



Tänk på att träna och träna på att tänka

– en kvantitativ studie om användningen av
idrottspsykologiska färdigheter hos spelare och
tränare inom ishockey och handboll

Richard Johansson & Jimmy Karlsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete:116:2012

Tränarprogrammet 2010-2013

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator: Carolina Lundqvist

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet var att beskriva, förklara och jämföra hur ofta elitjuniorlag inom ishockey och handboll använder sig av idrottspsykologiska färdigheter. **(1)** Hur ofta använder sig spelare av idrottspsykologiska färdigheter? **(2)** Hur ofta uppmuntrar tränarna spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter? **(3)** Finns det ett samband mellan tränarens uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter vid träning och match, samt hur ofta spelarna använder dem? **(4)** Finns det ett samband mellan hur ofta spelarna använder idrottspsykologiska färdigheter vid träning och match, samt med deras självförtroende?

Metod

Urvalet bestod av 122 ishockey- och 89 handbollsspelare som hade en medelålder på 16,9 år samt 8 ishockey- och 6 handbollstränare som hade en medelåldern på 39,2 år. Respondenterna som alla var manliga besvarade enkäterna *Test of Performance Strategies* (Hardy, Roberts, Thomas & Murphy 2010; Thomas, Murphy & Hardy 1999) som undersöker hur ofta idrottare använder idrottspsykologiska färdigheter vid träning och match, samt *Trait Sport Confidence Inventory* (Vealey 1986) som undersöker självförtroendet hos idrottare.

Resultat

Resultaten visade att både spelare och tränare använde idrottspsykologiska färdigheter oftare vid match än träning. Ishockeyspelarna och tränarna hade mer erfarenhet av idrottspsykologi och använde också färdigheter oftare än handbollsspelarna och tränarna. Det fanns en stark signifikant linjär korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter vid träning och uppmuntrade spelarna vid match. Resultaten visade även en stark signifikant linjär korrelation mellan spelarnas användning av färdigheterna vid träning och vid match. Det fanns också en medelstark signifikant linjär korrelation mellan hur ofta spelarna använde färdigheterna och deras självförtroende samt hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda färdigheterna och spelarnas självförtroende.

Slutsats

Desto mer utbildning spelare och tränare får om idrottspsykologi ju oftare använder de idrottspsykologiska färdigheter. De spelare som använder och de tränare som uppmuntrar spelarna att använda färdigheterna vid träning kommer att använda färdigheterna även vid match. Det fanns ett samband mellan ett högt självförtroende hos spelarna och att tränarna uppmuntrade spelarna samt att spelarna själva använde idrottspsykologiska färdigheter.

Nyckelord: Idrottspsykologiska färdigheter, ishockey, handboll, uppmuntran tränare, självförtroende

Abstract/summary

Aim and questions

The aim of the study was to describe, explain and compare how often elite junior teams in hockey and handball used sport psychological skills connected to practice and games. **(1)** How often do players use sport psychological skills? **(2)** How often encourages coaches' players to use sport psychological skills? **(3)** Is there a correlation between the coach's encouragement of sport psychological skills at training and matches, as well as how often players use them? **(4)** Is there a correlation between how often players use sport psychological skills at training and matches, and with their confidence?

Method

The sample consisted of 122 ice hockey players and 89 handball players who had a mean age of 16.9 years and 8 hockey- and 6 handball coaches who had a mean age of 39.2 years. Respondents who were all men completed the questionnaires Test of Performance Strategies (Hardy, Roberts, Thomas & Murphy 2010; Thomas, Murphy & Hardy 1999) that examines how often athletes use sport psychology skills and Trait Sport Confidence Inventory (Vealey, 1986) that examines self-confidence in athletes.

Results

The results showed that both players and coaches used sport psychological skills more often in games than practice. Hockey players and coaches had more experience in sports psychology and also used the skills more often than handball players and coaches. There was a strong significant linear correlation between how often coaches encouraged players to use the skills at training and encouraged players at games. The results also showed a strong significant linear correlation between the players' use of skills during training and during games. There was also a moderate significant linear correlation between how often players used the skills and their self-confidence and also how often coaches encouraged players to use the skills and the players' confidence.

Conclusions

The more education players and coaches get about sport psychological the more often they use sport psychological skills. The players who are using and the coaches that encourage players to use sport psychological skills in training will use skills even in game. There was a correlation between the player's confidence and that coaches encouraged players to use sports psychology skills and also that the players using sports psychology skills themselves.

Key words: Sport Psychological skills, ice hockey, handball, encouragement coaches, self-confidence

Coleman Griffith – en av de första att arbeta systematiskt med idrottspsykologiska färdigheter med idrottare sade följande:

”we know that some men see better than others...some men have a better type of attention than others...some men have a better imagination than others...if we realize that we are what we are in all these psychological skills mostly because of the ways in which we have been trained, we shall discover that there is a great deal we can do about some of them...The coach’s psychological as well as physical skills”.

(Martens 1987, s. 74)

*Ett stort **TACK** till föreningar, tränare och spelare för er medverkan i denna studie, utan ert deltagande hade denna studie varit omöjlig att genomföra.*

*Ett extra **TACK** också till vår handledare – Sanna Nordin Bates – för din hjälp med struktur, dess innehåll och feedback på uppsatsen.*

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Introduktion	1
1.2 Bakgrund	2
1.2.1 Idrottspsykologisk bakgrund	2
1.2.2 Idrottspsykologi inom ishockey- och handbollsförbunden	3
1.3 Forskningsläge	3
1.3.1 Idrottspsykologiska färdigheter och idrottspsykologisk färdighetsträning	3
1.3.1.1 Målsättningsarbete	5
1.3.1.2 Mentala föreställningar/inre bilder	6
1.3.1.3 Dialog med sig själv/inre samtal	7
1.3.1.4 Avslappningstekniker	8
1.3.2 Självförtroende	8
1.3.3 Skillnader mellan vilka som använder idrottspsykologiska färdigheter	9
1.3.4 Tränarens uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter	10
1.4 Syfte	12
1.5 Frågeställningar	12
2 Metod	12
2.1 Val av metod	12
2.2 Urval	13
2.3 Enkätmetodik	13
2.4 Tillvägagångssätt	16
2.5 Databearbetning	17
3 Resultat	17
3.1 Hur ofta använder sig spelare av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher?	19
3.2 Hur ofta uppmuntrar tränarna spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher?	20
3.3 Finns det ett samband mellan tränarens uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt hur ofta spelarna använder dem?	22
3.4 Finns det ett samband mellan hur ofta spelarna använder idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt med deras självförtroende?	23
4 Diskussion	24
4.1 Sammanfattande diskussion	24
4.2 Studiens validitet och reliabilitet	27
4.3 Slutord och framtida studier	28
Käll- och litteraturförteckning	31

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Följebrev/Missivbrev till föräldrar

Bilaga 3 Enkät till spelare

Bilaga 4 Enkät till tränare

1 Inledning

1.1 Introduktion

Detta examensarbete skrivs av två studenter på tränarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm som är aktiva inom ishockey respektive handboll. De båda författarna har erfarenhet som spelare från högsta serien i respektive idrott och elitidrottsgymnasium samt tränarerfarenhet för elitsatsande pojk- och juniorlag i de båda idrotterna. Resultaten av denna studie hoppas författarna kunna använda i sina kommande tränaryrken.

Förhoppningen med denna studie var att försöka spegla hur ofta svenska elitjuniorlag inom ishockey och handboll använde sig av idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher. Studien vänder sig i första hand till intresserade tränare och spelare men förhoppningen är att även ishockey- och handbollsförbundet samt idrottsföreningar ute i landet kan använda resultaten i denna studie för utbildning av spelare och tränare.

En idrottare kommer ofta i kontakt med idrottspsykologiska *egenskaper* som exempelvis självförtroende och koncentration samt *färdigheter* som att sätta upp målsättningar, slappna av, föreställa sig kommande situationer och använda ett positivt samtal med sig själv. Varje idrottare kan med hjälp av färdigheterna utveckla olika typer av egenskaper som har betydelse vid utförande av rörelser och tekniker, förberedelse inför en prestation eller analys av sin egen prestation. När exempelvis en tränare kommunicerar med spelarna inför en träning att fokusera på att göra mål eller att våga gå in ordentligt i närkamperna, kommunicerar faktiskt tränaren tekniska eller taktiska direktiv tillsammans med idrottspsykologiska färdigheter direkt till spelarna. Tränaren kommer alltså att kommunicera idrottspsykologiska färdigheter till spelarna på ett medvetet eller omedvetet sätt.

Ibland går det att både läsa och höra liknande förklaringar av spelare och tränare: ”*idag hade vi ett stort självförtroende i laget*”, ”*jag hade problem med att vara koncentrerad hela träningen*” eller ”*vi började slappna av, spela vårt spel och lyckades vända matchen*”. Detta är vanliga svar inom idrottsvärlden och som pekar på att idrottspsykologi är en viktig del av en bra prestation. Många tränare har säkert upplevt idrottare som har stor potential och talang att bli duktiga men som inte riktigt lyckas ändå. Eller en idrottare som presterar bra under

träning men som ofta misslyckas i samband med matcher och tävlingar. Ordet talang förekommer stundtals som ett begrepp i syfte att förklara varför duktiga idrottare presterar bättre än andra. Det är dock viktigt att skilja på vilken typ av talang en idrottare har och att det är ett föränderligt begrepp som kan variera beroende på situation och över tid. I ovanstående exempel har idrottaren den fysiska, taktiska och/eller tekniska talangen men saknar kanske den idrottspsykologiska talangen.

Författarna har hittat relativt få publicerade studier som visar hur ofta tränare uppmuntrar spelare att använda idrottspsykologiska färdigheter, om det finns ett samband mellan hur ofta tränare uppmuntrar spelare samt vilken betydelse idrottspsykologiska färdigheter har för spelarnas självförtroende. Då det även finns begränsat med forskning inom området idrottspsykologi från Sverige kan denna studie vara extra intressant då resultaten kommer spegla de förhållanden som råder inom svensk ishockey och handboll.

1.2 Bakgrund

1.2.1 Idrottspsykologisk bakgrund

En av de första i världen att arbeta med mental träning i syfte att förbättra prestationer var Coleman Griffith som anställdes av Chicago Cubs baseboll lag år 1938. Coleman Griffith rekommenderade att psykologiska tester bör ingå vid scouting och värvningar (Green 2003). Weinberg och Forlenza (2012 s. 381-382) menar att han arbetade med att utveckla lagkänslan och ledarskapet i laget, försökte bygga spelarnas självförtroende, använde målsättningar och tillämpade olika kommunikationsprocesser med tränarna. Det tog dock drygt trettio år innan Griffiths idéer fick genomslag på den vetenskapliga forskningen om hur idrottspsykologiska färdigheter påverkar idrottarens prestation. Under både 1970- och 1980-talet skapades det ett stort intresse för idrottspsykologi i framförallt Nordamerika. Artiklar, tidskrifter och rapporter togs fram av forskare som undersökte olika samband mellan idrottspsykologi och idrottarens prestation. Den amerikanska olympiska kommittén blev under OS 1984 först i världen med att erbjuda idrottspsykologisk hjälp till de aktiva. Under de senaste trettio åren har det skett en lavinartad ökning av studier som undersökt idrottspsykologin betydelse för idrottarens prestation. (Weinberg & Forlenza 2012, s. 381-382)

1.2.2 Idrottspsykologi inom ishockey- och handbollsförbunden

Både ishockey och handboll är komplexa idrotter där ett antal delkapaciteter har betydelse för den slutliga prestationen. De både idrotterna innehåller fysiska moment, taktiska dispositioner, tekniska detaljer och psykologiska faktorer. Det som kännetecknar de båda idrotterna är att spelet går ut på att göra mål och det lag som gjort mest mål när matchen är slut vinner. Svenska ishockeyförbundet har tagit fram en utbildningsstege som alla tränare inom ishockey behöver genomföra för att behålla sin tränarlicens (Svenska Ishockeyförbundet 2012). Det finns totalt fem steg och en mängd olika fortbildningskurser att genomföra för såväl barn- och ungdomstränare som junior- och seniortränare. Det finns dock ingen information om vilken nytta varje tränare har av utbildningsstegen och om dessa utbildningar innehåller kunskaper om idrottspsykologi. Svenska ishockeyförbundet har också tagit fram utbildningspärmar som innehåller grundläggande information och träning av speltaktiska moment, fysisk träning samt teknikövningar. I dessa utbildningspärmar finns det relativt nytt material kring idrottspsykologisk träning. (Svenska Ishockeyförbundet 2012)

Inom handbollsförbundet finns den så kallade tränarskolan som till stor del handlar om teknisk/taktisk utbildning men även grundläggande information om att vara tränare (Svenska Handbollsförbundet 2012). De tränare som genomfört utbildningar inom handbollsförbundets regi ska ha grundläggande kunskaper om handbollens idrottspsykologi och de mentala krav som ställs på spelare på ungdoms- och juniornivå. Efter att tränarna avslutat den högsta utbildningen ska de ha fördjupande kunskaper om idrottspsykologi. Tränarutbildningen innehåller basutbildning från åldrarna 6-10 år, barnutbildning i åldrarna 10-14 år, ungdomsutbildning i åldrarna 14-16 och junior- och seniorutbildning i åldrarna 16-22 år. Handbollsförbundet har också skapat utbildningspärmar som varje deltagare erhåller efter deltagande på respektive tränarutbildning. (Svenska Handbollsförbundet 2012)

1.3 Forskningsläge

1.3.1 Idrottspsykologiska färdigheter och idrottspsykologisk färdighetsträning

Den process som innebär att idrottare försöker lära sig att själva använda idrottspsykologiska färdigheter har blivit känt som begreppet psychological skills training (PST). För att kunna använda PST på ett effektivt sätt har tidigare forskning visat att det krävs långsiktighet, systematisk träning och att samtidigt använda flera olika typer av färdigheter. (Fournier, Calmels, Durand-Bush & Salmela 2005; Meyers, Whelan & Murphy 1999, s. 164-167) Att

idrottspsykologiska färdigheter hjälper idrottare att förbättra prestationen har studier indikerat på, ändå möter dessa färdigheter ibland på motstånd som exempelvis brist på kunskap hos tränarna eller att tiden med idrottarna används till att utveckla andra moment (Gould, Damarjian, Medbury & Lauer 1999). Tidigare forskning har visat att juniortränare tycker att de är ganska kunniga att lära ut idrottspsykologiska färdigheter trots att de inte haft fortbildning eller på egen hand läst litteratur som handlar om idrottspsykologi (Gould et al. 1999). I samma studie av Gould et al. (1999) beskriver tränare brist på tid som den viktigaste orsaken till varför de inte uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter oftare.

