



HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD

# MAGISTERUPPSATS

Psykologi inriktning idrott och motion 91-120hp



Manliga elittränares upplevelse av fenomenet  
kollektivt självförtroende

Mikael Jönsson

Psykologi inriktning idrott och motion 15 hp

Karlskrona 2016-06-03

## **Förord**

Först och främst vill jag tacka de tränare som tog sig tid att dela med sig av sina erfarenheter om kollektivt självförtroende. Det är tack vare er denna studie blev möjlig att genomföra.

Ett stort tack till min handledare, Urban Johnson Professor i psykologi, för ditt stöd, feedback och support i framtagandet av denna uppsats.

Sänder också en tanke till de kollegor och vänner som lyssnat och stöttat mig i mitt arbete med denna uppsats.

Avslutningsvis sänder jag ett stort tack till min familj som stöttat och uppmuntrat mig i detta arbete, det hade inte varit möjligt att genomföra denna studie utan er förståelse och stöd.

Karlskrona 2016-05-24

Mikael Jönsson

## **Sammanfattning**

Syftet med denna studie var att beskriva elittränares upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende, högt respektive lågt samt tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende. Studien genomfördes med en livsvärldsfenomenologisk ansats som syftar till att förstå informantens livsvärld. Halvstrukturerade livsvärldsintervjuer, med en intervjuguide som grund användes för data insamling. Sju elittränare inom innebandy, fotboll, ishockey och handboll deltog i studien, M=47.6 år. Analysen genomfördes med en hermeneutisk inspirerad tolkning, där det enligt Kvale och Brinkman (2009) finns många sätt att förstå och återge världen baserad på elittränarnas svar. Resultatet från studien presenterades i fyra teman, tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende, tränarens erfarenhet av lag med högt kollektivt självförtroende, tränarens erfarenhet av lag med lågt kollektivt självförtroende samt tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende. Vidare presenterade studien en konceptuell modell av kollektivt självförtroende inom elitlag. Förutom beskriven konceptuell modell visade resultatet att kommunikation, prestation, spelsystem och informella ledare är viktiga faktorer för kollektivt självförtroende. Framtida studier skulle kunna undersöka föreslagen konceptuell modell inom elitlag i ishockey, fotboll, handboll och innebandy.

Nyckelord: elitidrottslag, kollektivt självförtroende, ledarskap, motivationsklimat, prestation

## **Abstract**

The purpose of this study was to describe the elite trainer's experience of the phenomenon of collective efficacy, high and low collective efficacy as well as the coach experiences of developing his team's collective efficacy. The study was conducted with a life-world phenomenological approach which seeks to understand the informant's life-world. Semi-structured life-world interviews with an interview guide as the foundation was used for data collection. Seven elite coaches in floorball, soccer, icehockey and handball participated in the study,  $M = 47.6$  years. The analysis was performed with a hermeneutic inspired interpretation, where according Kvale and Brinkman (2009) there are many ways to understand and reproduce the world based on elite coaches' response. Results from the study were presented in four themes, coach's experience of the phenomenon of collective efficacy, coach's experience of teams with high collective efficacy, coach's experience of teams with low collective efficacy, and coach experience developing his team's collective efficacy. The study presented a conceptual model of collective efficacy in the elite team. Besides described conceptual model results showed that communication, accomplishment, game plan, and informal leaders are important factors for the collective efficacy Future studies could examine the proposed conceptual model within the elite teams in floorball, soccer, ice hockey and handball.

Keywords: achievement, collective efficacy, elite team, leadership, motivational climate

Leicester City vinner Premier League 2016 vilket i pressen beskrivs som en av de mest osannolika triumferna i lagsporternas historia (Svahn, 2016). På de senaste 20 åren har bara de största, mäktigaste och rikaste klubbarna, det vill säga Manchester United, Manchester City, Arsenal och Chelsea lyckats bärga Premier League titeln (Ekvall, 2016).

Leicester City som innan säsongen 2016 gav oddset 5000-1 för Premier League seger hos vadslagningsfirmor Svahn (2016), som under säsongen 2015 precis lyckats undvika nedflyttning och inför säsongen 2016 var allmänt tippade som en botten kandidat (Ekvall, 2016). Hur kan detta Leicester City med ett relativt mediokert lag, inte bara utmana utan snuva de allra största och rikaste klubbarna i Storbritannien på Premier League titeln? Empiriska studier har visat på att lag med högt kollektivt självförtroende, trots mediokra förutsättningar, kan utmanövrera lag med världsstjärnor och tillsynes oändliga resurser. Kollektivt självförtroende kan leda till optimalt agerande, större uthållighet och högre motivation vilket i sin tur leder till bättre prestation (Beauchamp & Eys, 2007). Kollektivt självförtroende kan definieras som en grupps gemensamma tilltro till sin kapacitet att organisera och utföra handlingar för att uppnå ett önskat mål (Bandura, 1997).

Konceptet kollektivt självförtroende och dess koppling till prestation beskrivs utförligt i tidigare forskning där det bland annat påvisats att kollektivt självförtroende var positivt relaterade till prestation (Gully, Incalcaterr, Joshi & Beaubien, 2002; Stajkovic, Nyberg, & Lee, 2009). Vidare har studier påvisat att sambandet är ömsesidigt positivt, det vill säga att kollektivt självförtroende leder till bra prestationer samt att bra prestationer leder till ett högre kollektivt självförtroende (Leo et al., 2013; Meyers, Feltz & Short 2004).

Hur arbetade tränaren Claudio Ranieri i Leicester City för att få laget att prestera på den höga nivå de gjort under säsongen 2015/2016. Leicester Citys framgång indikerar ett högt kollektivt självförtroende och tilltro till det egna lagets förmåga vilket sannolikt var en betydelsefull faktor för lagets framgångar i Premier League. Tränaren är ytterst ansvarig för att säkerställa att gruppens gemensamma tilltro till sin förmåga är hög, att gruppen har hög tilltro till att kunna koordinera sig samt att gruppen har hög tilltro till den kompetens gruppen besitter (Bandura, 1997). Tränaren skall övergripande optimera förutsättningarna för att laget kontinuerligt skall kunna prestera på hög nivå och därför anses det av intresse att studera elittränares upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende och tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende för att uppnå maximal prestation.

## Kollektivt självförtroende

En idrottares prestation är tätt förknippat med idrottarens upplevelse av sin förmåga att framgångsrikt utföra sin respektive idrott vilket definieras som self- efficacy, idrottarens situationsspecifika självförtroende (Bandura, 1977). Som en utveckling av Banduras teori kring situationsspecifikt självförtroende följer collective- efficacy, det vill säga kollektivt självförtroende (Bandura, 1997). Konceptet kollektivt självförtroende beskrivs i viss forskning också som team efficacy. Zaccaro, Blair, Peterson och Zazanis (1995) beskriver vidare kollektivt självförtroende som en upplevelse av kollektiv kompetens som delas av individer vid användning, samordning och integrering av deras tillgängliga resurser i en gemensam ansträngning som svar på en specifik uppgift eller situation. Nyckelbegrepp i denna definition är: (a) gruppens gemensamma tilltro till sin förmåga, (b) gruppens gemensamma tilltro till att kunna koordinera sig och jobba tillsammans, (c) gruppens tilltro till den kompetens och skicklighet som gruppmedlemmarna besitter samt (d) gruppens tilltro till sin förmåga i en specifik situation.

Källor till det kollektiva självförtroendet beskrivs nedan mer ingående men övergripande definieras följande områden som källor till kollektivt självförtroende: (a) tidigare prestationer, (b) ställföreträdande erfarenhet (c) verbal övertalning, (d) fysiologisk status, (e) ledarskap och ledarens beteende, (f) lagsammanhållning, (g) motivationsklimat samt (h) gruppstorlek (Beauchamp & Eys, 2007).

Tidigare prestation beskrivs som den källa som har störst betydelse och påverkan på ett lags kollektiva självförtroende (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Carron & Eys, 2012). Framgångsrika prestationer och resultat över tid stärker lagets kollektiva självförtroende där stabilitet beskrivs som en betydande faktor för antagande om lagets högre förmåga. (Zaccaro et al., 1995; Beauchamp & Eys, 2007). Bandura (1997) beskriver prestation som något du uppnår och ett resultat som en konsekvens av en prestation.

Ställföreträdande erfarenhet beskrivs som en av källorna till kollektivt självförtroende där det kollektiva självförtroendet erhålls genom att andra lag med liknande förutsättningar upplever framgång (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Beauchamp & Eys, 2007; Carron & Eys, 2012). Exempel kan vara att svenska fotbollslag i Allsvenskan upplever andra svenska lags framgångar i Europa och genom dessa framgångar får gruppen kunskap eller information om att avancemang i Europacuperna är möjligt vilket leder till högre kollektivt självförtroende i gruppen.

Som en tredje källa till kollektivt självförtroende beskrivs verbal övertalning, vilken kan vara effektiv men i ledarskapsteorier anses vara den källa som har minst stöd och förankring i utvecklandet av kollektivt självförtroende (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus, & Eys, 2005; Carron & Eys, 2012).

Lagsammanhållningen i ett lag påverkar det kollektiva självförtroendet och antas ha ett ömsesidigt förhållande med kollektivt självförtroende, det vill säga bra lagsammanhållning leder till kollektivt självförtroende och tvärtom (Zaccaro et al., 1995; Beauchamp & Eys, 2007). Grupper som har en hög gemensam tilltro till sin förmåga eller kompetens har också en starkare attraktion till gruppen, det vill säga lagsammanhållning (Zaccaro et al., 1995; Beauchamp & Eys, 2007). Gruppen får i och med högre lagsammanhållning större inflytande över de individerna vilket är en av anledningarna till att lagsammanhållning beskrivs som en källa till kollektivt självförtroende.

Ledarstil är en betydelsefull källa till kollektivt självförtroende där ledaren genom sitt agerande påverkar motivationsklimatet i gruppen, tydliggör roller och ansvar samt beslutsstilen i gruppen. (Zaccaro et al., 1995; Beauchamp & Eys, 2007). Vidare har ledaren i gruppen stor möjlighet att påverka gruppens mål och vilken nivå på utmaningar gruppen anser sig kunna hantera (Zaccaro et al., 1995; Beauchamp & Eys, 2007).

Storleken på gruppen beskrivs också påverka ett lags kollektiva självförtroende där en större grupp antas ha tillgång till fler resurser med olika slags kompetens vilket skulle tala för att gruppens totala förmåga borde vara större vilket i sin tur skulle leda till högre tilltro till gruppens förmåga, det vill säga högre kollektivt självförtroende (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Carron & Eys, 2012). En större grupp ställs inför utmaningar i form av koordinering av sina resurser vilket skulle kunna försämra lagets kollektiva självförtroende (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Carron & Eys, 2012).

Fysiologisk status avser lagets fysiska status där lag som är fysiskt vältränade kan skapa en övertygelse om att de har större uthållighet än sina motståndare vilket leder till högre kollektivt självförtroende (Beauchamp & Eys, 2007). Skador, utmattning eller överträning är faktorer som kan underminerar det kollektiva självförtroendet då laget på grund av sämre fysisk status presterar sämre vilket då leder till lägre kollektivt självförtroende (Beauchamp & Eys, 2007).

Motivationsklimat beskrivs slutligen som den åttonde källan till kollektivt självförtroende där prioritering på inläring, utveckling och den egna prestationen uppges

leda till högre kollektivt självförtroende. (Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Beauchamp & Eys, 2007).

Med tanke på att denna studie syftar till att fånga elittränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende väljer denna studie att lyfta fram den tidigare forskningen kring generella källor till kollektivt självförtroende, vilket syftar till att skapa förståelse för och möjlighet att sätta elittränarens erfarenhet i rätt perspektiv. Vidare har befintlig forskning avseende kollektivt självförtroende fokuserats på framförallt lagsammanhållning och prestation, dessa områden förefaller därav viktiga för föreliggande studie att presentera. Att beskriva befintlig forskning kring ledarskap och skapandet av kollektivt självförtroende ter sig i denna studie betydelsefullt då ledaren är den ytterst ansvarige för hur laget arbetar med det kollektiva självförtroendet. Denna studie har med ovanstående motiveringar valt att presentera tidigare forskning kring kollektivt självförtroende kopplat till följande områden (a) generella källor till kollektivt självförtroende, (b) prestation och lagsammanhållning (c) ledarskapets betydelse för kollektivt självförtroende samt (d) skapande av kollektivt självförtroende

**Generella källor till kollektivt självförtroende.** Fransen et al., (2012) undersökte beteenden och händelser som uppfattades som källor till kollektivt självförtroende där studien utfördes inom elitidrottslig kontext med damspelare i volleyboll. Resultatet från studien påvisade åtta faktorer till kollektivt självförtroende: (a) kommunikation, (b) positiva indikationer före match, (c) det egna laget leder matchen, (d) interventioner från tränaren, (e) positiva känslouttryck från spelare, (f) det egna laget ligger under i matchen, (g) misstag görs i egna laget samt (h) negativa känslomässiga reaktioner hos spelarna. Den faktor som beskrevs som den främsta för att främja kollektivt självförtroende var positiv kommunikation, den faktor som beskrevs ha störst negativ inverkan på det kollektiva självförtroendet var negativa känslomässiga reaktioner hos spelarna (Fransen et al., 2012). Chase, Feltz och Lirgg (2003) genomförde en studie med syfte att undersöka källor till kollektivt självförtroende med 34 kvinnliga basketspelare på college nivå (Chase et al., 2003). Detta genomfördes genom att skapa öppna frågeställningar som spelarna besvarade innan 12 matcher fördelade över säsongen. Studien tog sitt ursprung i källor till Banduras (1977) beskrivning av self efficacy där resultatet visade att tidigare prestation ses som den mest framträdande källan till kollektivt självförtroende (Chase et al., 2003). Edmonds, Tenenbaum, Kamata och Johnson (2009) undersökte specifika källor till kollektivt självförtroende där deltagarna i studien kom från multisportlag bestående av män och kvinnor med en medelålder på 34.3 år. Resultatet visade



på ett samband mellan kollektivt självförtroende och prestation (Edmonds et al., 2009). En studie med syftet att undersöka faktorer som kunde ha en påverkan på det kollektiva självförtroendet på individuell och gruppnivå genomfördes i roddlag på ett regionsmästerskap (Magyar, Feltz och Simpson, 2004). Av de faktorer på individuell nivå som undersöktes visade sig individens situationsspecifika självförtroende vara den faktor som hade starkast samband med det kollektiva självförtroendet där också målsättning visade sig ha ett positivt samband till kollektivt självförtroende (Magyar et al., 2004). Ett prestationsorienterat motivationsklimat var den faktor på gruppnivå som hade ett positivt samband med det kollektiva självförtroendet (Magyar et al., 2004).

**Lagsammanhållning, prestation och kollektivt självförtroende.** Graden av upplevd lagsammanhållning visade sig i en studie av rugbyklubbar kunna förutsäga graden av det kollektiva självförtroendet som gruppen upplevde där den uppgiftsorienterade lagsammanhållningen var starkare kopplad till kollektivt självförtroende än socialt orienterad lagsammanhållning (Kozub & McDonnell, 2000). Filho, Tenenbaum och Yang (2015) genomförde en studie med syfte att förklara sambandet mellan lagsammanhållning och kollektivt självförtroende där deltagare bestod av 162 kvinnliga och 178 manliga college fotbollsspelare. Lagsammanhållningen visade sig kunna förutsäga graden av kollektivt självförtroende (Filho et al., 2015). Spink (1990) undersökte förhållandet mellan lagsammanhållning och kollektivt självförtroende i lag inom elitvolleyboll och fann samband mellan lagsammanhållning och kollektivt självförtroende. 146 stycken fotbollsspelares upplevelse av lagsammanhållning, kollektivt självförtroende och hur dessa parametrar förändrades över säsongen i förhållande till spelarnas förväntningar på framgång studerades av (Marcos et al., 2012). Lagsammanhållning avseende uppgift och det kollektiva självförtroende visade sig var lägre, vid andra mättillfället, för de spelare vars förväntningar på lagets prestation inte infriades medan de spelare vars förväntningar faktiskt infriades uppmätte liknande nivå av kollektivt självförtroende och lagsammanhållning vid båda mättillfällena (Marcos et al., 2012). I den franska professionella basketligan genomfördes en studie som syftade till att undersöka relationen mellan lagsammanhållning, kollektivt självförtroende och prestation där deltagarna var 154 stycken män och resultatet påvisade att kollektivt självförtroende var en styrande mekanism för uppgiftsorienterad lagsammanhållning (Heuze, Raimbault & Fontayne, 2006). Studien visade också på att uppgiftsorienterad lagsammanhållning var en styrande mekanism för kollektivt självförtroende (Heuze et al., 2006). En meta-analys baserad på 67 studier med syfte att

undersöka förhållandet mellan kollektivt självförtroende och prestation visade att kollektivt självförtroende var positivt relaterade till prestation (Gully et al., 2002). Ytterligare en meta analys baserad på 96 studier har genomförts med syfte att undersöka bland annat kollektivt självförtroende och prestation (Stajkhaovic, Nyberg, & Lee, 2009). Resultatet visar att prestation är positivt relaterat till kollektivt självförtroende (Stajkovic et al., 2009). Feltz och Short (2004) studerade kollektivt självförtroende och lagprestation inom universitetsfotboll där resultatet påvisade att högt kollektiva självförtroendet har en relation till efterföljande prestation likväl som tidigare prestation har en positiv relation till kollektivt självförtroende. Meyers, Payment och Feltz (2004b) fann en positiv relation mellan kollektivt självförtroende och efterföljande prestation i sin studie av kvinnliga ishockeyspelare på college nivå

**Ledarskapets betydelse för kollektivt självförtroende.** Braun, Peus, Weisweiler och Frey (2011) genomförde en studie som syftade till att undersöka det transformativa ledarskapet i förhållande till prestation i den akademiska världen. (prestation beskrivs i denna studie som antalet publicerade forskningsartiklar). Det transformativa ledarskapet beskrivs bestå av (a) ett ledarskap som intellektuellt stimulerar doktorander att vara innovativa, (b) motiverar individen att anta utmaningar inom sin forskning med mål att få sin forskning publicerad, (c) en ledare som aktivt stöttar sina på adepter samt (d) uppvisar värdebaserade beteende, vilket uppmuntrar studenter att fortsätta sin akademiska karriär. Denna studie bekräftar ett positivt samband mellan det transformativa ledarskapet och grupprestation, där det transformativa ledarskapet utvecklar och kommunicerar en tydlig vision om gruppens framtida prestation. Studien beskriver vikten av att utbilda ledare inom den akademiska världen i det transformativa ledarskapet för att på så visa höja forskarlags prestationer (Braun et al., 2011). Vidare belyser studien vikten av tillit och menar att ledare skall ägna mycket tid åt att skapa tillit i relationen till sina medarbetare (Braun et al., 2011).

