



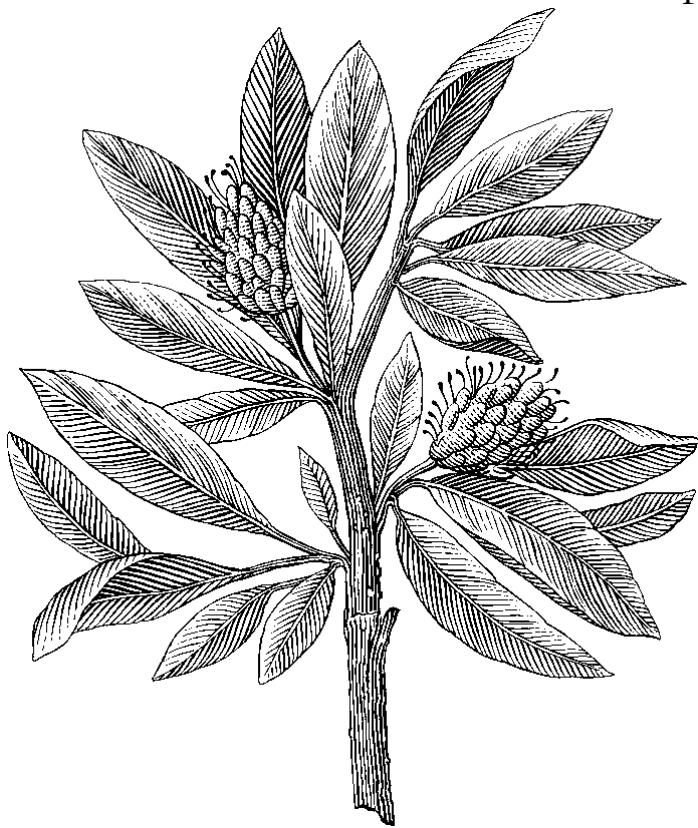
Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

”Det sitter i huvudet”

En kvalitativ studie av mental träning inom
svensk juniorishockey

Joel Rönmark & Edvard Wiberg

Idrottsvetenskapligt examensarbete (2IV31E)
15 högskolepoäng



Datum: 2017-05-21
Handledare: PG Fahlström
Examinator: Tobias Stark

Abstract

Begreppet mental träning i idrottssammanhang är allmänt känt. Detta gäller även ishockeyn vilket styrks av denna kvalitativa studie. Studien har två målgrupper, där fokusgruppsintervjuer genomförts med elitsatsande juniorishockeyspelare och semi-strukturerade intervjuer genomförts med tränare från de deltagande spelarnas föreningar. Studiens syfte ämnade undersöka hur och på vilket sätt det arbetas med mental träning och vilka erfarenheter och värderingar som fanns hos målgrupperna. Resultatet av studien visar en gemensam syn från samtliga deltagare att mental träning är viktigt men att användandet av det i praktiken inte överensstämmer med de värderingar som råder. Bilden av vad mental träning innebär är av svaren att döma högst individuell och endast ett fåtal av deltagarna säger sig arbeta kontinuerligt med mental träning i prestationshöjande syfte. Kunskap om ämnet i stort och hur det kan användas av spelare och tränare i praktiken har fortfarande stor utvecklingspotential. Det är 14 år sedan Svenska Ishockeyförbundet genomförde en kvantitativ undersökning i ämnet mental träning. I undersökningen framgår det att spelarna ansåg att mental träning var viktigt, men trots detta arbetade nästintill ingen aktivt med det. Lite har hänt. Förhoppningsvis bidrar denna studie till att det om ytterligare 14 år skett en mer markant förändring.

Nyckelord: Mental Träning, Ishockey, Psychological Skills Training, Shared Mental Models

Förord

Välkommen till en studie om ishockey och mental träning. Vi som författare av den här studien har ett brett och gediget intresse för sporten ishockey, ledarskap och mental träning som träningsform. Mental träning är ett mångfacetterat begrepp och precis som en av spelarna i denna studie antydde, ”det sitter i huvudet”. Ett citat som passar perfekt som titel på denna kandidatuppsats. Det har varit väldigt lärorikt och roligt att genomföra denna studie och vi hoppas du som läsare skall finna den minst lika intressant och att du lär dig något du inte visste innan. Trevlig läsning!

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare PG Fahlström för vägledning och inspiration kring arbetet med studien och dess framställning samt många givande och intressanta diskussioner.

Vi vill rikta ett stort tack till Henrik Haraldsson, utvecklingschef vid Svenska Ishockeyförbundet för inspirerande och givande diskussioner kring studievägar och för ett stort och ödmjukt intresse för vårt arbete.

Vi vill rikta ett stort tack till Ola Berggren, beteendevetare, föreläsare och entreprenör inom mental träning samt mental tränare för de svenska ishockeylandslagen, för givande diskussioner kring ämnet och ett ödmjukt intresse för vår studie.

Vi vill rikta ett mycket stort tack till spelare och tränare som ödmjukt och anspråkslöst ställde upp och blev intervjuade till förmån för den här studien, det har varit många intressanta och givande diskussioner om ishockey och mental träning. Utan er hade det inte blivit någon studie.

Växjö 2017-05-21

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte, frågeställningar och avgränsningar	3
2.1 Syfte	3
2.2 Frågeställningar	3
2.3 Avgränsningar	3
2.4 Förkortningar och förklaringar	4
2.4.1 Tränare och coacher	4
2.4.2 ETU - Elittränarutbildning	4
2.4.3 Ishockeygymnasium - HG	4
3. Tidigare forskning	5
3.1 Forskningsfältet	5
3.2 Mental träning - Idrottaren	5
3.3 Mental träning - Coachen	7
4. Teoretiska perspektiv	9
4.1 Psychological Skills Training - PST	9
4.2 Shared Mental Models - SMM	9
4.3 Begrepp	10
4.3.1 Mental träning	10
4.3.2 Avslappning/Aktivering	11
4.3.3 Koncentration	11
4.3.4 Inre samtal	12
4.3.5 Visualisering	12
4.3.6 Prestationsrutiner	12
4.3.7 Målsättningar	13
5. Metod	14
5.1 Kvalitativ studie	14
5.1.1 Utforskande forskning	15
5.1.2 Bedömning av den kvalitativa studien	15
5.2 Datainsamlingsteknik	16
5.2.1 Semi-strukturerade intervjuer	16
5.2.2 Fokusgruppsintervjuer	16
5.3 Urval	17
5.3.1 Målstyrt bekvämlighetsurval	18
5.3.2 Juniortränare	19
5.3.3 Manliga utespelare	19
5.4 Intervjuguiden	19
5.4.1 Standardisering och strukturering	20
5.5 Genomförande av intervjun	21
5.5.1 Ljudinspelningar	21
5.5.2 Tre viktiga faktorer i en fokusgruppsintervju	22
5.5.3 Pilotstudie	23
5.6 Transkribering som bearbetningsmetod	23
5.7 Analys av den insamlade datan	24
5.7.1 Kodning och tematisering	24
5.8 Forskningsetiska överväganden	25
5.8.1 Fyra grundkrav	26
5.8.2 Etisk gråzon	27
5.9 Källor och källkritik	27

6. Resultat	29
6.1 <i>Spelare</i>	29
6.1.1 Hur viktigt är mental träning?	29
6.1.2 Mental träning är flummigt	30
6.1.3 I vilken utsträckning bedrivs mental träning bland juniorishockeyspelare?	30
6.1.4 På vilket sätt använder sig spelarna av mental träning?	31
6.1.4.1 Avslappning	31
6.1.4.2 Visualisering	31
6.1.4.3 Inre samtal	32
6.1.4.4 Rutiner	32
6.1.4.5 Målsättningar	33
6.1.5 En mentalt stark ishockeyspelare	33
6.2 <i>Tränare</i>	33
6.2.1 Hur viktigt är mental träning?	34
6.2.2 Vad mental träning innebär skiljer sig åt	34
6.2.3 Tränarnas erfarenheter och bakgrund	35
6.2.4 Synen på mental träning förändras	35
6.2.5 Målsättningsarbete	36
6.2.6 SMM - kännedom och erfarenheter	36
6.2.7 En mentalt stark ishockeyspelare	37
7. Analys	38
7.1 <i>Attityder kring mental träning</i>	38
7.2 <i>Användandet av mental träning</i>	39
7.3 <i>PST som teknik</i>	39
7.4 <i>Betydelsen av målsättningar för lag, spelare och tränare</i>	40
7.5 <i>Regelbundet omedvetet</i>	41
7.6 <i>SMM som teknik</i>	42
7.7 <i>Tränarens roll i den mentala träningen</i>	42
8. Diskussion	44
8.1 <i>Valet av metod och dess genomförande</i>	44
8.1.1 <i>Intervjuerna</i>	44
8.1.2 <i>Bekvämlighetsurval</i>	45
8.2 <i>Mental träning - ett flummigt fenomen</i>	45
8.3 <i>Mental träning, okonventionell men användbar</i>	46
8.4 <i>Skillnader mellan J20 Elit och J20 SuperElit</i>	47
8.4.1 <i>En resursfråga?</i>	47
8.4.2 <i>Tränarnas erfarenheter</i>	47
8.5 <i>Varför inte använda det som fungerar?</i>	48
9. Slutsatser	50
9.1 <i>Mental träning är viktigt</i>	50
9.2 <i>Mental träning sker medvetet och omedvetet</i>	50
9.3 <i>Mental träning används inte i tillräcklig utsträckning</i>	50
10. Rekommendationer kring framtida forskning	51
10.1 <i>Jämförelse med andra idrotter</i>	51
10.2 <i>Jämförelse mellan killar och tjejer</i>	51
10.3 <i>Mental träning kopplat till psykisk ohälsa</i>	51
10.4 <i>Det sitter i huvudet - en kvantitativ studie</i>	52
11. Att föra utvecklingen framåt	53
11.1 <i>Mental träning på skoltid</i>	53
11.2 <i>Mer utbildning</i>	53

12. Källförteckning	55
12.1 Tryckta källor	55
12.2 Otryckta källor	57

Bilaga 1 Intervjufrågor fokusgrupp spelare

Bilaga 2 Intervjufrågor tränare

1. Inledning

In fact, most coaches consider sport to be at least 50% mental when competing against an opponent of similar ability, and certain sports, such as golf, tennis and figure skating, are consistently viewed as 80% to 90% mental. (Weinberg och Gould 2010, s. 248)

“Svenska juniorspelare är inte mentalt starka” - Brent McEwen (Juniortemautredningen 2003, s. 34). Det var dåvarande General Managern för Saskatoon Blades, i kanadensiska juniorligan WHL, McEwens syn på svenska ishockeyspelare på juniornivå i början av 2000-talet (Eliteprospects, 2017) och hade du frågat flera av hans nordamerikanska kollegor hade du säkerligen kunnat få liknande svar.

Beteendevetaren Ola Berggren fick i uppdrag av Svenska Ishockeyförbundet att undersöka svenska seniorspelares syn på bland annat mental träning. En kvantitativ enkätstudie genomfördes med 230 spelare där 152 av spelarna spelade i dåvarande Elitserien (nuvarande SHL), 60 spelare spelade i ett lag mellan division 1 och division 3 och övriga var eller hade varit ishockeyproffs utomlands. Svaren från enkäten analyserades av Berggren och presenterades i Svenska Ishockeyförbundets Juniortemautredning (2003) där nedanstående citat belyser seniorspelares syn på mental träning för 14 år sedan.

De flesta spelarna har angett ett starkt psyke som väldigt viktigt för att lyckas inom ishockey. Men, paradoxalt nog, framgår det av enkätsvaren att man i princip aldrig ägnar någon tid åt mental träning! (Juniortemautredningen, 2003, s. 19)

Redan år 1925 grundades det första laboratoriet för idrottspsykologi i forna Sovjetunionen (Roudik 1962) vilket innebär att det arbetats praktiskt med mentala aspekter inom idrotten i över 90 år. Från att det vid OS i Montreal 1976 endast fanns en mental rådgivare på plats (Skandinaviska ledarhögskolan 2017) finns det idag olika verktyg, träningsprogram och hjälpmedel när det kommer till mental träning. *Psychological Skills Training* (PST) är ett mentalt träningsprogram som kan hjälpa idrottare att förbättra sina mentala färdigheter och som i sin tur kan ha en positiv effekt på individens idrottsliga prestationer (Weinberg & Gould 2010). Precis som PST kan utveckla enskilda individers mentala förmågor kan *Shared Mental Models* (SMM) bidra till att grupper eller lag presterar bättre ihop genom att skapa

gemensamma mentala bilder som tydliggör gruppen/lagets och medlemmarnas arbete (Cannon-Bowers, Salas & Converse 1993).

Dominik Granak, Rögle BK:s dåvarande assisterande kapten sa i en intervju att ”den mentala delen är en enormt stor del av hockeyn” (Ahlin, 2017). I en artikel belyste Johan Tornberg, tidigare spelare och ledare på högsta nivå i Sverige, vikten av psykologiska aspekter när det kommer till spelarutveckling med följande citat, “Största talangen är fortfarande det mentala.” (Sandahl 2015). Efter att Färjestads målvakt Stefan Steen blivit matchvinnare i en SHL-match säsongen 2016/17 pratade han om vad som gjorde att han för tillfället spelade så bra och påpekade då att det fanns en huvudorsak till det, “...men det är ändå den mentala träningen som varit nyckeln.” (Lindbäck 2017).

Att föreningar, åtminstone elitföreningarna, numera avlönar personer med kunskap om fysisk träning i olika stor utsträckning, deltid eller heltid, är vanligt förekommande. Fokus och resurser läggs i större utsträckning på detta och är också något som visar sig i fördelningen i de utbildningskurser som förbundet anordnar. *Träningslära 1* och *Träningslära 2* är kurser som tillsammans tar 5 dagar där fokus ligger på människans fysiska och motoriska funktioner och egenskaper vid träning. Svenska Ishockeyförbundet har tagit fram en del material om ämnet mental träning men det är något som först dyker upp längre fram i förbundets utbildningsstege och inte i lika stor mängd som den fysiska träningsutbildningen. Föreläsningar av idrottspsykologer och mentala rådgivare är exempelvis delmoment i det sista utbildningssteget på *Elittränarutbildningen* (ETU) men är inget som utgör huvudfokus före ett särskilt steg som exempelvis den fysiska träningen i *Träningslära*kurserna (Lindgren 2016). Av allt att döma känner allt fler till effekterna av mental träning inom idrotten idag samtidigt som det fortfarande råder brist på kunskap i ämnet. Frågan är om det skett någon större förändring i de värderingar som råder samt det praktiska användandet inom ishockeyn sedan Berggrens studie från 2003. Utifrån denna bakgrund har vi funnit det intressant att undersöka ämnet mental träning med fokus på juniorishockeyspelare samt deras tränare. Förhoppningsvis är det spelare från den, för studien valda, spelarkategorin som kommer utgöra framtidens elitpelare.

2. Syfte, frågeställningar och avgränsningar

I det här avsnittet förklaras studiens syfte, dess frågeställningar och forskningsfrågor samt några avgränsningar för att förtydliga vad studien syftar till att åstadkomma.

2.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka vilka uppfattningar och värderingar som råder kring mental träning hos spelare respektive tränare inom svensk juniorishockey på elitnivå på pojksidan. Utöver detta har denna kvalitativa studie för avsikt att undersöka på vilket sätt arbetet med mental träning praktiskt fungerar inom svensk juniorishockey på pojksidan.

2.2 Frågeställningar

- Vilka uppfattningar och värderingar finns hos spelare respektive tränare om vad mental träning innebär?
- I vilken omfattning förekommer mental träning idag, utefter de uppfattningar och värderingar som råder kring ämnet?
- På vilket sätt används mental träning inom ishockey i praktiken idag?

2.3 Avgränsningar

I ovanstående avsnitt förklaras studiens syfte och dess frågeställningar, det vill säga vad den här studien ämnar bidra med för den idrottsvetenskapliga forskningen. I följande avsnitt återges vissa tydliga avgränsningar som syftar till att än mer förtydliga studiens syfte och tillvägagångssätt.

- Studien skall inte ställa de intervjuade lagens spelare och tränare mot varandra gällande inställning till och användning av mental träning.
- Studien skall inte jämföra eller bedöma de olika lagens tränare utefter deras bakgrund, erfarenheter och kompetens.
- Studien skall inte jämföra eller ställa lag från olika nivåer mot varandra utan snarare undersöka eventuella samband och skillnader.

2.4 Förkortningar och förklaringar

Det här avsnittet har för avsikt att presentera och förklara vissa mindre begrepp, förkortningar av namn och förklaringar som ska göra det enklare för dig som läsare att följa med i texten.

2.4.1 Tränare och coacher

Det här arbetet handlar om spelare och tränare, internationellt används ofta ordet *coach* som namn på en tränare eller ledare. I den här texten förekommer båda namnen men de är synonyma och har samma betydelse och innebörd.

2.4.2 ETU - Elittränarutbildning

På flera ställen i texten förekommer information om och diskussioner kring Svenska Ishockeyförbundets *Elittränarutbildning* (ETU). För att göra texten mer läsvänlig har vi genomgående i studien valt att använda förkortningen *ETU* som namn på utbildningen.

