

Mind over Body: En studie om mental träning i elithockeyföreningar

”Individuella idrottare får verktygen att hantera den mentala pressen. Även fast hockeyspelare delar samma press med andra i laget så får de inte alls samma förutsättningar att hantera stressen. Men det är fortfarande samma mekanism hos varje individ i laget” – DIF

Abstract

This study examines how the phenomena of mental skills training in sport is facilitated in Swedish elite hockey clubs. The study investigates two main areas: In which ways do hockey clubs integrate the area of mental skills training into their organization and: what types of attitudes towards mental skills training exist in the clubs and how they are affected by the cultural context. A qualitative method is used by interviewing 12 employees distributed in three different clubs, with focus on players, coaches, mental coaches and managers. The aim is to receive a deep understanding of the subject through the perspective of people working with it.

The findings show that there is a variation between the clubs in how they choose to apply mental skills training in their organization. The main difference is between choosing a top down structural approach where a mental coach is hired to develop a program that is applied throughout the organization, and a bottom up approach where coaches are given responsibility to work with mental skills training in their teams. Findings regarding the existing attitudes show that there is a general shift in the sport with positive attitudes emerging, and a view where mental skills are regarded as developable. Even though there is a general shift underway, the masculine culture of hockey is still present with a social stigma related to talking about mental difficulties and a willingness to display strength towards members of the organization.

Keywords: Mental Skills Training, Sport psychology, Masculinity, Ice hockey, Talent development

Förord

Vi skulle vilja börja med och tacka alla de personer som bidragit och hjälpt oss skriva klart denna uppsats.

Stort tack till alla anställda och spelare vi intervjuat i Djurgården, Frölunda och HV71 för att ni tog er tid och gav oss möjligheten att undersöka ett sådant intressant ämne.

Tack till vår handledare Pernilla Bolander som gett oss värdefull feedback, ställt nyfikna frågor och bjudit på kaffe.

Tack även till medlemmarna i vår handledningsgrupp för givande diskussioner och nya perspektiv.

Dessutom ett extra stort tack till David Borg, Ludwig Enström, Linus Börjeson, Sofia Börjeson och Sanna Westerberg för tiden de spenderat på att läsa igenom arbetet för att komma med konstruktiv feedback.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	5
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte	6
1.3 Forskningsfrågor	7
1.4 Avgränsningar.....	7
1.5 Kunskapsgap	7
2. Metod.....	9
2.1 Forskningsmetod.....	9
2.1.1 Val av forskningsmetod.....	9
2.1.2 Forskningsdesign och val av studieobjekt	9
2.2 Studiens utformning.....	9
2.2.1 Insamling av empiri.....	9
2.2.2 Intervjupersoner	10
2.2.3 Insamling av data.....	10
2.2.4 Analys av insamlad data.....	11
2.3 Reflektion och etisk diskussion.....	11
3. Teoretiskt ramverk.....	13
3.1 Arbetssätt kring mental träning	13
3.1.1 Kategorisering av mentala färdigheter.....	13
3.1.2 Ishockeyns idrottsspecifika kontext.....	14
3.1.3 Filosofier och strategier för utformning av den mentala träningen	15
3.1.4 Potentiella hinder för implementering av filosofi och strategi.....	17
3.2 Attityd och kulturella normer.....	17
3.2.1 Normer och ideal	17
3.2.2 Kulturella normers påverkan på attityd mot mental träning	18
4. Empiri	20
4.1 Klubbinformation.....	20
4.2 Arbete med mental träning.....	20
4.2.1 Djurgården.....	20
4.2.2 Frölunda.....	22
4.2.3 HV71	23
4.3 Attityder gentemot mental träning.....	24
4.3.1 Djurgården.....	24
4.3.2 Frölunda.....	25
4.3.3 HV71	26
4.4 Machokulturens existens och påverkan	27

4.4.1 Djurgården	27
4.4.2 Frölunda.....	28
4.4.3 HV71	28
5. Analys.....	30
5.1 Analys av klubbarnas arbetsmetod.....	30
5.1.1 Organisatoriskt arbetssätt.....	30
5.1.2 Målsättning organisatoriskt arbetssätt.....	31
5.1.3 Vad vill klubbar nå för utveckling hos sina spelare	31
5.2 Analys av klubbarnas attityder	34
5.2.1 Klubbarnas attityder mot mental träning.....	34
5.2.2 Uttalade likheter.....	34
5.2.3 Hur attityder uttrycks i praktiken	34
5.2.4 Diskrepans och samstämmighet.....	36
5.3 Machokultur	36
5.3.1 Machokulturens närvaro.....	36
5.3.2 Förändring på agendan	37
6. Slutsats & diskussion	38
6.1 Svar på forskningsfrågorna.....	38
6.1.1 Arbetssätt	38
6.1.2 Attityder.....	39
6.2 Diskussion och förslag till framtida forskning	40
6.2.1 Resultat och framtida forskning.....	40
6.2.2 Metod och genomförande	41
7. Referenser.....	42
7.1 Tryckta källor.....	42
7.2 Elektroniska källor.....	43
8. Bilagor	46
8.1 Bilaga 1. Definitionslista.....	46
8.2 Bilaga 2. Kodning av empiri	46
8.3 Bilaga 3. Exempel på frågor.....	47

1. Introduktion

Bland individuella elitidrottare är det en självklarhet att jobba med mental träning, och många storstjärnor har en egen mental coach. Flera använder sig flitigt av mental träning för att kunna prestera på topp och säger att det är en stor anledning till deras framgångar (Aftonbladet 2017; Svenska Yle 2018; SVT 2018).

Till skillnad från flera av de individuella idrotterna är svensk elitishockey en miljardindustri där sportsliga framgångar kan ge flera miljoner extra i klubbkassa (Idrottens Affärer 2015). I takt med att pengarna ökar har även fokus på talangutveckling stigit då det finns både monetär och sportslig avkastning för klubbar att hämta genom att få fram duktiga spelare ur de egna leden. Föreningar har lagt allt mer fokus på att förädla talang, ofta genom att förbättra faciliteter, träningsmöjligheter, tränare och kunskap om fysik och kost (Aftonbladet 2017).

Ishockey är en värderingsmässigt konservativ sport som länge dragits med en machostämpel, där mentala färdigheter handlat om att inte visa svaghet och tåla smärta (Linnéuniversitets podcast 2017). Ett nutida exempel på machokulturens påverkan kommer från en spelare i Västervik som berättar om hur hans psykiska hälsa influerades av den kulturella kontexten. Han beskriver hur han led av depression och utan att förmå att visa det för någon: *“Att ständigt leva i en miljö och kultur omringad av människor där du ska vara tuff, inte vika ner dig och istället bara bita ihop har gjort det svårare att prata om det öppet, för vem skulle förstå?”* (Hockeysverige 2018). Detta är en kultur och ett synsätt som fortfarande återfinns bland ishockeyföreningar men som i allt högre grad börjat utmanas av en ny generation medvetna individualistiska spelare, tränare som tar avstånd och riktade insatser från ishockeyförbundet. (Sveriges Radio 2017; Sportbibeln 2017).

Denna konservativa inställning står i motsats till modern sportpsykologisk forskning som tydligt visar hur mental träning ger avkastning i form av högre idrottslig prestation och personligt välmående hos atleterna. Samtidigt som avsaknad av mentala verktyg att hantera press och stress påverkar atleterna negativt (Hays et al. 2009). För hockeyklubbar kan därmed skillnaden i hur mentalt förberedda deras spelare är i spektrets olika ändar vara skillnaden mellan sportslig framgång eller en situation där spelarna upplever psykisk ohälsa och har svårt att prestera (Gustafsson & Skoog 2011).

Gällande mentala aspekter inom ishockey är det inte ovanligt att tränare och spelare i intervjuer framhäver faktorn mental styrka som bidragande till att de blivit framgångsrika, där den mentala coachen Christoph Treier till och med anser att framgång i elithockey till 50% beror på mental styrka. I motsats till individuell idrott finns det dock ingen tydlig insikt i hur hockeyklubbar faktiskt skapar mentalt starka atleter (Expressen 2017; Gefle Dagblad 2014; Svenska Yle 2017).

1.1 Bakgrund

USA var det land som under 1980-talet på allvar började fokusera på forskning och utveckling av metoder och modeller för mental träning inom idrott, och det är de som främst utvecklat begreppet mental träning till vad det är idag. På senare tid har sportpsykologin också blivit mer självständigt inom psykologins forskningsfält, och det har grundats olika organisationer för att främja användande av metoder och modeller i praktiken. Det är denna utveckling som står sig stark än idag med mentala coacher och konsulter som jobbar nära organisationer och atleter, framförallt inom individuella idrotter (Vealey 2005).

Idag beskrivs mental träning som formella eller informella samtal, övningar, metoder, program och tankar som syftar till att utveckla mentala färdigheter som exempelvis visualisering, koncentration och inre dialog. Genom att utveckla dessa färdigheter kan en individ få kontroll över sitt psyke såväl under träning och tävling som i det civila (Behncke 2004). I elitidrottens sfär innebär framgångsrik mental träning hos atleter att individen bygger upp en mental tuffhet. Mental tuffhet formas av en kombination av karaktärsegenskaper och träningsbara mentala egenskaper. Definitionen av mental tuffhet varierar inom sportpsykologin, men Crust (2007) återger i en litteraturstudie av begreppet och hittar återkommande teman. Starkt självförtroende, förmåga att hantera motgångar, stå emot att tankar att ge upp, hantera press och stress effektivt och att kunna behålla fokus på idrotten vid olika distraherande moment.

1.2 Syfte

Syftet med denna empiriska studie är att undersöka hur svenska elithockeyföreningar arbetar med mental träning, samt hur attityder i föreningarna mot mental träning påverkas av ishockeyns kulturella kontext. Vårt fokus är att kunna förmedla en bild av hur arbetet med mental träning ser ut i föreningarna och analysera vad för attityder som existerar och vad som

influerar dessa. Studien riktar in sig på tre SHL-föreningar som har en framgångsrik talangutvecklingsverksamhet, där personer med olika befattningar intervjuats för att ge en samlad bild av situationen.

Hur detta forskningsområde appliceras i kontexten lagidrott, och hur olika medlemmar i dessa organisationer ser på dessa frågor, kan utforskas ytterligare. Förhoppningen är därför att denna empiriska studie ska ge en större insikt i hur mental träning bedrivs inom elithockeyn och ge lärdomar i hur sportslig prestation och mental välmående kan öka.

1.3 Forskningsfrågor

- Hur ser arbetet med mental utveckling ut i svenska elithockeyföreningar?
- Vad för attityder finns i föreningarna gällande mental träning och hur påverkas dessa av ishockeyns kulturella kontext?

1.4 Avgränsningar

Studien är avgränsad till att gälla för svenska ishockeyklubbar som spelar i Sveriges högsta hockeyliga, SHL. Studieområdet hos de utvalda klubbarna är talangutvecklingsverksamheten, som främst innebär juniorsektionen, men som inte definitivt utesluter andra delar av organisationen. Denna avgränsning anses lämplig då yngre spelare är inne i en formningsprocess gällande fysisk och psykisk mognad, samt att studien ansågs mer genomförbar mot denna del av organisationen.

1.5 Kunskapsgap

Eccles & Tenenbaum (2004) skriver om hur forskningen inom sportpsykologi historiskt främst riktat in sig på individer snarare än lag och organisationer. Tidigare forskning har främst undersökt hur kulturella faktorer påverkar attityder gentemot mental träning inom idrott. Forskningen har skett på en mer generell nivå där jämförelser genomförts på lagidrott mot individuell idrott, samt kontaktsport mot icke-kontaktsport, exempelvis Martin et al. (2004). Kvalitativa undersökningar med fokus enbart på ishockey finns däremot inte i liknande utsträckning.

