

Gruppdynamikens och coaching stilens påverkan på lagets prestation i interaktiva lagidrottsgrenar

En systematisk litteraturstudie

Sami Karlsson & Jimmy Svartström

Examensarbete
Idrott och Hälsopromotion
2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4226
Författare:	Sami Karlsson & Jimmy Svartström
Arbetets namn:	Gruppdynamikens och coaching stilens påverkan på lagets prestation i interaktiva lagidrottsgrenar
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Gruppdynamiken spelar en stor roll i hur ett idrottslag presterar. Speciellt kohesionen är en viktig faktor med tanke på lagets prestationsnivå i interaktiva lagidrottsgrenar, såsom fotboll, ishockey, korgboll och så vidare. Syftet med denna studie var att undersöka vilken av de två kohesionsdimensionerna; uppgiftskohesionen eller den sociala kohesionen är av större betydelse för lagets presterande samt vilka coaching stilar som främjar kohesionen och lagets presterande i interaktiva lagidrottsgrenar. Studien innehåller två frågeställningar. Dessa är: 1. Vilken kohesionsdimension är viktigare för lagets presterande i interaktiva lagidrottsgrenar på tävlingsnivå, uppgiftskohesionen eller den sociala kohesionen? och 2. Vilka ledarskapsstilar främjar kohesionen i laget samt lagets prestation i interaktiva lagidrottsgrenar på tävlingsnivå? Frågeställningarna besvarades genom en systematisk litteraturstudie. I studien inkluderades sammanlagt 29 vetenskapliga artiklar som hittades på fyra olika databaser. Artiklarna är publicerade efter år 2000 och är skrivna på engelska och finska. Resultaten visar att kohesion har ett starkt samband med lagets framgång och i tävlingsidrott har uppgiftskohesionen en större betydelse för lagets prestation. Dock står kohesionen i ständig växelverkan med prestationen och förändringar i detta samband sker konstant. En kombination av olika ledarstilar (demokratisk ledarstil, positiv feedback och instruktionsgivande) föredras av idrottarna med tanke på främjandet av kohesionen och lagets framgång. Denna studie kan användas som hjälpmedel för till exempel tränare och gruppleddare för att förstå betydelsen av kohesionen i ledandet av olika grupper. I framtiden krävs mer grenspecifik undersökning för att få en förståelse över skillnader mellan olika lagidrottsgrenar.</p>	
Nyckelord:	gruppdynamik, kohesion, interaktiv lagidrott, prestationsnivå, coaching stil
Sidantal:	63
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	4226
Author:	Sami Karlsson & Jimmy Svartström
Title:	The impact of group dynamics and coaching style on a team's performance in interactive team sports
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	
Abstract:	
<p>Group dynamics has a great impact on how a sports team performs. Especially cohesion is an important factor when examining the team's performance level in interactive sports, such as soccer, ice hockey, basketball et cetera. The aim of this study was to investigate the affect of cohesion on team's performance and which coaching styles promotes the level of cohesion in a team. The study contains two issues, these are: 1. Which cohesion dimension has a greater impact on a team's performance in interactive sports on competitive level, the task cohesion or the social cohesion? And 2. Which leadership styles promote the level of cohesion in a team and the team's performance in interactive sports on competitive level? The issues were answered through a systematic literature review. Twenty-nine scientific researches were included in this study and were found on four different databases. The researches are published on the 21st century and are written in English and Finnish. The results show that cohesion has a strong connection to a team's success and the task cohesion is more important for a team's performance than the social cohesion in competitive sports. However, the cohesion is in continuous interaction with performance and changes in this connection occur constantly. Athletes prefer a leadership style that combines a democratic coaching style with positive feedback and giving instruction, in order to promote the level of cohesion and the team's success. This study can be used as a tool for coaches and group leaders to understand the meaning of cohesion when dealing with groups. More sport specific research is required in the future to gain a greater understanding between differences in various sports.</p>	
Keywords:	Group dynamics, cohesion, interactive team sports, performance level, coaching style
Number of pages:	63
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja Terveystieteiden Edistäminen
Tunnistenumero:	4226
Tekijä:	Sami Karlsson & Jimmy Svartström
Työn nimi:	Ryhmädynamiikan ja valmennustyylin vaikutus joukkueen suoritukseen interaktiivisissa joukkueurheilulajeissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Ryhmädynamiikalla on suuri merkitys urheilujoukkueen suorittamiseen. Varsinkin koheesio on tärkeä tekijä tarkasteltaessa joukkueen suoritustasoa interaktiivisissa joukkuelajeissa kuten jalkapallossa, jääkiekossa, koripallossa ja niin edelleen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia koheesio-vaikutusta joukkueen suoritukseen ja tutkia mitkä valmennustyyli edistävät koheesiota joukkueessa. Tämä työ sisältää kaksi tutkimuskysymystä, jotka ovat: 1. Kumpi koheesio-vaikutuksista on tärkeämpi kilpaurheilujoukkueen suoritukseen kannalta interaktiivisissa joukkuelajeissa, tehtäväkoheesio vai sosiaalinen koheesio? ja 2. Mitkä johtamistavat edistävät joukkueen koheesiota sekä suoritusta interaktiivisissa kilpaurheilujoukkueissa? Tutkimuskysymyksiin vastattiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen muodossa. Katsaukseen sisällytettiin 29 tieteellistä tutkimusta, jotka löydettiin neljästä eri tietokannasta. Tutkimukset ovat julkaistu 2000-luvulla englannin tai suomen kielellä. Tulokset osoittavat, että koheesiolla on vahva yhteys joukkueen menestymiseen. Kilpaurheilussa tehtäväkoheesiolla on merkittävämpi vaikutus joukkueen suoritukseen. Koheesio ja suoritus ovat kuitenkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa ja tämä yhteys elää koko ajan. Demokraattinen johtamistyyli yhdistettynä positiivisen palautteen ja ohjeiden antamisen kanssa on urheilijoiden keskuudessa toivotuin johtamistapa koheesio-vaikutuksen edistämiseksi ja joukkueen menestyksen kannalta. Valmentajat ja ryhmäohjaajat voivat käyttää tätä opinnäytetyötä apuvälineenä koheesio-ymmärtämisessä ja ryhmien johtamisessa. Tulevaisuudessa lajikohtaista tutkimusta vaaditaan lajien välisten erojen ymmärtämiseksi.</p>	
Avainsanat:	Ryhmädynamiikka, koheesio, interaktiiviset joukkueurheilulajit, suoritustaso, valmennustyyli
Sivumäärä:	63
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	INDIVIDEN I ETT LAG	9
2.1	Idrottslig prestationsförmåga	9
2.2	Spelarens roll.....	9
3	GRUPPDYNAMIK	10
3.1	Definition av en grupp	10
3.2	Gruppdynamik och lagets grundstrukturer	12
3.2.1	<i>Roller</i>	12
3.2.2	<i>Normer</i>	13
3.2.3	<i>Kommunikation</i>	13
3.2.4	<i>Känslor</i>	14
3.2.5	<i>Makt och status</i>	14
3.3	Grundprinciper i Kohesion	15
3.3.1	<i>Kohesion som faktor för lagets prestation</i>	18
3.3.2	<i>Kohesionens fyra kontakter</i>	19
4	LEDARSKAP OCH TRÄNARENS ROLL I INTERAKTIV LAGIDROTT	21
4.1	Tränarens roll som ledare och grupphenomen	22
4.2	Ledarskapsstilar, kommunikation och mental coaching.....	23
4.2.1	<i>Kommunikation och växelverkan</i>	25
4.2.2	<i>Mental coaching</i>	25
5	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	26
6	METOD	26
6.1	Urvalskriterier	27
6.2	Litteratursökning	28
6.3	Redovisning av databassökningen.....	28
6.4	Kvalitetsgranskning	29
6.4.1	<i>Att värdera kvantitativ forskning</i>	29
7	RESULTAT	29
7.1	Kvalitetsgranskning av inkluderade artiklar	30
7.2	Presentation av inkluderade artiklar	31
7.3	Exkluderade artiklar.....	40
7.4	Resultat analys av forskningsfråga 1	40
7.5	Resultat analys av forskningsfråga 2	43

8	DISKUSSION	45
8.1	Resultatdiskussion.....	45
8.2	Metoddiskussion.....	48
9	SLUTSATSER.....	49
	KÄLLOR.....	50
	BILAGOR.....	55
	Bilaga 1.....	55
	Bilaga 2.....	59
	Bilaga 3.....	61

Bilder

Bild 1. Modifierad modell för gruppens fungerande	11
Bild 2. Modell för kohesions-begreppet	16

Tabeller

Tabell 1. Presentation av inkluderade artiklar	31
Tabell 2. Litteratursökning i Academic Search Elite	54
Tabell 3. Litteratursökning i SPORTDiscus.....	55
Tabell 4. Litteratursökning i SAGE Journals	56
Tabell 5. Litteratursökning i Google Scholar	57
Tabell 6. Tabell över exkluderade artiklar.....	58
Tabell 7. Sammanfattning av kvalitetsgranskningen.....	60

1 INLEDNING

Tanken om att ett idrottslag bestående av talangfulla individer inte nödvändigtvis resulterar i framgång för laget fascinerar och får en att tänka på vad detta beror på. Ett talangfullt lag kan ofta misslyckas att prestera på en hög nivå, medan ett lag med mer begränsad talang kan vinna stora tävlingar och mästerskap samt besegra ett på förhand starkare lag.

Fenomenet som får lagmedlemmarna att samarbeta för ett gemensamt mål och nå framgång kallas kohesion. Begreppet kohesion härstammar från latinets *cohaeus*, som betyder hoptryckt eller sammanpressat. I lagidrott innebär det att spelarna känner gemenskap. Att få en grupp individer att spela som ett lag är svårt. Enbart det att spelarna tränar tillsammans och spelar under tränarens ledning resulterar nödvändigtvis inte i en bra lagprestation. En grupp av idrottare blir ett lag då alla medlemmar upplever att de tillsammans gör rätta saker och anser dem själva som ”ett lag”. Man har undersökt och kommit fram till att lag med hög grad av kohesion har bättre möjlighet att nå framgång än lag med en mindre grad av kohesion (Verma et al.2012, s.191-193).

Gruppdynamiken spelar en stor roll i lagets framgång (Rovio et al.2003, s.28-31; Rovio et al.2009, s.59-176) och vi vill undersöka hur kohesionens olika dimensioner påverkar lagets presterande. Vi studerar uppgiftskohesionen och den sociala kohesionen som faktorer för lagets framgång. Framgång definierar vi som lagets förmåga att vinna matcher och mästerskap. Tyngdpunkten ligger på tävlingsidrott vilket vi anser vara tävling på nationell eller internationell nivå. Vi har båda bakgrund i bollsporter och vill därför fördjupa oss i lagidrottens värld från ett gruppdynamiskt perspektiv med speciell fokus på kohesionen. I arbetet kommer vi att fokusera oss på interaktiva lagidrottsgrenar såsom fotboll, korgboll, ishockey och volleyboll samt på betydande faktorer inom gruppdynamiken som har inflytande över lagets framgång. I interaktiva grenar behövs nära samarbete mellan medlemmarna, medan det i koaktiva grenar kräver mindre växelverkan mellan medlemmarna, t.ex. i stafetter (Höigaard & Ingvaldsen 2006). Därtill går vi in på tränarens roll i ett lag och hur olika ledarstilar kan påverka kohesionen samt idrottarnas och lagets prestation.

2 INDVIDEN I ETT LAG

Ett lag består av en grupp av individer. För att förstå vad en enskild spelare bidrar med i ett lag måste man granska spelarens individuella egenskaper som utgör grunden för den idrottsliga prestationsförmågan. Därför definierar vi vad idrottslig prestationsförmåga i lagidrott innebär. Dessutom beskriver vi spelarens roll i laget.

2.1 Idrottslig prestationsförmåga

Idrottslig prestationsförmåga handlar om den realistiska kapaciteten som idrottaren är kapabel att prestera inom sin gren, inte endast om resultat som idrottaren presterar vid tävlingar. Den idrottsliga prestationsförmågan påverkas av både inre och yttre faktorer. Om man specificerar idrottarens inre faktorer talar man om idrottarens olika färdigheter som t.ex. fysiska, psykiska, koordinativa, sociala, taktiska och tekniska färdigheter. Yttre faktorer kan bland annat handla om miljö, tävlings- och tränings förhållanden, idrottarens utrustning, publik, tränare, motståndare, ekonomi, sponsorer osv. (Annerstedt & Gjerset 1997, s.16)

Idrottarens prestationsförmåga bestäms av medfödda egenskaper, talang, träning och hur idrottaren handlar spontant i olika tävlingssituationer. Medfödda egenskaper varierar från individ till individ, men de ger redan grund för att vissa individer har bättre förutsättningar i vissa idrottsgrenar. Träning ökar naturligtvis prestationsförmågan, och hur idrottaren agerar samt vilka val han gör under prestationen är beroende av personligheten. (Annerstedt & Gjerset 1997, s.17)

2.2 Spelarens roll

Varje spelares insats är viktigt i lagidrott, men alla spelare har olika roller inom laget. Lagets prestation förbättras då varje enskild spelare höjer sin egen prestationsnivå och spelar på ett sätt som rollen kräver. Ett annat sätt att främja lagets prestation är att hjälpa

andra, både spelmässigt och verbalt i form av positiv feedback. Detta skiljer ett lag från en grupp av individer (Tamminen 2003, s.31).

Spelandet utgörs av tekniska, taktiska och fysiska prestationer. En spelare som vill utveckla sig till spel på tävlingsnivå bör inse att lagidrott inte enbart består av träning och matcher. Tävlingsidrott innebär olika utmaningar som spelaren måste möta. Dessa utmaningar sätts ofta av spelaren själv. Målen måste stå i balans med spelarens talang och motivation. Att spela på hög nivå kräver hårt arbete och offringar. Oberoende av tävlingsnivån kan spelaren uppnå framgång bara om målen är uppsatta på rätt sätt. Framgång på individuell nivå betyder alltid att vinna sig själv. Vad resultatet än är kan spelaren vara nöjd om hen gjort sitt bästa (Kulju & Sundqvist 2002, s.89-90).