Fyra av de mest undersökta och grundläggande färdigheterna inom idrottspsykologi är de amerikanska begreppen *goal-setting*, *self-talk*, *imagery* och *relaxation* (Vealey 2007, s. 287-300). En del av dessa begrepp är inte speciellt lätta att översätta direkt till svenska språket. *Goal-setting* betyder att använda målsättningsarbete, *imagery* kan definieras som mentala föreställningar eller inre bilder, *self-talk* innebär en dialog med sig själv och/eller ett inre samtal, samt *relaxation* som innebär att använda avslappningstekniker. Idrottspsykologiska studier har visat att idrottare som använder mentala föreställningar, målsättningsarbete och ett positivt inre samtal utvecklar bättre självförtroende, mental tuffhet och en stark fokusering (Cumming, Harwood & Fletcher 2004). Vealey (2007 s. 287-300) har valt att skilja på önskat resultat och idrottspsykologisk teknik/färdigheter för att nå det önskade resultatet. Genom att använda idrottspsykologiska färdigheter kan alltså idrottare få ett ökat självförtroende, bättre fokusering och koncentrationsförmåga.

Thomas et al. (1999) har visat i en studie att idrottare som använde idrottspsykologiska färdigheter vid träning tenderade att använda dessa färdigheter även vid matcher. I en studie av Greenleaf, Gould och Dieffenbach (2001) berättade olympier att de förberedde sig mentalt varje dag vilket indikerade att de använde PST inför träningar och matcher. En studie har visat att elitidrottare som använde PST hade högre självförtroende, bättre koncentrationsförmåga, använde positiva tankar, var mer bestämda och visade ett större engagemang (Williams & Krane 2001, s. 162-178). Idrottare har beskrivit att mental träning är viktigt men forskning har dock visat att de ofta misslyckas med att använda idrottspsykologiska färdigheter systematiskt och som en del av den fysiska träningen (Vealey 2007, s. 287-300).

1.3.1.1 Målsättningsarbete

En viktig del för att lyckas som elitidrottare är att vara målmedveten och ha en inre drivkraft för att kunna prestera så bra som möjligt. För att underlätta processen kan det vara bra att dela in målsättningar i tre olika kategorier: resultatmål, prestationsmål och process/delmål.

Resultatmål är ofta resultatnriktade och kan underlätta motivationen under långa träningsperioder. Genom att jämföra din egen prestation med andra idrottares resultat går det att mäta resultatmål. Prestationsmål fokuserar istället på själva uppgiften, mäts vanligtvis på kort sikt och utgår från ditt eget resultat i förhållande till dina tidigare prestationer.

Processmålet innebär att idrottaren istället fokuserar på själva utförandet. Detta kan vara tekniska, taktiska eller idrottspsykologiska målsättningar i samband med träningar och matcher. (Burton, Naylor & Holliday 2001, s. 497-528; Kingston & Hardy 1997)

Andra viktiga aspekter att ta hänsyn till vid målsättningsarbete är följande: specifika mål som är svåra men realistiska att uppnå leder till bättre prestationer, kortsiktiga mål underlättar i ansträngningen mot de långsiktiga målen, en bra målsättning ökar prestationen då den påverkar idrottarens ansträngning samt att målen måste accepteras av individen om det ska bli en bra prestation (Hall & Kerr 2001, s. 183-234; Locke & Latham 1985). För att effektivt arbeta med målsättningar tog Smith (1994) fram modellen *SMARTS*. Modellen står för att målsättningar ska vara specifika, mätbara, användbara/utvecklingsbara, realistiska, tidsbestämda samt att idrottaren själv är med och bestämmer över sina egna mål. I en studie av Widmeyer och DuCharme (1997) har författarna kommit fram till sex grundläggande principer som måste uppfyllas inom lagidrotter vid arbete med målsättningar: bestäm långsiktiga mål först, ta fram processer för kort- och långsiktiga mål, alla spelare måste vara delaktiga när målen ska tas fram, övervaka arbetet fram till målen, belöna framstegen som görs mot målen samt utveckla lagets självförtroende och effektivitet som pekar mot målen.

Tidigare forskning har visat att idrottare bör sätta resultatmål, prestationsmål och processmål eftersom alla tre påverkar den slutliga prestationen (Burton et al. 2001, s. 497-528). Det svåra är dock att sätta "rätt" mål som innebär tillräcklig motivation, engagemang och intensitet för att lyckas. En starkt bidragande orsak till en golfares self-efficacy var att de arbetade mot processmål under tiden (Burton et al. 2001, s.497-528). Self-efficacy definierats på följande sätt: "*en persons tilltro till sin förmåga att utföra och uppnå vissa önskvärda prestationer*" (Bandura 1997, s. 3). Genom att arbeta mot målsättningar som är realistiska och utformade på rätt sätt, påverkas idrottarens självförtroende och self-efficacy om målsättningarna uppnås

(O'Brien, Mellalieu & Hanton 2009). Inom ishockeyn har studier indikerat att specifika mål som är kort- och långsiktiga, samt svåra men realistiska att uppnå gav den bästa prestationen (Anderson, Crowell, Doman & Howard 1988). Författarna har inte hittat några publicerade studier som visar hur unga spelare i lagidrott använder målsättningsarbete i samband med träningar och matcher. Det har heller inte gått att hitta några publicerade studier som undersökt målsättningsarbete inom handboll.

1.3.1.2 Mentala föreställningar/inre bilder

Mentala föreställningar handlar om att skapa inre bilder, visualisera, och att idrotta i huvudet. Enligt tidigare forskning är mentala föreställningar en av de mest använda idrottspsykologiska färdigheterna bland elitidrottare. (Morris, Spittle & Watt 2005) Genom att använda mentala föreställningar kan en idrottare få hjälp att återskapa upplevelser i sitt eget medvetande och/eller skapa nya bilder med hjälp av sina egna sinnen. Idrottare använder mentala föreställningar för olika ändamål: mental uppvärmning, utveckling av taktiker och strategier, förbättring av andra mentala färdigheter, kontroll av stressiga situationer i samband med matcher, motivering inför tuffa träningar och utmaningar, rehabilitering vid skador samt andra situationer som kan orsaka dålig koncentration och fokusering (Morris et al. 2005; White & Hardy 1998).

Tidigare studier pekar på att mentala föreställningar bidrar till högre självförtroende, bättre fokusering, förbättrar inlärning av olika rörelser och kontrollerar känslor bättre (Jeannerod 1994; Vealey & Greenleaf 2006). En studie av Nordin och Cumming (2005) har även indikerat motsatt effekt. Individens self-efficacy blir sämre om individen skapar bilder av att inte klara uppgiften. Det finns flera studier som försökt ta reda på hur ofta och under hur lång tid idrottare använder sig av mentala föreställningar. Ett exempel är en studie av Orlick och Partington (1988) med amerikanska olympier, där resultaten visade att idrottarna använde mentala föreställningar systematiskt 4-5 gånger per vecka under ungefär 12 minuter per dag.

En studie har pekat på att idrottare oftast använder mentala föreställningar i motiverande syfte för att höja prestationen i samband med matcher (Munroe, Hall, Simms & Weinberg 1998). Idrottare använde mentala föreställningar för att behålla koncentrationen, höja självförtroendet och öka den mentala tuffheten (Hall & Gregg 2006). Författarna har inte hittat några publicerade vetenskapliga studier som visar hur ofta juniorspelare i ishockey och

handboll använder mentala föreställningar i samband med träningar och matcher.

1.3.1.3 Dialog med sig själv/inre samtal

Begreppet inre samtal innebär att idrottare har en dialog med sig själv, utvärderar sig själv och ger feedback på positiva och/eller negativa beteenden (Hackfort & Schwenkmezger 1998, s. 328-364). Genom att använda det inre samtalet och säga positiva saker som exempelvis: *”jag kan, jag är bra, jag klarar detta”*, bildas positiv energi och den negativa tanken försvinner lättare. Några effekter av att använda det inre samtalet är förbättrad koncentration, ökat självförtroende, bryta dåliga vanor, förbättra andra mentala färdigheter samt förbättrad prestationen (Conroy & Metzler 2004).

En tidigare studie har visat att idrottare kan ändra sitt beteende och förbättra prestationen med hjälp av att använda metaforer i sitt inre samtal (Hanin & Stambulova 2002). Studier med bland andra tennisspelare och fotbollsspelare har också visat att olika typer av positiva inre samtal kan öka prestationsförmågan (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas 2004; Landin & Hebert 1999). För att kategorisera de inre samtalen på ett enkelt sätt har Conroy och Metzler (2004) delat in dialogen med sig själv i positivt, instruerande och negativt inre samtal. Ett positivt inre samtal handlar om en positiv attityd, att öka energinivån och den totala prestationen. Genom att använda instruerande inre samtal kan prestationen förbättras genom att fokusera på att förbättra tekniker eller specifika uppgifter. De idrottare som lyckas vända det negativa inre samtalet till något positivt är oftast de som lyckas inom respektive idrott. Det negativa inre samtalet orsakar ofta tvivel på sig själv och kan bidra till att prestationen försämras. I en studie av Hall, Hardy och Gammage (1999) förklarar de hur det inre samtalet kan hjälpa en idrottare från negativa till positiva tankar. När den negativa tanken uppstår kan idrottaren vara förberedd med hjälp av ett på förhand bestämt ord, där innebörden av ordet är associerat med något positivt. Således försvinner den negativa tanken med hjälp av positiva ord. Författarna har inte hittat några publicerade vetenskapliga studier inom ishockey och handboll som visar hur ofta juniorspelare använder inre samtal i samband med träningar och matcher.

1.3.1.4 Avslappningstekniker

En del av att vara idrottare handlar om att hantera stressiga situationer i samband med framförallt matcher och tävlingar. Att bli stressad orsakar i många fall hög anspänning både fysiskt och psykiskt vilket kan leda till att prestationen förbättras, försämras eller att det inte händer någonting. Om det ställs höga krav som en idrottare inte kan leva upp till kommer kraven att medföra en negativ påverkan på prestationen. Genom att använda avslappningstekniker kan idrottare få hjälp att upprätthålla sin fysiska och psykiska status. Hanin (2000) nämner att varje idrottare har en individuell spänningsnivå som kan variera över tid och beroende på uppgiftens karaktär.

I en tidigare studie har Ost (1988) tagit fram ett avslappningsprogram för att lära idrottare att vara optimalt avslappnad. Programmet börjar med femton minuters avslappning som upprepas två gånger per dag för att sedan minska på tiden och till slut endast träna på avslappning under ett par sekunder. Tidigare studier har också visat att avslappning är en psykologisk färdighet som behöver tränas regelbundet, då det krävs tid för att få idrottare att koppla av, fokusera och samtidigt hålla sig till den taktiska spelplanen (Durand-Bush & Salmela 2002). Författarna har inte hittat några publicerade vetenskapliga studier som visar hur juniorspelare i ishockey och handboll använder avslappningstekniker i syfte att förbättra prestationen i samband med träningar och matcher.

1.3.2 Självförtroende

En av effekterna som tidigare forskning visat att mentala föreställningar, målsättningsarbete och att använda en dialog med sig själv har, är ett förbättrat självförtroende (Cumming et al. 2004; Vealey 2007, s. 287-300). Ordet självförtroende kopplas vanligen samman med idrottare och deras prestationer. En bra prestation betyder många gånger ett bra självförtroende och en dålig prestation förknippas med ett dåligt självförtroende. Forskare inom idrottspsykologi har valt att skilja på begreppen självförtroende och self-efficacy. Under 1980-talet definierade Vealey (1986 s. 221-246) självförtroende inom idrott enligt följande: *”en persons tilltro att, mer generellt, utföra egna prestationer framgångsrikt i idrottssituationer”*. Självförtroende handlar med andra ord om en tilltro att klara situationer rent generellt och över längre tid, medan self-efficacy istället är mer situationsspecifikt.

I en modell kallad Sport Confidence model menade Vealey (2001 s. 550-565) att det fanns nio olika källor till hur självförtroende formas hos idrottare: skicklighet, visa sin förmåga för andra idrottare, fysisk och mental förberedelse, fysisk presentation av sig själv, socialt stöd, erfarenhet genom att studera andra, tränarens ledarskap, miljömässiga orsaker och beroende på situationen. I Bandura's teori (1997 s. 3) menar han att det fanns sex olika källor till hur self-efficacy bildas hos idrottare: egna prestationer, genom att andra idrottare visar, verbal kommunikation, mentala föreställningar, fysisk förmåga och känslomässigt tillstånd. Både Vealey (2001 s. 550-565) och Bandura (1997 s. 3) identifierar alltså att olika typer av idrottspsykologiska färdigheter som är viktiga för att fostra självförtroende/self-efficacy.

Det finns ett stort antal studier inom idrottspsykologin som undersökt hur självförtroende påverkar idrottarens prestation. I tidigare studier har spelare identifierat självförtroende som den viktigaste och en av de svåraste delarna att behärska för att lyckas inom idrotten (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers 2001). Det fanns också positiva statistiska samband som indikerar att idrottarens självförtroende har betydelse för prestationen (Craft, Magyar, Becker & Feltz 2003; Woodman & Hardy 2003). Andra studier har visat att det fanns ett positivt samband mellan självförtroende och att använda målsättningar hos idrottaren (Hall & Kerr 2001, s. 183-234; Kane, Marks, Zaccaro & Blair 1996; Lerner & Locke 1995). En studie har dessutom visat att dansare som använder mentala föreställningar oftare också visade ett större självförtroende (Nordin & Cumming 2008). Det fanns även positiva samband mellan självförtroende och att ta beslut samt idrottarnas koncentration (Vealey & Knight 2002). Undersökningar har också visat att det fanns ett positivt samband mellan självförtroende och positiva känslor som exempelvis att vara nöjd, exalterad och stolt (Kane et al. 1996; Martin 2002). Att upprätthålla och utveckla ett bra självförtroende visade Grove & Hanrahan (1988) i sin studie var ett av de största behoven som fanns hos ishockeyspelare. Författarna har inte hittat några publicerade studier undersökt hur varken målsättningsarbete, inre samtal, mentala föreställningar och avslappningstekniker påverkat ishockey- och handbollsspelares självförtroende och/eller self-efficacy.

