



Momentum

- En kvalitativ studie om tränares uppfattning kring momentum och matchcoaching utförd genom intervjuer av ishockeytränare på elitnivå inom Sverige.

Lars Samuelsson & Christoffer van der Bilt

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 121:2012

Tränarprogrammet 2010 - 2013

Handledare: Åsa Bäckström

Examinator: Carolina Lundqvist

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att genom intervjuer empiriskt granska och analysera elittränarens uppfattningar om momentum i ishockey. För att få svar på syftet delades det in i de fyra frågeställningarna . (1) Hur ser elittränaren på momentum och vad innebär det för dem? (2) Hur ser elittränarna på sin spelidé? (3) Vilka triggers tar tränarna upp och hur förhåller sig dessa till momentum? (4) Vilka coachbeslut och strategier tillämpar elittränarna under match?

Metod

Studien har genomförts med en kvalitativ ansats. Intervjuerna har präglats av ett förhållningssätt med standardiserade teman på frågeställningar till intervjupersonerna och djupgående följdfrågor. Urvalet har varit fem tränare på elitnivå inom ishockey vilka som lägst har verkat på hockeyallsvenskan säsongen 2011/2012. Intervjuerna utfördes dels ansikte-mot-ansikte och över telefon efter ett antal initialt utförda konversationer. Analys utfördes efter Hjerm och Lindgrens (2010, s.98f) sätt att konstruera tema, kategorier och koder.

Resultat

Resultatet visar att även om tränarna har olika uppfattningar och erfarenheter av momentum tillämpar de strategier medvetet eller omedvetet för att verka i riktning för momentum. Vidare kan det förklaras hur triggers och olika typer av förväntningar formar reaktionen. Därtill har en modell växt fram efter utförd analys i form av en momentumspole. Modellens kärna är tränarens spelidé som tolkar triggers till momentum och att detta får en emotionell respons i form av en känsla. Individens beslutsförmåga att skapa brytpunkt i spelet gör att momentum kan bäst ses som en multidimensionell modell.

Slutsats

Elittränarens mål med en match bör vara att inneha momentum utifrån sin egna spelidé. Att tänka kring idén om en momentumspole kan hjälpa tränare att lokalisera vilka punkter som kan förstärkas genom positiva triggers och känslor. Denna idé är med andra ord att betrakta som ett utkast till en teoretisk arbetsmodell för hur momentum kan tolkas och användas praktiskt.

Nyckelord: Ishockey, momentum, psykologiskt momentum, elittränare, triggers, momentumspole, intervju

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund.....	1
1.2.1 Momentum i ett större sammanhang.....	1
1.3 Forskningsläge.....	2
1.3.1 Definitionen av momentum.....	2
1.3.2 Uppfattningen av momentum.....	3
1.3.3 Förhållandet till ledarskap och spelidé.....	3
1.3.4 Känsla.....	6
1.3.5 Triggers.....	6
1.3.6 Coachbeslut och strategier under match.....	7
1.4 Syfte och frågeställning.....	7
1.4.1 Syfte.....	7
1.4.2 Frågeställningar.....	7
2 Metod.....	8
2.1 Genomgång av studiens upplägg.....	8
2.1.1 Studiens sju stadier.....	8
2.2 Litteratursökning.....	9
2.3 Hermeneutik.....	9
2.4 Intervjusituationen.....	10
2.4.1 Urvalskriterier.....	10
2.4.2 Ansikte-mot-ansikte.....	11
2.4.3 Telefonintervju.....	11
2.4.4 Etiskt övervägande.....	11
2.5 Analys och resultatbearbetning.....	12
3 Analytiskt resultat.....	14
3.1 Hur ser elittränaren på momentum och vad betyder det?.....	15
3.1.1 Att styra händelserna i matchen.....	16
3.2 Hur ser coacherna på sin spelidé?.....	17
3.3 Vad finns det för triggers och följder till uppfattning om momentum?.....	20
3.4 Vad tillämpar elittränarna för coachstrategier och beslut under match?.....	22
3.5.1 Vad finns det för kedjereaktion efter tillämpad strategi eller coachbeslut?.....	25
4 Diskussion.....	26
4.1 Sammanfattande diskussion.....	26
4.1.1 Momentum.....	26
4.1.2 Tränarens roll.....	26
4.1.3 Momentumspolen.....	27
4.2 Metod verifiering.....	28
4.3 Vidare forskning och avslutningsord.....	29
5. Käll- och litteraturförteckning.....	30

Bilaga 1. Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Nomenklatur för intervjuutskrifter

Bilaga 3 Intervjuguide

Tabell- och figurförteckning

Figur 1. Momentumspolens kretslopp.....	14
Tabell 1. Resultat indelning postiva triggers	21
Tabell 2. Resultat indelning negativa triggers	21
Tabell 3. Indelning av resultat för postiva känslor	22
Tabell 4. Indelning av resultat för negativa känslor	22

1 Inledning

1.1 Introduktion

”Miraklet i Helsingfors” ger en googleträff på Finland – Sverige från den 7e maj 2003. På tavlan står det 6-5 till Sverige och Tre Kronor har lyckats med det synes omöjliga att vända 5-1 till 5-6 seger mot Finland, i Finland, i en kvartsfinal under ishockey-VM. Hur stämningen på isen är, efter att Peter Forsberg gjort det där 5-5 målet 8 minuter in i tredje perioden och den kraft som Sverige verkade ha i ryggen väcker en viss förundran. Ett begrepp för den kraften kunde ha varit *momentum*. I detta arbete benas momentumbegreppet ut och tränare på elitnivå beskriver vad momentum är för dem, samt hur de arbetar med det i sitt ledarskap. Studier om momentum finns gjorda för fotboll och inom tränarrollen är det bara gjort på handbollstränare. Därför ansågs det viktigt för den framtida yrkesrollen att utföra en studie på ishockeytränare och arbetet är även inriktat för personer med grundläggande kunskaper inom ishockey eller en person med brinnande intresse för idrott. För att läsaren ska få en helhetsbild kommer studien presenteras med att momentum förklaras i ett större sammanhang än i definitionen som används senare i arbetet.

1.2 Bakgrund

“Det finns inget svårare läge i ishockey än att leda med 3-0.”
(Håkan Södergren, Tv3)

1.2.1 Momentum i ett större sammanhang

Meningen ovan sagd av Håkan Södergren är bland de första meningarna som dyker upp när gemene man ska prata om floskler inom ishockey. Hur det kan vara dåligt att leda med tre mål kan ifrågasättas dock kan essensen i orden plockas ut. En 3-0 ledning för Håkan Södergren är farligt på det sättet att om laget leder med 3-0 känner de att ”nu är det klart och vunnet” och om motståndarna får ett mål känner de segervittring samt ligger bara under med två mål. Det skulle i praktiken förknippas med det *momentumet* som skapas i Finland – Sverigematchen. Momentum har inom ishockeysverige blivit ett kvasi- eller populärvetenskapligt begrepp som kommit att cirkulera bland såväl expertkommentatorer, studioexperter, spelare, tränare och publik. Både lag och tränare sägs "ha" och "äga" momentum, men vad är det då de "har" och hur "äger" de detta? Momentum har uppenbara positiva konnotationer, det vill säga det är eftersträvansvärt. Hur "vet" tränaren då när laget har det, och på vilka sätt strävar laget efter

att behålla det? På motsvarande sätt kan man också "förlora" momentum. Hur går det till?

För att fördjupa förståelsen för vad detta begrepp kan innebära inom ishockey har vi på ett vetenskapligt sätt undersökt tränares uppfattningar av momentum. Våra frågor har betydelse för tränare inom ishockey, men studiens resultat kan generaliseras till såväl andra idrotter som till andra sammanhang där ledarskap och sociala relationer är viktiga.

1.3 Forskningsläge

1.3.1 Definitionen av momentum

Iso-Ahola och Mobily (1980 s.391) är två av de första att definiera *psykologiskt momentum*¹ som: "... added or gained **psychological** power that changes interpersonal perceptions and **influences** an individual's mental and physical performance. " Definitionen lyfter inledningsvis fram att momentum ska ses som psykologisk kraft eller makt, vilken är *tillförd* individen och/eller laget på något sätt. Vidare *förändrar* denna kraft *mellanmänniska* uppfattningar. Med andra ord inverkar den på såväl den som får denna kraft som på dennes motståndare. Slutligen *influerar* kraften eller makten i fråga både individens mentala och fysiska förmåga. Här finns alltså en inverkan på både kropp och tanke. Iso-Ahola och Mobily (1980) kom fram till att om två personer tävlar mot varandra kommer utgången bli att den som äger momentumet, innehar en större chans att gå segrande ur tävlingen. Det kan även förklaras som att om inget av lagen äger det psykologiska momentumet är sannolikheten att vinna detsamma för bägge lagen. På liknande sätt använder Jones och Harwood (2008) definitionen av Iso-Ahola och Mobily (1980) som en extra eller vunnen kraft eller makt som ger personen eller laget en känsla av att den eller det har en fördel gentemot motståndaren. Detta anses av många idrottare, tränare och åskådare som en kraftfull indikator på framgång inom idrotten. I Jones och Harwoods (2008) studie undersöks och identifieras fotbollsspelares uppfattningar om momentum. Vidare definierar Gernigon, Briki och Eykens (2010) psykologiskt momentum som en motivationsriktning och en vilja att sträva mot eller för att undvika något: "as a positive or negative dynamics of cognitive, affective, motivational, physiological, and behavioral responses (and their couplings) to the perception of movement toward or away from either an appetitive or aversive outcome". Fotbollsspelarna i Jones och Harwoods (2008) studie beskrev en rad olika triggers² för ett momentum. Deras beskrivning av triggers förklaras närmare längre fram i arbetet. (se rubrik 1.3.5 Triggers) Adler (1981

¹ Fortsättningsvis kommer begreppet momentum ha samma betydelse som psykologiskt momentum.