2.4.3 Ishockeygymnasium - HG

Alla spelare som ingår i den här studien studerar vid ett så kallat *ishockeygymnasium*, dessa kallas i folkmun för *HG* som är en förkortning för *hockeygymnasium*. Likt förklaringen om ETU har vi genomgående i arbetet valt att använda förkortningen *HG* som namn på utbildningen.

3. Tidigare forskning

Det finns både svensk och internationell forskning och studier som har undersökt hur människor på individ- samt gruppnivå påverkas mentalt i olika sammanhang och situationer inom idrotten. Infallsvinklarna och de parametrar som undersökts är många och finns dokumenterat i litteratur och i form av vetenskapliga rapporter, avhandlingar med mera. I detta kapitel har vi valt att presentera delar av det forskningsmaterial som finns att tillgå i området, sorterade under olika underrubriker där vi framförallt valt ut avhandlingar och forskningsrapporter som har betydelse för och på något sätt kan knytas till syftet med vår studie.

3.1 Forskningsfältet

I Åkessons (2014) avhandling som berör idrottens akademisering undersöker han bland annat hur många svenska avhandlingar som skrivits inom idrottsfältet mellan åren 1970-2009. Antalet avhandlingar under denna period var 90 stycken och kunde delas in i någon av följande fem ämneskategorier: *pedagogik*, *psykologi*, *historia*, *sociologi* eller *övrigt*. Resultatet visade att tio av de 90 avhandlingarna kunde kategoriseras under ämnet psykologi medan antalet avhandlingar inom pedagogiken, 42 stycken, var den dominerande ämneskategorin. Denna avhandling visar att det genomförts en del studier med fokusområde kring psykologiska aspekter inom idrottsforskningen men att det inte är en dominerande kategori.

Driskell, Copper & Moran (1994) genomförde en meta-analys av den litteratur som fanns att tillgå inom ämnet mental träning för att se om litteraturen kunde styrka tesen att mental träning har en positiv effekt på idrottsprestationen. Svaret de fick fram av undersökningen var att mental träning har olika stor effekt på en individs prestationsförmåga men att det till stor del beror på uppgiften. Samt hur lång tid det är mellan tränings- och prestationstillfället och längden i/ varaktigheten i själva träningsmomentet.

3.2 Mental träning - Idrottaren

Carl-Johan Olsson vid institutionen för psykologi vid Umeå Universitet genomförde år 2005 en studie med syfte att undersöka om mental träning förbättrar en idrottares prestation. I studien fick 16 friidrottare, som studerade vid friidrottsgymnasiet alternativt vid universitetet

i Umeå, genomföra ett test där fingerrörelserna på vänster hand undersöktes. Snabbheten i rörelserna mättes och efter testet delades gruppen upp där en del av gruppen fick träna de motoriska rörelserna fysiskt medan den andra delen av gruppen endast fick träna på fingerrörelserna mentalt. Därefter genomförde friidrottarna återigen fingertestet. Resultatet av studien visade, vilket andra forskare tidigare hävdade, att mental träning har en positiv inverkan på idrottsprestationen. Testpersonerna som endast fick träna fingerrörelsen mentalt förbättrade sina resultat efter den mentala träningen av rörelsen. De i gruppen som fick utföra den motoriska träningen av rörelsen fick bättre resultat än de som fick träna rörelsen mentalt. I och med det så bekräftade denna studie även det som andra forskare också påvisat tidigare, att den fysiska träningen är viktigare än den mentala träningen. Däremot kan mental träning användas för att öka den totala prestationsförmågan hos en idrottsutövare (Olsson 2005).

Fournier, Calmels, Durand-Bush & Salmela (2005) genomförde en tio månader lång studie där tio stycken tolvåriga elitgymnaster varje vecka lade 30 minuter av sin träningstid på att genomgå ett PST-program. Flickorna som deltog i studien upplevde framförallt förbättringar inom områdena visualisering, avslappning, aktivering, fokusering och re-fokusering. Resultatet efter tio månaders användning av PST-programmet visade att flickorna som tränat sina mentala förmågor hade förbättrat sig med fem procent i jämförelse med en kontrollgrupp i tre av fyra gymnastiska grenar (barr, bom och matta).

I Greenleaf, Gould & Dieffenbachs (2001) kvalitativa studie av olympier undersöktes deras syn på vilka faktorer som påverkade deras prestation under de olympiska spelen. Åtta olympier från sommar-OS i Atlanta 1996 och sju olympier från vinter-OS i Nagano 1998 medverkade och intervjuades. Av de utvalda olympierna fanns både de som lyckats prestera på toppen av sin förmåga men också ett antal som inte kommit upp i sin normala prestationsnivå. I intervjuerna framgick det av svaren från de som lyckats under spelen att mentala färdigheter var en av de viktigaste och mest bidragande orsakerna till varför det hade gått så bra.

Lim & O'Sullivan (2016) fallstudie av en tvåfaldig olympisk mästare i Taekwondo uppvisade att systematisk mental träning under en längre tid höjde individens prestationsförmåga. I studien användes ett skraddarsytt mentalt träningsprogram för idrottaren där fyra av de fem huvudområdena för PST ingick.

I Ivarssons (2015) avhandling undersöktes uppkomsten av idrottsskador kopplat till en idrottares psykologiska tillstånd. Avhandlingen är uppbyggd av fem olika delstudier där resultatet i delar av undersökningen pekar på att de medverkandes skador delvis kan ha uppstått på grund av deras individuella psykologiska tillstånd. Tecken på mental ohälsa i form av stress, utmattningssymptom och oro innan skadan uppstod antas ha påverkat att idrottaren blivit skadad.

3.3 Mental träning - Coachen

Många studier som genomförts med fokus på prestation med hjälp av PST inom idrotten riktar sig endast till utövarna. Olusoga, Maynard, Butt & Hays (2014) valde i sin studie att fokusera på tränarna och huruvida deras upplevelse av att coacha under stress och press möjligtvis kunde förbättras med mental träning. Under en sexveckorsperiod fick de fem brittiska universitetscoacher som medverkade i studien testa mental träning. Forskarna hade svårt att få fram tydliga svar på hur mycket den mentala träningen påverkade coachernas arbete med de mätverktyg som användes. Däremot var samtliga coacher överens om att den mentala träningen haft en positiv inverkan på deras coachande och var således nöjda med att de deltagit i undersökningen.

Beroende på vilken idrott det handlar om spelar idrottarens mentala färdigheter enligt forskare olika mycket roll. Något som tidigt slogs fast av den sovjetiske idrottspsykologen Avksenty Tcezarevich Puni var det faktum att coachen har en stor roll i sin adept eller sina adepters mentala förberedelser inför en tävling (Puni 1963).

I en norsk studie undersökte Giske, Rodahl & Høigaard (2013) om SMM var någonting som fanns inom handboll och ishockey på elitnivå och hur det isåfall påverkade prestationen för lagen. Deras resultat visade att SMM användes och implementerades på ett tydligt sätt inom båda sporterna, såväl vid tränings- som vid matchförberedande tillfällen. Dessutom ansåg de att det var av stor vikt att idrottscoacher och idrottspsykologer förstod vikten av SMM och dess betydelse för lagets sportsliga resultat.

Westli, Johnsen, Eid, Rasten & Brattebø (2010) undersökte vad som skiljde ett högpresterande medicinskt lag inom sjukvården gentemot ett sämre presterande sjukvårdslag. Efter att observationer genomförts visade resultatet likt tidigare studier inom samma område

att SMM hade stor betydelse och var en av anledningarna till varför det ena laget presterade bättre än det andra.

Gould, Damarjian & Medbery (1999) ville undersöka varför coacher inom juniortennis på elitnivå inte undervisade sina adepter inom området mental träning. I studien deltog 20 stycken coacher som delades upp i fyra grupper om fem. I fokusgruppsintervjuer diskuterades ämnet och resultat visade att coacherna upplevde att deras kunskap kring mental träning och förståelsen av dess effekter var låg. Lösningen på problemet ansågs vara utbildning samt ökade resurser på området mental träning. Coacherna önskade att framtagande av lättillgängligt och lättförståeligt utbildningsmaterial i form av bandinspelningar och videofilmer hade varit viktigt för att kunna använda kunskapen i praktiken.

Undersökningen av unga rugbyspelare och deras coaches syn på träning av mentala färdigheter i syfte att öka prestationsförmågan som genomfördes av Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Dudas (2013) visade positiva resultat. Rugbyspelarna upplevde dock att deras coacher hade behövt mer kunskap i ämnet mental träning och dess betydelse för prestationen vilket kan relateras till Gould m.fl. (1999) undersökning där tenniscoacherna i deras studie själva ansåg att deras kunskap om mental träning var låg. Efter att ha testat på mental träning var spelare och coacher eniga om att det faktiskt är någonting som fungerar. De ansåg att ett av de största hindren för att mental träning skulle användas medvetet och kontinuerligt inom rugby förmodligen var att många inte riktigt trodde på det och dömde ut metoden innan de ens testat att arbeta med det. Spelarna var övertygade om att mental träning går att applicera i andra idrotter än rugbyn och att det dessutom var ett nyttigt verktyg i livet överlag utanför idrotten.

4. Teoretiska perspektiv

För att undersöka vilka värderingar som råder och på vilket sätt mental träning används har vi valt att använda oss av följande teoretiska modeller: *PST* och *SMM*. Dessa modeller förklaras mer utförligt i följande avsnitt. Med dessa modeller som teoretiska utgångspunkter kan resultatet av denna kvalitativa studie kopplas samman och analyseras för att på så vis besvara våra forskningsfrågor.

4.1 Psychological Skills Training - PST

Psychological Skills Training (PST) är ett samlingsnamn för olika områden som är sammanlänkade och tillsammans utgör de huvudsakliga färdigheterna när det kommer till mental träning på framförallt individnivå. Heil & Zealand (2001) beskriver i sin *Psychological Skills Training Manual* som utarbetades för amerikanska fäktningsförbundet de fem huvudområdena *avslappning/aktivering, koncentration, inre samtal, visualisering och prestationsrutiner*. Kopplat till individens arbete med ovanstående fem huvudområden krävs det enligt Heil & Zealand att ett antal *målsättningar* arbetas fram för att kunna ge önskat resultat med användandet av PST.

4.2 Shared Mental Models - SMM

SMM liknar PST till viss del men fokuserar på hur grupper eller team av människor med en delad syn inom vissa för gruppen viktiga områden kan påverka gruppens resultat med hjälp av delade mentala bilder. SMM-modellen som vi utgått ifrån i den här studien är hämtad från boken *Individual and group decision making* (Castellan, 1993) och kapitel 12 skrivet av Janis A. Cannon-Bowers, Eduardo Salas och Sharolyn Converse. Enligt Cannon-Bowers m.fl. (1993) kan lagprestationer påverkas av lagets individer och deras gemensamma syn på uppgiften eller gruppen och dess dynamik. Den delade kognitiva bilden som finns mellan medlemmarna i laget påverkar dessutom beslut som tas inom laget. För att ett lag ska kunna prestera bästa möjliga resultat krävs det enligt författarna en gemensam kognitiv (mental) syn på kraven för uppgiften, tillvägagångssätt för att uppnå målet samt klarhet i ansvarsområden och roller inom gruppen.

4.3 Begrepp

I följande avsnitt presenteras, beskrivs och definieras olika begrepp som är relevanta för studiens syfte, genomförande och koppling till teori. I studien har vi valt att lägga störst vikt vid områdena avslappning, visualisering, inre samtal och prestationsrutiner då vi anser dessa vara viktigast för vår studie. Koncentration och aktivering kopplat till avslappning berörs men tas inte upp i samma utsträckning.

4.3.1 Mental träning

Det finns ingen officiell definition om vad mental träning är för något. Precis som beskrivits i tidigare delar är det ett mångfacetterat begrepp som kan tolkas på olika sätt av olika personer, det är även subjektivt för i det här fallet olika idrotter och består av många olika beståndsdelar. För den här studiens relevans är det dock viktigt att tydligt definiera vad vi menar med mental träning för att kunna samla in trovärdiga och intressanta data samt att resultatet ska kunna analyseras och reflekteras kring.

Mentala Tränarförbundet (2017) menar att mental träning är då en individ på ett systematiskt sätt använder sig av vetenskaplig träning av olika mentala processer i hjärnan under en längre tid. Ordet *mental* kan enligt NE (2017) definieras som "sinne". Begreppet *träning* är enligt Emanuelsson (2017) en upprepning av någonting på ett aktivt eller inaktivt sätt som exempelvis en rörelse eller tanke vilket till slut människokroppen anpassar sig efter. Definitionen av *mental träning* i idrottssammanhang är enligt Emanuelsson (2017) då en individ med hjälp av beteendevetenskapliga metoder försöker att förbättra sin fysiska prestationsförmåga. Det är utefter Mentala Tränareförbundets syn och Emanuelssons definition av begreppet *mental träning* som denna studie utgår ifrån i koppling till de för studien valda teorierna PST samt SMM och vad dessa två verktyg innefattar.

Nedan följer en förklaring av respektive huvudområde inom PST med förhoppning om att tydliggöra för läsaren vad varje område innefattar. Samtliga av dessa begreppsförklaringar är hämtade från Heil & Zealand (2001).

4.3.2 Avslappning/Aktivering

För att en idrottare ska kunna prestera på toppen av sin förmåga krävs det att graden av upphetsning inför uppgiften och under genomförandet inte blir för hög men heller inte för låg Heil & Zealand (2001). Den inverterade U-kurvan visar när prestationen blir som bäst utifrån hur exalterad individen blir inför exempelvis ett 100 meterslopp eller en fotbollsmatch. Den inverterade U-kurvan visar en specifik punkt där individens mentala prestationsförmåga är som bäst medan idrottspsykologen Yuri Hanin har en lite annorlunda syn på när en individ presterar som bäst mentalt. Hanin anser att det istället för en specifik punkt finns en för individen särskild "zon" där hen har möjlighet att prestera på toppen av sin mentala förmåga och därav uppkom hans modell individual zone of optimal functioning, IZOF (Kamata, Tenenbaum & Hanin, 2002). Att kunna kontrollera sina mentala och fysiska förmågor är av stor vikt för elitidrottare.

I olika situationer under exempelvis en tävling eller match kan det vara helt avgörande för resultatet om individen har förmågan att kunna slappna av, alternativt aktivera sig utefter rådande situation. Det finns mängder med tips för hur en individ kan träna sin förmåga att slappna av men det är något som är högst individuellt och andningsövningar och lugn musik kan fungera för en person men kanske inte för den andra. Detsamma gäller aktivering där det också är väldigt individuellt vad som får en person att tagga igång inför eller under en uppgift. I vilket fall som helst menar Heil att coachen har en viktig roll i detta under själva prestationsmomentet. Vad som ger bäst resultat är väldigt olika. Ska coachen höja rösten eller ta ett steg tillbaka och låta adepten få vara för sig själv? Svaret på frågan blir olika från varje specifikt fall till ett annat (Heil & Zealand, 2001).

4.3.3 Koncentration

För att en idrottare ska kunna prestera krävs det att hen koncentrerar sig på uppgiften som hen står inför. För att prestationen ska bli optimal är det viktigt att idrottaren kan styra sin koncentration så att fokus ligger på rätt saker, på rätt sätt och vid rätt tidpunkt. Beroende på individen och typen av situation krävs olika mycket koncentration men i vilket fall som helst bör idrottaren kunna kontrollera sin koncentration oavsett internt stimuli som exempelvis tankar och känslor samt externt stimuli som exempelvis en högljudd publik eller en motståndare som försöker psyka en. Koncentrationsförmåga är något som endast går att träna upp och är med andra ord inget som går att forcera fram i ett utsatt läge. Erfarenhet och träning på olika sätt kan påverka hur pass bra en idrottare kan koncentrera sig under en given

situation. Att kunna byta koncentrationsfokus och dessutom kunna koncentrera sig under stress och press anses som en stor fördel inom idrotten (Heil & Zealand, 2001).

4.3.4 Inre samtal

Att kommunicera med sig själv på ett intrapersonellt plan (pratar till sig själv i huvudet) eller verbalt (pratar till sig själv bokstavligen talat) är något som många idrottare gör för att kunna fokusera eller re-fokusera på en specifik uppgift alternativt förändra sitt mentala tillstånd. Detta är något som både kan ha positiv och negativ inverkan på individens självförtroende och prestation beroende på hur individen väljer att kommunicera med sig själv. Exempelvis har en tennisspelare som ligger under i en match större chans att vända om denne pratar till sig själv i termer som "jag kan vända detta" eller "jag är som bäst i slutet av matcherna" än om samma person sa till sig själv "jag kommer aldrig kunna vända det här", "motståndaren är för bra, jag kommer att förlora" (Heil & Zealand, 2001).