1.3.3 Skillnader mellan vilka som använder idrottspsykologiska färdigheter

Att idrottare använder idrottspsykologiska färdigheter har visats tidigare i denna studie men har tidigare forskning tagit reda på vem eller/och vilka som använder idrottspsykologiska färdigheter? En studie av Orlick och Partington (1988) på amerikanska olympier indikerade

att idrottspsykologiska färdigheter ofta var skillnaden mellan en bra och en utmärkt prestation samt att vinna eller förlora. Resultaten av studien visade att de mest framgångsrika olympierna använde sig av mentala föreställningar, simulationsträning, målsättningar och att vara mentalt förberedd innan deras prestationer. Studier har också visat att idrottare använde idrottspsykologiska färdigheter oftare i samband med matcher än vid träningar (Frey, Laguna & Ravizza 2003; Jedlic, Hall, Munroe-Chandler & Hall 2007).

Tidigare studier har med hjälp av enkäten Test of Performance Strategies (TOPS) visat att internationella idrottare använde idrottspsykologiska färdigheter oftare än idrottare på nationell nivå (Thomas et al. 1999). Framgångsrika idrottare använde mentala föreställningar både effektivare och oftare än idrottare som inte var lika duktiga (Calmels, Arripe-Longueville, Fournier & Soulard 2003; Cumming & Hall 2002). Duktiga idrottare använde en dialog med sig själv mer konsekvent och planerat än övriga idrottare som istället agerade och tänkte mera intuitivt (Hardy, Hall & Hardy 2004). Tidigare forskning har pekat på att framgångsrika elitidrottare regelbundet använde avslappningstekniker för att hantera deras fysiska status (Durand-Bush & Salmela 2002). En studie med kvinnliga ishockeyspelare har visat att framgångsrika spelare använde målsättningar, mentala föreställningar, har ett högre självförtroende och är mer motiverade än mindre framgångsrika spelare (Kruger 2010). Dock finns det inga publicerade svenska studier som undersökt hur ofta juniorspelare använder sig av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träning och match. Författarna har inte hittat några publicerade studier som undersökt om de mest framgångsrika juniorspelarna inom ishockey och handboll använder sig av idrottspsykologiska färdigheter.

1.3.4 Tränarens uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter

Studier har visat att tränare uppmuntrade framgångsrika idrottare att använda mentala tekniker och strategier för att uppnå bra prestationer inom idrotten (Bloom, Durand-Bush & Salmela 1997; Durand-Bush & Salmela 2002). I en studie av Jedlic et al. (2007) visade resultaten att tränare på högre nivå uppmuntrade idrottare att oftare använda idrottspsykologiska färdigheter än tränare på lägre nivå. När tränare på lägre nivå uppmuntrade idrottare var det oftast vid träning som det skedde. Studier har visat att genom en interaktion med tränare och via egen erfarenhet så utvecklar idrottare idrottspsykologiska färdigheter oftare än via psykologiska träningsprogram av idrottspsykologer (Calmels et al. 2003; Gould, Dieffenbach & Moffet 2002).

Även om tränare inser att idrottspsykologiska färdigheter är viktiga misslyckas tränare med att uppmuntra spelare att använda färdigheterna på ett systematiskt sätt (Jedlic et al. 2007). Det finns en studie som försökt förklara varför tränare misslyckas med att uppmuntra idrottare att använda idrottspsykologiska färdigheter (Gould et al. 1999). En orsak kan vara att kulturen inom idrotten är robust och rigid, vilket gör det svårt för tränarna att se och våga göra förändringar. Tränare kan också sakna självförtroende och kunskap om hur de ska uppmuntra idrottare att använda färdigheter. En annan orsak kan vara att tränare har en begränsad tid med idrottarna och använder den tiden till att fokusera på fysiska, taktiska och tekniska bitar istället för idrottspsykologiska färdigheter. (Gould et al. 1999) Tränare har berättat att de anser att mentala föreställningar är den effektivaste idrottspsykologiska färdigheten och den teknik som de oftast uppmuntrar idrottarna att använda (Bloom et al. 1997). I tidigare studier har tränare identifierat självförtroende som den viktigaste och en av de svåraste delarna att behärska för att lyckas inom idrotten (Gould et al. 1999).

I en tidig studie av Hall & Rodgers (1989) utvecklade de ett idrottspsykologiskt träningsprogram för tränare i syfte att undersöka hur ofta tränare uppmuntrade idrottare att använda idrottspsykologiska färdigheter efter att själva fått utbildning om färdigheter. Resultaten visade en signifikant ökning av uppmuntran från tränarna till spelarna av idrottspsykologiska färdigheter. Dessutom uppmuntrade tränarna idrottarna mer frekvent även efter avslutad utbildning. Tidigare forskning har visat att tränaren bland annat har ansvar för att inspirera idrottare att uppnå målsättningar, få idrottarna att känna glädje och vara nöjda med sina prestationer, kommunicera vilka krav och arbete som behöver göras, utveckla idrottarnas kompetens och att få idrottarna att ha en självbestämmande motivationsinriktning (Horn 2002, s. 239-267; Mageau & Vallerand 2003; Smoll & Smith 2002). Inom svensk forskning har Fahlström (2001 s. 190-195) i sin avhandling pekat på några viktiga uppgifter som ishockeytränaren har. Dessa är att motivera spelarna, att vara kunnig inom psykologi och pedagogik, vara målinriktad, kunna planera, leda och coacha laget vid matcher samt att använda en ledarstil som alla förväntar sig att tränaren bör följa. I sin avhandling har Fahlström (2001 s. 190-195) också visat att duktiga spelare oftast stannar kvar inom ishockeyn för att bli tränare. Däremot saknar de i många fall tränarkompetens i form av exempelvis idrottspedagogisk och/eller idrottspsykologisk utbildning. Fahlström (2001 s. 190-195) menar också i sin avhandling att de intervjuade spelarna i många fall önskade att tränaren var distanserad, bestämd och strikt – alltså att använda ett auktoritärt ledarskap.

Tidigare forskning har visat att tränare uppmuntrar idrottare att använda olika idrottspsykologiska färdigheter i varierande form. Studier har också visat att idrottare använder färdigheterna tack vare en interaktion med tränare och egen erfarenhet. Men hur ofta använder sig juniorspelare inom svensk ishockey och handboll av idrottspsykologiska färdigheter och hur ofta uppmuntrar tränarna spelarna att använda färdigheterna? Är uppmuntran från tränare inom ishockey och handboll på juniornivå tillräckligt stor för att uppnå positiva effekter, såsom förbättrat självförtroende? (Calmels et al. 2003; Durand-Bush & Salmela 2002; Gould et al. 2002; Jedlic et al. 2007)

1.4 Syfte

Syftet är att beskriva, förklara och jämföra hur ofta elitjuniorlag inom ishockey och handboll använder sig av idrottspsykologiska färdigheter.

1.5 Frågeställningar

- Hur ofta använder sig spelare av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher?
- Hur ofta uppmuntrar tränare spelare att använda idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher?
- Finns det ett samband mellan tränarens uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt hur ofta spelarna använder dem?
- Finns det ett samband mellan hur ofta spelarna använder idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt med deras självförtroende?

2 Metod

2.1 Val av metod

En kvantitativ ansats i form av enkäter har valts som metod för att svara på syftet och frågeställningarna i denna studie. För att undersöka samband används ofta en kvantitativ enkätmetodik (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85-91). Några fördelar med att använda en kvantitativ metod är den låga kostnaden, det stora antalet deltagare att undersöka och att resultatet blir lätt att bearbeta och tolka utifrån fasta svarsalternativ på validerade och reliabla

enkäter. Andra positiva aspekter med att använda en kvantitativ metod är att statistiskt jämföra och analysera resultaten i studien med hjälp av kvalitetstestade enkäter.

2.2 Urval

Ett bekvämlighetsurval har skett vilket innebär att författarna endast kan uttala sig om populationen i denna studie och därför bör resultatet ifrågasättas eftersom det inte varit ett slumpmässigt urval (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85-91). De elitjuniorlag som tillfrågades är aktiva inom de högsta juniorserierna i de bägge idrotterna, tränar och spelar matcher 5-7 dagar i veckan och där majoriteten av spelarna går en gymnasieutbildning med specialidrottsinriktning. Tränarna ansvarar för spelarnas kvällsträningar och i vissa fall även för morgonträningarna på skoltid. Antalet deltagande spelare (alla manliga) i studien var $N=211$, varav 122 ishockeyspelare och 89 handbollsspelare. Antalet deltagande tränare (alla manliga) i studien var $N=14$, varav 8 var ishockeytränare och 6 var handbollstränare. Spelarnas medelålder var 16,9 ($SD\pm 1,00$) med en spridning mellan 15 till 19 år. Tränarnas medelålder var 39,2 ($SD\pm 10,8$) med en spridning mellan 20 till 55 år. Tränarna hade i genomsnitt 12,7 års erfarenhet som tränare ($SD\pm 7,48$) och drygt 71 % av tränarna hade egen erfarenhet som spelare i högsta serien i respektive idrott. En tidig målsättning med studien var att samla ett stort urval i förhoppning om att kunna beskriva och förklara hur ofta spelare och tränare i de bägge idrotterna använde sig av idrottspsykologiska färdigheter.

2.3 Enkätmetodik

Enkäterna innehöll några inledande bakgrundsfrågor kring respondenternas tidigare erfarenhet av idrottspsykologi. Tränarna fick också svara på om de tidigare varit aktiva som spelare, på vilken nivå de eventuellt spelat samt hur länge de varit tränare. Enkätfrågorna var konstruerade med en fråga åt gången där respondenterna svarade med ett svar per fråga. Tränarna fick endast svara på första delen av enkäten medan spelarna fick svara på bägge delarna. Enkäterna var utformade i A4 format och tog mellan 15-30 minuter att fylla i för respondenterna. Respondenterna fick både skriftlig och muntlig information innan de började fylla i enkäten att deltagandet var frivilligt, de hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst och att datainsamlingen skulle hanteras konfidentiellt med anonymitet, se bilaga tre och fyra. Respondenterna hade alltså delgivits vetenskapsrådets fyra huvudkrav innan insamlingen börjades; informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav (Patel &

Davidson 2011, s. 62).

Den första delen, Test of Performance Strategies – TOPS (Hardy et al. 2010; Thomas et al. 1999) se bilaga tre och fyra, användes för att undersöka hur ofta spelare och tränare inom ishockey och handboll använder sig av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träning och match. Eftersom TOPS har blivit kritiserad för att ibland undersöka idrottarens förmåga att använda färdigheterna istället för hur ofta färdigheterna används har Hardy et al. (2010) nyligen reviderat enkäten. I denna studie användes därför den reviderade versionen av TOPS (Hardy et al. 2010). TOPS är den enda enkäten som innehåller åtta olika färdigheter, och som mäter hur ofta idrottare använder sig av idrottspsykologiska färdigheter i samband med både träning och match (Hardy et al. 2010; Weinberg & Forlenza 2012, s. 381-382). Enkäten består av 64 frågor och innefattar en 5-gradig skala med alternativen 1=aldrig, 2=sällan, 3=ibland, 4=ofta, 5=alltid (Hardy et al. 2010). Två exempel på hur frågorna ser ut i spelarenkäten är följande: ”i samband med matcher sätter jag upp specifika resultatmål för mig själv” (målsättningsarbete) eller ”jag kan använda mig av self-talk effektivt under träning” (inre samtal). Då det inte finns några publicerade enkäter som innehåller frågor om hur tränaren uppmuntrar spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter, är istället den uppdaterade versionen av TOPS reviderad utifrån tränarens perspektiv (Hardy et al. 2010). Två exempel på hur frågorna ser ut i tränarenkäten är följande: ”jag som tränare uppmuntrar spelarna att tänka på att slappna av i samband med matcher” (avslappningstekniker) eller ”jag som tränare uppmuntrar spelarna att använda visualisering, i samband med träningar för att komma ihåg tidigare lyckade prestationer” (mentala föreställningar).

Thomas et al. (1999) utvecklade och validerade enkäten TOPS med hjälp av 472 idrottare från Australien. Både original versionen och den uppdaterade TOPS har genomgått tester för att säkerställa validitet och reliabilitet innan enkäten började användas (Hardy et al. 2010; Thomas et al. 1999). Reliabilitet kan förklaras som graden av tillförlitlighet i en mätning om samma instrument eller tillvägagångssätt ger samma resultat vid olika mätningar (Patel & Davidson 2011, s. 102). Om en studie har hög validitet innebär det att undersökningen mäter det studien avser att mäta (Patel & Davidson 2011, s. 102). Den reviderade versionen av TOPS och TSCI är på engelska vilket innebär att frågorna blivit översatta från engelska till svenska och tillbaka i motsatt riktning med hjälp av en engelsktalande person vilket borde höja kvaliteten på frågorna (Hardy et al. 2010; Vealey 1986). Denna översättning kan dock ha påverkat respondenterna hur de uppfattade frågorna (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85-91).

Tack vare att den nya versionen av TOPS användes i denna studie hoppades författarna förbättra studiens validitet, detta eftersom den reviderade versionen bara ska innehålla frågor om hur ofta spelarna och tränarna använder varje färdighet (Hardy et al. 2010; Thomas et al. 1999).