Smith, Arthur, Hardy, Callow och Williams (2013) undersökte transformativt ledarskap, lagsammanhållning och kommunikationens förmedlande roll där studien vidare beskriver hur transformativt ledarskap optimerar en grupps prestation genom kommunikationen som förmedlare. Studien genomfördes med frisbee spelare och studiens resultat visar på att framförallt tre stycken beteende inom transformativt ledarskap, d v s individen i centrum, acceptans för samarbete i grupp, målsättningsarbete samt förväntningar på prestation, är relaterade till sammanhållning (Smith et al., 2013). Kommunikation inom gruppen var också relaterat till högre lagsammanhållning inom gruppen (Smith et al., 2013).

Höigaard, De Cuyper, Fransen och Boen (2015) undersökte förhållandet mellan idrottares föredragna ledarstil och kollektivt självförtroende där deltagarna i studien bestod av elitspelare i norsk damhandboll. Positivt ledarskap i form av stödjande och prestationsinriktad träning samt positiv feedback och socialt stöd visade sig leda till högre kollektivt självförtroende (Höigaard et al., 2015). Price och Weiss (2011) studerade ledarskap bland jämlika där studien tog sitt ursprung i ett transformativt ledarskap och genomfördes på 191 kvinnliga fotbollsspelare. Resultatet visade att hög upplevd fotbollskompetens, acceptans från jämlika, accepterat beteende samt inre motivation karakteriserade ledarskap bland jämlika (Price & Weiss, 2011). Hög uppgiftsfokus, hög lagsammanhållning samt högt kollektivt självförtroende associerades vidare med effektivt ledarskap (Price & Weiss, 2011). Relationen mellan ledare, utövare samt ledarstil och dess effekt på kollektivt självförtroende studerades på 150 engelska fotbollsspelare på olika nivåer där resultatet visar att både ledarstil och relationen mellan ledare och utövare är förknippad med utövarens upplevelse av kollektivt självförtroende (Hampson & Jowett, 2012).

**Skapande av kollektivt självförtroende.** Heuzé, Bosseut och Thomas (2007) beskriver i resultatet av sin studie att tränaren inom elithandboll på damsidan bör föra fram strategier för att bygga och underhålla lagets tilltro till sin förmåga, det vill säga lagets kollektiva självförtroende. Heuzé et al., (2007) menar att skapandet av lagets kollektiva självförtroende kan göras genom att verka för att lagets medlemmar samarbetar och hjälper varandra i de olika övningar laget genomför. Ytterligare sätt att bygga och underhålla det kollektiva självförtroendet beskrivs som att förstärka delar i laget som ligger inom lagets kontroll, beskriva relevant information samt tydliggöra förväntningar på lagets medlemmar (Heuzé et al., 2007). En observationsstudie på ett damlandslag i den yttersta världseliten inom handboll genomfördes under ett år och studien kompletterades därefter med 17 stycken intervjuer (Ronglan, 2007). Resultatet från denna studie beskrevs bestå av tre delar: (a) skapande av kollektivt självförtroende, (b) uppvisande av kollektivt självförtroende samt (c) utvärdering av kollektivt självförtroende. Tidigare prestationer är den tydligaste parametern i skapandet av det kollektiva självförtroende men även parametrar såsom genomförda fysiska tester används för att höja lagets tilltro till den egna förmågan (Ronglan, 2007). Uppvisandet av kollektivt självförtroende menar Ronglan bestå av specifika uttryck såsom "Lets take the court into our possession" vilket skulle visa både dem själva och deras motståndare samt publik att arenan tillhör dem. Ronglan (2007) beskriver även olika slags ritualer som ryggdunkar, klappa händerna och allmänt peppa varandra från sidan ingick i uppvisande av

kollektivt självförtroende. Kvalitén på lagets förberedelse, fysiskt, mentalt och taktiskt är också av stor betydelse för lagets möjlighet att skapa högt kollektivt självförtroende (Ronglan, 2007). Vidare beskrivs utvärdering av prestation där positiva erfarenheter lyfts fram tillsammans med områden som behöver förbättras och där externa faktorer såsom tur, omgivning, vind etcetera bör tonas ner (Ronglan, 2007). I sin studie betonar Ronglan också vikten av få med hela laget i skapandet av det kollektiva självförtroendet. För att skapa en stark tilltro till lagets förmåga är det viktigt att hela laget känner sig delaktiga annars är risken stor att spelare med lite speltid drar sig undan vilket kan leda till laget försvagas (Ronglan, 2007). Att medvetandegöra nyckelspelares roll i skapandet av kollektivt självförtroende beskrivs som ytterligare ett sätt att skapa högt kollektivt självförtroende i ett lag (Ronglan, 2007).

Shearer (2015) beskriver i sin studie av rugbylag i världsmästerskapet för herrar 2015 att visualisering och observationer kan leda till ökat kollektivt självförtroende. Kollektivt självförtroende är en gruppmeکانism där lagets kommunikation, problemlösning och beteende är nyckelfaktorer för kollektivt självförtroende och denna studie beskriver att observationsinterventioner kan leda till ökat kollektivt självförtroende.

Bruton, Mellalieu och Shearer (2014) undersökte observationer som interventioner för att påverka ett lags kollektiva självförtroende där studien menar att observationer i familjär miljö påverkar lagets kollektiva självförtroende mest positivt. Studien genomfördes med 133 stycken engelska gymnasieelever och de mest populära sporterna såsom, rugby, fotboll, basket. Studien visade att observationer av bilder av negativt innehåll resulterade i lägre kollektivt självförtroende i gruppen medan bilder av positiva företeelser föranledde högre kollektivt självförtroende i gruppen. Studien lyfter fram videoanalys som en parameter för att höja det kollektiva självförtroendet där författaren menar att visa positiva aspekter av ett lags prestation leder till hög kollektivt självförtroende (Bruton et al., 2014). Studien belyser också vikten av att kontrollera innehållet för att uppnå önskad effekt på det kollektiva självförtroendet (Bruton et al., 2014).

Tasa, Taggar och Sejts (2007) genomförde en studie som syftade till att undersöka utvecklandet av kollektivt självförtroende i student grupper. Studien tar sitt ursprung i grupp beteende som bidrar till en grupps prestation såsom, kunskap, färdigheter och förmågor vilka beskrivs mer detaljerat som målsättningsarbete, prestationsförmåga, planering och koordinering (Stevens & Campion, 1995 ref i Tasa et al., 2007). Tre faktorer beskrevs vidare som förutsättningar för att en individ skulle engagera sig i en grupps arbete: (a)

uppgiftsspecifik kunskap, (b) situationsspecifikt självförtroende avseende arbete i grupp samt (c) kollektivt självförtroende inom gruppen (Tasa et al., 2007). Studien menar att när feedback ges till gruppen snarare än dess enskilda medlemmar är det mer sannolikt att gruppens medlemmar delar uppfattning om gruppens kollektiva självförtroende (Tasa et al., 2007). Studien adresserar vikten av att fostra ett väl fungerade beteende i grupp framför att fokusera på gruppens resultat (Tasa et al., 2007). Studien påvisar också att högt kollektivt självförtroende resulterar i bättre grupp beteende (Tasa et al., 2007). Interventioner baserade på tydligt och positiva grupp beteende är enligt denna studie de praktiska implikationer denna studie påvisar för att höja en grupps kollektiva självförtroende (Tasa et al., 2007).

Lecouteur och Feo (2011) undersökte realtidskommunikation inom laget under tre stycken elitmatcher i basket i Australien. Studien påvisar vikten av kommunikation och hänvisar till tränares uttalande om att misstag på planen oftast begås på grund av avsaknad av kommunikation mellan spelare. Studiens resultat visade att framgångsrik kommunikation på basketplanen består av verbal och ickeverbal kommunikation där laget bör komma överens om vissa kommunikationsmönster för mer framgångsrik kommunikation där hänvisningar till position på planen är ett exempel (Lecouteur & Feo, 2011).

### **Sammanfattning**

Kollektivt självförtroende är ett komplext fenomen som tycks samverka med många olika faktorer och variabler på ett flertal olika sätt där faktorerna lagsammanhållning och prestation har studerats i störst utsträckning. Samband mellan kollektivt självförtroende och prestation har påvisats i ett flertal studier (Gully, Incalcaterr, Joshi & Beaubien 2002; Stajkovic et al., 2009). Begreppet prestation beskrivs i forskningen ha ett ömsesidigt samband med kollektivt självförtroende det vill säga en bra prestation leder till högre självförtroende och högt kollektivt självförtroende leder till en bra prestation. Få studier har belyst skapandet av kollektivt självförtroende där Heuzé et al., (2007) menar att det finns ett behov av att verifiera de faktorer som studien Ronglan (2007) beskriver i skapande, underhåll och utvärdering av kollektivt självförtroende. Ronglan (2007) menar att fler kvalitativa studier behövs rörande kollektivt självförtroende för att skapa en bättre förståelse för hur kollektivt självförtroende skapas i olika idrottsliga kontexter. Det skulle kunna leda till ökad förståelse för tränarnas erfarenhet av att skapa, underhålla och utvärdera sina lags respektive kollektiva självförtroende. Elittränarens vardag handlar i slutändan om att skapa förutsättningar för att idrottarna skall göra bra prestation och resultat för att vinna de serier och mästerskap i vilka

de deltar. Det kollektiva självförtroendets ömsesidiga relation till prestation leder till att detta fenomen ur ett elittränarperspektiv blir intressant att penetrera för att på så vis optimera idrottarens möjligheter att vinna såväl nationella som internationella tävlingar. Denna studie syftar till att undersöka elittränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende däribland högt respektive lågt kollektivt självförtroende samt tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.

## **Metod**

### **Forskningsansats**

En fenomenologisk ansats syftar till att förstå informantens livsvärld och dennes upplevelser av det studerade fenomenet (Kvale och Brinkmann 2009). Livsvärlden ter sig olika för alla människor och en stor utmaning för forskare är att se bortom sin egen förförståelse för att istället vara följsam mot respondentens livsvärld (Bengtsson (2005)). Denna studie är en kvalitativ studie med livsvärlds-fenomenologisk ansats som syftar till att undersöka elittränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende samt erfarenhet av hur de som tränare arbetar med att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.

### **Livsvärlds-fenomenologi**

Den moderna fenomenologins grundare Edmund Husserl menade att man inte kan förklara världen enbart utifrån vad en persons har sagt eller bestämt, vidare uttryckte han misstänksamhet mot färdiga metoder och regler om hur man ska nå saker (Bengtsson, 2005). Fenomenologin beskrivs som erfarendets filosofi där livsvärlds-begreppet är centralt och utgår ontologiskt från att verkligheten består av det som vi människor kan ha en föreställning om. Livsvärlden är det vi ha en uppfattning om och genom erfarenhet får vi ”tillgång till sakerna själva” vilket innebär att en livsvärlds-fenomenologisk ansats utgår ifrån att skapa förståelse i det fenomen som studeras (Bengtsson, 2005). Kommunikation mellan människor är central i livsvärlden då denna beskrivs som en social värld där människan är medskapare i sin egen livsvärld. Livsvärlden är den levda människans erfarenheter där det inte går att skilja människan och människans upplevelse av världen samt erfarenhet av densamma åt (Bengtsson, 2005).

Livsvärlds-fenomenologin har sin grund i den moderna fenomenologin och Husserl formulerade det fenomenologiska uppdraget ”att gå tillbaka till sakerna själva” (Bengtsson, 2005). Människan uppfattar olika saker i en livsvärld där livsvärlds-fenomenologin vill fånga

saker som de visar sig för personen vilket då beskrivs som fenomen. På grekiska betyder fenomen *det som visar sig eller det som framträder* (Bengtsson 2005). Detta handlar alltså om hur något, det vill säga ett fenomen visar sig för en person. Fenomenologin är generellt i kvalitativa studier en benämning som beskriver ett intresse av att utifrån informantens eget perspektiv förstå fenomenet och beskriva världen som den upplevs av dem utifrån tanken att den relevanta verkligheten är vad människor anser den att vara (Kvale & Brinkman, 2009).

I den fenomenologiska filosofin är objektivitet ett uttryck för trohet mot det undersökta fenomenet. Målet är att komma fram till ett väsensskådande genom att inte så mycket beskriva enskilda fenomen som att söka efter deras gemensamma väsen (Kvale & Brinkman 2009, s 42).

Studien analyseras genom en hermeneutisk inspirerad tolkning där det finns många sätt att förstå och återge världen på. Kvale och Brinkman (2009) beskriver att en hermeneutisk tolkning är förknippad med ett antal rättesnören som beskrivs mer detaljerat nedan. Den ständiga process mellan delar och helhet beskrivs som den hermeneutiska cirkel där en oftast vag och intuitiv uppfattning av texten som helheten leder till tolkning av de enskilda delarna. Utifrån dessa tolkningar skildrar delarna i sin tur till helheten. Detta cirkulära fenomen ses i den hermeneutiska traditionen som något positivt som leder till ökad förståelse av meningen. Utmaningen i den hermeneutiska traditionen handlar om att träda in i den hermeneutiska cirkeln på rätt sätt. Ett andra rättesnöre karaktäriseras av att tolkningen av meningen skall avslutas när ett inre sammanhang är funnet utan några logiska motsättningar. Som ett tredje rättesnöre beskrivs som att granska deltolkningarna mot meningen i helheten hos texten. Vidare betraktas textens självständighet det vill säga att texten ska förstås utifrån sin egen referensram som ytterligare ett rättesnöre. I en hermeneutisk tolkning beskrivs dessutom rättesnöre som kunskap om textens tema samt det inte finns någon förutsättningslös tolkning av text, det vill säga uttolkaren kan inte bortse från den förståelse tradition hen verkar inom. Det skall poängteras att hermeneutiken inte är metod som appliceras steg för steg utan en evolution av generella principer som varit användbara i en lång tradition av texttolkning (Kvale & Brinkman, 2009).

## Deltagare

I denna studie deltog 7 stycken elittränare från lagidrotterna fotboll, innebandy, handboll och ishockey. Alla tränare var män och medelåldern var 46.7 år ( $SD= 2.98$ år). Tränarnas erfarenhet av att vara tränare på elitnivå varierade mellan 2 och 23 år, ( $M=11.6$ ,  $SD=3.7$ ). Alla tränare i studien är heltidsanställda tränare. För en tydligare bild av tränarnas ålder utbildning etcetera se tabell 1.

Tabell 1.

Presentation av intervjuade tränare

	Ålder	År som tränare	År som elittränare	Idrottstränarutbildning	Utbildning civilt
Tränare 1	55	23	23	Landets högst	Fritidspedagog
Tränare 2	38	7	2	Landets näst högsta	Naprapat
Tränare 3	50	14	12	Landets högst	Gymnasiet
Tränare 4	51	23	23	Landets högst	Kandidat ekonomi
Tränare 5	45	16	2	Steg 2	Kandidat marknadsföring
Tränare 6	52	14	14	Landets högst	Gymnasiet
Tränare 7	36	22	5	Landets högst	Gymnasieläroinutbildning

## Intervjuguide

Intervjun efterfrågar skildringar av intervjupersonens levda värld utifrån en tolkning av innebörden hos beskrivna fenomen och påminner om ett vardagligt samtal men som professionell intervju omfattar den en halv strukturerad teknik vilket innebär att den varken är öppen eller ett slutet frågeformulär (Kvale & Brinkman 2009).

