

En värld av



PSYKOLOGI inom ISHOCKEY



• **Trigger.** En trigger är en fysisk handling, ett ord, eller en föreställning som associeras med ett känslomässigt tillstånd, tanke eller beteende.

• Använd en **träningsdagbok** för att öka din medvetenhet kring din anspänningsnivå och hur du kan reglera den.



Metafor:
"Jag är som en betongmur, jag stoppar allt!"



- Hitta rätt känsla
- Sänka/höja anspänning
- Öka självförtroende
- Öka motivation
- Förbättra teknik
- Hantera smärta
- Problemlösning
- Förbättra strategier/teknik
- Öka självkänsla

• **Om anspänningen** blir för hög smalnar fokus av för mycket och det är lätt att spelaren missar viktiga saker i sin omgivning.



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
Utvecklings- och Landslagsavdelningen



PSYKOLOGI inom ISHOCKEY

Inledning

Det sitter 15 000 på läktaren i VM finalen mellan Sverige och Finland. Det står 1-1 efter full tid och spänningen i arenan är total. Publiken sjunger hejarramsor, skriker och jublar. Det har blivit dags för straffläggning. Du är spelaren som ska lägga den sista avgörande straffen. Missar du förlorar Sverige och vårt grannland Finland tar hem guld.

Du känner de enorma förväntningarna från publiken, Sveriges befolkning och lagkamraterna. Situationen är extrem, du känner dig riktigt nervös och är väldigt exalterad. Du fokuserar på straffen och vart du

skall placera pucken. Du känner en väldigt hög anspänning och hur adrenalinet pumpar ut i blodet. Det är nu dags att slå straffen, du åker med bestämda skär i en cirkel och rullar dina axlar innan du tar med dig pucken och åker mot mål.



I en annan arena luktar det kaffe i hallen, korvförsäljningen går bra och släkten sitter förväntansfulla på läktaren denna söndagseftermiddag. Det är cupfinal och det har dragit ihop sig till straffläggning. Emil 12 år står vid mittcirkeln och ska lägga den sista straffen i omgången, sätter han denna puck kommer hans lag att vinna hela turneringen. Emil känner sig nervös för han vill så gärna göra mål på denna straff och därmed vinna matchen åt hans lag och göra familjen och vännerna på läktaren stolta. Han tar ett par skär och möter pucken med klubban.

I de ovanstående situationerna är det inte enbart klubbteknik, armstyrka och skridskoteknik som avgör om straffen kommer att gå i mål eller inte. Det handlar också om psykologiska faktorer, till exempel spelarnas förmåga att fokusera på uppgiften och reglera sin anspänning. Vi kommer i detta kapitel att behandla psykologiska faktorer som påverkar en ishockeyspelare både på och utanför isen.

Faktorerna som kommer att behandlas är: självförtroende, koncentration, motivation och anspänning. Vi kommer att beskriva med tydliga idrottsexempel hur dessa faktorer kan påverka en ishockeyspelare. Vidare kommer vi att presentera hur metoderna visualisering, målsättning och rutiner kan användas för att förbättra de psykologiska faktorerna och ishockeyspelares prestationer.

Slutligen kommer vi att skriva om områdena karriärövergångar och idrottsskador från ett psykologiskt perspektiv. Under hela kapitlet kommer vi att blanda fakta, fiktiva exempel och egna erfarenheter. Författarna till kapitlet heter Mikael Wallsbeck och Fredrik Weibull.

Mikael Wallsbeck skrev 2008/2009 sin kandidatuppsats och sin magisteruppsats i idrottspsykologi med inriktning visualisering och ishockey. Mikael har även en European Master i idrottspsykologi. Idag driver Mikael företaget Waljema som erbjuder tjänster inom idrottspsykologi och individanpassade visualiseringsprogram inom näringslivet.

Fredrik Weibull undervisar och forskar i idrottspsykologi vid Högskolan i Halmstad. Han driver också företaget Fredrik Weibull Consulting som arbetar med idrottspsykologisk rådgivning inom idrotten och individanpassade visualiseringsprogram inom näringslivet.



Mikael Wallsbeck
www.waljema.se
mikael.wallsbeck@waljema.se



Fredrik Weibull
www.fweibullconsulting.com
kontakt@fweibullconsulting.com

Illustrationer: Börje Nilsson



Självförtroende

Att tro på sig själv och sin egen förmåga är väldigt viktigt för att kunna prestera på en hög nivå. Vi kommer i denna del att förklara lite mer om vad självförtroende innebär och hur det kan förbättras. Vad påverkar självförtroendet? Varför ser vi idag så stora skillnader i hur spelare hanterar olika situationer på isen? Vissa ser väldigt själv-säkra ut medan andra ser ut att vara mer osäkra, hur kommer detta sig?

Situationsspecifikt och generellt självförtroende

En ishockeyspelare har två olika typer av självförtroende, nämligen generellt och situationsspecifikt. Generellt självförtroende innefattar flera olika situationer och uppgifter. Har du ett högt generellt självförtroende innebär det att du tenderar att ha ett högre självförtroende i de flesta situationerna. Du kan till exempel vara självsäker när det gäller ditt försvarsspel och dina passningar. Situationsspecifikt självförtroende innebär tron på din förmåga att lyckas med en specifik uppgift, färdighet eller situation. Till exempel kan du ha ett högt generellt samtidigt som du har ett lågt situationsspecifikt självförtroende när det gäller straffar. På liknande sätt kan du ha ett lågt generellt samtidigt som du kanske har ett väldigt högt situationsspecifikt självförtroende när det gäller din skridskoåkning. Ett exempel från en annan idrott är en tennisspelare som föredrar vissa

underlag framför andra. Föredrar en spelare grus framför gräs har denna spelare troligtvis ett högre situationsspecifikt självförtroende när det gäller att spela på grus.

Alla ishockeyspelare har ett unikt självförtroende och det kan skilja mycket i hur högt självförtroende spelarna har. Vad är det som gör att självförtroendet är högre hos vissa ishockeyspelare jämfört med andra? Vilka faktorer som kan påverka spelarnas självförtroende, och vilka metoder som kan användas för att öka det, presenteras i texten nedan.

Tidigare prestationer

Tidigare prestationer har stor påverkan på självförtroendet. En spelare som är i form och har presterat bra i tidigare matcher har ett högt självförtroende. Vidare kan laget ha vunnit många matcher och presterat väl, men en spelare i laget kanske inte alls är nöjd med sin insats under matcherna. Denna spelares självförtroende är förmodligen ganska lågt i förhållande till hur väl laget har presterat. Det kan även vara tvärtom, om det går dåligt för ett lag kan en spelare i laget vara nöjd med sin prestation och ha ett högt självförtroende.

Studera andra



Att studera andra är någonting som kan öka självförtroendet. Ett exempel är ungdomar som har rummet fullt av affischer på sina idoler och som studerar idolernas agerande in i minsta detalj på TV. Dessa ungdomar

kommer sedan ner till träningen och försöker genomföra liknande finter som sin idol. Genom att se andra genomföra någonting på ett bra sätt ökar individens egen tro på att det är möjligt att lyckas med detta. Genom att studera hur idolerna gör har dessa ungdomar troligtvis skapat sig en ökad tro på sina egna förmågor. ►►

►► Vi tycker det är värt att uppmärksamma att även äldre spelare har idoler, eller personer de ser upp till, och att studera andra är någonting vi alla gör. En spelare kan till exempel tycka att en annan spelare har ett riktigt bra slagskott eller är en riktigt bra passningspelare. När vi har intervjuat ishockeyspelare på elitnivå har vissa av dem rapporterat att de studerar andra spelare på TV och även i verkligheten. En spelare tog ett exempel från Sportspegeln då han hade sett Henrik Zetterberg genomföra ett par finter. Dagen efter hade han själv försökt genomföra liknande finter på träningen.

Förväntningar

Vidare påverkar även förväntningar självförtroendet. Både spelarens egna förväntningar på sig själv och andras förväntningar på spelaren. Exempel på andra personer kan vara tränaren, föräldrar eller media och exempel på förväntningar kan vara att producera mycket poäng eller vara en ledare på isen. Något som kan påverka förväntningarna på en spelare är rollen som lagkapten. Ansvar att vara lagkapten kan vara någonting som lyfter en spelare som behöver ha höga förväntningar på sig själv. För andra spelare kan rollen som lagkapten istället bli för betungande med ökade förväntningarna.



Att reglera förväntningar på ett helt lag eller en enskild individ kan göras på olika sätt. Ett sätt att sänka förväntningarna på ett lag kan vara att som tränare säga saker som ”det är två lag på isen”, ”allting kan hända” och den klassiska ”det kan gå snabbt i ishockey, det gäller att vara med”. Dessa kan ses som klyshor men de har betydelse.

En tränare eller spelare kan även uttala sig om att laget kommer att vinna matchen utan problem eller säga ”vi vinner SM-guldet i år”. Sådana uttalanden och en

sådan tankebanan höjer förväntningarna på laget. Förväntningarna kan även läggas över på det andra laget genom uttalanden om att motståndarna är mycket bättre och är klara favoriter.

Tränaren kan även flytta fokus från laget till sig själv genom uttalanden i media. Som tränare är det viktigt att känna av hur stämningen är i laget. För att lättare nå en optimal nivå av självförtroende är det viktigt att spelarna lär känna sig själva och hur självförtroendet påverkas. Vi kommer nu att beskriva vad vi menar med optimal nivå av självförtroende.

Olika nivåer av självförtroende

En ishockeyspelares självförtroende är antingen för lågt, för högt eller optimalt. Möter du laget som ligger sist i serien och som ni senast besegrade med 10-1 är det troligtvis många i laget som tror att ni även kommer att vinna denna match. Det är även möjligt att självförtroendet kan vara lite för högt hos vissa spelare. Om laget däremot ska möta ett mycket bättre lag är det troligtvis många som tvekar på att laget kan vinna matchen. Då kan det vara viktigt att öka spelarnas tro på att de kan vinna.

Som tränare är det svårt att förstå vad varje enskild spelare behöver för att optimera sitt självförtroende. Det är viktigt att ställa ”rätt” frågor till spelarna så att de tänker till och blir bättre på att reflektera. Därmed ökar deras självmedvetenhet och de blir bättre på att reglera deras självförtroende. ”Rätt” frågor kan vara öppna frågor som till exempel: ”Om du tänker tillbaka på en av dina bästa matcher förra året, vad gjorde du som fungerade då? Hur såg dina förberedelser ut? Hur skulle du beskriva tillståndet du befann dig i då?”. Det är också viktigt att tränaren har förståelse för att spelarna har olika högt självförtroende och reagerar på olika sätt i samma situationer. Vissa spelare älskar att spela under press medan andra kan tycka att det är jobbigt. För den enskilde spelaren är det viktigt att förstå hur denna reagerar, när självförtroendet behöver regleras samt vad spelaren kan göra för att reglera det.

” Vissa spelare älskar att spela under press medan andra inte klarar av det.



Socialt klimat

Det sociala klimaten i laget är någonting som påverkar spelarnas självförtroende. Med detta menar vi att det är viktigt att ge varandra feedback i olika situationer. Allt ansvar för det sociala klimaten skall inte ligga hos tränaren, det är viktigt att spelarna till exempel kommunicerar med varandra på ett bra sätt. Med ett bra sätt menar vi att spelarna ger varandra bra positiv feedback och konstruktiv kritik. Som ishockeyspelare behöver du veta vad du kan göra för att utvecklas på bästa sätt och även förstå när du har gjort någonting riktigt bra. Även om en spelare känner på sig att han/hon har gjort en bra insats är det viktigt att få höra det av till exempel lagkamraterna.

Jargongen i ett ishockeylag kan lätt bli skämtsam och en del spelare vågar då inte kliva fram och ge någon annan beröm, lika lite vågar spelaren kanske ge sig själv beröm inför gruppen. Kliver en spelare fram och säger att han/hon är väldigt nöjd med sin prestation kan denne ses som en diva av sina medspelare. Vi menar inte att alla lag saknar ett positivt och stimulerande klimat. Det finns många lag som har ett gott socialt klimat. I många fall behövs det dock mycket jobb för att klimatet ska bli bättre.