Forskningsområdets fokus inom ishockey har framförallt även varit på vad som är talang och om den mentala aspekten är något som kan definieras som talang. Det har då kretsat kring hur talang skulle kunna identifieras, till exempel Breitbach et al. (2014). Vidare har tidigare forskning kring ishockey till stor del handlat om sportens historia vad den spelat för roll i samhället. Fokus då har varit på machokulturen präglad sporten, exempelvis Tobias Stark (2010).

Att ishockey var sporten som valdes till studien bland alla sporter beror framförallt på dess historik kring maskulina normer, attityd och machokultur. Eftersom den traditionella bilden av maskulinitet fokuserar på hårda värden, medan mental träning till stor del handlar om mjuka värden så har ishockey specifikt valts ut eftersom det är intressant att se kontrasten kring dessa värden. Därmed syftar studien att bidra med kunskap inom detta relativt outforskade område för att se hur attityden inom elithockeyföreningar är gentemot mental träning samt hur man arbetar med det.

2. Metod

2.1 Forskningsmetod

2.1.1 Val av forskningsmetod

Studien verkar inom ett interpretivistiskt konstruktivistiskt paradigm, som utgår från att verkligheten inte kan separeras från individens personliga uppfattning. Detta är relevant i denna studie, eftersom arbetet med mental träning kan tolkas olika beroende på vem man intervjuar men framförallt vad det gäller attityd och syn på mental träning. Vidare är studien en induktiv undersökning då komplexiteten kring framförallt attityd gentemot mental träning och dess mångfaldiga karaktär medför att detta angreppssätt ger förklaringsvärde. Eftersom det handlar om denna fråga som inte har något tydligt ansikte utan har fokus kring hur de intervjuade beskriver sitt förhållningssätt gentemot mental träning (Bryman & Bell 2017).

2.1.2 Forskningsdesign och val av studieobjekt

Forskningsdesignen för denna studie är en kvalitativ komparativ flerfallstudie. Studien har utgått från tre olika föreningar som jämförts i sitt arbete kring mental träning samt dess attityd och syn på mental träning. De tre intervjuade föreningarna är HV71, Frölunda (FHC) och Djurgården (DIF). Därmed antog studien en komparativ design som ger möjligheten att jämföra likheter och skillnader mellan dessa studieobjekt. Urvalet har skett genom en målstyrd urvalsmetod, där formen kriteriestyrt urval valts (Bryman & Bell 2017). Kriterierna som uppfyllts vid urvalet är att alla klubbar ska ha en framgångsrik talangutveckling och det ska vara praktiskt genomförbart. Framgång i föreningarna har definierats som antalet juniorspelare som går vidare och spelar a-lagshockey på hög nivå. Dessa föreningar har ansetts vara relativt lika varandra vad det gäller ekonomi, framgång och storlek, vilket gör det lättare att dra slutsatser mellan föreningarna då hänsyn inte behöver tas i lika hög grad till skillnad i förutsättningarna. (Hockeysverige 2017).

2.2 Studiens utformning

2.2.1 Insamling av empiri

Inhämtningen av data har skett genom djupintervjuer med de tre olika organisationerna. I respektive klubb har kontakt tagits och intervjuer genomförts med de personer som har en

passande roll i respektive förening för att delta i studien. Projektets form och syfte presenterades för en person i varje förening som har mandat att godkänna att vi genomför studien. Därefter fick vi förslag på några personer som kan tänkas ge förklaringsvärde till vår frågeställning. Urvalet av intervjupersoner har följt principen av snöbollsurval, där tidigt kontaktade personer har kunnat hänvisa till nya personer (Bryman & Bell 2017). Att gå via en kontakt med inflytande och sedan bli hänvisade vidare har varit viktigt för att få bekräftat att vi fick genomföra studien på anställda i föreningen, och har även gett kontakt med personer som vi inte varit medvetna om skulle ge förklaringsvärde till studien.

2.2.2 Intervjupersoner

Intervjuobjektens roller i sina respektive organisationer är: spelare, tränare, utvecklingsansvariga, mentala coacher och sportchefer. Totalt har 12 personer intervjuats där alla var anställda eller spelare i DIF, FHC och HV71 vid intervjuernas tidpunkt. Dessa personer har ansetts lämpliga då vi försökt få olika perspektiv och en djupare förståelse av hur mental träning bedrivs i föreningarna. Via utvecklingsansvariga och sportchefer har den organisatoriska aspekten på mental träning kunnat undersökas. Mentala coacher och tränare har givit insikt i tankarna bakom mental träning och hur det bedrivs i praktiken. Spelarna ger ett "patient"-perspektiv av mental träning då det är främst dem träningen riktar sig in på, och vi har också kunnat undersöka deras attityd till mental träning. Genom att intervjua personer på dessa tre nivåer i föreningarna har vi kunnat få en helhetsbild av fenomenet och kunnat väga utsägelser mot varandra för att få fram en så korrekt återgivning som möjligt.

2.2.3 Insamling av data

Intervjuerna har genomförts med ett semistrukturerat upplägg där en av uppsatsskrivarna ledde intervjun medan den andre förde anteckningar och ställde följdfrågor som inte var planerade innan intervjun (Bryman & Bell 2017). Frågorna var av öppen karaktär och kopplade till olika teman, vilket tillät intervjupersonerna att utveckla sina svar. Detta gjorde att intervjuerna kunde röra sig i olika riktning. Intervjuerna har därmed liknat ett samtal mellan tre parter snarare än en utfrågning, vilket gör att de empiriska resultaten skiljer sig något mellan intervjuobjekten. 10 intervjuer har gjorts på plats och två per telefon. I alla intervjuer förutom en var båda uppsatsskrivarna närvarande. Antalet intervjuer anses vara tillräckligt för denna studie då det inte finns så många i föreningarna som har koll på vårt uppsatsområde, och många av svaren i föreningarna liknar de som andra personer i

föreningarna gett. Tiden för intervjuerna ligger i intervallet ca 20-60 min och har spelats in för transkribering och vidare analys.

2.2.4 Analys av insamlad data

Efter att ha genomfört intervjuerna transkriberades inspelningarna för att underlätta diskussionen mellan uppsatsskrivarna. De intervjuer där endast en författare medverkade skötte transkriberingen av den icke medverkande författaren, för att säkerställa att återgivningen blev balanserad. Genomgående teman, skillnader, relation till teori och likheter mellan föreningarnas arbete analyserades och ligger som grund för analysavsnittet. Även anteckningar från intervjutillfällena användes vid analysen då dessa innehåller iakttagelser angående kroppsspråk, ton och andra faktorer som inte framkommer på ljudfil.

2.3 Reflektion och etisk diskussion

Viss kritik kan riktas mot metoden då den utgår från en komparativ design och det medför att omständigheterna bör vara så lika som möjligt. På grund av praktiska omständigheter och tillgång till olika ansvarspersoner i olika organisationer har detta inte kunnat uppfyllas fullt ut. Önskvärt hade varit att intervjuobjekten i respektive förening hade haft motsvarande position och varit lika många i respektive förening. De intervjuade har visserligen valts ut enligt grunden att de ansetts kunna tillföra mervärde till studien, men skillnaderna i rollerna mellan de olika föreningarna ger en viss svaghet till undersökningen (Bryman & Bell 2017).

Vid intervjutillfällena har vi varit tydliga mot de intervjuade varför vi gör denna studie och hur data vi samlar in kommer användas, och gett dem möjligheten att vara anonyma. Intervjupersonerna gav alla medgivande att vi spelade in samtalen och transkribering har gjorts för att säkerställa att vi inte tar med felaktiga citat i texten eller att citaten sätts in i annan kontext. För att göra studien mer legitim och visa på de involverades respektive expertis har dessa personer kodats på ett generellt jämförande plan inom respektive förening för att visa vilken slags kunskap de har. Fördelen med detta är att studien ger en mer rättvisande bild och olika tyngd kan sättas till olika citat. Eftersom intervjupersonernas roller skiljer sig från respektive förening innebär det att deras identiteter skyddas från externa personer, nackdelen från ett etiskt perspektiv blir dock att eftersom dessa organisationer är så små så är de relativt identifierbara inom organisation.

Det bör tilläggas att denna undersökning är gjord på tre klubbar i SHL, vilket medför att studien ej ämnar ge extern validitet av hela ligan utan syftar till att endast ge förklaring till dessa klubbars specifika kontext. Vi är även medvetna om vår subjektivitet i detta ämne och även om studien går att replikera är det inte helt osannolikt att en replikering ger andra resultat. Eftersom att denna tolkande undersökning handlar om att förstå de intervjuades subjektiva bild av organisationen anser vi att det är naturligt att resultaten och analysen påverkas av samspelet mellan respondenternas och författarnas tolkningar (Bryman & Bell 2017).

3. Teoretiskt ramverk

Denna sektion ämnar till att beskriva det teoretiska ramverk som använts för studien. Första delen går igenom vilka aspekter av mental träning som klubbarna kan jobba med, hur de kan jobba med dessa och vad som kännetecknar den idrottsliga kontexten. Andra delen diskuterar attityder till mental träning och hur dessa kan påverkas av omgivande kulturella normer.

3.1 Arbetssätt kring mental träning

3.1.1 Kategorisering av mentala färdigheter

Det råder generell konsensus inom det sportpsykologiska forskningsfältet att psykologiska parametrar är en viktig komponent för att talangfulla individer ska lyckas nå höga sportsliga framgångar (Abbott & Collins 2004). Fallby et al. (2011) beskriver att atleter på elitnivå ofta är medvetna om fördelarna med mentala färdigheter i sitt idrottande, men hur man tränar dessa färdigheter och vilka atleten riktar in sig mot skiljer sig mellan idrotter och individ. Vealey (2005) presenterar en modell med fyra kategorier av mentala färdigheter som coacher och atleter kan rikta in sin mentala träning på för att nå höga resultat, dessa är:



Figure 13.1 Mental skills for athletes and coaches.

Figur 1. Vealey (2005)

1. Fundamentala färdigheter

- Detta är basegenskaper som atleter och tränare behöver för att ha rätt förutsättningar att lyckas prestera inom sin idrott. Dessa egenskaper är ofta inte direkt kopplade till

idrott men kan kopplas till den idrottsliga kontexten för att facilitera framgång, exempelvis ett starkt inre driv.

2. Prestationsrelaterade färdigheter

- Det här syftar på färdigheter som används under själva idrottstillfället. Energihantering och beslutsfattande är två prestationsrelaterade färdigheter som kan öka prestationen under idrottstillfället.

3. Färdigheter för personlig utveckling

- Denna process handlar om den personliga utveckling som individen formar över tid och genom erfarenhet. Skapandet av en tydlig personlig identitet sker kontinuerligt över livet och ger atleter en känsla av integritet som kan hjälpa dem stå emot press och stress inom idrotten.

4. Teamskills

- Grupp färdigheter som atleten delar med medlemmar i sina lag. Genom effektiv kommunikation och ledarskap kan ett lag använda sig av alla personliga styrkor för att nå högre framgång. Giske et al. (2014) nämner att en grupp som inte klarar av att utveckla starka gemensamma färdigheter har en högre risk för eskalerande konflikter och missade uppsatta målsättningar.

3.1.2 Ishockeyns idrottsspecifika kontext

Inom ishockeyns idrottsspecifika kontext får dessa aspekter av mentala färdigheter olika typer av betydelse. För hockeyspelare på elitnivå är träningsintensiteten hög och det spelas mellan 3-4 matcher i veckan, vilket ställer höga krav på spelarens mentala förmågor. Sporten präglas av snabba beslut på isen samtidigt som man utsätts för fysisk kroppskontakt, vilket ställer krav på prestationsrelaterade färdigheter så som förmåga att ha konstant fokus. Samtidigt är det en lagidrott vilket gör att individerna måste kunna fungera med och lita på sina medspelare för att nå optimal prestation (Bourbousson et al. 2010). Vid motgångar måste spelarna även ha starka fundamentala mentala färdigheter och en personlig självsäkerhet som gör att de snabbt kan återhämta sig mentalt då det är kort om tid till nästa tävlingsmoment (Davis & Zaichkowsky 1998).

Juniorspelare som elitsatsar på ishockey får också fler lager av press och stress att hantera.

