



Mental press på fotbollstränare?

- en undersökning av elitfotbollstränares
användande av idrottspsykologiska färdigheter i
samband med match

Janne Ferner

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 19:2009

Tränarprogrammet 2007-2010

Handledare: Göran Kenttä, Karin Söderlund

Sammanfattning

Syfte: Att undersöka elitfotbollstränares användande av de idrottspsykologiska färdigheterna målsättning, visualisering, inre samtal, avslappning och refokusering för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match.

Frågeställningar: Arbetar tränaren medvetet med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match? Hur och när arbetar tränaren med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match?

Metod: Sex manliga tränare i åldern 36-57 år med erfarenhet som ansvarig tränare på elitnivå deltog i undersökningen. Semistrukturerad intervju har använts som metod för datainsamling. Frågor och följdfrågor i intervjun var inriktade mot de fem idrottspsykologiska färdigheterna i syftet, mot tre scenarion (före, under och efter match) och mot mental press.

Resultat: Alla tränare är överens om att det finns en mental press på elittränare i fotboll i samband med match. Alla sex tränare arbetar med de fem idrottspsykologiska färdigheterna, men det är bara i 13 fall av 30 som tränaren svarar att han arbetar medvetet med idrottspsykologiska färdigheter. Dock visar det sig i följdfrågorna att tränaren arbetar med den idrottspsykologiska färdigheten, men inte medvetet och strukturerat. De idrottspsykologiska färdigheterna används såväl före som under och efter match. I scenariofrågorna är tränarna överens om att insikt och kunskap om idrottspsykologiska färdigheter är av stor betydelse för deras prestation.

Slutsats: Idrottspsykologiska färdigheter används i mindre än hälften av fallen medvetet av tränare för sin egen prestation såväl före som under och efter match. I resten av fallen använder tränaren idrottspsykologiska färdigheter, men de gör det omedvetet och ostrukturerat. Ett medvetet och strukturerat användande av idrottspsykologiska färdigheter skulle ge tränaren ett verktyg till att jobba med den mentala pressen, må bättre (både fysiskt och psykiskt) och utveckla sitt tränarskap. Det skulle ge Sverige bättre tränare och därmed utveckla svensk fotboll.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Forskningsläge	3
1.2.1 Tester av idrottspsykologiska färdigheter	4
1.2.2 Idrottspsykologiska färdigheter i idrottarens perspektiv	5
1.2.3 Idrottspsykologiska färdigheter i tränarens perspektiv	6
1.3 Teoretiska utgångspunkter	7
1.4 Syfte och frågeställningar.....	8
2 Metod	9
2.1 Beskrivning av metoden.....	9
2.2 Avgränsning	9
2.3 Urval.....	9
2.4 Procedur	10
2.5 Validitet.....	11
2.6 Reliabilitet	12
2.7 Etiska principer	12
3. Resultat.....	12
3.1 Medvetenhet.....	13
3.2 Idrottspsykologiska färdigheter.....	14
3.2.1 Målsättning.....	15
3.2.2 Visualisering.....	17
3.2.3 Inre samtal	18
3.2.4 Avslappning	20
3.2.5 Refokusering	22
3.3 Scenario före match.....	23
3.4 Scenario under match	24
3.5 Scenario efter match.....	25
3.6 Mental press	26
4. Sammanfattande diskussion	27
4.1 Idrottspsykologiska färdigheter.....	27
4.1.1 Målsättning.....	27
4.1.2 Visualisering.....	27
4.1.3 Inre samtal	28
4.1.4 Avslappning	29
4.1.5 Refokusering	29
4.2 Scenarion.....	30
4.3 Mental press	30
4.4 Självkritik	31
4.5 Sammanfattning	32
Käll- och litteraturförteckning.....	35
Otryckta källor.....	35
Muntliga källor, utskrift i författarens ägo	35
Tryckta och elektroniska källor.....	35

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

1 Inledning

1.1 Introduktion

”Jag vet ju tränare idag som alltså har svårt att ens, i en dålig period lämna sitt hus eller lägenhet, utan blivit isolerade och sitter hemma”.¹ Denna kommentar från en svensk fotbollstränare tyder på att det finns en mental press på tränare på elitnivå idag och vilka följer denna mentala press kan ge om tränaren uppfattar den som negativ. Ur det perspektivet är det intressant att undersöka hur tränaren arbetar med att hantera denna mentala press.

Fotboll på elitnivå (vilket i Sverige innebär Allsvenskan och Superettan) är i stor utsträckning resultatstyrd med matcherna som en central del i verksamheten. Den mentala pressen på tränarna på elitnivå i samband med match kan komma från olika håll och upplevas olika från individ till individ. Dels kan pressen komma inifrån tränaren själv och dennes egna krav, dels kan pressen komma utifrån och då kan det vara från den egna klubben, från media och från supportrar.

Pressen som kommer utifrån kan tränaren inte påverka på samma sätt som pressen som kommer inifrån tränaren själv. Den press som tränaren sätter på sig själv kan vara lättare att hantera än pressen som kommer utifrån. Genom att tränaren själv sätter nivån på sina krav kan han påverka den mentala pressen själv i motsats till om någon utomstående sätter krav på tränaren. En del tränare kan uppleva det som positivt att sätta press på sig själv för att göra ett så bra jobb som möjligt.

Krav från den egna klubben kan vara en orsak till en mental press som kommer utifrån. Den ekonomiska skillnaden på att fortsätta spela i Allsvenskan eller Superettan eller att degraderas i seriesystemet kan röra sig om miljontals kronor. Föreningen Svensk Elitfotboll (SEF)² ger ekonomiskt bidrag till lagen i Allsvenskan och Superettan och förutom ett minskat bidrag eller inget bidrag alls kan även sponsorintäkterna minska vid en degradering. Det innebär att det ofta finns ett kortsiktigt resultatkrav från klubbens styrelse på att laget inte får degraderas. När laget inte presterar bra och inte tar tillräckligt många poäng förekommer det att styrelsen

¹ Intervju 091015 med Tränare 5, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

² Föreningen Svensk Elitfotboll, www.svenskelitfotboll.se/index

vill göra en förändring och många gånger sätts tränaren som ansvarig för lagets resultat. Som en följd av styrelsens krav och vilja till förändring händer det varje år att klubbar bryter tränares anställningsavtal i förtid.

Det kan även finnas en mental press från den egna spelartruppen och de spelare som inte platsar i representationslaget. Varje år går det att läsa i media om spelare som är missnöjda med sin tränare, att de inte får nog med speltid och att de vill byta tränare eller byta klubb. Tränaren kan förbereda spelarna för en bra prestation i match, men handlingen på plan står spelaren för och det är då utanför tränarens egentliga kontroll. Att tränaren är beroende av vad spelarna presterar under match kan vara ytterligare en bidragande orsak till negativ mental press.

Supportrar förväntar sig många gånger att laget ska nå framgångar och det kan också bidra till en negativ mental press. I Sverige har vi sett exempel på supportergrupper som vid motgångar för laget har utsatt tränare för trakasserier och hot. Två exempel under år 2009 är Örgrytes och Hammarbys supportrar. Familjemedlemmar till Örgrytes tränare hotades och efter en förlustmatch på Söderstadion stannade supportrar kvar utanför omklädningsrummet och krävde en förklaring till lagets motgångar av tränaren. Stämningen blev hotfull och Hammarbys tränare fick poliseskort hem till bostaden. Ett annat exempel är Degerfors supportrar som för några år sedan hotade tränaren genom att sätta lappar på dennes bil och även lossade hjulbultarna på tränarens bil under en träning. När sedan tränaren åkte hem lossnade hjulet och lyckligtvis blev ingen skadad.

Även medias granskning kan medföra en negativ upplevelse av den mentala pressen. Media bevakar elitfotbollen noggrant och tränare granskas och bedöms i samband med varje match. När det gäller granskningen och bedömningen kan tränaren likställas med spelaren, tränaren bedöms och betygsätts precis som spelarna utifrån sin prestation i samband med match. Bland annat granskas och bedöms det om tränaren tagit ut rätt lag till matchen, tränarens agerande under matchen och om tränaren tagit rätt beslut under matchen.

I dagens elitidrott kan tränaren likställas med idrottaren när det gäller att prestera på hög nivå. Thelwell et al likställer tränaren med idrottaren och kallar tränaren för en ”performer”.³ Gould et al granskade 65 av USA:s coacher under OS i Atalanta 1996 och OS i Nagano 1998. Där konstateras att tränare, likaväl som idrottare, behöver jobba med mental träning för att hantera stress och störningsmoment i sin egen sin prestation i tävlingssituation. Det gäller för tränaren att hitta rätt anspänningsnivå, kunna ta rätt beslut och skapa en trygghet hos idrottaren för att vara effektiv i sin coachning.⁴ Även om tränarna inom svensk elitfotboll jobbar på en lägre nivå än USA:s coacher i OS, så jobbar de med att hantera stress, hantera olika former av störningsmoment och hantera mental press för sin egen prestation i samband med matcher. Att vara medveten om idrottspsykologiska färdigheter är verktyg att hantera mental press och vara effektiv som coach anser Thelwell et al.⁵

1.2 Forskningsläge

Forskning angående idrottspsykologiska färdigheter för tränarens egen prestation i samband med tävling är begränsad. Däremot är forskningen på idrottspsykologiska färdigheter för idrottarens prestation under tävling mer omfattande. Med bakgrund av Gould et als artikel⁶ och Thelwell et als artikel⁷ kan forskning angående idrottspsykologiska färdigheter för idrottarens prestation även vara relevant angående tränarens prestation.

Redovisningen av forskningsläget består av tre kapitel. Det första kapitlet är en kortfattad beskrivning av tre tester av idrottspsykologiska färdigheter. Dessa tester återkommer sedan i artiklar som gäller både idrottare och tränare och kan därför ses som en övergripande del för den fortsatta redovisningen av forskningsläget. Kapitel två behandlar forskning av idrottspsykologiska färdigheter i idrottarens perspektiv och kapitel tre är en avslutning med forskning av idrottspsykologiska färdigheter ur tränarens perspektiv.

³ Richard C. Thelwell, Neil J.V. Weston, Iain A. Greenlees & Nicholas V. Hutchings, “Stressors in elite sport: A coach perspective”, *Journal of Sports Sciences*, (2008a: 26, 9, july), s 918

⁴ Daniel Gould, Christy Greeleaf, Diane Guinan & Yongchul Chung, “A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness”, *The Sport Psychologist*, (2002: 16), s 229-250

⁵ Richard C. Thelwell, Andrew M. Lane, Neil J.V. Weston & Iain A. Greenlees, ”Examining Relationship between Emotional Intelligence and Coaching Efficacy”, *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, (2008b: 6), s 224-235

⁶ Gould, 2002, s 229-250

⁷ Thelwell, 2008a, s 918

1.2.1 Tester av idrottspsykologiska färdigheter

Det första kapitlet i redovisning av forskningsläget angående idrottspsykologiska färdigheter behandlar några av de test och instrument som finns för att mäta individens olika färdigheter. Några av de tester som används i artiklar är Test of Performance Strategies (TOPS), The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) och Athletic Coping Skills Inventory (ASCI-28). Dessa tester mäter olika idrottspsykologiska färdigheter hos idrottare, men färdigheterna är även relevanta för tränare.

Testet som kallas för Test of Performance Strategies (TOPS) beskrivs av Thomas et al. I detta test finns frågor rörande idrottspsykologiska färdigheter i både träning och tävling. Sju färdigheter är gemensamma för både träning och tävling, men en åttonde färdighet skiljer sig mellan träning och tävling.⁸ The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3), som finns beskrivet av Durand-Bush et al, är uppbyggt runt 12 idrottspsykologiska färdigheter fördelade i tre dimensioner (grundläggande förmåga, psykosomatisk förmåga och kognitiv förmåga). Till skillnad från TOPS har detta test ingen uppdelning i träning och tävling.⁹ ASCI-28 beskrivs av Smith et al och mäter individuella skillnader i sju idrottspsykologiska färdigheter.¹⁰

Gemensamt för dessa tester är att resultaten visar att idrottspsykologiska färdigheter är viktiga för idrottarens prestation på hög nivå. Durand-Bush et al skriver att idrottare på hög nivå har förfinat sina idrottspsykologiska färdigheter jämfört med idrottare på låg nivå.¹¹ Thomas et al skriver att internationella idrottare använder sig av ett bredare spektra av idrottspsykologiska färdigheter än den nationella idrottaren.¹² Smith et al menar att resultaten i deras studie visar att idrottspsykologiska färdigheter hjälper idrottaren att få ut max av den fysiska kapaciteten.¹³

⁸ Patrick R. Thomas, Shane M. Murphy & Lew Hardy, "Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills", *Journal of Sports Sciences*, (1999: 17), s 697-711

⁹ Natalie Durand-Bush, John H. Salmela & Isabelle Green-Demers, "The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)", *The Sport Psychologist*, (2001: 15), s 1-19

¹⁰ Ronald E. Smith, Robert W. Schutz, Frank L. Smoll & J.T. Ptacek, "Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (1995: dec), s 379-398

¹¹ Durand-Bush, 2001, s 15

¹² Thomas, 1999, s 708

¹³ Smith, 1995, s 394

1.2.2 Idrottspsykologiska färdigheter i idrottarens perspektiv

Kapitel två i redovisningen av forskningsläget rör artiklar angående idrottspsykologiska färdigheter för idrottare. Det finns artiklar både när det gäller idrottare i allmänhet och idrottare i specifika idrotter, däribland artiklar som är specifika för fotbollsspelare.