Skapar spelarna och ledarna tillsammans ett klimat där feedback strömmar kommer samtliga att prestera på en högre nivå. Samtidigt är det också viktigt att man inte blir beroende av andras beröm och lyssnar för mycket på andras åsikter om ens prestationer. Det är viktigt att man själv kan värdera sin prestation och bedöma den utifrån rätt förutsättningar.

Attributioner

Något som är betydelsefullt för självförtroendet är vilka orsaker spelaren anser ledde till vinst eller förlust. Om vinsten förklaras med faktorer som spelaren inte kunde kontrollera (t.ex. utrustning, motståndare, medspelare och domare) är det möjligt att vinsten inte leder till ett högre självförtroende. Om däremot vinsten förklaras med faktorer som spelaren själv kan kontrollera (t.ex. sina förberedelse) påverkar troligtvis vinsten självförtroendet positivt.

Om spelaren förklarar förlusten med inre faktorer (t.ex. vi förlorade för att jag missade alldeles för många passningar) kan det sänka självförtroendet. Om däremot förlusten förklaras med yttre faktorer (t.ex. vi förlorade för att de andra laget spelade deras bästa match för säsongen) kommer självförtroendet inte sjunka lika mycket. Vidare kan faktorerna som spelaren använder för att förklara vinst och förlust antingen vara stabila (t.ex. lagets sammanhållning) eller ostabila (t.ex. vädret).

För att sammanfatta är det bättre att förklara vinster med kontrollerbara, inre och stabila faktorer och förluster med yttre, instabila och ej kontrollerbara faktorer. Dock är det viktigt att vara realistisk och ärlig i hur resultatet förklaras. För att utvecklas är det viktigt att spelaren tar ansvar för sina egna handlingar. Om spelaren var dålig i en match är det bra att inse detta och veta vad han/hon behöver träna på till nästa gång för att prestera bättre.

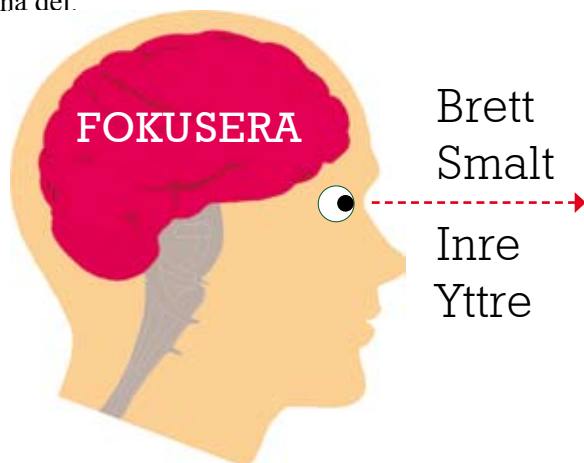


Praktiska tips:

- *Bjud in en förebild för spelarna till en träning som kan visa speciella tekniker och visa sina färdigheter.*
- *Fokusera på uppgiften (se process- och prestationsmål under delen om målsättning)*
- *Använd visualisering (se delen om visualisering).*
- *Optimera förberedelser. Skapa bra rutiner som skapar en trygghet inför uppgiften eller situationen (se delen om rutiner).*
- *Utveckla ett gott socialt klimat, ha högt i tak så att spelarna vågar berätta vad de känner och ge varandra feedback (konstruktiv kritik och positiv feedback).*

Koncentration

Ibland kan man höra idrottare säga “Jag tappade koncentrationen”. Detta stämmer inte, det går inte att tappa koncentrationen. Däremot kan idrottare fokusera på fel saker och ha olika lätt att fokusera. Vad som menas med rätt saker och hur koncentrationen kan förbättras är några av frågorna som kommer att behandlas i denna del.



Koncentration innebär förmågan att fokusera på rätt sak vid rätt tillfälle. I ishockey är koncentrationen oerhört viktig. Ett byte är cirka 40 sekunder långt och det är då otroligt intensivt, det går snabbt, det är många spelare på isen samtidigt och motståndarna kommer att tackla dig hårt när de får chansen. När du väl är inne på isen gäller det att ha fokus på rätt saker vid rätt tillfälle för att du ska prestera optimalt. Om du fokuserar på fel sak i bara en sekund kan det innebära att du blir tacklad hårt, slår en felpass eller kanske missar en bra målchans. Det är därför viktigt att kunna fokusera på rätt saker vid rätt tillfälle och bibehålla koncentrationen så länge som det behövs.

Uppmärksamheten är selektiv och det är inte möjligt att fokusera på flera saker samtidigt. Hur kommer det sig då att en duktig ishockeyspelare kan åka skridskor och dribbla samtidigt? Är inte det att fokusera på två saker samtidigt? Svaret är att ishockeyspelare på elitnivå inte behöver fokusera på hur han/hon åker skridskor. Det är rörelser som är automatiserade.

Däremot behövs det betydligt mer koncentration för en individ som aldrig har åkt skridskor, det kommer att vara svårt för individen att fokusera på något annat än att åka skridskor som till exempel att dribbla med pucken. Ett annat exempel är när vi lär oss att cykla. Först kräver det en enorm koncentration sen tänker vi inte ens på det, utan vi håller balansen och trampar automatiskt.

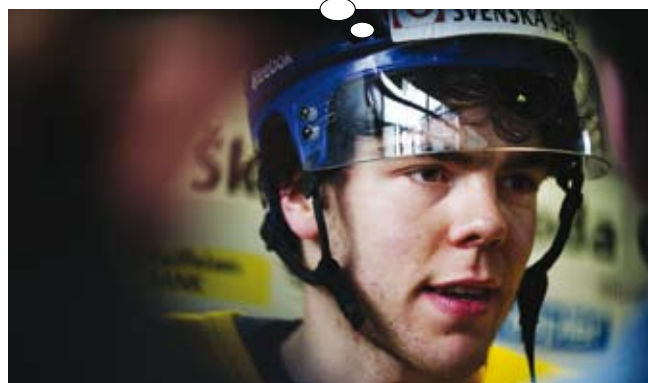
Olika typer av koncentration

Det finns fyra olika typer av fokus: brett, smalt, inre och yttre. Med ett brett fokus menas att du uppmärksammar flera olika saker. I ishockey kan denna typ av fokus vara användbart då du som back står bakom mål, studerar dina medspelares bågar och försöker se olika passningsalternativ. Med ett smalt fokus menas att du fokuserar på en specifik sak, till exempel en målvakt som fokuserar på pucken. Det kan vara bra att växla mellan brett och smalt fokus. För målvakten är det till exempel lämpligt att fokusera på pucken då backen har skjutit från blå linjen.

Målvakten behöver då inte ha ett brett fokus utan kan enbart fokusera på pucken. Om istället han/hon ställs inför en två mot en situation, vet inte målvakten vem av motspelarna som kommer att skjuta, då är det fördelaktigt att ha ett brett fokus för att kunna reagera snabbt vid en eventuell sidledspassning. Andra exempel på ett brett fokus är om en spelare fokuserar på till exempel föräldrar, agenter, publik eller andra irrelevanta saker i omgivningen när fokus egentligen borde vara på motspelaren med pucken.

Med ett inre fokus menas att du går in i dig själv och fokuserar på hur det känns i kroppen eller på vad du känner eller tänker. Att du innan en match känner en glädje över att få komma ut på isen och delta i idrotten du älskar är exempel på inre fokus. Ett inre fokus kan också innehålla mindre härliga känslor, till exempel om du är ledsen efter att ha bråk med en nära vän. Ett inre fokus kan antingen vara smalt (t.ex. smärtan från en lårkaka) eller brett (t.ex. allmänt glad). ▶▶

Härligt!
Ska bli kul att spöa ryssarna!





► Med ett yttre fokus menas att spelaren fokuserar på saker i sin omgivning, till exempel ljudet från läktaren eller på vad som händer efter matchen. Ett yttre fokus kan vara smalt (t.ex. fokus på pucken) eller brett (t.ex. en försvarare som håller koll på pucken och två anfallare).

Vi som individer växlar mellan att använda ett inre, yttre, brett och smalt fokus. När det gäller ett inre och ett yttre fokus kan det vara mer eller mindre brett.

Metoder för att förbättra din koncentration förmåga

Det finns flera olika metoder att använda för att förbättra koncentrationen. Ett av de bästa sätten att träna koncentration förmågan är helt enkelt att öva på att vara fokuserad under en viss tid. Du kan börja med att fokusera på en viss punkt och fokusera på denna punkt så länge som möjligt utan att bli distraherad. En annan övning kan vara att du räknar dina andetag. Du sluter dina ögon och räknar dina andetag så länge som möjligt utan att tappa fokus. Du kan sedan göra denna övning svårare genom att räkna med öppna ögon. Om du utför dessa övningar kommer du märka att du genom träning klarar av att fokusera längre.

När det gäller träningar är det viktigt att spelaren är fokuserad under varje övning och då under hela övningen. Vi menar inte att en spelare skall försöka vara 100 % fokuserad under hela träningen, det är viktigt att slappna mellan övningarna.



Om vi tar golfspelaren **Tiger Woods** som ett exempel är han väldigt duktigt på att slappna av mellan slagen och man kan ibland se hur han går och skämtar med sin caddy. Väl framme vid bollen fokuserar han igen, genomför sin rutin och slår sedan sitt slag.

Denna möjlighet finns även i ishockeyn, under matcher kan du till exempel slappna av mer när du väl sitter i båset samtidigt som du bör vara beredd på att komma in på isen. Det går åt energi att fokusera och det är viktigt att man använder sin energi på rätt sätt. På en träning är det viktigt att ha fokus under en övning, eller de moment i övningen som spelaren är inblandad i. Mellan övningarna slapp-

nar spelarna av fysiskt när de till exempel åker för att dricka vatten. Vi vill understryka att det även är viktigt att slappna av mentalt mellan övningarna för att kunna vara fokuserad när nästa övning startar.

En annan viktig aspekt är att lära sig fokusera på rätt saker under matcher och träningar. Att lägga fokus på hur det går i andra matcher eller på vad lagkompisen har för märke på klubban är inte viktigt för matchen eller träningen. Ju mer spelaren tränar på detta desto bättre blir han/hon på att fokusera på rätt saker. En duktig målvakt vet vad han/hon skall fokusera på för att på bästa sätt stoppa puckar från att hamna i målet. Ett annat exempel är en rutinerad back som sällan stirrar sig blind på pucken utan är väldigt bra på att fokusera på det som är relevant för situationen, detta exempel kan kopplas tillbaka till det vi skrev om automatiserat beteende.

En rutinerad back har troligtvis inte bara lärt sig att fokusera på rätt saker (rätt detaljer hos spelaren istället för pucken), spelaren har även automatiserat ett flertal rörelser, som sitter i den berömda ryggraden. Detta ger i sin tur spelaren bättre förutsättningar att uppmärksamma och fokusera på viktiga saker. En annan viktig färdighet är att snabbt kunna återfå rätt fokus om spelaren har blivit distraherad.



Victor Hedman

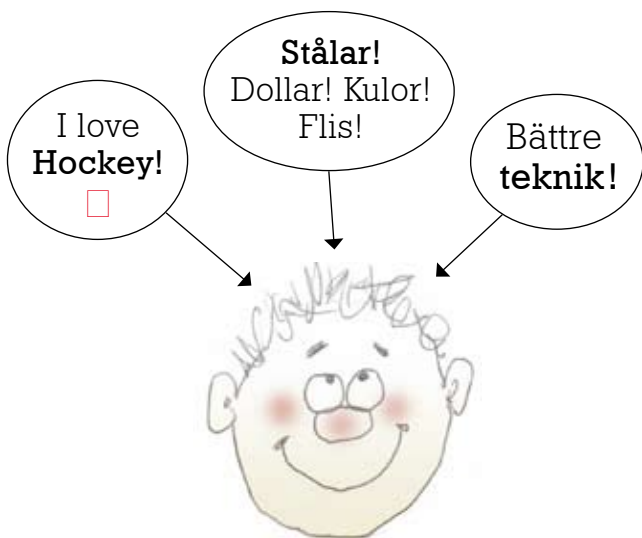


Praktiska tips:

- **Trigger.** En trigger är en fysisk handling, ett ord, eller en föreställning som associeras med ett känslomässigt tillstånd, tanke eller beteende. Ju oftare du använder triggern ihop med till exempel det önskade tillståndet desto starkare blir kopplingen. Om kopplingen mellan triggern och tillståndet är starkt kan du utlösa tillståndet med hjälp av att enbart genomföra triggern.
- Visualisering (se delen om visualisering)
- Rutiner (se delen om rutiner)
- Self-talk (se delen om self-talk)
- Träna så tävlingslikt som möjligt. Genom att göra detta lär sig spelarna att fokusera på rätt saker och övar på så sätt upp sitt fokus.