3 GRUPPDYNAMIK

För att förstå hur ett lag fungerar kommer vi i följande kapitel att fördjupa oss i några av gruppdynamikens olika aspekter. Det är viktigt att förstå att ett lag består av en grupp av individer som har olika personlighet, styrkor och svagheter samt olika uppgifter inom laget. Vi kommer att presentera begrepp som kohesion (sammanhörighet) samt olika strukturer inom ett lag.

3.1 Definition av en grupp

Cohen & Bailey (1997) säger att ett lag är en samling av individer som är beroende av varandra i deras uppgiftsutförande och delar på ansvaret för att uppnå sitt mål. Laget är en grupp som visar hög nivå av ömsesidighet och integration bland lagmedlemmarna (Cohen & Bailey, 1997, s.241).

En grupp kan definieras och beskrivas med hjälp av olika kännetecken. Dessa är individernas mängd, en gemensam uppgift, beroendet till andra individer, växelverkan, gruppkonstruktioner som uppstår i lagets verksamhet samt medvetenheten om det egna medlemskapet och de andra medlemmarna i laget. Laget har en gemensam uppgift som

skall utföras. Att uppnå uppgiftens mål fungerar samtidigt som ett motiv för individerna att delta i verksamheten (Rovio et al. 2009, s.21).

Det krävs samarbete för att uppnå målen vilket innebär att gruppens medlemmar är beroende av varandra. Då gruppen agerar strävar den efter att influera de andra i gruppen med hjälp av växelverkan. Växelverkan bildar olika strukturer och relationssystem inom gruppen. Dessa strukturer och relationssystem har en betydande del i hur lagmedlemmarna fungerar tillsammans. Relationsstrukturerna och situationen i gruppen ändras ständigt, detta kallas gruppdynamik. En modell för hur gruppen fungerar visas i bild 1. (Verma et al.2012, s.191-193).

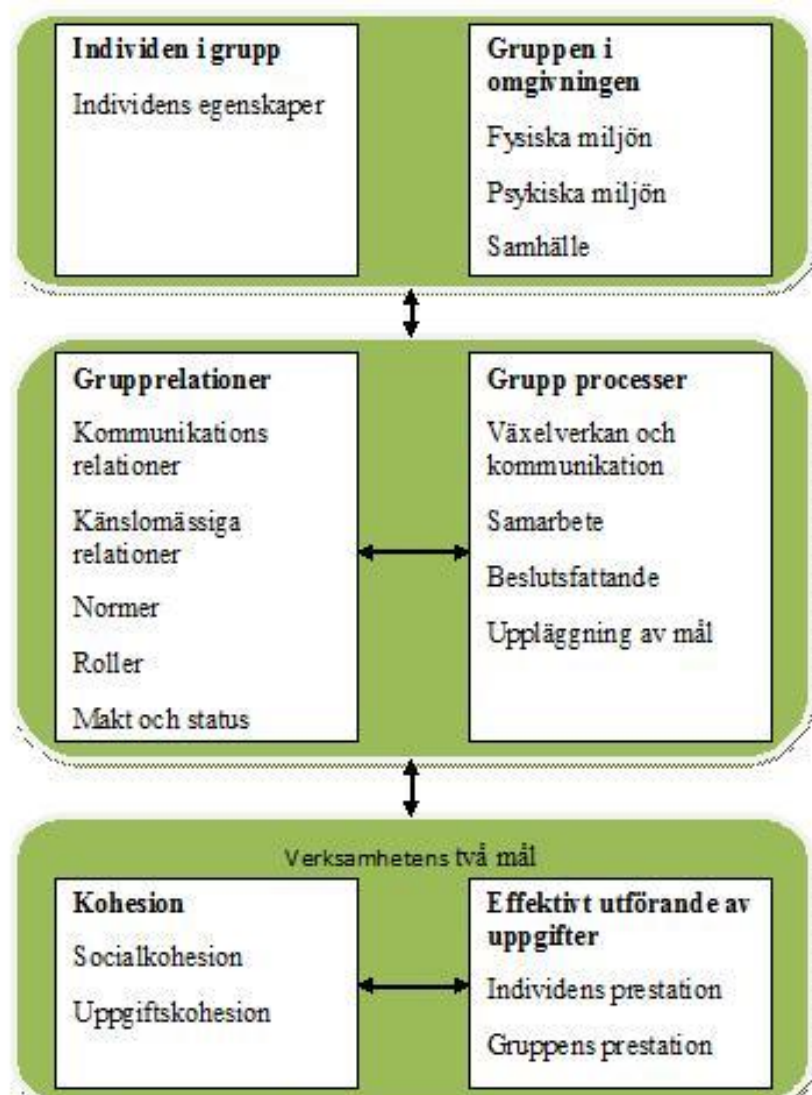


Bild 1. Modifierad modell för gruppens fungerande (Rovio, 2009, s.16):

3.2 Gruppdynamik och lagets grundstrukturer

Förhållandena i ett lag förändras konstant och gruppdynamik innebär förändringar i grupsituationen och i de olika relationssystemen som uppstår inom gruppen. Rovio beskriver relationen i dynamiken mellan individen och gruppen och hur dessa förändras ständigt. Enligt Rovio påverkas individens beteende av personligheten och miljöns samverkan (Rovio et al.2009, s. 60).

Att fungera som ett lag; växelverkan, beslutsfattande, samarbete samt att göra upp mål sätter individen i olika relationer i förhållande till andra individer i gruppen. Det uppstår strukturer som styr lagets verksamhet och agerande. Dessa strukturer är roll-, norm-, kommunikation-, känslor-, samt makt- och statusrelationer (Rovio et al.2009, s.60).

Strukturerna påverkar varandra ständigt vilket innebär att det uppstår ett ”allt beror på allt”-fenomen som är typiskt för gruppdynamiken. Rollerna uppstår då individerna står i växelverkan med varandra och kommunicerar sinsemellan. Dessutom beror rollerna på verksamhetens mål. Genom rollerna använder spelarna sin makt och påverkar beslut samt får acceptans på känslonivån av de andra medlemmarna. Samtidigt reglerar känslorna kommunikationsstrukturerna och spelarna söker sig till andra individer för att få acceptans och för att söka stöd. Spelarna övervakar också att gruppens regler och normer följs (Liukkonen et al.2006, s.285).

I en grupp finns vanligtvis en ledare och medlemmarna i gruppen har olika roller som uppstår genom lagets verksamhet. Att vara medveten om och att klargöra de strukturer och roller som finns inom laget hjälper laget att fungera tillsammans. På detta sätt förstår spelarna vilka krav och förväntningar ställs gällande uppgifts- och arbetsfördelningen i laget (Rovio et al.2009, s.60).

3.2.1 Roller

En roll är alltid ömsesidig, vilket innebär att spelaren har flera roller. Rollen har också två olika aspekter, rollen kan ges till en spelare men spelaren kan också själv ta en roll. Spelarens roll kan indelas i spelroll och lag roll. Med spelrollen menar man spelarens spelmässiga egenskaper och krav samt färdigheter och information som spelpositionen förutsätter. Spelrollen tränas med tanke på vilka behov laget har. Lag rollen innebär in-

dividens personlighet och hur han som medlem av laget betar sig och stöder lagets verksamhet och mål. Spelarens individuella egenskaper, skicklighet och ställning i laget påverkar hurdan spelroll individen har (Pulkkinen et al.2013, s.80-81; Liukkonen et al.2006, s.286).

Laget bör bestå av spelare som har tillräcklig skicklighet med tanke på spelrollen. Det underlättar att nå framgång om spelarna kan spela i olika roller och på så sätt utvidga sin spelmässiga kompetens. Tränaren bör konstant ge feedback och diskutera saker gällande rollerna inom laget (Liukkonen et al.2006, s.286)

- En klar roll. Vad innebär rollen? Spelaren bör veta hur han skall agera i olika spelsituationer.
- Godkännande av rollen. Accepterar spelaren den givna rollen?
- Rollprestation. Lyckas spelaren prestera enligt sin spelroll? Spelaren bör få feedback för att utveckla sitt spel inom rollen.
- Rollbalans. Har laget tillräckligt med roller med tanke på lagets mål och möjliga framgång?

3.2.2 Normer

Normer är beteende regler och innebär lagets gemensamma ”spelregler” och handlings-sätt. Vanor, sätt och tradition bildar normer på samma sätt som öppet uppställda regler. Ett sammansvetsat lag (hög grad av kohesion) skapar lätt egna normer som gör det svårt för en utomstående att komma in i gruppen. Det är bra att sätta upp normer eftersom vaga spelregler skapar osäkerhet och rädsla inom laget (Liukkonen et al.2006, s.287; Pulkkinen et al.2013, s.113-114).

3.2.3 Kommunikation

Lagets agerande styrs med hjälp av växelverkan mellan spelarna. Växelverkan beskrivs ofta som olika kommunikationsnätverk. Dessa nätverk blir mer komplicerade då gruppens storlek växer. Detta är fallet i interaktiva lagidrottsgrenar där uppgiftsutförandet kräver samarbete av flera olika spelare. I komplicerade nätverk uppstår lätt kommunika-

tionsbrått och missuppfattningar som i spelsituationer leder till individuella fel som därmed påverkar lagets presterande. Därför bör det avgöras vilka roller som har större växelverkan med varandra eller hurdan växelverkan är tillräcklig mellan olika roller. I många lagsporter är till exempel växelverkan mellan målvakten och försvararna viktigare än den mellan målvakten och anfallarna. En öppen kommunikation är en förutsättning för ett lags verksamhet på spelplanet för att spelarna lättare skall kunna samarbeta (Rovio et al.2009, s.62).

3.2.4 Känslor

Känslstrukturerna innebär de känslorelationer som finns mellan lagmedlemmarna. Känslan att bli godkänd och accepterad är nödvändig för att spelaren skall trivas i gruppen och göra sin del av det samarbete som krävs för lagets verksamhet. Däremot är inte känslomässig tillgivenhet nödvändigt för att laget skall fungera. Ju mer professionell spelaren är desto mindre betydelse har känslorelationerna eftersom känslan att uppnå framgång kan ersätta de grundläggande känslstrukturerna. För unga och erfarna spelare är känslorelationerna dock speciellt viktiga (Liukkonen et al.2006, s.291).

3.2.5 Makt och status

Makt betyder att påverka något och styra till en viss riktning, i lagidrott innebär detta spelarens förmåga att påverka och influera andra. Makt kan grunda sig på belöning, bestraffning, status, kunnande eller på individens utstrålning, dvs. karisma. Makt kan också vara både officiellt och inofficiellt. Tränarens makt är officiell och kommer utanför laget i form av en tränartjänst- eller post. Däremot kommer den inofficiella makten, som t.ex. kaptenen i laget har, inifrån laget. Det väsentliga är att använda makten ansvarsfullt. Detta innebär att influera spelarna enligt de uppställda målen och handlingsätten (Liukkonen et al.2006, s.288).

Alla roller är inte likvärdiga, dvs. vissa roller är mer uppskattade och eftertraktade än andra. Graden av status är högre om det sätts speciella krav på eller krävs ett specifikt ansvar för rollen. Lagets framgång kan vara beroende av denna roll och vissa roller är mer synliga. Målvakten har ofta en större roll, likaså spelare som anses vara målskyttar. En jämn match avgörs ofta med ett lyckat målvaktsspel eller genom anfallarens indivi-

duella prestation. Ålder, erfarenhet och skicklighet ökar också spelarens status. Spelarens status kan ändras under lagets utvecklingsperiod eller enbart i vissa spelsituationer (Rovio et al.2009, s.72).

3.3 Grundprinciper i Kohesion

Begreppet kohesion härstammar från latinets *cohaeus*, som betyder hoptryckt eller sammanpressat. I lagidrott används begreppet sammanhållning för att beskriva kohesion (Rovio et al.2009, s.156).

Kohesion är ett fenomen som är avgörande för hur en grupp håller samman. Gross & Martin (1952) påvisade att en hög grad av kohesion har ett samband med att uppnå framgång i en idrottsprestation. Då gruppens kohesion är stark har laget en större sannolikhet att uppnå framgång. Kohesion anses vara en viktig socio-psykologisk faktor för prestationen i lagsport (Gross & Martin, 1952, s.562-564).

Rovio et al. (2009) säger att kohesion är gruppens tolerans att motverka störande krafter (ursprungligen Gross & Martin 1952) och att kohesion kan anses som den mest betydande gruppvariabeln för prestationen (Rovio et al.2003; 2009, s.156). Rovio konstaterar att kohesionen uppstår av krafter som leder till att spelarna håller sig till laget (Rovio et al.2009, s.156).

De krafter som håller upp en grupp skapas av två olika dimensioner. Uppgiftsdimensionen och den sociala dimensionen (Horn et al.2012, s.25-27). Kohesionen kan vidare indelas i hur individen upplever kohesion till uppgiften och till själva gruppen (individens upplevda attraktion) eller hur enhetlig gruppen anses vara i uppgiftsutförandet och socialt, dvs. gemenskap i gruppen. Modellen för kohesionsbegreppen åskådliggörs i bild 2. (Rovio et al.2009; s.158-159).

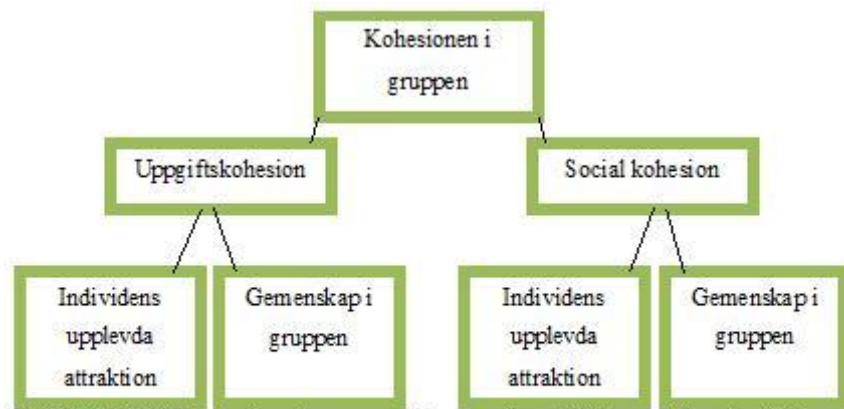


Bild 2. Modell för kohesions-begreppet. (Ursprungligen Widmeyer, Brawley & Carron, 1985; Hodge, 1995. Enligt Rovio, 2009 s.159)

Verma et al. (2012) säger att uppgiftskohesionen påvisar lagets förmåga att arbeta tillsammans för att nå ett mål, medan den sociala kohesionen innebär graden av hur mycket lagmedlemmarna gillar varandras sällskap (Verma et al.2012, s.191-193). Uppgiftskohesionen definieras som graden av hur gruppmedlemmarna är organiserade och bundna till gemensamma mål samt uppgifter, och den sociala kohesionen står för kvaliteten av den sociala växelverkan och graden av social integration (sammanhörighet) bland lagets medlemmar (Hardy et al.2005, s.166-170).