Taylor et al anger känslokontroll, visualisering och inre positivt samtal som de starkaste faktorerna för att förutsäga en framgångsrik prestation hos idrottare i USA OS-trupp i Sydney 2000. Totalt deltog 176 idrottare i 28 idrotter i studien, där både individuella idrotter och lagidrotter var representerade.¹⁴ Howland skriver om att träna avslappning, visualisering, målsättning, inre positivt samtal, fokusering och refokusering samt att denna träning har en positiv påverkan på prestationen.¹⁵ Gemensamt för dessa två artiklar är att de idrottspsykologiska färdigheter som nämns återfinns i artiklarna om TOPS¹⁶ och OMSAT-3¹⁷.

Forskning som är specifikt inriktad mot fotbollsspelaren är klart begränsad. En studie av Thelwell et al på mittfältsspelare visar att träning i avslappning, visualisering och inre positivt samtal ger en förbättring av prestation.¹⁸ Jones och Harwood visar att användande av målsättning och inre positivt samtal är viktiga för att utveckla och behålla psykologiskt momentum.¹⁹ En begränsning i denna forskning är att den är gjord på få deltagare, båda studierna har bestått av endast fem spelare. En studie där fler fotbollsspelare deltagit är gjord av Thelwell et al. Där har de studerat spelarnas användande av idrottspsykologiska färdigheter på hemma- och bortaplan kombinerat med spelarnas erfarenhet. Studien ger inget svar, men den visar att erfarna spelare använder sig av idrottspsykologiska färdigheter i större utsträckning än mindre erfarna spelare. Dessutom visar studien att idrottspsykologiska färdigheter används i större utsträckning på hemmaplan än på bortaplan.²⁰

¹⁴ Marcus K. Taylor, Daniel Gould & Cristina Rolo, "Performances strategies of US Olympians in practice and competition", *High Ability Studies*, (2008: 19, 1, june), s 19-36

¹⁵ James M. Howland, "Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport", *The Journal of Education*, (2007: 187, 1), s 49-66

¹⁶ Thomas, 1999, s 697-711

¹⁷ Durand-Bush, 2001, s 1-19

¹⁸ Richard C. Thelwell, Iain A. Greenlees & Neil J.V. Weston, "Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance", *Journal of Applied Sport Psychology*, (2006: 18), s 254-270

¹⁹ Martin I. Jones & Chris Harwood, "Psychological Momentum within Competitive Soccer: Players' Perspective", *Journal of Applied Sport Psychology*, (2008: 20), s 57-72

²⁰ Richard C. Thelwell, Iain A. Greenlees & Neil J.V. Weston,, "The Influence of Game Location and Level of Experience on Psychological Skill Usage", *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, (2009: 7), s 203-211

1.2.3 Idrottspsykologiska färdigheter i tränarens perspektiv

I kapitel tre i redovisningen av forskningsläget gällande idrottspsykologiska färdigheter behandlas tränare. Gemensamt för forskningen rörande tränare är den mentala press som tränare utsätts för och tränarnas användande av idrottspsykologiska färdigheter för sin prestation och effektivitet. Thelwell et al beskriver kopplingen mellan tränarnas egen prestation och stress i matchsituationer.²¹ Hjälml et al kallar tränare på högsta elitnivå för ”överlevare”. Författarna menar att tränarna har utvecklat adekvata mentala färdigheter för att hantera pressen och överleva som tränare.²² Thelwell et al menar att tränaren måste vara medveten om idrottspsykologiska färdigheter för att vara en effektiv coach.²³ Gould et al menar i en studie av USA:s coacher i OS att planer för att hantera distraktioner och för att behålla lugnet är viktiga för idrottarens prestation och tränarens effektivitet.²⁴ Thelwell et al har forskat på tränarens användning av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träning och tävling. Studien undersöker användandet av målsättning, visualisering, inre samtal och avslappning hos 13 tränare i olika idrotter, varav fotboll finns representerad. Författarna har valt de fyra färdigheterna på grund av att de frekvent behandlas i litteratur angående idrottspsykologiska färdigheter. Alla tränare uppger att de använder sig i mer eller mindre utsträckning av någon av de fyra idrottspsykologiska färdigheterna för sin egen prestation. Alla tränare användes sig av inre samtal och de flesta gjorde det för att kontrollera sina känslor. 11 av 13 tränare arbetade med visualisering och anledningen till det var att kunna förutse svårigheter, vara avslappnad och behålla fokus samt för att hantera känslor. 6 av 13 tränare använde sig av avslappning och då var det främst för att inte utstråla nervositet. 5 av 13 tränare arbetade med målsättning där både prestationsmål och processmål förekom²⁵

²¹ Thelwell, 2008a, s 905-918

²² Sören Hjälml, Göran Kenttä, Peter Hassmén & Henrik Gustafsson, “Burnout Among Elite Soccer Coaches”, *Journal of Sport Behavior*, (2007: 30, 4), s 415-427

²³ Thelwell, 2008b, s 224-235

²⁴ Gould, 2002, s 229-250

²⁵ Richard C. Thelwell, Neil J.V. Weston, Iain A. Greenlees & Nicholas V. Hutchings, ”A Qualitative Exploration of Psychological-Skills Use in Coaches”, *The Sport Psychologist*, (2008c: 22), s 38-53

1.3 Teoretiska utgångspunkter

Den teoretiska utgångspunkten är att det är möjligt att förbättra sin prestation via mental träning. Det beskriver Howland²⁶ och Thelwell²⁷ et al som påvisar att prestationen kan förbättras genom mental träning och utveckling av idrottspsykologiska färdigheter. I Sverige finns ett instrument för att kartlägga idrottarens mentala styrkor och svagheter som kallas för IPS-profilen. IPS-profilen består av fem dimensioner, varav en av dem beskrivs som ”förmågor/färdigheter att hantera reaktioner”. Med detta menas att det är av stor vikt att idrottaren utvecklar sina färdigheter att hantera olika reaktioner i tävlingssituationen.²⁸

Med utgångspunkt i att likställa tränaren med idrottaren/spelaren och att båda presterar under match är det viktigt även för tränaren att utveckla färdigheter för att hantera olika reaktioner i tävlingssituationer/matchesituationer. Ett verktyg för tränare att hantera den mentala press som finns inom elitfotbollen i samband med match är att vara medveten om idrottspsykologiska färdigheter, att träna upp dessa färdigheter och att arbeta medvetet och strukturerat med färdigheterna.

De fem idrottspsykologiska färdigheter som använts i undersökningen har definierats av Hassmén och Hassmén enligt följande:

Målsättning = Ett mål anger riktningen för en verksamhet och ett mått på den kvalitet som önskas. Med bakgrund av detta innebär målsättning att ange vad som ska uppnås och vad som krävs för att nå dit. Mål kan indelas i prestationsmål (mål som relateras till den egna förmågan), processmål (mål som fokuserar på själva processen) och resultatmål (mål som relateras till andra). Process- och prestationsmål anses vara mer gynnsamt under själva prestationsögonblicket än vad resultatmål är.²⁹

Visualisering = Visualisering är en tankeprocess som går ut på att för sin inre syn föreställa sig något, att med hjälp av sina egna sinnen skapa eller återskapa en upplevelse i medvetandet. Visualisering kan användas för att återskapa både egen prestation och lagets prestation.³⁰

²⁶ Howland, 2007, s 49-66

²⁷ Thelwell, 2006, s 254-270

²⁸ Göran Kenttä, Peter Hassmén, Carolina Lundqvist, *Utvärdering av den idrottspsykologiska profilen – IPS-profilen*, (2006), s 3

²⁹ P. Hassmén, N. Hassmén, J. Plate, *Idrottspsykologi*, (Stockholm: Natur och Kultur, 2003), s 354-359

³⁰ *Ibid.*, s 350

Inre samtal = I den engelska litteraturen kallas inre samtal för self talk. Hassmén et al menar att det inre samtalet är de tankar och känslor som individen har inom sig. Målet med det inre samtalet är att skapa förutsättningar för att tänka positivt, konstruktivt och produktivt. Ett positivt inre samtal kan understödja prestationen.³¹

Avslappning = Avslappning innebär en teknik för att slappna av och avslappning inbegriper egentligen tre begrepp. Dessa tre begrepp är avspänning (innebär att individen avlägsnar tillfälliga överspänningar som ofta är situations- och miljöberoende), avslappning (innebär att individen försöker nå en maximal reduktion av spänningen i kroppen, även de spänningar som inte är beroende av situationen) och avkoppling (innebär en bortkoppling av omgivande störfaktorer).³²

Refokusering = Koncentration innebär att vara fokuserad på uppgiften. I själva prestationssituationen är det lätt att tillfälligt tappa fokus på uppgiften, vilket kan bero på inre faktorer som negativa tankar eller yttre faktorer som andra tävlande eller publik. Då är det viktigt att snabbt återställa koncentrationen, att refokusera, till önskad nivå.³³

1.4 Syfte och frågeställningar

Syfte:

- Att undersöka elitfotbollstränares användande av de idrottspsykologiska färdigheterna målsättning, visualisering, inre samtal, avslappning och refokusering för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match.

Frågeställningar:

- Arbetar tränaren medvetet med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match?
- Hur arbetar tränaren med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match?
- När arbetar tränaren med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen förberedelse och för att bli mer effektiv i sin tränarroll i samband med match?

³¹ Ibid., s 365

³² Ibid., s 369

³³ Ibid., s 349-350

2 Metod

2.1 Beskrivning av metoden

Wallén skriver ”En grundläggande metod att ta reda på människors beteende är helt enkelt att fråga dem [---] man måste kunna anpassa frågorna efter varje individ, kunna följa en fråga med fördjupningsfrågor. Kvalitativt inriktade intervjuer av denna senare art brukar kallas djupintervjuer”.³⁴ För att få detaljerad information och djupare förståelse för hur fotbollstränare på elitnivå arbetar med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen prestation har djupintervju valts som metod för datainsamling.

2.2 Avgränsning

För att avgränsa undersökningens omfattning är frågorna i intervjun kopplade till idrottspsykologiska färdigheter och scenarion i samband med match och träningar berörs inte. En ytterligare avgränsning är att de intervjuade tränarna är verksamma inom herrfotbollen. Detta för att tränarnas yttre press ska vara så likartad som möjligt.

2.3 Urval

Det har förekommit två urvalsprocesser i samband med denna uppsats. Dels vilka idrottspsykologiska färdigheter som skulle ingå i undersökningen och dels vilka tränare som skulle intervjuas.

De idrottspsykologiska färdigheterna har valts ut med utgångspunkt från tidigare redovisat forskningsläge. Ett exempel är Thelwell et als forskning på 13 tränare, där används fyra av de fem idrottspsykologiska färdigheterna (målsättning, visualisering, inre samtal och avslappning).³⁵ De idrottspsykologiska färdigheterna används i TOPS³⁶ och/eller OMSAT-3³⁷. Tre (avslappning, visualisering och målsättning) av de fem idrottspsykologiska färdigheter som undersöks i denna uppsats finns representerade i både TOPS och OMSAT-3. Det inre samtalet finns representerad i TOPS och refokusering finns med i OMSAT-3.