Motivation

Tusentals spelare och ledare inom ishockeyn spenderar större delen av vinterhalvåret i en ishall. Vissa får betalt för att vara där och andra får betala för att vara där. En fråga som man kan ställa sig är, vad är det för motivationsfaktorer som gör att spelare och tränare lägger ner den tid som krävs? Vi kommer i denna del behandla begreppet motivation och hur motivationen påverkas.



Inre och yttre motivationsfaktorer

En individ motiveras av antingen inre eller yttre faktorer. Att spela ishockey för att tjäna pengar är ett tydligt exempel på yttre motivation. Exempel på inre motivation är att spela ishockey för att förbättra sin teknik eller för att det är fantastiskt roligt. Generellt sett är inre motivation mer fördelaktigt för prestationen än vad yttre motivation är. Det är för att en inre motivation inte är lika beroende av omgivningen, mer kontrollerbar, skapar mer glädje och ökar chansen att spelaren bibehåller sin motivation under en längre tid.

För att skapa ett klimat där inre motivation främjas är det viktigt att spelaren förstår sin situation, såsom att ha kunskap om och kunna påverka lagets mål. Tränaren och ledningen i klubben bör inte sätta upp för mycket regler som spelarna inte kan påverka, för då kan spelarna känna sig låsta. Ett bra förslag som idag används i många ishockeylag är att samla laget i början på säsongen och tillsammans sätta upp regler, normer och mål för säsongen. Detta gör att spelarna känner sig delaktiga och den inre motivationen ökar. Det är också viktigt att fokusera på uppgiften och spelarens utveckling snarare än hur han/hon presterar jämfört med de andra.

Feedback

Den sociala omgivningen såsom till exempel tränaren, påverkar en spelares motivation antingen via direkt eller indirekt feedback. Med direkt feedback menas att tränaren ger tydlig feedback till en spelare såsom "Bra jobbat nere i sarghörnet". Detta höjer spelarens motivation att fortsätta att prestera väl. När du får positiv feedback känns det mycket roligare och du är mer motiverad att fortsätta arbeta hårt. Den direkta feedbacken kan naturligtvis även vara negativ och påverka spelaren negativt, exempel på sådan feedback kan vara kommentarer som: "Idag slog du f*n inte en passning rätt!" eller "Du var riktigt dålig idag!" Spelare kommer inte enbart få positiv feedback och det är därför viktigt att hantera den negativa feedbacken på rätt sätt. Det gäller att vara selektiv i hanteringen och fokusera på vad spelaren kan lära sig av den.

Ett exempel på indirekt feedback är att en spelare blir nerflyttad från första till en fjärde femma. Denna feedback är inte lika lätt att förstå som den direkta och det kan därför vara bra att ibland konfrontera feedbacken. För även om en tränare flyttar en spelare till fjärde femman kan det betyda att han/hon är nöjd med insatsen. Bara för att vi har lärt oss att spelare i fjärde femman oftast inte är lika bra som spelare i första femman behöver det inte alltid vara fallet. Med ordet konfrontera menas i detta fall att spelaren helt enkelt frågar varför tränaren har placerat honom/henne i en fjärde lina.

Innehållet i tränarens feedback är viktigt för motivationen och vilken typ av motivation den påverkar. Om feedbacken riktas mot till exempel spelarens teknik gynnas den inre motivationen medan om fokus riktas mot resultat såsom antal vunna matcher gynnas troligtvis den yttre motivationen. Det är även viktigt att ta emot och värdera feedback på rätt sätt. Det vill säga att spelaren fokuserar på det han/hon kan lära sig från kritiken.



Motivationsklimat

Motivationsklimatet i ett lag kan antingen vara uppgifts- (fokus på uppgiften) eller resultatorienterat (fokus på resultatet). Det mest fördelaktiga klimatet för spelarna är ett uppgiftsorienterat klimat där laget fokuserar på att prestera bra i varje match och inte bara på resultatet (t.ex. att vara nöjd med insatsen trots att laget förlorade). Självklart kommer spelare och tränare att fokusera på om laget vinner eller förlorar matchen, det är inte det vi menar.

Däremot kan mer fokus läggas på uppgiften än resultatet. I ett uppgiftsorienterat klimat ligger även fokus på att utvecklas och bli bättre i förhållande till sig själva. Forskning har visat att spelarnas attityd blir mer positiv och att de ökar sin ansträngning i ett sådant klimat. Gällande ett resultatnriktat klimat har det visat sig att risken är större att spelarna ansträngning sjunker.

” I ett **uppgiftsorienterat** klimat ligger även fokus på att utvecklas och bli bättre i förhållande till sig själva.

Förändra situationen

Att förändra en situation är någonting som påverkar motivationen. Ett bra exempel kan vara att ge laget en extra dag ledigt, en resa till Gröna Lund, eller använda sig av alternativa träningsformer (t.ex. paddla kajak, brottas eller klättra). Detta kan stärka gruppens och individens motivation till ishockeyn. Då en ishockeyspelares säsong är lång med mycket träningar och matcher kan ett miljöombyte och aktivitetsbyte vara väldigt uppskattat.

Du kommer som tränare heller inte att förlora någon värdefull träningsstid om du ersätter några träningar med till exempel alternativa träningsformer. Energin och glädjen kommer snarare att vara mycket högre vid nästa träning vilket i sin tur höjer kvalitén på träningen. Det svetsar även samman gruppen och ökar gemenskapen.

Påverka beteendet

Jens 17 år spelar ishockey i Järfälla HC och älskar det. Han har nyligen fått en speciell förmån som innebär att han får 100 kronor för varje mål han gör. Det är inte föreningen som betalar ut dessa pengar utan det är hans pappa som gör det. Jens pappa tycker att det är en mycket bra metod att använda för att motivera Jens till att göra mål. Efter att ha spelat ett tag med denna bonusförmån har Jens huvudmotiv för sitt



spel förändrats. Innan spelade Jens ishockey för att det var roligt och för att träffa kompisar, han tänker nu mest på pengarna och hur han skall spela för att göra flest mål.

Detta är ett bra exempel på hur yttre motivation kan skapas. Jens vill göra mål för att få pengar. Jens vill inte göra mål för att han blir glad för sin prestation eller för att laget skall vinna, han kan i matcher vara nöjd oavsett hur han har presterat i matchen eller hur det har gått för laget så länge som han har gjort ett mål. Ett annat exempel kan vi ta från seniorspelare och klubbar som betalar sina spelare bonus vid ett visst antal mål och assist. Detta skapar också yttre motivation.

För en seniorspelare kan det vara bra med yttre motivation, för Jens kan det också innebära att han gör flera mål under säsongen. Det är väldigt individuellt vad som fungerar för olika spelare och vad som driver dem. Dock betonar vi vikten av att fokusera på den inre motivationen och att hur denna kan höjas. I fallet med Jens kan den yttre motivationen som Jens har fått genom pengarna leda till att Jens motivation försvinner när pengarna försvinner, vilket kan leda till att Jens slutar med ishockeyn.

Förklaringar till vinst och förlust

En viktig faktor som påverkar en spelares motivation är hur spelaren förklarar vinster och förluster. Detta är viktigt av flera anledningar och vi skrev tidigare om hur attributioner påverkade självförtroendet. Det är dock viktigt hur spelare attribuerar och vi kommer därför att skriva kortfattat om detta kopplat till motivation. Vid en vinst är det bra om spelaren förklarar den med stabila, inre och kontrollerbara faktorer. På nästa sida följer ett exempel på hur två olika spelare förklarar en vinst. ▶▶

► I en intervju för Sportbladet förklarar elitserieproffset Niklas vinsten med att hans lag är bättre än det andra laget idag (stabil), speciellt eftersom de samarbetar så bra, att Niklas var väl förberedd inför denna match (inre) och att det var den målmedvetna träningen som var en stark anledning till att han presterade bra i matchen (kontrollerbar). Niklas lagkompis Jonas tänker inte likadant efter matchen. Han sitter i omklädningsrummet och tänker att vinsten berodde på att det andra laget spelade dåligt idag (ostabil), att det var mycket bättre is i deras anfallszon jämfört med motståndarnas i sista perioden (yttre) och att domaren faktiskt var på lagets sida (okontrollerbar).

Niklas kommer troligtvis att stärka sin motivation på grund av hur han förklarade vinsten medan Jonas troligtvis inte kommer att stärka sin motivation. Vid förlust kan det vara bra att vända på detta resonemang och förklara den med ostabila, yttre och okontrollerbara faktorer. Det som är väldigt viktigt är att spelaren tar ansvar för sina misstag och inte förklarar "bort dem" med ostabila, yttre eller okontrollerbara faktorer.

Vi vann för att vi var bättre än dom!

Vi vann för att dom var dåliga!



Söka realistiska utmaningar

Om en spelare vill höja sin motivation är det viktigt att söka realistiska utmaningar. Det är till exempel fördelaktigt att försöka mäta sig med honom/henne som är lite bättre. Det är viktigt att utmaningen just är realistisk och inte för svår eller för enkel. Om spelaren väljer en för svår utmaning som känns orimlig sjunker motivationen. Om du ska träna inför Coopertestet är det bättre att sätta upp ett mål att slå honom/henne som sprang 30 sekunder snabbare än dig istället för spelaren som sprang två minuter snabbare än dig.

Något som är ännu bättre är att sätta upp ett mål som är lite bättre än din förra tid, det vill säga att försöka slå dig själv. Vad som också är bra är att fundera på vad du behöver göra för att springa på en snabbare tid, till exempel genom längre löpsteg och sätta upp mål för hur du ska bli bättre på det.



Praktiska tips:

- Skapa ett klimat som främjar inre motivation hos spelarna (fokus på uppgiften, på att utvecklas och att ha roligt).
- Fundera över när resultatmål kan vara fördelaktiga att använda (se målsättning).
- Öka spelarnas kontroll över situationer, gör spelarna medvetna om lagets mål och även deras roll i laget.
- Reflektera kring de uttalande du gör, hur du ger feedback och om du kan förbättra det.
- Förklara generellt vinst med stabila, inre och kontrollerbara faktorer.
- Förklara generellt förlust med ostabila, yttre och okontrollerbara faktorer. Tänk på att det är väldigt viktigt att ta ansvar för sina egna handlingar!

Anspänning

Det är innan en viktig match i slutet på säsongen och du sitter i omklädningsrummet. Du funderar på matchen och visualiserar olika situationer och scenarion som kan äga rum. Du känner dig väldigt nervös, din puls är hög, du är torr i munnen och du andas snabbt. Det är en viktig match för laget och det är en väldigt viktig match för dig. Det är många talangscouter från NHL som tittar och du känner att din prestation i just denna match kommer att vara väldigt avgörande för din framtid som ishockeyspelare.

I situationen som beskrivs ovan är det viktigt att spelaren kan hantera tankarna och känslorna på ett bra sätt. Anspänningsnivån och hur spelaren tolkar anspänningen är oerhört viktigt när det gäller prestationen.

Kalle är jättetaggad inför en match, han slår ihop händerna och grimaserar. Han känner en upprymdhet i kroppen och ropar till sig själv "kom igen nu Kalle". Mittemot honom i omklädningsrummet sitter Nils bekvämt tillbakalutad och ser sig omkring på lagkamraterna. Han tänker på vad han ska hitta på med sina kompisar efter matchen.