4.3.5 Visualisering

Heil & Zealand (2001) inleder visualiseringsdelen i PST-manualen med följande mening: "unless you can imagine success, chances are that it will not occur" (sid. 23) med vilket Heil menar att om du inte kan se dig själv lyckas är chansen stor att du heller inte gör det. Visualisering inom idrotten handlar om att kunna föreställa sig rörliga bilder där individen ser sig själv lyckas med exempelvis en specifik uppgift i tränings- eller tävlingssammanhang, uppnår ett uppsatt mål eller vinner en stor tävling. Visualiseringen kan tränas på olika sätt, vid olika tillfällen och ur olika "kameraperspektiv". Antingen ser adepten sig själv lyckas utifrån sett (externt perspektiv), precis som om hen satt på läktaren eller framför tv:n och tittade på när hen själv sätter världsrekord i längdhopp. Alternativt så visualiserar hen ur ett internt perspektiv (utifrån ens egna ögon) och ser hur plankan kommer allt närmre när hen springer mot sandgropen innan den perfekta plankträffen, höjden och längden i hoppet och en felfri landning förkunnar det nya världsrekordet. Precis som det inre samtalet kunde ha en negativ effekt kan visualisering också ha det om individen istället för att se sig själv lyckas konstant tänker tankar och föreställer sig misslyckanden.

4.3.6 Prestationsrutiner

Näst intill alla idrottare har individuella rutiner som genomförs innan en tävling eller match. Däremot varierar det väldigt mycket åt hur pass beroende idrottare är av sina förberedande rutiner. För vissa är det extremt viktigt att saker och ting görs i ett givet mönster medan andra

inte lägger alltför stor vikt vid rutiner utan genomför dem just för att de råkar vara just rutiner. Att ha rutiner som får en att hamna i ett bra mentalt tillstånd är positivt och bör genomföras så ofta det går inför både träning och tävling för att det positiva beteendet ska "sitta i benmärgen" och komma naturligt. Däremot bör det inte gå överstyr när det kommer till vissa prestationsrutiner utan en idrottare måste kunna genomföra en träning eller tävling på ett bra sätt ändå trots att alla rutiner som denne vanligtvis brukar genomföra inte kanske kan genomföras på grund av yttre omständigheter. Detta gäller framförallt på elitnivå och exempel på en sådan rutin kan vara att en ishockeyspelare som är van att cykla som matchuppvärmning inför en bortamatch tvingas springa som uppvärmning när det inte finns någon cykel att tillgå. Ishockeyspelaren kan inte använda det som ursäkt i efterhand för att ha gjort en dålig match (Heil & Zealand, 2001).

4.3.7 Målsättningar

Målsättningar och målsättningsarbete är oerhört viktigt inom elitidrotten. Dels som ett verktyg för att motivera idrottaren och synliggöra för denne vad individen strävar efter samt som ett redskap för att kunna avläsa om idrottaren är på rätt väg mot sitt eller sina mål. För att ett målsättningsarbete ska bli bra krävs det att ett antal kriterier uppfylls när idrottaren sätter upp sina mål och detta redogörs i punktform på sida åtta i Heil & Zealands PST-Manual (2001). Riktlinjerna som en idrottare bör arbeta efter för att lyckas med sitt målsättningsarbete och sedermera uppnå sina mål, är enligt dem följande:

- Huvudfokus bör vara prestationsmål som sedan utmynnar i resultatmål
- Målen ska vara utmanande, men samtidigt realistiska och uppnåbara
- Målen ska vara specifika och positivt formulerade
- Målen kan vara framarbetade med hjälp av andra, exempelvis en tränare, men måste i slutändan "ägas" av idrottaren själv
- Sätt kortsiktiga mål av olika slag samt ett antal långsiktiga mål
- Kontinuerlig uppföljning av målen samt eventuella korrigeringar
- Praktisera självacceptans under arbetet mot målet i med- och motgång

5. Metod

I följande avsnitt behandlas studiens metodologiska tillvägagångssätt, på vilket sätt vi har gått tillväga för att samla in nödvändiga data. Vi beskriver varför vi valt att göra en kvalitativ studie, vilken intervjueteknik vi har använt oss av, hur planeringen och genomförandet av själva intervjuerna gick till, samt hur den insamlade datan sedan bearbetades.

5.1 Kvalitativ studie

När det kommer till forskning och till olika tillvägagångssätt att upprätta en forskningsplan finns det två huvudsakliga forskningsmetodologiska inriktningar, kvalitativ och kvantitativ metod. Vi har valt att göra en kvalitativ studie. Det kvantitativa tillvägagångssättet handlar mycket förenklat om att samla in numeriska data som är direkt mätbart och där olika samband undersöks för att sedan analyseras statistiskt. Ett kvalitativt tillvägagångssätt handlar om att fånga, undersöka och förstå värden som inte går att mäta och analysera på samma sätt, till exempel känslor, attityder, erfarenheter. Kvalitativ forskning, till skillnad från den kvantitativa, undersöker icke numeriska data som ofta samlas in över tid för att förstå och beskriva ett givet fenomen (Jones, 2015). Markula och Silk (2011) beskriver hur den kvalitativa forskaren bör förstås som en "observatör av världen" (Markula och Silk, 2011, s. 4) och hur samma forskare måste vara reflekterande och öppna med sin ofta subjektiva ställning till en studie eller undersökning. Fördelen med en kvantitativ undersökningsmetod är att en stor mängd data kan samlas in som är direkt mätbar och som sedan relativt enkelt kan analyseras statistiskt. Nackdelen däremot jämfört med ett kvalitativt förhållningssätt är att det är svårare att få en nyanserad bild av människors tankar, känslor och värderingar i den insamlade datan (Jones, 2015).

Vi har valt ett kvalitativt förhållningssätt för att som beskrivits ovan mer undersöka enskilda människors syn på, förståelse av, och inställning till ett visst ämne, det vill säga mental träning inom ishockey på juniornivå. För att göra studien ännu mer omfattande och ge en bredare grund hade det varit aktuellt att blanda in även kvantitativa tekniker och förhållningssätt, att till exempel använda resultatet från en kvantitativ enkät som grund för att analysera och undersöka vidare kvalitativt. Jones (2015) beskriver även hur detta kan gå till och hur Jayaratne (1993) beskriver hur kvalitativa data kan användas för att stötta och förbättra förståelsen för kvantitativa data. Att blanda kvalitativa och kvantitativa metoder är

något vi hade önskat att göra men för att hålla oss inom angiven tidsram för studien har vi endast applicerat ett kvalitativt förhållningssätt.

5.1.1 Utforskande forskning

Jones (2015) beskriver hur det finns olika former av forskning, han beskriver framförallt tre olika former, *utforskande*, *beskrivande* och *förklarande* forskning. De olika formerna skiljer sig åt för att passa olika typer av forskning, olika syften och olika metodologiska tillvägagångssätt. Förklarande forskning har nära kopplingar till den kvantitativa forskningen och går ut på att förklara varför någonting händer och handlar ofta om att värdera samband mellan olika variabler. Den beskrivande forskningen går ut på att förklara vad som händer, hur mycket som händer eller har hänt kring ett fenomen snarare än varför det har hänt. Det läggs sällan kraft och energi på att förklara resultaten vid beskrivande forskning, de rapporteras främst. När det finns lite eller ingen alls tidigare information om ett fenomen används oftast den förklarande forskningen som innebär att tydliga forskningsfrågor och hypoteser är olämpliga, forskningens utveckling och form antas under processen (Jones 2015). Vår studie är av den utforskande typen då dess syfte är att undersöka ett särskilt men brett område och går främst ut på att undersöka inställningar, attityder och erfarenheter av mental träning hos spelare och tränare inom juniorishockey. Studien har även vissa drag av den beskrivande forskningen då den undersöker och beskriver i vilken utsträckning som spelare och tränare använder sig av mental träning idag.

5.1.2 Bedömning av den kvalitativa studien

För att så långt det går och så bra som möjligt sätta studien i ett sammanhang och för den att bidra till vidare forskning är det viktigt att dess tillvägagångssätt granskas och bedöms. För att göra detta beskriver Jones (2015) framförallt två begrepp som kan användas för att bedöma en kvalitativ studie, *stränghet* och *trovärdighet*. Stränghet är nära besläktat med annat vanligt begrepp i detta sammanhang, nämligen *reliabilitet*. Med stränghet menas att studiens metodologiska val sätts under lupp, men även val av teori och intervju personer utvärderas genom att granska ifall de är motiverade av författaren. Begreppet trovärdighet är precis vad det innebär och handlar om hur trovärdiga studiens resultat är kopplat till dess utformning med syfte, teori och metod. Med hjälp av begreppets innebörd går det även att granska intervju personernas svar och hur pass relevanta de är till studien och dess syfte.

5.2 Datainsamlingsteknik

För att genomföra vår studie har vi valt att använda två huvudsakliga datainsamlingstekniker, den semi-strukturerade intervjun samt fokusgruppsintervjuer. Intervjuer är ofta starkt associerade med kvalitativa data och används för att undersöka 'varför' och 'hur' kring en viss persons perspektiv av ett visst fenomen. Denna insamlingsteknik tenderar även att ge rikligare och mer nyanserade data än den som samlas in via till exempel ett frågeformulär. Just frågeformulär och intervjuer emellan är den stora skillnaden att formuläret ämnar få svar på en begränsad mängd från en större grupp människor medan intervjun snarare syftar till att samla in en större mängd data men från en mindre grupp människor (Jones, 2015).

5.2.1 Semi-strukturerade intervjuer

Semi-strukturerade intervjuer skiljer sig på olika sätt från den rent strukturerade intervjun och den ostrukturerade intervjun, det som karakteriserar denna intervjuform är att det finns en framtagen mall med frågor som den som intervjuar utgår från och förhåller sig till men där det även finns utrymme för den som genomför intervjun att anpassa sig och vara flexibel gentemot den som blir intervjuad för att få fram information (Jones, 2015). Den semi-strukturerade intervjun är en av de vanligaste förekommande intervjuformerna och med dess karaktär kan den genomföras såväl via telefon, ansikte mot ansikte och i grupp. Denna intervjuform tillåter den som blir intervjuad att själv aktivt delta i samtalet och styra det utefter de framtagna frågorna och det kan uppstå givande diskussioner kring ämnen även utanför intervjufrågorna. I den semi-strukturerade intervjun ges även möjlighet för den som genomför intervjun att dela med sig av sina egna känslor och erfarenheter kring en fråga om det för diskussionen framåt (Markula och Silk, 2011).

5.2.2 Fokusgruppsintervjuer

Fokusgruppsintervjuer påminner till viss del om den semi-strukturerade intervjun, den stora skillnaden att det i en fokusgrupp finns fler än en person som intervjuas samtidigt, en form av gruppintervju. Gruppen leds av en samtalsledare som startar en diskussion kring ett visst ämne och som flikar in med nya aspekter kring ämnet om så behövs. Ordet fokus tyder på att samtalet ska röra ett på förhand bestämt ämne (Wibeck, 2010). I tekniken med fokusgrupper får forskaren möjlighet att skapa sig en tydligare bild av varför människor tycker som de gör jämfört med en vanlig intervju då deltagarna i fokusgruppen får möjlighet att utforska varandras skäl till en viss åsikt (Bryman, 2011).

Det handlar om att utelämnas sig själv genom personliga berättelser i diskussionen, en diskussion som spelas in på band och som kommer att avlyssnas av en forskargrupp. Personerna är medvetna om att allt de säger kan komma att analyseras in i minsta detalj. (Wibeck, 2010, s. 11)

Svårigheter med att använda sig av fokusgrupper är att det är svårare att transkribera jämfört med en vanlig intervju då det ofta blir en större mängd att transkribera samtidigt som den som transkriberar måste ha koll på vem i gruppen som säger vad. En annan potentiellt svår situation med fokusgrupper är det som även anses som en fördel, det vill säga att den som intervjuar har mindre kontroll över vad som sker i samtalssituationen. Det är även svårare att organisera en fokusgrupp jämfört med till exempel en vanlig intervju då det innefattar att samla flera personer samtidigt och risken finns att någon deltagare uteblir (Bryman, 2011).

Bryman (2011) beskriver tre ofta förekommande skäl för en fokusgruppsintervju; de har betoning på ett visst tema, de sparar tid och pengar samt att den som använder sig av fokusgrupper är intresserad av hur personer i egenskap av gruppmedlemmar diskuterar en viss fråga. Sett till den här studien har vi valt att använda fokusgrupper framförallt för att vi är intresserade av hur olika personer agerar i grupp och när de får diskutera ett visst ämne och vissa specifika grundfrågor. I och med att flera personer diskuterar kring ett visst tema kan deltagarna i en fokusgruppsintervju hjälpa varandra att föra intressanta och givande diskussioner som kan vara svåra att nå fram till vid enskilda intervjuer. För studiens omfattning är det även som Bryman beskriver, tidsbesparande att genomföra fokusgruppsintervjuer, det är en fördel men inte ett skäl att använda sig av denna insamlingsmetod.

5.3 Urval

Det urval som gjorts för fokusgruppsintervjuerna omfattar spelare som säsongen 2016/17 spelat ishockey för en förening med elitsatsande juniorlag på J20 nivå. För att definiera det än mer innebär det att spelarna under säsongen har spelat i lag på J20 Elit eller J20 SuperElit nivå samt att de studerar på hockeygymnasium. Åldersmässigt ska spelarna ur ett forskningsetiskt perspektiv ha fyllt 16 år för att kunna delta i studien utan krav på godkännande från målsman. Urvalet till de semi-strukturerade intervjuerna med tränarna har gått till på samma sätt som med spelarna, för varje fokusgruppsintervju med spelare från ett lag intervjuas en tränare från samma förening men med en något annan vinkel på frågorna. Vi

har genomfört sex stycken fokusgruppsintervjuer med fyra spelare i varje samt sex stycken semi-strukturerade intervjuer vilket innebär att studien omfattar 24 spelare och sex stycken tränare.

5.3.1 Målstyrt bekvämlighetsurval

I teoretisk mening har vi använt oss av ett så kallat *bekvämlighetsurval*, vilket innebär att inget slumpmässigt urval gjorts utan att deltagarna i studien är spelare och tränare som funnits tillgängliga för oss författare och som har genomförligt sett till studiens tidsplan. Med ett bekvämlighetsurval kan insamlingen av data vara smidig och intressanta resultat kan även uppnås. Däremot är det svårt att generalisera resultaten då urvalet endast är ett stickprov ur en större population. Urvalet kan även liknas vid *målstyrt urval* som i huvudsak handlar om att vissa enheter väljs ut med direkt anknytning till syfte och frågeställningar (Bryman, 2011). De lag som ingår i den här studien är utvalda genom kontakter och ingångar genom ett bekvämlighetsurval men de är även utvalda genom ett målstyrt urval då de har tydlig koppling till studiens syfte och för att vi har arbetat med tre lag från J20 Elit och tre stycken från J20 SuperElit. Sett till storleken på studien, eller i viss mån avsaknad av storlek på studien hade ett så kallat *randomiserat urval* kunnat vara ett tillvägagångssätt, men detta hade krävt mer tid och resurser då det med stor sannolikhet hade inneburit långa resor under en kort tidsperiod (Bryman, 2011).

En faktor att ta hänsyn till och ställa sig kritisk till är antal observerade spelare, tränare och lag som studien och dess metod omfattar. Studien har en tydlig målgrupp, en tydlig avgränsning och ett tydligt tillvägagångssätt. I och med denna omfattande men tydliga avgränsning innebär det även en mycket omfattande population som studien omfattar att undersöka, den totala populationen av föreningar med elitsatsande juniorlag består av sex stycken serier och totalt 60 lag spritt över hela Sverige. Då studien genomförts med hjälp av sex stycken fokusgrupps- och semi-strukturerade intervjuer innebär det att det inte på något sätt är möjligt för studien att ge en rättvis och tydlig bild över hur det ser ut överlag inom den utvalda populationen. Det är däremot inte heller syftet med studien utan meningen är att undersöka enstaka lags arbete med mental träning då det ofta är något individuellt från spelare till spelare och från lag till lag. Det är heller inte meningen att ställa spelare och tränare inom ett och samma lag mot varandra utan det handlar snarare om att undersöka på vilket sätt och i vilken omfattning som mental träning används av olika lag, spelare och tränare på olika nivåer.

5.3.2 Juniortränare

De semi-strukturerade intervjuerna genomförs som beskrivits ovan med tränare på samma juniornivå som spelarna i fokusgrupperna befinner sig på. Vi har försökt att i största möjliga mån intervjua de tränare som är ansvariga för respektive fokusgrupp, det vill säga tränare på J20 Elit eller Superelit-nivå. Då studien har genomförts under tid på året som i många fall innebär förändringar i hockeyvärlden, när en säsong slutar och en ny tar vid, har vissa lag gjort förändringar på tränarsidan för sina J20-lag. Vi har därför haft som definition att tränarna som intervjuats ska tillhöra samma förening som respektive fokusgrupp men att det även kan vara andra juniortränare, exempelvis J18-tränare. Detta för att även de tränare träffar och jobbar med spelarna på hockeygymnasium samt att de ofta har likvärdig bakgrund, utbildning och erfarenhet som tränarna på J20-nivå.

