



I huvudet på elitishockeycoachen:

- att prestera genom andra via idrottspsykologiska färdigheter i samband med match.

Martin Weel Sanne

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 127:2014

Tränarprogrammet 2012-2015

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator: Carolina Lundqvist

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka elitishockeycoachens användande av de idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal för att prestera under match. Frågeställningarna som hjälpte till att besvara syftet var:

- Använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?
- Hur använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?
- När använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?

Metod

Undersökningen har en kvalitativ ansats, där halvstrukturerade intervjuer har använts för datainsamling. Tre manliga coacher från 46-48 år med erfarenhet av att vara head-coacher på elitnivå (definierat som Svenska Hockeyligan (SHL) och HockeyAllsvenskan i Sverige, och Get-Ligaen i Norge) deltog i undersökningen. Intervjuerna spelades in på band, blev transkriberade i sin helhet och tematiskt analyserade med hjälp av meningskodning.

Resultat

Samtliga av coacherna använder sig av både visualisering och inre samtal för sin egen prestation i samband med match. Två av coacherna gör detta för sin egen prestation, medan den tredje coachen säger att han inte gör det medvetet, dock säger han att han gör det mer än vad han själv tror. Både visualisering och inre samtal har flera olika funktioner för coacherna, som stresshantering, förberedelse, analys och utvärdering. De två idrottspsykologiska färdigheterna används både före, under och efter match för coachernas egen prestation.

Slutsats

Dessa elitishockeycoacher använder sig av visualisering och inre samtal för att prestera genom andra under match. Coacherna anser att de två idrottspsykologiska färdigheterna har stora effekter och påverkar deras prestationer positivt.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Introduktion	1
1.2 Forskningsläge	2
1.2.1 Coachens arbetskrav	2
1.2.2 Idrottspsykologiska färdigheter	4
1.2.3 Sammanfattning av forskningsläget	7
1.3 Syfte och frågeställningar	7
1.3.1 Syfte	7
1.3.2 Frågeställningar	7
2 Metod	8
2.1 Beskrivning av metoden	8
2.2 Avgränsningar och urval	9
2.3 Deltagare	9
2.4 Datainsamling	10
2.5 Resultatbearbetning och analys	11
2.6 Validitet och reliabilitet	12
2.7 Etiska överväganden	13
3. Resultat	14
3.1 Idrottspsykologisk bakgrund	15
3.2 Mental press	15
3.3 Idrottspsykologiska färdigheter	16
3.3.1 Förberedelser	16
3.3.2 Medvetenhet	17
3.3.3 Funktion	19
3.3.4 Tidpunkt	24
4. Diskussion	27
4.1 Sammanfattande diskussion	27
4.1.1 Coachernas användande av idrottspsykologiska färdigheter	27
4.1.2 Hur coacherna använder sig av idrottspsykologiska färdigheter	28
4.1.3 När coacherna använder sig av idrottspsykologiska färdigheter	29
4.1.4 Mental press	30
4.2 Självkritik	30
4.3 Avslutningsord och slutsats	31
Käll- och litteraturförteckning	32

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbrev

Bilaga 3 Intervjuguide

1 Inledning

1.1 Introduktion

I dagens idrottsvärld strävar man efter att uppnå resultat snabbt, att lyckas med det man gör och att hela tiden utvecklas så man når framgång och kan sätta nya mål. Ishockeyn på elitnivå (vilket i undersökningen är definierat som Svenska Hockeyligan (SHL) och HockeyAllsvenskan i Sverige, samt Get-Ligaen i Norge) är inget undantag. Ishockeyn är till stor del resultatstyrd och sett över en hel säsong sker det ofta ändringar på ledarsidan i förhållande till vem som coachar laget när säsongen börjar och vem som har ansvaret när den avslutas. Arbetsituationen för coachen beror därför till stor del på resultaten som uppnås, där tävlingsmatcherna blir den mest betydelsefulla och avgörande faktorn för att mäta resultatet.

Den resultatstyrda och krävande miljön coachen arbetar i kan leda till en mental press som kommer från flera olika håll, en press som uppfattas väldigt olika beroende på individen. Pressen som kan uppstå på elitnivå under match kan komma från både inre och yttre faktorer (Fletcher & Scott 2010), där coachens egna förväntningar och krav på sig själv är inre faktorer, medan de yttre faktorerna till mental press kan vara media, publik, egna supportrar, den egna styrelsen och även den egna spelartruppen.

En central källa till mental press på coachen är laget och den egna spelartruppen. Spelare som inte får speltiden de önskar och själva tycker att de förtjänar kan skapa oro inte bara i omklädningsrummet utan även i media. Coachen kan förbereda laget till match och till viss del påverka under spelets gång vid selektering av spelare och aktivt matchcoachande, men i slutändan är det spelarna på isen som avgör resultatet av matcherna. Detta kan coachen egentligen inte kontrollera, vilket kan leda till känslan av att coachen tappar kontrollen och att den mentala pressen ökar.

De nämnda faktorerna till mental press är alla yttre faktorer som påverkar coachens arbetsituation på elitnivå, faktorer som är svåra att ändra eller påverka då de är okontrollerbara för coachen. En annan aspekt av och den mest kontrollerbara källan till mental press är coachens egna krav och förväntningar på sig själv gällande egen prestation. Med de yttre faktorerna som kan orsaka press måste man komma i håg att coachen, liksom utövarna, måste prestera då också deras prestation bedöms och evalueras kontinuerligt.

I motsats till de yttre faktorerna kan man genom olika tekniker påverka de inre faktorerna som leder till mental press. Pressen som kommer inifrån kan också uppfattas som positiv för coachen genom kraven coachen ställer på sig själv då det i motsättning till de yttre kraven är något coachen själv påverkar och kontrollerar för att prestera under match.

1.2 Forskningsläge

Forskningsläget är uppdelat i två avsnitt, där det första avsnittet ger en beskrivning av coachens arbetskrav på elitnivå och det andra avsnittet redovisar forskning av idrottspsykologiska färdigheter ur coachens perspektiv. Avslutningsvis kommer en sammanfattning av forskningsläget att presenteras.

1.2.1 Coachens arbetskrav

De arbetskrav som gäller för coacher på elitnivå har studerats i ett antal studier de senaste åren. De visar att kraven och förväntningarna som ställs på coachen skapar press och att coaching på elitnivå är stressande (Gould, Guinan, Greenleaf & Chung 2002; Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Wang & Goldfine 2007; Frey 2007; Thelwell, Weston, Greenlees & Hutchings 2008a; Olusoga, Butt, Maynard & Hays 2010; Olusoga, Maynard, Hays & Butt 2012). Gould et al. (2002) visade att coaching, speciellt på elitnivå, är stressande till sin natur och att betydelsen av mental träning är central så väl för coachen som för idrottaren, då också coachen måste hantera press och behålla fokus för sin egen prestation i samband med tävling.

Pressen på att vinna och nå resultat på elitnivå tvingar flertalet coacher att byta jobb eller ändra karriärinriktning vid att coacha i lägre divisioner (Wang & Goldfine 2007). Förutom att coachen på elitnivå måste förhålla sig till media, publik, styrelse och egna spelare, alla faktorer som kan påverka den mentala pressen, kommer den kanske största pressen från lagets resultat (Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Frey 2007; Wang & Goldfine 2007; Thelwell et al. 2008a). Giges och kollegor sammanfattar det såhär: "Coaches, like athletes, are often forced to perform under high levels of pressure, operate under intense public scrutiny, and are held to incredibly high expectations. At the same time, they may be judged on factors that are outside their direct control, namely the performance and behaviors of their athletes." (Giges, Petitpas & Vernacchia 2004, s. 441).

En annan aspekt av coachingen är att hantera pressen som finns på elitnivå, så att coachen underlättar beslutsfattandet, skapar trygghet för idrottarna och effektiviserar sin coaching (Gould et al. 2002; Frey 2007; Wang & Goldfine 2007; Olusoga et al. 2010). Olusoga et al. (2010) visade att brittiska coacher i världsklass speciellt tog upp hur deras respons och hantering av stress direkt eller indirekt kunde överföras och påverka deras utövares prestationer negativt. Detta stöds av Frey (2007) samt Wang och Goldfine (2007), som har hittat liknande resultat i sina studier. En slutsats var: "[...] coaches feel that their negative reactions to stress could influence their athletes' performances and experiences with stress." (Frey 2007, s. 55). Resultat som dessa, visar att stressen kan påverka både coachens och spelarnas prestation negativt om det inte hanteras på ett bra sätt. Coachens roll blir därför inte bara att klara av press för sin egen del, utan också att på bästa möjliga sätt tillrättalägga så att spelarna får så optimala förutsättningar för prestation som möjligt.

Idrottspsykologiska färdigheter anses vara bra verktyg för att hantera stressande situationer när man coachar (Olusoga et al. 2010), något som stöds av Wang och Goldfine (2007) och Olusoga et al. (2012, s. 238): "It appears that the presentation of psychological skills and, indeed, stress management techniques for coaches, together with the development of key psychological attributes is central to continued success.". Coacherna ansåg att en kombination av goda förberedelser och idrottspsykologiska färdigheter låg till grund för deras förutsättningar att coacha på den olympiska arenan och prestera över tid (Olusoga et al. 2012). Idrottspsykologiska färdigheter är mentala verktyg där målsättning, visualisering, inre samtal, avslappning och observationsinlärning ingår (Weinberg & Gould 2010, s. 247 ff.).

Thelwell et al. (2008a) tar upp coachens många stressfaktorer och hur coachens egna respektive deras spelares prestation påverkar den mentala pressen. De konkluderar med att coachen bör likställas med spelarna och kallar coachen en "performer", vilket man i dagens ishockey på elitnivå kan göra gällande coachens och spelarens krav till prestation, något som bekräftas av studierna (Gould et al. 2002; Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Frey 2007; Wang & Goldfine 2007; Thelwell et al. 2008a; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012) där coachens arbetskrav tas upp.

1.2.2 Idrottspsykologiska färdigheter

Det finns begränsat med forskning kring idrottspsykologiska färdigheter och hur de används av coacher. Det finns forskning med utövare i samband med tävlingssituationer, men inget som direkt kan kopplas till hur coachen använder detta för sin egen prestation under match. Enligt Howland (2007) kan idrottspsykologiska färdigheter vara ett verktyg för coachen att hantera stress och även förbättra prestationen. Detta stöds av Olusoga, Butt, Hays och Maynard (2009) som i sin studie identifierade stressorer för coacher på elitnivå och visade på att idrottspsykologiska färdigheter inte bara kan hjälpa till att klara av och hantera den mentala pressen som uppstår i coachingen, utan också förbättra coachernas prestationer.

Idrottspsykologiska färdigheter har visat sig att vara ett av fundamenten för att coacha effektivt på elitnivå, när coacher har identifierat de faktorer som påverkar framgångsrik coaching i en mycket krävande miljö (Olusoga et al. 2009; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012). Coacherna ansåg att en kombination av goda förberedelser och idrottspsykologiska färdigheter låg till grund för deras förutsättningar att coacha på den olympiska arenan och prestera över tid, även om goda förberedelser var den kanske viktigaste faktorn till att prestera under tävlingen (Olusoga et al. 2012).