Erfarenhet som ansvarig tränare på elitnivå inom herrfotboll var grundkravet vid urvalsprocessen av tränare. Med utgångspunkt i geografisk tillgänglighet kontaktades åtta

³⁴ Göran Wallén, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*, (Lund: Studentlitteratur, 1996), s 76

³⁵ Thelwell, 2008c: 22, s 38-53

³⁶ Thomas, 1999, s 697-711

³⁷ Durand-Bush, 2001, s 1-19

manliga tränare och av dessa åtta tackade två tränare nej på grund av tidsbrist. Sex tränare i åldern 36-57 år deltog i undersökningen och de benämns Tränare 1, Tränare 2, Tränare 3 osv. Alla tränarna har utbildning motsvarande Pro-nivå, vilket är den högsta nivån som finns av Svenska Fotbollförbundets utbildning.³⁸ Fem av de sex tränarna har även egen erfarenhet av att spela fotboll på elitnivå.

2.4 Procedur

Via telefon togs en personlig kontakt med tränarna och vid första samtalet informerades tränarna om uppsatsens syfte. Om tränaren var villig att delta i undersökningen bokades tid för intervju. Intervjuerna gjordes ansikte-mot-ansikte i lugn och avskild miljö och de varade i ca 45 minuter. De spelades in med diktafon (Modell: Olympus VN-5500) och därefter följde transkribering av intervjuerna. Intervjuerna var semistrukturerade och genomfördes via en intervjuguide (se Bilaga 2) som var indelad i tre block.

Block ett i intervjuguiden bestod av bakgrundsfrågor runt tränarens ålder, erfarenhet som spelare och tränare, erfarenhet av idrottspsykologi samt utbildning inom fotbollen och civilt.

Block två i intervjuguiden bestod av de egentliga frågorna. Frågorna var uppbyggda runt var och en av de fem idrottspsykologiska färdigheterna samt runt tre scenarion i samband med match. Varje idrottspsykologisk färdighet introducerades med en direkt fråga (utan att förklara termen) om tränaren arbetade medvetet med den idrottspsykologiska färdigheten för sin egen prestation i samband med match. Detta för att se om tränaren hade insikt och medvetenhet om den aktuella idrottspsykologiska färdigheten. Tränarna hade inte heller fått någon information vilka idrottspsykologiska färdigheter som skulle behandlas under intervjun. Detta för att tränaren inte skulle få möjlighet att förbereda sig. Om tränaren inte förstod vad den idrottspsykologiska färdigheten innebar följde en kortare beskrivning och förklaring. Därefter följde ett antal frågor och följdfrågor. Följdfrågorna ställdes i relation till om respondenten svarat ja eller nej på frågorna angående den aktuella idrottspsykologiska färdigheten. Varje idrottspsykologisk färdighet avslutades med att tränaren fick skatta verbalt på en skala hur medvetet och i vilken omfattning han arbetade samt hur viktig den aktuella idrottspsykologiska färdigheten var för hans egen prestation i samband med match. Skalan som användes var en Rikertskala som var graderad från 1 till 7, där 1 betydde väldigt liten medvetenhet, väldigt låg omfattning och inte alls viktig medan 7 betydde mycket medvetet,

³⁸ Svenska Fotbollförbundet, svenskfotboll.se/svensk-fotboll/tranare

väldigt hög omfattning och mycket viktigt. Block två avslutades med tre scenarion. Här fick tränaren beskriva vad som var absolut viktigast för honom och hans egen prestation i ett aktuellt scenario, utan att behöva ta hänsyn till någon av de fem färdigheterna. Det första scenariot var att det var dags för sista matchgenomgången innan match och om laget vinner matchen så vinner de serien. Andra scenariot handlade om att det var 30 minuter kvar av matchen, laget ligger under med 1-0 och måste vinna matchen för att vinna serien. Det tredje scenariot handlade om att laget förlorat matchen, inte vunnit serien och tränaren är på väg in i omklädningsrummet för att träffa spelarna.

Block tre i intervjuguiden var en avslutande del med en fråga och en följdfråga. Frågan som ställdes var om tränaren ansåg att det fanns en mental press på fotbollstränare på elitnivå. Följdfrågan handlade om pressen kunde upplevas både negativt och positivt. Avslutningsvis hade tränaren möjlighet att göra förtydliganden eller rätta ut eventuella frågetecken.

Två pilotintervjuer genomfördes innan de riktiga intervjuerna. Syftet var att testa intervjuguiden och få möjlighet att formulera om frågor till de egentliga intervjuerna. En viss omformulering av frågorna gjordes efter pilotintervjuerna. Dessutom gjordes pilotintervjuer för att testa diktafonen och för att ge intervjuaren mer erfarenhet av intervjusituationen. Efter första pilotintervjun byttes diktafonen till en nyare modell för att få en bättre ljudupptagning. De två personer som deltog i pilotintervjuerna var två fotbollstränare med erfarenhet från tränarskap på elitnivå.

2.5 Validitet

Wallén skriver att validitet är ”att mäta (enbart) det som avses att mäta”.³⁹ Med utgångspunkt från Walléns definition ligger undersökningens validitet till stor del i intervjun och i tolkningen av de resultat som framkommer i intervjuerna. En grundförutsättning för undersökningens kvalitet och trovärdighet är att relevanta frågor ställs i förhållande till uppsatsens frågeställningar. Här har handledaren fungerat som hjälp vid konstruerandet av intervjuguide. Vidare påverkar intervjuarens erfarenhet av att utföra intervjuer validiteten. För att försöka säkerställa validiteten har transkriberingen av intervjun och resultatdelen skickats till tränarna. Tränarna har då fått möjlighet att granska arbetet och dess validitet.

³⁹ Wallén, 1996, s 67

2.6 Reliabilitet

Hassmén och Hassmén skriver ”Om den externa reliabiliteten ska anses hög, måste därmed den andre forskarens resultat överensstämja med den förste forskarens. Eftersom den kvalitativa forskningen [...] bygger på forskarens egna tolkningar och reflektioner, är det lätt att inse att det inte är helt enkelt att uppnå en hög extern reliabilitet.”⁴⁰ Att en annan forskare upprepar undersökningen kallas för att göra en stabilitetsundersökning och kan användas för att kontrollera reliabiliteten. En annan stabilitetsundersökning som är möjlig att genomföra är att en annan forskare läser transkriberingen av intervjuerna och gör egen tolkning och slutsats. Den externa reliabiliteten kan ifrågasättas på denna undersökning då författaren jobbat själv och inga sådana stabilitetsundersökningar har förekommit. Intervjuguiden finns sparad som bilaga (Bilaga 2) och det ger möjlighet för en annan forskare att upprepa undersökningen i framtiden.

2.7 Etiska principer

Tränarna har fått information om att de behandlas anonymt i undersökningen samt att intervjuerna skrevs ut. Tränarna fick även information om att utskrift av intervjun skulle mailas till dem, så att de hade möjlighet att korrekturläsa utskriften. Utskrifterna förvaras i författarens ägo.

3. Resultat

Utgångspunkten i resultatredovisning är uppsatsens syfte och frågeställningar. Resultatdelen är uppbyggd utifrån intervjuguiden med medvetenhet om användandet av idrottspsykologisk färdighet, varje idrottspsykologisk färdighet, de tre scenarion och mental press specifikt redovisat. Metoden som används för redovisning av resultatet är en kombination av citat och statistik. Gould et al använder sådan kombination och lägger fokus på att identifiera gemensamma tecken och karaktärer samt att redovisa likheter bland utbrända tennisspelare.⁴¹ Samma fokus finns i denna uppsats resultatdel, att identifiera gemensamma nämnare bland tränarna och att redovisa likheter i tränarnas arbetssätt och tankegångar runt idrottspsykologiska färdigheter och scenarion. För att stärka och underbygga användandet av

⁴⁰ Nathalie Hassmén & Peter Hassmén, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), s 136

⁴¹ Daniel Gould, Suzanne Tuffey, Eileen Udry & James Loehr, “Burnout in Competitive Junior Tennis Players: II. Qualitative Analysis”, *The Sport Psychologist*, (1996: 10), s 341-366

en kombination av citat och statistik refereras till Culver et al, som undersökt 84 artiklar om kvalitativ undersökning inom idrottspsykologi. 48 av dessa artiklar använder en kombination av citat och statistik i sin resultatredovisning.⁴²

Eventuella bifynd under intervjuerna redovisas också i resultatdelen.

3.1 Medvetenhet

Den första frågan på respektive idrottspsykologisk färdighet handlar om huruvida tränaren arbetar medvetet med den aktuella färdigheten. Det var endast Tränare 4 som svarade att han arbetar medvetet med alla fem idrottspsykologiska färdigheterna. Tränare 1 arbetar medvetet med målsättning, visualisering och inre samtal. Både Tränare 3 (visualisering och avslappning) och Tränare 6 (inre samtal och avslappning) svarade att de arbetar medvetet med två av de fem idrottspsykologiska färdigheterna. Tränare 5 uppgav att han endast arbetar medvetet med inre samtal och Tränare 2 svarade att han inte arbetar medvetet med någon av färdigheterna. Det innebär att 13 av totalt 30 frågor (sex tränare och fem färdigheter) besvarades med ett ja, ett ja som innebar att tränaren arbetar medvetet med den aktuella färdigheten.

Tabell 1: Tränarnas svar på första frågan om han arbetar medvetet med den idrottspsykologiska färdigheten. Frågetecknen innebär att tränaren inte är medveten om vad termen innebär.

	<u>Målsättning</u>	<u>Visualisering</u>	<u>Inre samtal</u>	<u>Avslappning</u>	<u>Refokusering</u>
Tränare 1	Ja	Ja	Ja	Nej	?
Tränare 2	Nej	Nej	?	Nej	?
Tränare 3	Nej	Ja	?	Ja	?
Tränare 4	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Tränare 5	Nej	Nej	Ja	Nej	?
Tränare 6	Nej	Nej	Ja	Ja	?

Vid de fortsatta frågorna och följdfrågorna inser även de som svarar nej eller inte är medveten om terminologin på första frågan att de ändå arbetar med den aktuella idrottspsykologiska färdigheten. Däremot anser tränarna att de inte arbetar medvetet och strukturerat med den idrottspsykologiska färdigheten. Här följer några citat från tränare som svarat att de inte arbetar medvetet med en idrottspsykologisk färdighet:

⁴² Diane M. Culver, Wade G. Gilbert & Pierre Trudel, "A Decade of Qualitative Research in Sport Psychology Journals: 1990-1999, *The Sport Psychologist*, (2003: 17), s 5

” Jag är inte speciellt strukturerad vad det gäller dom här bitarna utan det är lite mer spontant, man skjuter från höften och i vissa fall så förbereder man sig” säger Tränare 6⁴³.

Tränare 3 säger ”Jag tror att det är många av dom här sakerna sker omedvetet, att just erfarenheten har givit en eller tiden har givit en såna erfarenheter, så att man förstår att det här går inte att vara kvar i dom där tankarna, det går inte att tänka på det sättet, då bäddar vi bara för en sämre prestation, både för mig och för laget”.⁴⁴

”Jag känner att det här är lite nytt [...] men det är väl möjligt att jag inte ser dom här orden i dom sakerna jag gör” säger Tränare 2.⁴⁵

Tränare 5 menar att det är svårt att svara på hur han arbetar i samband med match. Han menar att matchen ses för isolerat och att den ingår i ett större sammanhang, han säger: ”Jag tror att det kan va svårt att man har bara saker man gör under match [...] jag ser mitt ledarskap i ett mycket större sammanhang och matchen är en del i det [...] men man jobbar med matchen och sitt ledarskap hela tiden, ledarskapet jobbar man med hela tiden och matchen är liksom en del i det”. Tränare 5 säger också: ”Jag gör väldigt lite av det du säger [...] strukturerat medvetet [---] jag är fullt medveten om allt du säger, men jag tror inte jag gör det på ett så strukturerat sätt som du menar ”⁴⁶.

3.2 Idrottspsykologiska färdigheter

Varje idrottspsykologisk färdighet redovisas enskilt och börjar med en tabell som visar hur tränarna har bedömt sitt arbete med den aktuella färdigheten efter en skattningsskala, 1 till 7. På frågan om medvetenhet var 1 = inte alls medvetet och 7 var = mycket medvetet. När det gäller omfattning var 1 = låg omfattning och 7 var = hög omfattning. På frågan hur viktigt tränaren ansåg det var 1 = inte alls viktigt och 7 var = mycket viktigt. I de fall det inte finns något svar i tabell har tränaren inte kunnat gradera det på en skala.