I exemplet ovan är anspänningen väldigt hög hos Kalle medan den är väldigt låg hos Nils. Hur spelare reagerar i olika situationer är väldigt individuellt. ►►

► **Anspänningen** påverkar spelarnas fokus och rörelser. Om anspänningen blir för hög smalnar fokus av för mycket och det är lätt att spelaren missar viktiga saker i sin omgivning, som till exempel fria medspelare eller motståndare som är på väg att tacklas. Rörelserna blir också lite mer kantiga och mindre precisa. Om anspänningen däremot är för låg blir fokus bredare och det finns en risk att ta in för många intryck från till exempel publiken eller reklamen på sargen.



Förutom anspänning finns det ett begrepp som heter anxiety vilket kan inkludera nervositet, oro och ångest. En spelare som har dessa känslor inför en match upplever förmodligen en negativ effekt som följd. Anxiety får även fysiologiska effekter såsom att spelaren spänner sina muskler. Det är vanligt att anxiety har negativ effekt, dock kan vissa spelare rapportera positiva effekter. Vissa spelare kanske presterar bättre när de är lite oroliga.

Olika nivåer av anspänning

Olika nivåer av anspänning är mer eller mindre lämpade för olika idrotter. En låg nivå lämpar sig generellt bättre i idrotter som är mer finmotoriska som (bågskytte) och mer kognitiva som (schack). Högre anspänning är lämpligt i idrotter som är grovmotoriska (styrkelyft) och mindre kognitiva (100 meter). Ishockey är en idrott som är grovmotorisk, finmotorisk och kognitiv.

Vissa moment kräver mer finmotorik som till exempel en flippass och en del aspekter av ishockey kräver lite mer tankemässig ansträngning som till exempel utformandet av olika spelstrategier. Den grovmotoriska delen i spelet inkluderar skridskoåkningen och tacklingar. Oavsett moment är det även väldigt individuellt när det gäller vilken anspänningsnivå som lämpar sig bäst för olika individer. Det är därför fördelaktigt att varje spelare hittar sin optimala anspänningsnivå.

Identifiera anspänningsnivån

Det finns olika sätt att identifiera anspänningsnivån på. Ett sätt är att tänka tillbaka på en tidigare match då du spelade mindre bra. Visualisera matchen igen och lägg märke till vilken anspänningsnivå du hade. Förreställ dig sen en tidigare match du spelade riktigt bra och lägg märke till vilken anspänningsnivå du hade då.

Ett annat sätt är att spelarna efter matcher själva får bedöma hur bra spelet gick och vilken anspänningsnivå de hade. Ett mer strukturerat sätt att göra detta på är att ha en träningsdagbok och att spelarna efter matcher och träningar gör noteringar för prestationsnivån och anspänningsnivån. Använd en skala mellan 1 och 10 där 1 är "spelade inte alls bra" och 10 "spelade väldigt bra", gör sedan en bedömning där 1 är väldigt låg och 10 väldigt hög anspänningsnivå.

Om spelaren sedan gör detta över ett stort antal matcher går det troligtvis att se ett mönster mellan hur hög anspänningsnivå spelaren har och hur väl han/hon presterar. Det kan också vara bra att skriva någon kommentar efter siffrorna för att förtydliga, till exempel "anspänningen var jobbig att hantera idag" eller "att jag presterade dåligt idag berodde inte så mycket på anspänningen utan mer på att jag var i dålig fysisk form".

Det är bra att kunna identifiera när anspänningsnivån är på väg att höjas för mycket eller sänkas för mycket och då kunna göra någonting åt den. Det är dock inte detta som fokus ska ligga på under match. Fokus ska ligga på spelet och vad spelarna ska göra i varje moment. Men om något händer och spelaren upplever vissa kännetecken på att anspänningen är på väg upp är det fördelaktigt att dels kunna känna igen det och dels att kunna göra någonting åt det på ett tidigt stadium så att inte prestationen påverkas negativt.

Om spelaren i situationen vi beskrev i inledningen medvetandegör att han är väldigt nervös och om han har verktygen för att reglera anspänningen har han möjlighet att hantera den på ett bra sätt. ►►

” **Om anspänningen** blir för hög smalnar fokus av för mycket och det är lätt att spelaren missar viktiga saker i sin omgivning.

► Förutom att det är viktigt att spelaren hittar sin optimala anspänningsnivå är det viktigt för tränaren att ha vetskap om att det är väldigt individuellt. Alla spelare bör inte höja sin anspänningsnivå genom att peppa upp sig rejält eller tvärtom att sänka den genom att ligga och slappna av innan varje match.

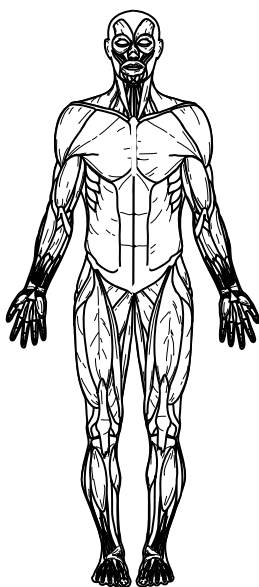


10-20 min
avslappning
per dag

Avslappningsträning

Om en spelare vill bli bättre på att slappna av är det fördelaktigt att ägna cirka 10-20 minuter per dag till avslappningsträning. Lägg dig ned på ett ställe där du verkligen kan slappna av. Fokusera på din andning, andas djupt och långsamt. Andas med magen, det vill säga när du andas ut ska

magen åka in och när du andas in ska magen åka ut. Lägg märke till att för varje gång du andas ut så sjunker du djupare ner i ett avslappnat tillstånd.



En till metod som kan vara fördelaktigt att använda sig av i denna situation kan vara progressiv avslappning. Progressiv avslappning innebär att du spänner en eller flera muskler i taget och noterar spänningen, för att sedan slappna av i dem. Du noterar hur det känns när de är avslappnade och sedan spänner du nya muskler och fortsätter med samma procedur. Hur länge du spänner/slappnar av i musklerna är upp till dig. Det brukar vara lagom att först spänna dem i cirka sju sekunder innan du slappnar av i dem i cirka sju sekunder. Syftet

med denna metod är att lära känna skillnaden mellan spända och avslappnade muskler för att därmed lättare kunna identifiera anspänningsnivån samt att lättare kunna slappna av när du vill.

Denna träning behöver genomföras kontinuerligt under en längre tid för att bli effektiv.

Du kan även koppla in en trigger under denna träning. En trigger innebär ett ord, en fysisk handling eller en föreställning som associeras med ett visst känslotillstånd, vissa tankar eller ett specifikt beteende. Ju fler gånger du använder en trigger, till exempel att trycka tummen och pekfingeret mot varandra i kombination

med till exempel ett avslappnat tillstånd desto starkare blir kopplingen mellan triggern och tillståndet.

Genom att göra detta under en längre tid är det sedan möjligt att enbart trycka ihop tummen och pekfingeret för att slappna av. Vi rekommenderar att du först använder triggern under avslappningsträningen under en längre tid. Prova det sen på träning och om den fungerar väl på träning kan du prova den på match. Du bör även fortsätta använda triggern under avslappningsträningen under denna tid. Avslappningsträning fungerar bra som återhämtning mellan träningarna. Det kan låta mycket att träna 10-20 minuter om dagen, men ju mer du tränar desto snabbare och bättre kommer det gå att slappna av. Den liggande ställningen kan ersättas med en sittande ställning på spelarbussen eller i omklädningsrummet.

Nisse 6 år
Tre Kronors
Hockeykola



Praktiska tips:

- *Visualisering (se visualisering).*
- *Progressiv avslappning .*
- *Trigger. En trigger är en fysisk handling, ett ord, eller en föreställning som associeras med ett känslomässigt tillstånd, tanke eller beteende. Ju oftare du använder triggern ihop med till exempel det önskade tillståndet desto starkare blir kopplingen. Om kopplingen mellan triggern och tillståndet är starkt kan du utlösa tillståndet med hjälp av att enbart genomföra triggern.*
- *Andning (genomför andningsövningar då du andas med magen och fokuserar på din andning).*
- *Öka din medvetenhet kring vilken anspänningsnivå som passar dig i olika situationer.*
- *Använd en träningsdagbok för att öka din medvetenhet kring din anspänningsnivå och hur du kan reglera den.*



Visualisering

Stefan är 21 år och spelar i ishockeyallsvenskan. Han sitter i lagbussen på väg till en match och visualiserar olika bra prestationer han genomför på isen. Stefan visualiserar till exempel att han trycker ifrån hårt och tar några sköna skär över isen. Han får en djupledspassning och känner hur han tar emot pucken på bladet i hög fart och går på mål. Han kroppsfintar en back, känner ett tryck mot axeln, behåller balansen och kommer fri. Han fintar målvakten, går höger, lägger upp en backhand i nättaket, glider förbi målburen och känner en enorm glädje inom sig.

Detta är ett exempel på vad en ishockeyspelare kan visualisera innan en match. Med visualisering menas att spelaren skapar och återskapar erfarenheter med hjälp av sina sinnen: det visuella (syn), det kinestetiska (muskelskänslor, t.ex. hur det känns i musklerna när du åker skridskor), det taktila (känslor, t.ex. hur det känns att hålla i hockeyklubban), hörsel, doft och smak.

När en spelare använder det visuella sinnet kan spelaren visualisera från antingen ett inre eller ett yttre perspektiv. Med ett inre perspektiv menas att du ser saker med dina egna ögon från samma perspektiv som i verkligheten. Med ett yttre perspektiv menas att du ser dig själv utifrån som om du hade sett dig själv på film. Det är också möjligt att växla mellan perspektiven. Vilket som är mest effektivt beror på individen och uppgiften.

Sammanhang

Visualisering är en mental teknik som kan användas i en rad olika situationer i samband med träningar och matcher men även utanför dessa sammanhang. Studier har visat att ishockeyspelare ofta använder visualisering under träningar samt före och under matcher. De använder även visualisering efter matcher. Dock används visualisering generellt sett sällan direkt efter träning. Det kan då användas för att gå igenom passet och spelaren kan då föreställa sig det som han/hon genomförde bra.

Det kan också vara bra att föreställa dig det du gjorde mindre bra på det sätt du skulle vilja göra det. Utanför träningar och tävlingar kan visualisering användas i en rad olika situationer, till exempel när spelaren sitter på bussen till skolan eller innan han/hon går och lägger sig. Visualisering kan användas när som helst då spelaren har möjlighet att fullständigt fokusera på sina föreställningar.

Syften

Visualisering kan bland annat användas för följande syften:



- Hitta rätt känsla
- Sänka/höja anspänning
- Öka självförtroende
- Öka motivation
- Förbättra teknik
- Hantera smärta
- Problemlösning
- Förbättra strategier/teknik
- Öka självkänsla

Det går att använda visualisering för att reglera anspänning på flera sätt. Dels kan spelaren föreställa sig situationer som inte är idrottsrelaterade. För att sänka anspänningen handlar det om att skapa föreställningar som spelaren själv upplever som lugnande och avslappnande. En klassiker är att ligga på en sandstrand en varm sommardag, ett annat exempel är en plats där spelaren spenderade somrarna som barn. Det kan också vara en ishockeyrelaterad situation och att han/hon spelar med den anspänningsnivån som eftersträvas.

För att höja anspänningen är det tvärtom, då gäller för spelaren att föreställa sig situationer som får honom/henne uppspelt och taggad. Det kan till exempel handla om att spelaren föreställer sig en actionfylld scen i en film som brukar få honom/henne riktigt uppspelt. Det kan även handla om föreställningar när spelaren sätter in en ruggigt skön tackling...



... eller när han/hon avgjorde en match genom ett otroligt mål.