² Jones och Harwood (2008) beskriver triggers som idrottarnas uppfattningar som utlösare av momentum.

s.30) är inne på området målmedvetenhet och diskuterar momentumets roll inom idrotten som den enda bestämningsfaktorn för framtida utfall. Momentum definieras som "resultat av målmedveten strävan efter prestation". (Adler 1981 s.30)

1.3.2 Uppfattningen av momentum

I en studie av Moesch och Apitzsch (2012) intervjuades nio handbollstränare för att ta del av deras uppfattningar om triggers, strategier och vad momentum har för karaktäristiska egenskaper. Det psykologiska momentumet präglades både positivt som negativt av faktorer rörande *beteenden* i form av kroppsspråk, energi, och hur man spelar, *kognition* i form av attityd, fokus och uppfattningar om kraft och kontroll, *känslor* och *laget* i form av roller i laget, kommunikation inom laget, och klimat. Enligt Moesch och Apitzschs (2012) studie förhåller sig momentum bäst till ett cirkulärt tillvägagångssätt. I en studie gjord på National Hockey League (NHL) studerades fördelen av att ha hemmaplan. Här menar författarna att det finns en koppling mellan hemmaplan och seger, samt att det momentum som fås när man vinner ett flertal matcher i rad har en betydande inverkan på att vinna nästkommande match. (Leard & Doyle 2011)

Jones (2011) undersökte hur ishockeylag reagerade mot ett tidigt ledningsmål eller ett tidigt insläppt mål. I hockey och även i fotboll, där målen är låga i antal, är det lag som gör det första målet en viktig indikator på matchens slutresultat. En annan viktig aspekt är främst hur man kan hantera att göra ett första mål eller hur man hanterar ett insläppt mål. Ett lag som släpper in ett första mål i matchen, men som kan hantera det bra, har då en stor chans att gå vinnande ur matchen. Hanterar man inte ett tidigt insläppt mål på ett bra och synbart sätt, kan matchen redan vara över. Prestationen efter det första målet styrs av två faktorer, hur kommer det lag som har gjort det första målet att hantera sin fördel och hur väl kan det lag som släpper in det första målet motverka den belastningen att man släppt in ett mål emot sig. Dessa två faktorer kan spela en stor roll för vilket lag som vinner matchen i slutändan. Hanteringen av dessa faktorer kan påverka det så kallade momentumet under den resterande tiden av matchen. (Jones 2011) Uppfattningarna om momentum utifrån studierna ovan anses relevanta för syftet med arbetet för att granska och analysera om det finns en liknelse med tränarnas uppfattningar.

1.3.3 Förhållandet till ledarskap och spelidé

I den här studien kommer huvudfokus att ligga på momentum för tränare och hur de kan påverka momentum i en viss riktning. För att kunna förstå hur tränare kan påverka

momentum i en viss riktning sätts därför begreppet i ledarskapssammanhang. Det är ju ledarskapet som utgör den sociala kontexten i vilken momentumet tar sig uttryck och i alla beslut, tolkningar och känslor tränaren utför. Ledarskap är definierat som: "the process whereby and individual influences a group of individuals to achieve a common goal" (Northhouse, 2001, s.3) Definitionen är väldigt generell och en fri översättning till svenska: att ledarskap är en process där en individ påverkar en grupp av individer för att uppnå ett gemensamt mål. Det gemensamma målet i ishockey gör sitt uttryck i en *spelimidé* och främst tränarens *spelimidé* är det centrala i hur laget ska nå det gemensamma målet.

Vårt och kommentera är Northhouses (2001, s.3) definition av den sista delen där Northhouse talar om: "... a common goal" En koppling till *common goal* eller fritt översatt till svenska "ett gemensamt mål" är att målet är gemensamt och således kan styrkan förändras beroende på förankring i gruppen. Detta kan förklaras av Ed Kingston (2007) : "Players are more likely to attend to and work hard towards reaching their goals if they believe those goals belong to them." Fritt översatt handlar det om att målet behöver förankras hos spelarna. Vidare skriver Kingston (2007) om målsättningsarbetet som en process att börja med ett *realistiskt drömmål* exempelvis inom ishockey att vinna serien. Därtill bryta ner det till tre till fem *outcome goals*. Det är mål som är mer konkreta i spelet exempelvis powerplay över 25 %, vara kungar framför eget mål och boxplay över 90 % . "Outcome goals" bryts sedan ner till *performance goals* och även *process goals* som står för det fundamentala i spelet som spelarna kan påverka. Exempel på detta är att skjuta två till tre direktskott varje powerplay och passa över centrallinjen två gånger varje powerplay. Ett outcome goal har tre stycken process goals som mäts efter avslutad match om det har uppnåtts. Teorin är att ett högt antal uppnådda process goals ger en stor chans att vinna matchen. *Process goals* är i det här fallet till för att som spelare ska veta exakt vad de ska fokusera på och i vilka lägen. Målsättningsarbete som modell är förankrat i det centrala från Northhouse definition av ledarskap att ha ett gemensamt mål. (Kingston 2007)

Ett annat sätt att skapa det gemensamma målet är på vilket sätt en ledare kan väljas ut. Det finns antingen ledare som blir tilldelade eller som tar en roll. Weinberg och Gould (2010, s.204) skriver om två ledartyper: *Prescribed leaders* är ledare som har blivit tilldelade rollen av någon med position att göra det exempelvis: skolrektorerna tillsätter lärare, sportchefer tillsätter tränare. Vidare finns det ledare som träder fram i en grupp utan att ha blivit tilldelad rollen, det kallar Weinberg och Gould (2010, s.204) för *emergent leaders*. Den typen av

ledare är i många fall effektivare tack vare att de har fått respekt och stöd från laget eller gruppen, antingen för att de har speciella ledaregenskaper, stor erfarenhet eller hög förmåga inom sporten eller situationen. Två huvudsakliga funktioner en ledare har är att säkerställa att kraven från organisationen uppfylls genom att gruppen klarar sina uppdrag och mål, samt att säkerställa att gruppmedlemmarnas behov tillgodoses. (Weinberg & Gould 2010, s.204) En annan form av ledare är lagkaptenen. Dupuis, Bloom och Loughhead (2006) undersöker och problematiserar hur en lyckosam lagkapten i kanadensisk juniorhockey kan vara. Urvalet är sex lagkapten som spelar universitetshockey i USA. Lagkapterna ska under sin tid som lagkapten ha varit i ett lag som haft en vinstprocent på minst 50 % för att laget och därmed lagkapten ska bedömas som framgångsrik. Tre huvudkategorier de hittade genom intervjuer var 1) *Interpersonal characteristics and experiences* som handlar om att ledarskapet har formats av personlighetsdrag och tidigare ledarskapsfarenheter 2) *Verbal interactions* att lagkapten ska fungera som en brygga mellan laget och tränaren men inte förlora kontakten med laget och därmed stödet från gruppen och 3) *Task behaviors* som bygger på att lagkapstens roll och beteende är relaterat till organisation och verkar för att förbättra lagsammanhållningen, normer i gruppen och funktionaliteten. (Dupuis, Bloom & Loughhead 2006)

Vidare från lagkaptenens roll till vad som kan hända i gruppen och vilken prägel tränaren kan sätta på gruppen med sitt ledarskap. Lars Sjödin (2010 s.114) skriver i sin bok om ledarskap att en ledare förhåller sig till en av två huvudprinciper ”Förbjuda allt som inte är tillåtet eller tillåta allt som inte är förbjudet.” En enkel mening som säger mycket om hur ens ledarskap präglas - att man som ledare för ett lag antingen skäller när personen inte gör som ledaren tycker är rätt eller berömmar när personen gör någonting ledaren tycker är bra gjort. Sjödin (2010, s.114) förhåller sig till ordet ledare och riktar in sig på en blivande coach, chef eller tränare som läser boken. Detta går att applicera på all form av ledarskap i en grupp och även om tränaren förhåller sig till det senare. Där tränaren berömmar personen eller spelaren när den gör någonting som tränaren tycker är bra så kan det finnas krafter och starka ledare i laget som förhåller sig, eller helt enkelt inte vet bättre, och förhåller sig till det förstnämnda. Ledarna i gruppen styr och sätter ramarna för individerna i gruppen. Ledarskapet kommer på grund av dess komplexitet inte att mätas i denna studie men dess närvaro finns med i alla stadier av en individs tolkningar och beslut vilket gör att dess definition inte kan bortses ifrån. inte heller vilken tränare som löper störst chans att lyckas utan hänsyn kommer snarare att tas till tränarens *spelidé*. *Spelidé* ses som tränarens syn på spelet och basen i den är ledarskapet.

1.3.4 Känsla

Bäckström (2011 s. 194-195) sätter känsla och upplevelse i kroppen i fokus. Här bestäms fyra aspekter av ”känsla”. De olika sätten involverar 1) kroppens sinnen, 2) den fysiska kontexten, 3) affekt och 4) den sociala och kulturella kontexten. De olika sätten är anknutna till kroppen och den kunskap som skapas genom den. Ordet kännedom ses som ett kroppsligt vetande där hon menar att ”kroppen och kroppens känsla/or är grundläggande för hur vi skapar mening och kunskap”. (Bäckström 2011 s. 194-195). Inom idrott pratas det ofta om att idrottsutövare känner sig i ”form” eller inte. Det som i vardagligt tal kallas form är den subjektiva uppfattningen en individ har av sin egen förmåga. Bandura (1997) diskuterar en faktor till den här uppfattningen att det finns ett situationsanpassat självförtroende i form av ett ”*self-efficacy*”. Self-efficacy är avgörande för individens tro på att lyckas med den specifika situationen. Shaw, Dzewaltowski och McElroy (1992) visade att framgång och misslyckande kunde korreleras med self-efficacy och momentum. Där upplevdes en konkurrenskraftig framgång som ökade uppfattningar om momentum där self-efficacy var en stor bidragande orsak för spelarna som i sin tur gav ett mer självsäkert agerande. (Shaw, Dzewaltowski & McElroy 1992) Kopplingen mellan self-efficacy och momentum kommer inte att beröras i denna studie på grund av att studiens omfattning är begränsad och att denna frågeställning inte berör studiens syfte. Men däremot framkom självförtroende och känsla som viktiga delar för triggers.