Olusoga, Maynard, Butt och Hays (2014) gjorde en interventionsstudie där ett träningsprogram för idrottspsykologiska färdigheter, baserat på olympiska coaches erfarenhet av framgångsrik coaching i en mycket krävande miljö (Olusoga et al. 2009; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012) låg till grund. Målet var att ge deltagarna förutsättningar till att coacha effektivt under press på elitnivå. Resultaten visade att coachernas erfarenhet av färdighetsträningen gav en positiv effekt på deras förmåga att coacha effektivt under press, men även att coacherna själva tyckte interventionen hade påverkat deras prestationer positivt.

Thelwell, Weston, Greenlees och Hutchings (2008b) gjorde en studie på hur coacher använder idrottspsykologiska färdigheter i samband med träning och tävling, där de undersökte hur 13 coacher på elitnivå från olika idrotter använde sig av inre samtal, visualisering, avkoppling och målsättningsprogram. Även om tidigare studier har visat att utövare använder dessa fyra färdigheter för att förbättra sina prestationer är forskningen, enligt Thelwell et al. (2008b), begränsad kring hur coacher använder de nämnda färdigheterna för att optimera sina egna prestationer. Samtliga coacher uppgav att de använde idrottspsykologiska färdigheter i någon

utsträckning för sin egen prestation. Resultaten visade att alla coacherna använde sig av inre samtal i någon form i sitt coachande, framförallt för att behålla lugnet och kontrollera sina känslor. Visualisering användes av de flesta, där 11 av 13 coacher uppgav att de visualiserade i syftet att hantera känslor, främja fokus, vara avslappnad samt för att se hur svårigheter skulle övervinnas och lösas. Avkoppling och målsättningsprogram användes i mindre grad, där 6 av 13 coacher uppgav att avkoppling främst användes för att främja rätt kroppsspråk och dölja nervositet. Målsättningsprogram användes i minst grad, där 5 av 13 coacher uppgav att både process- och prestationsmål förekom i någon grad.

Två liknande studier har genomförts inom elitfotboll i Sverige (Ferner 2010) och Portugal (Freitas, Dias & Fonseca 2013). Studierna gjordes med sex respektive 13 elitfotbollstränare, där en studie undersökte coachernas användande av idrottspsykologiska färdigheter för sin egen prestation i samband med match (Ferner 2010) och en gjorde som i studien av Thelwell et al. (2008b) och undersökte coachernas användande av idrottspsykologiska färdigheter i samband med både träning och match (Freitas, Dias & Fonseca 2013). En slutsats var: ”En medvetenhet och kunskap om idrottspsykologiska färdigheter skulle ge tränare ett verktyg till att jobba med den mentala pressen, må bättre (både fysiskt och psykiskt), utveckla sitt tränarskap och helt enkelt bli bättre tränare.” (Ferner 2010, s. 33). Freitas, Dias och Fonseca (2013) kom fram till att elitfotbollstränare i Portugal använde idrottspsykologiska färdigheter mer i samband med match än träning, liknande Thelwell et al. (2008b). Gemensamt för de tre studierna är att visualisering och inre samtal visade sig vara de färdigheterna coacherna använde mest och själv ansåg vara betydelsefulla för deras egen coaching (Thelwell et al. 2008b; Ferner 2010; Freitas, Dias & Fonseca 2013). Ingen av studierna har specifikt gått in på visualisering och inre samtal, även om det var de färdigheterna coacherna använde mest.

Det finns flera definitioner av inre samtal, något som enligt Hardy (2006) försvårar att enas om en fungerande definition av den idrottspsykologiska färdigheten. Hassmén, Hassmén och Plate (2003, s. 365) skriver att det inre samtalet är de tankar och känslor som individen har inom sig. Denna definition stöds till stor del i andra studier (Hardy, Gammage & Hall 2001; Hardy 2006; Weinberg & Gould 2010, s. 278; Tod, Hardy & Oliver 2011) där de menar att det är tankar, fraser, ord och känslor som man säger eller tänker om sig själv, både internt (tyst i huvudet) och externt (högt). Inre samtal kan delas in i typ och funktion, vilket har stor betydelse när man ska undersöka inre samtal och hur eller varför det används. Inre samtal kan delas in i fyra olika typer, där positiva, negativa, instruktiva och motivationsbaserade samtal

ingår (Hardy, Gammage & Hall 2001; Hardy 2006; Weinberg & Gould 2010, s. 278; Tod, Hardy & Oliver 2011). Funktionen av det inre samtalet är syftet till att man använder sig av färdigheten; så som att främja rätt fokus, avslappning och att hantera stress, som kan relateras till mental tuffhet, fokus, självförtroende och mental föreberedelse; alla viktiga faktorer för att övervinna och hantera svårigheter (Hardy, Gammage & Hall 2001; Hardy 2006; Tod, Hardy & Oliver 2011). Studierna som har genomförts är gjorda på idrottare (Hardy, Gammage & Hall 2001; Tod, Hardy & Oliver 2011), där de senaste resultaten visar att positiva, instruktiva och motivationsbaserade inre samtal har en positiv effekt på prestationen. Tidigare ansågs negativt inre samtal påverka prestationen negativt, något som senare påvisats att det inte gör (Tod, Hardy & Oliver 2011). Enligt Hardy, Gammage och Hall (2001) bör man fokusera på funktionen av det inre samtalet framför typen då det inte är mycket forskning inom just det området.

Visualisering är att skapa eller återskapa en händelse eller upplevelse i sinnet. Det kan användas för att återskapa prestationer eller andra upplevelser och ge tankebilderna mening. Det kan likna verkliga händelser, men hela upplevelsen föregår i sinnet (Hassmén, Hassmén & Plate 2003, s. 350; Weinberg & Gould 2010, s. 294). Visualisering kan på samma sätt som inre samtal delas in i typ och funktion. Man kan säga att typen av visualisering är den bild eller känsla man återskapar i sinnet och att funktionen av visualisering är syftet eller anledningen till att man återskapar upplevelsen (Nordin & Cumming 2008). Det är fem typer av visualisering som har varit i fokus gällande idrott, som kallas motivational specific (MS), motivational general-mastery (MG-M), motivational general-arousal (MG-A), cognitive specific (CS) och cognitive general (CG) (Murphy, Nordin & Cumming 2008, s. 306, s. 315; Nordin & Cumming 2008). Syftet eller anledningen till att man använder sig av de olika typerna av visualisering beror på funktionen, som exempelvis motorisk kontroll, känslomässiga eller motiverande anledningar, och kognitiva anledningar. Som att främja motivationen, stresshantering och problemlösning (Murphy, Nordin & Cumming 2008, s. 317 f.). Studierna som har genomförts och diskuterats (Murphy, Nordin & Cumming 2008, s. 306, s. 315 ff.; Nordin & Cumming 2008) är gjorda på dansare och idrottare, men inte på coacher. Visualisering ansågs dock i studien med svenska elitfotbollstränare ha stor betydelse för coachernas egen prestation under match (Ferner 2010).

1.2.3 Sammanfattning av forskningsläget

Då det i forskningsläget har redovisats hur coachens roll på elitnivå leder till mental press, att coachen kan likställas med idrottaren gällande prestation (Gould et al. 2002; Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Frey 2007; Wang & Goldfine 2007; Thelwell et al. 2008a; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012), att idrottspsykologiska färdigheter kan vara verktyg för att hantera den mentala pressen (Thelwell et al. 2008b; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2014) och även förbättra coachens prestationer (Howland 2007; Olusoga et al. 2009; Olusoga et al. 2012), samt att det finns begränsad med forskning om coachens användande av idrottspsykologiska färdigheter på elitnivå; kommer undersökningen att ha sin utgångspunkt i detta. Hassmén, Hassmén och Plate skriver: ”Väl utvecklade psykologiska färdigheter är en förutsättning för att kunna prestera på hög nivå, oavsett vilken typ av prestation det handlar om.” (2003, s. 332). Då det inte finns någon forskning gjord på ishockeycoacher gällande deras användande av idrottspsykologiska färdigheter för deras egen prestation under match på elitnivå kan denna undersökning leda till ny kunskap inom området och förhoppningsvis vara en bidragande faktor till ishockeyns vidare utveckling i framtiden.

1.3 Syfte och frågeställningar

1.3.1 Syfte

Syftet med undersökningen är att undersöka elitishockeycoachens användande av de idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal för att prestera under match.

1.3.2 Frågeställningar

- Använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?
- Hur använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?
- När använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?

2 Metod

2.1 Beskrivning av metoden

För att undersöka hur coacher på elitnivå använder sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match har kvalitativ metod använts. Kvalitativa metoder syftar till "[...] att förstå hur människor föreställer sig världen, vilken mening de ger olika företeelser i världen och på vilket sätt de tillskriver sin tillvaro mening." (Hassmén & Hassmén 2008, s. 104), alltså att man kan få ut beskrivande och djup data. Detta stöds av Gratton och Jones (2010, s. 30) som skriver att kvalitativa undersökningar syftar till att fånga meningar och andra kvalitéer som inte är kvantifierbara, så som känslor, tankar, erfarenheter och liknande, som kan associeras med ett tolkande tillvägagångssätt. Dessa förklaringar av kvalitativa studier överensstämmer med denna undersökning då den bygger på coachernas tankar, känslor och erfarenheter kring eget användande av idrottspsykologiska färdigheter. Urvalet (se 2.2) överensstämmer också med kvalitativ metod, då undersökningen syftar till att gå på djupet och hitta sammanhang med information från ett fåtal personer (Hassmén & Hassmén 2008, s. 105). "Kvalitativa studier är nödvändiga för sådant som är vagt, mångtydigt, subjektivt som upplevelser, känslor som inte kan mätas direkt." (Wallén 1996, s. 73), något som också kan sägas om coachernas egen syn på användandet av de nämnda färdigheterna, som ligger till grund för valet av kvalitativ metod i undersökningen.

Enligt Gratton och Jones (2010, s. 154 f.) är intervjuer den mest använda metoden inom kvalitativa idrottsundersökningar och den bäst lämpade metoden att använda när informationen förväntas variera mellan intervjupersonerna, med komplexa begrepp som är svåra att mäta med andra metoder. Intervju har därför använts som metod i undersökningen. Enligt Kvale och Brinkmann (2009, s. 18 f.) är intervjun ett samtal med struktur och ett syfte med slutmålet att producera kunskap i interaktionen mellan intervjuaren och respondenten. För att ge coacherna en möjlighet att fördjupa och utveckla sina svar valdes halvstrukturerade intervjuer som metod, en metod definierats som "[...] en intervju med målet att erhålla beskrivningar av intervjupersonens livsvärld i syfte att tolka innebörden av de beskrivna fenomenen." (Kvale & Brinkmann 2009, s. 19). Den halvstrukturerade intervjun följde en intervjuguide, som bestod av öppna frågor med följdfrågor som kunde utveckla och komplettera coachernas svar. "En grundläggande metod att ta reda på människors upplevelser

är helt enkelt att fråga dem [---] man måste kunna anpassa frågorna efter varje individ, kunna följa en fråga med fördjupningsfrågor.” (Wallén 1996, s. 76).

Undersökningen har genomförts med en intervju- och litteraturstudie. Litteratur- och artikelsökningen är gjort i GIH:s bibliotekskatalog och de vetenskapliga databaserna Google Scholar, SportDiscus och PubMed. Sökorden och det innehåll som har använts under sökningarna kan ses i bilaga 1.