5.3.3 Manliga utespelare

Urvalet är dessutom begränsat till manliga ishockeyspelare, detta har framförallt att göra med det bekvämlighetsurvalet som gjorts men beror även av andra faktorer. Kvinnliga ishockeyspelare på juniornivå har i dagsläget inte samma förutsättningar som manliga spelare vad gäller såväl lagtillhörighet som seriespel då det finns klart färre kvinnliga spelare som manliga. Detta gör att jämförelse och analys av insamlade data försvåras då det inte finns samma breda förutsättningar som bland manliga spelare där det finns massor av spelare och lag på olika nivåer. Det ska poängteras att det i en mer omfattande studie, där urvalet eventuellt dessutom skett på annat sätt, hade varit mycket intressant jämföra och analysera attityder, inställningar kring mental träning och om det skiljer sig i dess omfattning mellan manliga och kvinnliga ishockeyspelare.

För att genomföra någon form av strukturering av spelarna i respektive lag har vi begränsat fokusgrupperna till bara utespelare. Detta är för att målvakter inom juniorishockey och ishockey överlag jobbar mycket individuellt med lagets andra målvakter och målvaktstränare, det gör att målvakter i junioråldern *kan* ha en något alternativ syn på såväl mental träning som träning överlag.

5.4 Intervjuguiden

Vi har som tidigare beskrivits använt oss av semi-strukturerade intervjuer samt fokusgruppsintervjuer för att samla in relevant data för att uppfylla studiens syfte. En viktig

del för ett lyckat genomförande är att utarbeta en bra och relevant intervjuguide där frågorna har tydlig koppling till studiens syfte och teori. Det är vad som berättas av intervjupersonerna som är den data som sedan bygger hela studiens resultat och det är därför viktigt att frågorna ställs på ett sådant sätt att personerna ges möjlighet att berätta öppet och fritt om given fråga eller område (Dalen 2015).

Vi har utformat intervjuguiden på ett sådant sätt att frågorna ska vara öppna och inbjudande till såväl diskussion som följdfrågor som följer på intervjupersonernas svar och reaktioner. Frågorna skall även vara väl förankrade i studiens syfte och frågeställningar samt teorierna om PST och SMM, gällande teorierna har vi dock strävat efter att ställa frågorna genom att fråga om områden och metoder kopplat till dem utan nödvändigtvis prata om själva teorierna. Själva intervjuguiden går att ta del av som bilaga (se bilaga 1 och 2).

5.4.1 Standardisering och strukturering

I samhällsvetenskapliga metoders utförande finns olika tillvägagångssätt för att genomföra datainsamlingar. Kvalitativa och kvantitativa forskare använder sig ofta av begreppen *standardisering* och *strukturering*, beroende på studiens utformning används de på olika sätt och i olika omfattning. En hög grad av standardisering i kvalitativa intervjuer innebär att frågorna ställs på samma sätt, under likadana förhållanden och förutsättningar, med samma tonfall, exakt som de är formulerade samt att inte ge förklaringar av frågorna till någon eller till alla. En låg grad av standardisering innebär tvärtom att frågorna ställs i den ordning som passar den intervjuade och situationen, den som blir intervjuad får gärna styra ordningen och följdfrågor kan formuleras. Det råder större variationsmöjligheter vid en låg grad av standardisering (Trost 2005).

Med strukturering i kvalitativa intervjuer menas att då frågorna i ett formulär eller i en intervju har fasta svarsalternativ, är svarsalternativen till en fråga öppna är frågan ostrukturerad. Den strukturerade frågan ger den som svarar inga andra möjligheter än att svara på det sätt som den som intervjuar bestämt sig för (Trost 2005). Wibeck (2010) beskriver hur fokusgrupper kan vara strukturerade eller ostrukturerade där intervjuguiden för den ostrukturerade fokusgruppen med fördel kan bestå av breda områden där den som styr intervjun enbart går in med nya frågor när ett ämne riskerar att missas eller att det blir tyst läge. I den ostrukturerade fokusgruppen finns det ofta ingen given målsättning om vad deltagarna ska komma fram till vilket gör själva diskussionen i sig viktig. Det blir även

intressant hur dessa diskussioner skiljer sig åt mellan olika fokusgrupper. Med hjälp av dessa begrepp och genom att tolka dess innebörd har vi kunnat arbeta fram bra och lämpliga intervjuguider som även är så etiskt korrekta och lämpliga som möjligt. Såväl fokusgruppsintervjun som den semi-strukturerade intervjun är av det ostrukturerade slaget och det är intervjupersonernas åsikter, tankar och diskussioner som är nyckeln i studien.

5.5 Genomförande av intervjun

I följande del presenteras på vilket sätt som datan från de olika intervjuerna har samlats in och vilka fördelar och nackdelar som vald metod och andra metoder besitter. Det presenteras även tre stycken faktorer som är viktiga vad gäller att genomföra en fokusgruppsintervju.

5.5.1 Ljudinspelningar

För att kunna använda informationen från de olika intervjumetoderna är det viktigt att på något sätt spara den insamlade datan och inte bara genomföra intervjuerna hur som helst. Jones (2015) skriver om hur en intervju måste spelas in i någon form och där han beskriver ljudinspelningar och anteckningar från den som genomför intervjun som de främsta verktygen. För att spela in ljud eller video måste den eller de som intervjuas först och främst ge sitt medgivande till detta, fördelar med denna teknik är sedan att samtalet mellan den som intervjuar och den eller de som intervjuas kan fortlöpa så obehindrat som möjligt och att den som intervjuas får större utrymme att uttrycka sig. En nackdel är att det en mycket stor mängd data samlas in och som sedan måste bearbetas och analyseras, i och med detta ökar även risken att överflödiga och irrelevanta data samlas in.

Fördelen med att föra anteckningar under intervjun är att risken för att samla på sig överflödiga data minskas, chansen är större att det som verkligen är essentiellt för studien är det som samlas in. En nackdel med att förlita sig för mycket på att föra anteckningar är att kemin mellan den som intervjuar och den eller de som blir intervjuade kan försämrats, det blir svårare för den som intervjuar då fokus måste ligga både på att föra anteckningar och att föra ett samtal med den som intervjuas (Jones 2015). Dalen (2015) menar att det motstånd som tidigare funnits mot ljudinspelningar mer eller mindre försvunnit men att det är viktigt att den som genomför intervjun behärskar tekniken vad gäller att spela in ljud samt agerar lugnt och ger ett professionellt intryck.

Vi har i vår studie samlat in datan från de olika intervjuerna genom ljudinspelningar kompletterat med anteckningar. I arbetet med att bearbeta den insamlade datan hade det kunnat vara en fördel att ha kompletterat ljudinspelningarna i fokusgrupperna med video för att på ett enklare sätt få en överblick om vem som säger vad hela tiden samt att se olika reaktioner i efterhand. Det hade däremot inneburit fler etiska dilemman, intervjupersonerna hade potentiellt känt sig mer otrygga och lämpliga platser att genomföra intervjuerna hade kraftigt begränsats. Vi som forskare har även erfarenhet av enbart ljudinspelningar från tidigare fokusgruppsintervjuer vilket spelar in i valet av insamlingsmetod. Genom att vi förlitade oss på att inspelningsutrustningen fungerade kunde vi ge ett mer avslappnat och professionellt intryck vilket bidrog till mer öppna diskussioner där vi även gavs bättre möjlighet att läsa av respondenternas reaktioner för att ställa lämpliga följdfrågor.

5.5.2 Tre viktiga faktorer i en fokusgruppsintervju

Wibeck (2010) skriver i sin bok om vad som är viktigt vid en fokusgruppsintervju, när det kommer till genomförandet av intervjun skriver hon om tre stycken faktorer som är viktiga att förhålla sig till. Faktorerna som Wibeck beskriver bygger till stor del på Stewarts, Shamdasani & Rooks arbeten från 2007 och benämns enligt följande: *intrapersonella faktorer*, *interpersonella faktorer* samt *miljöfaktorer*.

Intrapersonella (individuella) faktorer påverkar en fokusgruppsprocess på två olika sätt, den enskilda personens personlighetsdrag avgör hur denna person agerar i en fokusgrupp samt att vissa särskilda personlighetsdrag kan påverka den övriga gruppens beteende i samma situation. Till exempel kan en utåtriktad person upplevas som vänlig och genom detta kan övriga gruppmedlemmar svara mer positivt mot hans tankar och idéer. För att en fokusgrupp ska fungera så optimalt som möjligt är det önskvärt med en blandning av personligheter. De interpersonella faktorerna (mellan deltagarna) hänger till stor del ihop med de intrapersonella då de bygger förväntningar på hur de andra deltagarna kommer att agera. Dessa förväntningar byggs upp av föreställningar skapade av de intrapersonella faktorerna samt tidigare erfarenhet. Förväntningarna är starkt individuella och varje gruppmedlem tar med sig sina förväntningar in till intervjutillfället vilket är viktigt för den som styr intervjun att ta hänsyn till, det är även viktigt med en förståelse av vilka underliggande faktorer som ligger till grund för de interpersonella. En sådan faktor är *gruppkohesion* och handlar om att gruppmedlemmar vill förbli medlemmar av en grupp, även en tillfällig konstellation som en fokusgrupp och det är därför viktigt för gruppmedlemmarna att känna tillhörighet till gruppen

(Wibeck 2010). I vår studie bestod varje fokusgrupp av fyra stycken spelare från ett och samma lag vilket gjorde att de redan var medlemmar av en grupp och behovet av grupptillhörighet var mindre än om gruppkonstellationerna bestått av personer som inte tidigare träffat varandra.

Miljöfaktorer handlar om den materiella omgivningen som omger fokusgruppsintervjun, det finns olika aspekter som spelar in i hur omgivningen uppfattas av gruppdeltagarna och som är viktiga att tänka på. En sådan aspekt kallas för den *fysiska omgivningen*, forskning kring denna aspekt visar bland annat att interaktionen inom grupper blir mer intensiv i trängre utrymmen än i stora rum och att en större polarisering kring åsikter sker i mindre rum. Även saker som tavlor, bilder och andra dekorationer kan göra att gruppmedlemmarna distraheras och deras uppmärksamhet minskar (Wibeck 2010). Såväl våra fokusgruppsintervjuer som de semi-strukturerade tränarintervjuerna har genomförts i större rum i anslutning till eller i respektive lags ishall. Detta gjordes både för att det skulle vara någon form av strukturering kring genomförandets miljömässiga aspekter men även för att dessa utrymmen är miljöer som både spelarna och tränarna ansågs vana och trygga i. Fem av sex lag intervjuades av oss båda, ett lag har intervjuats av bara Joel. Alla lag har intervjuats fysisk på plats i respektive lags hemmaarena.

5.5.3 Pilotstudie

Gillham (2008) beskriver hur en pilotstudie kan användas för att optimera de frågor och det tillvägagångssätt som är tänkt att användas i en studie. Pilotstudien utgår, till skillnad från testande och framtagande av frågor, från den intervjuguide som är avsedd att användas i studien och om det sker några förändringar i intervjuguiden är de allt som oftast mycket små. I ett relativt tidigt skede av studien gavs vi en möjlighet att genomföra en pilotstudie, något som vi valde att göra för att både testa frågornas tyngd men även för att analysera och förbättra vår egen insats som intervjuare. Vi ansåg efter att ha analyserat vår pilotstudie att den var tillräckligt bra och intressant för att vara en del av studiens resultat.

5.6 Transkribering som bearbetningsmetod

Efter det att datan har samlats måste den bearbetas för att sedan kunna analyseras. Det första som sker är att datan transkriberas, det vill säga att skriva ner det som sägs på de inspelade ljudfilerna. Det är viktigt att den som genomfört intervjun själv gör transkriberingen för att på så vis lära känna sin egen data (Dalen 2015). Gillham (2008) beskriver

transkriberingsprocessen som en form av översättning, det vill säga att inspelat ljud översätts till text. Transkribering är en omfattande och tidskrävande process men som är nödvändig för att intervjudatan ska kunna analyseras. Det finns dock saker som kan gå förlorade i en transkriberingsprocess, dimensionerna av mänskligt tal; betoning, tempo och tonläge kan förändra ett ords betydelse, detta är något som kan vara lätt att förstå och uppfatta men svårare att återspegla i transkriberingen. Det är därför viktigt att i transkriberingen vara noga med att på något sätt notera *hur* orden sades (Gillham 2008). Även om det tar tid och energi att genomföra en transkribering på egen hand är det oftast det bästa sättet för en forskare att få mer ingående kunskap om sin data. Olika dataprogram kan hjälpa till att om möjligt spara tid men de kan inte ta bort behovet av att få en känsla vad som har sagts i en intervju (David och Sutton, 2011).

5.7 Analys av den insamlade datan

Precis som kvalitativa och kvantitativa metoder skiljer sig åt vad gäller datainsamlingsteknik skiljer sig även dess analysmetoder åt, det finns däremot många likheter. Båda metoderna syftar att på något sätt jämföra data på olika sätt och de strävar båda efter att minimera fel och falska slutsatser. De största skillnaderna är att kvantitativ dataanalys sker i slutet av datainsamlingen medan den kvalitativa fortlöper samtidigt som data samlas in, kvantitativ analys är väldigt standardiserad medan kvalitativ analys har fler möjliga tillvägagångssätt samt att kvalitativ analys är mindre abstrakt och mäter inte data numeriskt på samma sätt som kvantitativ analys (Jones 2015). I det här avsnittet presenteras vilken analysteknik som använts i den här studien.

5.7.1 Kodning och tematisering

Det finns inte en särskild och accepterad metod för analys av kvalitativa data utan det handlar om använda en lämplig metod för den enskilda studien. En metod för att analysera kvalitativa data är att använda sig av *kodning*. Kodning är ett första steg att strukturera och få ordning på den insamlade och bearbetade datan, det handlar om att på ett effektivt sätt kategorisera in ord, uttryck och meningar i olika fack för att skapa en tydligare överblick. Efter att datan har kodats in i olika kategorier är det möjligt att leta efter framträdande *teman* som i kvalitativ dataanalys handlar om att samla snarlika koder under i en större grupp. Teman är än mer övergripande och mer abstrakta än enstaka koder, ett tema har en huvudrubrik och samlar sedan alla koder som kan kopplas till den rubriken under det temat. Teman bör vara

insiktsfulla och ge den som läser dem en förståelse av de underliggande sociala processer som ligger till grund för varje tema (Jones 2015).

I vårt arbete med att analysera den insamlade och bearbetade datan har vi valt att i största möjliga mån förhålla oss till den fyrstegsmodell som Jones (2015) föreslår för att arbeta fram teman. De fyra stegen handlar övergripande om att läsa, kategorisera och sedan analysera olika teman, fyrstegsmodellen återges kortfattat nedan.

1. Datan läses noggrant och alla uttalanden som berör syftet och frågeställningarna identifieras och samlas under specifika koder, eller kategorier. Dessa kategoriserade koder noteras sedan och sorteras in under lämpligt tema. Detta steg kallas även för *öppen kodning*.
2. Genom att använda de teman som utvecklades i det första steget läses datan igen för att leta efter ytterligare uttalanden som kan sorteras in under de olika kategorierna och senare bli del av ett tema. Ytterligare teman kan även arbetas fram under detta steg. Detta steg kallas även för *axiell kodning*.
3. På det tredje steget är det dags att bli mer analytisk och leta efter mönster och förklaringar i de olika teman som arbetats fram.
4. Det fjärde och avslutande steget handlar om selekterande kodning, som handlar om att läsa igenom ursprungsdatan en gång till för att leta efter fall som kan illustrera analysen eller förklara de teman som arbetats fram. Det är även lämpligt att presentera data som motsäger syftet likväl som bekräftar det då det är viktigt att inte vara för selekterande. (Jones, 2015, s. 278-279)

5.8 Forskningsetiska överväganden

I all forskning som bedrivs är det viktigt att ta hänsyn till de etiska regler och lagar som gäller och göra ordentliga etiska överväganden. Vad gäller kvalitativ forskning är ett vanligt och viktigt etiskt övervägande att forskaren inser, accepterar och reflekterar kring sin subjektivitet till studien och dess genomförande (Markula och Silk 2011). I det här kapitlet presenteras de fyra grundkrav som ligger till grund för studiens etiska ställningstagande och överväganden samt en diskussion om svårigheter med etiska beslut.

5.8.1 Fyra grundkrav

Vad gäller etiska överväganden finns det fyra stycken grundkrav vilket även är namnen på följande huvudrubriker; *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, u.å.). Informationskravet innebär att den information som presenteras och ges till de personer som studien omfattar kan vara mer eller mindre detaljerad. I informationen är det viktigt med tydliga namn och kontaktuppgifter på de som genomför studien, det är också av yttersta vikt att syftet presenteras samt hur genomförandeprocessen kommer att se ut. Det är även viktigt att argumentera för de fördelar och vinster i ny kunskap som studien syftar till att uppnå för att motivera deltagarna. Samtyckeskravet beror mycket på själva studiens karaktär, i en studie där deltagarna har en aktivt deltagande roll skall samtycke alltid inhämtas av deltagarna. Det kan i vissa fall även vara viktigt att inhämta samtycke från en eventuell tredje part. De som aktivt deltar i en undersökning, till exempel en person som intervjuas ska själv kunna bestämma om den vill delta, hur länge den vill delta och på villkor den vill delta. Om en deltagare dessutom vill strykas ur ett forskningsformulär ska detta så långt som möjligt tillgodoses (Vetenskapsrådet, u.å.).