1.3.5 Triggers

Jones och Harwood (2008) beskriver triggers som idrottarnas uppfattningar gällande utlösare av momentum. Uppfattningarna kunde till exempel vara kognitiva, känslomässiga och beteendemässiga förändringar i samband med att uppleva momentum. (Jones & Harwood 2008) Moesch och Apitzsch (2012) definierar triggers som: ”... considered factors that influence the onset of PM [Psychological Momentum]” Och delar in enligt positiva för momentum inom kategorierna *självförtroende*, *spelarnas individuella faktorer*, *lagets faktorer* och *motståndarens faktorer*. Triggers för ett negativt momentum är densamma som triggers för positiva med en till kategori i form av *externa faktorer*. (Moesch & Apitzsch 2012) I detta arbete kan triggers vara både positiva såväl som negativa och det som avgör riktningen är hur det påverkar momentum. En positiv trigger påverkar momentumet positivt och negativa triggers vice versa. Eftersom det är individens subjektiva uppfattning kan en och samma situation ge en positiv trigger hos en spelare medan hos en annan ge en negativ trigger till exempelvis ett ishockeyderby med passionerad publik.

1.3.6 Coachbeslut och strategier under match

I samma artikel från Moesch och Apitzsch (2012) beskrivs strategier för att kontrollera momentum och de definierade strategier som: "Strategies are defined as actively and purposely applied means to beneficially change the course of PM during the match." Strategier delades in för positivt momentum i *coachstrategier* och strategier för *laget samt individuella strategier*. Strategier som kunde påverka momentum negativt var densamma som positiva, dock kan till exempel ett felaktigt coachbeslut påverka momentum negativt och ett lyckosamt coachbeslut vid en given situationen påverka momentum positivt. (Moesch & Apitzsch 2012) På liknande sätt redogör Jones och Harwood (2008) även för strategier som används för att utveckla och upprätthålla ett positivt momentum samt för att övervinna det negativa momentumet. *Individuella strategier* för att bibehålla ett positivt momentum var till exempel: målsättning, förberedelser, förtroendeskapande och att använda triggerord. *Lagets strategier* för ett bibehålla positivt momentum var exempelvis tillbaka till grunderna (som var till exempel att man kan gå tillbaka till lagets grundspel), inrikta sig på motståndarnas svaghet, uppmuntran från tränare, kaptener, spelare och åskådare. *Individuella strategier* för att övervinna negativt momentum var att frustrera motståndarna, att hantera press och ångest medan lagets strategier var uppmuntran från kaptener, tränare, lagkamrater och göra det svårt för motståndarna. Resultatet tyder på att många triggers och strategier kan vara viktiga variabler för dem som är tränare och idrottare idag och i framtiden, för att hjälpa dem att bibehålla prestationen, vilket i sin tur också har en inverkan på matchens utgång. (Jones & Harwood 2008)

1.4 Syfte och frågeställning

1.4.1 Syfte

Syftet med den här studien är att genom intervjuer empiriskt granska och analysera elittränarens uppfattningar om momentum i ishockey.

1.4.2 Frågeställningar

1. Hur ser elittränaren på momentum och vad innebär det för dem?
2. Hur ser elittränarna på sin spelidé?
3. Vilka triggers tar tränarna upp och hur förhåller sig dessa till momentum?
4. Vilka coachbeslut och strategier tillämpar elittränarna under match?

2 Metod

2.1 Genomgång av studiens upplägg

Denna studie gick igenom olika faser för att granska och analysera materialet. Till en början utfördes en genomgång av befintlig forskning på områden genom sökningar i olika internetsökmotorer. Det empiriska materialet gick igenom ett urval för att täcka in vad som var relevant för att besvara studiens syfte. Ett hermeneutiskt (Patel & Davidson 2011, s.28) synsätt satte prägeln på arbetet genom att forskningsfrågan och syftet emanerar utifrån forskarnas förförståelse. Förförståelsen har innehållit tankar, intryck, känslor och kunskap vilket låg till grund för granskning och analys av materialet. (Patel & Davidson 2011, s.29) Frågeställningar växte fram och besvarades genom intervjuer med elittränare inom ishockey. Hur urvalet av tränare utfördes och definitionen av elit utgörs senare i arbetet. (se rubrik 2.4.1 Urvalskriterier) Intervjumaterialet samlades upp genom inspelning av samtalen och transkriptioner av dessa samtal utfördes i sin helhet för att förvandla talspråket till text. Den samlade transkriberade texten och intervjuintrycken analyserades utifrån syfte och forskningsläge. Helheten av studien diskuteras sedermera kritiskt sett ur trovärdighet, rimligheten och verifieringssynpunkt i den sammanfattade diskussionen. (Se rubrik 4 sammanfattade diskussion)

2.1.1 Studiens sju stadier

Enligt Kvale och Brinkmann (2009) innehåller en intervjuundersökning sju stadier. Nedan har dessa applicerats på genomförandet av studien.

1) Tematisering. Inför intervjuerna förhölls fyra teman i fokus: 1) Spelidé: Vad för spelidé har tränaren. 2) Momentum: Vad är momentum för tränaren. 3) Coachbeslut: Hur gör tränaren när det känns som momentum blir uppenbart i matchen. 4) Triggers: Vad för typ av triggers förekommer i dess situationer.

2) Planering/procedur. Vidare efter uppkomsten av de fyra teman förhölls studien till ett hermeneutiskt och induktivt förhållningssätt. Tränare kontaktades efter urvalskriterier (se 2.4.1 urvalskriterier). Intervjuguide upprättades efter en modell av mer allmänna frågor till mer djupgående frågor inom var tema. Intervjufrågorna standardiserades med intervjuguide och vid intervjuernas utförande avgjordes i vilken ordning frågorna ställdes (se bilaga 3 intervjuguide). Intervjupersonerna fick information om de fyra forskningsetiska kraven: Informations-, samtyckes-, konfidentialitet- och nyttjandekravet. (för utförligare beskrivning se rubrik 2.4.4 Etiskt överväganden)

3) Intervju: Frågor har ställts med öppna svarsalternativ och ett undvikande att försöka leda in intervjupersonen på en speciell linje. Under varje intervjusamtal deltog bägge författarna och rollen som intervjuare växlade under pågående samtal beroende på känsla och flyt i samtalet.

4) Utskrift: Mobiltelefon användes för att spela in samtalen och för att överföra de inspelade filerna till datorn. Programmet nVivo användes för att transkribera det för studiens syfte relevanta delar med fokus på svaren från frågorna ställda intervjuguide och även relevanta delar utanför frågor

5) Analys: I transkriptionsfasen utelämnades vissa delar i intervjuerna som inte besvarade på studiens syfte kring momentum (se rubrik 1.4.1 syfte). I analysfasen har de ursprungliga fyra temana använts för datainsamlingen och under dataanalysen upptäcktes ett femte tema: känsla - vad för känslor som förekommer i match vid förekomst av triggers i spelet.

6) Verifiering: Verifiering av uppsatsens trovärdighet och rimlighet utförs främst i metod och verifieringsavsnittet i den sammanfattade diskussionen. (se rubrik 4.2 Metod verifiering)

7) Rapportering: Resultatrapportering av undersökningen utförs främst i det analytiska resultatavsnittet. (se rubrik 3 Analytiskt resultat) (Kvale & Brinkmann 2009)

2.2 Litteratursökning

Bakgrunden till val av sökord utgick från ord som: ”momentum”, ”icehockey”, ”psychological momentum”, ”self-efficacy”. (se bilaga 1 Litteratursökningsbilaga för utförligare litteratursökning) Urvalet av dessa sökord är att studien riktar in sig särskilt på momentum i ishockey men för att öka antalet sökträffar fick även sökningen innefatta sökorden var för sig. Uttrycken som använts är på engelska för att sökorden matades in i internationella databaser och riktar in sig på vetenskapligt material på akademisk nivå där engelska är obligatoriskt. Under arbetets gång visade sig även sökorden ”coaching”, ”perceptions” och ”momentum” generera goda resultat. All forskningssökning utgick via SportDiscus och Google Scholar. Även tryckt litteratur användes. Se käll- och litteraturlista för referenslista på artiklar och böcker.

2.3 Hermeneutik

Om hermeneutiken skriver Patel & Davidson (2011 s.29) ”Hermeneutiken har fått stå för kvalitativ förståelse- och tolkningssystem och en forskarroll som är öppen, *subjektiv* och

engagerad.” efter att ha jämfört hermeneutiken med positivismen inom forskningen. Patel & Davidson (2011 s.29) menar att hermeneutiken är det mest lämpade synsättet i en forskningsstudie med kvalitativ forskningsansats i form av intervjuer. Sanningen som uppstår i samtalet blir med det en tolkning och i det fallet sann för just den kontexten när den skapas mellan intervjupersonen och intervjuaren. (Kvale & Brinkmann 2009 s.18) Genomgående i detta arbete har det hermeneutiska förhållningssättet haft en inverkan på såväl planering, genomförande, tolkning och analys. Ett förhållningssätt som präglats genom den hermeneutiska spiralen där vår förförståelse blir till erfarenhet som sedan i nästa skede utvecklas till vår förförståelse för att slutligen bli erfarenhet av en situation. Den utvecklade förkunskapen och den hermeneutiska spiralen finns därmed genomgående i hela arbetet. (Patel & Davidson 2011 s.29)

2.4 Intervjusituationen

Inför intervjuerna fick intervjupersonerna ta del av de fyra teman för att vara mer förberedda. De fick även instruktioner att förhålla sig väldigt öppna till intervjun och att djupgående reflektera över frågorna som blev ställda för att säkerställa trovärdigheten och rimligheten i studien. Detta för att möjliggöra en öppnare inställning i intervjun där frågorna kunde förklaras och mötas på djupet. Frågorna ställdes från en standardiserad intervjuguide som lämnade utrymme för öppna svar och intervjupersonerna fick allt som oftast tid att prata till punkt. Beroende på samtalsflyt och ämne kunde ordningen av frågorna variera med mål att bevara trovärdigheten i samtalet och frågor kunde även komma tillbaka för att fastställa att frågeställningen verkligen besvarades. Frågorna var uppbyggda som övergripande frågor för att säkerhetsställa ett visst tema, och likt Kvale & Brinkmann (2009 s.163) skriver om intervjuer med personer som besitter elitkunskap, är det viktigt med följdfrågor för att djupdyka i det valda samtalsspåret hos personer med stor kunskap och erfarenhet inom valt ämnesområde. Intervjuerna bandades in med inspelningsfunktion på mobiltelefon efter formellt samtycke med intervjupersonen. Varje intervju pågick på intervjupersonens lediga tid och vald plats under 30 till 45 min.