Kvale och Brinkman (2009) beskriver den kvalitativa forskningsintervjuns olika aspekter ur ett fenomenologiskt perspektiv som att ämnet för intervjun är informantens levda vardagsvärld och intervjun försöker tolka meningen i informantens beskrivning. Vidare menar Kvale och Brinkman (2009) att intervjun söker kvalitativ kunskap och att den inte har kvantitativa mål. Intervjun efterforskar nyanserade beskrivningar av specifika situationer av informantens livsvärld där intervjuaren är öppen för nya och oväntade fenomen istället för färdiga kategorier och tolkningar vilket innebär att intervjuaren snarare än att ställa färdig formulerad frågor är lyhörd för vad som uttalas respektive vad som inte uttalas. Intervjuaren ställer frågor avseende forskningsämnet genom så kallade öppna frågor och undersöker om eventuella motsägelser beror på brister i kommunikationen eller om de speglar informantens livsvärld (Kvale & Brinkman, 2009). Intervjun kan vara en lärprocess i det avseende att intervjuaren kan upptäcka nya aspekter inom ett visst tema. Känslighet beskrivs inom det fenomenologiska perspektivet som att olika intervjuare kan få olika svar från intervjuguiden



bland annat beroende på förkunskap om ämnet och varierande känslighet för svaren från informanten där kravet på förkunskap kontrasterar till den förutsättningslösa inställning som tidigare efterfrågats (Kvale & Brinkmann, 2009).

Intervjun utförs i enlighet med en intervjuguide som fokuserar på elittränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende. Vidare innehåller intervjuguiden tema såsom elittränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende där tränaren ombeds beskriva denna situation eller period. Det tredje temat i föreliggande studie beskriver tränarens upplevelse av lågt självförtroende där tränaren bland annat ombeds beskriva vad hen anser vara anledningen till lagets låga kollektiva självförtroende i denna situation/match/period. Studien sista tema skildrar tränarens upplevelse av hur tränaren kan påverka lagets kollektiva självförtroende där frågor ställs kring tränarens erfarenhet av att arbeta med att stärka sin grupp eller lags självförtroende. Exempel på fråga i detta avsnitt är ”kan du berätta om hur du som tränare arbetar med att stärka din grupps kollektiva självförtroende”. För en mer detaljerad beskrivning (se bilaga 1).

### **Procedur**

Denna studie genomfördes med ett så kallat bekvämlighetsurval där första kontakten togs med lagens sportchefer och i de fall sportchefen visade intresse togs nästa kontakt med lagets tränare. I de fall tränaren visade intresse av att delta i studien skickades ett informationsbrev ut för att ytterligare förklara studiens syfte samt informera om de etiska riktlinjer studien förhåller sig till. Vidare kontakt togs återigen via telefon för att undersöka tränarens intresse av att delta i föreliggande studie och i de fall tränarens accepterade att delta bokades intervjutillfället in. Två pilotintervjuer genomfördes för att ge författaren en förståelse över hur frågornas skulle tolkas och om det fanns formuleringar i frågorna som otydliga. Dessa pilotstudier genomfördes med två stycken tränare som har tidigare erfarenhet av lagidrott på elitnivå men som för närvarande inte verkar på den nivån. Intervjuerna tog cirka 60 till 70 minuter vardera att genomföra. Pilotstudier visade på en mångfald i svaren och tränarnas erfarenhet visade på stor förståelse för kollektivt självförtroende. Författaren valde att med dessa intervjuer som grund att behålla ursprunglig intervjuguide. Sex av intervjuerna genomfördes på tränarens begäran i föreningens lokaler och den sista intervjun genomföres i linje med tränarens önskemål på ett café. Innan intervjuerna genomfördes förklarades de etiska principer som studien tillämpar och tränaren fick skriva på ett informerat samtycke. Intervjuerna spelades in på en Iphone och tog i snitt cirka 60 till 70 minuter.

## **Etik**

Denna studie förhåller sig etiskt till vetenskapsrådets (2007) riktlinjer avseende forskning, vilka beskrivs i form av: (a) informationsskyddskravet- vilket innebär att informanterna noggrant informeras om studiens syfte samt att de närsomhelst utan att ifrågasättas kan avbryta deltagande i föreliggande studie, (b) samtyckeskravet-forskaren skall säkerställa att få samtycke om att delta i studien av studiens alla deltagare, (c) konfidentialitets-kravet vilket beskriver att informanten skall kunna känna sig trygg i att deras medverkan i studien är helt anonym. Råmaterial kodas så att inte informantens identitet röjs. Föreliggande studie har i intervjuguiden frågor kring ålder, utbildning samt antal verksamma år som elittränare. Vidare fanns frågor om lagen tränaren har ansvar för. Dessa uppgifter har medvetet inte presenterats i resultatet av den anledningen att skydda informantens identitet samt (d) nyttjande kravet vilket beskrivs som att det som framkommer endast skall användas i föreliggande studie. Informanterna skrev vid intervjutillfället på ett informerat samtycke (se bilaga 2). En lokal etikprovning genomfördes och godkändes.

## **Dataanalys**

Intervjuerna transkriberades i sin helhet då information som inte anses relevant vid genomlysning kan visa sig betydelsefull i skrift (Kvale & Brinkman, 2009). Varje intervju tog mellan sex och sju timmar att transkribera. Transkriberingen skrevs med talspråk för att underlätta läsning och förståelse. Efter transkribering lästes intervjuerna igenom ett flertal gånger och meningsenheter skapades för att ta fasta på tränarens erfarenheter avseende kollektivt självförtroende. En första naiv förståelse skapades av texten (Lindseth & Norberg, 2014). Meningsenheterna lästes igenom ett flertal gånger där reflektion kring likheter och skillnader mellan tränarens erfarenhet. Genom analysen behandlades texten så objektivt som möjligt. Meningsenheterna togs ur sitt sammanhang och behandlades som oberoende text vilket beskrivs som möjligt om texten är tillräckligt lång och innehåller essentiell information (Lindseth & Norberg, 2014). Information som inte bedömdes relevant för studiens syfte sorterades bort. Meningsenheterna och teman reflekterades sedan över i förhållande till den första förståelsen av texten. Detta förförande upprepades till dess att naiva första förståelsen var validerad genom den strukturella analysen. Resultatet skrevs därefter ner i ett vardagligt språk så nära respektive tränarens som möjligt, tränarens formulering användes i de fall det var möjligt (Lindseth & Norberg, 2014).

## Resultat

Studien syftar till att undersöka elittränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende, högt respektive lågt kollektivt självförtroende samt tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende. I enlighet med en livsvärldsfenomenologisk ansats där individens levda erfarenhet efterfrågas redovisar denna studie varje informants resultat för sig (Bengtsson, 2005). Nackdelen med detta sätt att redovisa blir att resultatdelen blir lång men fördelen är att förståelse för varje individs levda erfarenhet tydliggörs bättre på detta sätt (Lindseth & Norberg, 2004). Varje del inleds med en kort beskrivning av hur länge tränaren verkat på elitnivå, hur länge informanten varit tränare samt den utbildningsnivå inom sin idrott som tränaren genomgått. Informanternas berättelser skulle i vissa fall passa in under flera rubriker eftersom olika områden eller faktorer som informanterna upplever överlappar varandra. En jämförande analys avslutar resultatdelen.

### Intervjuperson 1

Tränaren är heltidsanställd som tränare och har varit tränare i 23 år där samtliga uppdrag har varit på elitnivå. Tränaren har idrottsligt den högsta utbildningen man kan ta inom denna idrott.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränaren menar att det är den gemensamma tilltron som är nyckeln för att nå framgång i en lagidrott. I dialogen menar tränaren att som lag är du aldrig starkare än din svagaste länk där vikten av att få med hela gruppen, att göra alla lite bättre är något han arbetat med under sin tränarkarriär. Övergripande beskriver tränaren att ett högt kollektivt självförtroende bygger på goda prestationer och att du får resultat med dig som lag. I elitsammanhang menar tränaren att det gäller att skapa resultat, att kontinuerligt ta poäng där segrar är en viktig förutsättning för det kollektiva självförtroendet. För att kunna ta dessa segrar gäller det att se till helheten, att utveckla och utbilda även de spelare som befinner sig utanför en startplats i laget vilket höjer kvalitén på träningen och i förlängningen höjer det laget som helhet. På senare år har tränaren arbetat med tämligen unga trupper där spelare utanför det laget som startar under en säsongsinledning kan göra betydande framsteg och under senare del av säsongen vara en av de tongivande spelarna i laget, vilket tränare menar visar på vikten av att inkludera alla spelare och se helheten. Tränaren beskriver kontinuitet som en förutsättning för kollektivt självförtroende men menar att det på senare år skett snabbare skiftningar i trupperna vilket

leder till att han måste fokusera på att samspela laget för att uppnå resultat och därmed kollektivt självförtroende

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** Tränaren beskriver att högt kollektivt självförtroende framförallt kommer av kombinationen bra resultat och bra prestation men det kan bli för högt om man vinner mycket. I den situationen måste tränaren säkerställa att laget inte får en övertro på sin kapacitet och slappnar av vilket skulle ge motståndaren en fördel. Tränaren beskriver vidare att i dessa situationer arbetar han med att kräva lite mer av spelarna och att spelarna i laget skulle ha den inställningen att alltid göra det lite bättre. Totalt sett menar tränaren att detta leder till att gruppen sätter prestationen i fokus och visar en ständig vilja att utvecklas.

**Tränarens egen upplevelse lågt kollektivt självförtroende.** Lågt kollektivt självförtroende, berättar tränaren, kommer när resultaten uteblir och prestationerna inte räcker till. Tränaren menar att det kan bero på slarv i förberedelserna eller att laget inte tränat tillräckligt länge ihop där samspelet inte sitter. Tränaren beskriver att när spelarna i laget inte litar på varandra och varje spelare i laget inte presterar på toppen av sin nivå kommer laget att få lägre kollektivt självförtroende och menar vidare att misstag alltid sker men det är centralt att varje aktion görs i rätt anda och görs inte detta leder det snabbt till dåliga prestationen och lågt kollektivt självförtroende. Upprepade förluster berättar tränare leder till lägre kollektivt självförtroende och en uppenbar risk att luften går ur laget. Här måste du som tränare arbeta hårt med individerna för att hålla upp prestationerna.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** Att bygga upp lagets kollektiva självförtroende beskriver tränaren i grunden handlar om samspelet, kemin i gruppen och att gruppen vet var de har varandra. I detta samspel är kommunikationen mellan alla i laget en av de viktigaste nycklarna. Det kan finnas konflikter, grupperingar i laget som måste lösas för att laget skall kunna prestera och först då kan man prata om kollektivt självförtroende. Tränaren menar vidare att kommunikationen måste finnas och fungera mellan alla berörda parter för att samspelet skall fungera. Han beskriver en konfliktsituation där spelare talar om varandra istället för med varandra vilket måste åtgärdas för att få ett fungerande lag. Tränaren menar att alla involverade inte alltid är helt överens men att den ömsesidiga respekten för varandra som människor måste finnas där, att hela människan är viktig för att kunna göra en bra prestation.

För att ytterligare stärka laget menar tränaren att individerna i laget behöver lära sig att vara aktiva, att våga tänka och kommunicera för lagets bästa. Det kan också handla om att

spelarna behöver bjuda till mer, det vill säga bjuda mer på sig själva eller att de skall bekräfta varandra för att på så sätt stärka gruppen. Kommunikationen på planen beskrivs också som viktig och då inte bara den verbala kommunikatorn utan kroppsspråk och gester är en viktig del av samspelet på planen.

Det handlar också om realism och att det skall finnas substans i vad laget har för mål och hur de tar sig ann denna utmaning. Tränaren menar vidare att visioner är en grundpelare i skapandet av kollektivt självförtroende och beskriver det som att du skall sträcka dig lite ytterligare som förening men poängterar vikten av realism i laget. För högt kollektivt självförtroende menar tränaren lätt leder till att du lurar dig själv och att det snabbt syns på lagets och den enskilde spelarens prestation.

Tränaren beskriver sitt arbete med laget som att han arbetar med individer för att få en helhet där individens behov sätts i centrum för att i slutändan få gruppen att fungerar tillsammans och på så vis skapa en hög tilltro till sin gemensamma förmåga.

Jag behandlar inte alla lika, för det tror jag inte blir rättvist men det är lite grann okej att gruppen har en känsla av att alla är lika men individuellt har vi olika bakgrund// den med för svagt självförtroende vill man bygga upp för att det gemensamma självförtroendet skall växa// sen kan det vara andra som har för stort självförtroende som jag måste hantera på ett annat sätt (IP1)

Utifrån de olika individernas behov gäller det i slutändan att hitta balansen i gruppen, avseende bland annat personligheter eller kompetenser i laget. Exempel på balansen mellan grovjobbar, kvalitetsspelare och de stora målskyttarna beskrivs som viktig för att laget som helhet skall prestera, nå efterfrågade resultat och därmed också ett högt kollektivt självförtroende.

Vidare menar tränaren att kollektivt självförtroende byggs upp i laget när spelarna sätter laget främst med en beskrivning av en situation där lagets store målskytt istället för att ta ett avslut där kan troligen skulle gjort mål spelade fram en lagkamrat som fick helt öppet mål. Tränaren beskrev det med följande citat ” Han var lagom upptagen av att vinna skytteligan men allra viktigast var att laget gick upp igen”(IP1). Tränare menar att en målskytt inte ska tveka på att göra mål men ser han att en annan har bättre läge och spelar, sätter de laget först vilket ger resultat och högre kollektivt självförtroende.

Rent praktiskt beskriver tränaren att arbetet med att bygga upp lagets kollektiva självförtroende bland annat görs genom videoanalyser av framförallt matcher där både misstag och bra prestationer lyfts fram. Att använda video beskriver tränaren som ett bra sätt att faktiskt belysa för alla spelare de situationer laget gör bra respektive mindre bra, där tränaren får tillfälle att understryka de prestationer och aktioner som laget skall fortsätta med. Utifrån resultaten i matcherna beskriver tränaren att han lyfter fram olika aspekter för att främja lagets kollektiva självförtroende. Har laget exempelvis förlorat med 1-2 kan han lyfta fram prestationen, det faktum att de skapade många målchanser eller de lyckades spela sig fram på det sätt som de innan matchen kommit överens om. Har laget däremot vunnit med 3-0 trots en spelmässigt och chansmässigt jämn match menar tränaren att de kan vara bra lyfta killarna och prata om en övertygande seger vilket då stärker lagets kollektiva självförtroende. Tränaren menar att det i slutändan handlar om att utvärdera prestationen men beroende på lagets resultat använda resultat eller prestation i dialogen med spelarna för att höja lagets kollektiva självförtroende.

En viktig förutsättning för att laget skall kunna prestera på toppen av sin nivå och därmed få ett högt kollektivt självförtroende beskrivs av tränaren som att man är överens om vilka grundpelare som gäller, hur laget skall spela och att detta taktiskt och tekniskt arbetas med på kontinuerlig basis. Detta skapar en grundtrygghet i att laget vet att de gör rätt saker och om diskussioner uppstår kan man gå tillbaka till dessa grundpelare. Dessa grundpelare arbetar vi kontinuerligt med i individuella samtal som grundar sig i individens bästa och som leder oss till lagets bästa.

Informella ledare i laget framställs som en aspekt i att stärka det kollektiva självförtroende där tränaren beskriver en lagkapten som hjälper en ung spelare som kommit upp i A-laget. Ytterligare aspekter av informella ledare beskrivs som att de går före med gott exempel och visar rätt attityd både på träning och match. Det kan vara spelare som får spela i andra laget och uppvisar fel attityd eftersom de upplever att de borde spelat i första laget, i denna situation beskrivs de informella ledarna som viktiga för att uppvisa rätt beteende och följa matchplanen. De informella ledarna blir också tränarens väg in i gruppen för att kontinuerligt säkerställa att gruppen som helhet mår bra, att kommunikationen och stämningen i gruppen är bra. Tränarens berättar att han försöker vara tydlig mot gruppen och är huvudansvarig men arbetar mycket med att få någon eller några spelare att ta ledaransvaret på planen. När det är mycket åskådare på matcherna menar tränaren att det inte är så mycket ledarna kan säga till dem på planen utan då måste spelarna leda varandra.

Det finns inget bättre än att kunna berömma en spelare som berömt en annan spelare eller som ställt krav på en annan spelare vid rätt tillfälle. Det blev perfekt att du gjorde det där. Då får det gärna vara någon med bindel eller utan bindel som leder de andra, det är en trygghet för laget när denna person kliver fram(IP1)

## **Intervjuperson 2**

Tränaren är heltidsanställd tränare och har varit tränare i 7 år varav 2 år som elittränare. Tränaren har idrottsligt den näst högsta utbildning du kan ta inom denna idrott.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränaren återger sin bild av kollektivt självförtroende som att det avser vad laget skall uppnå tillsammans, hur laget tar sig dit samt att det fenomenet kollektivt självförtroende är målorienterat. Målen som sätts i samarbete med gruppen beskrivs på kort och lång sikt samt i termer av resultat och prestationsmål. Tränaren beskriver sin erfarenhet av att inte ha mål som att du tappar bort ritningen på det du skall åstadkomma och menar att spelaren på elitnivå är så pass målmedvetna att de ständigt vill sträva mot något. Att då inte ha mål kan leda till att spelarna börjar tvivla på vad de gör vilket leder till att gruppen tappar skärpan och i slutändan drar åt olika håll. När målen finns där existerar en struktur eller riktlinjer som alla i och runt laget kan förhålla sig till. När laget uppfyller sina mål ger det energi, en känsla av att lyckas vilket leder till högre kollektivt självförtroende. Vidare berättar tränaren att hans syn på högt kollektivt självförtroende handlar om delaktighet och ett klimat i laget eller gruppen där det tillåts att spelarna säger vad de tycker och att det går att diskutera sig fram till en lösning för gruppen. Tränaren beskriver att målen de skapar handlar om detaljer de vill uppnå i spelet och hur de taktiska dispositionerna ser ut beroende på motståndare. Tränaren berättar att det i grunden handlar det om lagets spelsystem och att hitta en grundtrygghet i ett spelsystem som spelarna själva har varit med och diskuterat fram. Grundtryggheten i ett spelsystem och det faktum att spelarna själva varit med i framtagandet menar tränare leder till att de arbetar hårdare för att uppnå de mål som relateras till deras spelidé.