När det gäller att sänka anspänningen är ett annat alternativ att spelaren föreställer sig att han/hon genomför en kommande uppgift på ett bra sätt, till exempel en straff under slutspelet. En ishockeyspelare blir förmodligen väldigt stressad över att lägga en straff i en sådan situation. Genom att föreställa sig genomföra straffen på ett bra sätt upplever spelaren att han/hon verkligen kan genomföra en bra straff och sätta den, vilket förmodligen sänker anspänningen och därmed ökar chansen att genomföra den med lyckat resultat.

Att visualisera på detta sätt kan också hjälpa spelaren att bestämma sig för vilken straff som ska läggas samt att förbereda sig på att lägga straffen på det sätt

spelaren vill. Självklart kan detta också vara ett sätt att peppa upp sig på och öka anspänningen, det beror helt på spelaren och dennes syfte med föreställningen.

Det är möjligt att använda visualisering för att arbeta med koncentrationen. Genom att föreställa dig hur du ska genomföra en övning eller hur straffen ska genomföras riktar du uppmärksamhet på hur du faktiskt ska agera. Det som är viktigt uppmärksammas och du fokuserar därmed på rätt saker. Innan en ishockeymatch kan du till exempel föreställa dig att du spelar på ett bra sätt och befinner dig i det tillstånd du vill finna dig i under matchen, samt att du har fokus på rätt saker.

Detta ökar chansen att du har fokus på rätt saker när du väl börjar spela matchen. Du kan också träna din koncentration genom visualisering. Hemma på kvällen kan du föreställa dig själv spela en ishockeymatch och verkligen leva dig in i föreställningen, göra den så verklig och levande som möjligt. Föreställ dig att du presterar riktigt bra. Genom att göra detta tränar du på att fokusera på relevanta saker samt att bibehålla koncentrationen.

Spelare kan öka sitt självförtroende genom att föreställa sig genomföra olika situationer på ett bra sätt samt inkludera känslan av ett högt självförtroende i de specifika situationerna. Om en ishockeyspelare vill stärka sitt självförtroende när han/hon kommer fri med målvakten är det fördelaktigt att föreställa sig hantera friläget med målvakten på ett bra sätt och göra mål samt att han/hon har ett högt självförtroende i situationen.

En stor källa till självförtroende är tidigare erfarenheter. När en spelare visualiserar en situation blir det en slags erfarenhet. Den kanske inte blir lika påtaglig som om spelaren hade upplevt den på riktigt, men det blir fortfarande en erfarenhet. ▶▶



Genom att om och om igen föreställa sig ett riktigt bra genomförande av en situation ökar spelaren sin tro på att han/hon kan genomföra det på ett lyckat sätt i verkligheten.



Orealistisk föreställning

►► Det är viktigt att vara realistisk i sin visualisering när det handlar om att öka självförtroendet. Det gäller att prestationen inte är för överdriven, om den är det är risken stor att spelaren själv inte tror på föreställningen och upplever därför inte det som en erfarenhet på samma sätt. Detta kan i sin tur göra att föreställningen troligtvis inte höjer spelarens självförtroende. Ett exempel på en orealistisk föreställning är en spelare som föreställer sig väga 200 kilo och bokstavligen köra över motståndarna.

Spelare kan öka motivationen genom att föreställa sig hur det skulle vara att uppfylla ett av sina mål, till exempel lyfta VM bucklan och bli världsmästare.

Motivationen kan även höjas genom att föreställa sig glädjen i att utföra vissa aktiviteter, när spelaren genomförde en prestation riktigt väl eller kanske när laget vann en viktig match. Det kan också självklart handla om andra föreställningar. Det viktigaste är att det motiverar spelaren.

Om det är motiverande för en spelare att till exempel tänka tillbaka tio år och föreställa sig själv spela ishockey med sin storebror på den lilla isen i parken så fungerar denna föreställning.

Visualiseringsförmåga

Det är möjligt att förbättra sin visualiseringsförmåga. Ju mer du tränar desto bättre blir du, till exempel när det gäller sinnen (t.ex. fler sinnen, starkare kinestetiska känslor och tydligare visuella bilder), att visua-

liser från olika perspektiv och visualiseringskontrollen. Självklart är det också viktigt att vila mentalt på samma sätt som det är viktigt att vila fysiskt. Så det gäller ju därför givetvis att inte visualisera hela tiden.

Det finns flera saker att tänka på för att göra visualiseringen effektiv. Dels är det bra att göra visualiseringen så verklig och levande som möjligt. För att göra detta bör så många relevanta sinnen (för prestationen och spelaren) som möjligt inkluderas i föreställningen.

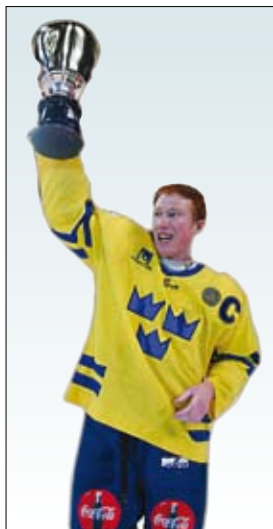
Sinnesupplevelserna som inkluderas bör också vara så klara och starka som möjligt.

Elitidrottare och då även ishockeyspelare upplever ibland visualisering med negativa effekter i relation till deras idrott. En anledning till detta kan vara att ishockeyspelaren inte har tillräckligt bra visualiseringskontroll.

För att förbättra din visualiseringsförmåga gäller det helt enkelt att föreställa dig det du vill bli bättre på. Om det handlar om att förbättra kinestetisk visualisering kan du till exempel öva på att lägga in starkare muskelkänslor i din visualisering. Ett annat sätt är att direkt efter du har genomfört ett bra slagskott på träning föreställa dig slagskottet igen och hur det kändes. Det brukar då vara lättare att skapa starkare muskelkänslor. Om du vill bli bättre på att kontrollera föreställningar är det bra att aktivt arbeta med att verkligen föreställa dig situationerna på det sätt du vill eller att leka med olika föreställningar, förändra storlek, ljud, innehåll etc. När du övar upp din visualiseringsförmåga är det fördelaktigt att börja med mer neutrala och icke ishockey relaterade föreställningar.

Du kan föreställa dig någon bekant plats där du ofta befinner dig. Ett exempel kan vara att du föreställer dig köket hemma, hur det ser ut i köket, dofter av olika saker, att du lägger märke till olika ljud när du är i köket, känner det kalla vattnet mot fingrarna, hur det känns i musklerna när du böjer dig ner för att sätta dig på stolen, osv. Föreställ dig det så levande och verkligt som möjligt. Det finns massor av situationer som du kan föreställa dig för att arbeta med din visualiseringsförmåga.

För att ta nästa steg kan du hemma föreställa dig en situation på isen och sedan göra föreställningarna mer och mer matchlika. Om du inte är så van att visualisera eller om du ska föreställa dig nya saker i din ishockey är det fördelaktigt att först öva regelbundet på visualisering hemma, sedan genomföra dem i relation till träning för att slutligen när de känns bra, använda dem i relation till match. ►►





För att ta nästa steg kan du hemma föreställa dig en situation på isen och sedan göra föreställningarna mer och mer matchlika.

► **Visualisering** kan även vara guidad genom inspelningar. Då kan exempelvis spelaren tillsammans med en idrottspsykologisk rådgivare skriva en text för övningen som är individanpassad för just denna spelare. Texten spelas in på ett ljudspår som spelaren sedan kan lyssna på. Exempel på sådana generella övningar (icke individanpassade) kan ni ladda ner från www.coachescorner.nu. Vi rekommenderar att spelaren i början tar hjälp av en idrottspsykologisk rådgivare eller någon annan som är kunnig inom området när det gäller att utforma dessa texter.

En viktig sak att tänka på när man skriver texterna är att de ska innehålla spelarens egna ord och känslor. Alla ishockeyspelare upplever situationer olika på isen, genom att spelaren själv beskriver dessa situationer utifrån sig själv blir föreställningen slående verklig. Målet är sedan att spelaren ska kunna utforma bra texter själv. Det är bäst om spelaren själv avgör om det är han/hon själv som ska spela in övningen med sin egen röst eller om någon annan ska läsa in övningen.

Att tänka på: *Det finns inget rätt eller fel sätt att visualisera på. Det som känns bäst för dig är också det sätt som är mest effektivt för dig.*



Praktiska tips:

- Använd positiva föreställningar.
- Använd visualiseringen regelbundet.
- Inkludera så många relevanta sinnen som möjligt.
- Använd föreställningar du kan kontrollera.
- Träning ger färdighet.
- Visualisera på det sätt som är mest effektivt för dig.
- Visualisera från det perspektiv som är mest effektivt för dig i olika situationer.
- Använd visualisering för att förbereda dig för olika situationer.
- Använd visualisering för att analysera vad du gjorde bra och ta med dig dina positiva erfarenheter.
- Använd hellre visualisering under en kortare tid med fokus än under en längre tid med sämre fokus.

På www.coachescorner.nu finns det fyra visualiseringsövningar att ladda ner. Syftet med dessa övningar är att du som läsare och lyssnare ska få en förståelse för hur visualisering kan tillämpas. När du föreställer dig situationerna är det bra om du gör det så levande och verkligt som möjligt och att du inkluderar de relevanta sinnen.

Dessa inspelade visualiseringsövningar kan användas i omklädningsrummet med spelarna samlade för att testa det här sättet att arbeta. Men kan även användas individuellt av spelare hemma. Vi vill understryka att de övningar som ligger på hemsidan är generella och att alla spelare kommer ta till sig övningarna olika bra. Genom att träffa spelaren och individanpassa övningen kommer effekten av visualiseringen att öka.

Visualiseringsövningar på www.coachescorner.nu

Övningarna på hemsidan är gjorda av Mikael Wallsbeck, Fredrik Weibull och Anders Almgren:

Backövning: Vi guidar dig igenom ett riktigt bra uppspel!

Forwardsövning: Du får anfalla och göra ett mål!

Målvaktsövning: Du får som målvakt föreställa dig hur du gör en riktigt härlig räddning.

Träningsövning: Med denna övning vill vi visa på hur visualisering kan användas i en träningsituation. I denna övning jobbar vi med en uppspelsövning på träning.

Self-Talk

“Nej, ja pratar bara med mig själv” Det har du troligtvis sagt till någon när du har sluddrat tyst för dig själv utan att tänka på att andra hör det. Du har säkert även under en match sagt till dig själv “oj, vilken härlig passning”, “den där backen är riktigt stor” eller “nu måste vi vinna”. Dessa fraser är alla typer av self-talk. I denna text kommer vi att använda oss av den engelska termen för begreppet. Vi kommer först att beskriva vad self-talk är, vad det kan ha för effekter i relation till ishockey och även metoder för hur du kan använda self-talk.

Self-talk innebär att man pratar med sig själv genom tankar eller högt för sig själv, man har en inre dialog i form av ord, korta fraser eller meningar. Self-talk kan användas i många olika sammanhang och kan vara positivt (t.ex., jag är stor och stark) eller negativt (t.ex., jag är så dålig). Negativt self-talk upplevs ofta i samband med ett misstag på isen. Vidare kan self-talk även vara konstruktivt som att beskriva tekniken för en rörelse som till exempel “tänk på sittet i skridskoåkningen” eller “båda händerna på klubban”. Att säga till sig själv “se upp” är inte så konstruktivt. Korta fraser kan vara bra och ibland kan det vara bra att använda ett nyckelord som ger en påminnelse om tekniken i skottet, till exempel “explosivt”.

Self-Talk och känslor

Self-talk påverkar känslor. Om en spelare är väldigt taggad på isen kan det förbättra prestationen. Men det kan också vara något mindre bra då spelaren drar på sig onödiga utvisningar. Om spelaren upplever aggression på isen kan det vara fördelaktigt för spelaren att stanna upp och lugna ner sig. Då kan ord som “stopp”, “lugn” eller “andas” vara bra att använda i sitt self-talk för att kontrollera aggressionen.

Lägga in metaforer

För att göra self-talk mera effektivt kan en ishockey-spelare lägga in metaforer i fraserna. Såsom “jag är



Metafor:

“Jag är som en betongmur, jag stoppar allt!”

Triggern kan även vara ett ord som är starkt förknippat med den känsla spelaren vill uppleva.