2.4.1 Urvalskriterier

Valet av intervjupersoner var fem professionella tränare inom ishockey. Vidare fanns det två huvudkrav: 1) Tränaren skulle minst varit senior eller juniorhuvudtränare i tre säsonger³ på

³ En tränare har efter tre säsonger som huvudtränare etablerat sig på föreliggande nivå enligt ramarna för denna studie.

elitnivå⁴. 2) Senaste uppdraget som huvudtränare skulle senast ha påbörjats säsongen 2011/2012⁵. Andra faktorer involverade till urvalet är personernas geografiska placering med närhet till Stockholm för att hålla ner studiens omkostnader.

2.4.2 Ansikte-mot-ansikte

Intervjun med tränare ett skedde på en privat plats i dennes egna omklädningsrum. Detta var första intervju vilket gjorde att förståelsen inför denna intervju var ringa och intervjuerna efter denna baserades mycket på erfarenheten av denna intervju. Intervju två och tre utfördes i en offentlig miljö efter lunchtid på två olika caféer. Samtliga intervjuer höll på i ungefär 45 minuter. Ingen av intervjupersonerna hade problem att öppna sig utan var väldigt prattförda och intresserade i ämnet. Totalt skedde tre av intervjuerna med öppna samtal och intervjuguide.

2.4.3 Telefonintervju

Målsättningen var att intervjuerna enbart skulle göras ansikte-mot-ansikte dock satte tid samt geografisk placering stopp för tränare fyra och tränare fem. Deras uppdrag och boendeplacering gjorde det inte möjligt att träffas fysiskt och baserat på att de var inom ramarna för urvalet kom författarna fram till att intervjuerna skulle utföras per telefon. Detta ledde till att transkriptionerna för tränare fyra och tränare fem har ett mer strukturerat material om än med färre personliga erfarenhetsutläggningar. Telefonintervjuerna utfördes med bägge författarna närvarande och liknande utförande av intervjuerna ansikte-mot-ansikte genom att bägge agerade som intervjuare och datasamlare. Samtalen inleddes med en konsensus om de fyra etiska kraven (se rubrik 2.4.4 etiskt övervägande) och genomgång av studiens syfte. Den formella intervjun avslutades i samband med det inspelade samtalet.

2.4.4 Etiskt övervägande

Detta arbete följde linjerna för Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådets hemsida). Informationskravet följdes genom att syfte och frågeställningar presenterades inför intervju och att deltagandet var frivilligt samt att de när som helst under intervju fick avbryta sin medverkan. Samtyckeskravet har följts genom att alla medverkande är över 18 år och att de intervjuade har samtyckt till att delta i studien. Konfidentialitetskravet styrktes genom att tränarnas anonymitet bevarades genom utelämnandet av namn och tränarnas namn skrivs istället som

⁴ Elitnivå bedöms vara minst HockeyAllsvenskan inom Sverige baserat på att alla lag har merparten av spelarna heltidsanställda som proffs under säsongen 2011/2012.

⁵ Upplevelsen under match skulle vara färsk och tränaren kunnat följa med i de senaste trenderna i spelet.

tränare ett till tränare fem beroende på ordning av utförda intervjuer. Nyttjandekravet följs genom att påkalla för intervjupersonen att allt de säger endast används till forskningsändamål. Ishockey på elitnivå omsätter flertalet miljoner varje år och tränare anställs sällan över fler än två säsonger i taget. Konkurrenssituationen är väldigt hög där tränaren är den personen som får ta konsekvenserna om resultaten uteblir. Denna studie går ut på att tränare ska dela med sig av sina uppfattningar av matchcoaching och sina vanliga matchstrategibeslut. Delar som kan vara svårt för en elittränare att dela med sig av trots anonymitet i studien på grund av att deras hemliga vapen i matchsituation då kan upptäckas och spridas vidare.

2.5 Analys och resultatbearbetning

Efter utförd intervju skrevs det inspelade språket om till textdata i programmet nVivo med viss redigering för språklig estetik. Omtagningar gjordes för att säkerställa samtalets innehåll. Resultatet i föreliggande studien tar avstamp där den tidigare forskningen slutar. Ett kritiskt förhållningssätt till det framtagna resultatet diskuterats utifrån rimlighetspunkten främst om datan är tillförlitlig med de etiska övervägande i beaktning. Ingångspunkten är en deduktiv ansats där intervjuerna inte går in med en särskild teori eller hypotes utan är helt öppna för det intervjupersonen säger och att utgångspunkten är att låta intervjupersonen skapa sanningen. I samtalet får intervjupersonen viss hjälp från intervjuaren för att dess påverkan inte går att bortse ifrån genom att sanningen är något som uppstår där och då i stunden mellan de aktiva i samtalet. (Kvale & Brinkmann 2009 s.18). Analysen var en ständig process till den punkten att mättnad⁶ ("saturation") uppnåddes i materialet. (Glaser & Strauss, 1967, s.61) I detta arbete klassificeras positiva och negativa triggers efter tränarnas intervjusvar om deras uppfattningar gällande triggers riktning. Individens uppfattningar av triggers påverkas av deras sociala och kulturella bakgrund men detta behandlas inte i arbetet utan klassificeras som subjektiva uppfattningar.

Det transkripterade materialet har analyserats i omgångar efter att materialet analyserades efter de ingående fyra olika teman. (se 2.1.1 Studiens sju stadier) Tillsammans analyserades det transkripterade materialet genom att hela utskrifter skrevs ut. Textmaterialet söktes av efter *koder*⁷ (Hjerm & Lindgren, 2010:98f) där identifierad kod fick en färgad lapp för att symbolisera vilket tema som underkategoriseras. Efter utförda koder gjordes en analys vid sidan av materialet där teman delades in efter en hypotetisk frågeställning kring hur de olika teman skulle delas in efter händelseförlopp under match, vad som kommer först. Denna

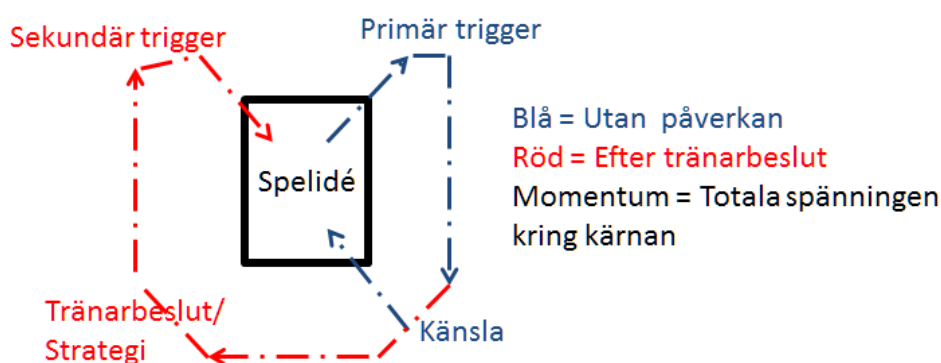
⁶ Mättnad innebär att inga nya aspekter tillkom till den behandlade datan.

⁷ Med koder menas nyckelord i texten som är steget under teman.

analysprocess mynnade sedan ut i momentumspolen (se rubrik tre Analytiskt resultat). Efter avslutad tematiskanalys utfördes kodanalysen återigen för att säkerställa trovärdigheten genom att koderna var rätt utplacerade. Den totala analysen i arbetet var alltid under en ständig process där den hermeutiska spiralen präglade arbetet då där analysen har gått runt flertalet varv.

3 Analytiskt resultat

Utifrån ett analytiskt resultat kan en modell tillämpas för att förklara *momentum* och vilken roll *känsla*, *trigger*, *tränarbeslut* och *spelidé* har i förhållande till momentum. Modellen presenteras i inledningen av resultatet då den har en fundamental roll för resultatet även om tillverkandet av modellen var det avslutande steget i analysprocessen av intervjumaterialet. Den bygger på ett flödesschema för tränaren under en ishockeymatch och kärnan i modellen är att alla tränare har en idé om spelet. Modellen kallas för *momentumspole* eftersom den totala spänningen i fältet kring kärnan likt en magnetisk spole alstrar energin som byggs upp kring kärnan. (Se figur 1)



Figur 1: Modellen av momentumspolen med spänningen som indikationen av momentumnivån.

Den totala energin kring momentumspolen står för *momentumnivån*⁸ hos individen. Modellen kan exemplifieras med att en företeelse sker på isen, exempelvis att en spelare jobbar hem och stoppar motståndarnas kontring. Detta är en trigger och följaktligen tillkommer en emotionell reaktion hos spelaren, lagkamrater, tränare, målvakt, motståndare, domare samt alla andra personer i anslutning som uppfattar händelsen. Triggern i sig skapar en emotionell reaktion, *känsla*, hos varje person där styrkan och riktningen⁹ av *känslan* skiljer sig beroende på personens tidigare erfarenheter av triggern samt hur mottaglig personen är för reaktionen. Personens tidigare erfarenheter av triggern går in i personens *spelidé*. Tränaren kan påverka momentumspolen genom att tillämpa en *strategi* exempelvis spela vissa spelare oftare. Eller att ta ett coachbeslut exempelvis genom att ge en spelare positiv feedback för ett beslut på isen. Coachbeslutet och den tillämpade strategin skapar en sekundär trigger som skiljer sig genom att det är en utomstående påverkar individen att skapa en trigger istället för att den är självuppfattad. Detta beslutsvägskaal innebär att väljer tränaren att tillämpa en aktiv strategi

⁸ Momentumnivån definieras här som den nivå av momentum som finns hos en enskild individ.

⁹ Riktning definieras i detta arbete som att känslan kan vara positivt eller negativt laddad. Exempelvis att en person inte hälsar, kan föda en känsla som antingen ger energi/positivt för att: ”gud vad skönt att personen inte hälsa” eller att tar energi/negativt ”varför vill ingen hälsa på mig”.

för att förändra spelet exempelvis uppmuntra en spelare eller göra om i laguppställningen då tillkommer en sekundär trigger för det beslutet. Den totala spänningen i momentumspolen och närvaron i modellen för individen genererar en ökad spänning likt en spole som ökar den elektriska laddningen. Frågeställningarna arbetas av i sin helhet efter uppkomst i modellen.