2.2 Avgränsningar och urval

Två avgränsningar har förekommit i undersökningen. En avgränsning i undersökningen är att coacherna som kontaktades har coachat på elitnivå inom herrishockeyn, där SHL och HockeyAllsvenskan har definierats som elitnivå i Sverige och Get-Ligaen har definierats som elitnivå i Norge. Avgränsningen är gjord av den anledningen att coacherna på denna nivå lär ha en större mental press än coacher på lägre nivåer då mediebevakningen är betydligt större, och att den yttre pressen ska vara så likartad som möjligt på deltagarna. Den andra avgränsningen är att intervjun är kopplad till idrottspsykologiska färdigheter relaterade till matcher och inte till träningstillfällen. Då syftet med undersökningen är att undersöka ishockeycoachers användande av idrottspsykologiska färdigheter på elitnivå har några urvalskriterier satts. Ett av urvalen som gjorts är de idrottspsykologiska färdigheterna som använts i undersökningen (visualisering och inre samtal, se 1.3), som har valts ut med utgångspunkt i det tidigare redovisade forskningsläget. Den mentala pressen är större på head-coacher än assisterande coacher på elitnivå, så ett av urvalskriterierna är att deltagarna i studien har varit head-coacher. Ett annat är att coacherna minst ska ha coachat två säsonger på elitnivå. En annan faktor som också har påverkat urvalet är coachernas geografiska placering av ekonomisk hänsyn till undersökningens kostnader.

2.3 Deltagare

Av sju coacher som kontaktades med utgångspunkt i geografisk placering och tillgänglighet tackade tre coacher ja till att intervjuas och vara med i undersökningen. De är alla män, och åldern på coacherna i undersökningen är från 46 till 48 år, de har från 10 till 16 års erfarenhet av coaching och de benämns Coach 1, Coach 2 och Coach 3 i texten. Coacherna har alla erfarenhet av att coacha i olika länder och ligor. Två av coacherna har utbildning motsvarande

Elittränarutbildningen (ETU), vilken är Svenska Ishockeyförbundets högsta tränarutbildning, medan en av coacherna saknar ett steg för att ha motsvarande utbildning som de två andra. Alla coacherna har även egen erfarenhet av att spela ishockey på elitnivå.

2.4 Datainsamling

Kontakten med coacherna upprättades antingen via respektives sportchef eller med direkt kontakt per mail eller telefon. Vid den första kontakten med coacherna informerades de om uppsatsens övergripande syfte och ungefärlig varaktighet på intervjun (maximalt 45 minuter). Om coachen var intresserad av att intervjuas och delta i undersökningen bokades tid och plats för genomförande av intervju. Coacherna fick välja tid och plats för när intervjun skulle äga rum, då de på grund av ett ansträngt spelschema hade svårt att hitta ledig tid. Intervjuerna genomfördes i lugn och avskild miljö, ansikte-mot-ansikte på coachernas respektive arbetsplats. Intervjuerna spelades in på band med en diktafon (Olympus VN-711PC Digital Voice Recorder) och transkriberades sedan i sin helhet med en utgångspunkt i Kvale och Brinkmanns utskriftskonventioner (2009, s. 198). Innan intervjuerna började fick coacherna ta del av ett informationsbrev (se bilaga 2) som redogjorde för de etiska principerna i undersökningen, förklarade uppsatsens syfte och fick sedan signera en samtyckesblankett gällande deras deltagande. Längden på intervjuerna varade från 31 till 42 minuter.

En intervjuguide (se bilaga 3) indelad i tre olika delar skapade strukturen i intervjuerna. Intervjuguidens struktur kommer från Hassmén och Hassmén (2008, s. 255 ff.) med en utgångspunkt i Ferners (2010) intervjuguide, men också i litteratur gällande visualisering (Murphy, Nordin & Cumming 2008, s. 305 ff., ss. 315-321; Nordin & Cumming 2008; Weinberg & Gould 2010, s. 296 ff., s. 303 ff.) och inre samtal (Hardy, Gammage & Hall 2001; Hardy 2006; Weinberg & Gould 2010, s. 378 ff.; Tod, Hardy & Oliver 2011). Coacherna fick en upprepning av syftet, information om ungefärlig längd på intervjun, samt information om att idrottspsykologiska färdigheter är individuella, att det inte finns något rätt eller fel och att de ska svara så öppet och ärligt som möjligt på frågorna. De blev även erbjudna att korrekturläsa transkriberingen av sin intervju och få det skickat till sin emailadress. En av coacherna tackade ja till detta.

Den första delen av intervjuguiden innehåller bakgrundsfrågor som handlar om coachernas ålder, spelarerfarenhet, tränarbakgrund, tränarerfarenhet, utbildning och deras syn på mental press för ishockeycoacher på elitnivå. Den andra delen av intervjuguiden handlar om idrottspsykologiska färdigheter och hur coacherna använder dessa. Först berättade de om sina egna förberedelser innan matcher, med följdfrågor gällande mentala förberedelser. Vidare gick intervjun specifikt in på de två idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal. De hade inte fått någon information om vilka idrottspsykologiska färdigheter som skulle behandlas under intervjun före intervjutillfället, så innan coacherna frågades specifikt om varje färdighet fick de definitionen av den aktuella färdigheten. Anledningen till detta var att coacherna inte skulle få möjligheten att förbereda sig innan intervjun. Detta för att ge så öppna och ärliga svar som möjligt gällande varje färdighet. Den tredje och avslutande delen av intervjun gav coacherna en möjlighet att komplettera något om de tyckte att det var nödvändigt efter intervjusamtalet. De fick även frågan om det var några funderingar som kommit upp under intervjun som de önskade belysa eller förtydliggöra.

Två pilotintervjuer genomfördes innan intervjuerna med coacherna. Detta gjordes för att testa intervjuguiden och diktafonen, prova på transkriberingsprocessen samt för att ge mer erfarenhet av intervjusituationen. Efter den första pilotintervjun och samtal med handledare ändrades intervjuguiden inför den andra pilotintervjun. Efter att ha transkriberat klart den andra pilotintervjun genomfördes intervjuerna med coacherna. Pilotintervjuernas deltagare har båda medverkat som coacher inom juniorfotboll på högre nivå.

2.5 Resultatbearbetning och analys

En analys är ett systematiskt tillvägagångssätt för att tolka undersökningens insamlade data (Hjerm & Lindgren 2010, s. 17). För att analysera undersökningens insamlade data gjordes en tematisering utifrån intervjuguidens huvudteman. Enligt Gratton och Jones (2010, s. 240 ff.) är resultatbearbetningen beroende av kodning av undersökningsmaterialet för att reducera och kategorisera data. De beskriver kodningen som fyra steg: att man identifierar kategorier utifrån studiens syfte, att man använder de kategorierna från föregående steg och kodar undersökningsmaterialet, att man analyserar det kodade materialet och ger det ett sammanhang i kategoriseringen, att man slutligen väljer ut och selekterar det materialet som illustrerar analysen. Kodning och kategorisering av undersökningsmaterialet rekommenderas i den kvalitativa analysprocessen (Côté, Salmela, Baria & Russell 1993; Kvale & Brinkmann

2009, s. 217 f.; Gratton & Jones 2010, s. 240; Hjerm & Lindgren 2010, s. 97; Trost 2010, s. 155) och den kodningen som förekommer bör vara öppen (Trost 2010, s. 155). Analysen började med Gratton och Jones (2010, s. 240) första steg, ett deduktivt tillvägagångssätt. Sedan ändrades tillvägagångssättet och analysen genomfördes på ett induktivt sätt, så efter att ha sammanställt det transkriberade materialet genomfördes kodning av texten, vilket innebar att meningsfulla delar av materialet lyftes fram; för sen att delas in i kategorier utifrån tematiseringen av intervjuguiden (Côte et al. 1993; Gratton & Jones 2010, s. 240 ff.). För att få en översikt över kategoriseringen av det analyserade materialet utvecklades en hierarkisk indelning, som kan ses i figur 1 i resultatdelen (s. 14). Analysen och resultatbearbetningen var en ständig process som pågick till så kallad ”mättnad” uppstod i undersökningsmaterialet (Kvale & Brinkmann 2009, s. 218).

2.6 Validitet och reliabilitet

Validitet och reliabilitet är välkända begrepp inom kvantitativ forskning, begrepp som man i kvalitativ forskning ofta byter ut och ersätter med begrepp som trovärdighet och pålitlighet (Hassmén & Hassmén 2008, s. 155, s. 136; Kvale & Brinkmann 2009, s. 263; Trost 2010, s. 132 f.) när man diskuterar resultaten i undersökningar.

”Eftersom den kvalitativa forskningen [...] bygger på forskarens egna tolkningar och reflektioner, är det lätt att inse att det inte är helt enkelt att uppnå en hög extern reliabilitet.” (Hassmén & Hassmén 2008, s. 136). Man kan kontrollera reliabiliteten med så kallade stabilitetsundersökningar, att en annan forskare upprepar samma undersökning med exakt samma forskningsprocedur, eller att andra forskare får ta del av det transkriberade materialet och göra sina egna tolkningar. Är resultaten likartade anses undersökningen ha en hög reliabilitet eller pålitlighet (ibid. s. 136). Ingen stabilitetsundersökning av forskningsproceduren har genomförts och författaren har skrivit själv, vilket gör att pålitligheten i undersökningen kan ifrågasättas. En stabilitetsundersökning har dock genomförts, där tre andra personer har tagit del av och granskat det transkriberade materialet, kodningen av texten samt de meningsfulla delarna som valdes ut av intervjuerna, vilket ger högre pålitlighet i undersökningens analys och resultatbearbetning.

Faktorer som talar för hög pålitlighet och stärker reliabiliteten är att coacherna och deras deltagande har behandlats konfidentiellt, vilket i sin tur gav förutsättningar för ärliga och pålitliga svar då allt har anonymiserats. Hög pålitlighet bygger på undersökningens upprepbarhet eller reproducerbarhet (Gratton & Jones 2010, s. 96; Kvale & Brinkmann 2009, s. 263). Den bifogade intervjuguiden skapar förutsättningar till att upprepa undersökningen, som talar för en hög pålitlighet gällande undersökningens reproducerbarhet. Intervjuguidens tydlighet och tematisering gav coacherna möjligheten till att svara på exakt samma frågor, där de öppna frågorna gjorde så coacherna fick utveckla sina svar så som de själv önskade. Undvikandet av ledande frågor bidrar också till en högre pålitlighet i undersökningen (Kvale & Brinkmann 2009, s. 259 ff.).

Validitet eller trovärdighet är att undersöka rätt saker, alltså att man undersöker det undersökningen syftar till att undersöka, samt att metodvalet överensstämmer med vad den påstås undersöka (Wallén 1996, s. 67; Kvale & Brinkmann 2009, s. 270; Gratton & Jones 2010, s. 97; Trost 2010, s. 133). Hassmén och Hassmén (2008, s. 155) menar det är nödvändigt att alltid diskutera kvalitet och trovärdighet inom kvalitativa studier. En grundläggande nödvändighet för undersökningens kvalitet är att det ställs relevanta frågor i förhållande till undersökningens syfte och frågeställningar. Handledaren har här varit till stor hjälp och fungerat som ett stöd och bollplank i konstruktionen av intervjuguiden, vilket har bidragit till kvalitet och högre trovärdighet i undersökningen. Författarens korta erfarenhet av att utföra intervjuer är en faktor som kan ifrågasätta undersökningens kvalitet. För att ge undersökningen högre trovärdighet blev coacherna erbjudna att läsa genom det transkriberade materialet och de fick därmed möjlighet att komma med förtydligganden eller eventuella korrigeringar av materialet. Coachernas erfarenhet av att coacha på elitnivå har bidragit till en hög trovärdighet i undersökningen.