⁴³ Intervju 091022 med Tränare 6, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁴⁴ Intervju 091012 med Tränare 3, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁴⁵ Intervju 091009 med Tränare 2, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁴⁶ Intervju 091008 med Tränare 5, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.2.1 Målsättning

Tabell 2, Svar enligt skattningsskala gällande målsättning

Målsättning:	<u>Medvetet</u>	<u>Omfattning</u>	<u>Viktigt</u>
Tränare 1	Högt	2	Lågt
Tränare 2	2-3	-	-
Tränare 3	3-4	-	-
Tränare 4	3	3	5
Tränare 5	1	1	-
Tränare 6	1	1	1

I den inledande frågan i intervjun om tränaren arbetar medvetet med målsättning för sin egen prestation i samband med match svarar två tränare ja (Tränare 1 och Tränare 4) och de övriga tränarna svarar nej. Båda tränarna som arbetar medvetet med målsättning gör det före match. De säger att de har som målsättning att alltid vara så bra förberedd som möjligt inför match, att förbereda sig på alla scenarion som kan uppstå under en match och att spelarna är förberedda inför match.

Tränare 1 säger:

Min egen målsättning är att alltid va så väl förberedd [---]för jag lärde mig av en [...] som jag läst mycket böcker av, om just att, vad kan hända, du leder 1-0, du får en utvisad, du är i underläge och får en utvisad, inte bara det här vanliga, vem ska jag byta och vem passar in här och här och vara så förberedd men, den typen av att förbereda⁴⁷

Tränare 4 säger:

Jag har en övergripande målsättning som jag alltid har med mig in för varje match och det är att jag ska kunna se mig själv i spegeln efter matchen och veta att jag har gjort allt jag har kunnat för att vi ska kunna vinna matchen utifrån mitt perspektiv och då blir det ganska subjektivt och kanske inte mätbart, utan det är ju ett känslomål jag har och känslan ska vara att jag har gjort allt som står i min makt för att vinna matchen och det har jag liksom med mig in för varje match, sen jag har inte specifika mål uppsatt inför varje match, det har jag inte haft.⁴⁸

Ett generellt svar från de som svarat nej är att de sällan eller aldrig har reflekterat över målsättning för sin egen prestation. I de fortsatta frågorna och följdfrågorna framkommer det att de ändå arbetar eller har arbetat med någon form av målsättning.

⁴⁷ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁴⁸ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

Frågorna runt målsättning rör tre olika sorters mål, prestationsmål, processmål och resultatmål. Vid följdfrågor runt prestationsmål framkom ett intressant bifynd. I tränarnas svar återkommer förberedelse som ett nyckelord. Förutom de två tränare som uppger att de arbetar medvetet med målsättning är det tre tränare som svarar att de är väldigt noggranna med förberedelserna. De tre har inte förberedelserna som ett uttalat mål, men de har en vilja och strävan att vara väl förberedda inför match och i den förberedelsen ingår jobbet under veckan fram till match. Som Tränare 1 säger när han pratar om att förbereda spelarna för match: ”veckan är ju liksom arbetet upp till match, allt ska ju va klart när du kommer till matchdag, är det inte klart till matchdag så har du gjort ett dåligt jobb”.⁴⁹

Fyra tränare (Tränare 1, 2, 4 och 5) uppger att de haft eller har processmål, att de sett sitt tränarskap som en process och att de haft ett mål som tränare när de startade sin tränarkarriär. Tränare 5 menar att han vill bli så bra som möjligt och de tre andra har haft målet att bli tränare i Allsvenskan. Tränare 4 säger:

Jag hade väldigt tydligt mål när jag börja med mitt tränarskap, jag tog till och med fram en, om man nu ska kalla en affärsplan innehållande ett handlingsprogram [...] att efter x antal år ska jag ha den utbildningen och träna på den nivån, efter y antal år så ska jag träna på den nivån och ha den utbildningen och slutmålet [...] var ju att träna i allsvenskan och vara steg 4-utbildad⁵⁰

Två av tränarna har tränat i utlandet, men de har inte haft målet att nå utomlands. Att de hamnat utomlands har, enligt dem själva, blivit en följd av att de gjort ett bra jobb i Sverige och i Allsvenskan. Det har sedan gett en förfrågan från utländsk klubb, men de har inte haft som mål att träna utomlands. Två tränare uppger att de inte haft något processmål.

När det gäller resultatmål, att jämföra sin egen prestation med någon annan tränare, tror ingen tränare att det går att arbeta med detta. Tränare 3 säger:

Nej, det tror jag också är svårt [...] jag tror att det gäller att fokusera [...] på där jag är nu och konkurrensen från andra tränare den är omöjlig att jämföra på det sättet för att varje situation är unik, varje klubbs situation är unik, så att det är väldigt svårt att resonera på det sättet, utan, men jag tror att det bästa är att koncentrera sig på att göra ett så koncentrerat noggrant jobb i den miljö man befinner sig.⁵¹

⁴⁹ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁵⁰ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁵¹ Intervju 091012 med Tränare 3, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.2.2 Visualisering

Tabell 3, Svar enligt skattningsskala gällande visualisering

Visualisering:	<u>Medvetet</u>	<u>Omfattning</u>	<u>Viktigt</u>
Tränare 1	7	7	7
Tränare 2	2-3	2-3	7
Tränare 3	4	3	4
Tränare 4	6	5	6
Tränare 5	1	1	-
Tränare 6	3	3	3

I den inledande frågan i intervjun om tränaren arbetar medvetet med visualisering för sin egen prestation i samband med match svarar två tränare ja (Tränare 1 och Tränare 4), en svarar ibland (Tränare 2) och tre tränare svarade nej. De två tränare som svarar att de arbetar medvetet med visualisering, spelar båda två igenom matcherna i förväg och ser olika scenarion som kan uppstå för att vara så väl förberedda som möjligt i matchsituation. Tränare 1 är en av dem som arbetar medvetet med detta och han säger:

Ja för min egen prestation, ja det gör jag ju då självklart, i och med att jag går igenom motståndare supernoggrant, att jag går igenom det egna laget [...] jag är alltså beredd på alla scenarion i en match menar jag, allt är förberett i som vi, som jag sa ledning, hamnar i problem i matchen, tappar matchen, måste va klar på eventuella förändringar, det kan vara som så att du ligger under och måste göra nån förändring, du kan ligga under och få en man utvisad och tvärtom leda en match och få en utvisad, noll noll läge eller oavgjortläge borta och vill på nåt sätt försöka stänga matchen för att köra hem en poäng, så är det alla dom här punkterna förberedda [---] har du bara liksom förberett och visualiserat det här, så är du mycket tryggare och du är mycket snabbare i ditt beslutsfattande, du är mycket, mycket snabbare.⁵²

Tränare 4 som också arbetar medvetet med visualisering säger:

Framför allt så försöker jag spela igenom matcherna i ett, genom en visualisering, att jag ser matchen spelas igenom och jag ser dom olika scenariorna, jag ser matchstart, hur jag tror att matchbilden kommer att se ut, jag ser vad som sker när vi hamnar i ett underläge, hur det påverkar oss och vad motståndarna gör, jag ser vad som händer vid ett eventuellt överläge och sen spelar jag alltid igenom matchslutet⁵³

Tränare 4 uppger även att han tar med känslor i visualiseringen kvällen före match, att han försöker lägga sig med en känsla av det ska bli kul i morgon och att han då kan se segegester och sådant.

⁵² Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁵³ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

Följdfrågorna om visualisering handlar dels om att se sig själv agera och dels om att se lagets agerande på plan. Vid visualisering om sitt eget agerande uppger fyra tränare att de gör det. Tränare 2 och Tränare 6 har analyserat sitt agerande gentemot domare och har nu en bild av hur de vill agera i sådana situationer. Tränare 1 och Tränare 4 har en bild av hur de vill agera i sin roll som coach under matcherna. I rollen som coach handlar det om hur aktiva de är på bänken, deras kroppsspråk före, under och efter match samt att de är medvetna om hur de arbetar under matcherna.

När det gäller visualisering av lagets agerande handlar frågorna om före match, under match och efter match. Vid visualisering om lagets agerande visade det sig att alla tränare, även de som svarar nej på inledande frågan, har en bild av hur han vill att hans lag ska agera och spela. De arbetar med dessa bilder både före och under match. Alla har ett önskescenario och en bild hur de vill spela fotboll och hur spelarna ska agera, utifrån denna bild kan de sedan planera träningar och göra förändringar av matchbilden under match.

Vid visualisering efter match använder tränarna olika metoder. Ingen av tränarna sätter sig medvetet och spelar upp matchen eller situationer i sitt inre. Däremot menar tre tränare (Tränare 2, 4 och 6) att de omedvetet spelar upp situationer och scenarion i sitt inre när de kommer hem, framför allt när de går och lägger sig. Tränare 3 och Tränare 4 arbetar konkret med att se igenom matchen på dvd innan de lägger sig, för att vara klara med analysen tills de träffar spelarna dagen efter match. Tränare 1 och Tränare 5 uppger att de inte spelar upp scenarion och situationer när de kommer hem utan att de kopplar bort matchen.

3.2.3 Inre samtal

Tabell 4, Svar enligt skattningsskala gällande inre samtal

<u>Inre samtal:</u>	<u>Medvetet</u>	<u>Omfattning</u>	<u>Viktigt</u>
Tränare 1	4-5	-	4-5
Tränare 2	7	-	7
Tränare 3	4	5-6	6-7
Tränare 4	6	6	6
Tränare 5	-	-	-
Tränare 6	2	2	2

I den inledande frågan i intervjun om tränaren arbetar medvetet med inre samtal för sin egen prestation i samband med match svarar tre tränare ja (Tränare 1, 4 och 5), två vet inte vad det innebär med inre samtal och Tränare 6 svarar ja, men inte direkt i samband med match.

Tränare 5 och Tränare 6 som arbetar medvetet med inre samtal anser att ett inre samtal ständigt pågår och att det ingår i ledarrollen och i tränarskapet.

Tränare 4 svarar så här på den inledande frågan:

Ganska flitigt faktiskt, dom mest frekventa inre samtal som jag har, det är nog dan innan match på kvällen och matchdag, inte minst under spelarnas uppvärmning, då jag alltid brukar ta en stund på massagebänken för mig själv när det är tomt och alla är ute på plan, alla värmer upp, då sker min mentala uppvärmning och det sker ofta med djupandning och inre samtal.⁵⁴

Gemensamt för de fyra tränare som arbetar medvetet med inre samtal är att de med det inre samtalet påminner sig om sitt kroppsspråk och sitt agerande mot spelare, ledare, domare och media i samband med match. De anser att det är viktigt såväl före, som under match och även efter match. Tränare 1 säger:

vad det gäller mitt agerande just gentemot media före under och efter match för [...] det är ju idag kameror mikrofoner i stort sett överallt, så att jag har liksom pratat och påmint mig själv om mitt eget agerande och framför allt hur jag ska uppträda kanske två minuter efter match vid en förlust, där det sitter sex kameror i ansiktet och tio mikrofoner, att jag måste liksom, mitt ansikte får inte visa nån jättebesvikelse för att det ska typ smitta, för det smittar på spelarna det är ingen tvekan, så mitt ansikte och kroppsspråk är jävligt avgörande efter framför allt en förlustmatch⁵⁵

De två tränare som inte vet vad termen inre samtal betyder anser vid följdfrågor att de arbetar med inre samtal. Tränare 2 menar att han för ett inre samtal om sitt eget kroppsspråk under match, att han har ett positivt kroppsspråk. Han menar:

Jag tänker ju att jag som ledare kan inte ha negativt kroppsspråk utåt sett, för då skulle ju mina spelare kunna gå ner sig på grund av att jag står där med nåt negativt, om nån missar ett pass eller nåt sånt där, utan då försöker jag hellre pusha på, kom igen den sätter vi nästa gång istället.⁵⁶

Tränare 3 menar att matchen är i tankarna väldigt mycket, att ett inre samtal pågår hela tiden från förberedelsen för sista träningen fram till match.

Vid fråga om tränaren medvetet använder några specifika ord eller fraser för att tänka positivt uppger ingen tränare att han gör det. Däremot inser Tränare 4, då han får frågan i intervjun, att vissa ord omedvetet blivit återkommande i det inre samtalet kvällen före match och på matchdagen.