3.1 Hur ser elittränaren på momentum och vad betyder det?

Tränare tre ser momentum som energitillförsel och definierar momentum som någonting man har och något man kan förlora, någonting man kan erhålla, samma tränare menar att i hockey pratar man mycket om energi. Flera tränare ser momentum som att man ska styra händelserna i form av att ta initiativ eller ta kommando i matchen. Tränarna är inne på att få motståndaren att anpassa sig efter dem, att de ska styra matchen, äga pucken för att inneha initiativet i matchen. Vidare går vi in på hur varje tränare uppfattar momentum och dess betydelse.

Tränare ett nämner att ha kontroll på motståndarna i mittzon och i försvarszon ger laget en trygghet i sitt sätt att spela även om motståndarna har mycket puckinnehav anser tränare ett vara en viktig aspekt. Dessutom nämner han att momentum som uttryck finns i alla matcher, men han använder begreppet initiativ istället. Det finns ett okontrollerat moment i matchen där ingen av lagen har spelet, att det bara böljar fram och tillbaka vilket också kan ses som att inget lag har momentum. (Jämför Iso-Ahola och Mobilys 1980) . Tränare ett bygger vidare på det faktum att inget lag har momentum, om man då lyckas ta över spelet vid det böljande spelet då faller momentumet över till ens egen fördel, då har man kontroll enligt tränare ett.

En annan synpunkt som tränare ett nämner är att ens lag aldrig äger hela matcher utan delar av matchen, och det gäller att vara kontrollerad i de delar laget inte äger kan de falla tillbaka till grunderna, är tränare ett inne på. Tränare två anser att det finns en syn på momentum som en företeelse av ett powerplay, där motståndarna får en utvisning och laget får ett övertag i antal spelare på isen eller att man gör mål i rätt läge under matchen. Det kan vara en indikator för momentum enligt tränare två.

Tränare två ser även momentum som en kedja av tillfälligheter. En missad målchans för ena laget och en snabb spelvändning där det blir mål kan vara en indikator för momentum.

”..de får en 3 mot 2a där de har ett riktigt bra läge, mitt i slottet och skjuter utanför, gjorde de 1-0 där då har de momentum i matchen och utifrån den mentala situation som vi är i, sen lite senare åker vi upp på en två mot tvåa och vi gör 1-0, där svängde momentum över till våran sida då, sen hade vi momentum resten av, vi ägde resten av den perioden....”

(Tränare 2)

En annan aspekt som tränare tre är inne på angående momentum, är att det också finns en baksida med att ha ett inledande momentum i matchen, om inte laget får utdelning på de chanser som skapas. Tränaren vidareutvecklar med exemplet där skottstatistiken är 12-2 efter 10 minuter, då har man energi men man är på väg att tappa det om det inte händer något mer i form av mål framåt enligt tränare tre. Tränare tre fortsätter med att förklara och ifrågasätter att man inte alltid kan styra momentum och han nämner en gammal händelse där hans lag är utspelade men ändå leder med 3-0 efter fem till sex minuters spel. Han menade att allt studsade in deras väg, de spelade med numerärt överläge och enkla mål gick in till deras fördel. Tränare tre fortsätter med att motståndarna ligger på hårt och han tyckte inte alls det var bra. Motståndarna gjorde 3-1 och han tog en timeout och manade till grabbarna att det är motståndarna som har momentum, att motståndarna fått målen enkelt med sig. Tränare tre fortsätter att förklara händelsen med att efter timeouten, släppte domaren pucken och hans lag fick 4-1 på grund av att motståndarna gjorde självmål. Då menade tränare tre att man inte alltid kan styra händelserna under match. Momentum för tränare fem är att allt han gör i sitt ledarskap är att få spelarna att agera på instinkt, för att på det sättet möjliggöra momentum i matchen.

”Men allt det jag gör i mitt ledarskap för mina spelare ska leda till att mina spelare ska kunna följa deras insikt och agera på instinkt. Om det är momentum vet jag inte men jag försöker jobba väldigt mycket med det och klara av att vara där i flowet och där i bubblan och spela sin bästa hockey och följa sin instinkt.”

(Tränare 5)

Tränare fem utvecklar sedermera resonemanget att varje byte är en fight för att bibehålla det kommandot och det flytet i spelet.

3.1.1 Att styra händelserna i matchen

Några av tränarna är inne på momentum som att man kan styra händelserna i matchen.

Tränare fem nämnde tidigare om att ta kommando nu tar han också upp aspekten med att styra händelser i matchen och han ser det som att motståndaren behöver vara i en reaktionsfas om hans lag styr händelserna med puck och agerar med initiativ.

”Att ta kommando, vad är då det, jo det är stötvis det som händer där ute att vi inte behöver anpassa oss efter motståndaren utan tvinga motståndaren att anpassa sig efter

oss. Det är dit vi vill komma med vårt spel, att vi styr hela tiden det som händer, att äga pucken och att ta initiativ.”

(Tränare 5)

Tränare fyra nämner aktion och reaktionsfas ur en annan synpunkt angående momentum. En perfekt match för tränare fyra är när allt flyter på och att han inte behöver gå ned på folk vilket menas med att han vill att alla ska få spela. Samma tränare vill att spelarna håller 25-30 sekunders byten, att ha ett bra flow på bytena där spelarna byter rätt och vid en bra tidpunkt under bytet, vilket får hans lag att styra matchen och inneha momentum, vilket tränare fyra ser som aktionsfas. Vidare utvecklar tränare fyra att på så sätt får motståndarna rätta sig hela tiden och därmed vara i reaktionsfas.

Tränarna ett kan också se det som en fas där laget kan vara utan puck och ändå styra händelserna.

”Vi äger matchbilden många gånger. Olika sekvenser i matcherna beroende på vilka du möter. Möter man lag som Troja/Ljungby som kanske inte har den bästa skickligheten, men Troja åker djävulskt mycket skridskor och då äger man inte matchbilden hela tiden utan du äger det så kallade momentumet, du styr deras händelser även om de har mycket puck.”

(Tränare 1)

3.2 Hur ser coacherna på sin spelidé?

Spelidén var en viktig aspekt i denna studie. Bland de olika tränarna som intervjuades skiljde sig deras filosofi något, där några menade att det krävs båda en bra defensiv när laget inte har pucken och en bra offensiv när laget har den, däremot resonerar två tränare att offensiven är viktigast, vilket de båda tränarna menar med att inte vänta på att motståndaren ska göra misstag utan man skall vinna på egen kreativitet. Tränare fem anser att om två lag jobbar lika hårt kommer det lag som har de bästa spelarna och det bästa spelet att vinna. Sedermera har alla tränare olika sätt de jobbar på för att få fram sitt budskap till sina spelare för att nå bästa resultat även om resultatet inte är i fokus hos alla, utan att saker ska göras på rätt sätt nämner vissa tränare. Det de flesta tränarna har gemensamt är hur de vill att sitt lag ska äga ett puckinnehav, att värna om pucken, eftersom den ger laget energi enligt tränare tre. Några tränare är inne på att man måste anpassa sitt sätt att spela på utefter klubbens hockeyfilosofi och det spelarmaterial man har tillgodo.

Tränare ett anser att träna väldigt mycket grundspel är en viktig del i hans sätt att forma laget utefter sin spelide, att det är ryggraden som spelar ishockey, vilket kan menas med att saker man gör på isen gör man av bara farten, att det man gör är omedvetet, en inläring från tidigare händelser. Tränare ett lyfter fram att spelarna ska lita till 100 % på grunderna. Med tränare etts sätt att tänka, så ska spelarna aldrig falla ur ramen eller reglerna som är satta inom laget utan alltid vara med i matchen. Tränare ett pratar om grundspel i försvarszon och i anfallszon, att vikten med att vara stark centralt i banan och på så sätt hålla motståndarna utanför den kärnan som finns centralt på planen anser tränare ett vara otroligt viktigt för framgång. Tränare ett bygger sin spelide på trygghet, att tryggheten ligger i fokus, att ha klara och tydliga roller där spelarna vet att i anfallszon ska de använda sig av triangelspel för att ta sig in framför motståndarnas mål, att spela enkelt i försvarszon där styrkan framför eget mål ses som en viktig del, så att motståndaren får det svårt att ta sig in på mål, detta är viktiga punkter som tränare ett bygger sin spelide på. Tränare fyra är också inne på att laget skall vara ett starkt defensivt lag samt ett bra offensivt lag, att inneha båda delarna är ett måste på den högsta nivån. Genom att vara bra defensiv samt offensiv kan man bryta mönster enligt tränare fyra.

”Det som har präglas hela tiden och det som spelfilosofin har varit har alltid varit ”full fart”. Aldrig backa utan alltid forechecka och alltid smällt på. Det har jag alltid förespråkats.”

(Tränare 1)

Speliden hos tränare ett är också att man anfaller med alla på isen och man försvarar sig med alla.

”Egentligen är speliden att vi försvarar oss med 5 man och anfaller med 5 man hela tiden och att vi aldrig åker baklängesåkning. I anfall i försvarszon åker vi framlänges hela tiden.”

(Tränare 1)

Tränare tre vill att hans spelide ska likna fotbollslaget Barcelonas sätt att spela på: Tränare tre menar då att man skall vara rädd om pucken. Detta är också något alla tränare har gemensamt fast på sina egna sätt. Men vikten att vårda och hålla i pucken är något som de flesta tränarna har gemensamt. Tränare tre förklarar sin spelide nedan där han nämner vikten att kunna hålla i pucken.

”Det är egentligen som Barcelona. Håll pucken, var rädd om den. Ta inte röda och dumpa för att lägga ner och byta. Hem med den till kompisarna, skicka inte ner pucken så det första de får göra är att jaga puck i 30 sekunder. Så får de vinna den när det är dags att skicka ner den för att själva komma och byta. Då kommer nästa in som också får jaga puck. Istället för att hålla den i laget. All idrott ska ju vara rolig, på all nivå, och det är ju inte roligt att inte ha pucken.”