Juniorspelare i elithockeyklubbar utsätts för en snabb stegring i form av större psykiska och fysiska krav när de närmar sig a-lagspel. Samtidigt är deras kognitiva system under utveckling, akademiska kraven i skolan ökar, starkare sociala relationer och deras personliga identitet börjar formas (Bruner et al. 2008).

3.1.3 Filosofier och strategier för utformning av den mentala träningen

Det finns filosofiska och konceptuella skillnader inom sportpsykologins forskningsfält kring hur mentala tränare bör arbeta med mental utveckling i interaktionen med atleter (Vealey 2005). Dessa filosofier och strategier behöver inte appliceras ömsesidigt uteslutande, i praktiken överlappar de ofta varandra. De huvudsakliga skiljelinjerna i forskningen kring vilka metoder som ger bäst resultat kommer från olika filosofiska synsätt kring:

1. Utbildningsfilosofi eller klinisk psykologi

En utbildningsfilosofi där verktyg lärs ut till klienten för att sedan själv kunna utveckla sina mentala färdigheter, kontra ett kliniskt psykologiskt förhållningssätt där individer analyseras och diagnostiseras för att kunna bemöta olika mentala problem eller svårigheter (Vealey 2005).

Dweck (2006) presenterar sin teori Growth vs Fixed Mindset, som appliceras av mentala tränare inom utbildningsfilosofin. Ett tillväxt-mindset anses gynna atleten, vilket innebär att atleten ser sig själv som konstant utvecklingsbar och att chansen till ytterligare utveckling ligger hos individen själv. En atlet som har lärt sig att utveckla ett tillväxt-mindset kan använda sig av detta för att förbättra sina mentala förmågor då dessa inte längre anses vara statiska färdigheter.

För en organisation som vill använda sig ett kliniskt psykologisk förhållningssätt kräver att de har mentala tränare med bakgrund som utbildad psykolog för att samtala med atleten och sedan ställa diagnos och föreslå åtgärder.

En problematik med ett kliniskt psykologisk förhållningssätt är att analysen av atleterna välmående kan bli statiskt. Stadiet mellan mentalt välmående och mental ohälsa rör sig ständigt för individer och påverkas av både fysiskt- och socialt välmående, därmed kan diagnostiseringen av individen i vissa fall bli missvisande (Schinke et al. 2017).

2. Programbaserad eller atletcentrerad mental träning

Programbaserade lösningar innebär att atleter eller lag går igenom ett fördefinierat program med olika sekvenser, kontra ett atletcentrerat fokus med skräddarsydda lösningar för individen efter behov och krav. I ett programbaserat upplägg bestämmer den mentala coachen vilka träningsmetoder som varje moment ska innehålla och vad deltagarna ska lära sig. I atletcentrerade lösningar utgår den mentala coachen från individen och via dialog kommer de gemensamt fram till vad atleten behöver förbättra (Vealey 2005).

I talangutvecklingsverksamheter där atleterna är under 20 år hävdar Foster et al. (2015) att ett atletcentrerat förhållningssätt är gynnsamt. Då spelare i dessa åldrar är i olika stadier av fysisk och psykologisk mognad kan resultatet av mental träning förbättras med mentala coacher som anpassar tekniker och övningar med atletens individuella karaktärsdrag och mognadsnivå.

Fördelar med mentala träningsprogram är att de kan skapa positiva periodiseringseffekter. Genom att ha olika mentala träningsmoment med varierande grad av volym och intensitet under säsongen kan effekterna av mental träning bli mer varaktiga hos atleterna när de är i en period utan organiserad mental träning (Holliday et al. 2008).

3. Personlig utveckling eller idrottsspecifik prestationsförmåga

Fokus på ökad prestationsförmåga eller personlig utveckling där färdigheterna som tränas inte måste vara sportrelaterade. Senare forskning har visat att dessa mycket väl kan hänga ihop och behöver inte vara en motsättning (Vealey 2005).

Singer (1988) presenterar en direkt strategi för ökad mental prestationsförmåga som organisationer kan använda sig av. Modellen består av fem steg (förberedelse, mental bildsättning, fokusering, genomförande och utvärdering) där mentala verktyg ges till individen för att sen på egen hand kunna hantera sin mentala träning. Här är den mentala coachen mer lik en instruktör som lär atleten att själv kunna använda de fem olika stegen när hen själv känner att det är nödvändigt, och strategin är riktad mot specifika idrottsliga moment.

Frågor relaterade till personlig utveckling kan utvecklas på ett liknande sätt, där mentala coacher och ledare använder sig av idrottens kontext och resurser för att utveckla färdigheter

utanför sporten. Med hjälp av reflekterande samtal mellan atlet och mental coach, övningar, föreläsningar och förebilder i föreningen kan atleten utvecklas på ett personligt plan då färdigheterna som atleten lär sig inom idrotten kan transfereras till andra sociala sammanhang. Inom talangutvecklingsverksamheter är arbetet med personlig utveckling av stor vikt då det är under dessa år individer till stor grad formar sin identitet och sina mentala förmågor (Gould & Carson 2008, Fraser-Thomas et al. 2005).

3.1.4 Potentiella hinder för implementering av filosofi och strategi

Winberg & Williams (2006) diskuterar problematik som kan hindra att åtgärder för mental träning hos atleter anammas och appliceras efter och mellan tillfällen för mental träning.

Frågorna som behöver hanteras för att den mentala träningen ska vara lyckosam är:

(a) Motverka atletes motvilja att delta i mentala träningsprogram (b) För lite tid spenderas på mental träning i grupp miljö (c) Få atletes förtroende (d) Säkerställa att atleterna tränar mentala färdigheter systematiskt (e) Mentala coachen har för lite kunskap om den specifika sporten (f) Kontinuerlig kontakt mellan atleter och mental coach under säsongen (g) Få tränare och organisationen att stötta arbetet med mental träning.

McDuff & Garvin (2016) bygger vidare på denna diskussion och anser att oavsett vilken filosofi och arbetssätt en klubb väljer att applicera i sin verksamhet krävs det att huvudtränare eller en person med strategiskt mandat i klubben stöttar utformningen av den mentala träningen. Detta för att arbetet med mental träning ska få legitimitet i klubben och att atleterna pushas till att lägga ner tid och energi på arbetet. Vidare behöver den mentala coachen kunna samarbeta med andra anställda i föreningen i mentala frågor, vilket underlättas när arbetet anses legitimt.

3.2 Attityd och kulturella normer

3.2.1 Normer och ideal

Den sociala och kulturella kontexten påverkar vilken attityd individen har gentemot frågor gällande mental träning och utveckling. Kön, etnicitet, kultur och sportspecifika subkulturer är variabler som har inverkan på vilken attityd atleter har på mental träning (Martin et al. 2004).

Berg (2014) diskuterar maskulinitet i svensk ishockey. Svensk maskulinitet har historiskt

beskrivits som tuffa män som krigar och kämpar sig till sin framgång. Martin et al (2001) diskuterat ett liknande tema i en empirisk studie genomförd på manliga och kvinnliga atleter. Studien visar att attityden hos atleter mot mental träning påverkas av könsliga normer. Män verkar inom en norm där en del av ens idrottsliga identitet innebär kapacitet att kunna visa upp styrka och kraft under såväl fysisk som psykisk smärta, där en tystnadsnorm växer fram då dessa frågor anses vara något som man bör hantera internt för sig själv.

Vidare har elitidrottare en självbild av att skilja sig från samhällsnormer och ställer högre krav på sig själva och andra atleter att inte hamna för långt ifrån det uppsatta elitidrottsidealet. Idealet följs inte bara i samband med tävling och träningar utan man förväntas även uppträda som en disciplinerad idrottsman i sociala sammanhang och man är noga med när det är tillåtet att visa en viss typ av känslor eller att koppla av från sitt idrottsengagemang. Av de atleter som haft symptom på psykisk ohälsa nämns det sociala stigma relaterat till att falla ifrån elitidrottsidealet som största anledning till att de inte tagit hjälp av en psykolog/mental coach tidigare (Gulliver et al. 2012).

3.2.2 Kulturella normers påverkan på attityd mot mental träning

Sporter som särskilt kännetecknas av fysisk kontakt med motspelare, där större fysisk styrka som kan utövas mot motståndare ger sportsliga fördelar, påverkar vilken attityd deltagare i sporten har gentemot mental träning. I dessa match- och träningsmiljöer kan det byggas upp en social machokultur där individer lär sig av andra gruppmedlemmar vikten av att dölja tecken på svaghet så som smärta och psykisk ohälsa, vilket spär på den manliga normen att hela tiden visa upp styrka och kraft (Messner 1992). Män inom dessa fysiska kontaktsporter har generellt en mer negativ attityd till att jobba med mental träning, att behöva samtala med en mental coach kan kännas som ett tecken på svaghet och där atleten intalar sig själv att mental träning inte kommer öka sin prestationsförmåga. Samtidigt visar atleter inom dessa sporter en positivare inställning mot mental träning om de har tidigare erfarenhet alternativt om terminologin ändras från ”mental träning” till ”mental tuffhet” (Martin et al. 2004).

Liknande attityder hittas hos coacher inom lagidrotter, där en studie visar att de har en positiv inställning av mental träning när det framställs som mental tuffhet. Enligt studien anser coacherna att det är viktigt att deras atleter är starka mentalt och att de som coacher har en stor roll att spela för att utveckla atleternas mentala tuffhet. De anser att mental tuffhet byggs genom många fysiskt ansträngande träningspass i en miljö med stor konkurrens, kombinerat

med pushande och konstruktiv feedback från tränarna. Coachernas attityd till mental träning är även den kopplad till styrka och svaghet, där man eftersträvar atleter som klarar av att stå emot stor mental press (Weinberg et al. 2011).

Normer påverkar också hur mentala problem klassificeras och hanteras hos atleter. Schwnek (2000) diskuterar tre olika skillnader i hur frågor gällande psykisk ohälsa hanteras i jämförelse med normalbefolkningen:

1. Atleter anser sig vara mer motståndskraftiga mot psykisk ohälsa eftersom de blivit mentalt tuffa genom sitt tävlande
2. Psykiska problem riskeras att feldiagnosticeras hos atleter då problemen ofta anses ha direkt koppling till idrotten. Exempelvis så kan en atlet som visar tecken på depression antas vara utbränd och bli beordrad extra vila, istället för att besöka en psykolog.
3. Psykologisk ohälsa är stigmatiserat inom idrotten beroende på normer, ideal och felaktiga föreställningar om vad fenomenet innebär.

4. Empiri

4.1 Klubbinformation

Frölunda är från Göteborg och blev 1984 en självständig ishockeyförening. De bedriver breddverksamhet fram till U16, därefter är det elitverksamhet. Sedan några år tillbaka har fokuset inom klubben varit på utveckla och förädla yngre spelare framför att köpa färdiga stjärnor utifrån. En strategi som man tidigare haft under 2000-talet och som rönt stora framgångar (Frölunda 2018; Swehockey 2017).

HV71 grundades 1971 och ligger i Jönköping. Klubben bedriver breddverksamhet för ungdomssektionen och elitverksamhet från och med U16 och uppåt. Juniorverksamheten har varit framgångsrik med tre raka finaler för J20 mellan 2012 till 2014, och flera spelare som tagit sig till SHL och NHL under denna tid (HV71 2018; Swehockey 2017).

Djurgården grundades 1891 i Stockholm och är den klubb som har tagit flest SM-guld. Inför säsongen 2015/2016 gjorde man om i organisationen och tog in två sportchefer, en strategisk och en teknisk. Man bedriver juniorverksamhet på elitnivå medan ungdomssektionen är en breddverksamhet. Juniorverksamheten har varit framgångsrik med SM-guld för J20 såväl 2015 som 2016, där resurser läggs för att ha en långsiktigt hållbar ekonomi istället för att behöva värva färdiga spelare (Djurgården 2018; Swehockey 2017).