⁵⁴ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁵⁵ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁵⁶ Intervju 091009 med Tränare 2, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.2.4 Avslappning

Tabell 5, Svar enligt skattningsskala gällande avslappning

<u>Avslappning:</u>	<u>Medvetet</u>	<u>Omfattning</u>	<u>Viktigt</u>
Tränare 1	5-6	Högt	Högt
Tränare 2	1	1	-
Tränare 3	3	2-3	3
Tränare 4	5	4	6
Tränare 5	3-4	-	-
Tränare 6	3	-	5

I den inledande frågan i intervjun om tränaren arbetar medvetet med målsättning för sin egen prestation i samband med match svarar tre tränare ja (Tränare 3, 4 och 6) och tre tränare svarar nej. Gemensamt för de tre tränare som arbetar medvetet med avslappning är att de har avslappningsövningar som de arbetar med före match för att kunna hantera olika situationer och för att vara koncentrerad och kunna fokusera på rätt saker. Tränare 4 säger: ”när dom är på uppvärmningen [...] då försöker jag också ha lite djupandning och avslappning och liksom hamna i ett väldigt djup och avslappnat tillstånd och hitta en känsla av harmoni, ett harmoniskt tillstånd”.⁵⁷

Vid följdfrågorna i avslappningsmomentet berörs avslappning både fysiskt och psykiskt. När det gäller den fysiska avslappningen arbetar alla tränarna, även de som svarar nej på den inledande frågan, med någon form av fysisk aktivitet. Det förekommer både före och efter match, men alla gör det inte medvetet och strukturerat. Jobb i trädgården, promenad eller jogging är metoder som tränarna använder för att koppla av fysiskt, både före och efter match. Tränare 4 säger: ”Jag testade lite grann under en period [...] att ta en promenad eller cykeltur, ofta direkt efter match [...] då kunde det va så att jag tog en lite längre promenad eller en lite längre cykeltur på en kvart tjugo minuter bara för att få rensa ur systemet och rensa ur tankarna lite och det måste jag säga att det jag mådde jävligt gott av”.⁵⁸

När det gäller psykisk avslappning är det främst före match och i samband med paus som tränarna arbetar med detta. Precis som vid fysisk avslappning, så arbetar alla tränarna med det, även de som svarade nej på inledande frågan. Tränare 2 känner sig avslappnad när han känner att förberedelserna fram till match har varit bra. Tränare 4 och Tränare 5 försöker ha någon aktivitet som inte har med fotboll att göra på matchdagen. Två av tränarna använder sig

⁵⁷ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁵⁸ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

av avslappningsövningar för att vara koncentrerade, fokuserade och för att kunna hantera situationerna och inte fastna i oväsentligheter. Tränare 1 har de senaste tio åren varit väldigt noggrann med sin egen fysiska träning som ett medel för både fysisk och psykisk avslappning och han säger:

tre gånger i veckan i snitt i alla fall har varit ute och sprungit och kört styrka och i [...] var det nästan konstant efter varje träning [---] med dom här joggturerna eller på löpbandet och styrkan på hotellet matchdan och det är ingen tvekan om idag, att jag märker att jag får en helt annan energi eller också är det mentalt bara, men jag känner mig så jävla mycket mer, vad ska man säga, levande i, dialogen med spelare, matchgenomgång, även under match än vad jag gjorde tidigare, för tio år sen.⁵⁹

I samband med paus är alla tränare väldigt noga med att komma ner i varv innan de träffar spelarna. De samlar tankarna och diskuterar med sin kollega i ett annat rum än spelarna och ger alltid spelarna några minuter för sig själva. Tränare 6 säger:

Absolut så behöver spelarna, för dom kan va ganska uppjagade och [...] dom behöver lugna ner sig lite grann och dricka lite grann och nån kanske behöver gå på toaletten eller ja, så innan dom är mottagliga för nån form av information eller ja tips och råd eller coachning eller vad vi kallar det där, så måste dom komma ner lite grann i varv, samtidigt behöver jag också samla tankarna och jag kanske behöver reflektera tillsammans med nån annan också.⁶⁰

Tränare 4 jobbar också med att föra anteckningar under första halvlek i speciellt formulär och där hans assisterande har ett likadant formulär. Innan tränaren träffar spelarna i paus jämför han sitt formulär med sin kollega och formuläret ger honom en trygghet och struktur på arbetet, vilket också ger en avslappnande effekt.

Tränare 3 och Tränare 4 är väldigt noga med att se igenom matchen på dvd innan de går och lägger sig som psykisk avslappning. Genom att se matchen kan de räta ut eventuella frågetecken och ha analysen klar till nästa dag när de träffar spelarna.

Vikten av avslappning för en tränare blir tydlig när Tränare 6 berättar om en medicinsk studie av fotbollstränare under match, han säger ”Man har alltså mätt stresshormoner i kroppen [---] och under en fotbollsmatch så har en tränare, stresshormoner i sin kropp motsvarande en fallskärmshoppare debutanthopp.”⁶¹

⁵⁹ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁶⁰ Intervju 091022 med Tränare 6, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁶¹ Intervju 091022 med Tränare 6, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.2.5 Refokusering

Tabell 6, Svar enligt skattningsskala gällande refokusering

<u>Refokusering:</u>	<u>Medvetet</u>	<u>Omfattning</u>	<u>Viktigt</u>
Tränare 1	-	-	-
Tränare 2	-	-	7
Tränare 3	-	-	7
Tränare 4	2	3	3
Tränare 5	3	2	-
Tränare 6	6	-	-

I den inledande frågan i intervjun om tränaren arbetar medvetet med refokusering för sin egen prestation i samband med match svarar en tränare ja (Tränare 4) och de övriga vet inte vad termen refokusering innebär. Tränare 4 arbetar medvetet med refokusering och han säger:

Jag har inte samma rutiner för att göra det som jag har inom dom andra områdena, men det blir automatiskt att man har triggers i form utav dom här inre samtalen och känner man att man har blivit för påverkad av kanske domslut, av insläppt mål eller missade målchanser så där, så blir den klassiska triggern för refokusering det är att sätta sig ner [...] och inte titta på matchen under några sekunder utan samla lite kraft där och sen liksom hitta tillbaka och sen ut igen.⁶²

Vid följdfrågorna om refokusering visar det sig att alla tränare arbetar med refokusering, men att de gör det med automatik och inte medvetet. Gemensamt för tränarna är att de anser att de inte fastnar i någon ilska och frustration och att refokuseringen inte är något problem. Just att refokusera och inte fastna i situationer menar Tränare 3 och Tränare 6 är en stor del i tränarskapet och ledarskapet, att ha alla sinnen påslagna, att kunna slå på rätt melodi och vara fokuserad på matchen och det som är framåt. Tränare 3 säger: det är oerhört viktigt alltså så, det är på nåt sätt vad tränarskapet är, att vara fokuserad på det som är framåt, vad ska vi göra nu [---] för annars är det ingen idé vi står där om vi ska några jävla ältande åskådare, då kan vi lika gärna sitta bland dom andra, utan hela tiden så handlar det ju att se vad vi kan göra för att påverka det positivt⁶³

Ilkska och frustration vid felaktigt domslut är ett av de moment som kräver refokusering. I den situationen känner Tränare 2 att det är viktigt att få kontakt med domaren för att kunna gå vidare, att visa att han tycker det inte är acceptabelt. Tränare 6 säger att han kan förbereda sig på vissa situationer som kan uppstå i kontakten med domare eller motståndare vid match och hur han då ska agera. Andra moment som kan kräva refokusering är om någon spelare blir ojuste behandlad eller om någon spelare inte följer matchplanen. När någon spelare inte följer

⁶² Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁶³ Intervju 091012 med Tränare 3, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

matchplanen kan också vara ett moment som får tränaren att tappa fokus. Då vill tränarna på något sätt få kontakt med spelaren för att rätta till det som är fel och komma tillbaka till rätt fokus.

3.3 Scenario före match

Scenariot är att det är helt avgörande match för att vinna serien, det är dags för den sista matchgenomgången och frågan är vad som är absolut viktigast för tränaren och hans prestation i det läget.

Gemensamt för alla tränarna är att de anser att det viktigaste ligger på det mentala planen. Det taktiska är redan klart i jobbet under veckan fram till match och tidigare matchgenomgång, eventuellt kan det taktiska repeteras i några få ord för att göra det tydligare. Alla tränarna anser att det viktigaste är att förmedla en känsla, sen skiljer sig deras ordval lite. Men det handlar om att förmedla trygghet, glädje, positivism, optimism och att spelarna ska ta vara på möjligheten att få spela en avgörande match. Tränare 5 säger: ”Försöker använda ord som för tankarna till glädje och lugn och trygghet, det är det viktigaste, alltså man ska förmedla en känsla av kontroll och glädje i kombination, det ska va kul.”⁶⁴ Tränare 1 berättar att han läst böcker om en coach och använt samma metod som den coachen använde i viktiga matcher, en metod som gett positivt effekt på hans spelare och han sa:

Han tog sina spelare inför avgörande match och hade ett snack där han ungefär sa att, okej det är avgörande, det är titelmatch, vinst så är det guld [...] det är ett fåtal som får möjligheten, att då gå ut till match och vara med hög anspänning, vara försiktig, passiv, rädd om gäller att du löper mindre 10 procent, tacklar 10 procent mindre, ett mindre risktagande så sa han det, vi kan alltså inte sitta när vi är 45, 50 år och samlas på nytt och tycka synd om oss själva och säga till oss själva, varför, varför, varför tog vi inte vara på chansen, det spelar ingen roll som han sa vinst eller förlust här, utan vi ska bara känna liksom att, att vår prestation är, det här är va vad vi maximalt kunde göra idag, men vi kan inte sitta om femton tjuo år och tänka tillbaks på minnen, att vi inte tog vara på det här på grund av att vi blev passiva och försiktiga.⁶⁵

⁶⁴ Intervju 091008 med Tränare 5, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁶⁵ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.4 Scenario under match

Scenariot är att det är 30 minuter kvar av matchen och laget ligger under med 1-0 och måste vinna matchen för att vinna serien och frågan är vad som är absolut viktigast för tränaren och hans prestation i det läget.

I scenariot under match skiljer sig tankarna åt mellan tränarna vad som är viktigast. Tränare 2 och Tränare 6 anser att deras egna mentala status är det viktigaste och att de var avslappnade, koncentrerade och fokuserade. För Tränare 3 och Tränare 5 är det viktigast att analysera matchbilden och se vad de kan göra för att kunna vinna matchen. Tränare 5 säger: ” Det är ju att analysera vad vi ska göra för att vinna matchen, ska vi göra några byten, vem som eventuellt ska bytas in och vem ska bytas ut, ska vi ändra organisation på nåt sätt.”⁶⁶

Tränare 1 och Tränare 4 som jobbar medvetet med visualisering anser att deras förberedelse med visualisering är det viktigaste, även under match. De menade att de redan var förberedda för denna situation, eftersom de redan hade spelat igenom den i sitt inre, och att de var klara på vad de skulle göra. Tränare 4 säger:

Två saker tror jag, ett att jag vet att jag har en kollega bredvid mig som, som är min högra hand liksom som är med, liksom det ger mig en enorm trygghet att veta, för man har alltid ett antal frågor då som man inte bara, man frågar ju alltid sig själv frågor, men jag känner att det är viktigt i sånt läge för min egen prestation att man får ställa den frågan och tänka högt till nån jag kan lita på, som jag vet ser matchen på samma sätt som mig, är mig lojal och liksom, det är en viktig sak för min prestation att ha den sidekicken, det är det ena tror jag, det andra det är nog att jag har en känsla av kontroll fastän vi ligger under matchen och för att skapa den känslan så är det här att jag har spelat igenom matchen förut, jag har redan legat under matchen med 1-0 med trettio minuter kvar, jag har tänkt igenom vilka byten som kan va aktuella, både innan match och i halvtid, så att jag, jag känner mig, en känsla av kontroll trots att man ligger under, alltså det vill säga att man är jävligt bra förberedd.⁶⁷

Tränare 1 säger:

Då är det är ju min gameplan om vi säger det så, den är ju förberedd, den är förberedd beroende på hur motståndaren ser ut, om vi ska göra en väldigt offensiv satsning med typiska byten, offensiva byten eller om vi ska välja kanske att spela långt eller fortsätta kombinera i vårt spel, byten är klara förberedda om det inte har hänt nåt annat på vägen fram, så är mina byten väldigt klara på, hur den här offensiva uppställningen ska kunna se ut, hur den ska kunna göra det så svårt som möjligt för motståndaren.⁶⁸

⁶⁶ Intervju 091008 med Tränare 5, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁶⁷ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁶⁸ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.5 Scenario efter match

Scenariot är att laget har förlorat matchen och missat seriesegern, tränaren är på väg in till besvikna spelare efter matchen och har tio meter kvar till omklädningsrummet och frågan är vad som är absolut viktigast för tränaren och hans prestation i det läget.