Mattias älskar att segla, när han seglar känner han känslor av lycka, trygghet och lugn. Mattias har ett problem gällande ishockey. När han gör misstag under matcher blir han väldigt stressad och nervös vilket gör att han inte presterar lika bra under matchen.

Ett bra ord för Mattias att använda direkt efter ett misstag kan vara “segla”, för detta ord är förknippat med starka känslor av lugn för Mattias vilket hjälper honom att hantera sin anspänning. Generellt är det fördelaktigt att använda ord som inte används ofta i vardagen eftersom de då associeras med andra tankar och känslor.

Förändra ett beteende eller rörelse

Self-talk kan även användas som en strategi för att förändra ett beteende eller en rörelse. För en spelare som har svårt för att titta upp under matcher kan self-talk bestå av ett ord som “sträck på kroppen och upp med blicken”. Behöver spelaren ändra sin teknik när det gäller skottet kan till exempel följande fraser användas: “håll händerna rätt” eller “träffa isen precis innan pucken”. Det är fördelaktigt att hålla det enkelt och fokusera på färre saker för att det ska få effekt.

snabb som en gasell” eller “jag är som en betongmur, jag stoppar alla”. Detta används då för att stärka betydelsen i self-talk och därmed ge en ökad effekt för spelaren. Metaforerna skall kännas bekväma och relevanta för spelaren för att det skall ha en positiv effekt.

Användas som Trigger

Self-talk kan användas som en Trigger för att stoppa tankar innan dem påverkar din prestation. En Trigger är i detta fall ett ord som du kopplar ihop med ett visst känslotillstånd eller vissa tankar. För att använda en trigger i en match krävs det att spelaren innan har laddat ordet med positiva föreställningar och tankar.



Self-Talk:

"Bra start på matchen - jag känner mej pigg!"

Olika Self-Talk i olika situationer

Olika self-talk kan med fördel användas under en match. I början på en match kan det vara bra att komma igång och ladda med korta positiva fraser såsom "bra start", "glädje" och "stor och stark". Ju längre matchen går ju tröttare blir spelarna och ord som "jag orkar" eller "jag känner mig pigg" kan användas. I slutet på matcher kan det vara jämnt och spelaren kanske känner sig nervös eller pressad, tröttheten är då också som högst. Då är det viktigt med små korta ord såsom "fokus på nuet", "här och nu" eller "lugn och trygg". Det är viktigt att komma ihåg att det är individuellt vilka ord och fraser som fungerar och att spelaren själv måste välja vilka ord och fraser som passar honom/henne bäst.

Tänkvärt om Self-Talk

Det är viktigt att inte spelaren upprepar self-talk som är kopplat till teknik alldeles för mycket. Om spelaren använder self-talk som "träffa isen precis innan pucken" för att förbättra skottet för ofta kan det göra att skottekniken påverkas negativt, då spelaren börja tänka för mycket på hur skottet skall genomföras.

Negationer som ordet *inte* bör undvikas i self-talk. Om vi skriver föreställ dig *inte* en ishockeyklubb så kommer många av er läsare att föreställa er en ishockeyklubb. Likaså om en spelare använder self-talk, som till exempel "jag är inte trött" kommer det inte ha den effekten att spelaren blir pigg. Utan då är det istället bättre att säga till sig själv "jag är pigg".

Det finns mängder av olika användningsområden för self-talk men forskning har funnit att det används av idrottare för att bl.a. öka självförtroendet, öka koncentrationen eller som en metod i rehabiliteringen av en skada.

Identifiera dina tankar

För att kunna skapa riktigt bra self-talk behöver individen öka medvetenheten kring sina tankar. Hur tänker spelaren i vissa situationer? Vad använder spelaren för self-talk? Detta kanske inte låter så svårt men det kan vara komplicerat om man tidigare inte direkt tänkt i dessa banor. En spelare har en massa tankar under en match. Alla ska inte reflekteras över men det finns tankar som är bra att uppmärksamma och då speciellt de negativa tankarna som uppkommer. Då kan spelaren nämligen bryta den eventuella trenden av negativa tankar genom att ersätta dem med positiva tankar.

För att hjälpa till med detta kan det vara bra att sitta ner efter en match och studera spelaren på en video. Under tiden videon spelas får spelaren försöka att beskriva sina tankar under matchen. Tänkte han/hon på något speciellt? Använde han/hon sig av self-talk? Det som är bra med video är att man kan pausa videon så att spelaren inte känner sig stressad. Skriv ned tankarna.



En annan metod är att spelaren använder en self-talk dagbok (eller skriver i träningsdagboken) och skriver ner negativa tankar under en dag/vecka eller längre tid. Spelaren kan till exempel skriva ned tankarna direkt efter en träning och/eller en match. Under hur lång tid och hur ofta spelaren skall skriva ner dem i dagboken är valfritt och upp till spelaren.

Vidare kan även spelaren använda sig av olika sätt för att uppmärksamma när negativa tankar förekommer. Ett förslag är att ha en gummisnodd runt handleden och för varje negativ tanke drar du i gummisnodden så att den snärtar tillbaka på din handled. Detta gör dig uppmärksam på din negativa tanke och du blir även lite straffad för den tanken vilket kan motivera dig till förändring.

Gör om Self-Talk till frågor

I vissa situationer kan det vara bra om spelaren gör om self-talk till frågor för att minska pressen och öka möjligheten till en lösning. Fraser som "jag klarar detta" eller "jag kommer inte att klara detta" kan förändras till "hur ska jag göra för att klara av det här?". Detta kan bidra till att pressen minskar och att spelaren själv börjar reflektera mer kring hur han/hon kan klara av situationen.

Negativa tankar vore fantastiskt att bli av med men alla har vi negativa tankar. Alla ishockeyspelare har upplevt en negativ tanke i samband med match. Det är svårt att bara ta bort dessa tankar och det viktiga är hur de hanteras. En metod är att ersätta de negativa

tankarna med positiva tankar innan de påverkar dig. Det kan spelaren göra genom att använda ord som "fokus", "du fixar det" eller något liknande, just för att få den negativa tankeprocessen att sluta.

En övning som kan användas för att arbeta med detta går ut på att skriva upp negativt self-talk som spelaren upplever på en lista. Nästa steg blir att skriva positivt self-talk som ska ersätta det negativa self-talk. Här kan spelaren välja hur stort sammanhang som ska inkluderas. Det kan till exempel vara enbart under matcher eller så kan det vara utanför ishockeyn. Spelaren ska välja det sammanhang som passar honom/henne bäst.

Övningen kan se ut på följande sätt:



Negativt self-talk	→	Positivt self-talk
Det var ju öppet mål hur kunde jag missa	→	Alla gör misstag det kommer flera chanser
Jag kommer inte göra något mål idag	→	Jag kommer göra mål idag
Det andra laget är bättre och kommer att vinna	→	Ett byte i taget
Dom är mycket större och starkare än jag	→	Smidig och snabb
Jag är helt slut i kroppen	→	Pigg och fokuserad
Nu kommer jag inte att få spela	→	Trygg, lugn och självsäker

En annan metod är att använda sig av en trigger laddad med positiva känslor och tankar för att på så sätt bryta de negativa tankarna och ersätta dem med positiva.

Psykologiska färdigheter behöver träning och det är lätt att detta inte uppmärksammas. Därför är det viktigt att spelaren först arbetar med att ersätta negativt self-talk med positivt self-talk under kontrollerande former, till exempel hemma. Därefter kan spelare testa detta i samband med träningar och när det känns bra och naturligt kan det användas i samband med match. Det är svårt att säga hur lång tid spelaren behöver träna på detta innan det kan användas i match. Det är väldigt individuellt och här måste spelaren vara ärlig mot sig själv och först uppleva att det känns bra.



Praktiska tips:

- Håll fraserna korta och koncisa.
- Konstruera positiva fraser.
- Tro på fraserna när du säger dem och fokusera på dem.
- Var snäll mot dig själv.
- Det ska kännas rätt och naturligt.

Rutiner



■ *Lina sitter i omklädningsrummet innan match. Hon ska snart ut på uppvärmning med laget, hon sätter på sig sin träningsoverall och knyter sina skor. Efter den gemensamma uppvärmningen värmer Lina upp ensam. Hon gör grodhopp, sidohopp och tio armhävningar. Efter det beger hon sig till omklädningsrummet. I omklädningsrummet lindar hon först sin klubba och sätter sig sedan ner för att byta om.*

Hon sätter på sig utrustningen del för del och sätter sist på sig hjälmen. Hon visualiserar nu olika situationer på isen då hon presterar riktigt bra. Hon reser sig sedan upp och känner sig redo och förberedd för matchen.

Med en rutin menas att spelaren gör något på ett speciellt sätt och gör samma sak varje gång i samma situation. Till exempel kan det vara det Lina gör för att förbereda sig inför match men det kan även vara betydligt enklare och inte involvera lika många moment. Visualisering innan match är en teknik vilken kan användas som en rutin.

En av de främsta fördelarna med rutiner är att de skapar en kontroll över situationen. Handlar det om en väldigt viktig match kan det vara skönt att lita sig mot sina rutiner. Rutinerna skapar en trygghet då dessa har genomförts tidigare på samma sätt och spelaren vet hur han/hon ska bete sig.

Det som gör en ishockeyspelare riktigt bra är inte att han/hon presterar otroligt bra under vissa matcher. Det är att spelaren presterar på en hög och jämn nivå under en längre tid. I elitserien är det otroligt många matcher och det gäller att ha en hög lägsta nivå. Rutiner kan hjälpa spelaren att prestera på en jämn hög nivå.

Integrera

I rutiner kan spelaren inkludera psykologiska färdigheter såsom visualisering eller avslappningstekniker.

Innan en straff i en viktig match kan spelaren skapa en rutin att till exempel fokusera på sin andning och ta djupa andetag för att lugna ner sig. Ett annat exempel är att innan varje match ha som rutin att visualiserar vissa positiva situationer för att hitta sitt optimala prestationstillstånd.

Effekter

Att skapa rutiner är någonting som till exempel underlättar fokus. Om du innan ishockeymatchen vet vad du kommer att göra när du kommer till omklädningsrummet behöver du inte tveka på i vilken ordning du ska göra olika saker eller fokusera för mycket på mindre relevanta saker. Du kan istället fokusera på att förbereda dig mentalt så bra som möjligt inför matchen.

Att ha en bra rutin kan också vara fördelaktigt för ditt självförtroende. Om du vet hur du ska förbereda dig för en tävling kan du känna dig tryggare och lugnare inför tävlingen. Du vet att du kan fokusera på att prestera och tron på att du kommer att prestera väl ökar. Det kan också ha en fördelaktig effekt på anspänningen eftersom du inte behöver oroa dig för förberedelserna. Du vet vad du ska göra.

När ska rutiner användas?

Rutiner kan användas i samband med matcher och träningar. I matcher används rutiner ganska frekvent men gällande träningarna kan det användas mer. Innan träning är det inte lika mycket anspänning och lagets rutiner är inte lika många, ofta känner spelarna att träningarna inte heller är lika viktiga. Men för att förbättra prestationerna på träningarna (och indirekt på matcherna) är det fördelaktigt om spelaren genomför vissa rutiner innan, under och efter träningar.

Efter matcher är det bra om spelaren använder rutiner som till exempel att skriva ner tre positiva saker och en sak spelaren kan förbättra gällande sitt spel. Det gör att spelaren tar med sig erfarenheterna till kommande matcher och träningar. Genom att det blir en rutin kommer spelaren nästan automatiskt genomföra detta efter matcher. ▶▶



Det som gör en ishockeyspelare riktigt bra är inte att han/hon presterar otroligt bra under vissa matcher. Det är att spelaren presterar på en hög och jämn nivå under en längre tid.



► Det är också bra att använda rutiner i pauser då tankarna kan fara iväg. Om du har en specifik rutin när du sitter i båset, kan det hjälpa till så att inte tankarna får iväg, så att du till exempel upplever negativa tankar eller att du redan då börjar tänka på att ni har vunnit matchen. Exempel på rutiner kan vara att, spruta vatten mot sargen, återskapa (visualisering) vissa situationer spelaren genomförde väl under bytet och föreställa sig hur spelaren vill agera under nästa byte.