4.2 Arbete med mental träning

4.2.1 Djurgården

4.2.1.1 Organisatoriskt arbete med mental träning

Peter beskriver den organisatoriska strukturen av deras mentala träningsupplägg som uppdelad i två delar som appliceras uppifrån och ned i organisationen: - *Vi har en grupprocess och en individuell process. Grupprocessen går till så att du börjar högst upp bland sportcheferna. Först jobbar vi ihop oss som ett team under ledarskapskonsultens bevakning. Dessa möten har vi kontinuerligt i alla led, och alla tränare arbetar samtidigt med ett ledarskapsprogram.*

Syftet på längre sikt är att DIF:s tränare ska kunna axla ansvaret som den mentala coachen har idag, för att få samtal mellan spelare och tränare som utvecklar båda parter: - *De individuella*

träffarna med ledarskapscoachen ger en enorm positiv effekt på spelarna spel och beteende de närmsta veckorna. Optimalt är om tränare och ledare i slutändan kan axla hans roll.

Även Stefan är inne på samma spår, och säger också att långsiktiga syftet är att varje individ kan coacha sig själv: - *När man har gått ledarskapsprogrammen och träffats några gånger så tar det tid innan man ses eftersom de plockar upp allt så snabbt. Målet som jag har är att de ska kunna arbeta som mentala tränare åt sig själva.*

4.2.1.2 Arbete med mental träning mot tränare och ledare

Stefan beskriver sitt arbete i DIF som att han har i uppgift att driva arbetet framåt och skapa en sammankopplad helhet: - *Mitt uppdrag är att förse DIF med det senaste inom ledarskapslitteratur. Arbetet sker tillsammans, enskilt och i smågrupper. Så småningom kopplas allt ihop, kring förväntningar, roller och ansvarsområden. Det ger alla tränare, spelare och ledare en gemensam bild.*

Vidare talar Peter om att man även använder sig av individuella möten med den mentala coachen: - *Han har möten med alla tränare och sportchefer på regelbunden basis.*

Anton utvecklar och beskriver detta samarbete med den mentala coachen som: - *Han hjälper oss tränare med ledarskapsfrågor som feedbackteknik, samtalsteknik och samarbete mellan tränare. Vi har också storforum där ledare från olika lag träffas och diskuterar problem tillsammans. Han finns som stöd för ledarna vid frågor och problem.*

4.2.1.3 Arbete med mental träning mot spelare

I likhet med hur man jobbar med sina tränare så använder DIF en kombination av gruppövningar och individuella samtal med sina spelare, där de individuella samtalen beskrivs av Peter som: - *Ledarskapscoachen träffar spelarna, och det är som att spelarna stämmer träff med sig själva där de bemöter sina egna beteenden. De får ställa sig frågorna hur mår jag, hur känner jag i olika situationer och hur jag kan skapa strategier för att hantera dessa situationer.*

Stefan beskriver gruppövningarna i den mentala träningen: - *Via gruppövningar jobbar vi med emotionell intelligens, för att öka medvetandet och lära dem att vad de gör och säger i en grupp påverkar andra i gruppen, positivt som negativt. Över tid arbetar vi med detta såväl individuellt som inför grupp. Teambuilding på riktigt börjar nämligen med personlig*

utveckling i grupp. Då ses alla och de får träna på att ge feedback, vad prestationsångest är och hur man tar sig ur det.

Lars säger att han ser flera positiva aspekter av övningarna de gör i DIF: - *Kommunikationen har blivit bättre och man snackar med fler personer, och det tyder på att det har funkat. Jag har utvecklat mitt sätt att hantera motgångar.*

4.2.2 Frölunda

4.2.2.1 Organisatoriskt arbete med mental träning

FHC har precis som DIF en anställd mental coach som ansvarar för föreningens arbete med frågor relaterade till mental utveckling, Oskar berättar: - *Han jobbar med administrativ personal, a-lag och coacher. Med juniorspelarna arbetar han i grupp. Juniorerna kan träffa honom enskilt om de känner behov av det, eller om vi ser att någon har behov av det pga exempelvis prestationsångest. Vi har senaste tiden tagit steg, inte minst då med coacherna inom akademien för att hjälpa dem med samtalsteknik.*

4.2.2.2 Arbete med mental träning mot tränare och ledare

FHC har genom sin mentale coach haft utbildningstillfällen med coacher i föreningen för att lära dem hur de ska jobba mot sina spelare. Albin beskriver det som: - *Vi har gått en ledarskapsutbildning i psykologi, där vi lärt oss samtalstekniker för mental utveckling. Ledarskapsutbildningen är med vår psykolog i föreningen. Det sker genom en kombination av föreläsningar och uppgifter som vi sedan testar mot spelarna.*

4.2.2.3 Arbete med mental träning mot spelare

FHC:s arbete med mental träning riktat mot sina spelare sker främst genom tränarna, men den mentala coachen är också delaktig till viss del. David berättar: - *Han har gjort ett psykologiskt test på alla spelare. Sedan går han igenom med tränarna hur de ska coacha varje individuell spelare utifrån deras resultat på det psykologiska testet. Testet ger en generell profil av individen som spelare och person.*

Framförallt jobbar FHC med mental träning hos spelarna genom att ha en tuff konkurrenssituation som syftar till att skapa starka spelare mentalt. Detta upplägg kombineras med en kontinuerlig dialog mellan spelare och tränare. Albin beskriver: - *Jag tror det blir ett*

självreglerande system från 16 – 18 – 20 – a-lag. Man kan vara bångstyrig och ha egenheter i u16 men i takt med att man blir äldre blir nivån bättre och kraven ökar. Då måste du leverera som person och inte bara vara en bra hockeyspelare. Idag är det en individuell idrott i lagformat. Så den mentala aspekten där är att folk vill ha sin speltid oavsett konkurrens, och vi vill ha en tuff konkurrensmiljö. Vi tror på att hela tiden gå mot bra eller bättre för att pressa upp nivån och därmed öka kraven på de mentala aspekterna.

Elias anser att klubbens arbete med deras mentala träning främst sker genom kontinuerlig feedback: - *Vi får det genom individuell feedback, men även i grupp. Det sker genom individuella samtal på bussen, hur säsongen går och särskilt inför matcher, där fokus är på positiva faktorer. Vi har även haft möte med psykologen som lag samt gjort ett test för att se hur man är som individ, och har man frågor kan man kontakta honom.*

4.2.3 HV71

4.2.3.1 Organisatoriskt arbete med mental träning

Johan berättar om hur organisationen arbetar mot mental träning: Ungdomssidan har påbörjat ett arbete kring mental träning men juniorsektionen har inte tagit del av det. Vi har i stort inte heller någon kontakt med den mentala coachen i a-laget, utan han används endast i särskilda fall med spelare som har större problem. På juniorsidan sker arbetet genom att vi tränare har ansvar att lära ut klubbens värderingar.

Ludwig talar om följande: - *Ungdomssektionen har precis påbörjat ett arbete som innebär att vi håller på att ta fram en plan tillsammans med en mental coach, som syftar till att utveckla spelarnas mentala egenskaper från U9- till U16-laget för att göra dem självsäkra och få en bättre inställning.*

4.2.3.2 Arbete med mental träning mot tränare och ledare

Johan säger att de på juniorsidan inte har något strukturerat arbete inom idrottspsykologi och att de inte heller arbetar med den mentala coachen: - *Ungdomssidan har kommit längre med idrottspsykologi, men det är inget vi juniorcoacher har tagit del av än. Just nu har vi inget samarbete med den mentale coachen i föreningen.*

4.2.3.3 Arbete med mental träning mot spelare

Johan beskriver deras arbete mot spelare som att coacherna får ett helhetsansvar att utveckla spelarna, även deras mentala utveckling: - *Varje spelare har en individuell utvecklingsplan, där ett avsnitt är mentala aspekter av utvecklingen. Till exempel attityd, kroppsspråk och att acceptera sin roll i laget. Vi lägger mycket ansvar på spelarna själva att jobba med detta, varpå vi följer upp utvecklingen. Jag har dessutom ett särskilt ansvar för frågor utanför isen, så att inflyttade spelare har vad de behöver samt ser till att de mår bra utanför isen.*

Johan berättar vidare att man har mål för J20 baserat på att uppnå en tuffare konkurrensmiljö: - *Dels ska vi få upp spelare i a-laget, och dels har vi från styrelsen krav på att vi ska nå topp 10 med J20 för att man där får bäst motstånd och utbildning.*

Ludwig säger att de ska börja arbeta mer strukturerat med mental utveckling under kommande säsonger: - *Vi har kontrakterat en kille som ska ta fram en struktur för vårt mentala träningsprogram. Vi vill att man ska se en helhet, tidigare har man pratat om teknik, fysik, spelförståelse men vi anser att psykologin är en lika stor tårtbit som de andra.*

4.3 Attityder gentemot mental träning

4.3.1 Djurgården

Spelare tenderar att prioritera ned att jobba med mental träning kontinuerligt och tror inte att det är lika viktigt som isträning och fysisk träning. Peter beskriver klubbens målsättning och vilken attityd han anser att spelarna har: -*Vi vill medvetengöra för spelaren att utvecklingen hos en spelare dels handlar om din fysiska förmåga och spelmässiga förmågan, men det handlar också om den mentala förmågan. Att kunna hantera press och prestationsångest. Vi vill sätta det som en automatiserad träning och tänk, att det här också är en viktig del i spelarens utveckling. Det är så naturligt för spelarna att ta initiativ med is och fysträning men inte med den mentala träningen.*

Stefan nämner att det fanns många fördomar kring mental träning när han kom in i föreningen och att han och sportchefen sågs som de "mjuka" killarna. Men i takt med att arbetet fortlöpt så har synsätt och kultur ändrats: - *Förr i tiden ville man inte driva och lägga ut pengar på en sådan som mig. Nu är det andra tongångar. Alla är med på idén om att det kommer generera konkurrensfördelar genom att arbeta med detta kontinuerligt.*

Klubbens attityd påverkar rekryteringen, där mentalt psyke och karaktär är viktigt. Anton anser att spelarens karaktär är första prioritet när de tar in spelare till juniorlagen: - *Det första vi tittar på när vi tar in spelare till hockeygymnasiet är karaktären. Vad han har för personlighet och om han kommer orka med den tuffa miljön. Nummer två är spelarens spelförståelse, och det tredje är skillsen.*

Vidare utvecklar han varför det är viktigt och hur de hanterar spelare som får problem med den mentala stressen unders sin tid i DIF: -*Vi kan inte ta in en perfekt kille, utan det är en process där spelaren måste få chans att mogna. Det är viktigt med bra karaktär då det är en brutal tävlingsmiljö. 46 spelare tävlar om 2-3 platser i ett a-lag. Bra karaktär krävs för att de ska kunna tävla mot sina lagkamrater och samtidigt kunna samarbeta. Samtidigt har alla sina egna personliga demoner som de slåss mot.*

Anton anser även att det skett en attitydförändring på senare år: - *Attityden till detta har ändrats. Jag tror att det beror mycket på att allt har blivit mer individualiserat. Pressen är större på unga spelare idag och de är väldigt proffsiga i ett tidigt stadiet. Den här generationen vill ha personligt möte nästan varje dag med samtal. De ställer frågor till sig själva: varför kan inte jag prestera, och hur ska jag kunna hitta vägar att lösa det? Och då blir den mentala delen naturlig att ta upp.*

Trots att spelare säger sig ha en positiv inställning till mental träning och tycker att möten och övningar ger en positiv effekt så söker de sig ändå inte självmant, Peter: - *Det ligger ofta en spärr för spelarna att gå till de individuella mötena, även fast de gått tidigare och haft en positiv upplevelse av det. De kan ibland kännas lite läskigt att stämma träff med sig själv, det ligger liksom undermedvetet hos spelarna att de inte vill prata om sig själva och ta reda på vad som styr en.*

4.3.2 Frölunda

Oskar talar om att de fokuserar på mental träning då de vill jobba proaktivt med dessa frågor och vara väl förberedda när det sker kriser: - *Nu handlar det inte om krishantering längre utan endast proaktivt. Nu sker det förebyggande där vi utbildar spelare och ledare i dessa frågor.*

Albin säger att ökad prestationsförmåga ligger i fokus och att de mentala färdigheterna hänger ihop med sportslig utveckling: - *Jag tror den mentala aspekten är en viktig del av*

utvecklingen och att det är något som kommit snabbt. Vi står vid det här vägskalet och det är det som vi gör med vår beteendevetare och alla coachande samtalen för att få ut max av spelaren. Vi måste ha tillit till individen, känna individen, coacha individen för att kunna påverka spelaren. Läger vi ned mer tid på det och prioriterar att prata med killen i 30 minuter istället för att vara på is i 30 minuter så tror jag att det är nästa steg. Där har vi en potential.