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** I detta lag upplever tränaren att gruppen är otroligt stark tillsammans, och har ett högt kollektivt självförtroende. Tränaren beskriver att känslan de lyckats skapa i detta lag är att det är laget som gör det tillsammans. Det är aldrig en person som tar tag i saker utan det är alltsomoftast gruppen. Det finns en så otrolig kraft och tro på den här gruppen internt och som tränare anser är en av

deras styrkor. Att de lyckats skapa detta berättar tränaren beror på att alla får känna sig delaktiga. Tränaren menar att hans erfarenhet avseende delaktigheten handlar om att spelarna sätter sin heder på spel och därför satsar de helhjärtat i det gruppen kommer överens om och detta bygger högt kollektivt självförtroende. En parameter som tränaren menar visar att laget tror på sin gemensamma förmåga handlar om att laget förra säsongen gjorde 66 % av målen under matchens sista 20 minuterna, vände åtta matcher i andra halvlek och kvitterade ett flertal matcher i matchens sista skälvande minuter. Detta menar tränaren är ett tydligt tecken på att laget har en starkt gemensam tilltro till det som man gör, man ger aldrig upp och spelarna arbetar för varandra.

**Tränarens egen upplevelse av lågt kollektivt självförtroende.** Tränaren målar upp en bild av att laget under våren har förändrat sitt spelsystem i syfte att utveckla sitt spel och kunna ta ytterligare steg i sin utveckling. Detta ledde under en period till att det blev ganska rörigt i gruppen och då framförallt bland de äldre som kände en stor trygghet i det spelsystem laget spelat med tidigare år. Tryggheten som tidigare funnits där fanns inte riktigt vilket ledde till lägre kollektivt självförtroende i laget. Tränaren berättar vidare att han upplevde lågt kollektivt självförtroende i ett tidigare lag han tränade vilket främst berodde på att laget hade två grupper i laget vilka hade helt olika uppfattningar om hur de skulle spela fotboll. Ena gruppen var mer passningsorienterad och den andra gruppen i laget var vana vid att spela en första längre boll där tränaren menar att han inte lyckades förmedla en tydlig bild över hur han ansåg att laget skulle spela. Totalt sett så leder ett antal förluster till lägre kollektivt självförtroende men där berättar tränaren att de jobba med glädjen i gruppen. Efter en period av förluster kan vi exempelvis bryta av och göra andra saker ihop i gruppen än att bara spela fotboll. Detta handlar då om att byta miljö och lära känna varandra på andra sätt vilket tränaren menar i förlängningen leder till högre kollektivt självförtroende.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.**

Utvärdering av lagets matcher sker genom videoanalyser där de enskilda spelarna får sina egna aktioner samt lagets aktioner skickade till sig dagen efter match. Genomgången sker sedan i grupp och då diskuteras lagdelar eller lagprestationen medan de individuella prestationerna tas individuellt. Även här betonar tränaren delaktigheten från spelarna som en viktig ingrediens för att uppnå de prestationer man har satt upp som mål. Delaktigheten belyser tränaren genom följande citat ” Spelarna sitter på oerhört mycket kunskap som vi måste ta tillvara annars gör vi bort oss”(IP2). Delaktigheten belyser tränaren vidare i sin beskrivning av att lagets förändrade spelsystem inledningsvis ifrågasattes av spelarna men när



de gemensamt arbetet igenom förändringen berättar tränaren att laget återvunnit sitt hög kollektivt självförtroende.

De spelare som inte startar matcherna berättar tränaren att laget benämner för hjältinnor då deras roll är att komma in och avgöra matcherna. Vi arbetar också med att tydligt ge dessa spelare roller i laget för att uppmuntra delaktigheten och att de på detta sätt bidrar och är en del av lagets totala prestation. En sådan roll kan vara att pusha en viss spelare för att hon skall lyckas med sitt spel under just den matchen. Laget arbetar också med att de spelare som kliver av skall pusha spelarna som kommer in för att höja spelaren som gick in samtidigt som det håller upp engagemanget hos spelaren som klev av. Detta menar tränaren leder till högre kollektivt självförtroende.

Under nästan två säsonger är laget obesekrat på hemmaplan vilket tränare beskriver som lagets hemmaborg. Tränaren satte för ett par säsonger ihop ett bildspel på medeltida slott med höga murar som under olika krig inte intogs av motståndaren. Tjejerna diskuterade sedan kring sin hemmaplan som att det är deras borg och vad som krävdes för att försvara den. Detta ledde så småningom till att tjejerna beskrev sin hemmaplan som sin borg vilken motståndarna inte fick inta. Detta växte sig starkare och att försvara sin hemmaborg blev en sanning hos tjejerna i laget.

Tränarens erfarenhet är att ju bättre spelarna känner varandra ju bättre presterar de på planen. De försöker jobba med att låta spelarna lära känna varandra på andra plan än bara det idrottsliga. Här beskriver tränare att han kan jobba med att exempelvis låta sina mittbackar dela rum när de reser långt vilket gör att de lär känna varandra mycket bättre. De får en annan respekt för människan bakom fotbollsspelaren och på det viset kan de också tydligare ställa krav på varandra på planen.

Tränaren berättar vidare att från hans egna erfarenheter är kommunikation ett av de viktigaste verktygen för att skapa en tilltro till sin egen förmåga i en grupp. Här menar tränaren att kommunikationen spelarna emellan är viktigt men också att kommunikationen mellan ledare och spelare måste finnas från alla ledare. Vissa spelare får bättre kontakt med assisterande tränare eller målvaktstränaren och då är det viktigt att han som huvudtränare låter sitt ledarteam var delaktig och ta ansvar för lagets kommunikation. Tränaren beskriver att det handlar om att se alla spelarna på sin nivå och där måste han ta hjälp av sitt team. Görs detta på rätt sätt får ledarna totalt sett fler spelare att ta större ansvar och vilket påverkar kollektivet i positiv riktning.

### **Intervjuperson 3**

Tränaren är heltidsanställd tränare och har varit elittränare i 12 år. Han har totalt 14 år som tränare inom denna idrott. Utbildningsmässigt har tränaren den högsta svenska utbildningen som går att ta.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränaren menar att kollektivt självförtroende kommer ur en tydlighet i vad man skall åstadkomma gemensamt, att laget har en plan för hur de skall uppnå sina mål. Denna plan menar tränaren innehåller delar såsom vilka spelare laget rekryterar både avseende kompetens men även karaktärer. Att rekryterar en spelare med spetskompetens utan att undersöka spelarens karaktär menar tränaren kan vara förödande för lagets kollektiva självförtroende. I detta lag förväntar man sig att alla tränar bra men tränaren menar att det alltid är någon som sticker ut negativt och inte tränar i den utsträckningen laget kräver. Tydligheten menar tränaren vidare består av spelsystem samt vilka krav klubben ställer på spelaren. Krav som klubben ställer handlar bland annat om att komma förberedd när spelaren anländer till klubben. Tränaren beskrev ett av sina viktigaste krav som att spelarna skall bo på orten, att pendla till träning och match är demoraliserande för lagets sammanhållning. Förväntningar menar tränaren också är en del av tydligheten, han ger exempel som att laget har 6 duktiga forwards och laget köper in ytterligare en kompetens på den positionen. Den forwards som köps in behöver då få veta hur klubben tänker använda honom. Blir han sjunde forward med mindre speltid och detta inte är uttalat kommer denna spelare att skapa problem i laget vilket tränaren menar leder till lägre kollektivt självförtroende

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** En grupp med högt kollektivt självförtroende drar åt samma håll tack vara att de har tydliga förväntningar, tydliga krav och tydliga roller. Laget jobbar på i sina matcher trots att spelet inte alltid fungerar och är inte nöjda bara för att de vinner när prestationerna är dåliga. Laget vann exempelvis under säsongen en match som betraktades som seriefinal i medierna med uddamålet. Laget ledde med 3-0 inför slutperioden men vann tillslut med 3-2 men var efteråt inte alls nöjt med sin prestation då de nästan tappade en klar ledning. Laget ville här göra en bättre prestation och det menar tränaren är en förutsättning för att fortsätta vinna matcher och behålla ett högt kollektivt självförtroende.

**Tränarens egen upplevelse lågt kollektivt självförtroende.** Tränarens berättar att från hans erfarenhet handlar lågt kollektivt självförtroende i grunden om upprepade förluster vilka oftast bottnar i lägre kompetens än motståndarna eller dåligt tränade lag. Det faktum att laget förlorar många matcher behöver nödvändigtvis inte betyda att de har lågt kollektivt självförtroende då laget relativt sin lägre kompetens kanske överträffar sig själva prestationsmässigt. Tränaren menar också att han upplevt lågt kollektivt självförtroende i tidigare lag på grund av att det har funnits en för dåligt organisation i föreningen. Dåliga ekonomiska förutsättningar leder till dåliga resultat vilket sedan oftast visar sig i form av lägre kollektivt självförtroende i laget.

Tränaren berättar att han sett flera exempel på spelare som inte har den inre drivkraften, de ger inte allt på träningarna vilket snart visar sig även på matcherna. Spelare som bara tränar för att de står i kontraktet och som saknar den inre glöden eller viljan att utvecklas kommer att dra ner laget i negativa diskussioner vilket tillslut leder till lägre kollektivt självförtroende.

Att i en negativ trend försöka förbättra lagets låga kollektiva självförtroende menar tränaren kan handla om att bryta mönster, att istället för en träning göra en annan aktivitet där spelarna släpper fokus på det idrottsliga och umgås under andra former.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** En aspekt av det kollektiva självförtroendet berättar tränaren handlar om att sätta laget först. En spelare som spelar för sig själv i första hand kommer inte att passa in i laget, är spelaren inte beredd att offra sig för laget kommer laget som helhet inte att kunna nå de resultat vi satt upp och då upplever laget inte heller högt kollektivt självförtroende.

Feedback är en faktor som tränaren menar relaterar till högt kollektivt självförtroende och beskriver att det tar sin början i det individuella samtalet där tränaren ger spelarna tydlig feedback på deras prestationer samt tränarens förväntningar på hur han vill använda spelaren under säsongen där tränaren menar att det är vitalt att spelaren och tränaren delar denna bild för att individen skall vara nöjd med sin roll. Är den enskilda spelaren inte nöjd med den roll han fått i laget drabbar det lagets kollektiva självförtroende om det inte uppmärksammas på ett tidigt stadie. Ligger spelares förväntningar inte i linje med tränarens kan det leda till lägre kollektivt självförtroende, exempelvis berättar tränaren om en målskytt som inför säsongen beskrev att han ville utveckla sitt boxplayspel och fick till svar av tränaren att han inte alls kommer att få chansen i boxplay utan att han skall fokusera på powerplay. Spelaren accepterade detta beslut och blev den spelare som gjorde flest mål i laget. Tränaren beskriver

denna feedback som att han är tydlig mot spelarna på ett tidigt stadie vilket förebygger diskussioner och den acklimatiseringsperiod som nya spelare alltid har kortas ner avsevärt.

En tydlig spelidé är något som tränarens anser leda till högt kollektivt självförtroende där han pekar på vikten av att denna diskuteras och arbetas igenom så tidigt som möjligt för att sedan ligga till grund för säsongens träningar och matcher. En del av en tydlig spelidé rör delaktigheten. Alla spelare behöver känna sig delaktiga i framtagandet av laget spelidé för att de skall kunna prestera i linje med denna när det verkligen gäller.

Vidare framhåller tränaren lagsammanhållningen som en viktig faktor för det kollektiva självförtroendet där laget på eget initiativ gör saker tillsammans utanför idrotten. Tränaren menade att en av anledningarna till att spelarna själva tar initiativ till dessa aktiviteter beror på att de alla bor på orten.

Ett verktyg som tränaren använder frekvent är videoanalyser där han pekar på att de arbetat mycket med vad de kallar learning clips. Detta är aktioner ur matcher som används för att förstärka inläringen av lagets spelsystem. Laget hämtar moment från de spelade matcherna för att förstärka laget spelidé och genom att spelarna får se sig själva genomföra lyckade moment får dessa klipp positiv effekt.

Drivkraft hos spelarna är något tränaren förknippar med högt kollektivt självförtroende. Drivkraften visar sig främst hos spelarna i form av en vilja att bli bättre, en vilja att ständigt utvecklas och en vilja att träna hårt för att uppnå sina idrottsliga mål.

Ett sätt att höja gruppens kollektiva självförtroende berättar tränaren är att använda informella ledare. Tränaren beskriver att dessa spelare föregår med gott exempel, ställer krav på övriga gruppen och när det inte riktigt fungerar på matcher eller träningar är de där och kommunicerar med övriga gruppen för att få bättre tempo i matchen eller på träningen.

#### **Intervjuperson 4**

Tränaren är heltidsanställd tränare och har varit elittränare i 22 år. Uppdragen som han har haft under hela karriären har varit på elitnivå eller precis under elitnivå. Tränaren har landets högsta ledarutbildning inom sin idrott.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Kollektivt självförtroende menar tränaren kännetecknas av en grupp som känner varandra väl, både på planen men också utanför planen. Det finns en förtrogenhet mellan spelarna i laget som gör att spelarna har stor kännedom om varandras starka och mindre starka sidor. Kollektivt självförtroende menar tränaren till stor del byggs upp av att ett lag utnyttjar varandras starka sidor vilket förutsätter att spelarna känner varandra väl samt att det finns kontinuitet i

laguttagningar. Vidare menar tränaren att en spelidé eller gemensamma principer över hur de skall spela är en förutsättning för ett starkt kollektiv. Dessa principer är de moment laget arbetar med under hela säsongen både teoretiskt och praktiskt med tydlig återkoppling till spelarna i förhållande till det kollektiva genomförandet i träning och i match. Tränaren beskriver detta i följande citat.

Den processen och det levande scenariot att varje dag och varje träning skall innehålla en röd tråd, en tanke i förhållande till hur man vill spela försvarsspel och hur man vill spela anfallsspel. Det är viktigt att spelarna känner igen sig i träning och match samt att de får återkoppling hela vägen, individuellt, lagdelar och // kollektivt. Att alla //har klart för sig vad de gemensamma principerna är. Att det är något som är en levande process // ju starkare det sitter ju starkare blir det kollektiva självförtroendet och tryggheten i spelet (IP4)

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende är kopplat till det sätt som laget vill spela på och förstärks över tid av återkommande segrar och stabila prestationer. Att få resultat, det vill säga kontinuerliga segrar, av det man har jobbat med är den är avgörande för det kollektiva självförtroendet. Högt kollektivt självförtroende menar tränaren är något som kommer och går och är inte beständigt över tid. Lagets senaste period av högt kollektivt självförtroende kännetecknades av stabila prestationer där laget arbetade på i så väl motgång som medgång, oavsett ställning i matchen så jobbade kollektivet på. Grundtryggheten fanns där i form av de aktioner vi arbetet med under säsongen. Laget präglades av stor kontinuitet i laguttagningar vilket tränare menar är en viktig faktor för att samarbeten skall fungera i laget.

Vidare beskriver tränaren nyckelspelares roll i laget som viktig för det kollektiva självförtroendet där nyckelspelare kan vara spelare med spetsegenskaper, mer coachande egenskaper eller mer stabiliserande egenskaper. De är ofta fler stycken och tränaren beskriver att de är viktig för att laget skall uppnå resultat och därmed kollektivt självförtroende. Följande citat beskriver tränarens erfarenhet av nyckelspelare ”Kan man ha dem (nyckelspelare) på planen över en längre tid är det en garant för mig att man relativt sin förmåga gör bättre resultat än man egentligen förväntas göra”(IP4).

**Tränarens egen upplevelse av lågt kollektivt självförtroende.** Det utgår från den spelidé eller gemensamma principer laget arbetar efter men kännetecknas en frustration i

genomförande där laget inte fullt ut genomför de åtgärder de kommit överens om alternativt att dessa åtgärder inte genomförs tillräckligt ofta. Trots att laget har en gemensam och tydlig bild över vad som skall genomföras så görs det inte på planen vilket leder till ett lågt kollektivt självförtroende. Tränaren beskriver detta i följande citat ...frustrationen startar i det kollektiva i att vi har sagt att vi ska göra såhär men vi gör så här och diskrepansen där skapar frustration(IP4). Orsakerna till att laget inte genomför de åtgärder som man kommit överens om kan bero på många olika saker, brist på tid, dålig kontinuitet eller att tränaren och laget har identifierat lagets egenskaper på ett felaktigt sätt. Bedömer laget och tränaren att de arbetar med rätt spelidé beskriver tränaren en situation där laget gör tydligare prioriteringar, det vill säga skalar bort vissa moment för att få de kvarstående momenten att fungera bättre. De arbetar då tydligt med dessa moment både teoretiskt i form av videosekvenser eller praktiskt med de nedskalade alternativen. Tränaren menar utifrån sin erfarenhet att kommunikationen och feedback kring dessa moment behöver förstärkas från ledarteamet. Erfarenheten i laget kan vara en faktor till att bibehålla ett högre kollektivt självförtroende trots att laget förlorar ett par matcher i rad. Erfarenhetsmässigt vet vi att laget kommer att förlora matcher och med den insikten sjunker inte det kollektivt självförtroende så djupt.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** Ju tydligare spelidé är för varje individ ju högre tilltro till lagets förmåga har man och detta menar tränaren grundläggs i kontinuitet både på träningar men framförallt på matcher. Att i träning få spela med de spelare jag har omkring mig i matchsammanhang är ett viktigt verktyg för att skapa ett kollektivt självförtroende. Spelet går så snabbt idag så att det måste finnas en viss nivå av intuitiv kunskap om vad spelaren bredvid mig gör i olika matchsituationer. När man kommer dit då kan man uppnå något med gruppen.