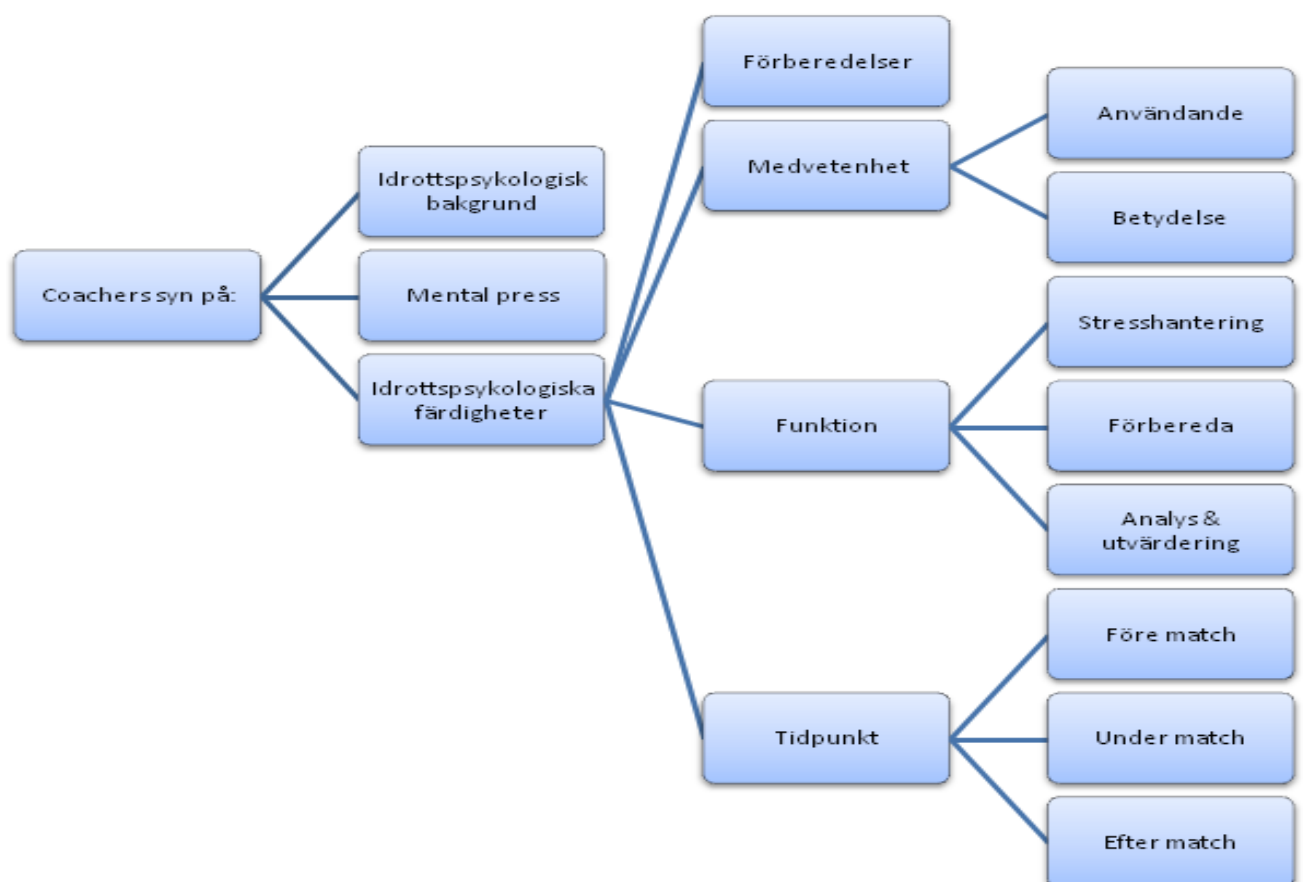
2.7 Etiska överväganden

Undersökningen har utgått från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådets hemsida). Vetenskapsrådet har fyra huvudkrav: informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. Informationskravet följdes genom att coacherna fick ett informationsbrev innan intervjun, där syftet med studien presenterades, att deras deltagande var frivilligt och att de när som helst under intervjun kunde avbryta sitt deltagande i undersökningen utan konsekvenser.

Samtyckeskravet följdes genom att alla deltagarna var över 18 år och att de signerade samtyckesblanketten till att delta i undersökningen innan intervjuerna började. Konfidentialitetskravet följdes genom att coacherna informerades om att de behandlas anonymt i undersökningen, med anonymisering av deras namn till Coach 1, Coach 2 och Coach 3, samt att eventuella citat inte på något sätt ska kunna leda till dem. Nyttjandekravet följdes genom att informera coacherna om att svaren de ger endast används till forskningsändamål. Coacherna blev också informerade om att intervjun spelades in på band och att det transkriberades i sin helhet. Utskrift av transkriberingen mailades till de som önskade att korrekturläsa utskriften. En av coacherna använde sig av detta och önskade att läsa genom transkriberingen av sin intervju. Transkriberingarna förvaras i författarens ägo.

3. Resultat

Resultatet kommer redovisas efter följande figur, som skapades genom kategoriseringen av det analyserade materialet. Kategorierna kommer redovisas i tur och ordning i text, från vänster till höger i hierarkin, se figur 1.



Figur 1 – Hierarkisk kategorisering.

3.1 Idrottspsykologisk bakgrund

Samtliga av coacherna har någon erfarenhet av idrottspsykologi, men det är framförallt från den dagliga interaktionen med sina spelare och coachingen i sig. Som Coach 3 säger: ”Jag har det, mest från tiden som coach. Jag har varit på många föreläsningar och tagit mycket från interaktioner med spelare. Om du tänker mer skolmässigt; så nej, men nu tänker jag erfarenhetsmässigt - ja.”. Två av coacherna har jobbat med en idrottspsykolog i någon klubb, men ingen av dem jobbar med det i dagsläget. Två av coacherna har även haft utbyte av detta själva, som Coach 1 säger: ”[...] jag har haft lite hjälp av en beteendevetare, en som har gått i coaching och driver ett eget coaching-företag ut mot näringslivet. Han hade jag som lite... Kall det kanske en mentor då, i några år i (klubb). Han använder jag fortfarande också, som jag kan ringa och prata lite med.”.

När det gäller att arbeta med mental träning för sin egen skull är det något de alla har kunskap och erfarenhet av, som Coach 1 säger: ”Ja, jag ser att den biten har jag varit med om lite för att kunna hantera vardagen, för det blir mycket, och då är det alright att ha några verktyg som man kan använda för sig själv.”. Det stöds av de två andra coacherna också, som tycker att den mentala träningen har varit nyttig och givande för sin egen del.

3.2 Mental press

Frågan gällande coachernas egen syn på vilken grad de anser att coacher på elitnivå arbetar under mental press gav ett gemensamt och tveklöst svar, där coacherna enades om att pressen var hög. De menar att de jobbar under en konstant mental press, vilken kan komma från flera olika håll, något som följande citat visar:

”Ska jag göra en gradering? Ja, herre gud. Man må ju säga en 10'a såklart när det gäller mental press. Så en skala mellan 1 till 10 skulle jag sätta 10, för jag menar det är en mental press. De som säger något annat tror jag antingen ljuger, eller så tar de för lätt på ting tycker jag. För det är helt klart en mental press [...] Pressen kommer egentligen i från flera håll. Laget i sig, som man vill ska leverera; de som faktiskt har valt en till sin position, det är ju då ledningen. Sen är det ju från fansen och andra runt omkring...”

(Coach 2)

Vid en följdfråga om de kan utveckla och ge exempel beskriver Coach 1 hur pressen kan komma inte bara från matcher och träningar, utan även utifrån samhället och dess förväntningar:

”Ett problem är att folk, speciellt om man själv kommer från staden, är att en del av de hard-core fansen tar sig friheter till att ringa på kvällen, tidigt på morgonen, på fyllan om natten. Där har det varit en del grejer. Jag tycker personligen att jag klarar av det på ett bra sätt, men jag märkte att det började bli problematiskt och lite utmanande när min son började läsa tidningar, gick i staden och kollade på matcherna. Det är helt otroligt vad vuxna människor kan hitta på, skrika och säga, även till barn, när de vet att deras far är tränaren. Den biten av det hela är svår.”

Styrelsens resultatkrav påverkar också, som Coach 3 säger: ”[...] vi hade fått en del skador och resultat som inte gick vår väg, så jag fick press på mig från styrelsen att vinna de nästa tre matcherna för att få fortsätta. Vi vann alla tre matcherna, men de hade bestämt sig redan innan den tredje matchen att jag var färdig. Så vi vann de tre matcherna men sen fick jag gå.”

Den mentala pressen kan vara negativ för coacherna, som Coach 1 säger:

”[...] det är en del saker som inte är bra kring det hela. Pelle Mårts gick ut och sa i en intervju med en av de svenska tidningarna när han förnyade sitt kontrakt med Tre Kronor och fick en fråga om det var aktuellt att gå tillbaka som klubbtränare att: ”Nej, inte igen, det blev jag klar med för länge sedan”. För som klubbtränare går man in i bubblan i augusti och kommer ut igen i april enligt honom, ett alldeles för enformigt liv. Så ska det ju egentligen inte vara, att vara klubbtränare på elitnivå.”

Coacherna tycker dock att den mentala pressen kan vara positiv, då man trots allt arbetar med att engagera många människor, som Coach 3 säger: ”Den mentala pressen ser jag mer som positivt än negativt. För igen, det är mer hur man lär sig att hantera ting, hur man hanterar press och... Om inte jag som coach kan hantera press, hur kan jag förvänta att mina spelare ska göra det?”

3.3 Idrottspsykologiska färdigheter

3.3.1 Förberedelser

Coacherna tar alla upp betydelsen av sina förberedelser och rutiner inför matcher, att ha ett sätt som gör att man är så lugn, fokuserad och förberedd som möjligt på vad som kan hända i

matchen. De rent hockeyspecifika förberedelserna var relativt lika, men de har alla olika individuella förberedelser, som att få tillräckligt med sömn, att som Coach 3 använda sig av meditation, eller som Coach 1 beskriver, via visualisering:

”[...] personligen tycker jag själv att jag har varit lite duktig på att börja visualisera lite, att ha några tankar och spela lite teater uppe i huvudet när man tänker på så som: ”vad om detta händer, eller detta, hur hanterar du det?”. Du måste några gånger innan du står där i hettan, när du har tid, kanske gå genom uppe i huvudet olika scenarion som kan uppstå, speciellt då efter matchen där man träffar media och sådant. Att man förbereder sig lite mentalt på vad som kan hända, vad säger jag då, hur betar jag mig då? Att man försöker ackvirera sig några strategier som kan hjälpa dig på vägen.”