Vidare berättar Albin att en del av deras ansvar även är att utveckla mjuka värden, där de jobbar efter FHC:s värdegrund- *Den mentala aspekten kommer bli viktigare för att vi ska kunna få ut max av varje spelare. Vi är övertygade om att det är individen först, spelaren sen och sen laget. Vi har vår värdegrund, ödmjuk, vilja utvecklas, arbeta hårt, vara ansvarsfull och göra andra bättre. Det är en vision och svårt att mäta men det är vårt förhållningssätt. Men de mjuka värdena är något som vi kan behöva bli bättre på. Vi kan bli för insnövade på spelare och system istället för på individen.*

Gustav tycker att det är viktigt att utveckla sina mentala egenskaper, men då framförallt med fokus på prestation: - *Framförallt är arbetet hockeyrelaterat, och inte så mycket om det vid sidan om hockeyn. Man tar inte heller upp omständigheter utanför isen.*

FHC:s attityd mot mental träning manifesteras vid rekrytering av spelare, Albin berättar: - *Vid rekrytering tittar vi på inre driv som en faktor för att de ska ha utvecklingspotential. Spelare som man trott har haft rätt mentala förutsättningar har vikit ner sig när det blivit tufft i FHC. Det är ett glapp i vårt intag där vi behöver få mer koll på den mentala biten så att vi inte får bortfall senare. Vi försöker hitta en karaktärsprofil som man kan utgå från vid rekrytering för att minimera riskerna för bortfall och öka chanserna till att spelarna kan lyckas.*

Oskar utvecklar tanken bakom rekryteringar: *Vi måste kunna jobba med dålig attityd också. Vi tar inte in honom om vi inte tror vi kan hantera honom. Är det en landslagsspelare som har en tvivelaktig attityd så är vi beredda att jobba med den, men vi accepterar inte attityden.*

4.3.3 HV71

Ludwig anser att det skett en attitydförändring på senare år angående mental träning och beskriver det som: - *Föreningar och tränare har ändrat attityd och börjat inse att det även går att träna upp det mentala. Det finns fortfarande en hel del åsikter om att ''antingen så*

har du det eller så har du det inte'', men det börjar suddas ut. Förståelsen att man måste jobba med hela individen, inte bara hockeyspelaren, den börjar också öka.

Johan har en positiv attityd till att öka mängden mental träning i föreningen: - *Jag är själv väldigt intresserad av detta ämne och tror att det kan vara nästa steg att ta för klubbarna. Jag hade även kunnat tänka mig att byta ut en viss tid av andra moment för att istället arbeta med spelarnas mentala färdigheter. Johan säger att man inom organisationen inte har en statisk syn på spelarna, utan ser på utvecklingspotential istället: - Vissa klubbar säger: 'vi har inte har råd med dålig karaktär hos våra spelare.' Vi i HV71 säger istället: Har vi resurser att jobba med dessa spelare, kan vi utveckla dem?*

Johan säger att vid rekryteringen är spelarnas karaktärsdrag är en viktig faktor- *Vi tittar på två saker hos nya spelare: hockeymässigt och deras attityd. Vi lägger stor vikt vid karaktär, hockey ska vara en livsstil för spelarna och de måste ha rätt karaktär för att klara av det. Det är en tuff tillvaro med mycket träning och lite fritid, vilket kräver mycket av spelarna.*

4.4 Machokulturens existens och påverkan

4.4.1 Djurgården

Peter talar om hur det historiskt sett funnits en spärr för spelare att tala om känslor hos sig själv: - *Det kan ibland kännas lite läskigt att stämma träff med sig själv, att det ligger inärvt hos spelarna att de inte vill prata om sig själva och ta reda på vad som styr en. Anton säger att medvetenheten kring machokulturen ökat, men att kulturen fortfarande existerar i viss mån: - Tycker att machokulturen är ungefär densamma som tidigare men medvetenheten kring språkbruk och beteende har ökat, att man behandlar familj, lagkompisar, domare med respekt. Finns fortfarande kvar att spelare försöker mörka att man är skadad. Så den tuffheten, eller om det är macho eller om det är tuff, har inte förändrats. Jag tycker inte att någon har blivit kle...eller jag tycker inte att man är mer säkerhetsmedveten.*

Lars tycker att kulturen i DIF är öppen, vilket har påverkats av klubbens arbete - *När man börjar berätta mer om sig själv så börjar även andra spelare öppna upp sig. Det kommer framförallt in genom ledarskapscoachen, varpå det sedan ligger kvar i omklädningsrummet även utanför den mentala träningen.*

Anton berättar att de har en helhetssyn på sina spelare, och säger att de som klubb finns tillgänglig om spelarna har problem: - *När spelaren lämnar DIF efter tre år så vill vi att han ska vara en bra människa. Har spelaren problem så uppmanar vi dem att söka hjälp. Oftast löser det sig när en spelare får prata av sig med en psykolog eller mental coach. Ansvar läggs även på tränare och ledare att utveckla spelarna både mentalt och på hockey.*

Stefan är inne på samma sak när han pratar om klubbens vision: - *Alla coacher måste ge de bästa förutsättningarna för varje spelare för att utvecklas som människa. Visionen "alltid, oavsett, utveckling för att vinna", med den underliggande visionen "jaget för laget", eftersom laget består av massa individer. Mitt uppdrag har egentligen inget med hockeyspelaren att göra. Jag går under skinnet på dem utifrån deras eget önskemål.*

4.4.2 Frölunda

David berättar att den mentala träningen är utformad för att öka prestation på isen. Problem som uppstår utanför isen får skötas vid sidan om: - *Det är en jobbig tid för dem, men det som händer utanför isen får stanna där. När dörren till omklädningsrummet stängs är det hockey som gäller. På med leendet, även fast det innebär att man får spela ett "spel" ibland. Just för det här med att gruppen ska fungera bra, man får helt enkelt blockera sina känslor. Elias talar också om att man vill visa sig tuff: - Är svårt att visa om något stör en, man ska vara tuff i ishockey och det är den sidan man försöker visa upp för såväl spelare som ledare. Man vill inte visa sig svag för dem, framförallt inte i inledningen av en ny grupp.*

Albin säger däremot att man börjat uppmärksamma mjuka värden även utanför isen och att det är något man vill bli bättre på: - *Det är något som vi kan behöva bli bättre på, just de mjuka värdena. Att vi idag kan bli för insnöade på spelare och system istället för individen och hur man är som person. David utvecklar och säger att de försöker skapa en upphöjande och positiv stämning i lagen: - Den mentala utvecklingen som vi bedriver för spelarna är som en daglig process, där man hela tiden har olika samtal, formella och informella och ger någon kommentar för att pusha. Jag säger ibland att man springer runt och ljuger för spelarna, men jag gör det för att de ska må bra.*

4.4.3 HV71

Johan säger att de är medvetna om de destruktiva sidorna av machokulturen och säger att de arbetar aktivt med dessa frågor: - *Vi försöker jobba med de negativa effekterna av*

machokulturen, t.ex. att de som är äldst står högst upp i hierarkin. Jag tror det handlar mycket om hur ledarna är och uppmärksammar om spelare beter sig dåligt. Spelarna ska agera enligt värdegrunden som beslutats av organisationen, som säger hur man ska bete sig och visa respekt. Sedan har man ett eget ansvar som ledare att leva som man lär.

Vidare talar han om att HV71:s målsättning är att ha en inkluderande kultur där alla trivs: - Vi vill skapa en glad, trevlig och positiv miljö i omklädningsrummet där spelare ska våga vara öppna och ärliga mot varandra. Är kombinationen av spelarnas karaktär och ledarnas arbete för detta som påverkar hur utfallet blir.

Isak talar om faktorer som påverkat arbetet med psykologiska frågor: - Traditionerna i vissa sporter påverkar till att det tar längre tid att arbeta med dessa frågor. Det spelar även roll vilka resurser föreningen har. Vidare säger han: - Generellt har man varit duktiga på medicinska biten, taktiska och tekniska delar och fysträning. Idrottspsykologi har däremot varit eftersatt, men blivit mycket bättre under senare år.

5. Analys

Empirisk data analyseras i relation till det framtagna teoretiska ramverket för arbetssätt med mental träning, attityd mot mental träning och kulturella faktorer. Avsnittet är strukturerat med tematiska rubriker där skillnader och likheter mellan föreningarna diskuteras.

5.1 Analys av klubbarnas arbetsmetod

5.1.1 Organisatoriskt arbetssätt

Efter att ha intervjuat personer i föreningarna angående hur de ur ett organisatoriskt perspektiv jobbar med frågor finns det framförallt två skillnader som återfinns i Vealey (2005) diskussion om olika arbetssätt. Skiljelinjen verkar ligga mellan ett mer strikt programbaserad organisering som appliceras i DIF där arbetet sker uppifrån i förening ut mot de anställda, och ett löst definierat förhållningssätt i FHC och HV71. FHC använder sig av en utbildningsfilosofi där tränarna får lära sig om frågorna för att sedan jobba självständigt i verksamheten. HV71 är likt FHC i vissa avseenden men det varierar inom de olika lagen i föreningen.

DIF har en mental coach anställd som är ansvarig för att ta fram ett program som DIF ska jobba efter och applicera i verksamheten. Därmed är han ansvarig för utlärn timer av metoderna samtidigt som han säkerställer att de genomförs och efterlevs. FHC har också en mental coach anställd som utbildar tränare i arbetssätt kring mental träning men har inte samma ansvar för att det appliceras fullt ut i verksamheten. Här har tränarna istället eget ansvar att jobba med dessa delar, men leds även indirekt genom FHC:s värdegrund som beslutats i föreningen. FHC:s syn att verksamheten ska ha en hård konkurrens och tuff tävlingsmiljö för att skapa mentalt starka spelare är en strategi som även återfinns i Weinberg et al. (2011) forskning. HV71 använder sig av den mentala coachen i representationslaget, och han finns bara tillgänglig för andra parter i föreningen vid särskilda tillfällen. Juniortränare i föreningen får ett vagt definierat ansvar att de ska utveckla spelare till sin fulla potential, och tolkar själva hur vad det innebär, hur mycket resurser som ska läggas på det och vad de bör göra.

En faktor till varför denna skillnad finns mellan föreningarna är, i likhet med McDuff & Garvins (2016) diskussion, att DIF:s satsning har skett genom en tydlig prioritering av deras sportchef samt att arbetet är sanktionerat av styrelsen. Detta har medfört att DIF haft

möjlighet att lägga mer resurser på projektet och kunnat applicera det direkt och strukturerat ut i föreningen med tydlig målsättning. I HV71 och FHC finns inte samma tydlighet från högre ort i klubben, vilket medför begränsad resursfördelning och arbetet bedrivs beroende på vilken inställning respektive tränare har till frågorna.

5.1.2 Målsättning organisatoriskt arbetssätt

FHC och DIF arbetar på olika sätt men har liknande långsiktiga mål med vilka resultat de vill att verksamheten ska uppnå, medan HV71 inte har någon konkret målsättning. FHC och DIF förespråkar att man vill nå ett stadié där tränarna i respektive lag har tillräckligt stor kunskap och erfarenhet för att kunna bedriva mental träning i sina lag på egen hand. Enligt klubbarna vill man i framtiden komma så långt att varje spelare och ledare är sin egna mentala coach, vilket är själva syftet med mental träning (Behncke 2004). Med mentalt starka spelare tror alla föreningarna att de kan lyckas få fram fler spelare som klarar av A-lagsspel, vilket också är målet med talangutvecklingsverksamheten.