Ett starkt kollektivt självförtroende byggs upp av att laget har realistiska förväntningar på sin prestation vilket innebär att laget har insikten att de kommer att vinna och förlora matcher. Detta minskar stressen vid förluster där för höga förväntningar eller för höga resultatmål i gruppen leder en högre stress och anspänning.

Tränaren menar vidare att laget för nå de resultat de vill måste ha viljan att ständigt utvecklas, att göra de moment som laget gjorde förra matchen lite bättre eller fler gånger i nästa match. Att jobba med ett kollektiv beskrivs som en ständig process där viljan eller en hunger över att göra saker ännu bättre måste finnas för att laget skall utvecklas. I grunden menar tränaren att han arbetar väldigt lite med resultatmål men desto mer kring process och utvecklingsmål. Gruppen fokuserar mycket av sin tid på att utvärdera matcher och

prestationerna där laget hela tiden strävar efter att maximera sina förutsättningar att vinna varje match. I detta sammanhang menar tränaren att han har en betydelsefull uppgift som kravställare på laget, att pusha dem att vilja ta ytterligare kliv i sin utveckling. Tränaren menar att feedback är ett viktigt verktyg och att de arbetar mycket med feedback kopplat till sin spelidé. Hur de skall arbeta med sina principer för att göra det bättre nästa match. .

För att kommunikationen från tränarna skall vara så stark som möjligt menar tränaren att de har delat upp ansvaret för den individuella dialogen med spelarna mellan hela tränarstaben. Detta skall leda till att det blir mer kommunikation och i slutändan ett tydligare budskap då spelarna får höra budskapet upprepade gånger. Ledarteamet sänder starkare signaler när de arbetar på detta sätt, det vill säga de når individen, lagdelen och slutligen hela laget.

Tränaren berättar att de stärker gruppens sammanhållning genom att laget gör aktiviteter utanför fotbollen vilket tränare återkopplar till att ju bättre spelarna känner varandra ju bättre presterar de på planen. Ytterligare syfte med dessa lagaktiviteter handlar om att bryta av vardagen och vara i andra miljöer.

Nyckelspelare jämförs i vissa avseenden med informella ledare och är tränarnas förlängda arm in i spelartruppen för att exempelvis öka kommunikationen, för att förstärka spelet, idéerna eller strukturerna i omklädningsrummet. Genom dessa spelare kan ledarteamet snabbare fånga upp saker som är bra såväl som saker som är mindre bra. Dessa spelare beskrivs också ta ett ökat ansvar för det kollektiva genomförandet ute på planen. Det faktum att laget har en relativt ung trupp menar tränare kan påverka det kollektiva självförtroendet då gruppen ser potential framöver men det förutsätter att laget uppnår resultat. Att bara plocka in spelarna för att satsa ungt kan slå tillbaka på det kollektiva självförtroendet då tränaren menar att kompetensen och kunskapen måste ses i första hand oavsett ålder på spelare.

### **Intervjuperson 5**

Tränaren är heltidsanställd tränare och har varit elittränare i 2 år och har dessutom har varit heltidsanställd tränare på hög nationell nivå i ytterligare 3 år, de vill säga totalt 5år. Han har varit tränare på olika nivåer i sammanlagt 13 år. Fotbollsmässigt har tränaren genomfört steg 2 utbildning och menar att han inte vill ta ytterligare fotbollsutbildning på grund av risken att bli stöpt i samma form som övriga.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränaren beskriver att fenomenet kollektivt självförtroende innehåller prestation, utveckling och resultat där att

alla dessa delar är lika viktiga ingredienser. Utvecklas inte spelaren kommer prestationen så småningom att bli lidande. Gör laget upprepade bra prestationer utan att få resultaten med sig kommer det kollektiva självförtroendet bli sämre.

Tränaren menar dessutom att det kollektivt självförtroende byggs upp av individens självförtroende. Har inte individen i laget något självförtroende är det svårt att få ett bra kollektivt självförtroende.

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** Högt kollektivt självförtroende visar sig i att spelarna utvecklas individuellt men också som ett kollektiv. Tränaren menar den spelidé han införde in detta lag är något spelarna trivs med och att han ser en vilja hos spelarna att bli bättre vilket har lett till stor utveckling på individerna i laget. Spelarna blir bättre och bättre och just den insikten hos de enskilda spelarna menar tränare har lett till ett högre kollektivt självförtroende i laget.

Prestation är något laget har satt i centrum från dag ett, de kan vinna med 5-0 men ändå inte vara nöjda på grund av att prestationen inte var bra. Förra säsongstarten gick riktigt tungt resultatmässigt men lagets prestationer var i stora delar mycket bra vilket gjorde att laget bibehöll sitt höga kollektiva självförtroende. Laget sätter prestation i första rummet och arbetar inte med resultatmål utan fokuserar på att prestationen de gjorde igår ska vara bättre nästa träning. Varje träning och varje match skall vara den bästa de gjort prestationsmässigt. Tränaren beskriver det som att laget vill att sista matchen för säsongen skall vara den bästa de gör den säsongen. Laget vill vinna matcher genom att spela bra fotboll och är inte nöjda med en seger då prestationen är dålig. Tränaren menar att de såklart är nöjda med poängen men på sikt leder dåliga prestationer inte till segrar utan tillslut står laget där utan att ha något att falla tillbaka på. Förlorar laget trots en bra prestation tar laget med sig denna prestation till kommande vecka men om de är nöjda bara de vinner utan att analysera spelet kommer prestationen att bli sämre i det långa loppet.

**Tränarens upplevelse av lågt kollektivt självförtroende.** Lågt kollektivt självförtroende grundar sig i dåliga resultat där laget spelmässigt kan göra bra insatser men är resultaten inte är med dem över tid hamnar laget i lägre kollektivt självförtroende. Andra orsaker som tränaren har erfarenhet av är gruppdynamik, att gruppen inte riktigt har fått möjlighet att komma samman vilket gör att spelarna inte arbetar som ett lag. Vidare poängterar han att skador på fel spelare kan vara en stor anledning till att lagets spel inte fungerar och att laget därmed upplever lågt kollektivt självförtroende. Tränarens egen uppfattning kring hans roll i att försöka höja ett kollektiv som har lågt självförtroende handlar



om att stimulera dem i träning och arbeta kontinuerligt med att förstärka de prestationer laget gör bra. Stimulera dem i träning menar tränaren handlar om att bygga på olika träningsmoment där spelare tydligt ser att de lyckas för att sedan ta nästa steg.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** Tränaren berättar att hans erfarenhet är att spelarna inledningsvis tyckte att det var tufft att få negativ feedback och han menar vidare att om spelarna upplever det som tufft är de inte mottagliga för positiv feedback heller. Spelaren som får negativ feedback får också en förklaring i hur spelaren skulle agerat istället. Framförallt när de började träna upplever tränaren att de fick stoppa spelövningarna ofta får att korrigera exempelvis rörelsemönster och detta var något spelarna inte var vana vid vilket medförde att de enskilda spelarna kände sig utpekade. Nu har spelarna vant sig och ifrågasätter nästa varför en övning inte stoppas när de själva upplever att det inte fungerar bra.

Ett annat sätt som tränaren menar bidrar till lagets kollektiva självförtroende handlar om lagsammanhållningen. De genomför en del lagaktiviteter men här poängterar tränaren att det alltid är på en den enskilda spelarens villkor , det vill säga att det alltid är frivilligt att vara med på detta. Tränarens tidigare erfarenheter avseende detta är att det varit obligatoriskt att delta och att det inte blir bra i slutändan.

En tydlig spelidé som laget är trygga i beskrev tränarens om en av grundbultarna i att skapa ett högt kollektivt självförtroende i ett lag. Laget han tränar vill vara bollförande och spela med låg risk i sina uppspel. Detta är något som genomsyrar varje träning som laget genomför och det skapar i förlängningen en trygghet i laget. Tränaren menar att de oavsett om motståndarna ställer upp med hög press eller extremt lågt försvarsspel så har hans lag ett sätt att hantera detta vilket skapar högt kollektivt självförtroende i det egna laget. Spelarna uppvisar en tro på det som laget bestämt sig för att göra vilket inte minst visade sig när laget efter 25 minuter låg under mot seriekollegan. Laget fortsatte spela på det sätt som man kommit överens om och visade en stark tilltro till detta vilket i slutändan gav dem segern med 6-2.

Att filma matcherna menar tränaren är ett ypperligt sätt att få ut tydliga bilder på bra prestationer eller aktioner där spelare, lagdelar eller laget agerar i linje med hur laget kommit överens om att spela. Det visar också på sämre agerande som då kan korrigeras. Tränaren menar att ibland har spelarna en känsla av sitt agerande som inte stämmer överens med tränarens och då blir filmen ett verktyg som de kan enas runt och komma fram till hur de skall agera i liknade situationer. Överlag menar tränaren att videoanalyserna leder till en ökad

förståelse för laget spelidé och samsyn kring hur laget skall agera i olika situationer. Filmerna leder också till att spelarna får återuppleva positivt agerande vilket leder till att individerna höjer sig och i slutändan får hela laget högre kollektivt självförtroende.

Tränarens berättar vidare att laget arbetar mycket med att individerna skall våga göra saker på planen. Laget har många spelare som är teknisk skickliga och då ska de få utlopp för detta, det kan vara att tunnla motståndaren eller på annat sätt göra det lilla extra. Vi tränare pratar mycket om att våga gör det lilla extra men att spelarna skall värdera situationen och då vi inte vill se en tunnel i uppspelsfasen. Att våga handlar också i spelet om att fortsätta trots att man misslyckats, att tro på det man gör. Tränaren beskriver att de från tränarhåll försöker ge spelarna en så stor verktygslåda som möjligt så att spelarna i matcherna kan vara kreativa. Kreativiteten beskriver tränaren kommer från träningarna där tränarens ambitioner är att laget skall träna så matchlikt som möjligt. En del i kreativiteten handlar då också om att våga och vågar spelarna göra saker på träningen kommer de automatiskt på matcherna, därav den matchlika träningen. När spelaren vågar vara kreativ och lyckas med detta höjs spelarens självförtroende och det leder till ett högre kollektivt självförtroende.

Tränaren beskriver som avlutning vikten av att förbereda spelarna mentalt på att allt är möjligt, att ingjuta mod i spelarna är en viktig del i att få ett kollektiv som i alla lägen vågar prestera och har ett högt kollektivt självförtroende. Tränare beskriver det med följande citat ”Om vi som lag inte tror att vi kan vinna denna serie kommer vi inte heller att göra det// vi måste tro att allt är möjligt”(IP5).

### **Intervjuperson 6**

Tränaren är heltidsanställd tränare och har varit tränare i 14 år, alla år som elittränare. Tränaren har idrottsligt den högsta utbildningen man kan ha inom denna idrott.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränaren menar att kollektivt självförtroende byggs upp av de individuella bidragen där laget är beroende av individernas mentala styrka och att alla spelare kliver fram för att laget skall uppnå högt kollektivt självförtroende. Tränaren menar vidare att bygga upp individen och att alla enskilda spelares gemensamma ansträngning i slutändan är det som ger kollektivet högre självförtroende.

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** Tränarens menar att de upplever högt kollektivt självförtroende där laget under säsongen vunnit en lång rad segrar utan att egentligen prestera på topp. Detta scenario beskrivs som en tränarens ”mardröm” då tränaren menar att det blir mycket efterarbete för att få laget att jobba med de grunder som de

kommit överens om. Tränaren beskriver att när spelarna vinner för mycket kan det smyga sig in en lättja i prestationen vilket innebär att spelarna slutar arbeta med de grunder som skall ge dem framgångar på sikt. Att hantera bristerna i spelarnas matchprestationer menar tränaren är nödvändigt då laget annars bara skjuter problemen framför sig och när laget väl förlorar blir det betydligt tuffare. För att åtgärda dessa brister pekar tränaren på att laget skall fokusera på prestation och inte det faktum att de vann. Resultatet är viktigt men prestationen är viktigare. Sättet att få spelarna att fokusera på prestation är att hela tiden sträva efter viljan att utvecklas vilket beskrivs som en process hela föreningen går igenom som går ut på att öka kraven och förväntningarna på spelarna, ledare och föreningen samt att skapa en tydlighet i dessa förväntningar. Föreningen skall som helhet blir mer professionell i sitt agerande vilket tränaren menar leder till högre kollektivt självförtroende i laget. Att sätta prestationen i centrum, vara tydlig med vad som förväntas av spelarna och korrigera de spelare som inte når upp till våra förväntningar leder till bra prestationer och högt kollektivt självförtroende. Prestation är viktig för att få spela och att ge feedback när spelarna inte når våra förväntningar kan i vissa fall upplevas som att vi tränare är gnälliga men när ledarna förklarar syftet att de vill utveckla såväl spelaren som laget för att totalt sett prestera bättre tas feedbacken emot på ett bra sätt. Som lag och förening beskriver tränaren att de eftersträvar delaktighet och menar med följande citat att spelare och ledare skall ställa krav på varandra för att över tid kunna höja nivå på såväl spelare som ledare ”Vi vill ha högt i tak liksom, vi ska kunna fejsa varandra och vet man vad det står för kan man ha högt i tak också”(IP6).

Tränaren menar att laget för närvarande är ett av landets bästa och att andra lag kommer att vara extra bra mot just dem och att detta är något lagt måste lära sig att hantera genom att fokusera i matcherna, ta initiativ och ansvar för matchbilden. Tränarens uppgift beskrivs som att hela tiden utmana spelarna att driva sin egen och lagets utveckling och när laget lyckas med detta byggs det kollektiva självförtroendet i laget.

**Tränarens egen upplevelse av lågt kollektivt självförtroende.** Har du förväntningar på spelarna och de presterar sämre är det klart att det påverkar dem. Förlorar du sedan ett par matcher ökar pressen och anspänningen där detta framförallt initialt syns på vissa individer men drabbar laget. För tränaren handlar det då om att skala bort allt runt omkring, att fokusera på prestation och vända den press och anspänning som finns till något positiv eller en utmaning laget kan ta sig ann. Förutom förluster kan lågt kollektivt självförtroende bero på sociala situationer där spelarna har det tungt vid sidan av idrotten eller kan det vara en belastningssituation och då behöver vi som lag bryta mönstret och kanske ta andra vägar än de

idrottsliga. Att bryta av vardagen med andra aktiviteter för att på så vis lätta på stämningen i gruppen kan vara ett sätt att komma ur ett lägre kollektivt självförtroende.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** Att arbeta med lagets kollektiva självförtroende menar tränaren kan göras på många olika sätt men att de rent praktiskt ökade träningsmängden och trycker på att de som lag är starkare, snabbare och mer uthålliga än sina motståndare genom följande citat ” vi är starka i slutet, vi är tunga att möte, vi har ett fysiskt övertag” (IP6). Tränaren belyser också detta faktum genom att visa spelarna statistik över slutfasen av matcherna där de är överlägsna sina motståndare. Vidare medar tränaren att en grundförutsättning för högt kollektivt självförtroende handlar om att skapa en grundtrygghet i spelet, att alla spelare är bekväma i det spelsystem laget använder och att alla spelarna har varit med i diskussionerna kring framtagandet av lagets spelsystem. Att alla spelare vet hur de skall agera på planen i olika situationer ger en trygghet hos spelarna vilket i sin tur leder att laget uppnår högt kollektivt självförtroende då laget vet att de har en bra grund att stå på. Mitt uppdrag som tränare handlar mycket om att få spelarna att känna sig trygga i vårt sätt att spela, att kunna hantera olika matchsituationer är en del av detta. Hamnar laget i underläge vill vi fortsätta spela vårt spel då vi vet att vi har kapacitet. Att hålla sig till det som fungerar leder i förlängningen till högt kollektivt självförtroende. Att vid olika situationer, underläge, överläge ha en matchplan som man håller fast vid och att lära sig hantera dessa situationer leder över tid till bättre prestation och skapar en grundtrygghet som leder till resultat.

Tränaren berättar vidare att framtagande av gemensamma mål för lagets säsong både på kort och lång sikt är en del i att få kollektivet att dra åt samma håll och i slutändan nå föreningens resultatmål. Laget sätter också individuella mål vilka utvärderas genom individuella samtal med tränaren. Målsättningsprocessen menar tränare är ett led i att bygga ett kollektivt självförtroende då målsättningen pekar ut vägen för säsongen.

Rutiner framställs av tränaren som en faktor som påverkar det kollektiva självförtroendet i form av att det skapar förutsägbarhet i både match och träningsförberedelser. Det faktum att spelarna känner igen sig gör att de presterar bättre vilket leder till bättre resultat men även högt kollektivt självförtroende.

Vidare berättar tränaren att han ser lagsammanhållningen som en viktig parameter i att bygga ett kollektivt självförtroende. Ska spelarna göra uppoffrande jobba för varandra är det en förutsättning att de känner varandra och i laget arbetar de med en del teamaktiviteter för att öka sammanhållningen i gruppen.