Konfidentialitetskravet visar att vad som kan uppfattas som etiskt känsligt kan variera från situation till situation och uppfattas olika av olika personer. I de fall där studien omfattar identifierbara personer och det finns känslig information bör någon form av kontrakt mellan deltagarna och forskarna undertecknas för att säkerställa anonymitet och tystnadsplikt parterna emellan. Det är även viktigt att åtgärder införs för att försvåra för utomstående att identifiera enskilda individer eller organisationer. Uppgifter insamlade om individer och organisationer skall enbart användas för forskningsändamål och får ej lånas ut eller säljas vidare till företag och andra organisationer, nyttjandekravet. Den som deltagit i en undersökning som till exempel uppgiftslämnare har även rätt att få ta del av det forskningsresultat som studien kommer fram till (Vetenskapsrådet, u.å.).

Vi har i god tid kontaktat varje lag och informerat om vår studie och vad det innebär för dem att ställa upp i den och de har fått möjlighet att återkomma med bekräftelse på att de varit införstådda och accepterat förfrågan. Vi har inte skickat någon form av informationsbrev till lagen utan den informationen har skett muntligen. Vidare har vi vid varje intervjutillfälle

informerat om varje intervjupersons rättighet kring att bland annat återkalla sina utlåtanden och sitt deltagande. Spelarna och tränarna har från första kontakt och under hela studiens genomförande informerats om att all information och allt deltagande varit helt konfidentiellt och de har även behandlats på det sättet under hela bearbetningsprocessen. Kravet på samtycke hänger tätt ihop med det om information men även detta har vi varit tydliga med att informera om och få ett godkännande kring vid varje intervjutillfälle, framförallt har det handlat om att vi spelat in det spelarna delat med sig av.

5.8.2 Etisk gråzon

Som med det mesta är det enkelt att dra upp riktlinjer och ramar och säga att de ska följas men desto mer krävande att i slutändan följa upp det som utlovats. Inom forskningsområdet gör detta att det ibland kan vara svårt att skilja på gränsen mellan etiska och oetiska tillvägagångssätt. Den som genomför en intervju anger ofta att en intervju ska ta en viss tid som sedan överskrids och deltagare av fokusgruppsintervjuer kan ibland uppfatta en del frågor som uppkommer som obehagliga eller uppleva en hetsig gruppdiskussion som påfrestande (Bryman 2011). I och med att vi i vår studie använt oss av och har byggt resultatet på data från intervjuer och fokusgruppsintervjuer har det varit absolut nödvändigt att förutom att förhålla sig till de fyra grundkraven även vara mycket tydliga gentemot intervjupersonerna om dessa etiska gråzoner, att det kunnat uppkomma obekvämligheter under själva intervjuerna. För att vara så etiskt korrekta som möjligt och för att ta hänsyn till olika möjliga scenarion som beskrivs ovan har vi varit noga med att både informera om det men vi har även tagit hänsyn till det när intervjufrågorna har utformats.

5.9 Källor och källkritik

Vad gäller *källor* för en studie som denna återfinns källor i olika former och används på olika sätt. Informanter från intervjuer och fokusgrupper är källor likaväl som litteratur och tidigare forskning i form av vetenskapliga artiklar och forskningsrapporter. David och Sutton (2011) menar att det mest effektiva sättet att sätta sig in i ett visst område är att läsa de senaste artiklarna, avhandlingarna och rapporterna om ett område eller en fråga då de förmodligen är mest aktuella och även den bästa referenskällan till äldre forskning inom samma område.

Med *källkritik* menas att det metodiskt sker en granskning av den information som samlas in och ligger till grund för en studie eller ett arbete. Förstahandskällor är till exempel en person som bevittnat en viss händelse medan en andrahandskälla är en journalist som intervjuar

personen i fråga och sedan återberättar historien. Det är viktigt att ha en källkritisk inställning när information samlas in, gäller det texter är det nödvändigt att viktigt att undersöka vem det är som skrivit en viss text och vem det är som står bakom den, vem som publicerat den och om den är äkta. Det är vidare viktigt att undersöka vilket budskap källan har, vilket syfte den har, om informationen är trovärdig och om fakten går att kontrollera (Skolverket 2016).

Då våra intervjukällor inte primärt har bidragit med fakta eller faktabaserad information utan mer känslomässiga uttryck som värderingar och uppfattningar de har kring mental träning har det källkritiska krutet främst lagts på insamlade fakta om mental träning, ishockey och ledarskap. Det är dock viktigt att även kritiskt diskutera och reflektera kring den information som intervjupersonerna bidrar med. Den litteratur som finns om framförallt mental träning är världsligt spridd och där har vi som författare på ett noggrant sätt sållat i och relaterat studien kring den information och den fakta som är relevant för studiens syfte.

6. Resultat

I följande avsnitt presenteras det resultat som sammanställts från bearbetningen och analysen av den insamlade datan. Resultaten presenteras nedan under två delar, en del för den data som samlats in från fokusgruppsintervjuerna med spelarna och en för de semistrukturerade intervjuerna med tränarna.

6.1 Spelare

Under följande avsnitt presenteras resultatet av spelarnas erfarenheter och åsikter kring mental träning som samlats in via sex stycken fokusgruppsintervjuer. Det som presenteras är en sammanställning av de intervjuade spelarnas svar, den skrivna texten består således av spelarnas egna ord och åsikter. Det har i det här avsnittet inte gjorts någon skillnad på spelarna och på fokusgrupperna om de spelat på J20 Elit eller J20 SuperElit nivå, mer jämförelser och diskussioner kring det sker längre fram.

6.1.1 Hur viktigt är mental träning?

Mental träning är viktigt. Det var en åsikt som delades av alla 24 spelare som deltog i studien även om det skiljde sig en del både spelare och lag emellan så var det en åsikt som tydligt delades av alla spelare oavsett tidigare erfarenhet av mental träning. Samtliga spelare delade även bilden att mental träning var något som borde bedrivas i en större utsträckning än vad det görs idag, fler spelare borde ta del av mental träning. Två spelare ansåg att mental träning var så pass viktigt att det bör bedrivas varje dag, likt träning på gymmet eller på is, en annan instämde i den mentala träningens relevans och menade att det var "halva grejen". En annan fokusgrupp nämnde inte det dagliga men drog paralleller med gymträning gällande på vilket sätt den mentala träningen bör bedrivas.

Ja det är jäkligt intressant det där, eller så. Man vet ju att man har fysiska träningar där man går och tränar liksom, på gymmet och på isen och så för att bli bättre på det sättet men vi pratar ju här liksom om mentalt och att det är viktigt att vara mentalt stark. [...] Men det är intressant då att när det är så viktigt, varför har vi inte då en mental träning, att vi går... idag ska vi sätta oss och snacka typ? (Spelare 1, fokusgrupp 2)

Hälften av fokusgrupperna var helt överens om att hur mycket och på vilket sätt mental träning borde bedrivas var helt individuellt och skilde åt sig från individ till individ. På frågan om varför mental träning var viktigt gick två grupper djupare in i diskussionen och menade att

det framförallt var viktigt för självförtroendet, att man genom kontinuerlig mental träning förbättrar, underhåller samt utvecklar sitt individuella självförtroende. Dessa två grupper innehöll även två spelare som mer än övriga, ansåg att mental träning var mycket viktigt. Ett återkommande ämne i diskussionerna var även att mental träning blivit allt viktigare och att det bör bedrivas mer. I hälften av fokusgrupper var alla ense om att det behövs mer mental träning än vad som bedrivs idag, en fokusgrupp gav antydningar på det och menade att de förmodligen inte bedrev mental träning i tillräcklig utsträckning sett till deras behov.

6.1.2 Mental träning är flummigt

Synen på vad mental träning innebar och betydde skiljde sig åt från fokusgrupp till fokusgrupp och individer emellan i de enskilda grupperna. Under samtliga fokusgruppsintervjuer spretade svaren i denna fråga och den insamlade datan visade på en bred syn på ämnet bland spelarna. Frågan som ställdes gav inget tydligt svar då de individuella tankarna var många. Trots en stor variation bland svaren kunde ett antal nyckelord ringas in i de olika intervjuerna vilket tydde på att det delvis fanns en delad syn på mental träning. Efter att fokusgrupps-transkriberingarna kodats gick det att utläsa att fyra av sex grupper nämnde mental träning kopplat till *förberedelser* innan prestation. *Fokus* eller *fokusering* nämndes i hälften av intervjuerna. Några fokusgrupper pratade om mental träning som bland annat innefattade förmågan att se situationer för sitt inre innan de skett i verkligheten, vilket kan kopplas till tidigare nämnda förberedelsearbete för individen innan träning och match. Individens sätt att tänka för att träna hjärnan att bli mer fokuserad samt att medvetet tänka tankar som kan stärka en individs självförtroende var ytterligare några perspektiv på mental träning. För två av spelarna innebar mental träning att en mental tränare eller psykolog hjälpte till med individuell utveckling och målsättningsarbete. Andningen, positiva tankar och lugn var andra ord som dök upp hos spelarna. Utan att riktigt veta vad mental träning var menade en spelare att “det är väl en viktig faktor för framgång” (Spelare 3, fokusgrupp 4). Den synen delade de flesta i de olika fokusgruppsintervjuerna samtidigt som en spelare menade att “Det är ett svårt ämne [...]. Det är svårt att sätta fingret på det” (Spelare 1, fokusgrupp 2), vilket på sätt och vis i kombination av föregående citat skulle kunna summera vad spelarna ansåg om mental träning. Det fanns en bred syn på ämnet.

6.1.3 I vilken utsträckning bedrivs mental träning bland juniorishockeyspelare?

Över hälften av spelarna i studien menade att de medvetet har testat någon form av mental träning under karriären varav de flesta introducerats till det via sitt HG. Av de spelare som

testat mental träning arbetade åtta av dessa kontinuerligt med det idag, varav fyra genom föreningsorganiserad mental träning. Fyra spelare hade på eget initiativ valt att arbeta med mental träning med hjälp av mental rådgivare alternativt på egen hand. Två av fokusgrupperna berättade att de genom föreningen introducerats till mental träning på ett eller annat sätt och att det vid ett antal tillfällen varit en mental rådgivare på plats som arbetat med laget.

6.1.4 På vilket sätt använder sig spelarna av mental träning?

När det kommer till hur spelarna använde sig av mental träning skiljde det sig åt både vad gäller tillvägagångssätt och graden av medvetenhet i dess utförande. I studiens genomförande undersöktes fem stycken områden kopplat till mental träning; *avslappning, visualisering, målsättningsarbete, inre samtal* samt *rutiner*.

6.1.4.1 Avslappning

Att arbeta med avslappning var något som de allra flesta spelarna tydligt uttryckte var viktigt och effektivt, det skiljde sig dock ganska kraftigt åt gällande praktisk erfarenhet av detsamma. Drygt hälften av spelarna hade någon gång medvetet använt sig av eller testat på någon form av avslappningsträning medan två spelare trodde sig ha gjort det på ett omedvetet plan. Bara en spelare uttryckte att han arbetade medvetet och regelbundet med avslappning för att prestera bättre som spelare. Fyra spelare som tidigare använt sig av det var alla överens om att det fungerade och gav effekt. Oavsett tidigare erfarenhet ansåg alla spelare att de trodde att avslappning var en effektiv teknik och form av mental träning, de trodde framförallt att avslappning var användbart för att förbereda sig inför match, bli bättre på att hantera stressade situationer, minska nervositet samt för att koppla bort hockeyn när man lämnar hallen.

6.1.4.2 Visualisering

Användandet av visualisering, att se sig själv utföra något, skiljde sig åt både vad gäller erfarenhet och praktiskt genomförande. Fyra spelare arbetade medvetet och regelbundet med visualisering, två av dem arbetade strategiskt med en mental tränare medan övriga två arbetade på egen hand, en gjorde det med hjälp av en bok och tekniker därifrån och en gjorde det genom att använda sig av gamla, positiva minnen. Åtta spelare uttryckte att de använde sig av visualisering på ett omedvetet plan, att de fick upp bilder och såg sig själva automatiskt, utan att behöva jobba med det. Några av spelarna uttryckte även att de inte har någon erfarenhet av visualisering såväl praktiskt som teoretiskt. De som använde sig av

visualisering menade att de främst använde sig av det inför match och inför specifika matchsituationer där de försökte skapa positiva bilder, de ville se sig själva lyckas. Även om alla vill se positiva bilder och tänka positivt var alla överens om att det ibland, vid enstaka tillfällen kunde dyka upp negativa bilder, i en fokusgrupp menade alla fyra spelare att visualisering spelade stor roll för resultatet av ett utförande och att risken för misslyckade utföranden var större om en spelare sett sig själv misslyckas innan det faktiska utförandet.

6.1.4.3 Inre samtal

Att prata med sig själv, inre samtal, både inombords (intrapersonellt), och verbalt (interpersonellt) var en teknik som de allra flesta av spelarna sade sig ha använt sig av i någon mening, totalt sett hade 18 spelare använt sig av det medvetet medan ytterligare sex stycken hade använt sig av det på ett omedvetet plan. Inre samtal användes framförallt under matcher men även under jobbigare träningspass, främst tunga gympass. Under matchsituationer använde sig spelarna av det för att peppa sig själva inför matcher och för att förbättra sina prestationer under matcher, de använde det för att "väcka sig själva" efter ett sämre byte eller ett baklängesmål. De allra flesta spelare som pratar med sig själva försökte att prata i positiva termer och gjorde oftast så, men en spelare som använde det regelbundet uttryckte att han oftast pratade negativt till sig själv. Två av spelarna som använde sig av det på ett omedvetet sätt menade att det brukade kunna bli en del negativt men att de samtidigt är medvetna om att det inre samtalet bör ske i positiva ordalag. Ingen spelare använde sig av eller sade sig ha använt sig av inre samtal för att förstärka positiva utföranden, berömma sig själva.

6.1.4.4 Rutiner

Användandet av rutiner och att ha rutiner var något som alla spelarna hade använt sig av och använde sig av, det som framförallt skiljde sig åt var graden av medvetenheten kring rutinerna samt vilken inverkan de hade på spelarnas prestationer. Alla spelare uttryckte att när allt var som det skulle skedde rutinerna per automatik, över hälften av spelarna menade även att deras rutiner både skedde per automatik och att rutinerna i sig var omedvetna, de "bara fanns", medan övriga spelare var mer medvetna om sina rutiner. Några av spelarna hade medvetet arbetat fram sina rutiner och uppdaterade dem även regelbundet inför varje säsong. Inställningen till hur viktigt det är med rutiner var något som skiljde sig åt, två av spelarna uttryckte att deras rutiner var mycket viktiga och där allting måste ske på ett

specifikt sätt. Å andra sidan menade två andra spelare att rutiner var viktigt men att det samtidigt var viktigt att inte ha rutiner som kunde brytas för att ha en inverkan på en spelares prestation. De allra flesta av rutinerna innefattade att ta på sig sin utrustning på ett visst sätt samt att genomföra sin uppvärmning på ett och samma sätt.

6.1.4.5 Målsättningar

Samtliga spelare delade bilden av att målsättningsarbete, både individuellt och lagmässigt var viktigt, alla intervjuade lag hade uttalade och framarbetade målsättningar och alla spelare hade i någon form individuella målsättningar. Målsättningar var viktigt för att ha något att sträva efter, de verkade som motivationshöjare och de förde spelarnas utveckling framåt, utan målsättningar blev träningen dålig. Spelarna var även ense om att det var viktigt att följa upp målen för att stämma av hur det gick och var man var i processen. Alla spelare studerade vid olika hockeygymnasium och genom den utbildningen hade alla spelare individuella målsättningar som följdes upp minst två gånger per säsong. Utöver detta uttryckte två spelare att de arbetade med individuella målsättningar med en mental tränare och en spelare uttryckte att han arbetade mycket med sina individuella målsättningar med sina föräldrar.

6.1.5 En mentalt stark ishockeyspelare

När de intervjuade spelarna skulle berätta hur en för dem mentalt stark ishockeyspelare såg ut och vad som kännetecknade en sådan var det många beskrivningar som framkom, de flesta beskrivningarna delades av alla spelare. Följande stycke är en sammanställning av hur spelarna i de olika fokusgrupperna valde att beskriva hur en mentalt stark ishockeyspelare såg ut, vilka karaktärsdrag en sådan spelare besatt. Beskrivningen presenteras nedan i kursiv stil.

En mentalt stark ishockeyspelare är en positiv person med ett bra självförtroende, det är en person som tar ett stort eget ansvar och lägger inte över "skit" på någon annan. Det är en person som kör sitt eget race, alltid ger 100 % på match och träning och som är bra på att handskas med såväl med- som motgångar. En mentalt stark spelare är en "vinnarskalle" som håller en jämn nivå, har få svackor och ältar inte negativa tankar och händelser.