3.3.2 Medvetenhet

Två av coacherna använder sig av både visualisering och inre samtal för sin egen prestation medvetet, men det förekommer också omedvetet, som Coach 1 säger: ”Jag gör både och, både medvetet men också omedvetet. Men mer och mer medvetet. [---] Det gör att man blir mer medveten på sin egen personlighet också. Hur man hanterar olika situationer, både när det går bra och när det går dåligt.”. Coach 2 säger att han inte jobbar medvetet med inre samtal, och när han pratar om visualisering säger han: ”[...] Är jag förberedd på hur jag ska agera, eller hur jag tacklar olika situationer som uppstår. Jag var ganska förberedd på matchen mot (lag) att vi kunde komma under med 2-3 mål tidigt om ting inte gick som vi hoppades på. Så det kan jag väl tycka att jag har använt kanske mer än vad jag själv tror.”. När han reflekterat lite över intervjun säger han: ”[...] att jag kanske gör det här mer än jag själv tror. Jag tror man kan bli mer medveten om det, för alla vill ju göra ett bra jobb oavsett vad man håller på med”.

3.3.2.1 Användande

De två coacherna som använder sig medvetet av de idrottspsykologiska färdigheterna säger att de kan använda sig mer av dem. Coach 3 säger: ”Jag tror att jag säkert kan jobba mer med det, som allting annat. Men igen, det att få en rutin på det och ha en check-list på det mesta. [...] att jag sätter visualiseringen mer i fokus. Samtidigt är jag väldigt nöjd med rutinerna jag har och jag lägger säkert ned en timme om dagen på detta.”. Coach 1 säger: ”[...] Det har blivit väldigt vanligt att head-coacherna har en i laget, en psykolog eller en beteendevetare eller liknande som hjälper både ledarteamet och spelarna att komma i rätt ”modus”. Det tror

jag vi som coacher kan jobba mera med, att komma i rätt fokus, något det [medvetenhet om och användande av de idrottspsykologiska färdigheterna] absolut gör för mig.”.

Coach 2 skulle också gärna använt sig mera av de idrottspsykologiska färdigheterna, men som han säger: ”Samtidigt så tror jag heller inte jag har haft resurser till att kunna fördjupa den här psykologiska delen, men skulle önska att man kunde gå på djupet så man fick mer insikt om saker och ting. Jag har tyvärr inte haft resurser till att kunna lägga fokus på det i min tid som tränare och där jag har varit.”.

3.3.2.2 Betydelse

Coacherna säger att de idrottspsykologiska färdigheterna har stor betydelse för deras egen prestation, men de har olika syn på när de har störst betydelse. Coach 1 säger: ”För min egen del är det väldigt viktigt. Det tror jag. Alfa omega. Som en amerikansk fotbollsscoach sa det, ”när matchen börjar är den redan avgjord”. Det är ju intressant då, att man med goda förberedelser och rätt val kan avgöra matchen. [...] absolut, det är viktigt för prestationen.”.

Coach 2 ser lite annorlunda på det, om visualisering säger han: ”Under match tror jag inte det är så viktigt. Efter match är det enormt viktigt. För då spolar du filmen tillbaka, för där evaluerar man vad man kanske ska göra annorlunda till nästa gång.”, och följande om inre samtal:

”Det tror jag är viktigt för att... Hade jag inte gjort det så... Men jag behöver det mest inför match och periodpauser, och den här situationen kanske mitt i en match då liksom. Jag tänker nog mycket just när det gäller feedback och på vilket sätt man gör det. När man gör det och hur man gör det, vilket tonfall man gör det. Det gör jag ganska ofta i en match, som också är att tänka på vad man gör och vad man ska göra sen.”

Enligt Coach 3 har visualisering och inre samtal stor betydelse för prestationen, att de är ”extremt viktiga”. Vidare säger han: ”[...] Hela processen handlar om att ha lugnet så att du kan få fram det budskapet du önskar till spelarna. Lite som jag var inne på med stress tidigare, att om stress är ett problem som påverkar så får man inte fram det budskapet man önskar till laget.”. Efter att ha reflekterat över intervjun säger han: ”Det inre samtalet och visualisering är viktig, som man kanske tar lite för givet när man gjort det under några år... Men det kanske är ännu viktigare att ha fokus på vad man faktiskt säger.”.

När det gäller prestationshöjande effekter av förberedelserna säger Coach 3: ”Säkert, eller utan tvekan. För mig är det nu så att jag har haft samma rutin i över tolv år, så det blir naturligt. Men det kan höja prestationen, helt klart.”. Coach 2 har en annan syn på det hela:

”Det tror jag inte, icke för min del. För de tankar som man har blir ju oftast inte så som man hoppas, och man blir besviken i stället. Men det är ju också så att man måste ha några glädjebilder och sådant här. För min del är det så jävligt mycket som händer snabbt, snabbt, snabbt. Så jag har nog väldigt svårt tror jag att gå för långt fram i tiden när det gäller det då. Men gärna som uppläggnen till matcher inte bara för min egen skull men även för spelarna att få en bild framför sig av vad vi vill uppnå.”

3.3.3 Funktion

De idrottspsykologiska färdigheterna har flera olika funktioner för coacherna, inklusive stresshantering, förberedelse, analys och utvärdering. Dessa beskrivs nu i tur och ordning, även om det i verkligheten är så att flera funktioner kan uppfyllas samtidigt. För att summera upp essensen av det hela är det som Coach 1 säger att: ”För att du som coach ska göra ditt optimala jobb så att spelarna kan prestera bäst möjligt”.

Det inre samtalet har betydelse för förberedelserna, som Coach 3 säger: ”Ja, utan tvekan. En sak jag lärt mig är att allting jag säger högt är det en person som uppfattar, nämligen mig. Kanske inte alla andra uppfattar vad jag säger, men jag gör det. Så både inre och yttre dialog har för mig lika stor betydning.”. Coach 2 ser inget negativt med det inre samtalet: ”Det är alltid en dialog på vad man ska göra. Det är i alla fall inte negativt för min del.”.

3.3.3.1 Stresshantering

De idrottspsykologiska färdigheterna används för att hantera stress, fokusera, för att skapa lugn och för att skapa ro. Detta gäller för alla tre coacherna, som Coach 3 säger: ”Jag tror definitivt att visualisering kan förbättra prestationen. Det är mer att man kan rätta fokus under vissa situationer under matcher, att visualiseringen hjälper till att fokusera på vad man önskar [...] att man får det här lugnet och fokusen som man vill ha under match. Igen, för att koppla bort stress så man kan ha fokus på rätt saker.”. Coach 1 exemplifierar:

”Det har gjort så jag har blivit lugnare. Jag är känd för att vara lite, eller jag har ju ett temperament då... Jag har blivit lugnare genom att jag försöker att vara genom alla scenarion i

match också. Hur hanterar jag detta? Vad är det jag säger till spelarna? För det är klart att vi nog överför mycket till spelarna om vi stressar, om jag blir arg, för man kan inte vara helt ”koko” i båset. Det var väl kanske lite så i början av min tränarkarriär där jag använde extremt mycket energi på kanske lite fel saker, som domare och sådant. Som då igen är något man överför till sina spelare. Där har jag blivit bättre och lugnare genom det att jag är mer medveten på det.”

Det överensstämmer bra med synen Coach 3 har gällande färdigheterna också: ” Det är ett sätt för mig att hantera stress när jag har gått genom vad som kan hända, så jag inte stressar om situationen uppstår.”. Vidare säger han att: ”[...] Även om jag inte säger någonting så känner laget av min stressnivå och om jag är stressad eller inte stressad. Så jag använder det för att skapa en ro till spelarna.”, något Coach 2 också fokuserar på efter matcher gällande sitt eget agerande: ”Det analyserar jag alltid efter matcher för att få lugnet i mig själv också.”. Vidare säger Coach 3: ”Jag tror en poäng med visualiseringen är att du ska försöka framstå i de situationer som du *vill* ha, inte de som du *inte* vill ha. Det är lite som jag säger till laget, du ska inte vara rädd för att förlora men hellre gå ut med avsikten att vinna. Jag tror den rädslan kan skapa otrygghet bland spelarna.”. Detta stöds till stor del av de två andra coacherna.

3.3.3.2 Förbereda

Förberedelser via idrottspsykologiska färdigheter är en stor del av vardagen för coacherna, där en mängd olika faktorer spelar in, som exempelvis att tänka genom vad man säger till spelarna innan man möter laget. Som Coach 2 säger om sin interaktion med laget i periodpauserna:

”[...] jag vet i bland hur jag är och hur jag har varit på andra sidan själv som spelare. Jag brukar säga så här att ”vad förväntar ett lag nu?”, ”vad förväntar den spelaren som kanske inte vill ha kritik?”, ”vad förväntar han som tycker att nu jävlar är det på hög tid att gå in och göra någonting?”. Att hitta en balans på det tycker jag att jag är ganska bra på. Att jag har en känsla för när saker och ting ska hända och hur man gör det då. Därför tror jag också att responsen jag har fått från många är att jag vet när det ska göras liksom. Det gör också att jag många gånger tänker genom situationer innan jag går in och pratar med laget. Eller om jag går in direkt och säger exakt vad jag menar och ger laget 15 minuter till att diskutera själva. Den dialogen kör jag *alltid* med mig själv innan jag går in och tar laget i periodpaus.”

Coach 1 fokuserar också väldigt mycket på förberedelser, att visualisera olika scenarion och betydelsen det har för prestationen. Han säger:

”[...] att vara förberedd på det rent hockeyspecifika, samt det att också vara förberedd på extremt många situationer som kan uppstå och hända i matchen. Så att man inte kommer i stressande situationer där man inte är förberedd [---] för du kan inte förbereda dig tillräckligt bra på den biten. För när du står i den situationen måste du ha varit genom en del saker. Det var ett exempel nu här om dagen, i (liga) och (namn) som sportchef i (förening) kommer in i båset när head-coachen har varit sjuk. Så ligger de under med ett mål, eller det kanske var två mål; så väljer han att ta en time-out utan att ha någonting att säga. För han är färsk, han hade inte förberett sig på att det kunde hända. Sådana saker är dumt, när man står där med strålkastarna på sig – TV står där med mikrofonerna på också... Så hade han ingenting att säga, ingenting. Det går bara på en sak, *förberedelser*.”

”Hur duktig du har varit på att förbereda dig på sakerna och varit genom dem för det faktiskt händer. [---] Jag tror att de helt topp, topp coacherna är jävligt duktiga på att ha varit genom de olika scenarierna, de olika sakerna som kan uppstå och att de har en plan A, B och C. De har varit genom allt. ”Vad gör jag om detta händer? – Jo, då gör jag så här”. Förbereder man sig bra och gör en bra plan A, har en god spelidé från grunden och sådana saker så ska det i utgångspunkten vara tillräckligt. Men det går inte alltid så som man har planerat, och då är det en fördel att man har tänkt genom vad du gör om det inte fungerar så som du önskar. Fungerar heller inte plan B, okej, då använder jag plan C. Det tror jag är viktigt.”

Att förbereda sig på vilka scenarion som kan uppstå är något alla coacherna gör, för att kunna hantera situationerna på bästa möjliga sätt när de uppstår i matchen. Coach 3 säger att visualiseringen kan hjälpa till att förbereda vad som kommer hända i matchen:

”Det är ett sätt för mig att förbereda mig på vad som kommer hända, vad jag önskar att ska hända och på så sätt hantera situationer innan jag står i dem [...] Inte så att jag går i trans eller någonting, men jag tror att man har förberett sig tillräckligt bra på situationerna som uppstår om man har gått genom scenarion innan. Givetvis är det något jag använder under periodpauserna när jag tänker på vad jag önskar att få fram.”