## Intervjuperson 7

Tränaren är heltidsanställd tränare och har varit tränare i 22 år varav 5 år som elittränare. Tränaren har idrottsligt den högsta utbildningen man kan ta inom denna idrott.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränaren beskriver kollektivt självförtroende som att få laget att göra det som laget faktiskt tänkt göra, att säkerställa att laget drar åt samma. Lyckas man inte med detta menar tränaren inte att det går att prata om ett lag. Utmaningen ligger i att få alla spelarna att se samma saker.

**Tränarens upplevelse av högt kollektivt självförtroende.** Tränaren beskriver den genomförda säsongen där laget inledde med ett antal förluster men vänder efter 7 omgångar och slutar 4 i tabellen, där laget den senare delen av säsongen hade högt kollektivt självförtroende. Vändningen som kom efter 7 omgångar, berättar tränaren, är otroligt tydlig och laget började i detta läge tro på sin egen förmåga, vilket tydligast märktes på lagets kommunikation.

**Tränarens egen upplevelse lågt kollektivt självförtroende.** Tränaren beskriver en situation där laget i en slutspelsserie hade fler avslut än de tidigare skapat i matcherna och betydligt fler än motståndaren med följande citat ” Vi gick över i målchanser där vi krossar våra motståndare när vi gick igenom avsluten”. (IP7). Trots detta lyckades laget inte vinna denna matchserie vilket tränaren menar påverkade lagets kollektiva självförtroende negativt. Det har också funnits tillfällen där laget förlorat fyra eller fem matcher i rad där tränaren menar att det mest påtagliga i dessa situationer är en betydligt mer negativ ton i omklädningsrummet jämfört med när laget vunnit fem matcher 5 i rad eller presterat bra. Vidare menar tränaren att i en situation där laget har lägre kollektivt självförtroende är det viktigt att fortsätta arbeta med de faktorer som laget tidigare visat stor tilltro till, vilket i deras fall är prestationen.

Spelarna precis utanför den trupp som spelar har en viktig roll i att beteende från dem påverkar spelarna på planen. Skulle dessa spelare sprida negativ energi i form av uttalande och agerande påverkar det lagets kollektiva självförtroende negativt. Tränaren beskriver sin erfarenhet som att han lägger mer tid på att motivera dessa spelare än han gör med spelare som tar plats i matchtruppen. Sättet att motivera dessa spelare beskriver han som tydlighet. Vad skall de göra för att få speltid, hur tränaren tänker kring deras roll samt var i laget de ska slå sig in.

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** Tränaren menar att ett övergripande tänkt som genomsyrar deras verksamhet är att de fokuserar på

prestation vilket tar sig uttryck i att laget använder prestationsbaserade parametrar för att utvärdera sin egen insats. Tränaren ger här exempel som att de räknar antal målchanser och inte antal mål när de utvärderar sin insats från tidigare matcher. Tränaren beskriver resultatmål i nedan citat

...om man tar ett resultatmål //då handlar det i slutändan om saker jag inte kan påverka, jag kan inte påverka vad andra föreningar gör men jag kan påverka det vi håller på med och därför tycker jag att det är grymt svårt att sätta upp ett resultatmål...(IP7)

Vidare berättar tränaren att föreningen har skapat en modell som beskriver hur en spelare ser ut i deras förening. Modell består av tre delar vilka är spelaren, individen och systemet. Spelaren i denna modell beskriver i grunden innebandy kompetens såsom fysik, spelförståelse och spetskompetens. Systemet beskriver taktiska dispositioner, utveckling och motivation. Individen i denna modell beskriver människan, atleten och drivkraften. Tränaren menar att alla beskrivna beståndsdelar i denna modell viktiga för att laget som helhet skall uppnå ett högt kollektivt självförtroende. Spelarens motivation och drivkraft att utvecklas som spelare är exempelvis en förutsättning för att laget i slutändan skall utvecklas och nå uppsatta mål. En konkret aspekt ur denna modell som tränaren skildrar är det faktum att laget tagit sig till slutspel som yngsta lag ett antal år i rad och det faktum att de är yngsta lag menar tränaren visar att de inte har någon spelare som har nått sin utvecklingstopp ännu. Detta är en stor potentiell utvecklingskälla som skall leda laget mot högre nivåer, vilket bygger upp spelarnas tilltro till sin förmåga, det vill säga det kollektiva självförtroendet. Tränaren beskriver det i följande citat ” jag ser hur vi från en säsong till en annan blivit yngre och yngre samtidigt som vi har presterat bättre resultat”(IP7).

Drivkraften finns definierad som del i denna föreningsmodell för elitspelare och tränaren menar att merparten av alla spelare i laget har sin huvudsakliga försörjning utanför idrotten men när de väl är där skall de se sig själva om professionella och förväntas agera därefter i alla avseenden. Detta levnadssätt menar tränaren kanske inte passar alla spelare. Spelaren sätter sin idrott i första hand och att alla spelare i laget agerar på detta vilket höjer deras tilltro till sin förmåga att uppnå sina mål. Tränaren beskriver att lagets kollektiva självförtroende höjs när de agerar professionellt, att de får känslan av att deras agerande ger dem ett försprång jämfört med sina konkurrenter

Kommunikation med de enskilda spelarna och med hela gruppen beskriver tränaren som en faktor till utveckling där han menar att detta lag kommunicerar extremt mycket med varandra både på planen men även utanför planen. Kommunikation som tränaren genomför med individen syftar till att den enskilde spelaren skall må bra för att gruppen i nästa steg skall kunna utvecklas. Tränaren menar att det i dialog med individen eller laget gäller att hitta de faktorer som gör att gruppen tar nästa steg i sin utveckling. När gruppen enas kring dessa faktorer och är överens om att det går att uppfylla är det tränarens erfarenhet att gruppens tilltro till sin förmåga höjs. Kommunikationen i laget kan också ta sig uttryck i att spelare i gruppen vill dela med sig av sina personliga mål eller att en spelare har uppnått något som han strävat efter under en längre period. Genom att berätta detta för gruppen menar tränaren att spelaren visar övriga att det var möjligt att uppnå vilket stärker gruppen. Under säsongen berättade en spelare att hans ambition var att ta en plats i landslaget och när hans lyckades uppnå sitt mål beskriver tränaren att detta stärkte gruppen genom att de var delaktiga i detta. De individuella spelarna hjälpte någon annan än sig själva att uppnå sitt mål. Vidare beskriver tränaren en situation där alla spelarna skulle utföra något de tyckte var jobbigt för att sedan dela med sig av detta till övriga gruppen. Detta följdes upp under en månadstid där alla spelarna inklusive ledarna genomförde sin uppgift och delade med sig av något de upplevde som jobbigt.

I arbetet med att bygga upp ett lags kollektiva självförtroende beskriver tränaren att han lärt sig bygga för motgång vilket han menar gör det lättare att ta sig tillbaka till högre kollektivt självförtroende när laget hamnat i lägre kollektivt självförtroende.

Ta bort udden av att vi är världsbäst och i stället vara lite längre ner på pyramiden så tror jag att det blir lättare att ta sig upp till den nivån igen. När man kommit från fem torsk i rad så faller vi inte hela vägen till botten utan fallet blir mindre på grund av att vi håller tillbaka laget i medgång (IP7)

Informella ledare i gruppen framställs som en bidragande faktor till ett högre kollektivt självförtroende. Dessa spelare karaktäriseras av att de kompetensmässigt tillhör de bättre i laget och att de oftast har lite större erfarenhet än övriga spelare. Dessa spelare hjälper tränaren med kommunikationen i gruppen och agerar på många plan förebilder för övriga spelare.

En vital del av ett lags kollektiva självförtroende beskrivs vara normer och värderingar. En stark grupp baseras på att det finns tydliga regler, normer eller värderingar. Laget vill över tid bli bäst och har därför satt upp att spelarna inte skall dricka alkohol under säsongen. Att klara det stärker lagets kollektiva självförtroende samtidigt som fallet kan bli högt om någon skulle bryta denna regel

Deltagande från individen oavsett hierarkisk ordning, det vill säga att alla spelare i gruppen deltar aktivt i träning, match och andra aktiviteter som laget genomför, där individen också måste ges utrymme att ta initiativ. Tränaren beskriver detta som att dialogen med spelarna grundlägger deras delaktighet där tränaren beskriver vikten av att han är lyhörd för spelarnas behov.

### **Jämförande analys**

I denna del genomförs en jämförelse av tränarnas levda erfarenheter avseende kollektivt självförtroende och syftet med detta avsnitt är att synliggöra de likheter och skillnader tränarna upplever i fenomenet kollektivt självförtroende. Syftet med denna analys är inte att göra generaliseringar utan att lyfta fram det unika hos tränarna och bidra med en sammanfattande bild över kollektivt självförtroende baserat på tränarnas erfarenhet. Detta används senare som en bas för diskussionen.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränarna menar att kompetens hos spelarna är en viktig ingrediens för det kollektiva självförtroendet där kompetens beskrivs som karaktären på spelaren, det individuella självförtroendet, den mentala styrkan, initiativförmågan samt reell kompetens inom idrotten.

En tydlig spelidé tillsammans med delaktighet i framtagandet av densamma är faktorer som beskrivs ge en grundtrygghet för spelarna i deras prestation och i förlängningen en förutsättning för högt kollektivt självförtroende.

Det kollektiva självförtroendet beskriver tränarna som målorienterat där de beskriver en övergripande plan eller vision över vad laget skall uppnå över tid.

Tränarna berättar vidare att inom elitidrott är prestation och resultat grunden för ett kollektivt självförtroende.

Det kollektiva självförtroendet menar tränarna handlar om att få kontinuitet i uttagningar för att spelarna skall utnyttjar varandras styrkor, intuitivt veta hur lagkamraten agerar i olika situationer och därmed prestera bättre som lag.

Kommunikation beskrivs som en viktig faktor för det kollektiva självförtroendet där förväntningar på spelaren från tränarens sida samt förväntningar från spelaren tydligt skall



kommuniceras. Vidare beskrivs den kontinuerliga återkopplingen till de enskilda spelarna, lagdelar och hela laget som en grund för kollektivt självförtroende.

**Tränarens erfarenhet av lag med högt kollektivt självförtroende.** I princip alla tränare redogör för att ett lag med högt kollektivt självförtroende sätter prestationen i första rummet. Prestationen är något tränarna menar att laget kan påverka och oavsett om laget har vunnit eller förlorat berättar tränarna att de fokuserar på prestation. Exempel från tränarna ges där laget kan ha för högt självförtroende och då blir prestationen lidande vilket ger motståndaren i kommande match övertag. Att arbeta med att ständigt förbättra sig menar tränarna hanterar risken att få för högt självförtroende.

Lag med högt kollektivt självförtroende har en positiv kommunikation mellan varandra. Spelarna hjälper varandra, pushar varandra i matcher och omklädningsrum på ett helt annat sätt än när det kollektiva självförtroendet är lägre. Kommunikationen mellan spelare och ledare beskrivs till stor del bestå av feedback och syftar i stora drag till att förbättra lagets och individens prestation. Hantering av förväntningar är en del av den kommunikation som beskrivs av tränarna.

Kompetens hos spelarna beskrivs som en förutsättning för att lag skall ha högt kollektivt självförtroende. Kompetensen avser då drivkraften hos spelarna och den faktiska förmågan spelaren har inom avsedd idrott där spetskompetens i laget beskrivs som en faktor för högt kollektivt självförtroende.

**Tränarens erfarenhet av lag med lågt kollektivt självförtroende.** Merparten av tränarna pekar på dåligt resultat som grund för lågt kollektivt självförtroende, där några också menar att en dålig prestation i kombination är det som leder till lägre kollektivt självförtroende. Vidare beskrivs att lågt självförtroende baseras på att tilliten till varandras förmåga saknas. Några tränare berättar vidare att lågt kollektivt självförtroende beror på otydlig spelidé, spelsystem eller att alla spelare inte förstår lagets spelidé fullt ut.

Avsaknad av kompetens, det vill säga att man är sämre än sin motståndare eller att man har skador på tongivande spelare menar tränarna kan leda till lågt kollektivt självförtroende

**Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.** Alla tränare beskriver kommunikation eller feedback som en viktig parameter för att bygga upp sitt lags kollektiva självförtroende. Kommunikationen beskrivs som en av de viktigaste nycklarna för att laget skall kunna hantera samspelt mellan individerna och i slutändan prestera tillsammans som ett lag. Kommunikationen beskrivs som individanpassad.

Kommunikationens betydelse för att hantera förväntningar är något tränarna menar är en viktig aspekt. Tydlig kommunikation kring förväntningar på spelare men även det omvända att spelarna kommunicerar sina förväntningar på laget och tränaren. Feedback till spelarna är en viktig del av kommunikationen där tränarna förutom muntlig feedback filmer sina matcher i syfte att ge laget, lagdelar och den enskilda individen feedback på sin prestation. Vidare menar tränarna att den icke verbala kommunikationen är en viktig faktor samspelet mellan spelare. Tränarnas erfarenhet pekar på att lagsammanhålling spelar stor roll för det kollektiva självförtroendet, där spelarna lär känna varandra på ett annat plan än bara som fotbollsspelare vilket i förlängningen leder till att man ställer upp mer för varandra även på planen. Ett gemensamt spelsystem eller spelidé menar merparten av tränarna är en förutsättning för att laget skall kunna prestera på toppen av sin nivå och därmed uppnå högt kollektivt självförtroende. Ytterligare menar tränarna att delaktigheten i framtagandet av lagets spelidé är essentiell för förankring och genomförandet på planen.

Informella ledare bland spelarna i laget är ytterligare något tränarna anser vara värdefullt i skapande av det kollektiva självförtroendet. De informella ledarna går före de övriga spelarna och visar vägen, agerar som tränarens förlängda arm in i laget och leder framförallt laget på planen. Spelarnas kompetens är vidare en aspekt av det kollektiva självförtroende som tränarna beskriver i olika termer såsom spetskompetens, unga spelare med potential, drivkraft, fysisk status samt spelförståelse. Mål beskriv avslutningsvis som en viktig faktor för att laget skall uppnå högt kollektivt självförtroende. Målet skapar en bild av vart laget är på väg, vad laget skall uppnå.

### **Diskussion**

Denna studie syftar till att undersöka elittränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende, högt respektive lågt kollektivt självförtroende samt tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende. Fenomenet kollektivt självförtroende framställer tränarna framförallt består av spelarnas kompetens, en gemensam spelidé, kommunikation samt tydliga mål. Tränarna beskriver framförallt kombinationen av resultat och prestation som grundläggande för ett lag med högt kollektivt självförtroende. Det låga kollektiva självförtroendet berättade tränarna främst handlade om dåliga resultat i kombination med dåliga prestationer samt en sämre gruppdynamik. Vidare menar tränarna att kommunikation är centralt för ett lags kollektiva självförtroende och beskriver då feedback som en viktig del av kommunikationen till spelarna. En tydlig gemensam spelidé eller spelsystem menar

tränarna är grunden i att utveckla ett lags kollektiva självförtroende och är ett tydligt kännetecken hos lag med högt kollektivt självförtroende. Vikten av de informella ledarna framhävs när tränarna berättade om faktorer för att utveckla ett högt kollektivt självförtroende. Nedan följer en fördjupad diskussion kring respektive område.

**Tränarens upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende.** Tränarna beskriver prestation som en av de viktigaste parametrarna till kollektivt självförtroende över tid, vilket ligger i linje med argumentation från Beauchamp och Eys (2007) som menar att prestationsorienterat motivationsklimat är en kraftfull källa till kollektivt självförtroende. Tränarna beskriver vidare att kombinationen av att laget gör en bra prestation tillsammans med att laget vinner är de faktorer som över tid leder till högt kollektivt självförtroende. Att presterar bra och få utdelning i form av segrar är det som krävs på elitnivå. En förutsättning för att nå bra resultat är att laget arbetar med sin prestation då detta är en parameter de kan skapa kontroll över (Bandura, 1997). I överensstämmelse med Beauchamp och Eys (1997) beskriver flertalet av tränarna en grundmurad insikt i att bra prestationer skapar resultat och att det är prestationen laget fokuserar på. Baseras lagets utvärdering bara på resultatet i matcherna menar författaren till föreliggande studie i förlängningen leder till försämrade prestationer vilket visar sig i uteblivna resultat.

Kompetens hos spelarna ses som en grundläggande faktor för det kollektiva självförtroendet där kompetens beskrivs omfatta många olika faktorer som karaktären på spelaren, det individuella självförtroendet, den mentala styrkan, initiativförmågan samt reell kompetens inom idrotten. Tasa et al., (2007) påvisar bland annat att uppgiftsspecifik kunskap är en förutsättning för att en individ skall engagera sig i en grupp samt att beskriver vikten av att fostra ett väl fungerande beteende i gruppen. Ett väl fungerande beteende hos lagets individer menar föreliggande studie kn liknas vid ställföreträdande egenskaper som bidrar till ett högre kollektivt självförtroende (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys , 2005; Beauchamp & Eys, 2007; Carron & Eys, 2012). Fallby (2011) beskriver att spelaren måste vara medveten och förstå vad som krävs för att prestera på elitnivå där kunskapen består av många olika delar såsom fysiskt, psykiskt, socialt, teknisk, taktiskt etcetera. Fallby (2011) beskriver vidare att kompetensen inhämtas på många olika sätt både teoretiskt och praktiskt samt pekar på vikten av att den systematiska kompetensutvecklingen sker genom medveten insikt, förståelse och reflektion.