Att tänka på gällande rutiner

Det är fördelaktigt att skapa rutiner som är enkla och lätta att komma ihåg. De ska inte stjåla energi eller fokus utan snarare underlätta för fokus. Fundera på vilka rutiner du har i olika aktiviteter, kan du effektivisera rutinerna? Kan du göra dem enklare och bättre? Om du inte har någon speciell rutin i en viss situation, till exempel hur du agerar i omklädningsrummet innan en match, skulle det då vara fördelaktigt att skapa en rutin i den situationen?

Hur kan den rutinen se ut? Använder andra spelare sig av samma rutiner i den situationen? Hur ser deras rutiner ut? Kan du använda något av det i din rutin?

Kom ihåg att rutinen ska vara personlig och det viktiga är att den fungerar bra för dig! Prova dig fram vilken rutin som fungerar bäst. Testa den först under träning. Det är viktigt att träna in rutinen ordentligt på träningar innan man använder den på matcher. Rutinen ska kännas naturlig och vara enkel.

Det är bra om rutinerna är anpassningsbara då saker kan inträffa innan matcher. Bussen kan vara sen, skridskon trasig eller så kan du ha glömt någonting hemma. Då är det viktigt att du inte står och faller med dina rutiner utan att du kan anpassa dem till situationen.

Innan en ishockeymatch har laget gemensamma rutiner som alla måste följa. Det är samling för match, matchgenomgång med mera. Utöver dessa gemensamma rutiner är det viktigt att spelarna får utrymme att genomföra sina individuella rutiner.



Praktiska tips:

- *Tänk igenom vad du har för rutiner och hur du kan förbättra dessa rutiner.*
- *Använd och träna på rutinerna under träningar innan du använder dem på matcher.*
- *Håll rutinerna enkla och anpassningsbara.*

Målsättningsarbete

Detta är en vanlig målsättning hos elitklubbarna men alla spelare svarar inte vinna SM-guld. Vissa svarar slutspelsplats och andra svarar att hålla sig kvar i elitserien. Varför har inte alla spelare målet att vinna SM-guld? Det bör vara det absolut bästa för en spelare att bli bäst och därför även ha som mål att bli det. Eller är det så? De flesta inom idrotten känner nog att det är viktigt för prestationen att arbeta med mål. Dock är det många som kan genomföra sitt målsättningsarbete på ett bättre sätt.

VAD ÄR
DITT **MÅL** MED
SÄSONGEN?

ATT STÅ MED
SM-BUCKLAN SOM
VINNARE AV JUNIOR-
ELIT I MARS!



I denna del kommer vi att gå igenom vad som är bra att tänka på när mål skall sättas och vad som kan vara problematiskt. Det är i stort sett samma principer som gäller när individuella spelare ska sätta mål som när ett lag ska sätta mål. Det kan vara fördelaktigt att ha med sig detta under denna del då vi främst kommer att behandla den enskilda spelaren i exemplen. ►►



► **Varför** arbetar så många spelare med att sätta olika mål? Vad är det som är bra med det? Jo, det som är bra är att det dels skapar en riktning. Vidare kan målsättningsarbete leda till förbättring när det gäller bland annat självförtroende, motivation, koncentration och anspänning. Har en spelare som mål att vinna SM-guld kommer det målet skapa en riktning för träningarna och matcherna under hela säsongen.

Med riktning menas att spelaren vet vad han/hon behöver göra för att nå målet och kan därmed sätta upp delmål. Det är då också lättare att märka om utvecklingen går som den ska eller om träningsupplägget eller målen ska justeras. I barmarksträningen när det återstår tre kilometer och du är helt slut, eller när du sitter i spelarbussen på väg till Luleå för den 32 matchen för säsongen kommer dina mål kunna motivera dig att fortsätta trots att det kanske känns tungt.

Olika typer av mål

Det finns tre olika typer av mål, process-, prestations- och resultatmål. Med prestationsmål menas mål för hur spelaren ska prestera. Dessa ska relatera så mycket som möjligt till spelaren själv och inte vara så beroende av andra spelare. Processmål är mål spelaren sätter upp för att kunna nå prestationsmålen.

Resultatmålen fokusera enbart på resultatet spelaren vill uppnå. Av de olika typerna av mål rekommenderas det att fokus bör ligga på prestationsmål och processmål. En anledning är att spelaren inte är lika beroende av andra för att nå dessa mål. Dock kan resultatmål också vara bra i vissa situationer. Vissa spelare blir väldigt motiverade av resultatmål. Sedan är det viktigt

är att ta hänsyn till att andra faktorer (t.ex. medspelare och motståndare) när spelaren utvärderar hur det har gått med hans/hennes resultatmål. Dessa olika mål kan kombineras och det är situationen och individen som avgör vilka som är mest lämpade.

Målsättningsarbete används av många idrottare och tränare. Det finns saker som är bra att tänka på när man utformar mål och det finns saker som är bra att undvika för att målsättningen skall bli så effektiv som möjligt. Vi kommer vidare i denna del att presentera information om detta.

Principer vid målsättning

Per sitter på en grön härlig sommaräng efter en tuff barmarksträning och funderar över vad han skall sätta upp för mål inför säsongen. Han funderar mycket kring hur han ska sätta mål och vad han ska tänka på. Han kontaktar en idrottspsykologisk rådgivare för att diskutera sina tankar om säsongen och få tips om hur han kan sätta upp mål på bästa sätt. Generellt sätt är det många spelare som arbetar med målsättning utan hjälp av en idrottspsykologisk rådgivare men vi vill presentera att möjligheten finns. Ni kommer här att få följa Per och hur hans målsättningsarbete såg ut.

Sätt specifika och mätbara mål

Pers mål med säsongen är att bli en bättre ishockey-spelare. Att sätta ett sådant mål skapar inte tillräckligt med riktning för att målsättningen ska bli kraftfull, det är ett för ospecifikt mål. Målet bör vara mer specifikt och mätbart såsom att vinna 70 % av tekningarna i en match eller att under hela säsongen ha över 90 % i räddningsprocent. Det kan vara svårt eller till och med läskigt att sätta specifika och mätbara mål, för det blir väldigt konkret vad man skall uppnå.

Det är dock en viktig aspekt för att maximera effekten av målsättningsarbetet. Efter några diskussioner med rådgivaren kom Per fram till vilka delar han ville förbättra för att bli bättre, såsom att bli starkare i benen och slå säkrare passningar. Vidare sattes mål för hur många kilo han skulle öka på i benböj och hur hög passningsprocent han skulle ha efter halva säsongen.

PROCESS-
MÅL

PRES-
TATIONS-
MÅL

RES-
ULTATS
MÅL

Sätt realistiska men utmanande mål

Per säger sen att han under säsongen vill spela alla 30 matcher och göra 40 mål. Per spelar back och 40 mål är inte realistiskt för Per. Det är viktigt att målen är realistiska annars kan spelaren tappa motivationen och självförtroendet. Om Per har satt som mål att göra 40 mål och sedan gör tio mål kommer det troligtvis att sänka hans självförtroende. Likaså stärks inte motivationen om Per sätter upp ett för lätt mål som att göra fem mål under säsongen.

Det får honom troligtvis inte mer motiverad att träna hårdare. Hans självförtroende stärks nog inte heller om han klarar av att nå det målet. För det målet är inte en tillräckligt stor utmaning för honom. Efter diskussioner med tränaren kommer Per fram till att målen att spela 27 matcher och göra 15 mål är realistiska och utmanande i relation till hans förmåga och tidigare säsonger.



Långa och kortsiktiga mål

Per har nu satt två långsiktiga mål över hela säsongen. Det som Per bör tänka på är att det kommer att hända mycket under säsongen och att målet kommer påverkas. Därför behöver Per sätta upp fler kortsiktiga delmål. Har Per gjort tio mål på de första 11 matcherna bör målsättningen justeras, annars blir målet inte utmanande. För att kunna göra detta är det bra om han sätter kortsiktiga mål och delar upp antal mål och matcher i delar under säsongen. Han kan med fördel även sätta ännu mer kortsiktiga mål, såsom mål inför träningar och matcher.

När det gäller långsiktiga mål kan de sträcka sig hur långt som helst och det är fördelaktigt att till exempel sätta mål var spelaren vill vara om tre, fem, tio år etc. Per får kallsvettingar när detta tas upp och har väldigt svårt att sätta ett mål för tio år framåt. Det som underlättar är att dessa långsiktiga mål inte skall vara lika

precisa på samma sätt som de mer kortsiktiga målen. Det är väldigt komplicerat att sätta ett precist mål tio år framåt. När Per har fått fundera lite mer på de långsiktiga målen kommer han fram till att han om tre år ska ha spelat någon elitseriematch, om fem år vara ordinarie i ett elitserie lag och att han om tio år ska spela i NHL.

Individuella- och lagmål

En spelare kan sätta egna mål som enbart gäller för spelaren och kan även sätta mål tillsammans med laget. Det viktiga är att de individuella målen inte konkurrerar med lagets mål. När Per hör det börjar han tveka på sin målsättning att göra 15 mål under säsongen, han funderar på om han har för stort fokus på att göra mål och att laget förlorar på detta. Efter diskussioner med den idrottspsykologiska rådgivaren kommer Per fram till att det är bra att han är medveten om detta men att han kan ha kvar målet som det är.

Utveckla strategier för att nå målen

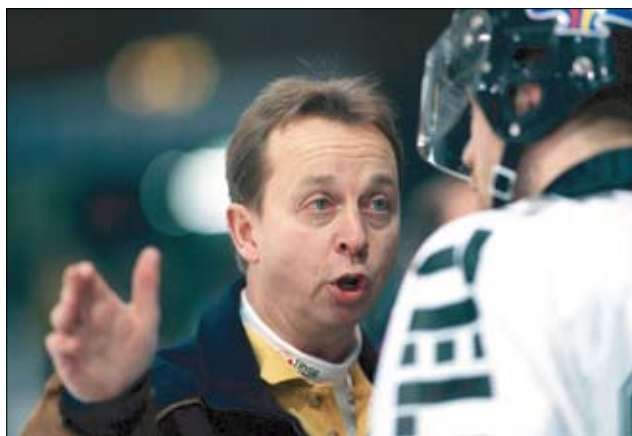
Många om nästan inte alla ungdomsspelare drömmer om att bli ishockeyproffs. Ju äldre spelaren blir desto tydligare eller svagare blir denna dröm. Per är en av dem som vill bli proffs, han vill spela i Los Angeles Kings senare i sin karriär. Per får då frågan vad som krävs för att han skall bli proffs, vad det är han behöver förbättra och hur mycket tid han behöver lägga ner på sin ishockey.

På dessa frågor blir Per svarslös, han vet bara att han vill bli proffs. Denna problematik är ingenting som bara gäller Per. Det är många ishockeyspelare som drömmer om att bli proffs men som inte vet vad som krävs, eller så vet dem det men arbetar inte efter det. För att bli proffs krävs det ofantligt mycket träningstimmar, proffs är ingenting som en spelare kan bli på enbart talang.

Diskussionen med Per om vad som krävs för att han ska bli proffs fortsätter och mål sätts även för vad och hur han ska äta, sova och träna. Allt för att ta fram klara strategier för att nå sina mål och därmed bli ishockeyproffs i NHL.



För att bli proffs krävs det ofantligt mycket träningstimmar, proffs är ingenting som en spelare kan bli på enbart talang!



Ge stöd för processen

För att Per skall klara av att nå sina mål kommer han att behöva stöd från andra som peppar honom att jobba för att nå dem. Här måste Per känna efter vilka han vill ha stöd från och vilka han då skall berätta om målen för. Det sociala stödet är viktigt och kan i många fall bidra till att spelaren klarar av att nå sina mål. Ibland när det är tufft är det skönt att få höra några stötande ord från till exempel en nära vän.