För att studera den interna reliabiliteten för varje färdighet användes Cronbach Alpha. Detta värde förklarade hur väl respondenterna besvarade olika typer av frågor som handlade om samma färdighet med liknande svar på varje fråga. Ju högre ett Cronbach Alpha värde visar desto bättre reliabilitet har enkäten utifrån samma svar på liknande frågor. I tidigare studier har den interna reliabiliteten hos respondenter i 16-19 års ålder visat på ett högt Cronbach Alpha värde (Katsikas, Donti & Pscyountaki 2011; Lane, Harwood, Terry & Karageorghis 2004). Cronbach Alpha värden i original studien av Thomas et al. (1999) för match låg mellan $\alpha=.74$ till $\alpha=.80$, och värdet för träning låg mellan $\alpha=.66$ till $\alpha=.78$. För den reviderade TOPS-2 visade Hardy et al. (2010) lite högre reliabilitet då Cronbach Alpha värden låg mellan $\alpha=.77$ till $\alpha=.88$. Tidigare studier har visat att ett Cronbach alpha värde på $\alpha=.70$ eller högre är på en acceptabel nivå (Frey et al. 2003; Devillis 2003). När Cronbach Alpha beräknades för spelarna i denna studie visade fyra av åtta färdigheter på dålig reliabilitet. Färdigheterna automatik, aktivering, fokusering, kontrollera känslor och negativt tänkande hade Cronbach Alpha värden under $\alpha=.60$ vilket innebar att dessa färdigheter uteslöts ur både spelarenkäten och tränarenkäten. Däremot låg alla värden i tränarenkäten förutom uppmuntran av målsättning vid träning över $\alpha=.70$. I tabell tre visas Cronbach Alpha värden för färdigheterna hos spelarna och i tabell fyra visas Cronbach Alpha värden hos tränarna. Enkäten har använts för att undersöka eventuella samband vid träning och match med idrottares uppfattning om att lyckas (Frey et al. 2003) och idrottares self efficacy (Lowther, Lane & Lane 2002).

Den andra delen, Trait Sport Confidence Inventory – TSCI (Vealey 1986) se bilaga tre, användes för att undersöka spelarnas självförtroende i olika situationer vid träning och match. TSCI består av 13 frågor, och innefattar en 9-gradig skala med alternativen 1=låg, 5=medel, 9=högt (Vealey 1986). Vealey (1986) rapporterade ett högt Cronbach Alpha ($\alpha=.93$) för TSCI som indikerade att enkäten har på hög validitet och reliabilitet. När Cronbach Alpha beräknades för TSCI i denna studie låg värdet på $\alpha=.87$. Två exempel på hur frågorna ser ut i enkäten är följande: ”hur säker är du på din förmåga att komma tillbaka från en dålig prestation” och ”hur säker är du på din förmåga att prestera under press”.

2.4 Tillvägagångssätt

Studien inleddes med att undersöka tidigare forskning och litteratur inom ämnena idrottspsykologiska färdigheter och egenskaper. Tidigare forskning kring idrottspsykologiska färdigheter är omfattande, dock saknas det studier som undersöker hur ofta tränarna uppmuntrar spelarna att använda färdigheterna och hur det påverkar spelarnas självförtroende. Det finns väldigt få studier på hur idrottspsykologi påverkar svenska idrottare, samt att varken ishockeyn eller handbollen knappt har redovisat någon forskning alls inom området. Litteratursökning har gjorts genom databaserna Google Scholar, PubMed, Sport Discus samt GIH:s bibliotek. För att svara på syftet med arbetet valde författarna enkätformulären TOPS och TSCI (Hardy et al. 2010; Vealey 1986). Eftersom dessa enkäter är konstruerade på engelska översatte författarna enkäterna med hjälp av en engelsktalande person för att få en korrekt version från engelska till svenska. Studien fortsatte genom telefonkontakt med tränare och/eller sportchef i de utvalda föreningarna. Information om undersökningen, studiens syfte och anonymitet delgavs till personerna. Alla föreningar godkände medverkan i studien och datum för undersökningen bestämdes. Utifrån etiska aspekter skickades ett ”missivbrev” innan undersökningen började till de omyndiga spelarnas föräldrar för att godkänna deras ungdomars medverkan i studien, se bilaga två. I ”missivbrevet” fick föräldrarna information om studien, att medverkan var frivilligt och att datainsamlingen skulle behandlas konfidentiellt med anonymitet. Innan datainsamlingen påbörjades genomfördes en pilotstudie med två tränare och två spelare som var representativt för målgruppen i studien. De båda tränarna och spelarna fick därefter ge eventuella kommentarer om enkäterna. Utifrån dessa synpunkter skapades en reviderad version av enkäterna för att få en bättre tydlighet i frågorna.

Själva datainsamlingen genomfördes under drygt två veckors tid. När respondenterna besvarade enkäten fanns antingen en informerad tränare och/eller författarna för att svara på eventuella frågor och undvika interna bortfall. Respondenterna placerades så att de inte kunde se varandras svar, de fick information om att svara så ärligt som möjligt på frågorna och att kolla igenom alla frågor i enkäten ytterligare en gång innan de lämnade in enkäten för att undvika eventuella interna bortfall. När respondenterna får svara anonymt är det också större sannolikhet att svaren blir ärliga (Ejlertsson 2005, s.11-12). Totalt sett fanns det ett internt bortfall i studien på 45 av totalt 16918 svar från 225 respondenter.

2.5 Databearbetning

För att kunna bearbeta alla enkätsvar användes *Statistical Package for the Social Sciences* – version 19. Därefter skapades en spelar- respektive tränarfil för att skilja på resultaten. Alla variabler som analyserades från enkätfrågorna var på ordinalskala och de variabler som beräknades från bakgrundsfrågorna var på nominalskala (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85-91). För att svara på frågeställningarna analyserades eventuella samband med hjälp av Pearson korrelationskoefficient och eventuella skillnader med hjälp av parvisa observations t-test och oberoende t-test. För att analysera den statistiska signifikansen användes två olika nivåer: $p \leq .01$ och $p \leq .05$. Dessa nivåer anger om skillnaden mellan två olika variabler är signifikanta med antingen 95 % eller 99 % säkerhet (Wahlgren 2008, s. 108). Pearson korrelationskoefficient användes för att undersöka eventuella samband mellan två olika variabler. När värdet på sambandet var mellan $r = ,10$ till $r = ,29$ bedömdes det finnas ett svagt samband, när värdet var mellan $r = ,30$ till $r = ,49$ fanns ett måttligt samband och när värdet var över $r = ,50$ fanns ett starkt samband (Pallant 2010, s. 100). Den statistiska signifikansnivån påverkas sannolikt av antalet respondenter i studien.

3 Resultat

Deskriptiv statistik – bakgrundsinformation spelare och tränare

För att undersöka hur många av spelarna och tränarna som hade tidigare erfarenhet från idrottspsykologi beräknades resultaten utifrån frekvensdata. Resultaten i tabell 1 indikerade att spelarna i genomsnitt hade låg eller ingen erfarenhet av idrottspsykologi medan majoriteten av tränarna hade medel till hög erfarenhet av idrottspsykologi. Både ishockeyspelarna och ishockeytränarna hade något högre erfarenhet och/eller utbildning inom idrottspsykologi än handbollsspelarna och handbollstränarna.

Tabell 1. Medelvärde och standardavvikelse för alla spelare och alla tränare inom idrottspsykologi.

	N	M	SD
Alla spelare	211	1,09	,92
Ishockeyspelare	122	1,22	,91
Handbollspelare	89	,90	,91
Alla tränare	14	2,36	,84
Ishockey tränare	8	2,50	,76
Handboll tränare	6	2,17	,98

M = 0 Ingen erfarenhet, 1 Låg erfarenhet, 2 Medel erfarenhet, 3 Hög erfarenhet

Analytisk statistik – tränare

Pearsons korrelationskoefficient användes för att undersöka eventuella linjära samband mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter och deras tidigare erfarenhet som spelare, tränarerfarenhet respektive utbildning/erfarenhet inom idrottspsykologi. En definition av ett svagt samband var ett värde mellan $r=,10$ och $r=,29$, ett måttligt samband ligger mellan $r=,30$ och $r=,49$ samt ett starkt samband på ett värde över $r=,50$ (Pallant 2010, s. 100). Den statistiska signifikansnivån påverkas sannolikt av antalet deltagande tränare i studien, $N=14$. Ett högre antal respondenter innebär sannolikt att signifikansen på sambandet blir starkare. I tabell 2 visas både positiva och negativa samband.

Tabell 2. Korrelationer tränare (N = 14) Samband mellan idrottspsykologisk utbildning, erfarenhet som spelare och tränarerfarenhet med uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter vid träning och match.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 = Idrottspsykologisk utbildning/erfarenhet											
2 = Hög erfarenhet som spelare	-,08										
3 = Hög erfarenhet som tränare	-,06	,27									
4 = Målsättningsarbete vid träning	,49	,48	,02								
5 = Målsättningsarbete vid match	,37	-,20	-,22	,34							
6 = Dialog med sig själv vid träning	,44	,09	-,14	,39	,33						
7 = Dialog med sig själv vid match	,42	,07	-,15	,55*	,56*	,88**					
8 = Mental föreställning vid träning	,25	-,14	-,49	,46	,60*	,53	,62*				
9 = Mental föreställning vid match	,22	-,32	-,44	,40	,58*	,37	,66**	,70**			
10 = Avslappnings-tekniker vid träning	,44	,17	-,08	,45	,60*	,78**	,70**	,66**	,36		
11 = Avslappnings-tekniker vid match	,69**	-,01	-,21	,52	,50	,75**	,72**	,39	,30	,55*	

* Korrelation är signifikant på en 0.05 nivå

**Korrelation är signifikant på en 0.01 nivå

Resultaten i ovanstående tabell från den vågräta kolumn ett rakt ner, indikerar en stark signifikant positiv linjär korrelation mellan de tränare som haft utbildning inom idrottspsykologi och de tränare som uppmuntrade spelarna att ofta använda avslappningstekniker vid match. Däremot visade resultaten ingen statistisk signifikans trots starka samband mellan utbildning inom idrottspsykologi och uppmuntran av de andra färdigheterna varken vid träning och/eller match. Resultaten i tabellen från den vågräta kolumn två rakt ner, indikerar både positiva och negativa korrelationer men ingen statistiskt

signifikans mellan tidigare spelarerfarenhet på hög nivå och oftare uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter. Det innebär att de tränare som tidigare haft erfarenhet som spelare på hög nivå inte uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter oftare än tränare med spelarerfarenhet på låg nivå. Resultaten i tabellen från den vågräta kolumn tre rakt ner, indikerar en negativ linjär korrelation i tre av fyra färdigheter vid både träning och match mellan de tränare som hade lång erfarenhet som tränare och de tränare som oftast uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter. Dock visade dessa resultat ingen statistisk signifikans. Det fanns en stark negativ linjär korrelation mellan de tränare som uppmuntrade spelarna att ofta använda mentala föreställningar i samband med både träning och match, och lång tränarerfarenhet. Med andra ord var det de tränare som hade minst antal års tränarerfarenhet som istället uppmuntrade spelarna oftare att använda idrottspsykologiska färdigheter i allmänhet och mentala föreställningar i synnerhet. Den statistiska signifikansen mellan ovanstående samband påverkas sannolikt av det faktum att få respondenter bland tränarna deltog i studien.

3.1 Hur ofta använder sig spelare av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher?

Deskriptiv statistik – spelare ishockey och handboll

För att besvara frågeställningen beräknades och analyserades spelarnas genomsnittsvärde och standardavvikelse för varje färdighet samt för träning och match.

Tabell 3. Medelvärde, standardavvikelse och Cronbach Alpha för varje färdighet vid träning och match.

Alla spelare N=211, Ishockeyspelare N=122, Handbollsspelare N=89

Idrottspsykologiska färdigheter	Alla spelare			Ishockey spelare		Handboll spelare	
	M	SD	α	M	SD	M	SD
Totalt vid träning	2,96	,50	,65	3,05	,51	2,83	,45
Totalt vid match	3,34	,51	,58	3,49	,48	3,13	,47
Målsättningsarbete (träning)	3,18	,70	,67	3,30	,63	3,00	,76
Målsättningsarbete (match)	3,41	,82	,76	3,62	,72	3,11	,86
Mentala föreställningar (träning)	2,87	,68	,72	2,92	,68	2,80	,72
Mentala föreställningar (match)	3,38	,70	,80	3,53	,66	3,17	,64
Dialog med sig själv (träning)	3,17	,74	,67	3,31	,71	2,97	,73
Dialog med sig själv (match)	3,19	,88	,63	3,34	,81	2,98	,93
Avslappningstekniker (träning)	2,61	,71	,64	2,66	,78	2,54	,59
Avslappningstekniker (match)	3,37	,65	,63	3,45	,60	3,26	,68

Som visas i tabell 3 använde spelarna idrottspsykologiska färdigheter i varierande omfattning. Det finns en spridning mellan spelarna att *aldrig*=1 använda till att *alltid*=5 använda

färdigheterna målsättningsarbete, mentala föreställningar, dialog med sig själv och avslappningstekniker i samband med både träning och match. Som visas i tabell 3 använde spelarna i genomsnitt idrottspsykologiska färdigheter 2,96 (SD±,50) vid träningar och 3,34 (SD±,51) vid matcher, vilket innebär nästan *ibland* vid träningar och mer än *ibland* vid matcher.

Analytisk statistik – jämförelse träning och match

För att jämföra huruvida spelarna använde sina färdigheter oftast i samband med träning eller match användes fem parvisa observations t-test. Samtliga resultat visade statistiskt signifikans och indikerade att spelarna generellt använde idrottspsykologiska färdigheter oftare vid match än träning, $t(210) = 13.45, p \leq .01$. Mera specifikt använde spelarna alla fyra färdigheterna oftare vid match än träning, målsättningsarbete $t(210) = 4.03, p \leq .01$, dialog med sig själv $t(210) = .49, p \leq .05$, mentala föreställningar $t(210) = 10.56, p \leq .01$ och avslappningstekniker $t(210) = 13.75, p \leq .01$.