Coach 2 säger följande när han svarar på om han går genom olika scenarion: ”Ja, det tror jag. Mer det att jag vet vad jag ska göra.[...] mer att jag vet vad jag ska göra i vissa situationer och att jag har en bild på vad jag vill göra som jag kan använda. Så då är det såklart viktigt att man har en bild på hur man vill att man ska agera liksom.”

Det är inte bara positiva bilder och scenarion coacherna förbereder sig på, utan även negativa scenarion spelas upp innan matcher. Coach 3 säger: ”Man ljuger om man säger att man alltid ser positiva scenarion, men man försöker så gott man kan.”. Coach 2 visualiserar också

negativa scenarion innan matcher, han säger: ”Det är många negativa saker också, herre gud. Man ser det värsta scenario och tänker vad gör man om det händer.”. Coach 1 utvecklar och exemplifierar:

”Ja, men också att man spelar upp scenarion som man inte önskar att ska hända. Hur agerar du då? Man måste ha varit genom... Tanken måste ha varit lite på att allt kan gå till helvete också. Hur agerar du då? Vad gör du i det läget? Vad gör du till slut? Därför tror jag det är smart. Media kommer närmre både dig som tränare och dina spelare, de vill gärna in i båsset, de ska ha reaktioner och kommentarer på en gång och uttalanden i periodpauserna. Så du måste vara förberedd på det. Jag tycker man tar bort lite av charmen, för nu börjar flertalet av coacherna på elitnivå att få så pass med erfarenhet att de inte ger de genuint ärliga svaren längre. Det blir till att man har lärt sig att hantera och ducka undan frågorna. Man kan inte ta bort känslorna heller, men samtidigt är det viktigt att coacherna blir skyddade, de också. För när det står väldigt mycket på spel kan coacher säga otroligt mycket konstiga saker.”

Coach 1 utvecklar och beskriver hur förberedelserna via de idrottspsykologiska färdigheterna funkar för sin egen del, hur hans agerande styrs av visualiseringen:

[...] För då sätter du dig i de situationerna du kommer att möta. Du skapar några tankemönster för dig själv och det är ju lite som min gamla coach (namn) sa att tanken styr handlingen. Har du varit inne på tanken, har du också varit genom det. Okej, då är det mer sannolikt att du agerar efter de scenarierna du har tänkt genom innan framför att agera efter ryggmärgsreflexerna. Att det inte bara är fingertoppskänslan man tar det på. Har du varit genom tanken så tror jag att du gör ett bättre jobb och ett bättre val än om du tar de besluten spontant.”

När det gäller visualisering av olika scenarion och om han använder detta säger Coach 2:

”I bland. Jodå, helt klart, men det är svårt att säga vad. Jag ser ju ”nu kommer vi i det scenariot här”, då ska jag göra si och så. Jag kanske när matchen närmar sig ser för mig slutet av matchen där vi ligger under med ett mål; då har jag en tanke på spel 6 mot 5 och allt det här med vilka spelare som ska spela. Men det är inte så att jag sitter i första perioden och tänker på att ”nu ska vi stå de nästa 40 minuterna”. Det gör jag inte. Förhoppningsvis så är det så att jag kanske ser två byten fram och klockan här nu är 56, och att om vi klarar av den här utvisningen så ska jag sätta ut mina fem bästa spelare.”

Det inre samtalet är något som används av Coach 2 för att göra rätt, för att uträtta något bra. Han säger:

”Det är ju det, och helt enkelt att försöka göra det för att göra rätt. För gör du rätt så går det bra, och går det bra så blir alla glada - så att det är för att göra jobbet så bra som möjligt. För jag inte ett inre samtal med mig själv så är det för att jag tycker det inte behövs, men gör jag det så är det för att jag vill göra det så bra som möjligt och att det kan hjälpa till i den situationen. Jag kan inte säga att jag har fyra sådana samtal i löpet av en period, men om det förekommer så är det i syfte att jag ska göra någonting bra.”

3.3.3.3 Analys & utvärdering

Coacherna använder de idrottspsykologiska färdigheterna för att reflektera, analysera och utvärdera matcherna i efterhand. Det kan vara flera anledningar till att utvärdera vad som har hänt, som Coach 3 säger: ”Efter matcher sitter jag alltid och tänker tillbaks genom matchen vad jag kunde ha gjort bättre, vad laget kunde gjort bättre och om jag kunde gjort någonting annorlunda. Det är en fin tid då man är nära matchen och har den friskt i minnet, men man blir inte påverkad emotionellt av vad som har hänt.”. Coach 2 använder sig mycket av visualisering efter matcherna, och nämner att även video kan vara ett bra komplement:

”Mycket. Först är det ju såhär att saker och ting händer ute på banan. Du står där och du upplever inte allting, du kan inte se allting direkt. Så som varför hände det här målet, vad föranleder till att det händer och sådana saker. När det gäller kritik måste jag framförallt ha min bild klar, men sen också se genom situationen på video hur situationen uppstår. Har jag då rätt, då kan hammaren falla jävligt tungt. Har jag satt fel, ok fair enough, så var det. Den köper jag då. Det gäller utvisningar också förstås, var de onödiga eller ej? Jag vill inte skälla ut någon om de gör ett fel liksom, men om de återvänder måste man förstås ta tag i det. Video är ju bra att använda då.”

Coacherna använder färdigheterna mycket för reflektion efter matcher, att de försöker se sina egna prestationer och ageranden utifrån. Som Coach 1 säger:

”Det försöker jag att göra, så efter matcher och sådant evaluerar jag lite hur jag hanterade vissa situationer, hur ser det här egentligen ut (namn)? Vad supportrar och media fångar upp bryr jag mig inte väldigt mycket om, då är det mer det med spelarna. Hur är det du framstår och vad är det du gjorde i den och den situationen; var det smart? – Nej, det var kanske inte så smart men jag gör samma sak en gång till också (skratt). [---] men det är klart att också där måste man sätta sig själv lite utanför och se det från ett annat perspektiv, och tänka genom hur det uppfattas av de runt omkring.”

”Det inre samtalet är bra för att jag har blivit bättre på att se mig själv utifrån i tredje person... Inte bara från spelarnas sida men också utifrån och se in på mig. Vad gör du? Hur framstår du? Gjorde du detta bra? Det tror jag är sunt. Det är väl beroende på personlighet, men den främsta kritikern kan vara dig själv. Det kan kanske vara en utmaning för min egen del i bland. Jag kan nog vara lite *för* självkritisk. Att du ger dig själv stryk, eller hur. Det är lite dumt.”

Coach 2 analyserar sitt agerande efter match. Han säger:

”Efter match gör jag det. Före en match tror jag inte jag sätter mig i situationer för det är något som bara kommer. Men efter matcherna tittar jag på mitt eget agerande, lagets agerande och den enkla spelarens agerande. Skulle jag gjort något annorlunda, och tro mig, jag har kommit fram till att det är ting jag skulle gjort annorlunda. Men samtidigt också att jag i vissa fall vet att jag har gjort rätt, oberoende av vad andra säger om det. Jag analyserar ofta om jag tar time-out i rätt lägen, massa ting som många gånger bara går på intuition liksom, en handling eller att du kan regissera när du vill ha vissa saker.”

Coach 1 reflekterar över hur man framstår när man presterar genom andra: ”En successiv ändring från det kanske omedvetna till det medvetna. Nu är jag mycket mera medveten om det, men det kanske är för att jag har fått lite hjälp. Att folk har sagt: ”kom i håg att det här kan ha stor effekt”, att man måste veta hur man framstår både... Speciellt när man leder ett lag och man ska prestera genom andra. Då är det viktigt att veta lite hur man själv framstår.”

Coach 2 reflekterar mer över hur han ses av spelarna: ”Mer att jag tänker såhär att ”hur skulle du själv önska att tränaren agerar?”. Men det gäller att veta hur dina spelare är, du har 25 olika individer och du kan inte behandla alla lika. Du måste agera väldigt olika på vem det är.”

3.3.4 Tidpunkt

De idrottspsykologiska färdigheterna har som tidigare nämnt flera olika funktioner för coacherna, och de används för olika syften vid olika tidpunkter. Som coacherna tar upp används de före, under och efter matcher, eller kontinuerligt, som Coach 3 säger: ”Jag använder mig av inre samtal väldigt ofta, definitivt under match. Det går kontinuerligt egentligen, dag in och dag ut... Träning eller match, samma sak [---] För att säga så här, det är något jag använder i hela mitt liv; så jag kan egentligen inte säga något konkret då det är något jag använder kontinuerligt. Jag kan säga att det är en punkt som jag samlar mig själv i.”

3.3.4.1 Före match

Tidpunkten före matcher används av coacherna för att spela genom scenarion och förbereda sig på vad som kommer hända i matchen, en funktion som beskrivs mer i detalj i tidigare redovisade punkt 3.3.3.2 (Förbereda).

3.3.4.2 Under match

De idrottspsykologiska färdigheterna används ofta under matcherna, som samtliga coacher lyfter fram. Användande under match har enligt två av coacherna stor betydning i kritiska lägen, som Coach 1 säger: ”Jag tror det är i de avgörande situationerna det är viktigast att man har gjort det, och jag tror faktiskt att det kan vara skillnaden mellan ett bra resultat på specifika saker. Att matchen lutar den ena eller den andra vägen. [...] när matcherna kanske står och väger lite... När du kanske är på väg till att få lite momentum i matchen och ett eller två måls ledning, eller motsatt att motståndarna är på väg till att ta över.”. Coach 3 trycker på samma sak när han säger: ”Det finns momentumpunkter i matcher som leder till höger eller vänster och det är punkter som är ganska avgörande i matchen. Så jag tycker att det i dessa lägen har en stor betydning. Inte att jag visualiserar där och då i båset, men att jag har gått genom situationer innan som skapar lugn och fokus på vad som är viktigt.”. Men Coach 2 tycker lite annorlunda när han säger: ”Jag kan inte säga att jag tycker det har större betydelse eller att jag använder det mer i vissa delar av matcherna.”.

Coach 3 lyfter fram betydelsen av det inre samtalet i vissa lägen. Han säger: ”Givetvis i pressade eller stressande situationer, som till exempel när vi spelar i numerärt under- eller överläge, att försvara en ledning eller att vi måste ha ett mål. Domarbeslut som går emot, när laget börjar reagera på ett negativt sätt. Då får det större betydelse för mig.”.

Samtliga av coacherna kommenterar hur de ofta använder sig av färdigheterna. ”Det är ju som man säger skönt att prata med sig själv, för då får man oftast de svaren som själv önskar (skratt). Men det är något jag använder väldigt mycket.” (Coach 1). ”Ja, mycket! Mycket varje match liksom. ”Fan, det där skulle jag aldrig ha gjort” och ”vad fan gjorde jag inte det för?” (Coach 2).”Jag tror egentligen det är under hela matchen. Men givetvis när det hettar till sig och det står 1-1, 2-1 eller att man spelar i numerärt underläge med 1 minut igen och man har ledningen.. Det kräver mer fokus så det blir nästan naturligt.” (Coach 3).

Coach 3 använder sig som tidigare nämnt av det inre samtalet kontinuerligt. De två andra coacherna använder sig också av det inre samtalet ofta, som Coach 2 säger: ”Jag vet inte hur ofta, men jag kanske använder det mer än vad jag själv tror. Det är mer i vissa situationer där jag använder det, men helt säkert mer än vad jag tror”. Coach 1 säger: ”Jag pratar mycket med mig själv, både högt och till mig själv under match. Men jag kan inte säga att jag använder mig av speciella fraser under match, nej. Men jag pratar mycket (skratt)”.

