du som hotade en framgångsrik övergång? (på isen/utanför)

Skador är ju det som har varit min största fiende ända sedan första tiden i seniorlaget, det var ju under andra året som jag missade större delen av försäsongen där.

47. Sen de tredje året blev jag helt borta från hockeyn med ett knä, ett knä som gick sönder. Så skador har väl varit det som varit det största problemet och som gjort att man inte riktigt kunnat tagit nästa steg i utvecklingen. Men jag fick mycket stöttning av både tränare och spelare under den tiden vilket jag mådde bra utav. Tror dem gillade mig som lagkamrat eftersom jag är så ödmjuk inställd som person. Så det ökade mitt självförtroende och jag kände mig trygg och kunde prestera bra när jag kom tillbaka.

48. Sen har det varit så också att under vissa perioder har man fått spela mindre och det har jag haft svårt att ta så man har fått sämre självförtroende. Att man inte får de här flytet. Jag var lite ojämn och var väl inte på den nivån som behövdes ibland även fast man många gånger tyckt att man borde få spela.

49. Första riktiga dåliga perioden var väl under de andra året i seniorlaget när jag missade försäsongen och hade lite svårt att få spela regelbundet efter det när jag kom tillbaka.

50. Under den säsongen blev de väl lite bänknötning men det kunde jag ändå ta och det var väl lättare att ta det då när jag var så ung och kom upp i alaget och fortfarande var rookie.

51. Man hade inte lika stora förväntningar på att få spela som jag har nu. Sen så var det ju fler skador då, knä skadan.

52. Relationen var bra det var mer det att tränaren hade den stilen att han mer var kompis med alla spelare. Vilket gjorde att det fanns, det blev vad ska man säga, bara för att man är vänner på sidan om behöver inte det betyda att man får spela.

53. Jag tycker att vänskap och det som man gör på isen inte hör ihop. Det hör ihop men man ska inte ta fördel av det tycker jag. Så var det ju mycket under den tiden. Jag kände ju han väl också tyckte jag men inte lika bra som de äldre kände han, så de kunde göra att jag blev åsidosatt ibland och andra fick spela även fast det inte borde ha varit så.

54. Det var tunga perioder ibland och många spelare kunde bli favoriserade. Så det var en del man behövde ta sig igenom som både var lärorikt men även ett hinder.

55. För att utvecklas så måste man få spela och sedan kunna ta sig igenom hinder.

56. Framförallt så har väl skador gjort så man inte kunnat tagit sig så fort som man skulle kunna gjort, jag har fått tagit lite omvägar för att ta mig hit.

57. Vad har hjälpt/hjälper dig klara att ta klivet och spela på seniornivå? Vad har du haft för stöd? Hos dig själv, andra, materiella, på isen och utanför.

Jag förväntade mig redan under junior tiden att det skulle bli tuffare på senior nivån med fysiskt spel å så. Så jag tränade hårt som fan under sommaren för jag ville verkligen ta plats i senior laget. Jag tror framförallt att när jag började med styrketräning hjälpte mig mycket, man blev starkare, snabbare bättre självförtroende och den biten kommer ju av att man blev starkare och bättre tränad.

58. Och den biten kommer ju av att man blir bättre förberedd vilket gör att man kan prestera bättre också.

Sen vet jag inte riktigt, ska tänka. Sen har jag också haft en stor drivkraft att bli bättre, oavsett vad som hänt och hur det gått har jag alltid kämpat för att bli bättre. Därför körde jag mycket styrketräning och övade på mitt skott extra efter träningarna när den var slut. Även den attityden tror jag hjälpte mig att få chansen att spela, alla såg min attityd och uppskattade det.

59. Vad har du haft för socialt stöd, vad har det betytt?

Båda mina föräldrar har ju stöttat otroligt mycket hela vägen, även när det varit skador såklart.

60. Farsan har ju varit väldigt delaktig och till och med hjälpt till i laget ibland som lagledare. på sidan om så att det har fungerat, så jag har ju haft dem bästa möjligheterna man kan ha för att lyckas så det har varit hur bra som helst.

61. Det var otroligt viktigt att få ett bra välkomnande och som jag sa innan det var lätt att ta sig in i laget.

62. Det kändes som de såg att jag kunde bidra till laget och uppvisade en bra attityd att jag inte tog så stor plats. Då fick man mer förtroende av både tränare och spelare.

63. Hur balanserar du hockey med andra delar av ditt liv? Flickvän, familj, vänner. Har det varit någon ändring i denna balansering från junior-tiden till senior-tiden? Är du nöjd med denna balans?

-Jag tror jag hade en stor fördel av att jag gick ett såpass flexibelt gymnasium med mycket träning och var lite av ett träningsprogram som vi gick. Då var det lite mer flexibelt och det gjorde att det spelade en stor roll att dem kunde vara flexibla och det ska man tacka dem för, för att man kunde vara med på det man ville. Man fick gå tidigare för matcher och ändå hinna klart med sina skolarbeten och kunde lägga ner den tiden ändå.

64. Sen är det klart att man hade väl säkert kunna presterat ännu bättre i skolan om man inte hade lagt ner så mycket tid på hockeyn så jag tror att skolarbetet led litegrann i alla fall. Men i slutändan var balansgången väldigt bra, jag tror det blev bra tillslut, om man hade gjort på ett annat sätt så hade nog inte hockeybiten sett likadan ut då. Man hade inte kunnat vara med lika mycket och då kanske steget upp till seniorhockeyn kommit senare. Men nu fick man chansen att ta det på en gång.