Analytisk statistik – jämförelse mellan ishockey och handboll

Tabell 3 indikerar att ishockeyspelarna använde idrottspsykologiska färdigheter oftare än handbollsspelarna i samband med både träning och match. För att jämföra huruvida dessa skillnader var statistiskt signifikanta beräknades tio oberoende t-test. Resultaten indikerade att ishockeyspelarna använde idrottspsykologiska färdigheter oftare än handbollsspelarna vid både träning $t(209) = 3.27, p \leq .01$, och match $t(209) = 5.31, p \leq .01$. Som visas i tabell 3 använde ishockeyspelarna målsättningsarbete och dialog med sig själv oftare än handbollsspelare vid både träning och match, dessa skillnader var även statistiskt signifikanta i samband med både träning och match. Den statistiska skillnaden vid målsättningsarbete var i samband med träning $t(209) = 3.14, p \leq .01$ och match $t(209) = 4.68, p \leq .01$. Den statistiska skillnaden vid en dialog med sig själv var vid träning $t(209) = 3.41, p \leq .01$ och vid match $t(209) = 2.91, p \leq .01$.

3.2 Hur ofta uppmuntrar tränarna spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher?

Deskriptiv statistik – tränare ishockey och handboll

För att besvara frågeställningen analyserades och beräknades tränarnas genomsnittvärde och standardavvikelse för varje färdighet samt för träning och match.

Tabell 4. Medelvärde, standardavvikelse och Cronbach Alpha för varje färdighet vid träning och match.

Alla tränare N=14, tränare ishockey N=8, tränare handboll N=6

Idrottspsykologiska färdigheter	Tränare			Ishockey		Handboll	
	M	SD	α	M	SD	M	SD
Totalt vid träning	2,43	,63	,82	2,56	,79	2,25	,31
Totalt vid match	2,66	,58	,81	2,84	,69	2,42	,31
Målsättningsarbete (träning)	2,98	,53	,41	3,00	,53	2,96	,58
Målsättningsarbete (match)	2,45	,44	,61	2,56	,51	2,29	,29
Mental föreställning (träning)	2,27	,70	,71	2,25	,86	2,29	,49
Mental föreställning (match)	2,75	,64	,67	2,81	,80	2,67	,37
Dialog med sig själv (träning)	2,55	,99	,87	2,87	1,13	2,13	,61
Dialog med sig själv (match)	2,32	1,06	,92	2,72	1,25	1,79	,40
Avslappningsteknik (träning)	1,91	,82	,87	2,13	,97	1,63	,52
Avslappningsteknik (match)	3,13	,65	,75	3,28	,71	2,91	,54

Som visas i tabell 4 indikerar resultaten att det finns skillnader i hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher. Det finns en spridning mellan tränarna att *aldrig=1* uppmuntra spelarna till att *alltid=5* uppmuntra färdigheterna målsättningsarbete, mentala föreställningar, dialog med sig själv och avslappningstekniker i samband med både träning och match. Tränarna uppmuntrade spelarna att använda färdigheterna i snitt 2,43 (SD±,63) vid träningar och 2,66 (SD±,58) vid matcher, vilket innebär mellan *sällan* till *ibland*.

Analytisk statistik – jämförelse träning och match

För att jämföra huruvida tränarna uppmuntrade spelarna att använda färdigheterna oftast i samband med träning eller match användes fem parvisa observation t-test. Resultaten indikerade att tränarna generellt uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter oftare vid match än träning, $t(13) = 2.52, p \leq .05$. Mera specifikt uppmuntrade tränarna spelarna att använda målsättningsarbete oftare vid träning $t(13) = 3.57, p \leq .01$, mentala föreställningar oftare vid matcher $t(13) = 3.45, p \leq .01$ samt avslappningstekniker oftare vid matcher $t(13) = 6.37, p \leq .01$. Resultaten visade däremot ingen statistiskt signifikans vid en dialog med sig själv i samband med varken träning eller match, $t(13) = 1.69, p \geq .05$.

Analytisk statistik – jämförelse mellan ishockey och handboll

Tabell 4 indikerar att ishockeytränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter oftare än handbollstränarna i samband med både träning och match. För att jämföra huruvida dessa skillnader var statistiskt signifikanta beräknades tio oberoende t-test. Det fanns dock ingen statistisk signifikans för varken idrottspsykologiska färdigheter generellt eller för någon av de fyra färdigheterna varken vid träning och/eller match, ($p \geq .05$).

3.3 Finns det ett samband mellan tränarens uppmuntran av idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt hur ofta spelarna använder dem?

För att besvara ovanstående frågeställning användes Pearsons korrelationstest. En definition av ett svagt samband var ett värde mellan $r=,10$ och $r=,29$, ett måttligt samband ligger mellan $r=,30$ och $r=,49$ samt ett starkt samband på ett värde över $r=,50$ (Pallant 2010, s. 100). Den statistiska signifikansnivån påverkas sannolikt av antalet respondenter i studien. Ett högre antal respondenter innebär sannolikt att signifikansen på sambandet blir starkare.

Tabell 5. Korrelationstabell för spelares användning av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träning, match och deras självförtroende samt tränarnas uppmuntran till spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheterna vid träning och match. (Tränare N = 14, Spelare N = 211)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1=Spelare självförtroende																	
2=Spelare vid träning målsättningsarbete	,25**																
3=Spelare vid match målsättningsarbete	,16*	,41**															
4=Tränare vid träning målsättningsarbete	,18*	,16*	,08														
5=Tränare vid match målsättningsarbete	,13*	,20**	,19**	,50**													
6=Spelare vid träning dialog med sig själv	,13	,31**	,37**	,11	,20**												
7=Spelare vid match dialog med sig själv	,18**	,28**	,31**	,13	,10	,70**											
8=Tränare vid träning dialog med sig själv	,24**	,21**	,21**	,78**	,76**	,18**	,15*										
9=Tränare vid match dialog med sig själv	,24**	,20**	,17*	,88**	,43**	,15*	,17*	,88**									
10=Spelare vid träning mental föreställning	,12	,31**	,30**	,00	,08	,44**	,35**	,05	,00								
11=Spelare vid match mental föreställning	,23**	,21**	,47**	,02	,05	,41**	,53**	,12	,11	,48**							
12=Tränare vid träning mental föreställning	,13	,13	,03	,84**	,20**	,09	,14	,61**	,85**	-,05	,00						
13=Tränare vid match mental föreställning	,12	,10	,03	,59**	-,11	,07	,13	,34**	,68**	-,10	,01	,86**					
14=Spelare vid träning avslappningstekniker	,22**	,19**	,31**	-,04	-,03	,31**	,30**	-,05	-,05	,37**	,37**	-,08	-,06				
15=Spelare vid match avslappningstekniker	,34**	,03	,05	,01	,06	,08	,08	,10	,09	-,06	,08	,02	,05	,29**			
16=Tränare vid träning avslappningstekniker	,21**	,20**	,18**	,81**	,51**	,18*	,17*	,82**	,83**	,03	,12	,67**	,41**	,03	,11		
17=Tränare vid match avslappningstekniker	,23**	,17*	,17**	,69**	,60**	,14*	,13	,88**	,85**	-,02	,11	,61**	,50**	-,12	,09	,58**	

* Korrelation är signifikant på en 0.05 nivå

**Korrelation är signifikant på en 0.01 nivå

I tabell 5 indikerar resultaten att det fanns en stark positiv linjär signifikant korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda de fyra idrottspsykologiska färdigheterna vid träning och uppmuntrade spelarna att använda samma färdigheter vid match. Det betyder alltså att om tränaren uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter vid träning var sannolikheten hög att tränaren även uppmuntrade spelarna att använda färdigheterna vid match och vice versa. Det starka signifikanta sambandet mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda varje färdighet vid träning och uppmuntrade spelarna att använda samma färdighet vid match låg mellan $r = ,50$ till $r = ,88$ och den statistiska signifikansnivån på $p \leq .01$.

Resultaten i tabell 5 indikerar att det fanns en svag positiv linjär korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda de fyra idrottspsykologiska färdigheterna och hur ofta spelarna i verkligheten tillämpade dessa färdigheter. Som tabell 5 visar fanns det en svag men signifikant positiv linjär korrelation mellan tränarens uppmuntran av målsättningsarbete och dialog med sig själv, med hur ofta spelarna i verkligheten tillämpade dessa färdigheter. Resultaten visar dock att det inte fanns något signifikant samband mellan uppmuntran av mentala föreställningarna och avslappningstekniker med hur ofta spelarna i verkligheten använde dessa två färdigheter ($p \geq .05$).

3.4 Finns det ett samband mellan hur ofta spelarna använder idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt med deras självförtroende?

Pearsons korrelationskoefficient användes för att analysera om det fanns positiva samband mellan hur ofta spelarna använde idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher samt med deras självförtroende. I tabell 5 indikerar resultaten att det fanns en måttligt till stark positiv linjär korrelation mellan hur ofta spelarna tillämpade de fyra färdigheterna vid träning och tillämpade samma färdigheter även vid match. Det positiva sambandet låg mellan $r = ,29$ och $r = ,70$ och den statistiska signifikansnivån på $p \leq .01$. Det betyder alltså att om spelarna använde idrottspsykologiska färdigheter vid träning så var sannolikheten hög att spelarna även använde färdigheterna vid match och vice versa.

Resultaten i ovanstående tabell 5 från den vågräta kolumn ett rakt ner, indikerar att det fanns en svag till måttlig positiv linjär korrelation mellan hur ofta spelarna använde idrottspsykologiska färdigheter vid träning och match samt deras självförtroende. Det innebär att om spelarna ofta använde idrottspsykologiska färdigheter i samband med träning och match så var sannolikheten större att deras självförtroende var högt. Det fanns en signifikant positiv linjär korrelation mellan spelarnas användande av målsättningsarbete, dialog med sig själv, mentala föreställningar och avslappningstekniker vid match och deras självförtroende. Även vid träning visade resultaten signifikanta positiva linjära korrelationer mellan målsättningsarbete och avslappningstekniker samt spelarnas självförtroende.

Tabell 5 indikerar även att det fanns en svag till måttlig signifikant positiv korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter och spelarnas självförtroende. Målsättningsarbete, dialog med sig själv och avslappningstekniker hade ett positivt linjärt samband mellan $r = ,13$ till $r = ,24$, $p \leq .05$ medan mentala föreställningar inte visade någon signifikans och ett svagt samband. Den statistiska signifikansen mellan ovanstående samband påverkas sannolikt av antalet respondenter i studien.

4 Diskussion

Syftet med studien var att beskriva, förklara och jämföra hur ofta elitjuniorlag inom ishockey och handboll använde sig av idrottspsykologiska färdigheter. Mer specifikt var intentionen att undersöka hur ofta ishockey- och handbollsspelare använde sig av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher samt om det fanns ett positivt samband med deras självförtroende. Dessutom har studien undersökt hur ofta tränarna uppmuntrar spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter och om det fanns ett positivt samband med hur ofta spelarna använde färdigheterna. Resultaten i studien kommer tillsammans med tidigare forskning behandlas och diskuteras i diskussionen utifrån tidigare frågeställningar.

4.1 Sammanfattande diskussion

Resultaten i denna studie pekade på att spelarna använde idrottspsykologiska färdigheter oftare vid match än träning. Detta var inte överraskande då även tidigare studier visat att idrottare använder idrottspsykologiska färdigheter oftare i samband med matcher än vid träningar (Frey et al. 2003; Jedlic et al. 2007). En välkänt begrepp som ofta hörs inom idrotten

är ”som du tränar spelar du” den tesen stämmer dock inte i denna studie. Spelarna bör alltså använda träningarna till att öva på olika moment och tekniker på ett medvetet sätt som spelaren sedan kan använda på ett systematiskt sätt även i samband med matcher. Kanske är det så att spelarna är lite bekväma i samband med träningar vilket leder till att de istället följer principen ”som du spelar tränar du”. Vid en jämförelse mellan idrotterna visade resultaten att ishockeyspelarna hade mer erfarenhet av idrottspsykologi i jämförelse med handbollsspelarna. Det var även spelarna inom ishockey som använde idrottspsykologiska färdigheter oftare än handbollsspelarna.

Även för tränarna indikerade resultaten i studien på att tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter oftare vid match än vid träning. Detta kan kopplas till tidigare studier som visat att både tränare och spelare använde idrottspsykologiska färdigheter oftare vid match än träning (Frey et al. 2003; Jedlic et al. 2007). En tidigare studie har visat att tränare på högre nivå uppmuntrade spelare att använda idrottspsykologiska färdigheter oftare än vad tränare på lägre nivå gjorde (Jedlic et al. 2007). Men trots att både tränare och spelare i denna studie befinner sig på den högsta juniornivån i respektive idrott uppmuntrade och använde de färdigheterna sällan. Kan det bero på att kulturen att använda idrottspsykologi inom idrotterna är robust, rigid och svår att ändra på? Eller har inte tränarna tillräcklig idrottspsykologisk kunskap och självförtroende för att uppmuntra spelarna? (Gould et al. 1999)

I studien visade resultatet skillnader mellan idrotterna hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter. Tränarna inom ishockey uppmuntrade spelarna oftare att använda färdigheterna än handbollstränarna. Det var även ishockeytränarna som hade mer erfarenhet av idrottspsykologi än handbollstränarna. I en studie under slutet av 1980-talet undersökte Hall och Rodgers (1989) hur ofta tränare uppmuntrade spelare att använda idrottspsykologiska färdigheter före och efter att de genomgått ett idrottspsykologiskt träningsprogram. Resultatet av studien visade på en signifikant ökning av tränarnas uppmuntran av psykologiska färdigheter till idrottare under och efter avslutat program. Utifrån denna studies starka positiva linjära samband kan författarna dra slutsatsen att om både spelare och tränare får utbildning och rätt kunskap om hur de ska använda psykologiska färdigheter kommer de också att börja använda färdigheterna betydligt oftare.

Det fanns en stark signifikant linjär korrelation i studien mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter vid träning och uppmuntrade spelarna att använda samma färdigheter vid match. Det finns dock inga publicerade studier som undersökt detta samband tidigare. Resultatet stämde väl överens med en studie av Thomas et al. (1999) som använde TOPS för att undersöka samband mellan användning av idrottspsykologiska färdigheter hos idrottare vid träning och match. Resultaten pekade även på en svag signifikant linjär korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda färdigheter vid matcher och hur ofta spelarna i verkligheten använde färdigheterna. Det finns dock inga publicerade studier som undersökt detta samband tidigare. Däremot har tidigare studier visat att idrottare utvecklar idrottspsykologiska färdigheter från olika källor och inte bara från tränare (Calmels et al. 2003; Gould et al. 2002). Då resultaten i denna studie indikerade på att det fanns en svag linjär korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter och hur ofta spelarna använde dem kan författarna dra slutsatsen att spelarna utvecklar dessa färdigheter från olika källor.