Utgående från dessa definitioner kan kohesion beskrivas som lagets förmåga att tillsammans bemöta motgångar. Lagets sammanhållning sätts på prov i krävande förhållanden och situationer. I alla interaktiva lagsporter anses förmågan att svänga en lång rad av förluster till en vinst att vara en av lagets svåraste utmaningar (Rovio et al. 2009, s. 156).

Att laget har en bra gruppkohesion betyder inte att det uppnår framgång, ifall alla aspekter av kohesionen inte är i balans. Därför har tränarna en utmanande uppgift i att upptäcka de faktorer som är mest väsentliga för att utveckla gruppkohesionen i lagsporter. Verma et al. (2012) konstaterade att olika coaching strategier måste införas för att höja uppgifts- och den sociala kohesionen bland spelarna i laget (Verma et al.2012, s.191-193).

Överraskande spelmässiga svängningar i en match kan också vara ett tecken på lagets förmåga att fungera som en enhet. Att en medspelare skadar sig eller ett plötsligt mål av

motståndaren kan ha en paralyserande effekt och kan skapa panik humör i det egna laget och samtidigt ge ett uppsving i det andra lagets prestation. Utmaningar som möts tillsammans hjälper laget att klara sig i fortsatta situationer (Rovio et al. 2009, s.156).

Enligt Rovio et al. (2009) kan kohesionen beskrivas som en dynamisk process som ger anlag i lagets strävan efter att hållas samman och enhetligt utföra dess grunduppgift. Vidare säger Rovio et al. (2009) samt Bray & Whaley (2001) att kohesionen ger upphov till en känsla av belåtenhet då laget tillfredsställer sina medlemmars känslöbehov. Denna definition påpekar att kohesionen består av fyra grundaspekter (Bray & Whaley 2001, s.260-263; Rovio et al. 2009, s.157).

1. För det första är kohesion som fenomen mångdimensionellt. Laget kan vara enhetligt både i träning och i spelandet fastän spelarna inte är vänner sinsemellan. I idrottsvärlden finns det exempel på lag som presterar bra trots att personkemin (känslorelationerna) mellan spelarna och deras personligheter inte överensstämmer (Verma et al. 2012, s.191-193). I motsats finns det också lag som underpresterar fastän spelarna kommer bra överens med varandra och sammanhållningen är god. Faktorer som påverkar sammanhållningen och enhetligheten är flera och dessa varierar beroende på laget (Bray & Whaley 2001, s.260-263; Rovio et al.2009, s.157).

2. Dynamiken är en annan faktor som beskriver lagets kohesion och sammanhållning (soliditet). Det innebär att kohesionen förändras ständigt. Ett lag som tidigare varit sammanhållande behöver inte vara det i framtiden och vice versa. Då laget bildas är uppgiften den kraft som uppehåller soliditeten. Först då laget utför sin uppgift börjar det utvecklas känslorelationer mellan spelarna, också kallat personkemi. Därtill påverkas lagets soliditet av framgång i uppgiften, t.ex. då laget börjar vinna matcher (Verma et al. 2012, s.191-193).

Det att framgång inte nås förorsakar däremot mental press inom laget. Spelare som inte har en plats i den regelbundna laguppsättningen och får mindre speltid utgör en grupp som kan förorsaka splittring i lagets sammanhållning. Om laget underpresterar och inte gör bra ifrån sig kan dessa spelare utnyttja situationen genom att kritisera medspelarna eller tränarens agerande (Rovio et al. 2003; 2009, s.157).

3. Soliditeten kan också angå uppgiften (uppgiftskohesion, eng. task cohesion). Varje lag har en mening och ett gemensamt mål samt en uppgift som lagets verksamhet grundar sig på. För ett lag på toppnivå betyder detta att vinna matcher och mästerskap. Meningen samt uppgiften, är den primära kraften som håller laget samman. I tävlingsidrott poängteras ett lyckat presterande av uppgiften mer starkt än i motions- och hobby verksamhet (Rovio et al. 2003, s.28-31).

4. Den fjärde kohesionsfaktorn är känslorelationer. Soliditeten kan speglas från de sociala relationerna mellan spelarna i laget (social kohesion, eng. social cohesion). De positivt upplevda relationerna mellan spelarna anses som en annan viktig sammanhållande kraft. Denna kraft utvecklas oftast med tiden. Vissa spelare kan känna varandra redan innan laget formas men vanligtvis utvecklas de sociala relationerna under lagets s.k. livscykel (Rovio et al. 2003, s.28-31)

3.3.1 Kohesion som faktor för lagets prestation

Undersökning gällande kohesion och prestation har gjorts i flera meta-analyser. Enligt Rovio et al. (2009) är sambandet mellan kohesion och prestation ömsesidigt. Kohesionen främjar lagets prestation som i sin tur främjar kohesionen. Därtill påverkar både uppgifts- och den sociala kohesionen lagets prestation (Verma et al.2012, s.191-193; Rovio et al. 2009, s.164). Vidare kunde Rovio et al. (2009) påvisa skillnader mellan könen. Sambandet mellan kohesion och prestation var större hos kvinnliga än hos manliga lag. Rovio et al. (2009) förklarar dessa resultat med att kvinnorna deltar i verksamheten mera med sina känslor och behov än männen. Rovio menar att om sammanhållningen i laget, enligt kvinnorna, anses vara splittrad kommer detta också att påverka prestationen. I motsats menar Rovio att männen t.o.m. enbart koncentrerar sig på utförandet av prestationen. Om utförandet av uppgiften inte personligen lyckas ses det ändå viktigast att laget når framgång. Klara bevis på detta påstående finns dock inte men analyserna visar att sambandet kohesion-prestation ändå är positivt. Detta gäller både idrottsgrenar som kräver mycket samarbete (interaktiv lagidrottsgren), t.ex. innebandy och fotboll samt grenar där samarbete är mindre viktigt (koaktiva lagidrottsgrenar), t.ex. golf och bowling (Rovio et al. 2009, s.164).

3.3.2 Kohesionens fyra kontakter

Kohesionen står i kontakt med flera dimensioner. Dessa kontakter har inom idrottspsykologin indelats i fyra kategorier. Dessa är miljö, personlighet, ledarskap och själva laget. (Rovio et al.2009, s.164)

Miljö

Miljön är en faktor som påverkar grundandet av ett lag samt att laget hålls samman. Exempel på miljöfaktorer är ålder, bostadsort, organisationens verksamhetskultur samt kraven angående medlemskapet i laget. Tävlingsnivån påverkar också kohesionen. Rovio et al. (2003 & 2009) säger att kohesionen är starkare på lägre nivåer. På de högre nivåerna betonas det mer utförande av uppgiften (task cohesion), medan det på lägre nivåer anses viktigt att ha bra relationer till medspelarna samt att upprätthålla dessa (Rovio et al.2003, s.28-31; Rovio et al.2009, s.165).

Personlighet

Med personlighetsfaktorer menar man spelarnas individuella egenskaper som påverkar kohesionen. Verma et al. (2012) menar att likheter i spelarnas sociala bakgrund, attityder, skicklighet, engagemang och förväntningar påverkar sammanhållningen i laget. Ändå är det viktigare att uppnå gemenskap i strävan efter lagets mål samt i de förväntningar som ställs på spelarnas beteende i laget, än att bara värdesätta spelarnas individuella egenskaper (Verma et al.2012, s.191-193).

Horn et al. (2012) och Rovio et al. (2009) konstaterar att likheten utgör grunden för att gå med i ett lag men med tiden gör också själva laget spelarna mera lik varandra (Horn et al.2012, s.25-27; Rovio et al.2009, s.166).

Kohesionen i laget främjas även genom att spelarna offerar sig i både tränings- och tävlingsmiljö. Därtill anses spelarnas lojalitet mot laget ha ett samband med sammanhållningen. Rovio et al. (2009) menar att ett mera sammanhållande lag hanterar bättre faktorer som stör eller splittrar lagets funktion. Dessa kan vara konflikter gällande lagets uppgift eller människorelationerna i laget. Som exempel nämner Rovio et al. (2009) undersökningar som påvisade att hög nivå av uppgiftskohesion minskar social lathet, och

att låg nivå av kohesion har ett samband med svag träningsintensitet (Rovio et al.2009, s.166-167).

För att främja kohesionen i laget kan en person, t.ex. en kapten, utväljas som företrädare för laget. En lämplig kapten är en person som är trogen, offrande, tar ansvar och uppträder som ett gott exempel för de andra spelarna. Kohesionen anses främja prestationen vilket leder till framgång och framgång till belåtenhet. Belåtenheten i sin tur leder till bättre kohesion (Rovio et al.2009, s.167; Verma et al.2012, s.191-193).

Ledarskap

Med ledarskap anses framför allt tränarens ledarstil och beteende. En demokratisk ledarstil främjar uppgiftskohesionen. Med en demokratisk ledarstil menar man att tränaren stöder och delegerar spelarnas verksamhet. Rovio et al. (2009) lyfter fram undersökningar i vilka man upptäckte att i lag där tränarna lärde ut och gav stöd samt positiv feedback till spelarna upplevdes en större kohesion i uppgiftsutförandet. Också att tränaren tar med spelarna i beslutsfattandet ses som en uppgiftskohesions höjande faktor. Likaså om spelarna får delta i målsättningen (Horn et al.2012, s.25-27; Rovio et al.2003, s.28-31; Rovio et al.2009, s.167).

Tränaren borde ha förmågan att kunna hjälpa laget att sätta upp mål, klargöra arbetsfördelningen bland spelarna och utveckla olika sätt att uppnå målen. Med tanke på kohesionen är det viktigt att fundera på hur de gemensamma målen upplevs, godkänns samt hur viktiga de anses och hur laget engagerar sig i att uppnå målen (Rovio et al.2003, s.28-31; Rovio et al.2009, s.167).

Laget

I detta fall innebär lag kategorin spelarnas maktstatus, roller samt de olika normerna i laget. Rovio et al. (2009) säger att om spelarna har en klar roll och om de accepterar denna leder det till en större uppgiftskohesion i laget. Vidare nämner Rovio et al. (2009) att det i ett sammanhållande lag (hög grad av kohesion) följs normer bättre. Med andra ord är det viktigt att laget jobbar med att klargöra spelarnas uppgiftsroller samt de gemensamma spelreglerna och arbetssätt (Rovio et al.2009, s.167)

Rovio et al. (2009) anser att hanteringen av framgång och misslyckanden är viktigt med tanke på kontinuiteten i laget samt dess verksamhet. Olika misslyckanden, frustration

och utomstående hot (publik, media etc.) kan förstärka lagets kohesion om spelarna är engagerade. Många framgångsrika lag har i något skede av sin historia haft svåra stunder eller till och med hela säsonger men ändå klarat sig bra i fortsättningen. Motgångarna kan i bästa fall sammansvetsa laget (Rovio et al.2009,s.167-168).

4 LEDARSKAP OCH TRÄNARENS ROLL I INTERAKTIV LAG-IDROTT

I följande kapitel kommer vi att behandla tränarens roll i ett lag. Vad krävs av en tränare och vad är hans viktigaste uppgifter och färdigheter med tanke på lagets funktion och framgång? Vi beskriver mental coaching, kommunikation och växelverkan samt olika ledarstilar inom interaktiv lagidrott.

Oberoende av tävlingsnivån har tränaren alltid en viktig roll i ett idrottslag. Tränaren måste konstant veta vad han eller hon gör med laget och varför. I toppidrott har lagets framgång en stor betydelse medan det på lägre tävlingsnivåer betonas att ha roligt tillsammans. Målen måste alltid sättas med tanke på materialet som finns till förfogande, dvs. enligt lagets spelare och deras nivå (Kulju & Sundqvist 2002, s.82).

Det krävs många färdigheter av en tränare. Enligt Kulju & Sundqvist (2002) kan tränarens arbetsbild beskrivas som världens mångsidigaste. Till tränarens uppgifter hör att planera lagets säsong, leda träningar, analysera framgång och misslyckanden samt att ge konstant feedback till spelarna. För att en tränare skall lyckas i sin uppgift på bästa möjliga sätt måste hen samla ihop en grupp av assisterande tränare som kompletterar det egna kunnandet och de egna färdigheterna. I ett topplag i lagidrott får huvudtränaren ofta hjälp av en assisterande tränare, fysik tränare, fysioterapeut och av lagledaren. Dessutom finns det oftast också en målvaktstränare som tar hand om målvakternas specifika egenskapsträning (Kulju & Sundqvist 2002, s.83).

Tränarens viktigaste uppgift är ändå att försöka påverka spelarna. Därför krävs även färdigheter i människorelationer för att få laget att hantera såväl vinster som motgångar på bästa möjliga sätt. Tränaren är tvungen att lägga märke till både den enskilda spela-

rens och hela lagets psykiska tillstånd i alla stunder samt reagera på förändringar som sker i lagets agerande (Vasarainen & Hara 2005, s.44).