Det kollektiva självförtroendet beskrivs som målorienterat där spelarna behöver något att sträva mot. Widemeyer och DuCharme (1997) ger rekommendationer för användande av

målsättning i lag där långsiktiga mål skapas med tillhörande delmål, vidare betonar Widemeyer och DuCharme (1997) användandet av processmål. Fillby, Manyard, och Graydon (2014) beskriver att användandet av multipla mål, det vill säga resultatmål, prestationsmål och processmål samt åtagande av målen är centralt för en framträdande prestation. Författaren menar att användning av mål i enlighet med ovan beskrivning kommer att leda till en bättre lagprestation vilket ligger i linje med tidigare studie avseende prestation som en faktor till högre kollektivt självförtroende (Gully et al., 2002; Stajkovic et al., 2009). Tränare beskrev också vikten av att spelarna drar åt samma håll samt att laget skapar en övergripande plan för vad som skall uppnås. Tränaren till föreliggande studie menar att målsättningsarbetet, rätt genomfört, leder till att spelarna ser samma saker och drar åt samma håll tack vara den övergripande målsättningen eller planen som de varit med och tagit fram. Genom användande av målsättning definierar laget vad de skall åstadkomma och att arbeta fram en tydlig spelidé menar författaren till föreliggande studie ger spelarna en beskrivning kring hur de skall uppnå sina mål. En tydlig spelidé som genomsyrar såväl träning som match, det spelarna gör på träning tar de med sig till matcherna. Detta menar författaren i praktiken är en beskrivning av ställföreträdande erfarenhet vilket leder till högre kollektivt självförtroende (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Carron & Eys, 2012).

Kontinuitet beskrivs av tränare som en källa till kollektivt självförtroende där författaren menar att kontinuitet förutsätter vältränade och skadefria spelare vilket Beauchamp och Eys (2007) definierade som fysiologisk status. Författaren menar vidare att kontinuitet i laget ger laget möjlighet att tydligare utnyttja varandras styrkor. Genom att spelarna får spela ihop flera matcher lär de sig lagkamraternas styrkor vilket föreliggande studie menar leder till ökad attraktionen till gruppen och slutligen bättre lagsammanhållning. Carron och Eys (2012) beskriver lagsammanhållningen som en faktor för ett högre kollektivt självförtroende

Individuellt självförtroende beskrivs av tränare som en förutsättning för kollektivt självförtroende. Magyar et al., (2004) beskriver i sin studie att situationsspecifikt självförtroende är en faktor till kollektivt självförtroende. Författaren menar att om någon enstaka individ har lägre situationsspecifikt självförtroende kan kollektivet hjälpa denna att återfå högre situationsspecifikt självförtroende genom att ge socialt stöd till spelaren med lägre idrottsligt självförtroende, att spelaren ser andra i sitt lag lyckas visar på att det är möjligt att genomföra vilket har påvisats tidigare forskning avseende självförtroende inom idrott. (Vealey, 1999).

### **Tränarens erfarenhet av lag med högt kollektivt självförtroende.**

Kommunikationen i laget är något flera tränare beskriver som grundläggande för ett högt kollektivt självförtroende. Smith et al., (2013) påvisade att kommunikation inom gruppen var relaterat till högre lagsammanhållning där lagsammanhållning visat sig vara positivt relaterat till kollektivt självförtroende (Filho et al., 2015). En studie av realtidskommunikation (Lecouteur och Feo 2011) pekar på att misstag på planen oftast begås på grund av utebliven kommunikation. Författaren till föreliggande studie menar att i lag med högt självförtroende är kommunikationen hög och spelarna visar genom sin kommunikation en vilja att hjälpa varandra. Lecouteur och Feo (2011) beskrev att framgångsrik kommunikation både är verbal och icke verbal där föreliggande studie beskriver att i lag med högt kollektivt självförtroende kommunicerar spelarna både verbalt och icke verbalt med varandra genom att exempelvis bekräfta varandra i omklädningsrum eller genom att sätta sig bredvid varandra i matsalen. Ronglan (2007) beskriver uppvisande av högt kollektivt självförtroende som att spelarna pushar varandra, hejar fram spelarna eller klappar händer och ger varandra rygg dunkar när laget upplever högt kollektivt självförtroende. Vidare beskriver tränarna tydlighet i form av krav på spelare eller förväntningar på spelarna vilket denna studie menar till stor del handlar om kommunikation. Genom att tränaren tydligt kommunicerar med sin spelare kring hur han förväntar sig att de skall agera i olika situationer kan många missförstånd undvikas. Braun et al., (2011) påvisar i sin studie att transformativt ledarskap kommunicerar en tydlig vision om gruppens framtid vilket leder till högre kollektivt självförtroende. Smith et al., (2013) påvisade också de kommunikationens förmedlande roll för gruppens sammanhållning där ett flertal studier påvisat lagsammanhållningens betydelse för högt kollektivt självförtroende (Gully, Incalcaterra, Joshi & Beaubien, 2002; Stajkovic, Nyberg, & Lee, 2009).

Kommunikation och feedback beskrivs som vitala begrepp för en grupputveckling (Hassmén & Hassmén, 2010). All mänsklig samverkan innebär någon form av kommunikation antingen verbalt eller icke verbalt (Hassmén & Hassmén, 2010). För att i slutändan kunna presterar på sin högsta nivå menar författaren att kommunikationen är central. I linje med Yukelson, 2001: 2006 ref i Hassmén & Hassmén, 2010) menar föreliggande studie att kommunikationen mellan individer bör följa beskrivna steg: (a) Tydlig och öppen kommunikation ökar delaktighet samt engagemang, (b) kommunikation i laget rörande hur spelarna kan stötta varandra och hur dessa behov kommuniceras, (c) säkerställa att alla lyssnar när kommunikation sker i laget, det vill säga både spelare och tränare, (d) diskutera hur feedback uttrycks och förmedlas, (e) diskussioner om personer i gruppen sker i personens närvaro,

annars finns det risk att spänningar skapas i gruppen, (f) konflikter mellan spelare hanteras mellan spelare och så även kommunikationen. Videoanalyser av matcher genomförs av alla intervjuade tränare och syftar till att ge feedback till laget och den enskilde spelaren på utförd prestation. Bruton et al., (2014) påvisade videoanalyser som ett instrument för att höja det kollektiva självförtroendet, där observationer i familjär miljö påverkar lagets kollektiva självförtroende mest positivt. Observationer i familjer miljö jämför föreliggande studier med videoanalyser av egna lagets positiva prestationer vilket enligt Bruton et al., (2014) leder till högre kollektivt självförtroende.

Utveckling beskrivs som en källa till kollektivt självförtroende. Denna studie gör tolkningen att utveckling baseras på jämförelse mellan två prestationer, exempelvis kan jämförelse göras på hur laget hanterar offensiva omställningar från en tidpunkt till en annan för att se hur laget har utvecklat detta moment. Med denna beskrivning handlar utveckling i grund och botten om prestation vilket Beauchamp och Eys (2007) beskriver som en källa till kollektivt självförtroende

**Tränarens erfarenhet av lag med lågt kollektivt självförtroende.** Övergripande berättar tränarna att lag med lågt kollektivt självförtroende gör sämre prestationer och resultaten går emot laget. I linje med Beauchamp och Eys (2007) beskrivning av fysiologisk status som grund till högre kollektivt självförtroende menar denna studie att sämre fysisk status kan ligga till grund för lågt kollektivt självförtroende, skador på nyckelspelare kan också leda till lägre kollektivt självförtroende i laget. Studien menar att spelares låga fysisk status kan leda till dåliga prestationer. Ett flertal tidigare studier har påvisat tidigare prestationers påverkan på det kollektiva självförtroendet (Gully, Incalcaterr, Joshi & Beaubien, 2002; Stajkovic, Nyberg, & Lee, 2009).

Vidare beskriver tränare det låga kollektiva självförtroendet bestå av negativ kommunikation från framförallt de spelare som inte spelar i matchen utan hamnat utanför truppen vilket kan påverka spelare som startar matchen. Bandura (1997) definierade vad han benämnde som coaching efficacy, det vill säga tränarens tilltro till sin förmåga att inom fyra områden, taktiskt kunnande, förmåga att motivera och inspirerar sina spelare, teknisk skicklighet samt karaktärsbyggande. Denna studie framlägger vikten av tränarens förmåga att motivera de spelare som hamnat utanför laget för att på så visa höja lagets kollektiva självförtroende. Feltz et al., (1999) påvisade en konceptuell modell av coaching efficacy som beskriver tränarens förmåga att motivera och inspirera sina spelare vilket ligger till grund för högt kollektivt självförtroende. Vidare beskriver en tränare att spelares låga individuella

självförtroende kan bero deras sociala situation vilket i slutändan påverkar det kollektiva självförtroendet. Braun et al., (2011) beskriver att resultatet av deras studie visar på att det transformativa ledarskapets betydelse för prestation i avseende att ledaren aktivt stöttar sin medarbetare och visar på vikten av att skapa tillit i relationen till sina medarbetare.

Föreliggande studie menar att tränaren bör lägga stor kraft och energi i att skapa denna tillit mellan sig själv och sina spelare så att dessa signaler tidigt kan fångas upp och att spelaren på det sättet kan få erforderlig hjälp.

### **Tränarens erfarenhet av att utveckla sitt lags kollektiva självförtroende.**

Informella ledare är något flertal tränare beskriver som en viktig företeelse i utvecklandet av ett lags kollektiva självförtroende. Ronglan (2007) beskriver vikten av att medvetandegöra för nyckelspelaren eller den informella ledaren vilken viktig roll de har i skapandet av lagets kollektiva självförtroende. Bandura (1997) beskriver hur nyckelspelaren eller den informella ledaren kan påverka det situationsspecifika självförtroendet negativt hos enskilda spelare genom att agera illojalt eller inte agera i linje med lagets överenskommelse. Författaren menar att den status nyckelspelaren har är viktig att diskutera med nyckelspelaren i syfte att hen skall förstå hur deras agerande i slutändan påverkar hela laget. Ställföreträdande erfarenhet beskrivs av Beauchamp och Eys (2007) som en viktig källa till kollektivt självförtroende. Författaren till föreliggande studie menar att ställföreträdande erfarenhet kan liknas vid den informella ledarens agerande, där denna genom att föregå med gott exempel blir en positiv förebild för exempelvis de yngre spelarna i laget. Tränare har gett exempel på att dessa spelare med sitt eget beteende kan visa hur man agerar när man spelar i klubbens andra lag, hur man som spelare kan ta sig tillbaka till förstalaget. Price och Weiss (2011) studie kring ledarskap bland jämlika påvisade bland annat att hög fotbollskompetens, acceptans från jämlika, accepterat beteende samt inre motivation karaktäriserade detta ledarskap vilket denna studie menar kan vara det informella ledarskapet.

Spelsystem eller spelidé beskrivs som en viktig faktor för att uppnå högt kollektivt självförtroende. Författaren menar att spelsystem omfattar fler parametrar såsom ledarskapet där ledaren skall ha kompetensen att förmedla lagets strategi vilket ligger i linje med coaching efficacy (Feltz et al., 1999). Vidare menar författaren att spelsystem och dess betydelse för kollektivt självförtroende kan beskrivas i linje med de argument som beskriver ställföreträdande erfarenhet (Carron & Hausenblaus, 1998; Carron, Hausenblaus & Eys, 2005; Beauchamp & Eys, 2007; Carron & Eys, 2012). Med detta menar föreliggande studie att om laget tränar matchlikt kommer de att få mer och kontinuerligt kunskap om sitt spelsystem

och spelidé vilket leder till högre kollektivt självförtroende. En del av laget spelsystem menar författaren också handlar om kommunikation och att laget kommunicerar sin spelidé mellan spelare samt mellan spelare och ledare för att förankra en gemensam förståelse av densamma. Ett sätt att förankra och förstärka sin spelidé och höja lagets kollektiva självförtroende är enligt tränarnas beskrivning att titta på lagets matcher på video. Bandura (1997) beskriver att se sig själv prestera beskriver inte bara en väl genomförd prestation i linje med lagets spelidé utan det ökar också spelarens tilltro till sin förmåga att genomföra definierad prestation på ett framgångsrikt sätt. (Bruton et al., 2014; Shearer 2015) genomförde studier som pekar på positiva resultat av att genomföra observations interventioner där detta skulle kunna göras med hjälp av videomaterial av egna laget. Bruton et al., (2014) belyser samtidigt vikten av att kontrollera innehållet så att det bara belyser de delar tränaren vill förstärka. Tasa et al., (2007) fann att när feedback ges till gruppen snarare än dess enskilda medlemmar är det mer sannolikt att gruppens medlemmar delar uppfattning om gruppens kollektiva självförtroende vilket föreliggande studie menar att tränaren kan ta fasta på i videoanalyser.

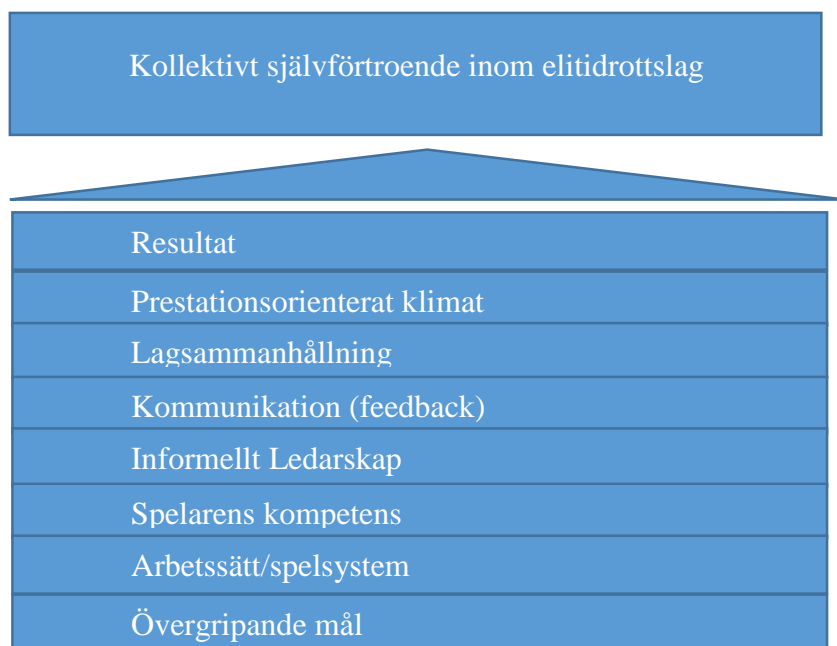
(Zaccaro et al., 1995; Beauchamp & Eys, 2007) beskriver att lagsammanhållningen i ett lag påverkar det kollektiva självförtroendet och antas ha ett ömsesidigt förhållande med kollektivt självförtroende. Tränarna i studien beskrev bland annat att de arbetar med att spelarna skall lära känna varandra för att på så sätt kunna utnyttja varandras styrkor. Kozub och McDonnel, (2000) ; Filho, Tenenbaum och Yang (2015) har också påvisat ett positivt samband mellan kollektivt självförtroende och lagsammanhållning där författaren i föreliggande studie menar att när spelarna arbetar med sin sammanhållning lär de känna varandra på ett djupare plan vilket i förlängningen leder till att kommunikationen mellan spelarna blir bättre och de vågar tydligare ställa krav på varandra samt ge varandra feedback avseende bra och mindre bra prestationer. Genom att lära känna varandra bättre ökar sätter spelarna snabbare laget i fokus, vilket författaren menar leder till bättre lagprestationer och därmed också högre kollektivt självförtroende.

Realistiska förväntningar menar tränare är en faktor som över tid bygger upp det kollektiva självförtroendet. Spelarna i ett lag har förväntningar på lagets prestation där författaren menar att dessa förväntningar hanteras genom lagets kommunikation, sätts på rätt nivå genom lagets övergripande målsättningsarbete där spelare och ledarkompetens blir en parameter att ta hänsyn till. Beauchamp och Eys (2007) beskrivning av fysiologisk status menar författaren också blir en del av att skapa realistiska förväntningar. Är laget fria från



skador eller finns det skador på exempelvis nyckelspelare så menar författaren att det blir det en del av förutsättningarna i lagets förväntningar.

Föreliggande studie menar att resultaten från intervjuer med de ingående sju tränarna visar på att en konceptuell modell för kollektivt självförtroende inom elitidrottslag skulle kunna se ut på följande sätt: (a) övergripande mål vilket tydligt pekar ut vägen för lagets prestation, där långsiktiga såväl som kortsiktiga mål sätts upp för lagets. Att laget använder multipla mål, det vill säga resultat, prestation och processmål, (b) arbetssätt eller spelsystem där lagets spelsystem kommuniceras och kontinuerligt arbetas med i lagets träningar, (c) rätt kompetens i laget i förhållande till sina övergripande mål där författaren menar att detta även omfattar fysiologiskt och psykologiskt välbefinnande. (d) Tydligt informellt ledarskap på planen i matchsituationer krävs för att laget skall prestera på hög nivå över tid, (e) kommunikationen i laget är essentiell för en framgångsrik prestation där studien framhåller feedback som en viktig aspekt för att förbättra lagets och individens prestation, (f) lagsammanhållningen är viktig för det kollektiva självförtroendet, ju bättre spelarna känner varandra desto bättre blir deras kommunikation på planen där en bättre kännedom om sina lagkamrater också kan leda till ett bättre agerande, (g) prestationsorienterat klimat, genom att sätta prestationen i centrum och arbeta med de saker laget kan påverka kommer laget att kunna höja sitt kollektiva självförtroende samt (h) resultat, det vill säga att vinna matcher blir det som i slutända hjälper till att höja lagets kollektiva självförtroende, (se figur 1).