Denna studie visade en stark signifikant korrelation mellan hur ofta spelarna använde färdigheter vid träning och använde samma färdighet vid match. Detta resultat stämde väl överens med en studie av Thomas et al. (1999) som använde TOPS för att undersöka samband mellan användning av idrottspsykologiska färdigheter hos idrottare vid träning och match.

Tidigare studier har identifierat självförtroende som den viktigaste delen att uppnå och svåraste att behärska för att lyckas inom idrott (Durand-Bush et al. 2001). Resultaten pekade även på en medelstark signifikant linjär korrelation mellan hur ofta spelarna använde färdigheterna och deras självförtroende. Det finns ett flertal tidigare studier som har undersökt sambandet mellan idrottarens användning av idrottspsykologiska färdigheter och deras självförtroende (Cumming et al. 2004; Nordin & Cumming 2008; Vealey 2007; Williams & Krane 2001, s. 162-178). Dessa studier har i likhet med denna studie visat att det finns ett positivt samband mellan användning av idrottspsykologiska färdigheter och idrottarens självförtroende. Även en studie med ishockeyspelare har visat att utveckla ett bra självförtroende var väldigt viktigt (Grove & Hanrahan 1988). Dessutom visade studien att det fanns en medelstark signifikant linjär korrelation mellan hur ofta tränarna uppmuntrade spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter och med spelarnas självförtroende. Det finns dock inga publicerade studier som undersökt detta samband tidigare. Däremot bör dessa

resultat vara extra intressant för spelare som hoppas på att förbättra sin prestation och för tränare som önskar utveckla varje spelare individuellt. När tränare uppmuntrar spelare att använda idrottspsykologiska färdigheter och när spelare använder dessa färdigheter bidrar det till ett ökat självförtroende hos spelarna.

4.2 Studiens validitet och reliabilitet

En förklaring till studiens stundtals svaga reliabilitet på några enkätfrågor kan vara en kombination av unga och/eller utbildade respondenter, författarnas översättning av frågorna från engelska till svenska samt vilken typ av frågor som enkäterna innehåller. Tidigare studier har visat att TOPS inte har tillräckligt hög reliabilitet på samma typ av frågor när deltagarna är för unga och/eller inte har lämplig utbildning kring idrottspsykologi (Hardy et al. 2010; Katsikas et al. 2011; Lane et al. 2004). En del av frågorna har också kritiserats för att handla om idrottarens förmåga att använda idrottspsykologiska färdigheter istället för hur ofta de använder färdigheterna (Lane et al. 2004). Trots att originalversionen av TOPS blivit reviderad ganska nyligen visade Cronbach Alpha värden av fyra färdigheter i denna studie ändå på dålig reliabilitet $\alpha=.60$ eller mindre. (Hardy et al. 2010). Dock visade värdena för tränarenkäten på bra reliabilitet trots att TOPS aldrig tidigare blivit testad på tränare (Hardy et al. 2010). Det är alltså svårt för respondenterna att svara med identiska svar om de inte har tidigare utbildning inom idrottspsykologi eller att de inte förstår betydelsen av vissa påståenden. Respondenterna har endast fyllt i enkäterna vid ett tillfälle, antingen före eller efter träning vilket kan ha betydelse för hur de tolkar frågorna och därmed svarar. Studiens reliabilitet stärktes när en pilotstudie genomfördes innan respondenterna svarade på enkätfrågorna. Den reviderade versionen av TOPS och TSCI är på engelska vilket innebär att frågorna blivit översatta från engelska till svenska och tillbaka i motsatt riktning med hjälp av en engelsktalande person vilket borde höja kvaliteten på frågorna (Hardy et al. 2010; Vealey 1986). Denna översättning kan dock ha påverkat respondenterna hur de uppfattade frågorna (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85-91).

Det går dock att ifrågasätta resultaten i denna studie eftersom dessa kan påverkas på grund av försöksgruppen. Vid en studie med ett stort urval går det att registrera små förändringar som både signifikanta och påvisa skillnader. Det går också att påverka resultatet åt andra hållet med ett litet urval där eventuella skillnader inte syns lika väl. I denna studie har ett stort urval

av spelare och ett litet urval av tränare används som respondenter vilket kan ha påverkat resultatet åt bägge hållen.

4.3 Slutord och framtida studier

Totalt sett använde spelarna idrottspsykologiska färdigheter betydligt oftare än vad tränarna uppmuntrade spelarna att använda dem. Resultaten visade dock att spelarna hade låg eller ingen tidigare erfarenhet av idrottspsykologi medan de flesta tränare hade medel till hög utbildning inom idrottspsykologi. Tidigare studier har pekat på att idrottare utvecklar sina idrottspsykologiska färdigheter genom interaktion med andra spelare, utefter egen erfarenhet och i samarbete med tränaren (Calmels et al. 2003; Gould et al. 2002). En möjlig orsak till varför spelarna i denna studie använde färdigheterna oftare än vad tränaren uppmuntrade dem kan alltså vara genom egna erfarenheter och/eller genom en interaktion med andra spelare. Trots att tidigare studier indikerat att spelare utvecklar idrottspsykologiska färdigheter från olika källor anser författarna att tränarna oftare borde uppmuntra spelarna att använda de olika färdigheterna (Calmels et al. 2003; Gould et al. 2002). En juniortränares största prioritering borde vara att förbereda spelarna fysiskt, taktiskt, tekniskt och psykologiskt inför kommande seniorspel. Ett bra sätt att utbilda och utveckla spelarna inom det psykologiska området vore kanske att uppmuntra spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter för bättre prestationer.

Den uppfattning som författarna fått efter drygt 20 år som aktiva inom ishockey och handboll är att idrottspsykologi rent generellt och idrottspsykologiska färdigheter i synnerhet ofta förbises av spelare och tränare. De studier och den forskning som utförs inom området idrottspsykologi runt om i världen tillämpas kanske inte tillräckligt mycket inom idrotterna. Författarna stödjer resultaten av tidigare forskning eftersom det läggs stor vikt på att utbilda spelare och tränare på taktiska, fysiska och tekniska färdigheter istället för psykologiska (Fahlström 2001; Gould et al. 1999). För de tränare som är ansvariga för ungdoms- och juniorlag borde det kanske vara extra viktigt att fokusera på att utveckla varje spelares individuella prestation i första hand. När spelarna så småningom blir seniorspelare ställs det större krav på bra resultat och mindre tid läggs oftast på individuell utveckling av spelarnas egenskaper. Det optimala vore att spelarna själva kan använda idrottspsykologiska färdigheter på egen hand utan konstant hjälp av tränare och/eller idrottspsykologer (Calmels et al. 2003; Gould et al. 2002).

Svenska Ishockey- och Handbollsförbundet har tagit fram ett bra grundmaterial i syfte att utbilda tränare och spelare i framförallt taktiska, tekniska och fysiska moment. Utbildningsmaterialet kring idrottspsykologi är dock relativt nytt och endast på grundläggande nivå. Kan det vara så att tränarna och spelarna inte har fått tillräcklig utbildning om vad idrottspsykologi är, hur idrottspsykologiska färdigheter kan hjälpa prestationen och när färdigheterna ska användas? En möjlig orsak till varför spelare och tränare använder idrottspsykologiska färdigheter i så liten utsträckning kan alltså vara utebliven kunskap om idrottspsykologiska begrepp. Dessutom rapporterade Fahlström (2001 s. 190-195) att duktiga ishockeyspelare ofta blir tränare efter sin egen spelarkarriär trots att de många gånger saknar tränarkompetens i form av psykologisk och/eller pedagogisk utbildning. Denna studie visar precis som Fahlström (2001 s. 190-195) att de tränare som tidigare varit duktiga som spelare ofta blir tränare men att de inte uppmuntrar spelarna att oftare använda idrottspsykologiska färdigheter än tränare med lägre spelarerfarenhet. Eftersom tränare inte har kunskap om hur idrottspsykologiska färdigheter kan hjälpa spelarna använder de istället tiden till att utveckla fysiska, taktiska och/eller tekniska bitar (Gould et al. 1999). En konsekvens av att tränarna får utbildning om idrottspsykologiska färdigheter borde vara följande: tränaren får kunskap och självförtroende att börja uppmuntra spelarna, spelarna kommer genom en interaktion med tränaren och andra spelare förhoppningsvis börja använda idrottspsykologiska färdigheter på ett systematiskt och konsekvent sätt, vilket slutligen kommer leda till ännu bättre prestationer.

En annan orsak till varför tränare misslyckas med att uppmuntra spelare att använda idrottspsykologiska färdigheter kan vara att kulturen inom idrotten är robust och rigid (Gould et al. 1999). Detta kan leda till att det är svårt att ändra på invanda mönster som exempelvis att börja använda idrottspsykologiska färdigheter. Även Fahlström (2001 s. 190-195) menar att spelarna förväntar sig att tränaren bör använda en auktoritär ledarstil där tränaren ska vara distanserad, bestämd och strikt. Kan detta också vara en orsak till varför tränare inte väljer att uppmuntra spelare att oftare använda idrottspsykologiska färdigheter? Tränare och spelare har skapat en bild av ett hierarkiskt system där spelare utvecklar idrottspsykologiska färdigheter utan en interaktion med tränaren.

Även om inte tränare och spelarna använde idrottspsykologiska färdigheter särskilt mycket skulle det vara intressant att veta vilka spelare som lyckas prestera bäst. Det kanske inte var

spelarna som använde idrottspsykologiska färdigheter oftast som var mest framgångsrika och inte heller använde färdigheterna effektivast. Tidigare studier har dock indikerat att framgångsrika idrottare använde idrottspsykologiska färdigheter både oftare och effektivare (Calmels et al. 2003; Cumming & Hall 2002; Durand-Bush & Salmela 2002; Hardy et al. 2004; Orlick & Partington 1988). Även studier om framgångsrika ishockeyspelare visade att de använde målsättningar, mentala föreställningar och en positiv inre dialog med sig själv (Kruger 2010).

För framtida studier vore det intressant att undersöka om idrottspsykologiska färdigheter kan vara skillnaden mellan en bra och en utmärkt prestation hos svenska ishockey- och handbollsspelare. Det saknas också en validerad och reliabel enkät som undersöker om idrottare anser att idrottspsykologiska färdigheter hjälper dem att förbättra prestationen. Andra viktiga aspekter för framtida forskning är vid vilken tidpunkt idrottspsykologiska färdigheter ska introduceras och när användandet av färdigheterna är mest effektivt. På försäsongen, under säsongen eller vid slutspelet? Ett annat område som vore intressant att undersöka är om idrottare i 12-16 års ålder har möjlighet att använda idrottspsykologiska färdigheter på ett effektivt sätt med hjälp av interaktion med utbildade tränare inom idrottspsykologi. Tidigare studier med TOPS (Hardy et al. 2010) har visat låg reliabilitet med unga idrottare som har ingen eller låg utbildning inom idrottspsykologi (Katsikas et al. 2011; Lane et al. 2004).

Innan arbetet med idrottspsykologiska färdigheter i ett lag kan börja anser författarna att en långsiktig planering ska ligga som grund. Tidigare studier har visat att det krävs systematisk och konsekvent träning som är planerad på lång sikt för bästa resultat (Fournier et al. 2005; Meyers et al. 1999, s. 164-167). I början av processen är det viktigt att både spelare och tränare får möjlighet till ”rätt” utbildning och kunskap om hur, varför och när idrottspsykologiska färdigheter kan hjälpa idrottare. Därefter börjar det stora arbetet för tränarna att våga uppmuntra färdigheterna trots kultur inom idrotten, svagt självförtroende och med hjälp av en bra planering. Att idrottspsykologiska färdigheter hjälper idrottare att höja självförtroendet, förbättra prestationen och uppnå bättre resultat går dock *inte* att bortse från, då både tidigare studier och även denna studie visat på tydliga samband (Cumming et al. 2004; Vealey 2007, s. 287-300).

Käll- och litteraturförteckning

- Anderson, D., Crowell, C., Doman, M., & Howard, G. (1988). Performance positing, goal-setting and activity-contingent praise as applied to a hockey team. *Journal of applied sport psychology*, vol. 73, s. 87-95.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman S. 3.
- Bloom, G.A., Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (1997). Pre- and post competition routines of expert coaches of team sports. *Sport Psychologist*, vol. 10, s. 127-141.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). *Goal setting in sport: investigating the goals effectiveness paradigm*. Handbook of sport psychology. 2. ed. S. 497-528.
- Calmels, C., Arripe-Longueville, F., Fournier, J.F., & Soulard, A (2003). Competitive strategies among elite female gymnasts: An exploration of the relative influence of psychological skills training and natural learning experiences. *International journal of sport and exercise psychology*, s. 327-352.
- Conroy, D.E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of Self-Talk Associated With Different Forms of Competitive Anxiety. *Journal of sport & exercise psychology*, s. 69-89.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, 25. ed. S. 44-65.
- Cumming, J. L., & Hall, C. (2002). Athletes use of imagery in the off –season. *Sport psychologist*, 16. ed. S. 160-172.
- Cumming, J Harwood, C., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 16, s. 318-332.
- DeVilles, R.F. (2003). *Scale development: Theory and applications*. 2. ed. Thousand Oaks, California: Sage.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H. & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, vol. 15, s. 1-19.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (2002). the development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, s. 154-171.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken*, Lund: Studentlitteratur. S. 11-12.
- Fahlström P.G. (2001). *Ishockeycoacher – en studie om rekrytering, arbete och ledarstil*. Diss. Pedagogiska institutionen, Umeå universitet. Umeå: Univ. S. 190-195.

- Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 3, s. 59-78.
- Frey, M., Laguna, P.L., & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition setting. *Journal of applied sport psychology*, s. 115-128.
- Gould, D., Damarjian, N., Medbery, R., Lauer, L. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *Sport psychologist*, 13. ed. S. 127-143.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympics champions. *Journal of applied sport psychology*, vol. 14, s. 172-204.
- Green, C.D. (2003). Psychological strikes out: Coleman R. Griffith and the Chicago Cubs. *History of Psychology*, vol. 6, s. 267-283.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 13, s. 154-184.
- Grove, J.R., & Hanrahan, S.J. (1988). Perceptions of mental training needs by elite field hockey players and their coaches. *The sport psychologist*, 2. ed. S. 222-230.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1998). *Handbook of research on sport psychologist*. New York: Macmillan, s. 328-364.
- Hall, C., & Rodgers, W. (1989). Enhancing Coaching Effectiveness in Figure Skating through Mental Skills Training Program, *The Sport Psychologist*, vol. 3, s. 142-154.
- Hall, C.R., Hardy, J., & Gammage, K.L. (1999). about hitting the balls in the water: Comments on Janelles (1999) article on ironic processes. *The sport Psychologist*, s. 221-224.
- Hall, C., & Gregg, M. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, vol. 24 (9) s. 961-971.
- Hall, H.K. & Kerr, A.W. (2001). *Goal setting in sport and physical activity: Tracing empirical developments and establishing conceptual direction*. In Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 183–234.
- Hanin, Y.L. (2000). *Successful and poor performance and emotions*, Emotions in sport, Human kinetics, s. 157-187.
- Hanin, Y.L., & Stambulova, N. (2002). Metaphoric description of performance states. *The Sport Psychologist*, vol. 16 (4), s. 396-415.

- Hardy, L., Hall, C & Hardy, L. (2004). A note on athletes use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, s. 251-257.
- Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P.R. & Murphy, S.M. (2010). Test of performance strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 11, s. 27-35.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* Stockholm: SISU idrottsböcker s. 85-91.
- Horn, T.S. (2002). *Coaching effectiveness in sport domain*. Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. s. 239-267
- Jeannerod, M. (1994). The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral and brain Sciences*, s. 187-202.
- Jedlic, B., Hall, N., Munroe-Chandler, K., & Hall, C. (2007). Coaches' Encouragement of Athletes' Imagery Use *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 4, s. 351-363.
- Johnson, J.M., Hrycaiko, D., Johnson, G., & Halas, J. (2004). Self-talk and female youth soccer. *The sport psychologist*, vol. 18, s. 44-59.
- Kane, T.D., Marks, M.A., Zaccaro, S.J., & Blair, V. (1996). Self-efficacy, personal goals, and wrestler's self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18. ed. S. 36-48.
- Katsikas, C., Donti, O., & Pscyountaki, M. (2011). Psychometric Properties of the Greek Version of the Test of Performance Strategies - Competition Scale. *Journal of Human Kinetics*, vol. 29, s. 133-139
- Kingston, K.M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The sport psychologist*, vol. 11, s. 277-293.
- Kruger, A. (2010). Sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players. *African Journal for physical, health education, recreation and dance*, vol. 16 (2), s. 240-250
- Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, vol. 11, s. 263-282.
- Lane, M.A., Harwood, C., Terry, P.C., & Karageorghis, C.I. (2004). Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal of Sports Sciences*, vol. 22, s. 803-812.
- Lerner, B.S., & Locke, E.A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition, and personal traits on the performance of an endurance task. *Journal of sport and exercise psychology*, 17. ed. S. 138-152.

- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1985). the application of Goal Setting to Sports, *Journal of Sport Psychology*, vol. 7, s. 205-222.
- Lowther, J., Lane, A., & Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills use during the Amputee Soccer World Cup. *The Online Journal of Sport Psychology*, vol. 4(2).
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, vol. 21, s. 883-904.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. s. 74.
- Martin, J.J. (2002). Training and performance self-efficacy, affect, and performance in wheelchair road racers. *The sport psychologist*, 16. ed. s. 384-395.
- Meyers, A.W., Whelan, J.P., & Murphy, S.M. (1996). *Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement*. In M. Hersen, R.M. Miller, & A.S. Belack, *Handbook of behavior modification*. S. 164-167.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A.P. (2005). *Imagery on sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. S. 1-387.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S. & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes use of imagery. *The Sport Psychologist*, vol. 12, s. 440-449.
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2005). More than meets the eye: Investigating imagery type, direction, and outcome. *The Sport Psychologist*, vol. 19, s. 1–17.
- Nordin, S.M., & Cumming, J. (2008). Exploring Common Ground: Comparing the imagery of Dancers and Aesthetic. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 20 (4), s. 375-391.
- O’Brien, M., Mellalieu, S. & Hanton, S. (2009). Goal-setting Effects in Elite and No elite Boxers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 21, s. 293-306.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2. ed. s. 105-130
- Ost, L.G. (1988). Applied relaxation: Description of an effective coping technique. *Scandinavian Journal of behavior Therapy*, vol. 17, s. 83-96
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual. 4rd edition. A step by step Guide to Data Analysis using SPSS*. Open University Press. S.1-120.
- Patel, R., & Davidson B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur AB, Lund. S. 62-102.
- Smith, H.W. (1994). *The 10 natural laws of successful time and life management: Proven strategies for increased productivity and inner peace*. New York: Warner. S. 1-8.

- Smoll & Smith (2002). Youth sports behavior setting for psychosocial interventions. *Exploring sport and Exercise psychology* 2 ed. Washington *American Psychological Association*, s. 341-371.
- Svenska ishockeyförbundet (2012). Hockeyakademin. <http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/> (2012-11-28).
- Svenska handbollsförbundet (2012). <http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/> (2012-11-28).
- Thomas, P.R., Murphy, S.M & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, vol. 17, s. 697-711.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology*, vol.8, s. 221-246.
- Vealey, R.S. (2001). *Understanding and enhancing self-confidence in athletes*. Handbook of sport psychology, New York: Wiley, 2. ed. S. 550-565.
- Vealey, R.S., & Knight, B.J. (2002). Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension. *Paper presented at the association for the advancement of applied sport psychology conference*, Tucson, AZ.
- Vealey, R.S., & Greenleaf, C.A (2006). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport*. Boston: McGraw-Hill. 5. ed. S. 306-348.
- Vealey, R.S. (2007). *Mental Skills Training in Sport*. Se *Handbook of Sport Psychology*. 3. ed. Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. S. 287-300.
- Wahlgren, L. (2008). *SPSS – steg för steg*. Studentlitteratur AB: Lund. S. 108
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses if imagery by high level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, vol. 12, s. 387-403.
- Widmeyer, W.N., & DuCharme, K. (1997). Teambuilding through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 9, s. 61-72.
- Williams, J.M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, s. 162-178.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). Relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports science*, vol. 21, s. 443-457.
- Weinberg, R., & Forlenza, S. (2012) *Psychological skills*. Se Tenenbaum, G., Eklund, R.C., & Kamato, A. *Measurements in sport and exercise psychology*. s. 381-382

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syfte: Syftet var att beskriva, förklara och jämföra hur ofta elitjuniorlag inom ishockey och handboll använder sig av idrottspsykologiska färdigheter. **Frågeställningar:** (1) Hur ofta använder sig spelare av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher? (2) Hur ofta uppmantrar tränarna spelarna att använda idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher? (3) Finns det ett samband mellan tränarens uppmantran av idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt hur ofta spelarna använder dem? (4) Finns det ett samband mellan hur ofta spelarna använder idrottspsykologiska färdigheter vid träningar och matcher, samt med deras självförtroende?

Vilka sökord har du använt?

Coaches encouragement, goal setting, self talk, imagery, relaxation, psychological skills training, ice hockey, handball, Test of performance strategies, Trait Sport Confidence Inventory, coaches, players, sport psychological

Var har du sökt?

GIH: DiVa; uppsatser.se.; SportDiscus; Google Scholar; GIH: bibliotek

Sökningar som gav relevant resultat

Sport Discus: Coaches encouragement, goal setting, self talk, imagery, relaxation, psychological skills training, ice hockey, handball, Test of performance strategies, Trait Sport Confidence Inventory, coaches, players, sport psychological

Kommentarer

Det flesta av artiklarna har sökts via SportDiscus eller via idrottspsykologiska antologier. Med en sökning på SportDiscus med sökorden idrottspsykologiska färdigheter kommer ett flertal olika studier upp. Många av studierna är dock från 1980-1990-talet.

Bilaga 2 – Följebrev/Missivbrev

Följebrev till en enkätstudie om elitjuniorspelares psykologiska färdigheter

Hej,

Vi kommer under hösten och vintern 2012 genomföra en enkätundersökning som C-uppsats vid Gymnastik- och idrottshögskolan angående hur ofta som elitjuniorlag inom ishockey och handboll använder sig av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher.

Inom svensk idrott finns det förhållandevis lite forskning på området inom både ishockey och handboll. Syftet med enkätstudien är dels att undersöka hur ofta juniorspelare använder sig av idrottspsykologiska färdigheter i samband med träningar och matcher, samt om deras självförtroende påverkas av detta och dels att undersöka hur tränarna arbetar med att förbättra spelarnas idrottspsykologiska färdigheter. När studien är färdigställd kommer Er förening att få ta del av resultatet. Förhoppningsvis kan tränaren använda detta material i sin personliga utveckling som tränare.

Ert barn är uttagen att medverka i studien då han spelar ishockey och handboll i en förening som blivit utvald att delta i enkäten. Medverkan är självklart frivillig och Ert barn har full rätt att inte delta i enkätstudien. Insamlandet av data kommer skyddas och hanteras konfidentiellt med anonymitet. Det kommer att ta ungefär 30 minuter att fylla i enkäten.

Om Ni har frågor kring uppsatsen eller INTE vill att Ert barn deltar i enkätstudien är ni välkommen att höra av er till oss på:

richard.johansson.6114@stud.gih.se eller på 070-104 37 40 samt jimmy_karlsson@hotmail.com eller 070-999 06 77.

Tack för att Ni tog Er tid att läsa igenom detta brev och vi hoppas Ert barn vill ställa upp!

Richard Johansson & Jimmy Karlsson

Tränarprogrammet 2010-2013

Gymnastik- och idrottshögskolan

Bilaga 3 – Enkät till spelare

Infoblad ”elitjuniorspelares psykologiska färdigheter: en enkätstudie”

Du har som spelare blivit utvald att medverka i en studie om idrottspsykologiska färdigheter och egenskaper. Din medverkan är frivillig och du har rätt att avbryta ditt deltagande när som helst, utan att ange orsak. Insamlandet av data kommer att hanteras konfidentiellt med fullständig anonymitet. Enkäten kommer att ta mellan 20-30 minuter att fylla i. Vi är tacksamma om du svarar så ärligt som möjligt på frågorna.

Med vänliga hälsningar

Richard Johansson & Jimmy Karlsson

Gymnastik- och idrottshögskolan Studerande Tränarprogrammet 2010-2013

Ålder: _____

Idrott: _____

Sätt ett kryss i alternativet som stämmer bäst överens på följande frågor.

Har du läst om idrottspsykologi på högstadiet? JA ____ NEJ ____

Har du läst om idrottspsykologi på gymnasiet? JA ____ NEJ ____

Har någon av dina tränare genom åren uppmuntrat dig att använda idrottspsykologi i samband med träningar/matcher? JA ____ NEJ ____

Har du ett eget intresse av att lära dig mer om idrottspsykologi utanför idrotten? JA ____ NEJ ____

Har du någon gång läst artiklar, böcker eller annan litteratur där du lärt dig mer om idrottspsykologi? JA ____ NEJ ____

Direktiv: Var och en av följande punkter beskriver en specifik situation som du kan ha stött på i samband med träningar och matcher. Svara ärligt och tänk på hur du *själv* agerar i samband med träning och match. Läs varje påstående och ringa in lämpligt svar till höger för det påstående som stämmer bäst överens för dig *själv*. Det finns inga rätt eller fel. Dina svar behandlas konfidentiellt med anonymitet. Tack vare din hjälp att fylla i denna enkät bidrar du till fortsatt vetenskaplig forskning inom området.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. Jag sätter upp realistiska men utmanande målsättningar inför träningen.	1	2	3	4	5
2. Jag säger saker till mig själv under träningen för att prestera bättre.	1	2	3	4	5
3. I samband med träningen visualiserar jag tidigare lyckade prestationer.	1	2	3	4	5
4. Min uppmärksamhet går upp och ner under träningen.	1	2	3	4	5
5. Jag använder avslappningstekniker i samband med träningen.	1	2	3	4	5
6. Jag försöker tänka på att slappna av innan träningen.	1	2	3	4	5
7. I samband med matcher sätter jag upp specifika resultatmål för mig själv.	1	2	3	4	5
8. När pressen är stor i samband med matcher, vet jag hur jag ska slappna av.	1	2	3	4	5
9. Mitt self-talk (dialog med mig själv) i samband med matcherna är negativ.	1	2	3	4	5
10. I samband med träningen tänker jag inte på att prestera, jag låter allting bara ske.	1	2	3	4	5
11. I samband med matcher, presterar jag utan att medvetet tänka på vad jag gör.	1	2	3	4	5
12. Innan träningen repeterar jag min prestation i mitt sinne.	1	2	3	4	5
13. Jag kan höja min energinivå i samband med matcher vid behov.	1	2	3	4	5
14. I samband med matcher får jag tankar på att misslyckas.	1	2	3	4	5
15. Jag använder tid på träningen, för att träna på att slappna av.	1	2	3	4	5
16. Jag kan använda mig av self-talk (dialog med sig själv) effektivt under träningen.	1	2	3	4	5
17. Jag kan slappna av om jag blir nervös under matcher.	1	2	3	4	5
18. Jag visualiserar att jag lyckas i samband med matcher.	1	2	3	4	5
19. Jag kan ta bort störande tankar under träningen.	1	2	3	4	5
20. Jag blir frustrerad och känslomässigt upprörd under träningar.	1	2	3	4	5
21. Jag har specifika ord som jag säger till mig själv för att höja min prestation under matcher.	1	2	3	4	5
22. Jag utvärderar efter varje match om jag uppnått <i>mina</i> egna målsättningar.	1	2	3	4	5
23. I samband med träningen, flyter mina rörelser helt naturligt utan att jag tänker på dem.	1	2	3	4	5
24. När jag gör misstag under matcher, har jag svårt att koncentrera mig på rätt saker igen.	1	2	3	4	5
25. När jag behöver kan jag slappna av i samband med matcher, för att prestera bättre.	1	2	3	4	5
26. Jag sätter upp egna prestationsmål i samband med matcher.	1	2	3	4	5