Den mest betydande faktorn med tanke på lagets framgång är att tränaren hjälper spelarna att utveckla deras egna idrottsliga prestationsförmåga genom mångfaldig träning och varierande uppgiftsutförande, alltifrån grundläggande egenskaper till mera grenspecifika fysiska, tekniska, taktiska och mentala färdigheter (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

I idrottskulturen har tränarens roll betonats alltmer starkare under de senaste tio åren. En individ tar alltid ett stort ansvar på sig då den blir en idrottstränare. I lagidrott växer detta ansvar i och med att det finns en stor mängd individer som måste ledas. I toppidrott möter tränaren ofta press från olika håll och ibland måste tränaren till och med kräva att spelarna överträffar sina egna förmågor, speciellt under säsongens viktiga matcher (Kulju & Sundqvist 2002, s.82; Vasarainen & Hara 2005, s.44).

Att uppnå framgång och upprätthålla en konstant topprestation är en svår uppgift för vilket idrottslag som helst. Varje år avsätts flera tränare inom lagidrottsvärlden, oavsett av grenen. För tränarna är det inte enbart frågan om att träna spelarnas skicklighet, fysiska egenskaper samt taktiska förmåga. För att ett lag skall fungera tillsammans behövs även öppen kommunikation mellan alla medlemmar (Rovio 2002, s.13).

4.1 Tränarens roll som ledare och gruppfenomen

Ledarskap inom idrott har främst studerats från ett perspektiv där tränaren är ledaren och idrottarna fungerar som efterföljare. Tränaren uppvisar olika beteenden som påverkar individernas och lagets prestation. Ledarskap kan definieras som en process eller som en interaktiv upplevelse mellan ledaren och efterföljarna för att uppnå ett gemensamt mål (Price & Weiss 2011, s.49-52).

Baric & Bucik (2009) menar att ledarskap i idrott är en process som utgörs av interaktionen mellan en tränare, en idrottare och olika situationsmässiga faktorer (Baric & Bucik 2009, s.181-183).

Att som tränare leda ett lag är inte enbart ett tekniskt utförande. Tränaren måste också ta hänsyn till olika lagbundenheter i spelarnas grupp beteende. Huvudmålet för tränaren är att främja lagets utförande av uppgiften. Eftersom ett lags presterande inte enbart handlar om att utföra en uppgift utan är en djupare process, måste tränaren också rikta sin uppmärksamhet till lagets känslotillstånd, växelverkan och samarbete. Det krävs situationsmedvetenhet och förmåga att observera händelser i lagets verksamhet. Därtill är det en utmaning att få spelarnas förväntningar och behov att motsvara lagets verksamhet och presterande. Att leda ett lag är en färdighet som kan läras in, inte en egenskap som finns från början (Rovio et al.2009, s.283).

Tränaren måste ha en förmåga att anpassa sig både till olika situationer och olika människor. Tränaren bör leda laget mot sitt mål, samtidigt som han är tvungen att anpassa spelarnas behov och förväntningar till lagets behov samt övervaka att de gemensamma spelreglerna i verksamheten följs. Därtill är det viktigt att tränaren lyssnar och förstår olika fenomen och händelser i laget, hjälper till att dela med sig spelarnas upplevelser och spänning som kan uppstå bland spelarna i laget. Ledandet av laget riktar sig endera till uppgiften eller processen (grupprelationerna). Uppgiftsledandet innebär att tränaren ser till att laget utför sin grunduppgift. Tränaren leder verksamheten, klargör arbetsfördelningen och lagets spelregler samt ger ansvar och sammanfattar spelmässiga saker. Processledandet betyder att tränaren låter alla spelare delta och sätter tyngdpunkten på att utveckla grupprelationerna i laget. Han ger ordet till spelarna och skyddar spelarnas åsikter från möjliga angrepp av andra spelare och försöker reda upp möjliga problem som uppstår i relationerna mellan spelarna (Rovio et al.2009, s.287).

4.2 Ledarskapsstilar, kommunikation och mental coaching

Pilus & Saadan (2009) presenterar olika ledarskapsstilar i idrott genom den multidimensionella modellen för ledarskapsstilar. Modellen utgörs av tre samverkande faktorer av ledarskapsbeteende hos tränaren. Dessa är; det verkliga ledarbeteendet, ledarbeteende som föredras av idrottarna och det krävda ledarskapsbeteendet för uppgiften ifråga. Hur dessa faktorer samverkar och korrelerar sinsemellan bestämmer idrottarnas nivå av till-

fredsställdhet och prestationsnivå. Leadership Scale for Sports identifierar sex olika ledarskapsstilar. Dessa kan tillämpas även i lagidrott (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

➤ **Träning och instruktionsgivande**

En ledarskapsstil som betonar att förbättra idrottarnas prestation genom hård och ansträngande träning. Tränaren instruerar idrottarnas färdigheter, teknik och spelmässig taktik. Han klargör även relationerna mellan spelarna och koordinerar lagets verksamhet (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

➤ **Demokratisk ledarstil**

En ledarskapsstil som ger möjlighet till spelarna att aktivt delta i beslutsfattandet gällande lagets målsättning, träningsmetoder samt speltaktik och strategi (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

➤ **Autokratisk ledarstil**

Autokratisk ledarskapsstil innebär att tränaren gör enväldiga beslut och betonar en mer personlig auktoritet (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

➤ **Socialt stöd**

Denna ledarskapsstil kännetecknas av att tränaren tänker på de enskilda spelarnas välmående och koncentrerar sig på en positiv atmosfär i laget och på de sociala relationerna mellan lagmedlemmarna (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

➤ **Positiv feedback**

En ledarskapsstil som förstärker idrottarnas prestationer genom att tränaren känner igen ett bra presterande och belönar spelarna med beröm i form av positiv feedback (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

➤ **Situationsmässigt övervägande**

Tränaren tar i beaktande situationsmässiga faktorer i sitt ledande, såsom enskilda matcher, miljön och spelarnas individualitet samt skicklighet (Pilus & Saadan 2009, s.77-81).

4.2.1 Kommunikation och växelverkan

Att träna ett lag grundar sig på samverkan, växelverkan mellan tränaren och spelarna. Idrottarna anser att en bra tränare har goda färdigheter i växelverkan och en vilja att kommunicera med spelarna. Växelverkan är kommunikation mellan människor. Det innebär att möta en annan person, att dela tankar, känslor och avsikter med denna (Kaski 2006, s.32).

Kommunikationen kan vara verbal eller non-verbal. Non-verbal kommunikation innefattar gester, ansiktsuttryck, olika toner och styrka i rösten samt kroppsspråk, och anses ofta viktigare än verbal kommunikation. Om det uppstår en konflikt mellan det verbala och det non-verbala budskapet lutar sig spelaren mera på det non-verbala budskapet (Heino 2000, s.114-116).

4.2.2 Mental coaching

Mental coaching handlar om att få spelarna att prestera enligt sina idrottsliga resurser på ett optimalt sätt både i tränings- och spelsituationer. Varje spelare har ett individuellt psykiskt funktionssystem som bestämmer individens sätt att handla i olika situationer. Detta s.k. funktionssystem grundar sig på spelarens känslor, attityd och tänkande (Liukkonen et al.2006, s.12).

Mental coaching ingår i lagets träningsprogram och i det första skedet strävar man efter att utveckla spelarnas mentala färdigheter, såsom självförtroende, koncentrationsförmåga och att fungera i ett lag. Därefter kan man börja utveckla de mentala grundfärdigheterna som sker med hjälp av diverse övningar. Målet är att förbättra spelarnas självkännedom och de mentala färdigheterna t.ex. med hjälp av avslappningsövningar och först därefter lägga fokus på att förbättra de olika egenskaperna. Då övningarna lyckas förflyttas färdigheterna till spelarnas vardagliga liv och blir också en del av spel prestationen (Pulkkinen et al.2013, s.164).

I grund och botten innebär mental coaching att motivera spelarna och laget i olika situationer. Målet med mental coaching är att kombinera idrottarens vilja och färdighet att göra sitt bästa. Det är lättare att lägga märke till idrottarnas fysiska utmattning än den

mentala tröttheten eftersom denna kan uppstå först efter en längre tidsperiod. Detta är orsaken varför det är viktigt att tränaren känner sina spelare. Mental coaching och att kunna motivera ett lag är färdigheter som varje enskild tränare har olika syner på (Kulju & Sundqvist 2002, s.85).

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Inom lagidrott har det främst undersökts kohesionens betydelse för lagets prestation i koaktiva idrottsgrenar och i små grupper samt hur olika faktorer påverkar kohesionen. Tidigare undersökning visar dock att kohesionen har ett samband med lagets prestationsnivå. Syftet med detta arbete är att undersöka vilken av de två kohesionsdimensionerna; uppgiftskohesionen eller den sociala kohesion är av större betydelse för lagets presterande samt vilka coaching stilar som främjar kohesionen och lagets presterande i interaktiva lagidrottsgrenar.

Frågeställningar:

1. Vilken kohesionsdimension är viktigare för lagets presterande i interaktiva lagidrottsgrenar på tävlingsnivå, uppgiftskohesionen eller den sociala kohesionen?
2. Vilka coaching stilar främjar kohesionen i laget samt lagets prestation i interaktiva lagidrottsgrenar på tävlingsnivå?

6 METOD

Metoden som används i denna studie är en systematisk litteraturstudie. I en systematisk litteraturstudie skall skribenten göra en teoretisk referensram som bakgrund för sin undersökning. Den teoretiska referensramen grundar sig på relevant litteratur angående den uppställda forskningsfrågan (Hirsjärvi et al.1997, s.113-115). En systematisk litteraturstudie utgår från en tydligt formulerad fråga som därefter besvaras genom att identifiera, utvärdera och analysera lämpande forskning. Man bör först motivera varför studien görs och därefter formulera frågor som går att besvara. Sökord och sökstrategi be-

stäms varefter man identifierar och väljer ut litteratur i form av vetenskapliga artiklar av olika slag. Artiklarna granskas kritiskt och kvalitetsbedöms för att inkludera relevant litteratur till studien. Resultaten presenteras, analyseras samt diskuteras och slutligen sammanfattas och dras slutsatser. (Forsberg & Wengström 2008, s.30-35).

6.1 Urvalskriterier

Då man gör en systematisk litteraturstudie är det viktigt att bestämma hur man avgränsar informationssökningen och formulerar de centrala begreppen för att hitta den relevanta litteraturen för undersökningen. Inkluderings- och exkluderingskriterierna bör vara i förväg noggrant bestämda.

I denna studie inkluderas vetenskapliga artiklar, journaler, tidsskrifter och avhandlingar som berör tävlingsidrott i interaktiva lagidrottsgrenar och behandlar kohesion och/eller lagets prestation. Därtill inkluderas studier som behandlar olika ledarstilar i idrott. Enbart studier som är publicerade efter år 2000 inkluderas, eftersom Forsberg och Wengström (2008) menar att den relevanta litteraturen bör vara så aktuell som möjligt. Studierna skall vara skrivna på svenska, finska eller engelska.

Vetenskapliga artiklar, journaler, tidsskrifter och avhandlingar som är skrivna på något annat språk än svenska, finska eller engelska utesluts. Studier som inte behandlar interaktiva lagidrottsgrenar exkluderas, likaså studier som inte är inriktade på tävlingsidrott eller berör ledarskap inom idrott. Studier publicerade före år 2000, samt studier med för lågt bevisvärde exkluderas.

Inkluderingskriterierna för denna studie är:

- vetenskapliga artiklar, journaler, tidsskrifter eller avhandlingar
- studier som är publicerade efter år 2000
- studier som handlar om tävlingsidrott i interaktiva lagidrottsgrenar
- studier som behandlar lagets prestation och kohesion
- studier som behandlar ledarstilar i idrott
- studier som är skrivna på finska, svenska eller engelska
- studier som är tillgängliga i full text

Exkluderingskriterierna för denna studie är:

- studier som är publicerade före år 2000
- studier på andra språk än finska, svenska eller engelska
- studier som inte är inriktade på tävlingsidrott
- studier som inte behandlar interaktiva lagidrottsgrenar
- studier som berör ledarstilar i andra sammanhang än idrott
- studier som har lågt bevisvärde
- studier som inte är tillgängliga i full text

6.2 Litteratursökning

Då forskningsfrågorna var formulerade valdes lämpliga sökord på svenska utgående från de mest centrala begreppen gällande ämnet, som därefter översattes till finska och engelska. Databaserna som har använts är Academic Search Elite, PubMed, SPORTDiscus, Cinahl, Google Scholar och SAGE Journals. De sökord som användes var: group dynamics, cohesion, team sports, interactive sports, sport psychology, team performance, leadership styles, coaching style och coaching behavior. Olika kombinationer av sökorden gjordes samt kombinationer med frasen ”in team sports”. I sökordskombinationerna användes de booleska operatorerna: AND och OR. Litteratursökningen skedde via Nelliportalen under mars och april månaderna år 2013 på biblioteken i Arcada och Åbo Akademi i Vasa samt i Borgå stadsbibliotek.

6.3 Redovisning av databassökningen

Litteratursökningen gjordes på sex olika databaser. Relevanta artiklar hittades i fyra databaser. Dessa är: Academic Search Elite, SPORTDiscus, Google Scholar och SAGE Journals. Resultaten av litteratursökningen redovisas i tabellform som bilaga (bilaga 1). Från tabellerna utgår sökord och sökordskombinationer som användes i de olika databaserna samt hur många träffar sökorden gav i respektive databas. Efter litteratursökningen inkluderades 48 artiklar för kvalitetsgranskning. Abstrakten lästes för att avgöra om

artikeln var lämpad för studien. Inkluderingskriterierna användes som hjälp för att bestämma om artikeln var relevant.

6.4 Kvalitetsgranskning

Kvaliteten av publicerade vetenskapliga artiklar kan variera mellan låg och mycket hög och i en systematisk litteraturstudie är det viktigt att inkludera artiklar med högsta bevisvärde. Därmed utgör kvalitetsgranskningen en viktig del i studien. De vetenskapliga artiklarna har antingen en kvantitativ- eller en kvalitativ ansats. Beroende på ansatsen granskas artikeln på olika sätt. Det finns ingen klar och entydig process på värderingen men den sker i flera olika steg. Värdet på en systematisk litteraturstudie beror på hur väl man identifierar samt värderar studier som är relevanta (Forsberg & Wengström 2008, s.93-122).