6.2 Tränare

Under följande avsnitt presenteras resultatet av sex stycken tränares erfarenhet av, inställning till och åsikter kring mental träning. Informationen har samlats in med hjälp av sex stycken semi-strukturerade intervjuer. Det görs i det här avsnittet ingen skillnad på tränarna baserat

på vilket lag de tränar, vilken nivå de befinner sig på eller vilken erfarenhet och utbildning de besitter, diskussioner kring det sker längre fram.

6.2.1 Hur viktigt är mental träning?

Samtliga intervjuade tränare ansåg att mental träning var viktigt inom ishockey på elitnivå. En av tränarna menade att det givetvis gick att spela ishockey utan att aktivt bedriva mental träning “men för att bli en elitsspelare, för att bli så bra som du bara kan, är det extremt viktigt” att arbeta med någon form av mental träning (Tränarintervju 1). Samtliga tränare pekade på att användandet av mental träning för optimalt resultat berodde på den enskilda gruppen och enskilda individens behov. I intervju svaren var samtliga tränare eniga om att det i dagsläget förmodligen inte bedrivs mental träning i tillräckligt stor utsträckning inom juniorishockeyn på elitnivå i Sverige. Mental träning var enligt en av tränarna ett, åtminstone inom juniorishockeyn, alldeles för dåligt utvecklat område som inte används så mycket som det borde.

Jag tror inte att det är så många killar, från J18 eller till och med J20 spelare som har spenderat kanske ens fem timmar i hela deras liv på att faktiskt arbeta med någon slags visualiseringsövning eller meditation, eller andnings, utveckling... Men ändå så lägger dom tusentals och åter tusentals timmar på att skjuta lösa handledsskott utan något som helst syfte (Tränarintervju 1)

Utan att ha ställt någon fråga om det nämnde hälften av tränarna på eget initiativ att de gärna hade haft tillgång till och använt sig av en mental tränare som på daglig basis kunnat arbeta med såväl gruppen som helhet samt för varje individuell spelare om resurser funnits till detta.

6.2.2 Vad mental träning innebär skiljer sig åt

Tränarnas syn på mental träning var i studien väldigt bred och när de fick diskutera och berätta om sina egna tankar så lyftes olika aspekter och perspektiv på begreppet fram.

Det jag tänker på är att det är träning, som fysisk träning eller ah teknisk träning eller sådär, att det är någonting man liksom behöver göra regelbundet om man ska få någon effekt. Liksom systematisera på något sätt. Det är väl det som är mental träning för mig. Att man, ja, jobbar med styrkor och svagheter och sätter ett program för det liksom. (Tränarintervju 3)

Nästan alla tränare nämnde att en individs välmående fysiskt och mentalt påverkade prestationen på ett eller annat sätt och att mental träning kunde vara något som är nyttigt och positivt ur den mentala aspekten. Några tränare pratade om att mental träning i mångt och mycket handlar om att diskutera och byta erfarenheter med någon, exempelvis en mental tränare, för att hitta lösningar på problem eller svåra situationer. Att ha ett bollplank att prata med ansåg de vara viktigt. En tränare hävdade att det faktum att mental träning inte är lika konkret som exempelvis fysisk träning eller teknikträning gjort att många kanske blir något tveksamma till om mental träning verkligen fungerar.

6.2.3 Tränarnas erfarenheter och bakgrund

Vad gäller tränarnas erfarenheter kring mental träning och utbildning inom ishockeyn överlag var det bara en tränare som har utbildning inom området, två högskolekurser i idrottspsykologi. Tre stycken tränare hade genomgått hela Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege fram till ETU som är sista steget. Två av dessa tränare hade även genomfört ETU:n. En tränare hade valt att fokusera sin utbildning till Ishockeyförbundets utbildningsstege för ungdomstränare. En av tränarna som saknade formell utbildning inom ishockeyn har en fyraårig collegeutbildning från ett amerikanskt universitet.

6.2.4 Synen på mental träning förändras

Nästan alla tränare pratade om att synen på mental träning generellt har förändrats en hel del under senare tid. En av tränarna diskuterar den press som elitidrottare idag lever under i kombination av sociala medier och allt som skrivs om elitidrottare som en faktor till att mental träning är viktigare och mer använt idag i jämförelse med förr. En av tränarna trodde att de verktyg som finns till hands idag skiljer sig en hel del från då han själv var aktiv och att det numera finns metoder som kanske fungerar bättre än det han själv använde sig av.

Han var ju inne mycket på KBT och sådär och det har jag ju tagit med mig en del, det tänket och jag tror det passar i alla fall den målgruppen som jag har lite bättre. Att jobba mer med konkreta saker kanske istället för att ligga hemma och lyssna på ett avslappningsband som jag gjorde. (Tränarintervju 3)

Något som enligt två av tränarna förändrat deras syn på det mentala var det faktum att de numera ska försöka få ett 20-tal spelare att prestera så bra de bara kan i jämförelse med då de

själva var aktiva och egentligen “bara” hade sig själva att fokusera på. Dessa två tränare pratade dessutom om vikten av det dagliga arbetet med goda vanor som något de nu istället för att arbeta med det för egen del, utifrån ett spelarperspektiv, försöker få sina spelare att förstå och sedan påminna dem om. På frågan om tränarna själva förändrat sin egna åsikt sedan de var aktiva var det bara en som inte hade förändrat sin syn och detta på grund av att han själv använde sig av mental träning på egen hand som aktiv med goda resultat, “Nae inte mycket. Jag tror mycket att det kan alltså öppna upp vissa knutar och så... för det gjorde det för mig, därför så tror jag stenhårt på det” (Tränarintervju 6).

6.2.5 Målsättningsarbete

Att arbeta med målsättningar ansågs viktigt enligt alla tränare. I sina svar berättade samtliga att de arbetar med både kortsiktiga och långsiktiga mål för både laget och individen och att det är spelarna själva som sätter upp målen med vägledning från tränarna. Delaktigheten från spelarnas sida var något som tränarna underströk som viktigt. Flera av tränarna pratade om att bryta upp resultatmål i processmål för att underlätta och tydliggöra det dagliga arbetet fram till slutmålet. En av tränarna sade att “det är skitlätt att kasta ur sig att man ska vinna, man ska vinna men de har ingen jävla aning om vad det är för någonting” (Tränarintervju 5) och förklarade att den stora uppgiften för honom oftast var att få spelarna att förstå vad som krävs för att de ska lyckas med sin målsättning. Det var något som diskuterades av ytterligare tre tränare som ansåg att just detta var bland det mest utmanande med deras arbete. Samtliga tränare sade sig följa upp målen kontinuerligt under säsongen men tillvägagångssättet skiljde sig åt från lag till lag. Två av tränarna uttryckte att de använder resultat och statistik för att följa upp de mål som har satts tillsammans med laget, en tränare resonerade tvärtom och menade att hans lag försöker bryta ned resultatmål till olika processmål.

6.2.6 SMM - kännedom och erfarenheter

Av de intervjuade tränarna hade två stycken hört talas om begreppet SMM, men de sade sig inte ha särskilt bra koll på vad det handlar om. Efter att tränarna fått en kort redogörelse vad SMM innebär sade sig två tränare ha använt sig av tankesättet som ligger bakom SMM, om än på ett omedvetet plan. Tränarna delade samma åsikt i att det är av stor vikt att spelarna i laget delar samma syn på vad de ska åstadkomma tillsammans och att det tydliggörs hur de ska arbeta för att lyckas med sina mål. Hur det praktiska arbetet med detta kan se ut diskuterades under intervjuerna och användandet av video var ett av förslagen som lyftes

fram som ett lämpligt redskap. En tränare berättade att han ofta ber spelarna gå igenom sin syn av exempelvis en bra match som laget spelat och berätta om sina reflektioner inför gruppen. När de gör detta i laget verkade det för honom som att alla oftast var ganska överens om hur matchen sett ut men han berättade att han gärna hade testat ett litet experiment om så verkligen är fallet, “Det skulle vara intressant om man spelade in alla, var och en för sig och se om de beskrev liknande, liknande saker” (Tränarintervju 1). Att få alla att prata öppet och dela med sig av sina tankar var något som samtliga tränare trodde kunde vara ett bra sätt att arbeta med detta. “Ibland är det kanske det goda samtalet som är det bästa” (Tränarintervju 4), menade en av dem.

6.2.7 En mentalt stark ishockeyspelare

Precis som spelarna fick även tränarna berätta vad de ansåg kännetecknade en mentalt stark ishockeyspelare. Frågan är komplex och svaren högst subjektiva men det fanns vissa egenskaper som nämndes av flera utav tränarna. Följande stycke är en sammanställning av hur de intervjuade tränarna valde att beskriva hur en mentalt stark ishockeyspelare såg ut, vilka karaktärsdrag en sådan spelare besatt. Beskrivningen presenteras nedan i kursiv stil

En mentalt stark ishockeyspelare är en person som kan hantera med- och motgångar på ett bra sätt och som inte blir knäckt av ett misslyckande. Det är en person som kan hantera och reglera sitt fokus samt anspänning och är inte rädd för att testa nya utmanande saker i utsatta situationer. Det är en person som har ett bra självförtroende och vågar bryta mönster och inte påverkas av andra utan att för den skulle vara kaxig.

7. Analys

Följande kapitel avhandlar den analys som vi gjort baserat på resultatet som vi granskat genom att jämföra det spelarna i studien berättar med den teoretiska bakgrunden. Här kopplar vi samman spelarnas och tränarnas egna ord och åsikter från resultatdelen med det som tidigare forskning och studier och artiklar säger. Det sker i detta avsnitt ingen tydlig indelning mellan tränarnas och spelarnas åsikter liksom resultatdelen utan de enda områden där tränarnas och spelarnas tankar skildras är under vissa specifika rubriker.

7.1 Attityder kring mental träning

Om det är någon bild som helt och hållet delades av alla spelare och tränare som intervjuades i studien var det att mental träning ansågs vara någonting viktigt och något som borde bedrivas regelbundet oavsett nivå eller tidigare erfarenheter. Denna åsikt stämde överens med vad forskningen visat (Juniortemautredningen 2003) och vad tidigare framgångsrika idrottare berättat, att mental träning är ett viktigt inslag i en idrottares vardag och träning och det är direkt nödvändigt för att nå den yttersta toppen. ”Jag anser att det är jätteviktigt för jag upplever det som att det i dagens samhälle behövs det på, framförallt den här generationen som kommer nu” (Tränarintervju 4) svarade en av de intervjuade tränarna på frågan hur viktigt han ansåg att mental träning var vilket även styrks av tidigare forskning (Puni 1963).

Mental träning är viktigt för en framgångsrik prestation, det visar forskningen tydligt, med studier med bland annat framgångsrika olympier på yttersta (Greenleaf mfl. 2001). Av studiens resultat framgår däremot en annan dimension kring mental träning som ligger lite vid sidan av den idrottsliga prestationen, flera spelare och nästan alla tränare nämner hur mental träning även handlar om att få personer att må bra, att trivas såväl i ett lag som den miljö som personen bor och vistas i. Det är viktigt att ha någonting vid sidan av hockeyn och det är viktigt att må bra vilket en av tränarna påpekar under intervjun, ”ja mentalt är ju att en spelare till exempel då ju, att han både ska må bra privat utanför, för att kunna prestera. Det är för mig mentalt... (Tränarintervju 2)”

Sammanfattningsvis är de attityder och värderingar som framträder kring mental träning att det är viktigt för välmåendet, att trivas och att det är en viktig del inom ishockeyn och träningen, det framkommer inga tankar eller åsikter som tyder på något annat.

7.2 Användandet av mental träning

Resultatet visar att endast ett fåtal av spelarna använder sig av mental träning utifrån Mentala Tränarförbundets (2017) definition av begreppet som menar att mental träning är något som sker systematiskt och under lång tid. Några av spelarna uppfyller de kraven och kan således enligt förbundets definition anses bedriva mental träning i dess rätta form då de arbetar kontinuerligt med hjälp av mental tränare alternativt på egen hand. Utöver dessa är de flera spelare som har använt sig av ett eller flera av PST-områdena (2001), om än inte systematiskt eller med en långsiktig plan. De använder sig av det medvetet eller omedvetet någon gång ibland när det passar den enskilda individen bundet till en särskild situation som exempelvis när “man är inne på ett baklängesmål och man ser, ja, vissa deppar ihop och hänger med huvudet så säger man till sig själv ‘kom igen nu för fan kör’” (Spelare 2, Fokusgrupp 3).

7.3 PST som teknik

Av studiens resultat att döma var det ingen av deltagarna som använt sig av ett renodlat PST-program. Däremot hade många av deltagarna testat på delar av de fem huvudområdena inom PST. Nästintill samtliga som använt sig av visualisering eller inre samtal var av åsikten att sättet att använda sig av dessa två kunde påverka det slutgiltiga resultatet. De ansåg att användandet av visualisering eller inre samtal utifrån en positiv inställning ökade chansen för ett lyckat resultat och likadant tvärtom, att en negativ inställning ökade chansen för ett negativt resultat. “Jag tror verkligen att det kan påverka vad som kommer att hända” (Spelare 2, fokusgrupp 1). Trots att det positiva inre samtalet i teorin kan förbättra en idrottares självförtroende hade ingen av de deltagande spelarna förstärkt ett lyckat utförande i form av inre samtal. Detta stämmer överens med det som presenteras under dessa avsnitt i PST-manualen (Heil & Zealand 2001). Över hälften av spelarna sade sig ha testat på avslappningsträning, varav fyra som arbetat med detta i prestationshöjande syfte menade det var en effektiv metod som fungerade bra. Trots detta använde sig endast en spelare av detta kontinuerligt på ett medvetet plan. Rutiner var något som samtliga spelare använde sig av men majoriteten av spelarna hävdade att det skedde omedvetet och per automatik. Vilket spelare tre i fokusgrupp 1 ett kanske tydligast av alla beskrev. Från att han inte hade några som helst rutiner så kom han på åtminstone en förberedande rutin:

Jag har faktiskt en grej kom jag på. Asså den är lite sjuk så att, när domaren blåser åker jag två varv i zon och så åker jag in i sargen bakom målet och så ställer jag mig uppe på målet

och så spottar jag vänster och spottar höger, sen åker jag runt yttersta spelaren på höger sidan i hörnet och sen in i båset. (Spelare 3, fokusgrupp 1)

Med hänvisning till PST-manualen bör en idrottares förberedande rutiner vara så pass självklara att de sker automatiskt. Rutinerna är till för att försätta idrottaren i ett tillstånd för att kunna prestera på toppen av sin förmåga och så länge rutinerna används på ett balanserat sätt så spelar det egentligen ingen större roll om de sker medvetet eller omedvetet (Heil & Zealand 2001). “Det sitter i huvudet” (Spelare 2, Fokusgrupp 6) var det en spelare som sade och syftade på den olustiga känslan han får i kroppen om han inte tillåts utföra sina matchförberedande rutiner. Två av spelarna sade sig vara helt beroende av att få genomföra sina rutiner på ett specifikt sätt för att överhuvudtaget kunna spela vilket enligt teorin och Heil & Zealands (2001) sätt att se på saken snarare är något negativt än positivt. Detta för att risken att misslyckas ökar på grund av någonting som individen eventuellt inte har någon möjlighet att påverka.

7.4 Betydelsen av målsättningar för lag, spelare och tränare

“Det är så, det går inte att sätta sig i en bil och köra utan att veta vart du ska” (Spelare 2, fokusgrupp 4). Ovanstående citat belyser hur de intervjuade spelarna ansåg att målsättningsarbete är en mycket viktig del i deras dagliga verksamhet, att det behövs tydliga målsättningar för att föra utvecklingen framåt och för att träningen ska ske med ett syfte. Det är något som stämmer väl överens med den teoretiska förklaringen av metoden PST (2001), för att en spelare ska utvecklas och nå framåt är det viktigt att de arbetar med och följer upp målsättningar. Alla spelare som har intervjuats upplevde som sagt att målsättningar var en viktig del och alla uttryckte på olika sätt att de hade uttalade målsättningar såväl för laget som individuellt. Vad gäller de lagmässiga målsättningarna var de framarbetade i grupp, målsättningar som spelarna i laget varit delaktiga i att arbeta fram. Hur spelarna arbetade med sina individuella mål skiljde sig en del åt både spelare emellan men även mellan hur spelarna arbetar jämfört med vad och teorin (Heil & Zealand, 2001) menar är rätt tillvägagångssätt när det kommer till målsättningsarbete.

Alla spelare som deltog i studien studerade vid ett HG och det ingår i deras utbildning att ta fram individuella målsättningar. Av dessa spelare var det endast några få som uttryckte att de arbetade med sina individuella målsättningar i större utsträckning än vad som bedrevs i deras utbildning. Riktlinjer för målsättningsarbete kopplat till PST (Heil & Zealand, 2001) pekar på

att det kan vara bra att arbeta fram målsättningar med hjälp av utomstående, till exempel tränare, men att de i slutändan måste "ägas" av varje enskild individ. Av de intervjuade spelarna var det endast två stycken som uttryckte att de hade tagit fram sina målsättningar tillsammans med någon annan, i dessa spelares fall var det med hjälp av en mental tränare. Individuella målsättningar bör även följas upp regelbundet för att eventuellt korrigeras och för att de ska ge maximal effekt. Spelarnas individuella målsättningar som arbetats fram via deras utbildning följdes upp genom tre stycken samtal, ett före, ett under samt ett efter varje säsong. Utöver detta uttryckte vissa spelare att de försökte följa upp sina målsättningar mer regelbundet men ingen av dem ansåg att de hade någon uttalad strategi för hur de följdes upp.