Visualiseringens betydelse och när den genomförs är enligt Coach 1 väldigt viktig: ”Inte bara under match, men också under träning och i vardagen. Evalueringen är väldigt viktig så jag kan se vad jag gör bra och vad jag kanske borde ändra för att bättre nå fram till spelarna.”. Coach 2 säger det inre samtalet används mycket: ”Flera gånger när det har hänt någonting så tänker jag ”ok, ska jag ta det här nu eller ska jag vänta?”. Jag snackar mycket med mig själv om saker och ting. Sen i bland så kommer tankarna då bara, men många gånger så... Det är alltid en dialog på vad man ska göra.”. Coach 1 tar vidare upp att typen av det inre samtalet beror på situationen: ”Jag är mer positiv när spelet går lite mot oss, och heller hårdare när vi har medgång och spelar bra. Då kan jag vara mera... Kalla det kritisk”.

3.3.4.3 Efter match

Tidpunkten efter matcher används för att analysera, en funktion som beskrivs mer i detalj i tidigare redovisade punkt 3.3.3.3 (Analys & utvärdering). Coach 2 säger: ”[...] men många gånger är jag också riktigt nöjd med agerandet efter matcher. Men det är inte det du ofta får höra som tränare, det är förstås det du kanske *inte* gör så bra.”, vilket Coach 1 också lyfter:

”Ja, okej, det här gör jag en gång till. Även om resultatet kanske inte blev så som jag önskar så kommer jag att göra samma sak igen, för detta kände jag att var rätt. Jag tog ett rätt val, så detta kommer jag göra om igen nästa gång också. Eller så inser man att valet var fel, varför gjorde du det felet? Varför tog du de valen du gjorde? Är det något du kunde förberett dig ännu bättre på innan? Sådana saker [---] Det är allmänt vedertaget bland alla coacher på elitnivå att man kan ha problem med att sova efter matcher. Varför? Precis för att du spelar upp matchen igen i huvudet. Inte bara spelsekvenser och sådant, men också hur du hanterade de olika sakerna under matchen.”

4. Diskussion

Syftet med undersökningen var att undersöka elitishockeycoachens användande av de idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal för att prestera under match. Intervjuer genomfördes med tre coacher med erfarenhet av att vara head-coach på elitnivå. För att ta reda på syftet användes frågeställningarna (1.3.2) *använder* coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match, samt *hur* och *när* använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match. Diskussionsdelen har delats in i en sammanfattande diskussion, där frågeställningarna och mental press redovisas, samt de ytterligare kategorierna självkritik, avslutningsord och slutsats.

4.1 Sammanfattande diskussion

4.1.1 Coachernas användande av idrottspsykologiska färdigheter

Resultaten visade att samtliga av coacherna använder sig av både visualisering och inre samtal för sin egen prestation i samband med match. Två av coacherna använder sig medvetet av de idrottspsykologiska färdigheterna för sin egen prestation, medan den tredje coachen säger att han inte gör det medvetet. Dock säger den tredje coachen att han använder sig av dem mer än vad han själv tror, vilket också kommer fram från hans redovisade citat. Liknande resultat hittade också Thelwell et al. (2008b), Ferner (2010), samt Freitas, Dias och Fonseca (2013) i sina studier, att coacherna både medvetet och omedvetet använder sig av visualisering och inre samtal i samband med träning och tävling. Med tanke på att idrottspsykologiska färdigheter har visat sig vara effektiva verktyg för att hantera mental press (Thelwell et al. 2008b; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2014) och att de kan ha prestationshöjande effekter (Howland 2007; Olusoga et al. 2009; Olusoga et al. 2012) lär ett systematiskt och medvetet användande av färdigheterna effektivisera coachingen. Det vore därför intressant i framtiden att göra en interventionsstudie liknande Olusoga et al.'s (2014), med målet att ge coacher en medvetenhet kring användandet av idrottspsykologiska färdigheter och därmed förutsättningar till att coacha effektivt under press på elitnivå.

Coacherna själva enas om att de kan använda sig mera av de idrottspsykologiska färdigheterna, men att resurserna kanske inte helt räcker till. Färdigheternas betydelse för coachernas egen prestation kommer fram tydligt i undersökningen, vilket också var fallet i Ferners (2010) studie på svenska elitfotbollstränare, vilket kan tyda på att ishockeyn och

fotbollen på elitnivå i Skandinavien har liknande förutsättningar gällande head-coachernas mentala arbetskrav.

4.1.2 Hur coacherna använder sig av idrottspsykologiska färdigheter

Resultaten visade att de idrottspsykologiska färdigheterna har flera olika funktioner för coacherna, som stresshantering, förberedelse, analys och utvärdering. Dessa är funktioner som även tas upp i forskningsläget gällande inre samtal (Hardy, Gammage & Hall 2001; Hardy 2006; Tod, Hardy & Oliver 2011) och visualisering (Murphy, Nordin & Cumming 2008, s. 317 f.), Thelwell et al. (2008b) beskrev hur coacherna använde sig av färdigheterna för att behålla lugnet, kontrollera och hantera känslor, främja fokus, bli avslappnade samt för att se hur svårigheter skulle övervinnas och lösas. Resultaten visade att stresshantering är centralt i coachernas användande, att ha gått igenom vad som kan hända, så att de inte stressar när situationerna uppstår i match. Det överensstämmer väl med Howland (2007) och Olusoga et al. (2009) som visade att idrottspsykologiska färdigheter inte bara kan hjälpa till att klara av och hantera den mentala pressen som uppstår i coachingen, men även förbättra coachernas prestationer. Samtliga av coacherna använder sig av visualisering och inre samtal i förberedelsesyfte, där de visualiserar olika scenarion och tänker genom hur de själva önskar att framstå och uppfattas under match.

De förbereder sig på allt ifrån hur de ska hantera media, specifika matchsituationer, interaktionen med spelarna och till sitt eget agerande under matcher. Detta är något Ferner (2010) också tar upp i sin studie, att visualisering speciellt används av elitfotbollstränare i förberedelsesyfte. Coacherna visualiserar både positiva och negativa scenarion, så de kan hantera situationerna på bästa möjliga sätt när de uppstår i matcher. Det blir ett sätt för dem att vara förberedda på så många matchsituationer som möjligt, så att de kan agera efter något annat än ryggmärgsreflexerna och fingertoppskänslan när de står i hettan. Detta kan relateras till studierna som identifierade faktorer som påverkar framgångsrik coaching i en mycket krävande miljö (Olusoga et al. 2009; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012), där de ansåg att en kombination av goda förberedelser och idrottspsykologiska färdigheter låg till grund för deras förutsättningar att coacha på den olympiska arenan och prestera över tid (Olusoga et al. 2012). De Olympiska Spelen och ishockey på elitnivå som definierats i arbetet kan vara svåra att jämföra, då det troligtvis är en ännu högre mental press på den olympiska arenan, men det visar ändå att betydelsen av goda förberedelser och användande av idrottspsykologiska

färdigheter för prestationen är stor. Detta kan relateras till Hassmén, Hassmén och Plates (2003, s. 332) grundsyn, att: ”Väl utvecklade psykologiska färdigheter är en förutsättning för att kunna prestera på hög nivå, oavsett vilken typ av prestation det handlar om.”.

Vidare visar resultaten att de idrottspsykologiska färdigheterna används av coacherna för att reflektera, analysera och utvärdera matcherna. De används då för att försöka se sina egna prestationer och ageranden utifrån, att de reflekterar kring hur man framstår när man presterar genom andra, samt hur man ses av sina spelare. Coach 1 summerar upp betydelsen och funktionen av det hela när han säger att de två färdigheterna används: ”För att du som coach ska göra ditt optimala jobb så att spelarna kan prestera bäst möjligt”.

4.1.3 När coacherna använder sig av idrottspsykologiska färdigheter

Resultaten visade att de idrottspsykologiska färdigheterna används både före, under och efter match för coachernas egen prestation. Tidpunkten före matcher används av coacherna för att gå igenom scenarion och förbereda sig på vad som kan hända i matchen, som togs upp i föregående stycke. Under match används färdigheterna mycket, av alla coacherna. Det är enligt två av coacherna speciellt i kritiska lägen de används, när matcherna står och väger, i så kallade momentumspunkter i matchen. De säger att användandet av idrottspsykologiska färdigheter kan påverka resultatet, genom att man skapar sig förutsättningar för att vara lugn och fokuserad på vad som är viktigt. Den tredje coachen tycker lite annorlunda, då han säger att det för honom inte spelar någon större roll i vissa delar av matcherna.

Det finns generellt väldigt lite forskning kring inre samtal (Tod, Hardy & Oliver 2011), och ingen publicerad sådan gällande coacher, vilket gör det svårt att dra slutsatser gällande hur man kan använda sig av färdigheten effektivt under match. Det vore därför intressant att undersöka hur coacher använder sig av detta för att effektivisera sin coaching under match, om de använder det medvetet, systematiskt, frekvent och om det förekommer i form av specifika ord eller fraser. Efter matcherna används färdigheterna för att analysera, reflektera och utvärdera, vilket togs upp i föregående stycke. En av coacherna beskriver hur visualisering till och med kan orsaka sömnproblem: ”[---] Det är allmänt vedertaget bland alla coacher på elitnivå att man kan ha problem med att sova efter matcher. Varför? Precis för att du spelar upp matchen igen i huvudet. Inte bara spelsekvenser och sådant, men också hur du hanterade de olika sakerna under matchen.” (Coach 1).

4.1.4 Mental press

En funktion av de idrottspsykologiska färdigheterna är stresshantering, vilket kan användas för att hantera mental press. Coachernas svar tyder på att de coachar i en mycket krävande miljö, vilket stämmer med det tidigare redovisade forskningsläget, där det kom fram att coaching på elitnivå är stressande (Gould et al. 2002; Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Wang & Goldfine 2007; Frey 2007; Thelwell et al. 2008a; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012). Coachernas egna exempel på mental press visade också att pressen kan komma från flera olika håll, något som också överensstämmer med de tidigare redovisade studierna (Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Frey 2007; Wang & Goldfine 2007; Thelwell et al. 2008a). Coachernas syn på mental press överensstämmer med Thelwell et al.'s slutsats (2008a) att coachen bör likställas med spelarna och kallas "performer", då man i dagens elitishockey kan likställa coachens och spelarens krav till prestation (Gould et al. 2002; Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Frey 2007; Wang & Goldfine 2007; Thelwell et al. 2008a; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2012). Det tidigare förslaget till en interventionsstudie (4.1.1) bland coacher skulle även vara ett bra sätt att undersöka deras hantering av mental press och hur det påverkar deras prestationer, något som definitivt vore intressant att undersöka i framtiden.