Gemensamt för vad alla tränarna anser är viktigast är att de känner ett deltagande med spelarna i besvikelsen. Tränare 3 säger: ”om det är sista matchen och man missat seriesegern så tror jag det blir att dela besvikelsen [...] på ett uppmuntrande och stödjande sätt, det tror jag är det viktigaste [...] där gäller det att på nåt sätt stå lugn och vara [...] med laget helt enkelt”⁶⁹

Tränare 1 och Tränare 4 anser att det är väldigt viktigt att ge en kort analys eller sammanfattning direkt efter matchen. De vill förmedla sina känslor till spelarna innan de går på presskonferens och media skriver om det. Tränare 4 säger: ”Eftersom man inte träffas på ett dygn efter det eller en hel natt i alla fall så vill jag alltid ha några ord gemensamt med gruppen [...] men jag har ingen analys då utan jag bara har ett kort, ett väldigt kort samtal på kanske bara nån minut och det har jag oavsett om vi har vunnit eller om vi har förlorat.”⁷⁰

Tränare 1 anser att det är viktig med en snabb analys efter matchen för att kunna ge sin bild av matchen till spelarna, innan tränaren och spelarna träffar media. Han säger:

Jag tror att jag är bra på att analysera, det är en av mina starka sidor, så jag vet ta mig fan exakt vad det är som har gått fel [...] jag vet ju att jag på ett bra sätt kan lura spelarna utifrån vad jag säger, till att dom snappar det jag har sagt, så min analys när jag pratar med dom är ju relativt positiv, men den får ju inte bli för positiv för då blir du ju ihjälslagen när du har förlorat ett guld, men jag tror jag kan analysera och säga snabbt, dom här punkterna var det alltså som var lite problem idag [...] då har jag ju sett på deras uttalanden efteråt att det har varit i stort sett vad jag har sagt i omklädningsrummet efter match och det har varit ett sätt att, ett medvetet sätt att lura dom lite, så att vi inte får i tidningar, rubriker, löpsedlar där det kan bli anklagelser mot varandra bland spelarna och så vidare, för att då har vi hamnat i en situation där vi på nåt sätt måste sätta oss och försvara det som har stått i tidningarna, för att spelaren säger själv att jag sa inte allt det där och så är det ju ofta, men så fort du säger nåt ord fel så har du en rubrik eller löpsedel dan efter.⁷¹

⁶⁹ Intervju 091012 med Tränare 3, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁷⁰ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁷¹ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

3.6 Mental press

Den avslutande frågan om tränarna upplevde att det finns en mental press på fotbollstränare på elitnivå fick ett gemensamt och tveklöst svar, alla tränarna är överens om att det finns en mental press på fotbollstränare på elitnivå. Fem av tränarna anser att den press som finns kan upplevas både positivt och negativt. Tränare 5 säger:

Om du klarar ut en situation där du är under väldigt hård press, så är det jävligt positivt, hittills har jag inte haft det att jag inte har klarat av det, så blir det ju nåt som du lär dig av, som du triggas av, som du utvecklas av och då är det ju bra, nu jobbar jag ju i en liten klubb, vi har inga fans eller sponsorer, eller sponsorer har vi, vi har ju inget yttre tryck på det sättet, vi har ett inre tryck, från oss själva, jag tror det är otroligt olika var du jobbar nånstans, det trycket vi har, är från varandra, sen har jag en styrelse som vill att jag ska lyckas och så där, men det är ingen jävel som ringer och dödshotar mig om vi förlorat en match.⁷²

Vid en följdfråga om pressen alltid är positiv eller negativ eller om den kan vara båda delarna säger Tränare 2:

Det kan vara båda delarna [...] så är allt resultatberoende va, det spelar ingen roll om du spelar en fantastisk fotboll tio matcher i rad och förlorar varje match, så finns det inget positivt i det, mer än att du som tränare ihop med dina spelare och kanske föreningen ser nåt positivt i det för framtiden eller om du tittar på media och på dom runt omkring då och framför allt är det ju media som styr det och där får du ju krav.⁷³

Vid samma fråga säger Tränare 4: ” Ja absolut, det kan det definitivt vara, sen tror jag också att pressen kan va den samma men upplevs olika, så att därför blir den olika liksom, det är ens egen upplevelse av pressen som avgör hur man hanterar den så att säga.”⁷⁴

Tränare 6 ansåg att det inte finns något positivt med mental press och han sa: ”Nej jag tror inte, det tycker jag är [...] lite negativ människosyn och tro att andra människor inte kan prestera om de inte har press på sig, jag tror att dom presterar bäst, människor presterar väl bäst om man, om man känner stimulans och glädje i det man gör.”⁷⁵

⁷² Intervju 091008 med Tränare 5, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁷³ Intervju 091009 med Tränare 2, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁷⁴ Intervju 091013 med Tränare 4, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁷⁵ Intervju 091022 med Tränare 6, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

4. Sammanfattande diskussion

Syftet med uppsatsen är att undersöka elitfotbollstränarens användande av de idrottspsykologiska färdigheterna målsättning, visualisering, inre samtal, avslappning och refokusering för sin egen prestation i samband med match. Frågeställningarna är om tränaren jobbar medvetet med den idrottspsykologiska färdigheten, hur han jobbar med färdigheten och när han jobbar med färdigheten. Diskussionsdelen behandlar de idrottspsykologiska färdigheterna, scenariona, den mentala pressen, en kritisk granskning av mitt eget arbete och avslutas med en sammanfattning.

4.1 Idrottspsykologiska färdigheter

De idrottspsykologiska färdigheterna diskuteras specifikt i separata kapitel.

4.1.1 Målsättning

Enligt Hassmén et al innebär målsättning att ange vad som ska uppnås och vad som krävs för att nå dit.⁷⁶ Målsättning finns med i tre tester (OMSAT-3⁷⁷, TOPS⁷⁸ och ASCI-28⁷⁹) för att mäta idrottspsykologiska färdigheter och målsättning anses som viktigt för idrottarens prestation. Med bakgrund av detta och när tränaren likställs med idrottaren borde målsättning vara viktigt även för tränaren. Därför är det anmärkningsvärt att det bara är en tränare som anser att målsättning är viktigt för hans egen prestation i skattningsfrågorna (se tabell 2). De övriga har antingen svarat inte alls viktigt eller överhuvudtaget inte kunnat svara. Det är även låga siffror i frågan om omfattning. I denna undersökning är det endast två tränare som arbetar medvetet med målsättning före matcherna i förberedelsesyfte, att alltid vara så väl förberedd som möjligt när det var dags för match. Under intervjuerna visade det sig att ytterligare tre tränare ändå har en strävan att förbereda sig väl. De har dock inte det som ett uttalat mål och de arbetar inte medvetet och strukturerat med det.

4.1.2 Visualisering

Thelwell et al skriver i en studie av 13 tränare inom olika idrotter att 11 av dem jobbade med visualisering och en av anledningarna var för att kunna förutse svårigheter och vara

⁷⁶ Hassmén P, 2003, s 354-359

⁷⁷ Durand-Bush, 2001, s 1-19

⁷⁸ Thomas, 1999, s 697-711

⁷⁹ Smith, 1995, s 379-398

förberedd.⁸⁰ Denna undersökning visar ett liknande resultat, här är det tre av sex tränare som jobbar med visualisering medvetet. De jobbar med visualisering före match i förberedelsesyfte och spelar upp olika scenarion som kan uppstå i matcherna i sitt inre. Tränare 1 säger att han genom sin visualisering av scenarion känner sig trygg och att han är snabbare i sitt beslutsfattande i matchsituationer⁸¹ Precis som med målsättning så uppger tränarna under intervjun att de arbetar med visualisering, men inte medvetet. Det understryks av att alla tränarna har en bild av hur deras lag ska spela och hur deras spelare ska agera, även de som uppger att de inte arbetar medvetet med visualisering. Tränarna arbetar med dessa bilder när de förbereder spelarna under veckan före match och när de vill ändra matchbild under match. I tabell 3 ser man också att en tränare anser det vara mycket viktigt med visualisering, trots att han på den inledande frågan svarade att han inte arbetar medvetet med visualisering.

4.1.3 Inre samtal

Målet med det inre samtalet är enligt Hassmén et al att skapa förutsättningar för att tänka positivt, konstruktivt och produktivt.⁸² Taylor et al menar att ett inre positivt samtal är en av de starkaste faktorerna för att förutsäga en framgångsrik prestation hos idrottaren.⁸³ Gemensamt för alla tränarna i denna undersökning var att de jobbar med ett inre samtal och i likhet med Taylor anser tränarna att det är en stark faktor för deras prestation.⁸⁴ Det syns i tabell 4, där går det att utläsa att de två tränare som svarade att de inte arbetar medvetet med inre samtal ger ett annat svar i skattningsfrågorna. På skattningsfrågorna svarar de istället att de arbetar medvetet och mycket medvetet samt att det är mycket viktigt. Fyra av tränarna arbetar med ett inre samtal före, under och efter match för att tänka på sitt kroppsspråk och ge ett positivt intryck. Två av tränarna menar att ett inre samtal ständigt pågår och att det ingår i tränarskapet. Min egna uppfattning är att det inre samtalet pågår ständigt, medvetet eller omedvetet, och i motgång är det lätt att tankarna blir negativa. Med bakgrund av Howland⁸⁵ och Thelwell⁸⁶ et al teori om att prestationen kan förbättras genom mental träning och utveckling av idrottspsykologiska färdigheter hade jag själv varit behjälpt av en ökad medvetenhet om inre samtal i min egen tränarkarriär.

⁸⁰ Thelwell, 2008c, s 38-53

⁸¹ Intervju 091015 med Tränare 1, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁸² Hassmén P, 2003, s 365

⁸³ Taylor, 2008, s 19-36

⁸⁴ Ibid, s 19-36

⁸⁵ Howland, 2007, s 697-711

⁸⁶ Thelwell, 2006, s 254-270

4.1.4 Avslappning

När det gäller avslappning arbetar alla tränare med någon form av avslappning. Tre av tränarna arbetar medvetet med avslappning och har avslappningsövningar. De tre andra arbetar också med någon form av avslappning, men de gör det inte strukturerat i form av specifika avslappningsövningar. På skattningsfrågorna i tabell 5 har också två av dessa tränare svarat att de arbetar medvetet med avslappning, trots att de på den första inledande frågan svarat att de inte arbetar medvetet med avslappning. Howland anser att en positiv påverkan på prestationen är att träna avslappning.⁸⁷ Med utgångspunkt från Hassmén et als beskrivning av tre begrepp inom avslappning (avspänning, avslappning och avkoppling) jobbar tränarna med alla begreppen.⁸⁸ Avkoppling används främst före och efter match när tränare utför någon aktivitet som inte har med fotboll att göra. Exempel på aktiviteter som tränarna använder är jogging, promenader och styrketräning. Jag har själv positiva erfarenheter av promenader (helst i skogsmiljö) både före och efter match. Avspänning används främst under match och i samband med paus när tränaren samlar sig och kommer ner i varv innan han träffar spelarna i omklädningsrummet. Alla tränarna är noggranna med att få tid för sig själv och förbereda sig inför samtalet med spelarna i pausen. Avslappning används främst före match genom att tränare utför någon form av avslappningsövning.