En målsättning, det är ju för mig, eller för oss tror jag, det är ju någonstans, man sätter en målsättning men det är ju vägen fram till målet som man jobbar med dagligen, så det är någonstans där man försöker bryta ner det. (Tränarintervju 5)

Tränarnas syn på betydelsen av målsättningar var likt spelarnas helt unison om att det var viktigt och att de arbetar med det aktivt inom sina respektive lag. Hur de följde upp målen skiljde sig dock åt mellan vissa tränare och lag. Forskning och studier kring målsättningsarbete menar att de mål som arbetas fram och sätts av spelare och lag i största möjliga mån ska vara prestationsmål som mynnar ut i resultatmål. "Ja egentligen delmålen, är väl man tittar på tabellen, poängen..." (Tränarintervju 2). Trots detta använde sig två av tränarna av direkt resultat och statistik för att analysera och följa upp de målsättningar som laget arbetade med. En av tränarna menade tvärtom vad forskningen säger och försöker att vända på det genom att omvandla resultatmål till prestationsmål (Heil & Zealand, 2001).

7.5 Regelbundet omedvetet

Definitionen av mental träning i den här studien är att det är något som sker systematiskt och långsiktigt med syfte att förbättra prestationen. Sett till den definitionen var det åtta stycken spelare som i någon form sade sig arbeta med det regelbundet, fyra av dessa spelare hade gjort det genom föreningsorganiserad träning och fyra stycken hade på egen hand valt att arbeta med en mental tränare eller rådgivare. Gällande de tekniker som diskuterades och de erfarenheter som dök upp hos spelarna angående mental träning menade alla att de på något sätt använt sig av mental träning fast på ett omedvetet plan. Framförallt gällande rutiner vid matcher men även andra tekniker som att se sig själv på planen eller prata med sig själv, detta var saker som under intervjuerna kom fram där spelarna själva insåg att de gjort vissa

tekniker regelbundet men utan att tänka på det, utan att planera det och utan att ha en tydlig strategi för det.

7.6 SMM som teknik

Medvetenheten hos tränarna kring SMM som modell var låg, endast två av dem hade hört talas om begreppet tidigare. Däremot var det flera av dem som delvis arbetat med samma synsätt som SMM, dock på ett omedvetet plan. Att få individer i en grupp att dela kognitiva bilder och öka förståelsen kring gruppens målsättningar och sätt att arbeta utifrån SMM var något som tränarna ansåg viktigt. Flera av dem uttryckte att diskussionen kring denna fråga var givande och intressant.

Det här låter intressant. [...] Det är precis dom sakerna som jag upplever att vi inte gjorde i år. [...] Det låter jättebra, ska ta en titt, jag lovar [...] Tror jag kan vara den avlösande faktorn liksom, har du i alla fall 18 av 20 där liksom så går det framåt. (Tränarintervju 6)

Samtliga tränare ansåg att de delar som ingår i SMM-modellen är viktiga att arbeta med på daglig basis med sina lag. Men som en av tränarna påpekade är förmodligen även detta ett område tränare borde arbeta med mer gentemot sina lag. För att utbilda sina spelare i hur de ska arbeta som grupp och skapa större förståelse för hur laget fungerar och på så sätt få ut bästa möjliga resultat av gruppen.

Lära sig också hur ett lag och grupp fungerar, det är väl framförallt det jag känner att även om de inte behöver mental träning för sig själva så behöver de lära sig hur en grupp fungerar, eh, och där har vi nog mycket att göra det tror jag. (Tränarintervju 5)

7.7 Tränarens roll i den mentala träningen

Hur mycket det arbetades med mental träning skiljde sig åt från lag till lag. En tränare sa att "det beror väl på vad man har för coach också, hur intresserad coachen är" (Tränarintervju 5) på frågan om i vilken utsträckning det bör arbetas med ämnet. De flesta av tränarna ansåg att det inte bedrivs tillräckligt med mental träning idag utan att det finns utrymme till förbättring. Det är i regel tränaren som planerar upp lagets dagliga aktiviteter och har på så sätt stor makt över den lagorganiserade träningen vilket i sin tur innebär att tränaren har ett aktivt val att göra när det kommer till vad denne väljer att lägga tid på tillsammans med laget. Med andra

ord skulle de om de verkligen ville, kunna schemalägga mental träning precis så mycket de vill. Något som inte framgår av resultatet är om valet att inte schemalägga mer tid för laget att arbeta med mental träning från tränarhåll går att relateras till Goulds m.fl. (1999) undersökning där det framkom att tränarna själva ansåg sig ha alldeles för lite kunskap i ämnet. Detta medförde att mental träning allt som oftast uteblev från den dagliga träningen. Vad gäller tränarna som intervjuades i den här studien var det endast en som har någon form av utbildning inom mental träning eller idrottspsykologi och bara två av sex hade genomfört hela Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege fram till ETU:n.

8. Diskussion

I detta avsnitt följer en diskussion av oss som författare där vi har diskuterat kring olika områden och problem som rör studien, dess syfte och målgrupp. Diskussionskapitlet avhandlar olika områden som diskuterar studien och dess genomförande, i detta avsnitt är det vi som författare kommer till uttryck, kopplat till syfte, genomförande, resultat och analys är det våra ord och våra tankar som presenteras.

8.1 Valet av metod och dess genomförande

För att genomföra studien valde vi att förhålla oss kvalitativt och vi valde att använda oss av fokusgruppsintervjuer samt semi-strukturerade intervjuer för att samla in den data som ligger till grund för studiens resultat. Valet av datainsamlingsmetoder gjordes först och främst på grund av att vi ansåg att de var mest lämpade att samla in den information som behövdes för att besvara studiens syfte och frågeställningar men även för att vi som författare har tidigare erfarenhet av fokusgruppsintervjuer och att vi båda ser oss själva som utåtriktade personer som tycker om och är bra på att konversera med andra människor.

8.1.1 Intervjuerna

Alla intervjuer genomfördes i liknande miljöer, såväl fokusgrupperna som de semi-strukturerade intervjuerna med tränare genomfördes i stora, rymliga och lugna utrymmen i varje lags hemmaarena där de bedriver sin dagliga verksamhet. Detta gjorde att vi fick en form av standardisering i en annars ganska ostrukturerad metodform. Jämfört med tidigare fokusgrupper vi gjort kände vi även denna form av standardisering gjorde att vi fick fram jämnare intervjuer där de intervjuade spelarna vågade dela med sig av värdefull information och de diskuterade mycket med varandra inom gruppen. De semi-strukturerade intervjuerna var en datainsamlings teknik som vi inte använt oss av tidigare och trots att vi läste på om det innan och förberedde oss inför intervjuerna kände vi oss inte lika trygga med dem som med fokusgrupperna.

Om fokusgruppsintervjuerna höll en relativt jämn och bra nivå genom alla sex intervjuer kändes det snarare som att tränarintervjuerna blev bättre och bättre för varje lag vi besökte då vi lärde oss och förbättrade våra tekniker för varje intervju. Av de sex lagen som intervjuades skedde alla intervjuer fysiskt på plats hos respektive lag, fem av sex fokusgruppsintervjuer och fem av sex semi-strukturerade intervjuer genomfördes av oss båda författare tillsammans, något vi är mycket nöjda med och som har gjort att vi kunnat diskutera kring intervjuernas

genomförande för att både analysera vad som sades och för att göra oss ännu bättre förberedda på följande intervjuer. Det enda lag som bara intervjuades av Joel var det sista laget. Efter en av tränarintervjuerna valde vi att ringa upp tränaren igen för att komplettera med en fråga då vi efter att ha analyserat transkriberingarna märkte att vi missat att ställa en för oss relativt viktig fråga.

8.1.2 Bekvämlighetsurval

Vi använde oss i urvalsprocessen framförallt av ett så kallat bekvämlighetsurval, detta var den urvalsmetod vi ansåg var den bästa för oss att använda för att på ett så enkelt och smidigt sätt som möjligt komma i kontakt med olika lag. Urvalen var även målstyrda i den utsträckning att lagen som ingick i studien hade tydlig koppling till syfte och frågeställningar. Det fungerade även klockrent i stort sett genom alla intervjuer då både spelarna och tränarna i respektive lag hade blivit förvarnade i ett tidigt skede om vad som gällde och vad intervjuerna skulle handla om, vilket under nästan varje intervju märktes då det kändes som att de som blev intervjuade förberett sig på ett bra sätt och hade mycket och bra information att dela med sig av. En potentiell nackdel med bekvämlighetsurval är att vi i vårt fall litar på kommunikation mellan oss och den vi tagit kontakt med. Inför en fokusgruppsintervju hade denna kommunikation brustit och de spelare som ställde upp på att intervjuas visste inte vad intervjun skulle handla om vilket gjorde diskussionerna mer krystade och det blev en mindre mängd insamlad data. Vi hade heller inget bortfall i studien, av de lag som ingår i den här studien tackade alla ja direkt på förfrågan om att ställa upp i studien, inget lag som tillfrågades tackade nej och inget lag har i efterhand bett om att få dra sig ur studien.

8.2 Mental träning - ett flummigt fenomen

“Asså jag vet inte vad är mental träning ens? Jag vet i fan” (Spelare 4, fokusgrupp1). Det är inte alla som har koll på vad mental träning är, hur det går till eller vad det har för effekt. Enligt definitionen som vi utgått från i den här studien så är mental träning något som utförs systematiskt och under en längre tid men samtidigt är en individs mentala hälsa och välmående högst individuell. Det är omöjligt att på rak arm säga till någon vare sig personen arbetar på Konsum, ett lager eller är ishockeyspelare på elitnivå att “så här ska du göra” eller “gör så här” så blir det bra. Resultatet i denna studie visar det och inte minst i de diskussioner som uppstått vid intervjutillfällena att ämnet mental träning är, precis som underrubriken lyder, “ett flummigt fenomen”. Tankarna och erfarenheterna bland spelarna och tränarna i denna studie är många och synen på de olika delarna som berörts är väldigt spretig och bred.

Det är ett ämne där det är svårt att sätta fingret på vad som är rätt och vad som är fel, det är högst subjektivt vad var och en anser är mental träning för den enskilda individen. Men det finns modeller och olika tips på vad som skulle kunna fungera. Om och hur mycket en individ väljer att arbeta med mental träning är det i slutändan upp till den enskilda individen som tar beslutet kring detta. Utifrån resultatet i denna studie går det dock med säkerhet säga att den generella kunskapsnivån om ämnet mental träning inom juniorishockeyn på elitnivå i dagsläget inte matchar graden av hur viktigt samma spelare anser det att vara för deras idrottsprestation.

8.3 Mental träning, okonventionell men användbar

Det finns ingen uttalad form, regel eller teknik för hur mental träning ska eller bör bedrivas. Arbetet med mental träning är mycket okonventionellt i den mening att det skiljer sig väldigt mycket åt på individnivå hur mycket och på vilket sätt spelare bedriver mental träning. Fysisk träning innebär att göra kroppen bättre och starkare och det sker genom att utsätta kroppen för belastning och yttre påfrestning, något det både finns många olika metoder och tekniker kring men som är väldigt mätbart. Alla ishockeyspelare behöver fysisk träning, det är jobbigt men enkelt att genomföra den och det är enkelt att både se resultat och följa upp utvecklingen. När det kommer till mental träning och att träna en spelares mentala färdigheter och förmågor har vi i den här studien berört olika tekniker och metoder och det skiljer sig radikalt vilka tekniker som använts mest, vilka spelare som använder de olika teknikerna samt på vilket sätt de används.

Att det inte finns *en* typ av mental träning gör det till en svårfångad och svår träningsmetod att förstå och använda inom lagidrotter. Ett lag består av många individer och i de allra flesta fall väldigt många olika individer med vitt skilda personlighetsdrag vilket gör det oerhört svårt att bedriva en effektiv träning inom ett och samma lag. Alla spelare är olika och behöver olika mängd och olika former av mental träning. Att det inte finns en form eller metod av mental träning anser vi är minst lika mycket en fördel som det är en svårighet. Genom att det finns så många olika varianter av mental träning ger det större möjlighet att individanpassa den typen av träningen. Med rätt resurser och rätt inställning från tränare går det att verkligen hjälpa spelare utvecklas som individ och spelare med hjälp av mental träning.

8.4 Skillnader mellan J20 Elit och J20 SuperElit

I studiens framställande och i resultat- och analysdelen har data samlats in från spelare och tränare som befinner sig på en elitsatsande nivå för juniorishockeyspelare i Sverige, på J20 Elit eller J20 SuperElit nivå. Alla föreningar som har lag i SHL spelar automatiskt i J20 SuperElit, vi har intervjuat sex stycken lag, tre från respektive nivå. Vi som författare har inget som helst mål med studien att ställa olika lag, spelare eller tränare emot varandra och jämföra dem utefter vilken nivå, och i resultat- och analysavsnitten har det således inte gjorts någon skillnad mellan lagen. Det har heller inte funnits några större skillnader mellan lagen emellan men vissa intressanta saker har identifierats och presenteras och diskuteras därför under detta avsnitt.

8.4.1 En resursfråga?

En skillnad som fanns mellan de olika nivåerna och som vi på förhand trodde skulle finnas men i en mycket större utsträckning var frågan om resurser. Då SuperElit lagen spelar på en högre nivå och många föreningar har seniorlag som spelar i SHL, är det lätt anta att ekonomin och tillgången till resurser är större och bättre för de lag som spelar SuperElit jämfört med de lag som spelar i J20 Elit. Detta var dock inget som märktes särskilt tydligt gällande den mentala träningen, de två lag som haft någon form av mentalt arbete i grupp var lag på SuperElit nivå och de två spelare som utnyttjade en mental tränare tillhörde ett lag på Super-Elit nivå. Erfarenhetsmässigt och inställningsmässigt skiljer det sig egentligen ingenting åt lagen, spelarna eller tränarna emellan. Att det inte skiljer sig mer åt resursmässigt, att lagen i SuperElit inte har mer eller använder sig av mer resurser kring mental träning är något som överraskar. De lagen har i större utsträckning det bättre ställt ekonomiskt och samtidigt större tillgång till såväl finansiella som personella resurser, dessa lag borde även ligga i framkant vad gäller utvecklingen av ishockeyn och bör således använda sig av mer resurser kring mental träning.

8.4.2 Tränarnas erfarenheter

Den tydligaste skillnaden mellan nivåerna emellan som upptäcktes under intervjuerna som genomfördes var den om tränarnas kompetens. Faktiskt var det så att de tränare som arbetade på J20 Elit i större utsträckning var mer och bättre utbildade, sett till Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege, än sina kollegor i SuperElit. Ingen tränare av de som arbetade med SuperElit-lag hade genomfört Svenska Ishockeyförbundets ETU medan alla tre som arbetade på J20 Elit-nivå hade utbildat sig ända fram till ETU:n och där två av dem även

genomfört utbildningen. De tränare på SuperElit hade trots större avsaknad av formell utbildning en mycket större och mer omfattande erfarenhet av spel som aktiv på yttersta elitnivå jämfört med de på J20 Elit.

8.5 Varför inte använda det som fungerar?

För snart 15 år sedan genomfördes Ola Berggrens utredning om mental träning och dess förekomst inom svensk ishockey. Det var en kartläggande studie och vände sig till seniorspelare för att ta reda på i vilken utsträckning spelarna använde sig av mental träning, den studien visade att i stort sett alla spelare ansåg att mental träning var viktigt men att ytterst få bedrev någon form av det. Den här studien visar exakt det som Berggrens studie om att mental träning är viktigt och att det faktiskt är något som bör bedrivas i en än större utsträckning än det görs idag. Något som däremot sticker ut än mer i vår studie är att det finns flera spelare som berättar att de har använt sig av mental träning tidigare, har upplevt en positiv effekt av det, tycker att mental träning är viktigt men har slutat att använda sig av det, varför är det så? Varför slutar du använda dig av något du tycker är viktigt och som du själv har upplevt ger effekt?