4.2 Självkritik

Centrala delar av självkritiken har redovisats i metod delen i stycket gällande validitet och reliabilitet (se 2.6). Intervjugenomförandet är en viktig faktor i självkritiken, där brist på erfarenhet i intervjusituationen kan ha påverkat, då mer erfarenhet sannolikt skulle ge mer utförliga svar från coacherna. Intervjuerna kan även ifrågasättas i förhållande till frågornas relevans och öppenhet, men här har handledaren fungerat som bollplank och kommit med synpunkter för att säkerställa intervjuguidens relevans, och intervjuguiden utgick från en tidigare intervjuguide (Ferner 2010) som visat sig ge viktiga svar. En annan kritisk aspekt som påverkar är antalet deltagare. Det vore önskvärt med fler deltagare, men få coacher var villiga eller hade möjlighet att delta. Detta påverkar också undersökningen, då det blir svårt att dra några riktigt givna slutsatser från resultaten. Dock syftar nödvändigtvis inte kvalitativa studier till att generalisera eller hitta likheter, utan hellre att fånga meningar och andra kvalitéer som inte är kvantifierbara, såsom känslor, tankar, erfarenheter och liknande, som kan associeras med ett tolkande tillvägagångssätt (Hassmén & Hassmén 2008, s. 104; Gratton

& Jones 2010, s. 30). En annan faktor som påverkar är tidsutrymmet, då tidsbegränsningen har påverkat ytterligare rekrytering av deltagare, transkribering och analys. Tolkningen av resultaten kan också ifrågasättas, då författaren skrivit själv, men stabilitetsundersökningen som genomfördes ger högre pålitlighet i undersökningens analys och resultatbearbetning (Hassmén & Hassmén 2008, s. 136).

4.3 Avslutningsord och slutsats

Då det inte finns någon tidigare forskning gjord på ishockeycoacher gällande deras användande av idrottspsykologiska färdigheter för deras egen prestation under match kan denna undersökning förhoppningsvis ligga till grund för en djupare förståelse av elitishockeycoachens krävande vardag. Undersökningen har även fokuserats specifikt på vilken funktion visualisering och inre samtal har för coacherna, något som inte gjorts i liknande studier tidigare (Thelwell et al. 2008b; Ferner 2010; Freitas, Dias & Fonseca 2013). Detta gjordes för att få en djupare förståelse om *varför* de används och syftet de har, framför att undersöka *vad* de gör. Ser man på coachernas egna beskrivningar av mental press, att pressen är konstant och att det är flera faktorer som påverkar pressen förstår man att de måste ha verktyg för att hantera detta. Ser man då till det tidigare redovisade forskningsläget, att idrottspsykologiska färdigheter kan vara verktyg för att hantera den mentala pressen (Thelwell et al. 2008b; Olusoga et al. 2010; Olusoga et al. 2014) och att prestationen kan förbättras genom användande av idrottspsykologiska färdigheter (Howland 2007; Olusoga et al. 2009; Olusoga et al. 2012) borde man fokusera på att utbilda coacher inom området, så att de kan klara av och hantera arbetskraven som finns på elitnivå.

En slutsats man kan dra när det gäller visualisering och inre samtal är att alla tre coacherna använder sig av de två idrottspsykologiska färdigheterna för att prestera under match. De har bägge flera olika funktioner, men förberedelser, stresshantering, analys och utvärdering har visat sig vara de funktionerna som prioriterats högst av coacherna. Coacherna anser att de idrottspsykologiska färdigheterna har effekt och påverkar deras prestationer positivt.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

Transkriberingar, utskrift i författarens ägo

Intervju 2014-10-06 med Coach 1

Intervju 2014-10-07 med Coach 2

Intervju 2014-10-13 med Coach 3

Tryckta källor

Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A. & Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, vol. 7, ss. 127-137.

Ferner, J. (2010). *Mental press på fotbollstränare? - en undersökning av elitfotbollstränarens användande av idrottspsykologiska färdigheter i samband med match*. Examensarbete 15 hp vid tränarprogrammet 2007-2010 på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2009:19. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Fletcher, D. & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, vol. 28(2), ss. 127-137.

Freitas, S., Dias, C. & Fonseca, A. (2013). Elite soccer coaches use of psychological techniques. *International Journal of Psychological Studies*, vol. 5(3), ss. 56-70.

Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress - "Problem solvers" have problems, too. *The Sport Psychologist*, vol. 21, ss. 38-57.

Giges, B., Petitpas, A. J. & Vernacchia, R. A. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, vol. 18, ss. 430-444.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C. & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, vol. 16, ss. 229-250.

- Gratton, C. & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. 2. ed. London: Routledge.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 7, ss. 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, vol. 15, ss. 306-318.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hjerm, M. & Lindgren, S. (2010). *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. 1. uppl. Malmö: Gleerup.
- Howland, J. M. (2007). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *The Journal of Education*, vol. 187(1), ss. 49-66.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Murphy, S., Nordin, S. & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise, and dance. I: Horn, T. S. (red.). *Advances in sport psychology*. 3. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, ss. 297-324.
- Nordin, S. M. & Cumming, J. (2008). Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 6, ss. 189-206.
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K. & Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 21(4), ss. 442-459.

Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I. & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 22(3), ss. 274-293.

Olusoga, P., Maynard, I., Butt, J. & Hays, K. (2014). Coaching under pressure: Mental skills training for sports coaches. *Sport & Exercise Psychology Review*, vol. 10(3), ss. 31-44.

Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K. & Butt, J. (2012). Coaching under pressure: A study of Olympic coaches. *Journal of Sports Sciences*, vol. 30(3), ss. 229-239.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A. & Hutchings, N. V. (2008a). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, vol. 26(9), ss. 905-918.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A. & Hutchings, N. V. (2008b). A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The Sport Psychologist*, vol. 22, ss. 38-55.

Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 33, ss. 666-687.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2014-11-07].

Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Wang, J. & Goldfine, B. (2007). Coaches' winning psychological strategies for champions. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, vol. 4(1), ss. 1-6.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 5. ed. Leeds: Human Kinetics.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syfte:

Att undersöka elitishockeycoachens användande av de idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal för att prestera under match.

Frågeställningar:

Använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?

Hur använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?

När använder coachen sig av visualisering och inre samtal för att prestera under match?

Vilka sökord har du använt?

psychological skills, coaching performance, psychological skills AND coaching, psychological skills AND coaching AND performance, mental skills AND coaching, mental skills AND coaching AND performance, self-talk, self-talk AND performance, imagery, imagery AND performance

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, Google Scholar, SportDiscus och PubMed.

Sökningar som gav relevant resultat

*SportDiscus: *psychological skills AND coaching*, *mental skills AND coaching**

self-talk AND performance*, *imagery AND performance

Kommentarer

Jag har framförallt använt SportDiscus i artikelsökningen, där jag också har hittat flest artiklar. Jag har också hittat artiklar från referenslistorna i andra artiklar.

Jag har även fått tips på artiklar från min handledare.

Bilaga 2



Informationsbrev

Jag, Martin Weel Sanne, går nu tredje året på tränarprogrammet vid Gymnastik- och Idrottshögskolan och ska undersöka hur idrottspsykologiska färdigheter används för att optimera egen prestation för ishockeytränare på elitnivå. Intervjuer kommer att ske med ishockeytränare på elitnivå (SHL, HockeyAllsvenskan och Get-Ligaen).

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur ishockeytränare på elitnivå jobbar med de idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal för att prestera under match.

Intervjuerna kommer att spelas in på band, transkriberas i sin helhet och behandlas konfidentiellt. Uppgifterna kommer endast att användas för forskningsändamål.

Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta ditt deltagande.

Om du har frågor kring undersökningen kan jag kontaktas på:

E-post:

Telefon:

Handledare: Sanna Nordin-Bates, sanna.nordin-bates@gih.se

Bilaga 3

Intervjuguide

Syftet med uppsatsen är att undersöka elitishockeytränarens användande av de idrottspsykologiska färdigheterna visualisering och inre samtal för att prestera under match.

Visualisering och inre samtal är sätt att tänka, så det är individuellt och inget rätt eller fel.

Intervjun tar 30 - 45 minuter och kommer att transkriberas i sin helhet.

Tack för att du tar dig tid att ställa upp och delta i undersökningen.

Svara så öppet och ärligt du kan, och stäng gärna av mobilen.

Jag vill skicka dig en utskrift av transkriberingen – till vilken mailadress?

Bakgrundsfrågor

Kan du berätta lite om dig själv?

Ålder, spelarerfarenhet – hur många år?

Din tränarbakgrund?

Hur många år har du coachat?

Varit head-coach på elitnivå?

Vad har du för tränarutbildning?

Berätta om du har någon erfarenhet av idrottspsykologi?

Jobbat med idrottspsykolog i någon klubb?

Har du någon utbildning inom idrottspsykologi?

Har du jobbat med mental träning för din egen skull?

I vilken grad anser du att coacher på elitnivå arbetar under mental press?

Kan du utveckla lite?

Kan du ge ett exempel på det?

Kan pressen vara både negativ och positiv?

Idrottspsykologiska färdigheter

Coacher kan förbereda sig på en mängd olika sätt inför matcher. Kan du berätta om dina förberedelser inför match?

Förbereder du dig mentalt på något sätt?

(Förbereder du dig för olika matchsituationer?)

Planerar du på något särskilt sätt innan match?

Visualisering

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

Använder du dig av visualisering för din egen prestation i samband med match?

Kan du beskriva orsakerna till att du gör det?

Vilken funktion har visualiseringen för dig?

Före match

Jag tänkte nu ställa några frågor om visualisering innan matcher.

Visualiserar du scenarion eller situationer du önskar att uppnå i matcher?

Är det olika scenarion du ser?

Både positiva och negativa?

I vilket syfte använder du dig av detta före matcher?

Hur använder du dig av visualisering före match angående ditt eget agerande?

Har du en bild av hur du vill agera?

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

Under match

Jag tänkte nu ställa några frågor om visualisering under matcher.

Använder du dig av visualisering under matcher?

Visualiserar du olika matchsituationer du önskar att uppnå?

Är det ett önskescenario du ser?

I vilket syfte använder du dig av visualisering under matcher?

Kan det höja prestationen på något sätt?

Kan det hjälpa dig att känna på något särskilt sätt?

(exempelvis lugn, fokuserad, ”med i matchen”)

När använder du dig av visualisering under matcher?

Vissa lägen i matchen det har större betydelse?

(exempelvis efter insläppt mål, domarbeslut etc.)

Efter match

Använder du dig av visualisering efter match?

Varför?

Återskapar du situationer i analysyfte?

Hur vet du vad du vill göra?

Generella frågor om visualisering

Man kan jobba mera och mindre medvetet med visualisering. Hur är det för dig?

Hur viktigt anser du att visualisering är för din egen prestation under match?

Inre samtal

Ett inre samtal är de tankar och allt du säger till dig själv. Målet med det inre samtalet är att skapa förutsättningar för att tänka positivt, konstruktivt och produktivt.

Använder du dig av ett inre samtal för din egen prestation i samband med match?

Kan du beskriva orsakerna till att du gör det?

Vilken funktion har inre samtal för dig?

Vilka ord eller fraser använder du dig av?

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

För att vara positiv?

För att fokusera på rätt saker?

Av någon annan anledning?

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

Påverkar det dig på något sätt?

I vilket syfte använder du dig av inre samtal under match?

För att påminna om vilka signaler du skickar ut till laget?

Ditt eget kroppsspråk?

Annat?

Kan det höja prestationen på något sätt?

När använder du dig av inre samtal under match?

Generella frågor om inre samtal

Man kan jobba mera och mindre medvetet med inre samtal. Hur är det för dig?

Hur ofta använder du dig av inre samtal för din egen prestation under match?

Hur viktig anser du att inre samtal är för din egen prestation under match?

Avslutning

Är det något som du vill komplettera?

Är det några funderingar som kommit under intervjun?

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