6.4.1 Att värdera kvantitativ forskning

Granskning av kvantitativ forskning bör innefatta studiens syfte, frågeställning, design, urval, mätinstrument och analys samt tolkning av resultaten. Det finns olika sätt att klassificera studier. Om man granskar hurdan kontroll forskaren har över undersökningen kan studierna indelas i experimentella, kvasi-experimentella och icke-experimentella (Forsberg & Wengström 2008, s.94).

7 RESULTAT

Följande kapitel innehåller kvalitetsgranskning av de inkluderade artiklarna som sedan presenteras i tabellform. De exkluderade artiklarna presenteras också med motiveringar. Resultaten av de 29 artiklar som inkluderats är sammanfattade och presenteras enligt forskningsfrågorna i skilda delar. Del nummer ett svarar på forskningsfrågan 1: Vilken kohesionsdimension är viktigare för lagets presterande i interaktiva lagidrottsgrenar på tävlingsnivå, uppgiftskohesionen eller den sociala kohesionen? Andra delen berör forskningsfråga 2: Vilka ledarstilar främjar kohesionen i laget samt lagets prestation i

interaktiva lagidrottsgrenar på tävlingsnivå? Vissa coaching stilar påverkar lagets prestation mer positivt än andra. En demokratisk och social ledarstil anses främja mest lagets presterande. Att tränaren ger tyngd på att främja kohesionen i laget betonas också eftersom även detta anses ha en positiv inverkan på lagets presterande. Hög grad av kohesion ger större möjlighet för laget att göra bra ifrån sig. Kohesionen har därmed betydelse för lagets presterande. Ett mer kohesivt lag har bättre möjlighet att nå framgång. Uppgiftskohesionen har större betydelse för lagets framgång eftersom uppgiftsutförandet är viktigare än det att lagmedlemmarna trivs tillsammans. Dock är en hög grad av både den sociala- och uppgiftskohesionen önskvärt med tanke på lagets verksamhet.

7.1 Kvalitetsgranskning av inkluderade artiklar

En sammanfattning på kvalitetsgranskningen av de inkluderade artiklarna finns presenterad i tabellform i bilaga 3 (tabell 6). Granskningen har skett på skalan 1-3, där 3 avses med högt bevisvärde, 2 ett medelmåttigt bevisvärde och 1 lågt bevisvärde. Alla inkluderade artiklar har en kvantitativ ansats, varav 17 bedömdes ha ett högt (3) bevisvärde och 12 ett medelmåttigt (2) bevisvärde. Kvalitetsgranskningen har modifierats från Forsberg & Wengströms (2008) kriterier.

Vi har valt att kvalitetsgranska de inkluderade studierna med hjälp av SBU-metoden, i denna metod besvaras åtta frågor med JA, alternativt NEJ. Ju fler frågor svaras med JA desto högre bevisvärde får studien (Forsberg & Wengström 2008, s.125). Artiklarna har poängsatts så att 6-8 poäng ger bevisvärdet 3 (hög kvalitet), 3-5 poäng bevisvärdet 2 (medelmåttigt bevisvärde) och 1-2 poäng bevisvärdet 1 (låg kvalitet). Frågorna är följande:

- 1) Finns det i förväg bestämd hypotes eller en tydlig frågeställning?
- 2) Är studien upplagd på sådant sätt att det är möjligt att bekräfta eller förkasta hypotesen eller besvara frågan?
- 3) Är försöksgruppen representativ och tillräckligt stor?
- 4) Finns det en godtagbar kontrollgrupp?
- 5) Är mätningar och skattningar av effekter tillförlitliga?

- 6) Redovisas alla väsentliga uppgifter?
- 7) Är det troligt att oönskade eller ovidkommande faktorer inte kan ha påverkat resultatet?
- 8) Är de statistiska metoderna adekvata?

7.2 Presentation av inkluderade artiklar

Sammanlagt 29 artiklar som uppfyllde inkluderingskriterierna inkluderades i studien efter att kvalitetsgranskningen hade skett. Artiklarna hittades på databaserna Academic Search Elite, SPORTDiscus, Google Scholar och SAGE Journals. Åtta artiklar hittades i Academic Search Elite, elva i SPORTDiscus, fyra i Google Scholar och fyra i SAGE Journals.

Tabell 1. Presentation av inkluderade artiklar (BV=Bevisvärde)

Författare - titel och publiceringsår	Syfte	Urval	Metod	Resultat	BV
Baric & Bucik – Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles (2009)	Att undersöka relationen mellan tränarnas målinriktning samt ledarskap och spelarnas motivation, målinriktning och uppfattning om deras tränare.	577 kroatiska manliga lagidrottare (fotboll, korgboll och handboll) och 51 tränare deltog i undersökningen.	Icke-experimentell kvantitativ undersökning. Informationen samlades med hjälp av frågeformulär.	Två typer av tränare identifierades. Tränare som riktar sig mera direkt till spelarna och med en låg egoinriktad stil ansågs främja uppgiftsinriktningen samt motivationsnivån hos spelarna.	3
Bray & Whaley - Team cohesion, effort, and objective individual performance of high-school bas-	Att undersöka sambandet mellan kohesion och individuell prestation hos korgbollsspelare.	Åtta high-school korgbollslag, 41 män och 49 kvinnor.	En kvantitativ studie där spelarna evaluerade sin egen prestation. Statistik från matcher	Resultaten stödde delvis hypotesen om att prestationen kan förutspås med hjälp av kohesionen. Man hittade inte samband	2

ketball players (2001)			samlades och tränarna svarade på frågor gällande deras spelares prestation.	mellan individernas prestation och uppgiftskohesionsfaktorn under tävlings säsongen. I slutet av säsongen kunde prestationen däremot förutspås med hjälp av den upplevda sociala kohesionsnivån i gruppen.	
Carron & Brawley – Cohesion: conceptual and measurement issues (2000)	Att klargöra frågor som berör mätning av kohesionsfaktorer samt att djupare förklara och definiera teorier för att förstå gruppkohesion för olika typer av grupper.	På basen av tidigare studier görs en sammanfattande litteraturstudie och förslag på hur teorierna bör utvecklas.	Litteraturstudie.	Förslag på sätt att djupare nå en förståelse hur kohesion inverkar på olika typer av grupper i olika sociala kontexter.	2
Carron et al. - Cohesion and performance in sport: A meta-analysis (2002 A)	Att göra en metaanalytisk sammanfattning av sambandet mellan kohesion och prestation i idrott.	46 studier	Metaanalys av tidigare litteraturstudier och GEQ undersökningar.	Man hittade en signifikant koppling mellan kohesion och prestation, detta samband var starkare i kvinnliga lag.	3
Carron et al. - Team cohesion and team success in sport (2002 B)	1. Att undersöka relationen mellan uppgiftskohesion och lagets framgång i tävlingsidrott. 2. Att mäta statistiskt hur lagmedlemmarna upplever kohesion.	18 stycken universitetslag i korgboll och nio fotbollslag. 294 kanadensare (154 kvinnor och 140 män).	Empirisk kvantitativ undersökning. (2 olika parametrar, GEQ-enkät).	Det finns ett starkt samband mellan kohesion och framgång. Gruppens upplevda kohesion till uppgiften var högre än individernas upplevda kohesion till uppgiften.	3
Carron et al. - Using consensus	Att undersöka hur samstämmigheten om ko-	78 lag (28 ishockey, 24	Empirisk kvantitativ undersök-	Resultaten visade att både kohesionens	3

as a criterion for groupness: Implications for the cohesion-group success relationship (2004)	hesionen inom laget påverkar sambandet kohesion-prestation.	volleyboll, 18 korgboll och 8 fotboll). Sammanlagt 1000 idrottare, varav 30,1% kvinnor och 69,9% män.	ning, GEQ-enkät (fyra dimensioner av kohesion).	sociala- och uppgiftsdimension påverkar lagets framgång måttligt.	
Chang & Bordia – A multidimensional approach to the group cohesion-group performance relationship (2001)	Att undersöka olika dimensioner av både gruppkohesion och grupprestation samt att undersöka relationen mellan uppgiftskohesionen på grupp nivå och gruppens effektivitet.	80 studeranden med idrottsbakgrund i tävlingsidrott deltog i undersökningen.	Kvantitativ empirisk studie med en kvalitativ ansats i form av intervjuer. Undersökningen varade i fem veckor och utfördes genom GEQ-enkät. Enkäten besvarades två gånger.	Både uppgiftskohesionen och den sociala kohesionen ansågs påverka prestationen positivt. Inga förändringar i kohesionsdimensionerna uppstod på fem veckor. En bra prestation ansågs vara följden av en hög grad av kohesion men framgången innebär ingen förändring i den upplevda kohesionen.	3
Chen – How does paternalistic style leadership relate to team cohesiveness in soccer coaching? (2013)	Att undersöka relationen mellan paternalistisk ledarstil och lagets kohesionsnivå i fotboll.	303 studeranden som spelade i Taiwans fotbollsliga deltog. 16-30 spelare från varje lag valdes ut för undersökningen (kluster sampel).	Empirisk kvantitativ studie med 3 olika enkäter. Enkäterna besvarades med hjälp av en Likert-skala.	Lagets prestation var kopplat till hurdan form av paternalistisk ledarstil (en form av demokratisk ledarstil) tränaren använde; välvillig, positiv eller auktoritär. Alla former av den paternalistiska ledarstilen ansågs ha ett samband med en hög grad av upplevd ko-	3

				hesion.	
Gammage et al. - Team cohesion and individual productivity: The influence of the norm for productivity and the identifiability of individual effort (2001)	Att undersöka produktiva normer och igenkännbarhet av prestationen för sambandet mellan kohesion-prestation i lagidrott.	324 universitets idrottare, 95 män och 229 kvinnor.	Kvantitativ empirisk studie. Resultaten granskades med hjälp av ANOVAs.	Man undersökte möjliga skillnader i kohesion, normer och igenkännbarhet av individens prestation utgående från kön och tävlingsnivå. Inga skillnader mellan dessa kategorier uppfanns, men kohesionen ansågs ha en positiv inverkan på effektiviteten.	2
Hardy et al. - Exploring the potential disadvantages of high cohesion in sports teams (2005)	Att få en uppfattning av möjliga negativa konsekvenser för hög grad av kohesion i lag.	105 idrottare, 41 män och 64 kvinnor. Alla idrottare tävlade i interaktiva lagidrottsgrenar (baseball, rugby, fotboll och volleyboll m.fl.).	Kvalitativ empirisk undersökning med öppna frågor gällande nackdelar av hög grad av kohesion.	Resultaten visade att det finns möjliga nackdelar med hög grad av kohesion. 56% ansåg att kohesionens sociala dimension påverkade negativt och 31% att uppgiftskohesionen påverkade negativt.	2
Heuze et al. - Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: an examination of mediating effects (2006)	1. Att undersöka vilka faktorer som påverkar relationen mellan kohesion, kollektiv effektivitet och prestation i professionella korgbollslag. 2. Att undersöka hur kollektiv effektivitet korrelerar i professionell idrott.	17 manliga professionella korgbollslag med franska och utländska spelare. Sammanlagt 154 professionella korgbollsspelare i åldern 22-30.	Empirisk kvantitativ undersökning. (4 olika parametrar, GEQ-enkät).	Resultaten visar ett positivt samband mellan tre av de fyra kohesions dimensionerna (individens upplevda kohesion till uppgiften, gruppens upplevda kohesion till uppgiften och gruppens upplevda sociala kohesion) och kollektiv effektivitet.	3

Heuzé et al. – Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion? (2007)	Att undersöka tränarens roll med tanke på effekten av kollektiv effektivitet och gruppkohesion i handboll.	84 damhandbollsspelare från Franska ligan deltog i undersökningen.	Icke-experimentell empirisk kvantitativ undersökning.	Resultaten visar att uppgiftskohesionen korrelerar med den kollektiva effektiviteten och att tränarna borde försöka påverka spelarnas tankesätt för att främja den kollektiva effektiviteten.	3
Heydarinejad & Adman – Relationship between coaching leadership styles and team cohesion in football teams of the Iranian University league (2010)	Att undersöka relationen mellan tränarens ledarstil och lagets kohesion i fotbollsmatcher.	158 iranska fotbollsspelare deltog i undersökningen. Bortfallet var 40 stycken.	Icke-experimentell empirisk kvantitativ undersökning.	88 % av spelarna ansåg den socialorienterade ledarstilen som den bästa. En kombination av målorienterad och socialorienterad ledarstil var näst populär (9,5 %). Ett positivt samband hittades mellan den kombinerade ledarstilen och lagets kohesionsnivå.	2
Horn et al. - Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior (2011)	Att undersöka vilka coaching beteenden som idrottarna föredrar beroende på deras mentala tillstånd.	195 universitetets tävlingsidrottare.	Kvantitativ empirisk undersökning	Undersökningen visade att idrottare med hög motivation föredrar en demokratisk ledarstil, medan idrottare med låg motivationsnivå föredrar en mer autokratisk ledarstil.	3
Höigaard et al. – Preferred coach leadership behaviour in elite soccer	Att undersöka vilka coaching beteenden och attityder som föredras av spelarna både med	88 fotbollsspelare från den norska fotbollsligan	Icke-experimentell, empirisk kvantitativ undersökning	Positiv feedback, träning och instruktion samt en demokratisk ledarstil an-	3