Detta tyder på att föreningarna i grunden vill nå samma utfall med sitt arbete med mental träning och dessa utfall ligger i linje med vad litteratur inom mental träning säger är syftet med att utveckla sina mentala färdigheter. Det som skiljer föreningarna åt är vilka metoder som appliceras och vilka faktorer man värderar högt.

5.1.3 Vad vill klubbar nå för utveckling hos sina spelare

En analys över de empiriska resultaten med Vealeys (2005) modell av olika typer av mentala färdigheter visar att klubbarna har olika syn på vad de vill utveckla hos sina spelare:

- DIF är enda föreningen som arbetar konkret med alla aspekterna.
- FHC arbetar med fundamentala- och prestationsrelaterade färdigheter samt teamskills.
- HV71 arbetar endast med fundamentala färdigheter och teamskills.



Figure 13.1 Mental skills for athletes and coaches.

Figur 1. Vealey (2005)

1. Fundamentala färdigheter

Ett genomgående tema är att alla klubbarna anser, i likhet med Davis & Zaichkowsky (1998), att karaktärsegenskaper som inre driv och självförtroende är fundamentala färdigheter som de vill att alla sina spelare ska ha. Det empiriska underlaget tyder på att dessa fundamentala egenskaper ses som en bas spelarna behöver för att ens kunna utvecklas och formas av föreningen, och till skillnad från andra egenskaper talas de ofta om i formen av "man har det eller inte". De fundamentala egenskaperna hanteras i vissa fall vid individuella möten eller när klubben kopplar in en psykolog/mental coach för att en spelare visar tendenser på psykisk ohälsa.

2. Prestationsrelaterade färdigheter

DIF och FHC är de klubbar som aktivt arbetar för att utveckla sina spelare i prestationsrelaterade mentala färdigheter. I linje med Bourbousson et al. (2010) diskussion om mentala färdigheters påverkan på lagidrottare, vill klubbarna utveckla egenskaper som är direkt relaterade till prestationen på isen. Ett tydligt exempel är hur man väljer att ge feedback. DIF och FHC förespråkar att de rör sig från den traditionella feedbacknormen inom hockeyn med en tränare som är högljudd och påpekar misstagen spelarna gör. Istället vill man ha ett positivt coachande där man pushar för det spelarna gör rätt istället för att korrigera allt

de gör fel. På detta sätt vill man utveckla spelarnas mentala färdigheter i direkt relation till prestation på isen.

3. Personlig utveckling

När det kommer till mentala färdigheter relaterade till personlig utveckling är det bara DIF som har ett strukturerat sätt att arbeta. DIF är inne på samma spår som Bruner et al.(2008) och (Gould & Carson, 2008) och anser att personlig utveckling är en viktig komponent för talangutveckling. FHC och HV71 anser också att dessa frågor är viktiga men det är inget de fokuserar konkret på i sitt arbete med mental träning. DIF har som mål att utveckla hela individen under deras tid i klubben och ser mental träning som sammankopplat med personlig utveckling. Ett exempel på detta är spelarnas individuella samtal med den mentala coachen och de olika gruppövningar som ofta har fokus på att spelarna ska lära känna sig själva och kunna skilja på prestation och vem man är som person.

4. Teamskills

Utvecklingen av teamskills är en faktor som alla klubbar arbetar med. I linje med Giske et al. (2014) diskussion om vikten av teamskills lägger tränarna i klubbarna mycket tid och energi på att skapa ett inkluderande samtalsklimat i sina lag, för att få spelare och ledare att kommunicera direkt, öppet och ärligt mot varandra. Syftet är att spelare ska kunna lita på att alla medspelare vill lagets bästa. I DIF använder de sig av gruppövningar för att bryta sociala barriärer mellan spelare och får dem därmed att inse att lagkamraterna behövs för att lyckas, istället för att se på varandra som konkurrenter.

Att alla klubbar lägger vikt vid fundamentala egenskaper kan tolkas som ett sätt att riskminimera sin rekrytering av nya spelare. Spelare i juniorverksamheten förväntas vara i klubben i minst tre år och om individen inte har rätt karaktär anses risken för bortfall bli större. DIF tar till skillnad från HV71 och FHC arbetet ett steg längre och går utanför hockeyrelaterade frågor och arbetar även med personlig utveckling hos sina spelare. Det beror på DIF:s lednings uppfattning att mental träning hör ihop med spelarnas psyke utanför hockeyn och att man får bäst resultat om man jobbar med helheten hos individerna.

5.2 Analys av klubbarnas attityder

5.2.1 Klubbarnas attityder mot mental träning

Ett genomgående tema i de empiriska resultaten från klubbarna gällande deras inställning till mental träning är att alla säger sig ha en positiv inställning till fenomenet och tycker att det är en viktig aspekt att arbeta med. Samtidigt går det att urskilja vissa skillnader mellan föreningarna, och även mellan olika personer i föreningarna, i deras attityd till mental träning.

5.2.2 Uttalade likheter

Både intervjuade juniorspelare och juniortränare säger att mentala färdigheter är något som är viktig att arbeta med för att bli en framgångsrik ishockeyspelare. Flera tränare nämner att den yngre generationen spelare blivit mer individualistiska och ställer krav på organisationen att de ska få alla verktyg för att bli professionella hockeyspelare, där personliga utvecklingssamtal och mental träning är en naturlig del. Även bland tränare börjar normer och attityder ändras där flera börjat gå utbildningar inom idrottspsykologi och börjat inse det som Dweck (2006) beskrivit, att mentala förmågor är något som går att utveckla hos individer.

Ytterligare ett gemensamt tema för klubbarna är att de nämner den särskilda kontexten juniorspelare verkar i som en bidragande faktor till att mentala färdigheter är viktiga att utveckla. De nämner som Gulliver et al. (2012) och Bruner et al. (2008) att pressen och stressen för juniorspelare är stor då de är inne i ett livsskede där fysisk och psykisk mognad sker, träningsmängden ökar kraftigt, konkurrensen blir tuffare och kraven från skolan ökar. För att klara steget till seniorhockey krävs det därför att spelarna lyckas skapa mentala strategier för att hantera de problem som kan uppstå under dessa år. Detta gör att klubbarna nämner karaktär hos spelarna som en viktig faktor de tar hänsyn till när de rekryterar nya spelare till juniorverksamheten.

5.2.3 Hur attityder uttrycks i praktiken

5.2.3.1 Djurgården

I DIF finns en samstämmig syn på mental träning. Denna härstammar från att DIF har tydliga direktiv från beslutsfattare. Detta påverkar även tränarerekryteringen, som innebär att ledarna måste dela samma grundsyn som organisationen gentemot mental träning. Vidare skiljer sig DIF:s syn från övriga klubbar då de följer Fraser-Thomas et al. (2005) diskussion om att

utveckla individen även utanför isen. Denna syn samstämmer med Davis & Zaichkowsky (1998) diskussion om att bygga starka fundamentala mentala färdigheter. DIF är också konsekventa i sitt beslut att karaktären är det viktigaste vid rekrytering av spelare. DIF:s tränare är väldigt tydlig med att om de plockar in en spelare så kontrakteras han på tre år, vilket förväntas fullföljas från DIF:s sida. Detta medför att de i sin rekrytering måste gå efter karaktär som primär faktor.

Även fast att en generell attitydförändring skett så syns det inte fullt ut i praktiken. Trots föreningens fokus på mental träning är det ändå spelare som är motvilliga att frivilligt söka upp den mentala coachen för att diskutera sätt att förstärka sina mentala förmågor. Spelare är positivt inställda efter att de haft sina samtal, men måste ändå i stor grad beordras att delta i mentala träningstillfällen. Denna iakttagelse ligger i linje med Messners (1992) forskning där manliga idrottare i kontaktsporter kan se det som ett svaghetstecken att söka sig till en mental tränare.

5.2.3.2 Frölunda

FHC använder sig av ett relativt strukturerat arbete vilket, men olika aktörer visar upp en varierad syn på mental träning. Den övergripande synen är att mental träning antagligen är nästa steg att ta för att uppnå konkurrensfördel gentemot andra föreningar. De ser en möjlighet till att kunna utnyttja tiden med spelarna till arbete med mental träning, och distribuera tid från andra träningsmoment till mental träning för att därigenom minimera risken för bortfall av spelare. Samtidigt vill FHC ha en tuff träningsmiljö och hård konkurrens, vilket per definition innebär att redan mentalt starka spelare gynnas.

Därmed skiljer sig den uttalade attityden mot mental träning mot hur arbetet sker i praktiken. Crusts (2007) diskussion om mental tuffhet går att applicera på tränarnas attityd och FHC använder sig av liknande metoder som Weinberg et al. (2011) nämner. Tränarna säger sig vilja ha mentalt starka spelare vilket de anser skapas genom en stark konkurrenssituation med många tuffa träningspass, där spelarna tävlar mot varandra.

5.2.3.3 HV71

HV71:s arbete med mental träning varierar beroende på om det gäller a-lag, ungdomslag eller juniorlag. Generellt har de en positiv inställning till mental träning och är i ett stadie där de ska implementera ett strukturerat arbete kring dessa frågor. Det anses viktigt med mental

träning men än så länge kopplas mental tränare endast in när en spelare börjat visa tecken på psykisk ohälsa eller påverkar gruppen negativt. Istället för att arbeta proaktivt fungerar det därmed snarare som en krisåtgärd. Vilket kan kopplas till ett klinisk psykologiskt synsätt där mental hälsa riskerar bortses från så länge spelarna inte uppvisar symptom, vilket diskuteras av Schinke et al (2017). Vidare sägs det ha skett en attitydförändring allmänt inom klubben, att den mentala biten är lika träningsbart som fysiska attribut, men att det fortfarande finns en del som personer inte har den synen. HV71 ligger nära det som Dweck (2006) benämner som growth mindset vad det gäller attityd och karaktär. Det speglas även i att man säger att man inte har en statisk syn på spelares karaktär och attityd utan vill även ge spelare med sämre attityd chansen att utvecklas.

5.2.4 Diskrepans och samstämmighet

På ett övergripande plan börjar attityder mot mental träning förändras till det positiva bland spelare och tränare i föreningarna. Fortfarande finns dock fördomarna som Martin et al (2004) och Schwnek (2008) diskuterar om mental hälsa, mental träning och socialt stigma kvar. Klubbarnas rekryteringsstrategi illustrerar tydligt skillnaderna mellan uttalad attityd och vad som prioriteras i praktiken. DIF:s rekryteringsstrategi bidrar till att hela organisationen får en samstämmig syn eftersom klubben vid varje rekrytering ställer krav på ett visst förhållningssätt till mental träning. Klubben är tydlig med att de kan behöva välja bort spelare som anses ha fel attityd. I HV71 och FHC:s rekrytering syns skillnaden mellan vad som sägs och görs. Båda klubbarna säger sig se karaktär som den primära faktorn för att ta in spelare. Ändå säger klubbarna att spelare med bra hockeysfärdigheter men med sämre karaktär accepteras förutsatt att de har resurser till att arbeta med spelarens attityd. En syn som enligt McDuff & Garvin (2016) kan tolkas motsägande sett till att ingen av föreningarna har det organisatoriska stödet för att arbeta kontinuerligt med mental träning i juniorverksamheten.

5.3 Machokultur

5.3.1 Machokulturens närvaro

Machokulturen är något som klubbarna är medvetna om. En tränare råkade i intervjun använda ord som tuff och klen för att sedan avbryta sig när han insåg att det lät fel. Uppfattningen var dock att han var genuin i att spelarna skulle öppna upp sig och inte alltid visa upp sin tuffa sida, men att dessa felsägningar härstammade från en kultur där man under många år använt sådant språkbruk. Som det diskuteras i Messner (1992) artikel så är det

vanligt att sporter med fysisk kontakt bygger upp en social machokultur. Detta stämmer väl överens med detta fall där språkbruket länge varit på detta vis, men uppfattningen är att man försöker röra sig bort från denna kultur för att få spelarna att våga visa sig "svaga".