*Figur 1:* Konceptuell bild av kollektivt självförtroende inom elitidrottslag, framtagen av författaren inspirerad av Banduras (1997) Collective Efficacy teori

Att prestera bra, vara tydlig i sin spelidé, att ha bra lagsammanhållning och kommunikation utan att vinna matcher leder i förlängningen inte till högre kollektivt självförtroende. Laget behöver vinna matcher och uppnå resultat för att lagets kollektiva självförtroende skall höjas. Det omvända att vinna matcher utan att ha uppfyllt ovanstående parametrar kommer i det långa loppet att leda till att lagets prestation försämras vilket så småningom leder till att laget förlorar. Dess faktorer menar föreliggande studie kan leda till högt kollektivt självförtroende inom elitlag i fotboll, handboll, ishockey och innebandy.

### **Metodologiska övervägande**

För att undersöka elittränares levda erfarenhet av fenomenet kollektivt självförtroende har en halvstrukturerad livsvärldsintervju valts. Intervjun utförs i enlighet med en intervjuguide som varit halvstrukturerad och fokuserar på elittränares upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende (bilaga 1). Under intervjun ställdes ett flertal följdfrågor beroende på informantens svar.

En hermeneutisk metod har använts som inspiration vid tolkning vilket medför att det finns många sätt att tolka informantens levda erfarenhet på. Varje intervju har lyssnats igenom ett flertal gånger och transkriberades i sin helhet. Genom att lyssna igenom inspelningarna ett flertal gånger upplever studien att en valid översättning gjorts av inspelningarna.

Resultatdelen presenteras i skriftspråk för att underlätta läsning. I kvalitativ forskning beskriver Kvale och Brinkman (2009) att validering handlar om att forskarens trovärdighet och hantverksskicklighet får stor betydelse, vidare beskrivs vikten av att validering görs under hela forskningsprocessen. Kvale och Brinkman (2009) beskriver validering av sju stadier på följande sätt: (a) validitet är beroende av hur väl underbyggd studiens teoretiska antaganden är, (b) validitet av den producerade kunskapen beror på hur adekvat intervjudesign och intervjumetoder är för studiens syfte, (c) tillförlitligheten hos informantens rapporter, (d) utskriftens utseende avseende översättning från muntlig till skriftligt språk, (e) hur genomförs analysen, är logiken i gjorda tolkningar hållbar, (f) är rapporteringen en valid redogörelse av undersökningens resultat samt (g) hur ser valideringen ut. I föreliggande studie har analysen endast genomförts av författaren där ytterligare resurser hade inbjudit till dialog kring studiens tolkningar och resultatet möjligen kunde blivit ett annat. Intervjudesign och intervjumetod med halvstrukturerad livsvärldsintervju menar författaren väl passar studiens syfte då det är tränarnas levda erfarenheter som studien vill fånga vilket möjliggörs med öppna frågor. En livsvärldsfenomenologisk kvalitativ ansats ger informanten möjlighet att

svara fritt från vilket inte skulle varit möjligt att uppnå med en kvantitativ ansats. Det kan dock diskuteras i vilken utsträckning författarens förförståelse påverkar tolkningen då vi inte kan frigöra oss ifrån vår förförståelse (Lindseth & Norberg, 2014).

Kvale och Brinkman (2009) beskriver att reliabilitet behandlas i relation till frågan om informanten kommer att förändra sina svar och ge olika svar till olika intervjuare. Hur kan man vara säker på att man fått veta vad informanten verkligen menar, hur kan man vara säker på att informanten ger en sann beskrivning av fenomenet. Författaren har under studiens gång varit medveten om dessa risker genom att exempelvis arbeta med uppföljningsfrågor samt frågor som förtydligar informantens erfarenhet. En förtroendefull relation mellan informanten och forskaren (Stukát 2005) beskrivs minska risken för oärliga svar där är en tydlig presentation av författaren och hans intresse i studien genomfördes.

Generalisering är inte huvuduppgiften för det kvalitativa synsättet utan det är att tolka och förstå informanternas levda erfarenhet. Författaren menar dock att resultatet kan bidra till förståelse av fenomenet kollektivt självförtroende och hur det kan utvecklas inom lagsporter såsom fotboll, handboll, innebandy och ishockey på elitnivå

## **Konklusion**

Högt kollektivt självförtroende uppnås genom samverkan av en rad olika faktorer där tidigare forskning pekat på prestation (ref ) lagsammanhållning (ref) och ledarskap(ref). Föreliggande studie presenterar en konceptuell modell där varje del i modellen är viktigt för det kollektiva självförtroendet. Vissa faktorer såsom feedback som en del av kommunikation, informellt ledarskap och prestationsorienterat klimat framträder som mer betydande men studien menar att alla ingående faktorer krävs för att elitlag inom fotboll, ishockey, innebandy och handboll skall uppnå högt kollektivt självförtroende faktorer.

## **Framtida forskning**

Föreliggande studie har undersökt tränares upplevelse av fenomenet kollektivt självförtroende och där konceptuell bild över kollektivt självförtroende presenterades där ytterligare studier är nödvändiga för att undersöka denna konceptuella modell mot spelare respektive tränare inom elitlag. Vidare skulle det vara intressant undersöka ledarskapets förmågor (coaching efficacy), det vill säga ledarens förmåga att motivera sin spelare, tekniskt och strategiskt lära ut samt förmågan att skapa rätt karaktärer eller upprätthålla rätt beteende i laget. Detta skulle då utvärderas form av tränarens egen uppfattning samt jämföras med

spelarnas uppfattning sättas i relation till lagets uppfattning om sitt kollektiva självförtroende. Vidare skulle det vara av intresse av att undersöka det informella ledarskapets betydelse för ett lags kollektiva självförtroende. Avslutningsvis menar författaren att kommunikation inom laget vore av intresse att undersöka i förhållande till lagets kollektiva självförtroende och de resultat eller den tabellplacering laget har över tid.

### Referenslista

- Bandura. A. (1977) *Self- Efficacy – the exercise of control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Bandura. A. (1997) *Self- Efficacy – the exercise of control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Beauchamp, M.R., & Eys, M.A., (2007). *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology*. Oxon: Routledge.
- Bengtsson, J. (2005). *En livsvärldsansats för pedagogisk forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Carron, A. V., Colman, M.M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 24(2), 168 - 188.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). *Group Dynamics in sport* (2. ed.) Morgantown WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Eys, M.A. (2005). *Group Dynamics in Sport* (3. ed.) Morgantown: WV: Fitness information technology.
- Carron, A.V., & Eys M.A. (2012). *Group Dynamics in Sport* (4.ed.) Morgantown WV: Fitness information technology.
- Chase, M.A., Feltz, D.L., & Lirgg, C.D. (2003). Sources of collective and individual Efficacy of collegiate athletes. *International journal of sport and exercise psychology*.1 (2).180-191. Doi:10.1080/1612197x.2003.9671711.
- Edmonds, W. A., Tenenbaum, G., Kamata, A., & Johnson, M.B. (2009). The Role of Collective Efficacy in Adventure Racing Teams. *Small Group Research* 40 (2),163-180.
- Fallby, J. (2004) Idrottspsykologisk rådgivning. *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Feltz, D.L, Chase, M.A, Moritz, S.E., & Sullivan, P.J., (1999) A Conceptual Model of Coaching Efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*., 91.765-776.
- Feltz, D & Lirgg, C.D., (2001). Self- efficacy beliefs of athletes, team, and coaches. In R. N Singer, H.A.Hausenblaus, &C.M Janelle (2.nd)340-361. *Handbook of sport psychology*. NY: John Wiley & Sons.

- Fillby, Williams, C.D., Manyard, I.W., & Graydon, J.K. (2014). The effect of Multiple- goal Strategies on Performance Outcomes in Training and Competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11:2, 230-246. doi:10.1080/10413209908404202.
- Filho, E., Tenenbaum, G., & Yang, Y. (2015). Cohesion, team mental models, and collective efficacy: towards an integrated framework of team dynamics in sport. *Journal of Sports Sciences*, 33 (6), 641-653. doi: 10.1080/02640414.2014.957714.
- Fransen, K., Steven, D., Vanbeselaere, D., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Vanroy, J.; & Boen, F. (2012). Is team confidence the key to success? The reciprocal relation between collective efficacy, team outcome confidence, and perceptions of team performance during soccer games. *Journal of Sport Sciences*, 33(3) 219-231. DOI 10.1080/02640414.2014.942689.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., Exadaktylos, V., Broek, G.V., Cuyper, B., Berckmans, D., Ceux, T., Backer, M., & Boen, F. (2012). "Yes, we can!" Perception of collective efficacy sources in volleyball. *Journal of Sports Sciences*. 30(7), 641 - 649. DOI:10.1080/02640414.2011.653579.
- Gully, S.M., Incalcaterra, K.A., Joshi, A., & Beaubien, J.M. (2002). A Meta-analysis of team- efficacy, potency, and performance: interdependence and level of analysis as moderators of observed relationship. *Journal of Applied Psychology* 87 (5), 819-832. doi:10.1037//0021-9010.87.5.819.
- Ekvall, P. (2016 24 april). Leicester är en seger för fotbollen/ expressen. Hämtad 2016-05-15 <http://www.expressen.se/sport/kronikor/patrick-ekwall/ekwall-leicester-ar-en-seger-for-fotbollen/>.
- Hampson, R., Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach –athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2, 454-460. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x.
- Hassmén, P., Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. Stockholm: Natur och kultur
- Heuzé, J., Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006) Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: an examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24, 59–68. doi:10.1080/02640410500127736.

- Heuzé, J., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J-P. (2007). The relationship of Perceived Motivational Climate and Collective Efficacy in Elite Female Teams. *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (3), 201-218.  
DOI:10.1080/10413200600830273.
- Höigaard, R., Cuyper, B., Fransen, K., Boen, F., & Peters, D. (2015). Perceived coach behaviour in training and competition predicts collective efficacy in female elite handball players. *International Journal of sport psychology*, 46, 321-336.  
Doi:10.7352/IJSP 2015.46.321.
- Kvale, S & Brinkman, S. (2009) Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund. Studentlitteratur
- Kozub, S.A., & McDonnell, J.F.(2000). Exploring the Relationship Between Cohesion and Collective Efficacy in Rugby Teams. *Journal of Sport Behavior Publisher Source*.23(2),
- Lecouteur och Feo (2011). Real-Time Communication during play: Analysis of Team-Mates Talk and Interaction *Psychology of Sport Exercise*  
doi:10.1016/j.psychsport.2010.07.003.
- Leo, F.M., González, I., Sánchez-Miguel, P.A., Ivarsson, A., & García-Calvo, T. (2014). Role ambiguity, role conflict, team conflict, cohesion and collective efficacy in sport teams: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise*.20.60-66.  
Doi10.1016/j.psychsport2015.04.009.
- Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo. T. (2013). Analysis of Cohesion and Collective Efficacy Profiles for the Performance of Soccer Players. *Journal of Human Kinetics volume 39*, 221-229. DOI: 10.2478/hukin-2013-0085.
- Magyar, M., Feltz, D.L., & Simpson, I.P. (2004) Individual and crew level determinants of collective efficacy in rowing. *Journal of sport & exercise psychology* 26, 136-153
- Maddux, J.E., (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment*. New York och London. Plenum Press.
- Marcos, F.M.L., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D.A., & García-Calvo, T. (2012). Evolution of Perceived Cohesion and Efficacy over the Season and their Relation to Success Expectations in Soccer Teams. *Journal of Human Kinetics volume 34*.129-138. DOI: 10.2478/v10078-012-0072-y.

- Meyers, N.D., Feltz, D.L., Short, S.E. (2004a). Collective Efficacy and team Performance: A Longitudinal Study of Collegiate Football Teams. *Group Dynamics Theory Research and Practice*. 8(2).126-138.doi10.1037/1089-2699.8.2.26.
- Meyers, N.D., Payment C.A., & Feltz, D.L. (2004b). Reciprocal relationship between Collective efficacy and team performance in women's ice hockey. *Group Dynamics Theory Research and Practice*, 8. (3)182-195. Doi:10.1037/1089-2699.8.3.182
- Price, M.S., Weiss, R. (2011). Peer leadership in Sport: Relationship among Personal Characteristics, Leader Behaviors, and Team Outcome. *Journal of Applied Sport Psychology*. 23(1). 49-64. doi10.1080/10413200.2010.520300.
- Ronglan, L.T. (2007). Building and Communicating Collective Efficacy: A Season-Long In-Depth Study of an Elite Sport Team. *The Sport Psychologist*, 21, 78-93.  
Education Inc.
- Shearer, D. A. (2015) Collective Efficacy at the Rugby World Cup 2015- The Role of Imagery and observation. *European Journal of Sport Science*. 15:6.530-535.  
Doi:10.1080/17461391.2015.1034787.
- Smith, M.J., Arthur, C.A., Hardy, J., Callow, N., & Williams, D. (2013). Transformational Leadership and Task Cohesion in Sport: The Mediation Role of Intra-team Communication. *Psychology of Sport and Exercise*.1, 249-257.
- Spink, K.S. (1990). Group Cohesion and Collective Efficacy of Volleyball Teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 301-311.
- Stajkovic, A.D., Nyberg, A.J., & Lee, D. (2009).Collective Efficacy, Group Potency and Group Performance:Meta-Analyses of Their Relationship, and Test of a Mediation Model. *Journal of Applied Psychology*, volym(94), 814-828.  
doi:10.1037/a0015659.
- Stukát, S. (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund:Studentlitteratur
- Svahn. N. Dagens Nyheter. ( 2016, 2 maj) Sagan om Leicester fick ett lyckligt slut.  
hämtad 2016-05-15 <http://www.dn.se/sport/fotboll/sagan-om-leicester-fick-ett-lyckligt-slut/> Svenskafotbollförbundet (2014, 5 nov). Inför U21-lottningen 6 november. Hämtad 2015-10-10 Från <http://svenskafotboll.se/landslag/u21-herr/arkiv/landslag/2014/10/u21-lottning-6-november/>.
- Tasa, K., Taggar, S., & Seijts, G. H.(2007)Jan 2007, 17-27.The development of collective efficacy in teams: A multilevel and longitudinal perspective. *Journal of Applied Psychology*. Vol 92(1), doi.org.ezproxy.bib.hh.se/10.1037/0021-9010.92.1.17.



- Vetenskapsrådet. (2007). *Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet..
- Vealey, R.S. (2002). Personality and sport behavior. *Advances in sport psychology*  
Champaign, IL: Human Kinetics
- Windsor, P.M., Barker, J. (2011). *Doing sport psychology: Personal- Disclosure Mutual- Sharing in professional soccer*. *The sport psychologist*, 25. 94-114.
- Zaccaro, S.J., Blair, V., Peterson, C., & Zazanis, M. (1995). Collective efficacy. In J.E. Maddux (Ed.), *Self efficacy, adaptation and adjustment: Theory, research and application* (pp. 308-330). New York: Plenum.

## Bilaga 1 Intervjuguide

### Kollektivt självförtroende- Intervju guide

#### Bakgrund

Ålder?

Kön?

Hur länge har du varit tränare?

Vilken nivå tränar du på?

Hur länge har du varit tränare på denna nivå?

Vad arbetar du med?

Vilken utbildningsnivå har du som tränare?

Vilken utbildningsnivå har du civilt?

Hur ofta tränar ni per vecka?

Tränar du damer eller herrar

#### Definition

En grups gemensamma tilltro till sin kapacitet att organisera och utföra handlingar för att uppnå ett önskat mål

1. Fenomenet kollektivt självförtroende
  - Hur ser du på fenomenet kollektivt självförtroende, utifrån ovanstående definition? Kan du ge exempel från din egen karriär som tränare?
2. Egen upplevelse av högt kollektivt självförtroende
  - Har du som tränare upplevt någon situation då du kände högt kollektivt självförtroende i ditt lag? Kan du berätta om den situationen/matchen?
  - Vad upplever du var anledningen till lagets höga kollektiva självförtroende i denna situation/match/period
3. Egen upplevelse lågt kollektivt självförtroende
  - Har du som tränare upplevt någon situation då du kände lågt kollektivt självförtroende i ditt lag? Kan du berätta om den situationen
  - Vad upplever du var anledningen till lagets låga kollektiva självförtroende i denna situation/match/period

4. Hur upplever du att tränaren påverkar lagets kollektiva självförtroende
- Vad upplever du som tränare att det kollektiva självförtroendet består av?
  - Har du upplevt situationer där du som tränare har påverkat lagets kollektiva självförtroende
  - Kan du berätta om hur du som tränare arbetar med att stärka din grupps kollektiva självförtroende

## Bilaga 2

### Informerat samtycke

Jag samtycker härmed till att medverka i studien och vet vad studiens syfte är. Jag har informerats om mitt deltagande i studien och att deltagandet är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan några som helst konsekvenser. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer inte att föras vidare och mitt namn kommer inte att presenteras i det slutgiltiga arbetet. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt. Uppgifterna kommer att bevaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Den information jag lämnar kommer endast att användas till denna D-uppsats.

Jag samtycker härmed till deltagande i studien.

Namn: \_\_\_\_\_

Ort och Datum

\_\_\_\_\_

Mikael Jönsson



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-mail: [registrator@hh.se](mailto:registrator@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)