cer in relation to success and failure (2008)	tanke på framgång och misslyckanden.	och division ett deltog i undersökningen.	ning.	sågs som de tre viktigaste faktorerna i båda situationerna; i framgång och efter misslyckanden	
Kozub & McDonnell – Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams (2000)	Studien undersökte relationen mellan upplevd kohesion och kollektiv effektivitet (lagets prestation) i rugby.	96 manliga rugbyspelare i åldern 19-51 från sju olika rugbyklubbar deltog i undersökningen.	Kvantitativ empirisk undersökning med hjälp av GEQ-enkät och mätning av idrottarnas uppfattning av lagets prestation i sju olika delområden.	Uppgiftkohesionen hade större inflytande på prestationen än den sociala kohesionen. Resultaten stödde tidigare undersökning inom ämnet.	2
Mach et al. - The differential effect of team members' trust on team performance: the mediation role of team cohesion (2010)	Att undersöka hur olika pålitlighets faktorer påverkar lagets kohesion samt prestation.	690 professionella tävlingsidrottare. 59 olika idrottsklubbar i Spanien. (korgboll, futsal, handboll).	Kvalitativ empirisk studie med frågeformulär utvecklat på basen av djupgående intervjuar med spelare, tränare och managern.	Resultaten visar att relationen mellan pålitlighet och kohesion har en direkt och indirekt påverkan på lagets prestation.	3
Macovei et al. - Considerations regarding the team cohesion impact on handball performance (2012)	Att beskriva teoretiska utgångspunkter som är relaterade med begreppet kohesion inom handbollslaget.	Tidigare undersökningar som gjorts inom kohesion.	Litteraturstudie.	Relationerna mellan lagmedlemmarna är avgörande för att försäkra gruppkohesionen. Effektiviteten av lagets aktivitetsnivå beror på kvaliteten av dessa relationer.	2
Marcos et al. – Evolution of perceived cohesion and efficacy over the season and	Att undersöka utvecklingen av spelarnas upplevda syn på kohesion och effektivitet (lagets prestation) un-	146 manliga fotbollsspelare i åldern 15-19.	Kvantitativ undersökning. Olika mätinstrument användes för att framställa	Spelare som hade liknande förväntningar och mål som lagets förväntade framgång (mål) upplevde större	3

their relation to success expectations in soccer teams (2012)	der en säsong samt relationen till förväntad framgång.		kohesion, upplevd effektivitet och förväntad framgång i form av måluppsättning.	grad av kohesion och på så sätt påverkade effektiviteten positivt. Spelarens och lagets gemensamma mål bör klargöras för att framställa en större grad av kohesion.	
McCormack – A study of the leadership and coaching behaviours of high level hurling coaches (2007)	Att undersöka olika faktorer som har en påverkan på ledarskap och coaching beteende hos hurling tränare.	35 hurling tränare.	Icke-experimentell kvantitativ undersökning. Resultaten analyserades med ANOVA.	Resultaten påpekar att tränarnas ålder och erfarenhet påverkar på coaching stilen och beteendet. Äldre tränare (över 50 år) åtar sig en mer autokratisk ledarstil jämfört med yngre tränare (under 50 år).	2
Paiement & Bischoff – Effect of interdependence and gender on team cohesion and performance (2007)	Att undersöka skillnader mellan relationen kohesion-framgång i koaktiva och interaktiva lagidrottsgrenar.	401 högskolestuderanden från 19 lacrosse lag och tio tennis lag.	Kvantitativ empirisk undersökning. Vinstprocenten jämfördes med idrottarnas upplevda kohesionsgrad..	Kohesionen och framgången korrelerar starkt. Sambandet hade en större inverkan i interaktiva grenar. Nämnvärda skillnader mellan könen fanns inte.	2
Pilus & Saadan - Coaching leadership styles and athlete satisfactions among hockey team (2009)	1. Att identifiera vilka ledarskapsbeteenden idrottaren föredrar. 2. Att identifiera idrottarens nivå av tillfredsställelse i lagidrott. 3. Att identifiera relationen mellan tränarnas ledarskapsstil och idrottarnas tillfredsställelse.	101 landhockeyspelare i Malaysia.	Icke experimentell kvantitativ studie.	Resultaten visar att idrottarna föredrar en instruktionsgivande och träningsinriktad ledarskapsstil.	2

Price & Weiss – Peer leadership in sports: relationships among personal characteristics, leader behaviors and team outcomes (2011)	Att undersöka peer-ledarskap i idrott genom att studera relationen mellan tränarens personliga egenskaper, ledarskapsbeteende och lagets presterande.	191 kvinnliga fotbollsspelare deltog i undersökningen.	Icke-experimentell kvantitativ studie.	Peer-ledare karakteriseras av större grenspecifik kompetens. Dessutom har peer-ledarskapet ett samband med upplevd kohesion bland lagmedlemmarna (både uppgifts- och den sociala kohesionen).	3
Rovio et al. - Ryhmän kiinteys urheilujoukkueessa (2003)	Att behandla kohesion i idrottslag.	47 studier bestående av tidigare gjorda undersökningar.	En sammanfattning av tidigare undersökningar. En översikt av kohesionsbegreppet publicerad i Liikunta & tiede.	Kohesionen och prestationen har en ständig växelverkan, prestationen påverkar kohesionen och vice versa. Kohesion kan också påverka negativt på lagets prestation	2
Rovio et al. – Can high group cohesion be harmful? A case study of a Junior Ice-Hockey team (2009)	Att undersöka relationen mellan prestationen i lagidrott och socialpsykologiska gruppfenomen, såsom kohesion, grupptänkande och konformitet	Junior ishockeylag bestående av 22 spelare i åldern 15-16 samt tre tränare.	Kvalitativ fallstudie under en ishockeysäsong. Intervju med tränarna och GEQ-enkät användes för att undersöka kohesionsgraden. Forskaren gjorde observationer och förde en dagbok över dessa.	I början av säsongen presterade laget under förväntningarna fastän kohesionen var hög. Det visade sig att hög grad av kohesion inte alltid nödvändigtvis är bra för laget. Kohesionen påverkar inte heller prestationen positivt i alla situationer.	3

Sullivan & Kent – Coaching efficacy as a predictor of leadership style in intercollegiate athletics (2003)	Målet var att undersöka relationen mellan coaching effektiviteten och ledarskapsstilen hos högskoletränare.	165 manliga och 58 kvinnliga tränare deltog.	Icke-experimentell kvantitativ studie. Tränarna svarade på enkäterna Coaching efficacy scale och Leadership scale for sports.	Resultaten visade att ledarskapsstilen har en märkvärdig betydelse för coaching-effektiviteten. Med andra ord har ledarskapsstilen betydelse för lagets presterande. Positiv feedback, instruktionsgivande, socialt stöd samt en demokratisk ledarstil ansågs vara de mest betydande	3
Turman – Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting (2003)	Att identifiera tränartekniker och beteenden som motiverar respektive icke motiverar idrottarna i lagsporter och hur dessa påverkar lagets kohesion.	15 kvinnliga respektive manliga idrottare deltog i undersökningen.	Tvådelad undersökning där den första delen var en kvantitativ empirisk undersökning och den andra delen en empirisk kvalitativ studie i form av intervjuer.	Flera coaching tekniker och faktorer fanns som både motverkade (bl.a. orättvisa) och främjade (bl.a. motiverande tal, engagemang och nivån på motståndaren) kohesionsnivån.	2
Turman – Situational coaching styles: The impact of success and athlete maturity level on coaches' leadership styles over time (2001)	Att undersöka idrottarnas inställning och uppfattning samt tränarnas uppfattning av fem olika ledarstilar som har använts under en tävlingsäsong.	155 universitetsidrottare och 17 tränare deltog i undersökningen.	Kvantitativ undersökning i form av enkätstudie.	Idrottarnas inställning till tränarnas ledarstilar ändrades inte under säsongen oberoende av graden av framgång. Ingen märkvärdig skillnad påvisades mellan de olika ledarstilarna och lagets framgång.	3
Verma et al. - A discriminant analysis of team	1. Att bedöma olika parametrar av lagkohesion.	208 manliga volleybollspelare från	Empirisk kvantitativ undersökning. (4 olika	Medelvärden för alla fyra kohesionsparametrarna (individ-	3

cohesiveness among high-performance and low-performance elite Indian volleyball players (2012)	2. Att utveckla en diskriminant modell för att klassificera volleybollspelare i högpresterande och lågpresterande grupper utgående från kohesionsparametrar.	Indien valdes ut. I den slutliga studien utvaldes 24 spelare från högpresterande lagen respektive 24 från lågpresterande lagen.	parametrar, GEQ-enkät).	social och uppgift samt grupp – social och uppgift) var märkvärdigt högre hos de högpresterande spelarna jämfört med de lågpresterande.	
--	--	---	-------------------------	---	--

7.3 Exkluderade artiklar

Sammanlagt 48 artiklar lästes och av dessa exkluderades 19 stycken. Dessa artiklar presenteras i bilaga 2 (Tabell 6). Exkluderingen motiverades med att artiklarna uppfyllde en eller flera av de exkluderingskriterier som bestämdes på förhand. De flesta exkluderade artiklarna undersökte varken kohesion eller prestation inom lagidrott och vissa studier behandlade inte lag- eller tävlingsidrott. Därtill exkluderades artiklar som inte berörde ledarskapsstilar i idrott. Fyra studier exkluderades på grund av för lågt bevisvärde (1).

7.4 Resultat analys av forskningsfråga 1

All undersökning gällande kohesion har i idrottsvärlden gjorts med hjälp av olika kvantitativa enkätstudier där man frågar idrottarnas åsikter. Den mest använda enkäten i kohesions forskning är GEQ (Group Environment Questionnaire). Såvida innebär det att all information grundar sig på idrottarnas subjektiva känslor, det vill säga hur de upplever saker och ting gällande gruppdynamik, kohesionen i laget och hur kohesionen möjligtvis påverkar lagets prestation. I fåtal av undersökningarna har man gjort observationer över idrottarnas prestationer och jämfört dessa med den insamlade informationen om kohesionsnivån. Även statistisk analys över lagets presterande (i form av poäng eller vinstprocent) har i vissa studier tagits i beaktande. Ett antal faktorer är betydande med

tanke på ett lags presterande i lagidrottsgrenar. Fyra olika teman kunde urskiljas från de inkluderade artiklarna.

Kohesion-framgång sambandet

Kohesionen anses vara den mest betydande aspekten av de gruppdynamiska faktorerna. Flera undersökningar betonar att sambandet mellan kohesion och framgång är starkt (Carron et al.2002 A; Carron et al.2004 och Paiement & Bischoff 2007). Carron påvisade i sin meta-analys (2002 A) att sambandet var signifikant högre hos kvinnor, vilket betyder att kohesionen spelar en större roll hos kvinnorna. I fortsatt undersökning konstaterade Carron et al. (2004) att både sociala kohesionen och uppgiftskohesionen påverkar lagets framgång. Även Paiement & Bischoff (2007) konstaterade att kohesionen korrelerar starkt med framgång, men fann däremot inga skillnader mellan könen.

Det finns ingen garanti på att en hög grad av kohesion resulterar i ett bättre presterande men det skapar en bättre möjlighet för laget att nå framgång. Undersökningarna påvisar att sambandet kohesion-prestation är positivt.

Uppgiftskohesion eller social kohesion?

Kohesionen indelas i två dimensioner; den sociala dimensionen och uppgiftsdimensionen. Flera undersökningar har granskat skillnaderna i de två kohesionsdimensionerna. Båda dimensionerna anses påverka framgången (Carron et al.2002 A; Carron et al.2002 B; Chang & Bordia 2001; Hardy et al.2005; Heuze et al.2006; Kozub & McDonnell 2000 och Rovio et al.2003).

Både Heuzes' et al. (2006) samt Carrons' et al. (2002 B) resultat påvisade starkare samband mellan uppgiftskohesionen och framgång än sambandet social kohesion-framgång. Därtill konstaterades individernas upplevda kohesion till uppgiften (eng. individual attraction to group task) vara starkare än lagets upplevda kohesion till uppgiften (eng. group integration-task). Kozub & McDonnell (2000) visade också att uppgiftskohesionen har större inflytande på lagets presterande medan Carron et al. (2002 A) i sin meta-analys kom fram till att den sociala kohesionen hade ett högre värde, men skillnaden mellan uppgiftskohesionen och den sociala kohesionen var inte märkvärdig. Rovio et al. (2003) påvisade att både uppgiftskohesionen och sociala kohesionen är betydande för

prestationen samt att kohesionen och prestationen är i ständig växelverkan vilket betyder att de påverkar varandra. Även Carron & Brawley (2000) samt Chang & Bordia (2001) menade att båda kohesionsdimensionerna påverkar prestationen. Enligt undersökningen gjord av Chang & Bordia (2001) leder kohesionen till bättre prestation men lagets framgång påverkar däremot inte kohesionsnivån. Hardy et al. (2005) menar att uppgiftskohesionen är viktigare eftersom den har en mindre risk att påverka prestationen negativt.

Interaktiva- och koaktiva lagidrottsgrenar

Även skillnader mellan kohesionsdimensionerna samt koaktiva och interaktiva lagidrottsgrenar har undersökts (Carron et al. 2002 A; Paiement & Bischoff 2007). Paiement & Bischoff (2007) påvisade att sambandet kohesion-framgång är större i interaktiva lagidrottsgrenar medan Carron et al. (2002 A) konstaterade att sambandet var starkare i koaktiva lagidrottsgrenar. Dock var denna skillnad inte märkvärdig i Carrons' et al. (2002 A) undersökning.

Kohesion som möjlig negativ faktor

Kohesionens möjliga negativa effekter på lagets prestation har också undersökts (Hardy et al. 2005; Rovio et al. 2009). Rovio et al. (2009) kom fram till att kohesionen inte påverkar prestationen positivt i alla situationer och att laget kan prestera under sin förmåga trots att kohesionsnivån i laget är hög. Hardy et al. (2005) påvisade att den sociala kohesionen påverkar prestationen mer negativt än uppgiftskohesionen. Den sociala kohesionen ansågs påverka prestationen negativt (56 % av deltagarna) medan 31 % uppgav att uppgiftskohesionen hade en risk att påverka negativt.

Andra faktorer

Gammage et al. (2001) undersökte kohesionens påverkan på spelarnas effektivitet. Skillnader i kön eller på tävlingsnivån fanns inte. Undersökningen påvisade att en hög grad av kohesion leder till att spelarna tränar mer effektivt under tränings säsongen och att sannolikheten är större för att spelarna tränar överhuvudtaget eftersom de upplever en ökad känsla av ansvar till gruppen. Mach et al. (2010) kom fram till att pålitlighet mellan lagmedlemmarna och tränaren samt lagledningen påverkar kohesionen och därmed prestationen positivt. Det att spelarna litar på varandra höjer kohesionsgraden och

detta kombinerat med att tränaren agerar på rätt sätt kan igen förbättra lagets prestation. Även Macovei et al. (2012) betonade att relationerna mellan spelarna är viktiga för att försäkra gruppkohesionen. Lagets effektivitet beror på dessa relationer. Därtill konstaterades att en betoning på lagandan redan i junioråldern verkar positivt på prestationen i fortsättningen. Marcos et al. (2012) påvisade att spelarnas mål måste överensstämma med lagets mål för att försäkra en bättre kohesion i laget. Carron & Brawley (2000) konstaterade att enighet bland spelarna skapar starkare samband mellan kohesion och lagets framgång. Detta innebär att spelarna måste nå samförstånd på spelplanet för att förstärka kohesionen. Verma et al. (2012) undersökte sambandet mellan kohesion och spelarnas prestationsnivå. Kohesionen visade högre värden hos spelare med hög prestationsnivå jämfört med lågpresterande spelare.