5.3.2 Förändring på agendan

Arbetet kring hur klubbarna försöker stävja kulturen att dölja tecken på svaghet skiljer sig mellan föreningarna. HV71 och FHC arbetar aktivt mot att försöka stävja just machokulturen, genom att bland annat skapa en positiv jargong i omklädningsrummet. En tränare i FHC talar dock om att låta problem utanför isen få stanna där, och att det kan krävas att spelarna får dölja sina problem när det är träning eller match. Därmed finns en tendens till motstridighet gällande att man vill bygga en kultur där spelare vågar vara öppna och ärliga.

DIF arbetar inte aktivt för att motarbeta specifikt machokulturen. Däremot fokuserar de mycket på mjuka värden och att spelarna ska må bra såväl som människor som i sina professionella roller. Resultatet av detta blir ett öppnare klimat där det är okej att visa upp en svagare sida och tala om att man inte mår bra. Deras proaktiva arbete har stöd av Martin et al (2004) som säger att atleter är betydligt mer mottagliga för mental träning, och därmed mjuka värden, om man provat på det tidigare. Detta medför att barriären minskar för atleterna att visa upp tecken på psykisk ohälsa då det ingår i klubbens organisation att arbeta med detta. Vidare blir det därmed mindre stigmatiserat då normer och ideal inom organisationen förändras, som Schwnek (2000) talar om att idrotten lider av.

Även om Frölunda och HV71 säger sig arbeta mer specifikt med machokulturen, så är det DIF som har en strategi för att skapa en positiv kultur. Detta eftersom föreningen arbetar med att förändra normer och beteenden genom samtal och övningar, och värdesätter kultur, ledarskap och välmående högt. HV71 och FHC bearbetar snarare symtomen medan DIF arbetar kontinuerligt och proaktivt. Trots föreningarnas medvetenhet kring machokultur inom hockey så finns fortfarande tendenser till att machokulturens normer påverkar aktörers attityder och beteenden.

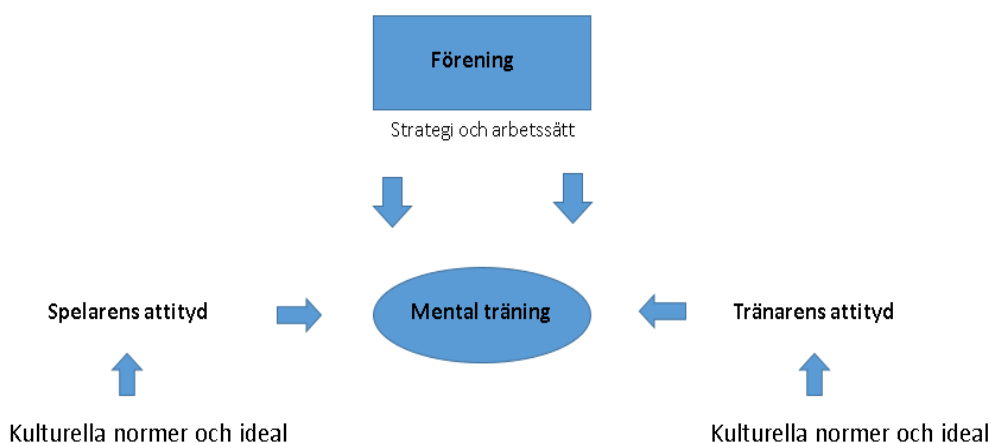
6. Slutsats & diskussion

Som sista avsnitt presenteras slutsatserna av denna studie och en diskussion kring genomförande och framtida forskning.

6.1 Svar på forskningsfrågorna

Denna kvalitativa studie har undersökt fenomenet mental träning och har som tidigare nämnt utgått från följande frågeställning:

- *Hur ser arbetet med mental utveckling ut i svenska elithockeyföreningar?*
- *Vad för attityder finns i föreningarna gällande mental träning och hur påverkas dessa av ishockeyns kulturella kontext?*



Figur 2. Överblick av faktorer som påverkar hur arbetet med mental träning ser ut och vad utfallet blir

6.1.1 Arbetssätt

Efter att ha analyserat den insamlade empirin i relation till det teoretiska ramverket och tidigare forskning finns det några konkreta slutsatser som kan genereras gällande hur arbetet med mental träning ser ut bland svenska elithockeyföreningar. Det empiriska underlaget visar att ämnet mental träning hamnat högre upp på klubbarnas agendor på senare år, men att det finns en spridning i hur man väljer att arbeta med frågorna. Skiljelinjen ligger mellan ett programbaserat förhållningssätt och ett löst definierat förhållningssätt. Det programbaserade förhållningssättet som appliceras av DIF utgår från en genomtänkt struktur med en tydlig

målsättning av vad de vill få ut av arbetet och hur det ska bedrivas. FHC och HV71 använder ett löst definierat förhållningssätt utan någon konkret målsättning med vad de vill få ut av den mentala träningen, istället skjuts ansvaret över på tränarna att jobba med frågorna.

På ett konkret plan använder sig alla klubbarna av individuella feedbacksamtal med spelarna för att utveckla mentala färdigheter, och har även en mental coach anställd som används till varierande grad. DIF använder sig dessutom av diverse gruppövningar och riktar även in sitt arbete mot tränare och andra anställda i föreningen. FHC tar fram en psykologisk profil hos sina juniorspelare tillsammans med sin mentala coach och försöker också ha en tuff konkurrens- och tävlingsmiljö bland sina juniorlag för att skapa ett klimat som fostrar mentalt starka spelare.

Då majoriteten i de intervjuade klubbarna är medvetna om fördelarna med mental träning tolkar vi att skillnaderna beror på vilken vikt beslutsfattare i klubben lägger på frågan. I DIF är det ett beslut som tagits av sportchef för att sedan implementeras nedåt i föreningen med hjälp av en mental coach, vilket medför att alla inblandade blir utbildade och får verktygen att jobba vidare med dessa frågor i den dagliga verksamheten. I FHC och HV71 är situationen i princip den omvända, där det är upp till tränarna i lagen i vilken utsträckning man jobbar med mental träning och vad man fokuserar på.

6.1.2 Attityder

En tydlig slutsats gällande attityder relaterade till mental träning och hur dessa påverkas av hockeyns kulturella kontext är att det pågår en generationsväxling. Många börjar inse vikten av mental träning för att lyckas med sin idrott och att mentala färdigheter är något som går att träna på likväl som fysiska färdigheter. Flera tränare berättar att det bara under de senaste åren skett en förändring från en situation där flera tidigare såg på mentala egenskaper som statiska element. Detta beror bland annat på en ny individualistisk generation av spelare som är medvetna om vikten av hårt arbete för att lyckas, vilket gör att de ställer högre krav på organisationerna för att få rätt stöd och utbildning för att nå hela vägen till proffsspel. DIF är den organisation som har den mest samstämmiga attityden bland sina anställda, vilket har att göra med att alla genomgår samma utbildning kring frågorna med den mentala coachen.

Trots den uttalade positiva synen så finns det fortfarande underliggande åsiktsskillnader som kommer upp till ytan i olika sammanhang. FHC pratar om att de vill skapa en mental tuffhet

hos sina spelare, där de inte använder sig av mental träning i någon större utsträckning utan det uppnås istället genom en krävande konkurrenssituation i juniorlagen.

Machokulturen inom ishockeyn håller också på att genomgå förändring där flera inom klubbarna är medvetna om problem och anser att de är på väg mot en bättre kultur. Både FHC och HV71 jobbar aktivt med klubbens värdegrund hos sina spelare där de förväntas uppträda på ett respektfullt sätt i vad dem än gör. Båda klubbarna vill genom detta arbete motverka destruktivt beteende och skapa ett positivt klimat där spelare vågar öppna upp sig. DIF säger sig vilja utveckla hela individen under deras tid i DIF och använder man sig av samtal och övningar för att få spelarna att lära känna varandra bättre, och få dem att våga dela med sig av problem eller åsikter. I detta avseende särskiljer sig DIF, där det blir ett tydligt proaktivt arbete för att ha spelare som mår bra och risken för mental ohälsa minskar.

Trots att det finns en medvetenhet om machokulturens existens och effekter, är det fortfarande en kultur som påverkar attityder och beteenden. Det finns fortfarande ett stigma hos spelare att prata om problem och visa upp tecken på svaghet inför lagkamrater och tränare. Detta manifesterar sig i att spelare inte söker sig självmant till tränare eller mental coach om de har problem eller mår dåligt, och även döljer fysiska skador för att fortsätta spela. Studien visar även tendenser till att spelarnas problem ibland negligeras och inte tas på allvar. Där normen att man ska hantera sina egna problem fortfarande lever kvar. Det är när problemen blivit tillräckligt stora, t.ex. depression, som resurser kopplas in för att hjälpa spelaren.

6.2 Diskussion och förslag till framtida forskning

6.2.1 Resultat och framtida forskning

Resultaten från denna studie låg i linje sett till tidigare forskning inom liknande forskningsfält. Variation fanns mellan föreningarna kring hur man arbetar inom området samt hur mycket resurser som tilldelas fenomenet. En reflektion var att de inblandade såg mental träning som ett intressant ämne som kan vara nästa steg i spelarutveckling för att skaffa sig en konkurrensfördel gentemot övriga klubbar. Därför kommer det bli intressant att se om det ger framtida resultat för de klubbar som lägger mer resurser på mental träning.

Även resultaten kring machokultur och attityden kring mental träning och dess variation väckte intresse. Däribland att även arbetet kring detta skiljde sig mellan klubbarna, med

HV71 och FHC som aktivt arbetar mot det medan DIF arbetade mer allmänt kring mjuka värden. Iakttagelsen att DIF snarare behandlar orsak medan FHC och HV71 bearbetar symtomen är en intressant aspekt då det visar att klubbarna använder sig av olika angreppssätt på samma fenomen.

Då arbetet med mental träning är en relativ ny företeelse bland föreningarna skulle en potentiell vinkel på framtida forskning vara att följa upp och se vad resultaten blir för klubbarna med dess olika arbetssätt över tid. Även att se hur kulturen, beroende på arbetssätt, förändras gentemot mental träning och kring machokulturen. Skulle det visa sig att en genomtänkt strategi och en välfungerande implementering av arbete med mental träning faktiskt kan skapa konkreta sportsliga fördelar skulle implikationen kunna bli att allt fler klubbar börjar inse vikten av mental träning och att en generell attitydförändring sker.

6.2.2 Metod och genomförande

I denna studie har personer som är verksamma inom de respektive organisationerna blivit intervjuade för att få en bild över hur föreningarna arbetar med, och vad de har för attityd mot frågor gällande mental träning. Även om alla intervjuade fått vetskap om möjligheten att vara anonyma så är det fortfarande möjligt att svaren vi tagit del har blivit vinklade av syftet bakom studien, eller att de ger en förskönad version av verkligheten. Vi har haft denna implikation i åtanke när empirin analyserats, men en möjlig lösning hade kunnat vara att komplettera med intervjuer med spelare och ledare som slutat i föreningarna.

En reflektion som bör lyftas är faktumet att frågor gällande attityd och kultur är subjektiva företeelser där det kan uppstå en diskrepans mellan vad som sägs och vad som faktiskt görs. En åtgärd hade varit att kombinera intervjuerna med iakttagelser på plats i föreningarna, och därmed göra en analys av båda parametrarna.

7. Referenser

7.1 Tryckta källor

Abbott, A. & Collins, D., (2007) Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology, *Journal of Sports Sciences*, 22:5, 395-40.

Behncke, L., (2004) *Mental skills training for sports: A brief review*, *Athletic Insight*, volume 6 issue 1

Berg, J., (2014) *Mannen som blev ishockeyspelare*

Bourbousson, J., Poizat, G., Saury, J. & Seve, C., (2010) Team coordination in basketball: Description of the cognitive connections among teammates. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 150–166.