4.1.5 Refokusering

Det är bara en tränare som arbetar medvetet med refokusering, men samtidigt anser han att det inte är något problem för honom och att det inte är så viktigt. Övriga tränare vet inte vad termen refokusering innebär. På skattningsfrågorna i tabell 6 svarar däremot två tränare att de tycker refokusering är mycket viktigt och en svarar att han arbetar medvetet med refokusering, trots att de från början svarade att de inte arbetar medvetet med refokusering. Under intervjuerna uppger ingen av tränarna att de har något problem med att hantera distraktioner och att refokusera under matcherna. Däremot har jag en egen erfarenhet av problem med refokusering och då främst i början av min tränarkarriär. Då kunde jag lätt fastna i en ilska mot domare. Precis som i beskrivningen av IPS-profilen, att det är av stor vikt att idrottaren utvecklar sina färdigheter att hantera olika reaktioner i tävlingssituationen⁸⁹ hade jag haft nytta av refokusering för att kunna hantera mina reaktioner. Tränare 3 har en

⁸⁷ Howland, 2007, s 49-66

⁸⁸ Hassmén P, 2003, s 369

⁸⁹ Kenttä, 2006, s 3

viktig synpunkt när han menar att det är oerhört viktigt för en tränare att vara fokuserad på det som är framåt och att det på något sätt sammanfattar vad tränarskapet är.⁹⁰

4.2 Scenarion

Tränarnas svar i scenariofrågorna är likartade med min egen erfarenhet, tidigare forskning och den teoretiska utgångspunkten. Thelwell et al skriver om att förstå idrottspsykologi, att vara medveten om idrottspsykologiska färdigheter och ha emotionell intelligens som viktigt i rollen som coach.⁹¹ I IPS-profilen står det att det är av stor vikt att idrottaren utvecklar sina färdigheter att hantera olika reaktioner i tävlingssituationen.⁹² Tränarna i denna undersökning kommer in på precis samma saker vid frågorna om vad som är viktigast i de tre scenariona. Med tanke på att tränarna arbetar på elitnivå och att de tycker det är viktigt är det förvånade att tränarna inte arbetar medvetet med idrottspsykologiska färdigheter i en större utsträckning än vad de gör. Det är inte ens i hälften av fallen som tränaren svarar att han arbetar medvetet med den aktuella idrottspsykologiska färdigheten. Vid sista matchgenomgången anser tränarna att det till stor del handlar om idrottspsykologi och att det är viktigt för tränarna att förmedla en känsla av trygghet, glädje och optimism inför matchen. Den taktiska förberedelsen har man som tränare redan arbetat med under träningarna fram till match. När det är 30 minuter kvar kommer idrottspsykologiska färdigheter in bilden. Då pratar tränarna om att vara avslappnade, koncentrerade, fokuserade samt att vara förberedda för scenariot genom tidigare visualisering. Min egen erfarenhet är att det är väldigt lätt att bli stressad och ta fel beslut. Efter matchen är tränarna överens om att emotionell intelligens är viktig och delta i spelarnas besvikelse. I besvikelsens stund är oftast ord överflödiga och en närvaro från mig som tränare är viktigast.

4.3 Mental press

En anledning för tränarna att använda idrottspsykologiska färdigheter är för att kunna hantera mental press. Att det finns en mental press på fotbollstränare på elitnivå tyder det gemensamma och entydiga svar som alla tränare ger i intervjuens sista block. Det finns ingen tvekan hos tränare på frågan om det finns en mental press som de måste hantera i samband med match. Detta entydiga svar ger denna undersökning sitt berättigande. Hjälms et al understryker också detta när de kallar tränaren för ”överlevare”, att det krävs mentala

⁹⁰ Intervju 091012 med Tränare 3, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁹¹ Thelwell, 2008b, s 224-235

⁹² Kenttä, 2006, s 3

färdigheter för att hantera pressen och för att överleva som tränare.⁹³ Jag har personligen en viss erfarenhet av att vara tränare på elitnivå och mental press, dock inte på allsvensk nivå. Min erfarenhet är som ansvarig tränare i Ludvika FK i Norrretan 1998 och assisterande tränare i IK Brage i Superettan 2004. Under dessa två år upplevde jag delar av den mentala press som finns på tränare på elitnivå i Sverige. Precis som det nämndes i inledningen kom pressen utifrån och den var svårare att hantera än den press jag satte på mig själv. När jag tränade Ludvika FK kom den mesta pressen från media och supportrar. Lokalpressen bevakade och bedömde det mesta jag gjorde i samband med match. Det förekom inget hot från supportrarna, men Ludvika är en liten stad och vid kontakt med ortsbefolkningen fanns det många självutnämnda experter som kom med förslag på laguttagningar och lösningar på coachningssituationer under match. I IK Brage kom den mentala pressen från den egna klubben. Det fanns det ett tryck från den egna styrelsen att laget inte skulle åka ur Superettan och under hösten bröts mitt och ansvarige tränarens kontrakt i ett försök från klubben att hindra laget från att åka ur Superettan.

4.4 Självkritik

En kritisk aspekt i denna undersökning är antalet tränare. Undersökningen är gjord på sex fotbollstränare och antalet är för litet för att dra en generell slutsats som gäller för hela den svenska fotbollstränarkåren. Däremot kan det ge en fingervisning om hur tränare på elitnivå arbetar med idrottspsykologiska färdigheter. En annan kritisk aspekt är utförandet av undersökningen och den bristande erfarenhet av intervjusituation som finns. Mer erfarenhet av att intervjua tränare kan ge utförligare och djupare svar.

Intervju är ett sätt att undersöka hur tränare jobbar med idrottspsykologiska färdigheter, men metoden kan ifrågasättas och väcker vissa frågor. Den första frågan är om det ställs relevanta frågor i intervjun, här har handledaren varit bollplank i utformningen av intervjuguiden och kommit med synpunkter för att försöka säkerställa frågornas relevans. Tränare 5 har en viktig aspekt på undersökningen och intervjuguiden när han menar att det är svårt att svara på hur han arbetar i samband med match. Han menar att matchen ses för isolerat i denna undersökning och att matchen ingår i ett större sammanhang. Den andra frågan är själva intervjun och min bristande erfarenhet av att intervjua tränare. Min egen upplevelse är att intervjuerna blev bättre ju fler jag gjorde och det hade varit önskvärt med mer erfarenhet på området. En tredje fråga handlar om transkriberingen, trots modern diktafon var det ibland

⁹³ Hjälms, 2007, s 415-427

svårt att uppfatta tränarens svar. Den fjärde och sista frågan rör tolkningen av resultaten, eftersom jag jobbat själv är det bara min egen tolkning av tränarnas svar som finns. Här hade det varit nyttigt att jobba i par eller att någon utomstående hade läst utskriften från intervjuerna och gjort sin egen tolkning av tränarnas svar.

En annan del som kan ifrågasättas är valet av scenarion. Scenariona i intervjuerna är i grunden positiva scenarion (vinna serien, underläge 1-0 och måste vinna för att vinna serien samt missad serieseger). Det hade varit mer relevant för undersökningen om scenariona varit negativa och det hade handlat om att degraderas vid förlust i matchen. Då hade tränarna lättare kunnat relatera till mental press.

4.5 Sammanfattning

En slutsats som går att dra när det gäller de fem idrottspsykologiska färdigheterna är att alla sex tränarna arbetar med alla fem idrottspsykologiska färdigheterna. Det är dock bara i 13 fall av 30 som tränaren arbetar medvetet med den idrottspsykologiska färdigheten. I övriga fall inser tränarna vid den fortsatta intervjun att de ändå jobbar med den idrottspsykologiska färdigheten i någon form, men de gör det inte medvetet och strukturerat. Det är som Tränare 6 svarade, att det blir spontant och man skjuter från höften.⁹⁴

Att tränarna i många fall inte är medvetna om idrottspsykologiska färdigheter syns också i skattningsfrågorna som avslutade varje idrottspsykologisk färdighet. Det finns på varje idrottspsykologisk färdighet exempel på svar där tränaren ändrat uppfattning under frågor och följdfrågor. Trots ett inledande svar att de inte arbetar medvetet med den aktuella idrottspsykologiska färdigheten svarar de på skattningsfrågorna att de arbetar medvetet eller att det är viktigt.

Även i scenariofrågorna kommer tränarna in på idrottspsykologiska färdigheter för sin egen prestation och att det finns en mental press på tränarna är alla tränare överens om. Med tanke på Howland⁹⁵ och Thelwell⁹⁶ et al teori att prestationen kan förbättras genom mental träning och utveckling av idrottspsykologiska färdigheter och att de intervjuade tränarna arbetar på högsta nivå i Sverige är det anmärkningsvärt att fler inte är medvetna och arbetar strukturerat med de idrottspsykologiska färdigheterna.

⁹⁴ Intervju 091022 med Tränare 6, bandupptagning med utskrift, *I författarens ägo*

⁹⁵ Howland, 2007, s 697-711

⁹⁶ Thelwell, 2006, s 254-270

Med bakgrund av den teoretiska utgångspunkt som finns, tränarnas resultat i denna undersökning och min egen erfarenhet som tränare på elitnivå är min subjektiva bedömning att en ökad insikt om idrottspsykologiska färdigheter och medvetet användande av färdigheterna skulle göra tränaren till en bättre tränare. Exempel som understryker det är när Tränare 1 i frågorna runt avslappning menar att han är noggrann med sin egen fysiska träning i avslappningssyfte, både fysiskt och psykiskt. Det ger honom en energi och att han är mer levande i dialogen med spelarna och i samband med match. Ett annat exempel är när samma tränare anser att han genom sin visualisering är tryggare och snabbare i sitt beslutsfattande under match.

Min uppfattning är att Svenska Fotbollförbundet (SvFF) har det yttersta ansvaret för en utveckling av den svenska tränarkåren, eftersom det också medför en utveckling av svensk fotboll i stort. På Svenska Fotbollförbundets hemsida går det att se en schematisk bild över SvFF:s utbildningar. Ledarskap finns med som ett specifikt ämne, men det är inte specificerat vad ledarskap innebär. Troligen ingår idrottspsykologi i det ämnet, men idrottspsykologi finns inte med som specifikt ämne på den schematiska bilden.⁹⁷ Med bakgrund av den teoretiska utgångspunkten som visar att det är möjligt att förbättra sin prestation via mental träning och utveckling av idrottspsykologiska färdigheter, vilket beskrivs i forskning av Howland⁹⁸ och Thelwell et al⁹⁹, är det ett viktigt ämne. Ett framtida jobb för SvFF är att utveckla sin tränarutbildning, så att idrottspsykologi görs tydligare. Idrottspsykologi bör finnas som ett eget ämne och inte ingå i ledarskap som det gör idag. Med tanke på att alla tränare i undersökningen är överens om det finns en mental press på elitnivå finns det med största säkerhet tränare som är villiga att dela med sig av sina erfarenheter till sina kollegor. Tränare som har positiva erfarenheter av idrottspsykologiska färdigheter och arbetar medvetet med dessa idrottspsykologiska färdigheter i sitt tränarskap kan anlitas som förebilder i utbildningar, fortbildningar och kurser.

En ökad insats från SvFF på utveckling av idrottspsykologiska färdigheter skulle utveckla den svenska tränarkåren. En medvetenhet och kunskap om idrottspsykologiska färdigheter skulle ge tränare ett verktyg till att jobba med den mentala pressen, må bättre (både fysiskt och

⁹⁷ Svenska Fotbollförbundet, *SvFF:s Tränarutbildning*

⁹⁸ Howland, 2007, s 697-711

⁹⁹ Thelwell, 2006, s 254-270

psykiskt), utveckla sitt tränarskap och helt enkelt bli bättre tränare. Det skulle också i slutändan utveckla svensk fotboll.