27. Jag kan slappna av under träningar för att vara redo att prestera.	1	2	3	4	5
28. Jag "peppar" upp mig själv i samband med matcher för att vara redo att prestera.	1	2	3	4	5
29. Under träningar, kan jag utföra varje rörelse naturligt utan att behöva koncentrera mig på vad jag gör.	1	2	3	4	5
30. I samband med matcher, sätter jag på "autopilot" och allting sitter naturligt.	1	2	3	4	5
31. När min koncentration skiftar under matcher, blir min egen prestation sämre.	1	2	3	4	5
32. Jag försöker tänka positiva tankar under matcher.	1	2	3	4	5
33. Jag säger saker till mig själv för att prestera bättre under matcher.	1	2	3	4	5
34. I samband med matcher, repeterar jag känslan av min prestation i tankarna.	1	2	3	4	5
35. Jag tränar på att ingjuta kraft och energi till mig själv.	1	2	3	4	5
36. Jag kan använda mig av self-talk (dialog med mig själv) effektivt under matcher.	1	2	3	4	5
37. Jag sätter upp målsättningar för att hjälpa mig att träna effektivt.	1	2	3	4	5
38. Jag har svårt att få energi om jag känner mig trög under träningen.	1	2	3	4	5
39. När det går dåligt under träningen, fokuserar jag på mig själv känslomässigt.	1	2	3	4	5
40. Jag gör vad som krävs för att bli "peppad" inför matcher.	1	2	3	4	5
41. I samband med matcher tänker jag inte på att prestera hela tiden, jag låter allt bara hända.	1	2	3	4	5
42. I samband med träningar när jag visualiserar min prestation, föreställer jag mig hur det kommer kännas.	1	2	3	4	5
43. Jag har svårt att slappna av när jag är spänd inför matcher.	1	2	3	4	5
44. Jag har svårt att öka min energinivå under träningar.	1	2	3	4	5
45. Under träningen fokuserar jag min uppmärksamhet på ett effektivt sätt.	1	2	3	4	5
46. Jag sätter upp olika delmålsättningar inför matcher.	1	2	3	4	5
47. Jag motiverar mig att träna genom positivt self-talk (dialog med mig själv)	1	2	3	4	5
48. Under träningen känner jag att jag är i ett flow (allt flyter bara på)	1	2	3	4	5
49. Jag tränar på att ge energi till mig själv i samband med träningen.	1	2	3	4	5
50. Jag har svårt att behålla min koncentration under långa träningar.	1	2	3	4	5
51. Jag pratar positivt med mig själv för att få ut så mycket som möjligt av träningen.	1	2	3	4	5
52. Jag kan öka min energi till precis rätt nivå i samband med matcher.	1	2	3	4	5
53. Jag har mycket specifika målsättningar för träningen.	1	2	3	4	5
54. I samband med matcher spelar jag instinktivt utan att tänka så mycket.	1	2	3	4	5
55. Jag visualiserar mina matchrutiner innan själva matchen startar.	1	2	3	4	5
56. Jag visualiserar att jag "peppar igång" mig själv under matcher.	1	2	3	4	5
57. Jag använder positivt self-talk (dialog med mig själv) för att prestera så bra som möjligt under matcher.	1	2	3	4	5
58. Jag sätter inte upp målsättningar för träningen jag utför bara övningen.	1	2	3	4	5
59. Jag repeterar min prestation i mina tankar i samband med matcher.	1	2	3	4	5
60. Jag har svårt att kontrollera mina känslor när saker inte går bra under träningen.	1	2	3	4	5

61. När jag presterar dåligt under träningen förlorar jag min fokusering.	1	2	3	4	5
62. Mina känslor gör att jag inte presterar optimalt under matcher.	1	2	3	4	5
63. Jag förlorar kontrollen över mina känslor när pressen ökar i samband med matcher.	1	2	3	4	5
64. Under träningar när jag visualiserar, föreställer jag mig titta på mig själv som om det vore en video repris.	1	2	3	4	5

Ordlista

Realistiska= verklighet, i själva verket

Visualisera= Föreställa sig, inre bild

Specifika= Utmärkande, egendomlig

Self-talk= Dialogen med dig själv, självprat

Flow= Allt flyter bara på

Matchrutiner= Speciella beteenden du gör innan match

Direktiv: Tänk på ditt självförtroende är när du spelar ishockey. Svara ärligt och tänk på hur ditt självförtroende är i samband med träning och match. Läs varje påstående och ringa in lämpligt svar till höger för det påstående som stämmer bäst överens för dig själv.

Det finns inga rätt eller fel. Dina svar kommer behandlas konfidentiellt med anonymitet.

Tack vare din hjälp att fylla i denna enkät bidrar du till fortsatt vetenskaplig forskning inom området.

Hur säker är du på din förmåga att...

	Låg				Mellan				Hög
...utföra färdigheter och rörelser som krävs för att lyckas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...fatta viktiga beslut under matcher.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...prestera under press.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...genomföra en taktik framgångsrikt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...koncentrera dig tillräckligt bra för att lyckas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...anpassa dig till olika situationer och ändå lyckas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...nå dina egna målsättningar som är realistiska.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...vara framgångsrik.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...hela tiden lyckas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...tänka och agera med framgång under matcher.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...möta konkurrens från andra spelare.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...lyckas när oddsen är emot dig.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...komma tillbaka från en dålig prestation.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Bilaga 4 – Enkät till tränare

Infoblad ”elitjuniorspelares psykologiska färdigheter: en enkätstudie”

Du har som tränare blivit utvald att medverka i en studie om idrottspsykologiska färdigheter och egenskaper. Din medverkan är frivillig och du har rätt att avbryta ditt deltagande när som helst, utan att ange orsak. Insamlandet av data kommer att hanteras konfidentiellt med fullständig anonymitet. Enkäten kommer att ta mellan 20-30 minuter att fylla i. Vi är tacksamma om du svarar så ärligt som möjligt på frågorna.

Med vänliga hälsningar

Richard Johansson & Jimmy Karlsson

Studerande Gymnastik- och idrottshögskolan Tränarprogrammet 2010-2013

Ålder: _____

Idrott: _____

Sätt ett kryss i alternativet som stämmer bäst överens på följande frågor.

Har du genomfört någon utbildning kring idrottspsykologi? JA _____ NEJ _____

Brukar du uppmuntra dina spelare att använda idrottspsykologi i samband med träningar/matcher? JA _____ NEJ _____

Har du ett eget intresse av att lära dig om mer om idrottspsykologi utanför idrotten? JA _____ NEJ _____

Har du någon gång läst artiklar, böcker eller annan litteratur där du lär dig mer om idrottspsykologi? JA _____ NEJ _____

Har du tidigare erfarenhet som spelare inom ishockey/handboll? JA _____ NEJ _____

OM du tidigare var spelare, vilken nivå var du aktiv på? _____

Direktiv: Var och en av följande punkter beskriver en specifik situation som du kan ha stött på i samband med träningar och matcher.

Svara ärligt och tänk på hur du *själv* agerar i samband med träning och match. Läs varje påstående och ringa in lämpligt svar till höger för det påståendet som stämmer bäst överens för dig *själv*. Det finns inga rätt eller fel. Dina svar behandlas konfidentiellt med anonymitet.

Tack vare din hjälp att fylla i denna enkät bidrar du till fortsatt vetenskaplig forskning inom området.

Viktigt! Utgå från hur du själv agerar som tränare för att lära ut psykologiska färdigheter och INTE taktiska och tekniska färdigheter.

Jag som tränare uppmuntrar spelarna att...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. ...sätta upp personliga men utmanande målsättningar inför träningar.	1	2	3	4	5
2. ...använda self-talk (dialog med sig själv) under träningar.	1	2	3	4	5
3. ...använda visualisering, i samband med träningar för att komma ihåg tidigare lyckade prestationer.	1	2	3	4	5
4. ...vara koncentrerade, när jag märker att deras uppmärksamhet går ner under träningar.	1	2	3	4	5
5. ...de bör använda avslappningstekniker i samband med träningar.	1	2	3	4	5
6. ...tänka på att slappna av innan träningar.	1	2	3	4	5
7. ...sätta upp specifika resultatmål i samband med matcher.	1	2	3	4	5
8. ...lära sig att slappna av när pressen är stor i samband med matcher.	1	2	3	4	5
9. ... inte använda negativ self-talk (dialog med mig själv) i samband med matcher.	1	2	3	4	5
10. ...inte tänka på att prestera utan bara låta allting ske, i samband med träningar.	1	2	3	4	5
11. ...prestera utan att medvetet tänka på vad de gör, i samband med matcher.	1	2	3	4	5
12. ...repetera deras prestation i deras eget sinne, i samband med träningar.	1	2	3	4	5
13. ...vid behov höja sin energinivå i samband med matcher.	1	2	3	4	5
14. ...inte ha tankar på att misslyckas i samband med matcher.	1	2	3	4	5
15. ...använda tid på träningar för att träna på att lära sig att slappna av.	1	2	3	4	5
16. ...använda sig av self-talk (dialog med sig själv) effektivt under träningar.	1	2	3	4	5
17. ...slappna av om de blir nervösa under matcher.	1	2	3	4	5
18. ...använda visualisering i samband med matcher för att lyckas.	1	2	3	4	5
19. ...ta bort störande tankar under träningar.	1	2	3	4	5
20. ...inte bli frustrerad och känslomässigt upprörd under träningar.	1	2	3	4	5
21. ...använda specifika ord som de säger till sig själv, för att höja deras prestation under matcher.	1	2	3	4	5
22. ...utvärdera efter varje match om de har uppnått deras <i>egna</i> målsättningar.	1	2	3	4	5
23. ...inte tänka på deras rörelser i samband med träningar, utan att bara flyta på.	1	2	3	4	5

24. ...koncentrera sig på rätt saker igen när de gör misstag under matcher.	1	2	3	4	5
25. ...slappna av i samband med matcher för att kunna prestera bättre.	1	2	3	4	5
26. ...sätta upp målsättningar som är prestationsbaserade i samband med matcher.	1	2	3	4	5
27. ...slappna av under träningar för att vara redo att prestera.	1	2	3	4	5
28. ..."peppa" upp sig själv i samband med matcher för att vara redo att prestera.	1	2	3	4	5
29. ...utföra varje rörelse naturligt utan att koncentrera sig på vad de gör, i samband med träningar.	1	2	3	4	5
30. ...sätta på "autopiloten" och allting ska sitta naturligt, i samband med matcher.	1	2	3	4	5
31. ...vara koncentrerade under matcher annars blir deras prestation sämre.	1	2	3	4	5
32. ...tänka positiva tankar under matcher.	1	2	3	4	5
33. ...säga saker till sig själv för att kunna prestera bättre under matcher.	1	2	3	4	5
34. ...repetera känslan av deras lyckade prestation i samband med matcher.	1	2	3	4	5
35. ...ingjuta kraft och energi till sig själv när de tränar.	1	2	3	4	5
36. ...använda sig av self-talk (dialog med mig själv) effektivt under matcher.	1	2	3	4	5
37. ...sätta upp egna målsättningar för att hjälpa dem att träna effektivt.	1	2	3	4	5
38. ...ge energi till sig själv om de känner sig tröga under träningar.	1	2	3	4	5
39. ...fokusera på sig själv känslomässigt när de går dåligt under träningar.	1	2	3	4	5
40. ...göra vad som krävs för att bli "peppad" inför matcher.	1	2	3	4	5
41. ...inte tänka på att prestera hela tiden utan att låta allt bara hända, i samband med matcher.	1	2	3	4	5
42. ...genom visualisering föreställa sig hur det kommer kännas, i samband med träningar.	1	2	3	4	5
43. ...slappna av när de är spänd inför matcher.	1	2	3	4	5
44. ...öka deras egen energinivå under träningar vid behov.	1	2	3	4	5
45. ...fokusera deras uppmärksamhet på ett effektivt sätt under träningar.	1	2	3	4	5
46. ...sätta personliga målsättningar som är resultatbaserade inför matcher.	1	2	3	4	5
47. ...motivera sig genom positivt self-talk (dialog med mig själv) under träningar.	1	2	3	4	5
48. ...känna efter när de befinner sig i ett flow (allt bara flyter på) under träningar.	1	2	3	4	5
49. ...träna, på att ge energi till sig själv i samband med träningar.	1	2	3	4	5

50. ...behålla koncentrationen under långa träningar.	1	2	3	4	5
51. ... "prata" positivt med sig själv för att få ut så mycket som möjligt av träningar.	1	2	3	4	5
52. ...öka deras energi till precis rätt nivå i samband med matcher.	1	2	3	4	5
53. ...sätta upp mycket specifika målsättningar för träningar.	1	2	3	4	5
54. ...spela instinktivt utan att tänka så mycket i samband med matcher.	1	2	3	4	5
55. ...visualisera deras egna matchrutiner innan själva matchen startar.	1	2	3	4	5
56. ..."peppa igång" sig själv under matcher genom visualisering.	1	2	3	4	5
57. ...använda positivt self-talk (dialog med mig själv) för att prestera så bra som möjligt under matcher.	1	2	3	4	5
58. ...bara utföra övningen, och inte sätta upp målsättningar.	1	2	3	4	5
59. ...repetera deras prestation i deras egna tankar i samband med matcher.	1	2	3	4	5
60. ...kontrollera deras känslor när saker inte går bra under träningen.	1	2	3	4	5
61. ...inte förlora fokuseringen när det går dåligt under träningar.	1	2	3	4	5
62. ...prestera så bra som möjligt och inte låta deras egna känslor ta över under matcher.	1	2	3	4	5
63. ...inte förlora kontrollen över deras egna känslor, när pressen ökar i samband med matcher.	1	2	3	4	5
64. ...genom visualisering föreställa sig att de tittar på sig själv under träningar, som om det vore en video repris.	1	2	3	4	5