(Tränare 3)

Tränare tre utvecklar sedermera resonemanget utifrån att hålla i pucken, eftersom han ser det som en energikälla. Pucken ger laget och eller spelaren energi. Tränare fyra tar upp ett exempel där hans lag spelar i anfallszon i två minuter. Då är man som det anfallande laget som tränare fyra nämner inte trött om man har pucken men som försvarare i motståndarlaget är man trött redan efter 45 sekunder och ännu mer efter två minuter. På grund av detta menar tränare fyra vikten med att som anfallare att hålla i pucken och på så sätt skapa eller bibehålla energin inom laget. En viktig aspekt enligt tränare fyra är att puckinnehav ger energi och det finns ingen anledning att ge bort den. Där fortsätter tränare fyra och nämner han en jämförelse med att dra ur sladden från dammsugaren om man ger bort pucken. Vidare är tränare fyra inne på samma sak som tränare tre, vilket är att ta ansvar, att inte bara skicka iväg pucken till en annan spelare. Tränare fyra menar med det att, om en puck åker ned i deras zon och en back åker ned först för att hämta pucken, även fast han har press på sig från motståndaren, så skall han inte bara skicka iväg pucken utan att veta vart den tar vägen, utan att ta ansvar. Detta ser tränare fyra som en viktig regel, att den spelaren som är först på pucken ska ta 100 % ansvar för pucken.

Tränare fem utvecklar sin tankegång kring sitt sätt att se på ishockey.

”Jag tror ju så här att vi alla har en "spelidé". Att alla coacher har en idé om spelet, hur vi ser på spelet ishockey, om det i förstahand är en kampsport eller bollsport. I förstahand om vi tänker offensivt eller i andrahand defensivt, då brukar en del skydda sig genom att säga att det är båda. Men jag tror ändå att sättet jag ser på hockey att jag har en sanning att kan du få skickliga spelare att jobba hårt och göra de tråkiga sakerna, får du en oslagbar mix. För om två lag jobbar lika hårt, då vinner det som har de bästa spelarna och det bästa spelet. Där börjar jag någonstans när jag ska bygga ett lag, att jag vill ha skickliga spelare som kan spela ishockey. För jag tror på spelet, jag tror på att man ska spela ishockey, jag tror att även spelare som är spelskickliga tävlar så att någonstans där. Jag tror på att spela en aktiv ishockey där varje spelare tar ansvar om pucken, där varje spelare vill ta initiativ framåt, där varje spelare vill bidra med att skapa någonting framåt. Och direkt när man tappar pucken så tar man tillbaka

den så fort som möjligt. Jag vill ha ett aktivt spel där man ser till att någonting händer och att man inte väntar på att få något utan att man ska se till att det händer något, någonstans där ligger jag.”

(Tränare 5)

3.3 Vad finns det för triggers och följder till uppfattning om momentum?

Under genomförandet av intervjuerna och vid analys av datan blir det tydligt att tränarna pratar om olika typer av signaler hos spelarna eller *triggers* till uppkomsten av en känsla, reaktion i skapandet av momentum. Dessa triggers eller signaler som vissa tränare använder som uttryck delas sedan in i grupper om *positiva* och *negativa triggers*. De positiva har delats in i grupper om *personliga faktorer*, *lagets faktorer* och *motståndarnas faktorer*. Indelningen är baserat på vad individer kan göra, vad som är riktat till laget och vad som är positivt hos motståndarnas faktorer. (Se tabell 1) Vidare delas negativa triggers in i personliga faktorer och lagets faktorer. (Se tabell 2) Dessa triggers positiva som negativa, kan jämföras med Iso-Ahola och Mobilys (1980) som fick fram liknande triggers.

I resultatet kom det fram primära triggers och sekundära triggers där de sistnämnda framkommer efter coachbeslut under match. Så det som skiljer primära och sekundära triggers eller signaler hos spelarna är i vilken ordning de kommer enligt momentumspolen. När tränarna resonerar kring vilka typer av triggers de kan se ute på isen hos sina spelare fanns det mycket gemensamt hos tränarna när det gäller båda positiva och negativa signaler före, under och efter match. Positiva triggers från tränarna karaktäriserades av personliga faktorer som att en utespelare täckte motståndarnas skott vilket kan ha lett till att pucken inte träffar eget mål. Bra kroppsspråk som exempelvis inte hänga med huvudet när någonting inte går som det ska, viljan att delta på isen, att ha spelare som bryter mönster i matchen och fullfölja tacklingar. Lagets faktorer som några tränare nämnde var bland annat tillbaka till grunderna, nyckelspelare som visar vägen, mål framåt och långa anfall. Tränarna talade också om vissa faktorer hos motståndarna och såg det som en viktig aspekt för positiva triggers. Detta var enligt tränarna frustrerade motståndare, som exempelvis kan märkas genom ”dåligt” kroppsspråk och genom dess handlingar ute på isen och i båset, samt att motståndare har det svårt att ta sig in på mål är faktorer hos motståndarna som skapar positiva triggers för det egna laget. Personliga faktorer som delades upp i negativa triggers hos de intervjuade tränarna var bland annat dåligt kroppsspråk hos de egna spelarna, att individen inte håller sig till spelreglerna och ingen backchecking hem, vilket menas med att spelaren i fråga inte jobbar

hem tillräckligt bra. Lagets faktorer som tränarna tyckte var negativa var frustration i laget, mycket spel i försvarszon, skador och att laget agerar passivt. Detta ansågs som negativa triggers från lagets synpunkt.

Tabell 1: Fraser av positiva triggers som uppkom under intervju med IP under intervjusamtalen

Positiva Triggers	
Täcker skott	Personliga faktorer
Bra kroppsspråk	
Pigg	
Viljan att delta	
Att Lyckas	
Längre byten	
En spelare som bryter mönster	
Att man tar ansvar	
Fullfölja tacklingar	
Dela ut en propp	
Individen klarar av uppdrag	
Tillbaka till grunderna	Lagets faktorer
Spela på hemmaplan	
Derby	
Timeout	
Nyckelspelare som visar vägen	
Långa anfall	
Få Powerplay	
Klara av uppdrag	
Förenkla spelet	Motståndarnas faktorer
Bryta mönster	
Göra mål	
Motståndarna frustrerade	Motståndarnas faktorer
Motståndarna har svårt att ta sig in på mål	

Tabell 2: Fraser av negativa triggers som uppkom under intervju med IP under intervjusamtalen.

Negativa triggers	
Dåligt kroppsspråk	Personliga faktorer
Individen håller sig inte till spelreglerna	
Backcheckar inte	
En spelare som tar energi	
Inte vilja delta	
"10 sekunders byten"	
Okontrollerat moment i matchen	Lagets faktorer
Frustration inom laget	
Laget agerar ivrigt	
Inte hålla sig till spelreglerna	
Mål emot sig	
Mycket spel i försvarszon	
Skador	
Laget är passivt	

Beroende på vilka triggers eller vilka signaler som kom fram innan, under eller efter matchen så växte känslor fram från både spelare och tränare. Tränarna uppfattade också vissa känslor hos sig själva utifrån spelarnas känslor. Detta på grund av att tränarna har en viss relation med sina spelare vilket gör att tränarna kan uppfatta spelarnas känslor som de får i matchen. Känslorna som kom fram enligt tränarna var positiva eller negativa beroende på hur det såg ut

på isen i form av triggers i spelet. Tränarna definierar positiva känslor som uppkom under intervjusamtalen som bland annat känslan när man kan lita på våra grunder, ryggraden spelar ishockey (det vill säga att spelarna gör saker av bara farten, att de hamnar i ett flow i matchen), känna lugnet, trygghet, att lita på instinkten, vara i nuet, avslappnad, glädje och spela med självförtroende. Negativa känslor som kom fram under intervjusamtalen var konsekvenstänk, resultattänk, gravallvaret, att tänka, frustration och att inte vara i nuet. Dessa var några av dem negativa känslorna som kom fram. (Se tabell 3 och 4 nedan)

Tabell 3: Fraser som definierar positiva känslor för IP som uppkom under intervjusamtalen.

<i>Positiva känslor</i>
Litar på våra grunder
Ryggraden spelar ishockey
Våga ta kontroll
Känna lugnet
Trygghet
Vara på/i
Litar på sin instinkt
Litar på tänket
Vara i nuet
Avslappnad
Glädje
Känna härligheten att gå ut och köra
Kännedom för spelarna
Uppmuntra spelare
Kaxig
Spela med självförtroende
Känslan av att äga matchen
Hockey är kul
Ingenting att förlora
Agera på instinkt
Vara i flowet
Framtidstro
Publik

Tabell 4: Fraser för negativa känslor tagits fram efter intervjuer med samlade IP.

<i>Negativa känslor</i>
Känna press
Inte vara i nuet
Tänka
Gravallvaret
Börja tveka
Börja grubbla
Resultattänk
Konsekvenstänk
Tystnad
Felinlärd instinkt
Komfortabla zonen
Frustration vid misslyckat puckinnehav
Pressad av publiken
Inte ha puck
Bekvämlighet
Förbannad
Skador
Oro i grupp
Trött
Hängig

3.4 Vad tillämpar elittränarna för coachstrategier och beslut under match?

Utefter vilka känslor som uppstod under match så togs coachbeslut eller strategier fram för att påverka det som händer ute på isen i form av sekundära triggers för att på så sätt påverka momentumets frekvens i rätt riktning. Tränarna nämnde ett antal olika strategier beroende på

olika matchsituationer. En tränare var inne på vikten av att kunna transportera tid¹⁰ om man leder med ett eller två mål eller varit pressad en längre tid och det närmar sig periodvila eller slutsignal. Större delen av tränarna var inne på att matcha sina spelare utefter hur matchen går, blanda om i femmorna, bänka vissa spelare för att få igång andra ledande spelare. Tränarna använde strategier eller coachbeslut i form av att gå tillbaka till grunderna, ta timeouter, där tränare fem menar att ta timeout inte fungerar utan det mestadels är för publikens skull, att de ser att tränaren gör någon typ av förändring. Tränare fyra var inne på vikten av att följa sin magkänsla och att ta beslut efter den. En annan aspekt som tränare fem konstaterade var att förstärka situationer nära i tid, att coacha individen. Tränare tre tar upp att coaching inte behöver betyda att alltid ta beslut, denna menar på att coaching kan vara kortsiktig samt långsiktig, att han har bestämt att bara låta det rulla på under matchens gång i form av bestraffning, att han är beredd att ta en förlust för att få resultat på längre sikt, där menar tränare tre att laget måste lära sig vad som händer och där spelarnas kroppsspråk lyser igenom i form av trigger i spelet. Tränare tre nämner en annan aspekt att som tränare är det ibland svårt eftersom hockeyn är fylld med tillfälligheter och inte alltid lätt som tränare att påverka dessa händelser.