Ett personligt förslag på framtida forskning är att göra en djupare undersökning på två av de idrottspsykologiska färdigheterna, visualisering och avslappning. De två tränare som jobbar medvetet med visualisering är helt övertygade om vikten av visualisering för deras egen prestation under match. Det samma gäller avslappning, även här är tränarna som jobbar medvetet med färdigheten övertygade om nyttan med avslappning. Det vore intressant med en djupare forskning om metoder och effekter utav användandet av visualisering och avslappning i samband med match.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

Muntliga källor, utskrift i författarens ägo

Intervju 091015 med Tränare 1

Intervju 091009 med Tränare 2

Intervju 091012 med Tränare 3

Intervju 091013 med Tränare 4

Intervju 091008 med Tränare 5

Intervju 091022 med Tränare 6

Tryckta och elektroniska källor

Culver Diane M, Gilbert Wade G & Trudel Pierre, "A Decade of Qualitative Research in Sport Psychology Journals: 1990-1999", *The Sport Psychologist*, (2003: 17)

Durand-Bush N, Salmela J, Green-Demers, "The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)", *The Sport Psychologist*, (2001: 15)

Föreningen Svensk Elitfotboll, <http://www.svenskelitfotboll.se/index.htm>, (Acc: 2009-11-25)

Gould Daniel, Tuffey Suzanne, Udry Eileen & Loehr James, "Burnout in Competitive Junior Tennis Players: II. Qualitative Analysis", *The Sport Psychologist*, (1996: 10)

Gould Daniel, Greeleaf Christy, Guinan Diane & Chung Yongchul, "A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness", *The Sport Psychologist*, (2002: 16)

Hassmén Nathalie & Hassmén Peter, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008)

Hassmén Peter, Hassmén Nathalie & Plate Johan, *Idrottspsykologi*, (Stockholm: Natur och Kultur, 2003)

Hjälml Sören, Kenttä Göran, Hassmén Peter & Gustafsson Henrik, "Burnout Among Elite Soccer Coaches", *Journal of Sport Behavior*, (2007: 30, 4)

Howland James M, "Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport", *The Journal of Education*, (2007: 187, 1)

Jones Martin I & Harwood Chris, "Psychological Momentum within Competitive Soccer: Players' Perspective", *Journal of Applied Sport Psychology*, (2008: 20)

Kenttä Göran, Hassmén Peter & Lundqvist Carolina, *Utvärdering av den idrottspsykologiska profilen – IPS-profilen*, (2006),

<http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_161/scope_128/ImageVaultHandler.aspx>, (Acc. 2009-11-20)

Smith Ronald E, Schutz Robert W, Smoll Frank L & Ptacek J.T., "Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (1995: dec)

Svenska Fotbollförbundet, *Svensk fotboll*, <<http://svenskfotboll.se/svensk-fotboll/tranare/>>, (Acc. 2009-12-17)

Svenska Fotbollförbundet, *SVFF:S tränarutbildning*,

<<http://193.44.151.249/fotbollforlagetlive/catalog/documents/tranarsteg.pdf>>, (Acc. 2009-12-01)

Taylor Marcus K, Gould Daniel & Rolo Cristina, "Performances strategies of US Olympians in practice and competition", *High Ability Studies*, (2008: 19, 1)

Thelwell Richard C, Greenlees Iain A & Weston Neil J.V., "Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance", *Journal of Applied Sport Psychology*, (2006: 18)

Thelwell Richard C, Weston Neil J.V, Greenlees Iain A & Hutchings Nicholas V, "Stressors in elite sport: A coach perspective", *Journal of Sports Sciences*, (2008a: 26, 9, july),

Thelwell Richard C, Lane Andrew M, Weston Neil J.V & Greenlees Iain A, "Examining Relationship between Emotional Intelligence and Coaching Efficacy", *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, (2008b: 6)

Thelwell Richard C, Weston Neil J.V, Greenlees Iain A & Hutchings Nicholas V, "A Qualitative Exploration of Psychological-Skills Use in Coaches", *The Sport Psychologist*, (2008c: 22)

Thelwell Richard C, Greenlees Iain A & Weston Neil J.V., "The Influence of Game Location and Level of Experience on Psychological Skill Usage", *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, (2009: 7)

Thomas Patrick R, Murphy Shane M & Hardy Lew, "Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills", *Journal of Sports Sciences*, (2008: june)

Wallén Göran, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*, (Lund: Studentlitteratur, 1996)

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syfte: Att undersöka elitfotbollstränares användande av de idrottspsykologiska färdigheterna målsättning, visualisering, refokusering, inre positivt samtal och avslappning för sin egen prestation i samband med match.

Frågeställningar: Jobbar tränaren medvetet med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen prestation i samband med match? Hur och när jobbar tränaren med idrottspsykologiska färdigheter för sin egen prestation i samband med match?

Vilka sökord har du använt?

Mental skill, psychological skills, soccer, coaches, goalsetting, imagery, self talk, relaxation och refocusing

Var har du sökt?

Libris, SportDiscus och CSA

Sökningar som gav relevant resultat

Jag har använt både SportDiscus och CSA och gjort liknande sökningar. Jag har startat med att söka på mental skills eller psychological skills, därefter har jag smalnat av genom att lägga till färdigheterna (goalsetting, imagery, self talk, relaxation och/eller refocusing). Dessutom har jag smalnat av sökningen ytterligare genom att lägga till soccer och/eller coaches.

Kommentarer

Jag har hittat artiklar i både SportDiscus och CSA. Dessutom har jag hittat ett flertal artiklar via referenslistor i artiklar. Jag har även fått tips på artiklar från min handledare. Libris har jag använt för att få rätt uppgifter i käll- och litteraturförteckningen på de böcker jag använt som referenser.

Bilaga 2

Intervjuguide

Mitt syfte med uppsatsen är att undersöka hur fotbollstränare på elitnivå jobbar med idrottspsykologiska färdigheter i samband med tävlingsmatch för att optimera sin egen prestation.

När jag säger i samband med match menar jag före, under och efter match.

Intervjun tar max en timme

Dina svar kommer att behandlas anonymt

Hela intervjun kommer att transkriberas – och jag vill skicka dig en utskrift

Till vilken mailadress?

Block 1 Bakgrundsfrågor

Hur gammal är du?

Har du själv spelat på elitnivå?

Vid JA – hur många år?

Vid NEJ – beskriv din egen spelarerfarenhet?

Hur många år har du varit tränare?

Hur många år har du varit ansvarig tränare på elitnivå?

Vad har du för tränarutbildning?

Vad har du för utbildning civilt?

Har du jobbat tillsammans med någon idrottspsykolog i någon klubb?

Har du någon egen utbildning inom idrottspsykologi?

Har du jobbat med mental träning för din egen skull?

Block 2 De egentliga frågorna

1. Målsättning

Jobbar du med målsättning för din egen prestation i samband med match (alltså inte målsättning för laget eller spelarna)?

Att jobba med målsättning är att ange vad som ska uppnås och vad som krävs för att nå dit.

Går det att ha ett prestationsmål som är relaterat till den egna förmågan i samband med match?

Vid NEJ – *hur utvärderar du din prestation?*

Vid JA - *Är prestationsmål något som du använder för din egen prestation i samband med matchgenomgång?*

Är prestationsmål något som du använder för din egen prestation under själva matchen?

Kan du ändra prestationsmål under matchens gång och sätta nya mål?

Vid JA – *kan du ange orsaker till att du ändrar målsättning?*

Har du ett processmål som fokuserar på din egen process i ditt tränarskap?

Vid NEJ – *har du haft något mål med ditt tränarskap, någon nivå dit du ville komma?*

Vid JA – *vilket är ditt mål?*

Går det att ha resultatmål som är relaterat till andra tränare för den egna prestationen som tränare, att jämföra sin egen prestation med en annan tränare?

Hur medvetet jobbar du med målsättning för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, där 1 = inte alls medvetet och 7 = mycket medvetet?

I vilken omfattning jobbar du med målsättning för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = låg omfattning och 7 = hög omfattning?

Hur viktig anser du att målsättning är för din egen prestation i samband med match är på en skala 1 till 7, 1 = inte alls viktig och 7 = mycket viktig?

2. Visualisering

Jobbar du med visualisering för din egen prestation i samband med match?

Visualisering är att med hjälp av tanken skapa eller återskapa en upplevelse. Exempel är att se matchsituationer i sitt inre eller att se sig själv i en situation.

Jobbar du med visualisering före match och ser olika scenarion/situationer i matcher som du vill uppnå?

Vid JA – *Är det olika scenarion du ser*

Vid NEJ – Hur förbereder du dig för olika matchsituationer?

Jobbar du med visualisering under match och ser olika scenarion/situationer i matcher som du vill uppnå för att kunna förändra något i matchen?

Vid JA – Är det ett önskescenario du ser?

Vid NEJ – Hur vet du vad du vill göra?

Använder du dig av visualisering och återskapar situationer i analysyfte efter match?

Jobbar du med visualisering före match angående ditt eget agerande, att du har en bild av hur du vill agera?

Ett scenario: Det är kvällen före en seriepremiär och det är bortamatch. Du kommer in på ditt hotellrum och det sista du gör är att du tänker på morgondagens match.

Hur gör du då, visualiserar du?

Använder du andra sinnen än synen (känsla, hörsel, lukt etc) vid visualisering före match i förberedelsesyfte?

Vid JA – vilka?

Hur medvetet jobbar du med visualisering för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = inte alls medvetet och 7 = mycket medvetet?

I vilken omfattning jobbar du med visualisering för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = låg omfattning och 7 = hög omfattning?

Hur viktig anser du att visualisering är för din egen prestation i samband med match är på en skala 1 till 7, 1 = inte alls viktig och 7 = mycket viktig?

3. Inre samtal

Jobbar du med ett inre samtal för din egen prestation i samband med match?

Ett inre samtal är de tankar och allt du säger till dig själv. De flesta kan väsentligt öka sin prestationsnivå genom att använda positivt tänkande och positivt inre samtal.

Jobbar du med några specifika ord eller fraser för att tänka positivt?

Vid JA – vilka?

Är det i några specifika situationer i samband med match där det är extra viktigt att du använder ett inre samtal för att vara positiv?

Kommer du på dig själv med att ha ett negativt inre samtal i samband med match?

För du ett inre samtal för att påminna dig om att skicka ut positiva signaler via ditt kroppsspråk?

Står du eller sitter du under matchen?

Hur medvetet jobbar du med ett inre samtal för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = inte alls medvetet och 7 = mycket medvetet?

I vilken omfattning jobbar du med ett inre samtal för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = låg omfattning och 7 = hög omfattning?

Hur viktig anser du att ett inre samtal är för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = inte alls viktig och 7 = mycket viktig?

4. Avslappning

Jobbar du med avslappning för din egen prestation i samband med match?

Avslappning används för att sänka spänning både fysiskt och psykiskt.

Är du nervös inför match?

Jobbar du med psykisk avslappning i samband med match?

Vid JA – kan det variera från match till match?

Använder du någon specifik teknik för psykisk avslappning före match?

Använder du någon specifik teknik för psykisk avslappning i samband med pausen?

Använder du någon specifik teknik för psykisk avslappning efter match?

Vid NEJ – känner du inget behov av att jobba med psykisk avslappning i samband med match?

Jobbar du med fysisk avslappning i samband med match?

Vid JA – kan det variera från match till match?

Använder du någon specifik teknik för fysisk avslappning före match?

Använder du någon specifik teknik för fysisk avslappning i samband med pausen?

Använder du någon specifik teknik för fysisk avslappning efter match?

Vid NEJ – känner du inget behov av att jobba med fysisk avslappning i samband med match?

Ett scenario: Det är en viktig match och precis innan domaren blåser för halvtidsvila bommar ni ert tredje öppna friläge pga slarv och dålig koncentration. Du känner en frustration och spänning i kroppen.

Vad gör du för att reglera den spänningen i kroppen inför pausen?

Hur medvetet jobbar du med avslappning för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = inte alls medvetet och 7 = mycket medvetet?

I vilken omfattning jobbar du avslappning för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = låg omfattning och 7 = hög omfattning?

Hur viktig anser du att avslappning är för din egen prestation i samband med match är på en skala 1 till 7, 1 = inte alls viktig och 7 = mycket viktig?

5. Refokusering

Jobbar du med refokusering för din egen prestation i samband med match?

Refokusering är att komma tillbaka till rätt fokus/koncentration efter ett störningsmoment.

Jag börjar med ett scenario: Det står 1-1 i en viktig match och det är fem minuter kvar. Din forward blir helt klart fälld i straffområdet, men domaren dömer inte straff.

Tappar du fokus i en sådan situation?

Vid JA - Hur gör du för att återfå fokus efter ett sånt störningsmoment?

Om vi bortser från felaktiga domslut, finns det några andra situationer som får dig att tappa fokus och kräver refokusering?

Händer det att du känner att tankarna är negativa och du då använder ”tankestopp” för att kunna refokusera? (tankestopp är att du använder ett specifikt ord för att stoppa negativa tankar)?

Vid JA – vilket ord?

Hur medvetet jobbar du med refokusering för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = inte alls medvetet och 7 = mycket medvetet?

I vilken omfattning jobbar du med refokusering för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = låg omfattning och 7 = hög omfattning?

Hur viktig anser du att refokusering är för din egen prestation i samband med match, på en skala 1 till 7, 1 = inte alls viktig och 7 = mycket viktig?

6. Scenarion

Du ska leda laget i en helt avgörande match för att vinna serien. Det är dags för den sista matchgenomgången.

Vad är det absolut viktigaste för dig och din egen prestation just då?

Det är 30 minuter kvar av matchen och ni ligger under med 1-0 och ni måste vinna matchen för att vinna serien.

Vad är det absolut viktigaste för dig och din egen prestation just då?

Ditt lag har förlorat matchen och missat seriesegern. Du är på väg in till spelarna efter matchen och du har tio meter kvar till omklädningsrummet.

Vad är det absolut viktigaste för dig och din egen prestation just då?

Block 3 Avslutning

Anser du att tränare på elitnivå jobbar under mental press?

Kan pressen vara både negativ och positiv?

Är det något som du vill komplettera?

Är det några funderingar som kommit under intervjun?

Jag får tacka för att du tagit dig tid och ställt upp på intervju.