Skriv ner målen

En bra strategi för Per och andra ishockeyspelare kan vara att skriva upp målen i omklädningsrummet eller liknande för att komma ihåg målen och hålla motivationen uppe. Individuella mål kan man sätta upp på en mer privat plats. De gemensamma lagmålen kan dock med fördel synas tydligt i omklädningsrummet. Skrivs målen upp i omklädningsrummet ökar även det sociala stödet. Skriver spelaren ner målen hemma och sätter upp på kylskåpet får det också en effekt. Det är viktigt att det känns rätt för individen när det gäller vart målen skrivs ner och eventuellt sätts upp. En träningsdagbok kan med fördel användas av spelare för att skriva ner målen i och sedan för att följa utvecklingen mot dem. Genom att skriva ner sina mål blir det betydligt enklare för spelarna att utvärdera målen.

Utvärdera målen

Per bör under säsongen arbeta med att utvärdera sina mål kontinuerligt. Målen som Per satte upp med antalet spelade matcher och mål är enkla att mäta. I utvärderingen kan Per se om han nådde målen eller varför han inte nådde målen. Vad som fungerade bra och vad som fungerade mindre bra gällande processmålen. Denna utvärdering är väldigt viktig för målsättningsarbetet. För om spelaren inte vet vad som kan förbättras är det väldigt svårt att åstadkomma en förbättring.

Det är också viktigt för spelaren att veta vad han/hon gjorde som ledde till att det gick bra, så att spelaren kan fortsätta göra detta. Utvärderingar kan ske tillsammans med någon och fördelen då är att Per har någon att bolla sina tankar och reflektioner med.

Svårigheter med mål

Spelare är ofta väldigt entusiastiska i början på säsongen och sätter många mål. Det kan vara ett problem att sätta för många mål. För det som ofta glöms bort är att följa upp dem under säsongen och om spelaren då har många mål blir det ännu svårare att följa upp alla på ett bra sätt. Just för att stimulera utvärdering av målen är det bra om möten planeras under säsongen då målen diskuteras och eventuellt justeras. För att underlätta denna utvärdering är det viktigt att spelaren har satt specifika och mätbara mål vilket kan vara en utmaning att göra.



Praktiska tips:

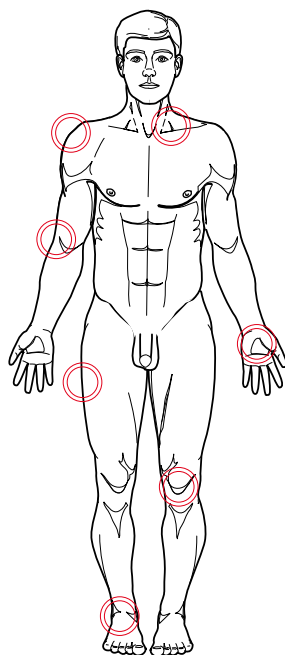
- Diskutera dina individuella mål med din tränare.
- Ta fram en plan för hur du ska nå målen.
- Utvärdera hur ditt målsättningsarbete går och hur du kan förbättra det.

KOM IHÅG:

Specifika
Mätbara
Anpassningsbara
Realistiska
Tidsbestämda



Skador



Skador är ett problem inom alla idrotter och tränare, klubbledning, familj, fans och framförallt idrottaren själv blir påverkade. När en ishockeyspelare skadar sitt nyckelben är det väldigt viktigt med den fysiska rehabiliteringen men andra delar har också en stor betydelse. I denna del vill vi lyfta fram psykologins betydelse både när det gäller att förhindra skador och rehabiliteringen av skador.

Stress

Studier inom skadeforskning har visat att det finns ett samband mellan en hög stressnivå och skador. Är en person stres-

sad ökar risken för att bli skadad. Situationer som kan upplevas som stressfulla kan vara att flytta till en ny stad, skilja sig, ett dödsfall inom släkten eller vänskapskretsen, lagbyte, dåliga prestationer, med mera.

Detta leder troligtvis till att spelaren upplever mer stress i sin vardag och därmed ökar även risken för att bli skadad. Många stressorer (t.ex. stort prov i skolan nästa vecka, bråk med en kompis eller en borttappad mobil) i en spelares liv kan öka skaderisken.

Omgivningen

Omgivningen har en stor inverkan när det gäller spelares skador och hur rehabiliteringen fungerar. Som spelare vet du att tränare, medspelare och klubbledningen vill att du ska komma tillbaka till spel så snabbt som möjligt. Inte nog med att du själv mår dåligt du känner säkert även press från omgivningen. Det kanske känns lite "fjantigt" eller "skämmigt" att bli skadad och att det kan anses vara lite ballt att spela trots att man är skadad. Det finns historier om spelare som har spelat med trasiga fingrar och revben. Detta tror vi kan bidra till att spelare kommer tillbaka till spel för snabbt och/eller inte hanterar skadan på bästa sätt.

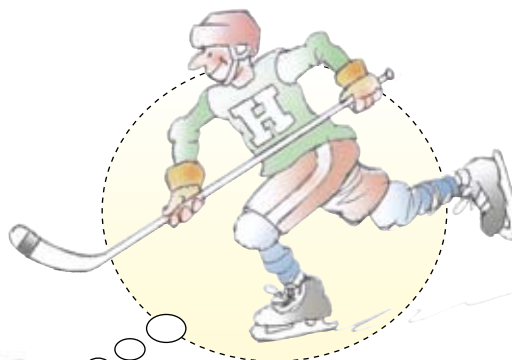
En annan viktigt aspekt är idrottare som rapporterar att de har känt sig utanför laget efter det att de har blivit skadade. I många lag är det idag obligatoriskt för skadade spelare att vara med på träningar på olika sätt samt att de får uppgifter vid matcher (t.ex. att räkna skott eller räddningar). Detta är bra eftersom chansen

då ökar att spelaren fortfarande känner sig som en del i laget. Det här är en självklarhet i elitserien, men hur är det i de lägre serierna?

Där kan det vara annorlunda och en skada på fel ställe på säsongen kan vara riktigt jobbigt för spelaren och kritiskt för karriären. Press från omgivningen eller en känsla av utanförskap kan skapa stress hos spelaren och ökar risken att spelaren kommer tillbaka till spel för snabbt och skadar sig igen, eller förvärrar skadan. I denna process har tränaren en viktig roll att skapa ett klimat där en spelare kan känna sig trygg trots en skada.

Att tänka på gällande skador

Studera andra spelare som har varit skadade och genomfört rehabiliteringen på ett bra sätt. Hur har de hanterat situationen? Hur har de tänkt angående ishockeyn och hur har de motiverat sig? Ishockeyspelare på elitnivå har rapporterat att de använt till exempel visualisering när de har varit skadade för att motivera sig själva under skadeperioden. De har då till exempel föreställt sig att de återigen spelar hockey.



De har då till exempel föreställt sig att de återigen spelar hockey.

Sen är den sociala omgivningen viktig, var uppmärksam på om en spelare inte mår bra eller om det är mycket som händer i hans/hennes liv. Då kan det kanske vara bra att prata med spelaren och eventuellt ge spelaren ledigt under en period eller åtminstone en träning. Om en spelare är skadad är det viktigt att tänka på att inte sätta för hög press på spelaren, för om det är någon som vill tillbaka snabbt till ishockeyn är det den skadade spelaren själv. Omgivningen bör kanske fungera som en motpol och bromsa spelaren i sin iver att komma tillbaka, så att han/hon inte kommer tillbaka för snabbt.



Karriärövergångar

Jag har ju varit bäst hur länge som helst nu! Jag brukar vara bland de bästa i varje match och dominera på isen. Hur kommer det sig att jag spelar så dåligt nu? Jag känner mig svagare och långsammare än de andra. Visst, de är ju seniorer men jag måste ha blivit sämre också. Det är inte lika roligt längre.

Ovanstående citat kan spegla tankarna hos många spelare som nyligen har börjat spela seniorishockey.

En framgångsrik idrottare går under sin idrottskarriär genom flera olika karriärövergångar. En karriärövergång är en normativ (förutsägbar) eller icke normativ (mindre förutsägbar) förändringsfas under en idrottarens karriär. Efter det att idrottaren har börjat specialisera sig sker en övergång till en mer intensiv träning i den valda idrotten.

Denna övergång följs sedan av övergången från junior- till senioridrott. I vissa fall sker även ett steg från amatöridrott till professionell idrott, sen övergången från toppen på karriären till slutet på karriären. Det sista steget och för vissa det svåraste är att avsluta sin karriär. Från att ha varit ishockeyproffs kan det vara väldigt tufft att gå över till att arbeta med ett "vanligt" jobb. I denna del kommer vi dock inte att fokusera på denna karriärövergång utan den från junior- till senioridrott.

Övergången från junior- till senioridrott är oftast en kritisk övergång då många spelare slutar med ishockey. Det kan vara väldigt tufft att gå från att vara en av de bästa juniorerna på isen till att bli en av de sämre spelarna på isen. Det kan ta lång tid för en spelare att etablera sig som seniorspelare. Under övergången från junior- till senioridrott ställs flera olika krav på spelaren. Det krävs bland annat att spelaren kan kombinera idrottsliga mål med andra livsmål (t.ex. kombinera tre timmar träning med läxor på kvällen).

Det är viktigt att hantera pressen av uttagningar och det gäller för spelaren att ha tålamod och förståelse för att han/hon inte får så mycket speltid till en början. Under denna tid blir även relationen med tränaren väldigt viktig. I och med att mycket tid går åt idrotten är det möjligt att idrottaren har mindre tid för vänner vilket kan sätta mycket press på många relationer.

Det är fördelaktigt att vara medveten om att det inte är lätt att gå från att vara en duktig junior till att bli en duktig senior. För att underlätta denna övergång är det bra om spelaren har en bra relation med tränaren och även pratar med seniorspelare om hur de hanterade övergången. En annan viktig egenskap är att lära sig från sina tidigare idrottsliga erfarenheter samt från andras misstag och att ha socialt stöd (t.ex. familjen). Förståelsen för vad som sker under övergången är viktig. Det vill säga, att till exempel ha en förståelse för att spelaren inte kommer vara bäst på isen, att han/hon kommer att få ta fler och tyngre smällar, att det kommer gå snabbare och att det kommer att ta tid att nå en högre nivå.



Sammanfattning

I varje lag finns det en materialare som står kvar på nätterna och tvättar kläder men som även är först till matchen och ser till att utrustningen är på plats och skridskorna slipade. Det finns en fystränare som lägger upp träningen gällande spelarnas fysisk.

Anteckningar görs och spelarens muskelmassa och vikt kontrolleras. Det finns även andra personer som är delaktiga i ett ishockeylag som gör en väldigt gott arbete. I detta kapitel vill vi lyfta fram psykologins betydelse i ishockeyn och öka kunskapen om detta.

I detta kapitel har vi skrivit om hur psykologin kan påverka en ishockeyspelare. Vi har behandlat faktorer som motivation och självförtroende. Sen beskrev vi några metoder, som till exempel visualisering som du kan arbeta med praktiskt.

Slutligen skrev vi kort om skador och karriärövergångar och att det är värt att uppmärksamma detta och hur man kan arbeta med det. Under hela kapitlet har idén varit att ge er tydliga praktiska tips. Det blir mycket förklaringar om hur det kan fungera och vad som kan vara bra att tänka på. Denna kunskap och

medvetenhet kan i sig bli ett starkt praktiskt verktyg.

En spelare som hänger med huvudet lite för lätt kanske behöver arbeta med sin inre motivation genom att använda visualisering. Du som tränare kanske märker att spelarna inte ger varandra tillräckligt med feedback under säsongen. Vår förhoppning är att denna text kan stimulera liknande tankar samt ge er verktyg för att arbeta vidare med dessa spännande utmaningar.

För frågor eller kommentarer kontakta oss så svarar vi gärna!

Mikael Wallsbeck

mikael.wallsbeck@waljema.se
www.waljema.se

Fredrik Weibull

kontakt@fweibullconsulting.com
www.fweibullconsulting.com

Följ även vår blogg på idrottspsykologi.wordpress.com/!