"Fan i helvete nu har de varit fem minuter i vår zon. XXX, ska vi ta timeout? Ja men det är ju bara två minuter kvar till commercialbreak!" Ja men under commercialbreaket är det ingen som lyssnar. [Skratt] Så står man där och tjabblar i 15 sekunder och så smäller det. Så tänker man va fan. Ja men du kan ju ta timeout så smäller det ändå. Det är ju mycket tillfälligheter."

(Tränare 3)

När det gäller timeout som strategi inom ishockey så resonerar tränare fyra att ibland står man maktlös när man ska nå ut till spelarna under en timeout. Men tränare fyra konstaterar att när han känner att spelarna blir lite bleka om nosen och om man inte gör något som tränare kan det dra iväg ännu mera i målprotokollet. "då brukar jag säga att det känns som att lavinen går ungefär som att du står där själv så går lavinen, så ska du försöka stoppa den, den känslan får man då." (Tränare 4) Vidare nämner han i det läget att man kanske ska ta en timeout, men han ser att spelarna har glasartade blickar och det tränare fyra säger går ut genom andra örat, för spelarna gör inte som han säger, de vill göra det men spelarna är handlingsförlamade menar tränare fyra om den situationen. Tränare fyra fastställer att i det läget måste man förekomma den situationen och kanske ta en timeout innan spelarna blir bleka om nosen som han kallar

¹⁰ Transportera tid är att spelarna agerar mer försiktigt i sitt sätt att spela och spela med större marginaler, vilket gör att eventuella risktaganden hos spelarna kan minimeras i kritiska lägen under match.

det. Denna tränare jobbar mycket med sin magkänsla, att göra det som känns rätt.”Våga ta beslut. Jag jobbar mycket med min magkänsla, det som känns rätt, jag lyssnar på folk men jag går på det som känns rätt”. (Tränare 4)

Tränare fem är inne på att ha en plan B för att få spelarna att vakna igen. Plan B som han uttrycker det kan vara att ändra i kedjorna eller få in en kedja som gör ett bra jobb och dubbelrotera dem, coacha dem mer. Tränare fyra tar upp en aspekt vilket gäller att kontrollera förväntningarna så man inte blir någon typ av hejklacksledare som tränare, vilket oftast leder till att det utvecklar ren frustration inom laget, på ett sådant sätt att spelarna vill så mycket men får inte ut någonting av det enligt tränare fyra. Av den orsaken gäller det att kontrollera förväntningarna menar tränare fyra. Att ändra i kedjorna som en strategi tar tränare tre upp att man kan ta bort en medioker spelare för att stoppa in en spelare som inte spelar bra just den matchen men har en högre potential, då kan man stoppa in den spelaren oftare för att få igång denne på så sätt att han slutar fundera och agera mer på sin instinkt.

”Sen blir det att man gör fel grejer och då kanske man inte blir mottaglig på vissa grejer för att man är rädd att förlora, spänd eller va fan som helst va, då får man ta bort folk va, man kan ju ta bort en som kanske är halvskaplig för att få igång en spelare som XXX som har mycket högre potential och spela han mer och hoppas att det släpper då, så han får gå bara så han inte funderar så mycket.”

(Tränare 3)

När det gäller att matcha spelare som en strategi så ser tränare ett det som ett sätt att bryta mönster i matchen för att få momentum:

”Ibland får man till exempel. matcha vissa spelare beroende på situation, att stoppa in två som går in o kör utav bara helvete i två byten då vänder det oftast över, då är det ingen back som vill ha pucken, det blir ett momentum på det viset också. En eller två proppar i ett byte kan förändra matchbilden. Det är så man kan laborera i femmorna man matchar in dem lite olika. Då är det viktigt att ha spelare som kan bryta mönstret.”

(Tränare 1)

Att bryta mönster tas upp flera gånger av tränarna, där tränare ett fastlägger att han brukar ha kontakt med vissa spelare, som ska gå in och bryta mönstret för att ta tillbaka initiativet eller momentumet i matchen, där spelarnas arbetsuppgift kan vara att gå in och hålla i pucken för att på så sätt få ett lugn inom laget, tränare ett tar också upp att ibland räcker det med en liten

detalj för att ta udden ur motståndaren som han uttrycker det. På liknande sätt ser tränare tre bryta mönster som att få en förändring i matchbilden, detta genom att skicka signaler(trigger) till spelarna enligt tränare tre.

3.5.1 Vad finns det för kedjereaktion efter tillämpad strategi eller coachbeslut?

Beroende på tränarnas beslut så kommer det beslutet leda till sekundära triggers som spelarna gör på isen vilket kommer att påverka momentumets frekvens i önskad riktning. Vissa tränare som vi också tog upp under coachstrategier nämner att de har kontakt med vissa spelare som ska gå in och bryta mönstret i matchen för att ta tillbaka momentumet eller initiativet och eller att skicka signaler i form av triggers till spelarna som tränare tre var inne på. Dessa triggers har samma betydelse och är likadana som primära triggers skillnaden är ordningen de kommer i under matcher. Sekundära triggers förekommer alltså efter att tränaren tagit ett form av beslut för att exempelvis ändra matchbilden. (Se tabell 1 och 2)

Andra åsikter som tränare tre tar upp är att en match har många ansikten och att ibland måste en tränare helt enkelt fokusera på att genomföra den spelfilosofin laget spelar efter enligt tränare tre. Han fortsätter även med att vissa saker kan tränaren inte påverka och det är exempelvis om domaren kliver in och tar utvisningar på det egna laget eller motståndaren. Att det ibland finns tillfälligheter, anser tränare tre.

4 Diskussion

4.1 Sammanfattande diskussion

Syftet med den här studien var att genom intervjuer empiriskt granska och analysera elittränarens uppfattningar om momentumet i ishockey. Genom en kvalitativ ansats besvarades frågor kring ishockeytränare uppfattningar om momentum utförd genom intervjuer av ishockeytränare på elitnivå inom Sverige.

4.1.1 Momentum

Resultaten visade att alla tränare har olika uppfattningar av momentum och att de trots detta strävar direkt eller indirekt mot att inneha momentum under match. Resultatet i denna studie styrker den tidigare definitionen av momentum av Iso-Ahola och Mobyly (1980) Ett led i definitionens riktning är att skapa en modell för att kunna mäta och påverka momentumet och flödet förklaras bäst i en cirkulär- samt multidimensionell modell i likhet med vad andra studier påvisat. (Gernigon et al. 2010; Jones & Harwood 2008; Moesch & Apitzsch 2012) Resultatet i denna studie visar att det kan finnas en brytpunkt i momentum under match och att det finns individuella beslut vilket kan förändra styrkan av den tillförda eller förstärka psykologiska kraften. En syn på momentum som en modell där enskilda individer kan påverka momentum i olika riktningar är ett nytt sätt att se på den cirkulära modellen som tas upp i tidigare forskning. (Moesch & Apitzsch 2012) Iso-Ahola och Mobyly (1980) definitionen förhålls den till: ”added or gained...that changes interpersonal perceptions” den psykologiska kraften är en kraft som kan antingen tillföras eller öka och som förändrar synen på varandra. Tränare tre såg momentum som energitillförsel och definierade momentum som någonting laget antingen har eller något laget kan förlora, vidare menar han att i hockey pratas det mycket om energi. Vilket kan ifrågasättas med Iso-Ahola och Mobylys definition (1980) som beskriver momentum med en *tillagd* eller *förstärkt* kraft. Detta beskriver en kraft som förändras och har en nivå likt momentumspolen tagit tillfasta.

4.1.2 Tränarens roll

Speliden var en viktig aspekt i denna studie för att spelidén är det första en tränare tar med sig till ledarskapet och hur personen ser på sin egen roll som tränare samt matchcoaching. Detta påverkar sedan momentum i vilken riktning det ska skapas med utgångspunkt i främst om spelidén bygger på en defensiv eller offensiv orientering för tränaren. Den offensiva orienteringen kan öka möjligheten att få momentum i matchspel för att spelarna bara behöver fokusera på sitt egna spel och att få motståndarna att anpassa sig efter det egna lagets spel. En

defensiv orientering kan få svårare att få momentum för att spelarna är beroende på vad motståndaren gör och att därmed reagera på motståndarens drag. Det finns tendenser som visar på att positiva reaktioner av ett defensivt orienterat spel kräver mer spelintelligens än offensiva triggers exempelvis en målchans är enklare att uppfatta som positiv än en bra klubblyft utanför händelsernas centrum.

I resultatet kom det fram primära triggers och sekundära triggers där det sistnämnda framkom efter coachbeslut under match. De positiva triggers som tränarna resonerade kring var ofta olika ord men för samma aktion på isen. Dessa triggers positiva som negativa kan jämföras med Jones och Harwood (2008) som använde sig och fick fram liknande triggers. Till skillnad från Moesch och Apitzsch (2012) visar resultatet att triggers delas in i tre kategorier: individ, lag och motståndare. Triggers komplexitet gör att en aktion kan med en annan modell (Jones & Harwood 2008; Moesch & Apitzsch 2012) skilja sig i uppkomst. En aktion kan tillhöra olika kategorier beroende på hur saken bedöms till exempel en spelares självförtroende i en situation. Indelningen av triggers i resultatet baseras på uppkomsten hos en triggers som antingen en aktion på individnivå, aktion på lagnivå eller aktion hos motståndarlaget. Tränaren kan med hjälp av momentumspolen förstärka triggers reaktion genom att ge positiv feedback och vid genomgång låta gruppen diskutera triggers likt vid målsättningsarbete. (Kingston 2010) Genom att förankra triggers i gruppen kan det öka frekvensen av aktionen och förstärka reaktionen av aktionen som till exempel viljan att täcka skott. Tidigare nämndes Northhouses (2001, s.3) definition av ledarskap där han skriver om ledarskap som en process där en individ påverkar en grupp individer mot ett gemensamt mål. En grupp definieras sedan som ett antal individer som agerar mot ett gemensamt mål. Tränarens uppgift bör vara att skapa starka triggers kopplade till målsättning (Kingston 2010) för att ökar förstärkningen och frekvensen av positiva triggers.