Jag har gjort det tidigare men jag har inte riktigt fortsatt med det, det var ganska länge sen jag gjorde det, U16-nivå. Sen vet jag egentligen inte varför jag inte fortsatte med det. (Spelare 1, fokusgrupp 4)

I en elitverksamhet kretsar väldigt mycket kring resultat och det handlar om att sträva efter och att uppnå resultat på olika sätt. När verksamheten strävar efter resultat är även lättare att tänka mer kortsiktigt än långsiktigt och för att uppnå resultat arbetar du med saker som är tydligt mätbara, för du vill ju veta att utvecklingen går framåt, att du närmar dig utsatta mål och att du når de resultat som är nödvändiga. I en elitverksamhet med juniorer, i det här fallet unga och hungriga killar som brinner för sin ishockey kanske det är ännu svårare att tänka långsiktigt, svårare än för seniorspelare med mer erfarenhet. Som vi har diskuterat tidigare är mental träning oerhört svårt, om ens möjligt att mäta effekter på. Det är något som alla är överens om är viktigt för att lyckas men det är samtidigt högst subjektivt vad som fungerar, på vilket sätt det fungerar och i vilken utsträckning det behövs arbetas med det. Att det är svårt att mäta och följa upp gör att det är svårt att "stoppa in" i en verksamhet där det mesta kretsar kring att uppnå resultat, där målsättningar ska slå in och där allt i slutändan handlar om att vinna. En elitverksamhet kanske är den typ av verksamhet som är i störst behov av

mental träning med tanke på den press och hets som finns kring att jaga resultat, samtidigt kanske det är den typ av verksamhet där det är svårast att bedriva mental träning på grund av just pressen kring resultat.

9. Slutsatser

I det här avsnittet presenteras ett antal kortfattade slutsatser som baserats på det resultat som presenterats och den efterföljande analysen kopplat till tidigare forskning, artiklar och teori, men även med hjälp av den diskussion vi fört kring studien.

9.1 Mental träning är viktigt

Forskningen säger det, tränarna säger det och de intervjuade spelarna är alla överens om att mental träning är något viktigt, en viktig del av träningen som ishockeyspelare och en viktig del för att vara framgångsrik som ishockeyspelare.

9.2 Mental träning sker medvetet och omedvetet

Inte alla spelare säger sig ha erfarenhet av mental träning, färre spelare säger sig ha testat på det och väldigt få spelare bedriver idag aktivt och medveten någon form av systematisk, mental träning. När vi däremot pratar om olika tekniker och metoder kring hur mental träning bedrivs och kan bedrivas menar i stort sett alla spelare att de testat på eller använder sig av någon eller några tekniker fast på ett omedvetet plan, de gör det utan att tänka på det.

9.3 Mental träning används inte i tillräcklig utsträckning

Även om spelare och tränare är överens om att mental träning är viktigt och en viktig del för en ishockeyspelare, är det få individer som faktiskt uttrycker att de bedriver någon form av mental träning. Även om forskningen visar att mental träning bör ske regelbundet och att spelare som har använt sig av mental träning tidigare upplevt en bra effekt av det, är det ytterst få som bedriver mental träning regelbundet idag.

10. Rekommendationer kring framtida forskning

Detta avslutande avsnitt har som avsikt att presentera en diskussion om hur vi anser att framtida forskning kan bedrivas inom det område som vi undersökt i den här studien. Olika fristående områden presenteras under varje stycke.

10.1 Jämförelse med andra idrotter

Den här studien har enbart fokuserat på förekomsten av och inställningen till mental träning inom svensk ishockey och elitsatsande juniorspelare samt tränare på samma nivå. Det hade i en mer kartläggande studie varit intressant att se både vilken inställning som råder kring mental träning men även hur vanligt och på vilket sätt det används i andra idrotter. Hur det skiljer sig mellan olika lagidrotter hade varit intressant att undersöka på samma sätt som hur det skiljer sig mellan till exempel ishockey och individuella idrotter.

10.2 Jämförelse mellan killar och tjejer

Det här var något som vi kortfattat tog upp i metodavsnittet om urval och urvalsprocessen, hur studien enbart vände sig mot manliga ishockeyspelare. Vi tycker dock att det hade varit mycket intressant att undersöka hur det eventuellt skiljer sig åt mellan killar och tjejer när det kommer till mental träning. Hur det ser ut kring inställningen till begreppet, hur förekommande det är, på vilket sätt det används och hur behovet av det ser ut och om det skiljer sig mellan könen.

10.3 Mental träning kopplat till psykisk ohälsa

I dagens samhälle är det allt fler som lider av psykisk ohälsa och det förs även allt mer diskussioner kring mental ohälsa och mentala sjukdomar i media. Den generation killar och tjejer som växer upp idag har radikalt andra förutsättningar och uppväxtmiljöer jämfört med tidigare generationer. Det gör det intressant att forska kring idrottens roll för barn och ungdomar kopplat till deras välbefinnande, på vilket sätt kan mental träning förbättra såväl en idrottares prestationer som deras välbefinnande? Är de tekniker och det arbete som idag görs kring mental träning för idrottare lika användbart och effektivt för de ungdomar som växer upp och idrottar idag? Finns det ett användningsområde för idrottsrelaterad mental träning även utanför idrottens verksamhet?

10.4 Det sitter i huvudet - en kvantitativ studie

Stämmer resultatet i denna kvalitativa studie med övriga ishockeysverige? En kvantitativ undersökning i samma ämne via ishockeygymnasiernas årliga utvärdering hade varit intressant. Resultatet av en sådan undersökning med mycket mer data skulle kunna ge en indikation på om resultatet i denna studie gäller elitsatsande juniorishockeyspelare i Sverige överlag eller om det finns skillnader.

11. Att föra utvecklingen framåt

I detta fristående avsnitt har vi som författare av den här studien valt att presentera ett antal rekommendationer, tillvägagångssätt som vi anser är användbara för att det ska ske en utveckling kring mental träning och att träna det mentala

11.1 Mental träning på skoltid

Det har uppenbarligen inte skett några större förändringar kring hur det arbetas med mental träning inom svensk juniorishockey. Detta påstående backas upp i och med det resultat som Ola Berggren presenterade i Juniortemautredningen 2003 i ämnet mental träning som överensstämmer med resultatet av denna studie. Svenska Ishockeyförbundet, som strävar efter att vara världsledande inom ishockey borde därför vara mer angelägna om att belysa mental träning och dess positiva effekter för alla ishockeyföreningar runt om i Sverige samt för den enskilda individens och hans utövande av ishockey. Förslagsvis borde samtliga ishockeygymnasier i Sverige introducera sina adepter för mental träning och dessutom råda, eller beordra, om att det varje vecka ska finnas schemalagd tid för mental träning i samband med ishockeylektionen.

Då den praktiska inläringen och sedermera arbetet med mental träning är väldigt individuell kunde eleverna ansvara för att arbeta med detta på egen hand under exempelvis en "tyst kvart" eller dylikt i samband med exempelvis isträningen. Mental träning kan vara svårt att mäta i konkreta resultat för någon som inte är expert på området och det går som sagt inte att tvinga någon att arbeta med det. Men om juniorspelare skulle få en gedigen genomgång och konkreta tips och råd via undervisningen på ishockeygymnasiet och sedan tid för att arbeta finns möjligheten att de faktiskt använder sig av det. 15 minuter i veckan i samband med lektion, exempelvis före isträningen på morgonen vid ett av tre träningspass. Förhoppningsvis kan ett sådant upplägg på lång sikt leda till bättre ishockeyspelare.

11.2 Mer utbildning

Kunskap är makt, det är ett uttryck som myntades för mer än 400 år sedan och är minst lika relevant då som nu. Genom att utbilda och fortbilda de tränare som är involverade inom svensk ishockey inom mental träning så förbättras förmågan att utveckla och fostra spelare och individer. "Svensk ishockey är bäst i världen i alla delar". Så lyder den första meningen i Svenska Ishockeyförbundets vision om hur den svenska ishockeyn ska se ut. För att vara bäst på alla delar och på alla plan krävs den bästa utbildningen inom alla delar. Utifrån vår studie

anser vi att det från i första hand förbundets sida men även från enskilda föreningar bör bedrivs utbildning inom mental träning i mycket större utsträckning än idag. Det bör däremot ske tidigare i utbildningsstegen för att kunna introducera och applicera det i tidigare åldrar. Klubbteknik och skridskoteknik är exempel på motoriska färdigheter som en ishockeyspelare lär sig tidigt, utvecklar under åren och som hen har med sig under hela sin karriär. På samma sätt är mental träning en teknik som bör introduceras, tränas och utvecklas för att utveckla starka och självständiga individer och ishockeyspelare.

12. Källförteckning

12.1 Tryckta källor

Bryman, Alan., (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB

Cannon-Bowers, J., Salas, E. & Converse, S (1993). *Individual and group decision making: current issues*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Ass.

Castellan, N. John (red.) (1993). *Individual and group decision making: current issues*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Ass.

Dalen, Monica., (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups utbildning AB

David, Mathew, Sutton, D, Carole., (2011). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur AB

Driskell, J.E., Copper, C. & Moran, A. (1994). *Does mental practice enhance performance?* Journal of Applied Psychology, 79 4, 481-492

Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N. & Salmela, J (2005). *EFFECTS OF A SEASON-LONG PST PROGRAM ON GYMNASTIC PERFORMANCE AND ON PSYCHOLOGICAL SKILL DEVELOPMENT*. International Journal of Sport & Exercise Psychology Mar 2005: Vol. 3 Issue 1. p. 59-78 20p.

Gillham, Bill., (2008). *Forskningsintervjun - tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur AB

Giske, R., Rodahl, S. & Høigaard, R (2013). *Shared Mental Task Models in Elite Ice Hockey and Handball Teams: Does It Exist and How Does the Coach Intervene to Make an Impact?* Journal of Applied Sport Psychology Jan-Mar2015, Vol. 27 Issue 1, p20 15p.

Gould, D., Damarjian, N., Medbery, R (1999). *An Examination of Mental Skills Training in Junior Tennis Coaches*. The Sport Psychologist, 1999, Vol 13, p127-143.

Greenleaf, C., Gould, D. & Dieffenbachs, K (2001). *Factors influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians*. Journal of Applied Sport Psychology June 2001: Vol. 13 Issue 2. p.154-184 31p.

Heil, J. & Zealand, C. (2001). *Psychological Skills Training Manual*. United States Fencing Association Technical Report (No. 2001-01). Colorado Springs, CO: United States Olympic Training Center.

- Ivarsson, Andreas (2015). Psychology of sport injury: prediction, prevention and rehabilitation in Swedish team sport athletes. Diss. (sammanfattning) Växjö : Linnéuniversitetet, 2015
- Jones, Ian., (2015). *Research methods for sports studies*. Croydon: Routledge
- Kamata, A., Tenenbaum, G., Hanin, Y (2002). *Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation*. Journal of Sport and Exercise Psychology v. 24/2002, 189-208
- Markula. Pirkko, Silk, Michael., (2011). *Qualitative Research for Physical Culture*. Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Lim T., O'Sullivan D.M. (2016). *Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian*. Journal of Human Kinetics v. 50/2016, 235-245.
- Olsson, Carl-Johan (2005). *Förbättrar mental träning en idrottares prestation?* Svensk Idrottsforskning Nr. 1 - 2005
- Olusoga, P., Maynard, I., Butt, J. & Hays, K (2014). *Coaching under Pressure: Mental skills training for sports coaches*. Sport & Exercise Psychology Review Sep2014, Vol. 10 Issue 3, p31 14p.
- Puni, A. C. (1963). *Psihologicheskaya podgotovka sportsmena k sorevnovaniyu [Psychological preparation of athletes for a competition]*. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2, 52–56.
- Roudik, P. A. (1962). *Psihologicheskije osnovy moralno-volevoi podgotovki sportsmena [Psychological foundations of moral-volitional preparation of an athlete]*. In P. A. Roudik (Ed.), *Problemy psihologii sporta [Problems of Sport Psychology]*. Moscow: FiS.
- Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Dudas (2013). *A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes*. Journal of Human Kinetics volume 27/2013, 219-232.
- Trost, Jan., (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Leeds: Human Kinetics
- Wibeck, Victoria., (2010). *Fokusgrupper - om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur AB

Wirén Åkesson, Joakim (2014). *Idrottens akademisering: idrottsvetenskaplig kunskap inom forskning, utbildning och på arbetsmarknaden*. Diss. Malmö : Malmö högskola, 2014.
Tillgänglig på Internet: <http://hdl.handle.net/2043/17006>

12.2 Otryckta källor

Ahlin, Linus (2017). *Han är Rögles nye mentala coach*.
<http://www.hd.se/2017-02-22/han-ar-rogles-nye-mentala-coach>.
Publicerad: 2017-02-22. Hämtad 2017-04-17.

Eliteprospects (2017). *Brent McEwen*.
<http://www.eliteprospects.com/staff.php?staff=11647>
Hämtad 2017-04-17

Lindbäck, Anna (2017). *Färjestad nära kvartsfinal - efter nya nollan*.
<http://www.aftonbladet.se/sportbladet/hockey/a/2aqn4/nara-kvartsfinal--efter-nya-nollan>.
Publicerad: 2017-04-04. Hämtad 2017-04-17

Olympic (2017). *Montreal 1976*.
<https://www.olympic.org/montreal-1976>.
Hämtad 2017-04-17.

Vetenskapsrådet. (Utan årtal). *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>.
Hämtad: 2017-02-10

Sandahl, Lennart (2015). *Johan Tornberg: "Största hockeytalangen är det mentala"*.
<http://www.svenskafans.com/hockeyzon/johan-tornberg-storsta-hockeytalangen-ar-det-mentala-536662.aspx>.
Publicerad: 2015-08-19. Hämtad 2017-04-17.

SIF Utvecklingsavdelningen (2003). *Juniortemautredningen*.
<http://www.dn.se/Documents/juniortemautredningen.pdf>
Publicerad: Januari 2003. Hämtad: 2017-02-07

Skandinaviska Ledarhögskolan (2017). *Lars-Eric Uneståhl*.
<https://www.slh.nu/om-slh/lars-eric-unestahl/>
Hämtad 2017-04-17

Skolverket. (2016). *Guide för källkritik*.
<http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/fakta/guide-for-kallkritik-1.251678>.
Publicerad: 2016-06-23. Hämtad: 2017-02-17.

Lindgren, Fredrik (2016). *Utbildningsstegen*.

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Kurser/Utbildningsstegen/>

Publicerad: 2016-06-07. Hämtad 2017-02-12.

Emanuelsson, S., Nationalencyklopedin. (2017). *Träning*.

<http://www.ne.se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/träning>.

Hämtad 2017-04-03.

Intervjufrågor fokusgrupp spelare

- Vad tänker ni på när ni hör ordet mental träning?
- Vad innebär mental träning för er?
- På vilket sätt har ni använt er av mental träning tidigare?
- På vilket sätt har ni jobbat med avslappning tidigare?
- Hur viktigt för er är det med uttalade målsättningar?
- Har ni några uttalade målsättningar? Hur följs de upp?
- Arbetar ni med individuella målsättningar?
- Har ni arbetat med visualisering/mentala målbilder?
- Medvetet vs. Omedvetet
- Positivt vs. Negativt
- Har ni arbetat med inre samtal för att påverka erat mentala tillstånd?
- Interpersonellt vs. Intrapersonellt
- På vilket sätt använder ni er av rutiner vid match och träning?
- Hur ser dessa ut?
- Hur viktigt anser ni att det är att träna det mentala?
- I vilken utsträckning bör man jobba med det tycker ni?
- Kan ni beskriva vilka egenskaper en för er mentalt stark ishockeyspelare bör ha?
- Kan ni beskriva vilka egenskaper som för er kännetecknar en mentalt svag ishockeyspelare?
- Tror ni att användandet av mental träning skiljer sig åt mellan olika idrotter?
- På vilket sätt och inom vilka idrotter tror ni det används mest?

Intervjufrågor tränare

- Berätta kort om dig själv och din bakgrund.
 - Spelarbakgrund? Ledarbakgrund?
 - Varför håller du på med ishockey?
- Vilken form av utbildning inom ishockeyn har du?
 - Utbildning inom mental träning / idrottspsykologi?
- Vad innebär begreppet mental träning för dig?
- Har du bedrivit mental träning som aktiv spelare?
 - Har din syn på begreppet mental träning förändrats under åren? Ex. från tiden som spelare till att vara ledare
- På vilket sätt arbetar ni med att stärka gruppens sammanhållning?
- På vilket sätt arbetar ni med målsättningar för gruppen/laget?
 - Hur gör ni för att alla ska acceptera dem och sträva mot samma mål?
 - Hur följer ni upp dem?
- Är det viktigt för dig att implementera din ishockey-/ ledarskapsfilosofi på det lag du tränar?
 - På vilket sätt arbetar du med detta?
- Hur viktigt anser du att det är med mental träning?
 - I vilken utsträckning tycker du att man bör bedriva mental träning?
- Kan du beskriva vilka egenskaper en för dig mentalt stark ishockeyspelare bör ha?
- Kan du beskriva vilka egenskaper som för dig kännetecknar en mentalt svag ishockeyspelare?
- Vad innebär framgång för dig?
 - Vilka egenskaper är enligt dig viktigast hos en ishockeyspelare för att nå framgång?
- Känner du till begreppet SMM, Shared Mental Models?
 - Arbetar du aktivt för att få din grupp av individuella spelare att dela mentala bilder (exempelvis målsättningar med mera), med varandra inom gruppen och dig som tränare?
- Tror du att användandet av mental träning skiljer sig åt mellan olika idrotter?
 - På vilket sätt och inom vilka idrotter tror du det används mest?