Bray & Whaley (2001) undersökte hur kohesionen påverkar individernas enskilda prestationer. Samband mellan uppgiftskohesionen och individernas prestation hittades inte men individernas upplevda sociala kohesion till gruppen ansågs förbättra de individuella prestationerna. Då den sociala kohesionsdimensionen är hög leder det till att lagmedlemmarna upplever en vilja att prestera bättre vilket i sin tur kan påverka positivt på individens prestation.

7.5 Resultat analys av forskningsfråga 2

Tränarna i lagidrott har en betydande roll i hur laget fungerar och samarbetar. Samarbetet och den upplevda kohesionsnivån bland spelarna kan påverkas genom tränarens agerande. Olika ledarstilar, också kallat coaching stilar har identifierats som påträffas även i lagidrott. I idrottsvärlden identifieras sex olika ledarstilar som används i så gott som alla undersökningar gällande coaching stilar och beteende. Dessa ledarstilar är: träning och instruktionsgivande, demokratisk, autokratisk, socialt stöd, positiv feedback och situationsmässigt övervägande. Eftersom kohesionen anses vara den mest betydande faktorn för lagets framgång bör även tränarna försöka påverka kohesionsnivån inom laget.

Coaching stilen påverkar kohesionsnivån

Coaching stilen har betydelse för lagets upplevda kohesionsnivå (Chen 2013; Heydarinejad & Adman 2010; Price & Weiss 2011; Sullivan & Kent.2003; Turman 2003). Turman (2003) påvisade olika coaching tekniker som både främjar och motverkar kohesionsnivån i laget. Motiverande tal och tränarens engagemang upplevdes främja lagets kohesionsnivå medan t.ex. upplevd orättvisa påverkade kohesionen negativt. Heydarinejad & Adman (2010) visade att en social-orienterad ledarstil var den bästa för att främja lagets kohesionsnivå. Sullivan & Kent (2003) menar att ledarstilen påverkar kohesionen som vidare påverkar lagets presterande. En ledarstil som fokuserar sig på positiv feedback ansågs mest lämpande. Dock poängterades att idealet är en kombination av flera ledarstilar. Chen (2013) kom fram till att all form av paternalistisk (en form av demokratisk) ledarstil har ett samband med en hög grad av upplevd kohesion. Price & Weiss (2011) undersökte peer-ledarskap (en ledare inom en grupp eller ett lag) och resultatet visade att ett samband med den upplevda kohesionsnivån bland spelarna fanns.

Kombinationer av olika ledarstilar

En demokratisk ledarstil upplevs vara den bästa med tanke på att främja kohesionen i laget och på så sätt också lagets prestationsnivå (Chen 2013; Höigaard et al.2008; Sullivan & Kent 2003). Höigaard et al. (2008) undersökte vilka coaching beteenden som föredras av fotbollsspelare. En demokratisk ledarstil som kombinerades med positiv feedback och instruktionsgivande ansågs som de mest betydande ledarstilarna med tanke på lagets framgång. Detta var fallet också efter en misslyckad prestation av laget (förlust). Sullivan (2003) kom till liknande resultat i sin undersökning, där det studerades fem olika typer av ledarstilar. Instruktionsgivande och positiv feedback ansågs också här vara av mest betydelse. Dessutom ansågs en demokratisk stil och tränarens sociala stöd som viktiga faktorer. Chen (2013) undersökte hur en form av demokratisk ledarstil; paternalistisk coaching stil påverkar lagets kohesionsnivå. All form av paternalistisk ledarstil (väl villig, positiv och auktoritär) upplevdes främja kohesionen i laget. Lagets prestationsnivå är dock kopplat till hurdan form av paternalistisk ledarstil som används. De olika formerna bör användas beroende på spelsituationen.

Andra faktorer

Baric & Bucik (2009) fann att tränare med ett lågt ego-inriktat sätt att leda och som kommunicerar direkt med spelarna främjar uppgiftsutförandet i laget samt spelarnas motivationsnivå. Heuze et al. (2007) kom fram till att uppgiftskohesionen korrelerar med kollektiv effektivitet och därför bör tränarna försöka påverka spelarnas tankevärld för att främja den kollektiva effektiviteten. Horn et al. (2011) påvisade i sin tur att motiverade spelare föredrar en demokratisk ledarstil kombinerad med socialt stöd och informationsmässig feedback medan omotiverade spelare föredrar en autokratisk ledarstil. Pilus & Saadan (2009) konstaterade att spelare i Malaysia föredrar en träning- och instruktionsinriktad coaching stil. Turman (2001) undersökte om ledarstilen som föredras av spelarna påverkades av deras erfarenhetsnivå eller av lagets framgång under en säsong. Spelare i framgångsrika lag föredrog samma mängd av träning- och instruktionsgivande av tränaren under hela säsongen medan spelare i icke-framgångsrika lag poängterade att dessa faktorer borde stärkas speciellt i början av säsongen. McCormack (2007) fann att äldre (över 50 år) och mer erfarna tränare åtar sig en mer autokratisk coaching stil, medan yngre (under 50 år) använder en mera demokratisk ledarstil kombinerat med både instruktionsgivande, positiv feedback och socialt stöd.

8 DISKUSSION

I följande kapitel diskuteras resultaten från denna litteraturstudie samt metodvalet. Fördelar och nackdelar med metodvalet tas upp, likaså olika brister som uppstått med undersökningen. De inkluderade artiklarnas styrkor och svagheter samt andra möjliga faktorer som ha kunnat påverka resultaten beaktas i resultatdiskussionen.

8.1 Resultatdiskussion

Sammanlagt 29 artiklar uppfyllde inkluderingskriterierna och togs med i denna undersökning. Av dessa var 25 kvantitativa studier, 3 sammanfattande litteraturstudier och en meta-analys. Det bör poängteras att meta-analysen (Carron 2002 A) som vi inkluderade svarar på en stor del av frågor gällande kohesion i idrott, eftersom Carron har ansvarat

för en stor mängd av forskning inom kohesion. Carrons forskning ger dock inte svar på alla frågor gällande kohesion och andra undersökningar har påvisat en aning avvikande resultat (Gammage et.al.2001; Hardy et al.2005; Paiement & Bischoff 2007).

I denna studie låg intresset på att få reda på om uppgiftskohesionen var mer betydande än den sociala kohesionen med tanke på lagets prestation samt att granska vilka coaching stilar som främjade kohesionen i laget och på så sätt lagets prestationsnivå i interaktiva idrottsgrenar. Fyra teman hittades gällande forskningsfråga 1. Dessa är: sambandet kohesion-framgång, uppgiftskohesion/social kohesion, kohesion i interaktiva och koaktiva grenar samt kohesionen som möjlig negativ faktor. Gällande forskningsfråga 2 hittades två teman. Coaching stilens betydelse för lagets kohesionsnivå och att en kombination av olika ledarstilar föredras av spelarna.

Resultaten visar att kohesionsnivån i laget har ett starkt samband med lagets framgång. Som det konstaterades i litteraturdelen (Gross & Martin 1952; Rovio et al.2009) innebär en hög grad av kohesion inte automatiskt att laget når framgång, men den skapar en bättre förutsättning för laget att vinna. Här måste också kohesionens alla aspekter vara i balans. Rovio et al. (2009) konstaterade att kohesionen står i ständig växelverkan med prestationen, vilket betyder att de påverkar varandra ömsesidigt. Därmed kan kohesionen också anses påverka lagets prestation negativt. Dock är resultaten inte entydiga och klara bevis på sambandet finns inte. Detta beror på att gruppdynamiken ändras ständigt och definieringen ”att nå framgång” är vagt.

Uppgiftskohesionen kan anses vara mer betydande för lagets prestation eftersom det på tävlingsnivå är mindre viktigt att lagmedlemmarna trivs tillsammans. Rovio et al. (2009) poängterar att uppgiftsutförandet betonas mer starkare desto högre tävlingsnivån är. Detta motiveras även med att den sociala kohesionen har större risk att påverka lagets utförande negativt. Även här är de vetenskapliga bevisen inte tillräckligt entydiga och resultaten har visats variera en aning från studie till studie. Liknande slutsatser kan dras då man jämför olika interaktiva grenar. Fastän största delen av de interaktiva lagidrottsgrenarna liknar varandra finns det ändå skillnader mellan dessa. Det innebär att mera grenspecifik undersökning borde göras för att få en klarare bild av kohesionens betydelse i de olika grenarna.

Tränarnas coaching stil påverkar också kohesionsnivån inom laget (Pilus & Saadan 2009). Ett demokratiskt ledarsätt kombinerat med instruktionsgivande och positiv feedback är enligt idrottarna de mest väsentliga ledarstilarna med tanke på främjandet av lagets kohesionsnivå samt presterande. Här märkte vi dock skillnader mellan olika kulturer, eftersom den demokratiska ledarskapsstilen föredras i den västerländska delen av världen medan man i Asien och i arabvärlden föredrar en mera autokratisk ledarstil. Detta betyder inte att kohesionsnivån skulle öka eller vara på en högre nivå, utan berättar bara om vad spelarna i dessa kulturer anser vara den mest lämpande ledarstilen.

På grund av otillräcklig grenspecifik forskning var vi tvungna att behandla fenomenet kohesion i ett mera bredare perspektiv genom att granska ämnet inom flera olika lagidrottsgrenar, vilket ledde till att resultaten måste generaliseras. Vi anser också att det är svårt att mäta framgång och hur kohesionen korrelerar med framgång. Detta på grund av att lagets prestation kan variera från match till match och från säsong till säsong trots att lagmedlemmarna upplever att kohesionsnivån är hög. Det innebär att även andra faktorer än kohesionen kan påverka lagets prestation. Faktorerna är många och enligt oss börjar hela processen alltid på individnivå trots att det är frågan om lagidrott eftersom laget består av enskilda individer som alla har sitt personliga sätt att agera och uppleva saker. Att hitta undersökningar på tävlingsnivå var också en aning svårt eftersom vi anser att tävlingsnivå egentligen innebär landslagsnivå eller att vara professionell inom sin gren. Enligt oss kan universitetsidrottare i Nordamerika anses som idrottare på tävlingsnivå eftersom dessa ofta tränar på heltid. Därmed uppfyller åtminstone dessa våra kriterier på vilka individer som betraktas som tävlingsidrottare.

Alla undersökningar mäter inte framgången på samma sätt. Bara en del har tagit med statistik i form av vinstprocent o. dyl. Dessutom mäts kohesionen hur spelarna upplever den. Detta betyder att kohesionsnivån bestäms av spelarnas subjektiva känslor och kan på så sätt anses ha ett lågt vetenskapligt värde. Vi tycker att eftersom undersökningarna saknade en kontrollgrupp påverkade detta bevisvärdet och därmed också studiernas totala kvalitet.

Gruppdynamik samt kohesion som fenomen är intressant och kräver även fortsatt undersökning. Vi föreslår att mer grenspecifik undersökning bör utföras samt en fördjup-

ning i de olika gruppdynamiska aspekterna för att få en klarare uppfattning av fenomenet. På så sätt kan idrottsinstruktörer samt tränare idag och i framtiden bättre förstå viktigheten med hur grupper fungerar. Vi anser att detta även kan tillämpas i andra arbetsamfund.

8.2 Metoddiskussion

Syftet med denna studie var att ta reda på vilken av de två kohesionsdimensionerna; uppgiftskohesionen eller den sociala kohesion är av större betydelse för lagets presterande samt vilka coaching stilar som främjar kohesionen och lagets presterande i interaktiva lagidrottsgrenar.

Denna studie valdes att göras i form av en systematisk litteraturstudie. Metoden valdes med tanke på att det redan tidigare gjorts en del undersökning gällande gruppdynamik och speciellt kohesion i idrott. Att göra en empirisk undersökning övervägdes men eftersom det ansågs vara för krävande att konkret kunna svara på de två uppställda forskningsfrågorna samt den faktorn att vi endast hade möjlighet att välja innebandy som gren, föll valet till slut på en systematisk litteraturstudie.

Relevanta artiklar och undersökningar hittades i litteratursökningen genom att vi ställde upp inkluderings- och exkluderingskriterier. Dessutom sökte vi efter artiklar med tillräckligt stort urval (mer än 30 idrottare) och undersökningar som grundade sig på Group Environment Questionnaire. En begränsning i litteratursökningen utgjordes av faktorerna att alla studier inte var tillgängliga i full text eller att de var prisbelagda. Sammanlagt 29 undersökningar inkluderades i denna studie efter kvalitetsgranskningen. Kvalitetsgranskningen har skett med hjälp av Forsberg & Wengströms (2008) modell som vi därefter modifierat med tanke på ämnet i denna studie. Modifieringen kan ha påverkat arbetets kvalitet. Artiklarna analyserades och fyra teman gällande forskningsfråga 1, samt två teman gällande forskningsfråga 2 hittades. Vi analyserade artiklarna genom att läsa dem igenom och därefter kategoriserades studierna enligt ämne. Eftersom Carrons meta-analys är omfattande, försökte vi hitta avvikande faktorer och andra resultat som berör kohesion, detta anser vi var krävande. Därför hittade vi inte stora nya synvinklar

till ämnet i vår litteraturstudie. Det att undersökningarna har gjorts i flera länder (bl.a. USA, Kanada, Finland, Iran, Rumänien, Norge, Malaysia och Tyskland) anser vi dock vara en styrka i vårt examensarbete.