4.1.3 Momentumspolen

Tränare ett lyfter fram att han känner sig lugn när motståndaren inte har något spel i deras kärna medan tränare fem vill ta kommando och ta initiativet. En synonym till momentum skulle i det här fallet kunna vara att styra händelserna och där det laget med momentum är i aktionsfas medan det andra laget behöver reagera efter motståndaren. Ledarskapet blir här hos elittränarna den grund på hur tränaren bedömer och tolkar triggers samt när och hur coachstrategierna kommer att implementeras. I momentumspolens uppbyggnad (se rubrik 3

Analytiskt resultat och figur.1) har ledarskapet en stor roll när det kommer till hur en spelidé presenteras och coachstrategier tillämpas. En beaktning att göra är att momentumspolen inte behandlar motståndarens momentumnivå utan modellen är främst tillämpad för att fungera som en modell för tränaren att tillämpa i matchsekvens. Coachbeslut och sekundära triggern är främst till för tränaren som gör att den här modellen är unik och möjliggör för tränaren att bryta mönstret genom att ta ett beslut. Detta styrks av att alla tränare i denna studie på ett eller annat sätt går till vissa spelare för att bryta mönstret eller att de vill påverka spelet genom att använda välutvecklade triggers. Sekundära triggern skiljer sig inte mot den primära i aktion utan att uppkomsten är alltid efter ett coachbeslut eller tillämpad strategi.

4.2 Metod verifiering

“Det är en sanning som uppstår mellan intervjupersonen och intervjuaren.” (Kvale & Brinkmann 2009, s.18) Ett citat som lyfter fram två aspekter där sanningen står för det som framkommer i stunden. Intervjun utfördes av personer med rutin och på intervjupersoner med erfarenhet av tusentals timmar i situationer med media. Därför var det av största vikt för trovärdigheten i studien att de centrala frågorna kring studiens olika teman blev återkommande under intervjuerna samt att de ställdes på sin spets med djupgående frågor. De fysiska intervjuerna kunde här skiljas genom att svaren blev längre genom ytterligare passiv bekräftelse i form av nickningar, öppet kroppsspråk och ögonkontakt. Telefonintervjuerna skapade istället en tydlig och rak kommunikation där intervjuerna kunde gå in och styra samtalet i större utsträckning till ämnesområdena utifall intervjupersonen svävade iväg från ämnet. Intervjuformen anses inte haft någon direkt påverkan på resultatets innehåll för att bägge intervjuformerna anses ha haft sina för- och nackdelar. Innehållet speglas istället i större utsträckning av tränarens kompetens inom ämnesområdet. Sammanfattningsvis anses utförda intervjuer ha god rimlighet. När det kommer till trovärdighet bygger intervjustudiers omfattande trovärdighet på transkriptionerna. För att öka trovärdigheten bifogas en bilaga hur intervjuutskriften utförts. (Se bilaga 2 Nomenklatur för intervjuutskriften) Det går att diskutera trovärdigheten i transkriptionsutförande men transkriberingar kan även ses som att alltid vara subjektiva. Men skulle en annan person utföra transkriberingen skulle det förmodligen inte bli någon större skillnad. När det kommer till analysprocessen och genomgången från datainsamling till slutprodukt av resultatet har de flertalet genomgångar av analysmaterialet och den ständigt närvarande hermeneutiska spiralen möjliggjort en hög trovärdighet i arbetet. Konklusion blir att studien anses uppnå god trovärdighet.

4.3 Vidare forskning och avslutningsord

Denna studie har hållit sig till att titta på syftet när det gäller tränare och deras uppfattning om momentum. Vid framtagandet av material visar det sig att känsla har en väldigt stor betydelse i detta, dels i hur spelarna reagerar efter en trigger och även tränarens känsla före ett beslut. Även områden för att mäta momentum och den psykologiska kraften genom att se på hur spelare reagerar på olika triggers samt göra studier på vinnande lag och se vad som kännetecknar dessa. Denna studie och framtagande av momentumspolemodellen gör att områdena för vidare forskning känns högtintressant. Modellen skulle behöva tillämpas i fält i större utsträckning för att hitta variabler som kan göra att momentum i en förlängning kan kvantifieras och mätas för jämförelse.

Elittränarens mål med en match bör vara att inneha momentum. Momentumspolen kan hjälpa tränare att lokalisera vilka punkter att förstärka och ladda upp dessa med förankring i gruppen. Hur stark en trigger är avgörande för chansen att påverka spelets ”osynliga” kraftmätning i längden.

5. Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

I författarnas ägo: Transkriberingar

Senast redigerad

Intervju 1: 2012-11-29

Intervju 2: 2012-11-19

Intervju 3: 2012-11-28

Intervju 4: 2012-11-28

Intervju 5: 2012-11-28

Forskningsetiska principer, Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Elanders Gotab.

Tryckta källor

Adler, P. (1981). *Momentum: A theory of social action*. Beverly Hills, CA: Sage.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Basingstoke: W. H. Freeman

Dupuis, M., Bloom, A. G., & Loughead, M. T. (2006). Team Captains' Perceptions of Athlete Leadership. *Journal of Sport Behavior*, vol.29 (1), s.60-78.

Iso-Ahola, S. E., & Mobily, K. (1980). Psychological momentum: A phenomenon and an empirical (unobtrusive) validation of its influence in a competitive sport tournament. *Psychological Reports*, vol.46(22), s.391-401.

Gernigon, C., Briki, W., & Eykens, K. (2010). The dynamics of Psychological Momentum in sport: the role of ongoing history of performance patterns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol.32(3), s. 377-400.

Hjerm, M. & Lindgren, S. (2010). *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. Malmö: Gleerup

Jones, M. (2011). Responses to Scoring or Considering the First Goal in the NHL. *Journal of quantitative analysis in sports*, vol.7(3) s.1-4.

Jones, I. M., & Harwood, C. (2008). Psychological Momentum within Competitive Soccer: Players' Perspectives. *Journal of applied sport psychology*, vol.20(1) s.57-72.

Kingston, E. (2007). Setting achievable goals. *Soccer Journal*, vol.52(1) s.20-24.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund:

Studentlitteratur

Leard, B., & Doyle, M.J. (2011). The Effect of Home Advantage, Momentum, and Fighting on Winning in the National Hockey League. *Journal of Sports Economics*, vol.12(5) s.538-560.

Miller, S. & Weinberg, R. (1991). Perceptions of Psychological Momentum and Their Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, vol.5(3) s.211-222.

Moesch, K. & Apitzsch, E. (2012). How Do Coaches Experience Psychological Momentum? A Qualitative Study of Female Elite Handball Teams. *The Sport Psychologist*, vol.26(3) s.435-453.

Northouse, P. G. (2001). *Leadership: Theory and practice (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Shaw, M.J., Dziewaltowski, A.D., & McElroy, M. (1992). Self-Efficacy and Causal Attributions as Mediators of Perceptions of Psychological Momentum. *Journal of sport & exercise psychology*, vol.14(2) s.134-147.

Sjödén, L. (2010). *Ledarskapets 4:e dimension att leda från tanke till handling med känsla*. 3. uppl. GML Print on Demand AB, Stockholm

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology 5th edition*. Leeds: Human Kinetics.

Bilaga 1.- Litteratursökning

Syftet med den här studien är att genom intervjuer empiriskt granska och analysera elittränarens uppfattningar om psykologiskt momentum i ishockey.

Frågeställningar som använts för att komplettera syftet:

1. Hur ser elittränaren på momentum och vad betyder det?
2. Hur ser elittränarna på sin spelidé?
3. Vad finns det för triggers och följder till uppfattning om momentum?
4. Vad tillämpar elittränarna för coachstrategier och beslut under match?

Vilka sökord har du använt?

Ice hockey and momentum, Ice hockey and coaching, Perceptions of psychological momentum, momentum.

Var har du sökt?

Sportdiscus,
Google Scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Sportdiscus: Ice hockey and momentum, Ice hockey and coaching, Perceptions of psychological momentum

Kommentarer

Sökningarna som gjordes på sportdiscus gav relevanta och bra resultat inom området psykologi och momentum, däremot fanns inte så mycket skrivet om ishockeyns momentum. I dem artiklarna vi fann så hittades bra och användbara referenser. De flesta av använda artiklar är från handledningstillfälle och andra intressanta artiklars referenslista samt tidigare kurser/och arbeten.

Bilaga 2 Nomenklatur för intervjuutskriften

, (kommatecken)	fortsättnings- eller uppräkningsintonation
. (punkt)	avslutningsintonation
?	frågeintonation (stigande)
-	avbrott, t.ex. avbrutet ord
...	avbrutet, ev. utebbande yttrande
kursiv	boktitlar etc som vanligt.
(dubbel understrykning)	samtidigt tal (=kommando+skift+U)
(enkel understrykning)	betoning (=kommando+U)
VERSALER	extra kraftig ljudstyrka
* *	inramande yttrandedel, uttal med skratt i rösten
[skratt]	rent skratt
[3s]	längre paus (i sekunder)
[]	inlagda förtydligande kommentarer t.ex. kring
ickeverbala aspekter av samtal	
[XX]	ohörbart ord
[...] eller [...10s]	överskottat parti (antal sekunder)
< >	kort inpass från dialogpart (<mmm> etc.).

Bilaga 3 Intervjuguide

Vi:

C-uppsats tredje året på GIH.

Transkriberingsgodkännande.

Nyttjandekrav: Informationen används i forskningsändamål.

Konfidentialitet.

Syfte:

Syftet med den här studien är att genom intervjuer empiriskt granska och analysera elittränarens uppfattningar om psykologiskt momentum i ishockey

Huvudfrågor

- 1) Kan du berätta lite om dig själv och hur du hamna här?
- 2) Vad är din spel filosofi?
- 3) Upplever du att dina lag brukar ”äga” matchbilden?
- 4) Vad har du för erfarenhet när det gäller begreppet momentum?
- 5) Kan du berätta om när du har upplevt momentum?
- 6) Finns det några utlösande ord/triggers som kan påverka? Positiva som negativa?
- 7) Vad brukar du göra för att förändra en sån situation?
- 8) Hur coachar du/hur agerar du när du märker att momentumet/ägandet av match går emot ditt lag?
- 9) Något du själv känner att vi har missat och tänkt på
- 10) Om du avslutningsvis skulle kunna ge oss ett råd som blivande tränare, vad skulle det vara?