65. Vilka utmaningar tycker du övergången har?

Jag tror det är alltifrån det sportsliga att det blir en helt annan nivå, det kanske är mer som står på spel. Det är

större matcher som betyder mer. Större press helt enkelt på mig skulle man kunna säga, ja mer press, mer press på att man måste prestera varje match och nu när man kommit till det stadiet att man faktiskt får betalt för att spela så tror jag att det är både från klubbens och min sida att man förväntar sig väldigt mycket.

66. Förväntningarna gör såklart att man har högre krav på sig själv. Alltså dels att man blir vuxen på ett annat sätt, man spelar vuxen hockey, själva spelet, jag vet inte riktigt. Men jag tror jag gav ett seriöst intryck på tränarna också när jag tränade så hårt. Jag fick mer och mer chanser och det förstärkte mitt förtroende så jag kände mig mer trygg och kunde prestera bra och göra mål å så. Sen efter det har det gått riktigt bra men jag har såklart kämpat hårt för det.

67. Kan du beskriva dina relationer med tränare och spelare genom att använda 3 nyckelord, varför dessa tre? Finns det någon berättelse som kan förklara varför du valde just dessa ord?

Respekt i alla fall, både för tränare och spelare. Hur ska man mer beskriva det då, a men att man ja vad ska man mer ta. Ja men just att man får förtroende, och respekt. Jag tycker ändå att det mellan tränare och spelare ska vara en distans, man ska inte vara för nära, man ska inte vara kompis.

68. Jag gillar mer old school sättet att coacha, mer distans och auktoritet till personen, sen kan andra ledare vara mer nära. Så förtroende, respekt och distans.

69. För spelare så är det viktigaste att eftersom man umgås så mycket och träffas flera timmar i veckan så är det att det bör vara väldigt lättamt, de bör de vara i ett omklädningsrum.

70. Men också respekt på isen att man ska respektera varandra. För alla även på den nivån är ju olika spelartyper, så respekt, sen så är det fortfarande att det ska vara roligt, ungefär som lättamt men det ska inte vara så att man ska känna sig illa tillmodis när man ska till träningen. Det ska vara roligt att åka och träna och det speglar ofta resultatet ute på isen tycker jag också.

71. Känner man sig trygg, trygghet, då är det mycket roligare att spela också. Trygghet, respekt, ja det ska inte vara ytligt, ja det blir det ju inte heller när man umgås så mycket utan man får en djupare relation med vissa och mindre med vissa.

72. Jag tycker det är intressant med just den relationen som man får med sina kedjekamrater där a framförallt dem som man spelar med kontinuerligt en hel säsong, den relationen är väldigt intressant. För det hade jag nu med en kille som jag spelade med förra året i princip hela säsongen sen fram till slutet. Så det tycker jag, eller det speglar ju mycket om relationerna i laget att man bryr sig om varandra, det är häftigt att man känner så för varandra.

73. Avslutningsvis, kan du baserat utifrån dina erfarenheter ge rekommendationer till tränare och andra spelare för att förbättra relationer mellan idrottare och idrottare och tränare under den här övergången och under den första tiden i seniorlaget.

Det går ju bara att utgå från sig själv ju och som jag tycker det ska vara och så som det funkar. Men som jag sa med det är så svårt alla kan ju inte vara likadana i ett lag utan det krävs ju många olika personligheter för att det ska gå ihop. Man behöver ju den där lata, den där lilla spillevinkeln, kaptenen, det är väl därför det finns en kapten till exempel och en assisterande om man ser spelare emellan.

74. Ja asså det är så svårt att sätta ord på. Jag tycker om distansen mellan spelare och tränare, samtidigt ska en coach ha en bra relation med alla spelare men att man kan föra en dialog med tränaren, man ska kunna föra en dialog och kunna prata med tränaren. Kommunikation mellan spelare och tränare är viktigt.

75. Sen ska det inte vara mer, det är den gränsen man ska kunna dra vid hockey, det är fan skitsvårt asså. Mellan spelare äää, respekt såklart men det tycker jag allt har att göra med egentligen, respekt då och att man ska kunna lita på varandra. Allt ifrån att alla kommer på träning till att man ger allt på match, såna små saker.

76. Sen är glädje viktigt också, mellan spelare då. Respekt och glädje. Har man inte glädje på den nivån. Det ska var glädje på den här nivån, för man är inte tvingad till att spela det är inte ens som ett jobb. Det tycker jag helt klart, glädjen kommer i första hand. Sen så i och med att man får glädjen får man ju alla de andra delarna också så det är ju bra balans då. Men glädje mellan spelare och glädje mellan spelare och tränare samtidigt som det ska vara en balansgång.

77. Sen är det inte kul att ha en tränare som inte säger ett piss och bara kommer in i omklädningsrummet och skriver upp vad man ska göra för övningar, går ut blåser i pipan, går ut och åker hem. Då blir det inte heller roligt. Men med ödmjukhet emellan spelare och tränare så att tränaren är professionell, de ska vara sociala men ändå seriösa och kunna dra en gräns för när de kan vara mer social och sedan när de ska vara mer tränare.