Breitbach, S., Tug, S. & Simon, P., (2014) Conventional and genetic talent identification in sports: Will recent developments trace talent? *Sports Medicine*, 44(11), 1489-1503

Bruner, M.W., Munroe-Chandler K.J. & Spink, K.S., (2008) Entry into Elite Sport: A Preliminary Investigation into the Transition Experiences of Rookie Athletes, *Journal of Applied Sport Psychology*, 20:2, 236-252.

Bryman, A. & Bell, E., (2017) *Företagsekonomiska forskningsmetoder*, Stockholm: Liber AB

Crust, L., (2007) Mental toughness in sport: A review, *International journal of sport and exercise psychology*, 5:3, 270-290.

Davis, H. IV. & Zaichkowsky, L., (1998) Explanatory style among elite ice hockey athletes, Perceptual and motor skills, 1075-1080.

Dweck, C.S., (2006) *Mindset: The new psychology of success*, Random House

Eccles, D.W. & Tenenbaum, G. (2004) Why an expert team is more than a team of experts: A social-cognitive conceptualization of team coordination and communication in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 542–560.

Fallby, J., Hassmén, P., Kenttä, G. & Durand-Bush, N., (2011) Relationship between locus of control, sense of coherence, and mental skills in Swedish elite athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4:2, 111-120

Foster, D., Maynard, I., Butt, J. & Hays, K., (2015) Delivery of Psychological Skills Training to Youngsters, *Journal of Applied Sport Psychology*, 28:1, 62-7.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. & Deakin, J., (2005) Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.

Giske, R., Rodahl S.E., Høigaard R., (2014) 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*, 27:1, 20-34.

Gould, D. & Carson, S., (2008) Life skills development through sport: current status and future directions, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1:1,58-78.

Gulliver, A., Griffith, K. M. & Christensen (2012) Barriers and facilitators to mental health

help-seeking for young elite athletes: a qualitative study, *BMC Psychiatry* 12:157

Gustafsson, H., Skoog, T., (2011) *The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes*, *Anxiety, Stress & Coping*, 25:2, 183-199.

Hays, K., Thomas, O., Maynard I., Bawden, M., (2009) *The role of confidence in world-class sport performance*, *Journal of Sports Sciences*, 27:11, 1185-1199.

Holliday, B., Burton, D., Sun, G., Hammermeister, J., Naylor, S. & Freigang, D., (2008) Building the Better Mental Training Mousetrap: Is Periodization a More Systematic Approach to Promoting Performance Excellence?, *Journal of Applied Sport Psychology*, 20:2, 199-219.

Martin, S. B., Akers, A., Jackson, A. W., Wrisberg, C. A., Nelson, L., Leslie, P. J., & Leidig, L. (2001) Male and female athletes' and nonathletes' expectations about sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 19-40.

Martin, S. B., Lavalley D., Kellmann M. & Page, J., (2004) Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom, and Germany, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2:2, 146-160.

McDuff, D. R. & Garvin, M., (2016) Working with sports organizations and teams, *International Review of Psychiatry*, 28:6, 595-605.

Messner, M. A., (1992) *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Boston, MA: Beacon Press

Schinke, R. J., Stambulova, N. J., Si, G. & Moore, Z., (2017) International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*

Schwnek, L. (2000) The stigmatisation and denial of mental illness in athletes, *British Journal of Sports medicine*, 34, 4 (<http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/34/1/4.full.pdf>)

Singer, R. N., (1988) Strategies and Metastrategies in Learning and Performing Self-Paced Athletic Skills, *The Sport Psychologist*, 2:1, 49-68.

Stark, T., (2010) Folkhemmet på is: Ishockey, modernisering och nationell identitet i Sverige 1920-1972

Vealey, S., (2005) *Mental skills training in sports*, *Handbook of Sport psychology*, third edition chapter 13, 287-301.

Weinberg, R. S. & Williams, J. M. (2006) Integrating and implementing a psychological skills training program, In *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5th Ed., Edited by: Williams, J. M. 425-457.

Weinberg, R., Butt, J. & Culp, B., (2011) Coaches' views of mental toughness and how it is built, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9:2, 156-172.

7.2 Elektroniska källor

Aftonbladet (2017). Charlotte Kalla om succéstarten: "Alla borde ha en", Hämtad 28 april från: <https://www.aftonbladet.se/sportbladet/a/jPd23w/charlotte-kalla-om-succestarten-alla-borde-ha-en>

Aftonbladet (2017). Stor enkät: Det vill klubbarna göra med pengarna från monsteravtalet, Hämtad 18 mars från: <https://www.aftonbladet.se/sportbladet/hockey/a/3aEXd/stor-enkat-det-vill-klubbarna-gora-med-pengarna-fran-monsteravtalet>

Djurgården (2018). Klubbens hemsida, hämtad 6 maj från: <https://www.difhockey.se/>

Expressen (2017). Sportchefsresan 2017 – Fredrik Sjöström, Hämtad 3 maj från: <https://www.expressen.se/sport/podcast/sportchefsresan2017/sportchefsresan-2017--fredrik-sjostrom/>

Frölunda (2018). Klubbens hemsida, hämtad 6 maj från: <https://www.frolundaindians.com/>

Gefle Dagblad (2014). Dackell: "Vi visar upp en mental styrka", Hämtad 3 maj från: <https://www.gd.se/ishockey/shl/dackell-vi-visar-upp-en-mental-styrka>

Hockeysverige (2017) Här är SHL-klubbarna som utvecklar flest juniorer till SHL-spelare, Hämtad 5 maj från: <http://www.hockeysverige.se/2017/06/05/sa-bra-ar-shl-klubbarnas-juniorverksamhet/>

Hockeysverige (2018). Berättade om sin psykiska ohälsa – nu mår han bättre än någonsin, Hämtad 8 maj från: <http://www.hockeysverige.se/2018/04/12/jacob-tenemyr-depression/>

HV71 (2018). Klubbens hemsida, hämtad 6 maj från: <https://www.hv71.se/>

Linnéuniversitetets podcast (2017). Är ishockey bara för riktiga män? Om maskulinitet på hal is, Hämtad 24 april från: <https://player.fm/series/snillen-stimulerar-linnuniversitetets-podcast/r-ishockey-bara-fr-riktiga-mn-om-maskulinitet-p-hal-is>

Idrottens Affärer (2015). *Trots allt, SHL är klassen bättre*, Hämtad 6 maj från: <http://www.idrottensaffarer.se/kronikor/2015/10/trots-allt-shl-ar-klassen-battre>

Sportbibeln (2017). Svensk hockeys nya initiativ – tar upp kampen mot machokulturen, Hämtad 10 maj från: <https://www.sportbibeln.se/hockey/svensk-hockeys-nya-initiativ-tar-upp-kampen-mot-machokulturen/>

Svenska Yle (2017) Den finländska nervositeten sabbar för hockeylaget - så här kan det fixas!, Hämtad 3 maj från: <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/05/09/den-finlandsk-nervositeten-sabbar-hockeylaget-sa-har-kan-det-fixas>

Svenska Yle (2018). Stenhårt jobb och total fokusering - mental styrka har gjort juniorstjärnan Hanna Öberg till olympisk mästare, Hämtad 5 maj från: <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/03/09/stenhart-jobb-och-total-fokusering-mental-styrka-har-gjort-juniorstjarnan-hanna?page=18>

Sveriges Radio (2017). Rögletränaren: Machokulturen inom hockeyn, Hämtad 10 maj från: <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=101&artikel=6845564>

SVT (2018). UFC-svenskens mentala knep - betygsätter sig själv, Hämtad 5 maj från: <https://www.svt.se/sport/kampsport/jack-hermannsson/>

Swehockey (2017). JSM för J20 sedan 1957, Hämtad 18 april från:
http://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet/historik/sm-historik_j20.pdf

8. Bilagor

8.1 Bilaga 1. Definitionslista

Teorirelaterade begrepp	
Machokultur/ hockeykultur	Kultur och norm inom ishockey som påverkar det sociala samspelet
Mental träning	Aktiviteter som syftar till att utveckla olika mentala färdigheter hos individer och lag
Mental tuffhet	Mentala förmågor som gör att atleter kan hantera motgångar, press och stress men ändå behålla fokus på idrotten
Empirirelaterade begrepp	
Framgång i talangutvecklingsverksamheten	Definierat som att man lyckas slussa åtminstone två spelare per årskull till a-laget
Mental coach	En person som har expertis inom mental träning och vars arbete går ut på att träna personerna inom organisationen inom detta ämne
J18	Juniorspelare under 18 år
J20	Juniorspelare under 20 år
J20 topp 10	Fortsättningsserie för juniorer som de 10 bästa lagen går vidare till
SHL	Svenska Hockeyligan. Högsta ligan för svenska hockeyklubbars a-lag

8.2 Bilaga 2. Kodning av empiri

Titel	Klubb	Datum	Tid
Strategisk chef	Djurgården	2018-02-26	75 min
Extern expertkonsult	Djurgården	2018-03-06	60 min
Juniortränare	Djurgården	2018-03-20	40 min
Spelare	Djurgården	2018-03-20	20 min
Strategisk chef	Frölunda	2018-03-09	45 min
Juniortränare	Frölunda	2018-02-28	50 min
Juniortränare	Frölunda	2018-02-28	25 min
Spelare	Frölunda	2018-02-28	20 min
Spelare	Frölunda	2018-02-28	20 min
Strategisk chef	HV71	2018-04-10	60 min
Extern expertkonsult	HV71	2018-05-02	20 min
Juniortränare	HV71	2018-04-19	45 min

8.3 Bilaga 3. Exempel på frågor

Exempelfrågor med strategiska personer:

- Bakgrund, hur ser din roll ut?
- Hur mäts framgången på juniorsidan?
- Hur arbetar klubben rent organisatoriskt med den mentala utvecklingen, vem bär ansvar och hur fortlöper arbetet för att hela tiden utvecklas?
 - Arbetar organisation med att utbilda tränarna och hur sker det?
 - Är detta ett beslut som tagits på strategisk nivå?
- Vad är de främsta kriterierna du/ni tittar på vid rekrytering av nya ledare?
 - Hur står sig den mentala aspekten i form av att tränarna ska kunna utveckla spelarna både mentalt och inte bara fysiska egenskaper?
 - Finns det beslut om specifika psykologiska färdigheter som ni vill att ledare ska försöka utveckla hos ungdomsspelare?
- Hur ser spelarrekryteringen ut, baseras den enbart på fysiska egenskaper och dess potential eller tar man hänsyn till attityd, syn på träning och liknande mentala förutsättningar?
- Hur skulle du beskriva kulturen i er förening? Vad har ni för ledord?

Exempelfrågor med ledare:

- Bakgrund, hur ser din roll ut?
- Hur ser spelarrekryteringen ut, baseras den enbart på fysiska egenskaper och dess potential eller tar man hänsyn till attityd, syn på träning och liknande mentala förutsättningar?
- Hur står sig den mentala aspekten i form av att tränarna ska kunna utveckla spelarna både mentalt och inte bara fysiska egenskaper?
- Hur jobbar organisationen med ert ledarskap, hur ser feedbacken ut? Utvecklande samtal med mental inriktning?
- Vad tittar du som tränade på när man tar in nya spelare till juniorverksamheten gällande mentala aspekter såsom attityd, personlighet med mera?
- Vad försöker ni skapa för slags kultur i laget?

Exempelfrågor med spelare:

- Hur får man feedback? Individuell och/eller grupp?
- Mest konstruktiv kritik eller mycket positiva ord?
- Får ni tillgång till mental tränare genom klubben, använder du det på fritid?
- Anser du att mentala färdigheter är något som behöver tränas på för att lyckas inom ishockey?
- Hur anser du att den mentala träningen/utvecklingen står sig mot mer klassiska delar som skills och fys?
- Var detta något du tänkte på när du sökte hockeygymnasie?
- Uppmuntras ni ta kontakt med personer i föreningen om ni har problem? Efterlevs det?