9 SLUTSATSER

Det kan konstateras att kohesionsnivån i laget har ett starkt samband med lagets framgång. En hög grad av kohesion innebär inte automatiskt att laget når framgång, men den skapar en bättre förutsättning för laget att vinna. Uppgiftskohesionen kan anses vara mer betydande för lagets prestation eftersom det på tävlingsnivå är mindre viktigt att lagmedlemmarna trivs tillsammans. Tränarnas coaching stil påverkar också kohesionsnivån inom laget. En demokratisk ledarstil upplevs vara den bästa med tanke på att främja kohesionen i laget och på så sätt också lagets prestationsnivå.

KÄLLOR

Annerstedt, C. & Gjerset, A. 1997. *Idrottens träningslära*. Malmö: SISU Idrottsböcker, s.464.

Baric, R. & Bucik, V. 2009. *Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles*. *Kinesiology*, vol.41, nr.2, s.181-194.

Bray, C. & Whaley, D. 2001. *Team cohesion, effort and objective individual performance of high school basketball players*. *The Sport Psychologist* 15, s.260-275.

Carron, A. & Brawley, L. 2000. *Cohesion: Conceptual and measurement issues*. *Small Group Research*, vol.31, nr.1, s.89-106.

Carron, A., Brawley, L., Bray, S. & Eys, M. 2004. *Using consensus as a criterion for groupness. Implications for the cohesion-group success relationship*. *Small group Research* vol.35, nr.4, s.466-487.

Carron, A., Bray, S. & Eys, M. 2002. *Team cohesion and team success in sport*. *Journal of Sports Sciences* 20, s.119-126.

Carron, A., Colman, M. & Wheeler, J. 2002. *Cohesion and performance in sport: A meta-analysis*. *Journal of sport & exercise psychology* 24, s.168-188.

Chang, A. & Bordia, P. 2001. *A multidimensional approach to the group cohesion-group performance relationship*. *Small Group Research*, vol.32, nr.4, s.379-405.

Chen, C-C. 2013. *How does paternalistic style leadership relate to team cohesiveness in soccer coaching*. *Social behavior and personality*, vol.41, nr.1, s.83-94.

Cohen, S. & Bailey, D. 1997. *What makes team work: group effectiveness research from the shop floor to the executive suite*. *Journal of Management* vol.23, nr.3, s.239-290.

Forsberg, C. & Wengström, Y. 2008. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Falun: ScandBook AB. s.216.

Gammage, K., Carron, A. & Estabrooks, P. 2001. *Team cohesion and individual productivity. The influence of the norm for productivity and the identifiability of individual effort*. Small group Research vol.32, nr.1. s.3-18.

Gross, N. & Martin, W. 1952. *On group cohesiveness*. American Journal of Sociology, vol.57, s.533-546.

Hardy, J., Eys, M. & Carron, A. 2005. *Exploring the potential disadvantages of high cohesion in sports teams*. Small group Research vol.36, nr.2, s.166-185.

Heino, S. 2000. *Valmentautumisen psykologia*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. s.327.

Heuzé, J-P., Bosselut, G. & Thomas, J-P. 2007. *Should the Coaches of Elite Female Handball Teams Focus on Collective Efficacy or Group Cohesion?* The Sport Psychologist, 21, s.383-399.

Heuzé, J-P., 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, s.59-68.

Heydarinejad, S. & Adman, O.2010. *Relationship between coaching leadership styles and team cohesion in football teams of the Iranian university league*. Studies in physical culture and tourism, vol.17, nr.4, s.367-372.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Tampere: Tammer-Paino Oy. s.432.

Horn, T., Bloom, P., Berglund, K. & Packard, S. 2011. *Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior*. *The Sport Psychologist*, nr.25, s.190-211.

Horn, T., Byrd, M., Martin, E. & Young, C. 2012. *Perceived motivational climate and team cohesion in adolescent athletes*. *Sport Science Review*, vol.21, nr.3-4, s.25-27.

Höigaard, R. & Ingvaldsen, R. 2006. *Social loafing in interactive groups: The effects of identifiability on effort and individual performance in floorball*. *The Online Journal of Sport Psychology*, vol.8, nr.2, s.52-60.

Höigaard, R., Jones, G. & Peters, D. 2008. *Preferred Coach Leadership Behaviour in Elite Soccer in Relation to Success and Failure*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol.3, nr.2, s.241-248.

Kaski, S.2006. *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita Prima Oy, s.247.

Kozub, S. & McDonnell, J. 2000. *Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams*. *Journal of Sport Behavior*, vol.23, nr.2, s.120-129.

Kulju, M. & Sundqvist, K. 2002. *Salibandykirja*. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy, s.255.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. *Psyykinen valmennus lentopallossa*. SLU-Paino, s.407.

Mach, M., Dolan, S. & Tzafir, S. 2010. *The differential effect of team members' trust on team performance: The mediation role of team cohesion*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 83, s.771-794.

Macovei, S., Tonita, F., Alexandrescu, N. & Popescu, L. 2012. *Considerations regarding the team cohesion impact on handball performance*. Science, movement and health. Vol.12, nr. 2, s.166-169.

Marcos, F., Sanchez-Miguel, P., Sanchez-Oliva, D., Alonso, D. & Garcia-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 vol.34, s.129-138.

McCormack, P. 2007. *A study of the leadership and coaching behaviours of high level hurling coaches*. Waterford Institute of Technology, Department of Health, Sport & Exercise Science, s.131.

Paiement, C.A. & Bischoff, D. 2007. *Effect of interdependence and gender on team cohesion and performance*. Journal of Sport & Exercise Psychology, s.196.

Pilus, A. & Saadan, R. 2009. *Coaching leadership styles and athlete satisfactions among hockey team*. Journal of Human Capital Development, vol.2, nr.1, s.77-87.

Price, M. & Weiss, M. 2011. *Peer leadership in sports: relationships among personal characteristics, leader behaviors and team outcomes*. Journal of Applied Sport Psychology, 23, s.49-64.

Pulkkinen, S., Korsman, J. & Mustonen, J. 2013. *Valmentaminen salibandyssä*. Juva: Bookwell Oy, s.380.

Rovio, E. 2002. *Joukkueellinen yksilöitä – Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoujoukkueessa*. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, s.171.

Rovio, E., Kemppainen, V., Eskola, J. & Lintunen, T. 2003. *Ryhmän kiinteytys urheilujoukkueissa*. Liikunta ja Tiede 1/2003, s.28-31.

Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S., Duda, J. & Lintunen, T. 2009. *Can high group cohesion be harmful? A case study of a junior ice-hockey team*. Small Group Research, Vol.40, Nr.4, s.421-435.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen seura. Tampere: Esa Print Oy, s.338

Sullivan, P. & Kent, A. 2003. *Coaching efficacy as a predictor of leadership style in intercollegiate athletics*. Journal of Applied Sport Psychology, 15, s.1-11.

Tamminen, J. 2003. *Teamwork – menestyksen askeleet ryhmätyössä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, s.208.

Turman, P. 2001. *Situational coaching styles: The Impact of Success and Athlete Maturity Level on Coaches' Leadership Styles over Time*. Small group research, vol.32, nr.5, s.576-594.

Turman, P. 2003. *Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting*. Journal of Sport Behaviour, vol.26, nr.1, s.86-104.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa*. Helsinki: Edita Publishing Oy. s.183.

Verma, J.P., Modak, P., Bhukar, J.P., Kumar, S. 2012. *A discriminant analysis of team cohesiveness among high-performance and low-performance elite Indian volleyball players*. Studies in Physical Culture and Tourism, vol.19, nr.4, s.191-195.

BILAGOR

Bilaga 1

Informationssökning i databaser

Tabell 2. Litteratursökning i Academic Search Elite.

Academic Search Elite	Sökord	Träffar
1.	Group Dynamics	2887
2.	Sport Psychology	3102
3.	Team Sports	25877
4.	Cohesion	1984
5.	Team performance	3755
6.	Interactive sports	44
7.	Coaching style	136
8.	Leadership styles	6650
9.	Coaching behavior	62
10.	1 AND in team sports	21
11.	4 AND in team sports	68
12.	4 AND 5	27
13.	2 AND 5	34
14.	2 AND in team sports	216
15.	7 AND in sports	83
16.	8 AND in sports	156

Tabell 3. Litteratursökning i SPORTDiscus.

SPORTDiscus	Sökord	Träffar
1.	Group Dynamics	159
2.	Sport Psychology	3214
3.	Team Sports	7518
4.	Cohesion	291
5.	Team performance	6750
6.	Interactive sports	33
7.	Coaching style	102
8.	Leadership styles	90
9.	Coaching behavior	76
10.	1 AND in team sports	9
11.	4 AND in team sports	64
12.	4 AND 5	25
13.	2 AND 5	31
14.	2 AND in team sports	164
15.	7 AND in sports	55
16.	8 AND in sports	37

Tabell 4. Litteratursökning i SAGE Journals.

SAGE Journals	Sökord	Träffar
1.	Group Dynamics	3979
2.	Sport Psychology	677
3.	Team Sports	949
4.	Cohesion	14760
5.	Team performance	2198
6.	Interactive sports	9
7.	Coaching style	35
8.	Leadership styles	1259
9.	Coaching behavior	36
10.	1 AND in team sports	5775
11.	4 AND in team sports	1221
12.	4 AND 5	516
13.	2 AND 5	79
14.	2 AND in team sports	43
15.	7 AND in sports	7
16.	8 AND in sports	12

Tabell 5. Litteratursökning i Google Scholar.

Google Scholar	Sökord	Träffar
1.	Group Dynamics	923 000
2.	Sport Psychology	57 100
3.	Team Sports	249 000
4.	Cohesion	381 000
5.	Team performance	1 580 000
6.	Interactive sports	96 700
7.	Coaching style	52 300
8.	Leadership styles	190 000
9.	Coaching behavior	44 600
10.	1 AND in team sports	29 300
11.	4 AND in team sports	18 500
12.	4 AND 5	51 800
13.	2 AND 5	22 800
14.	2 AND in team sports	22 500
15.	7 AND in sports	17 100
16.	8 AND in sports	28 500

Bilaga 2

Presentation av exkluderade artiklar

Tabell 6. Tabell över exkluderade artiklar.

Titel och publiceringsår	Exkluderingsmotivering	Källa
Coaching for performance in athletes teams (2012)	För lågt bevisvärde (1)	SPORTDiscus
Communication within sport teams: Jungian preferences and group dynamics (2005)	Studien behandlar gruppdynamik men inte kohesion	SPORTDiscus
Group dynamics in sport (2006)	Artikeln uppfyller inte kraven	Academic Search Elite
Group dynamics in sports: An overview and recommendations on diagnostic and intervention (2012)	Artikeln är ställningstagande	SPORTDiscus
How do coaches experience psychological momentum? A qualitative study of female elite handball players (2012)	Artikeln behandlar varken ledarskapsstilar eller kohesion	Academic Search Elite
Informal roles on sport teams (2011)	Studien uppfyller inte inkluderingskriterierna	SPORTDiscus
Joukosta joukkueeksi – jääkiekkojoukkueen kiinteyden vaihtelu ja sen subjektiivinen kokeminen yhden pelikauden aikana (2012)	För lågt bevisvärde (1)	Google Scholar
Kohäsionsfragebogen für individual- und team sport – leistungssport (KIT-L): A German-language instrument for measuring group cohesion in individual and team sports (2012)	Undersöker inte ämnet	SPORTDiscus
Quantifying the performance of individual players in a team activity (2010)	Berör inte ämnet	Google Scholar
Perceived motivational climate and team cohesion in adolescent athletes (2012)	Artikeln uppfyller inte inkluderingskriterierna	SPORTDiscus

Playing performance in team handball (summary descriptive analysis) (2007)	För lågt bevisvärde (1)	SPORTDiscus
Portraying the contribution of individual behaviors to team cohesion and performance (2012)	Studien behandlar inte idrott	SAGE Journals
Ryhmäilmiöt joukkuelajeissa – kurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi (1998)	Uppfyller inte inkluderingskraven	Google Scholar
Social loafing in interactive groups: The effects of identifiability on effort and individual performance in floorball (2006)	Behandlar inte kohesion	Google Scholar
Team dynamics: A social network perspective (2012)	Berör inte ämnet	SPORTDiscus
Team performance between change and stability: The case of the Italian 'Serie A' (2008)	Undersökningen berör inte ämnet	SPORTDiscus
The relationship between task cohesion and competitive state anxiety (2003)	Studien uppfyller inte inkluderingskriterierna	Academic Search Elite
The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports (2012)	Berör inte ämnet. Kohesionen undersöktes inte	Academic Search Elite
Women, team cohesion, and sport outcomes (1997)	Studien har för lågt bevisvärde (1)	Academic Search Elite

Bilaga 3

Kvalitetsgranskning av inkluderade artiklar

Tabell 7. Sammanfattning av kvalitetsgranskningen. (Lågt bevisvärde=1, medelmåttigt=2, högt=3)

Författare och publiceringsår	1	2	3	4	5	6	7	8	Bevisvärde
Baric & Bucik (2009)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Bray & Whaley (2001)	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	2
Carron & Brawley (2000)	NEJ	NEJ	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	NEJ	2
Carron et al. (2002)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Carron et al. (2002)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Carron et al. (2004)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Chang & Bordia (2001)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Chen (2013)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Gammage et al. (2001)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	NEJ	2
Hardy et al. (2005)	JA	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA	2
Heuze et al. (2006)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Heuze et al. (2007)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3

Heydarinejad & Adman (2010)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	NEJ	2
Horn et al. (2011)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Höigaard et al. (2008)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Kozub & McDonnell (2000)	JA	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA	2
Mach et al. (2010)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Macovei et al. (2012)	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	NEJ	2
Marcos et al. (2012)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
McCormack (2007)	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	2
Paiement & Bischoff (2007)	JA	JA	JA	NEJ	NEJ	NEJ	NEJ	JA	2
Pilus & Saadan (2009)	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	2
Price & Weiss (2011)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Rovio et al. (2003)	NEJ	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	NEJ	2
Rovio et al. (2009)	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Sullivan & Kent (2003)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Turman (2003)	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	2

Turman (2001)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3
Verma et al. (2012)	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	3