

Svenska Ishockeyförbundet  
Elitkurs

# **ATTITYD**

**Thomas Högström**

**Handledare: Göran Lindblom  
2010-07-05**

## Sammanfattning

Jag har funderat lite kring just begreppet attityd. Man pratar mycket numera om attityd, idrottaren har rätt attityd till sin sport, livet osv.

Kan man påverka sin attityd eller är det något man är medfött att ha?

Hur kan man gå till väga? Ger man sig en spruta så är allt bra eller? Nej så enkelt är det inte. Man måste börja med att fundera på vilka mål man har i tex idrotten, fundera på hur kommer jag till målen, sen börja med steg nr 1 och sen vidare till steg 2 osv. Man måste tänka på att tänka de positiva tankarna och kommer i det hinder i vägen är de inte omöjliga, utan man tar sig förbi dem också.

Har jag som människa och tränare nytta av attityd? Det skulle jag påstå efter det jag har fördjupat mig. Livet kommer att vara lättare att kryssa sig igenom om man inte alltid bär ett stort tungt hus på sina axlar, utan tänker att man ska ta sig igenom allt som livet har att ge. Och som tränare tror jag att om man tänker positivt, kan man få med sig sina spelare att tänka likadant och tillsammans kan vi nå målen. Om vi tränare skulle tänka på detta att vår attityd är så viktig, tror jag vi kommer att kunna bredda hockeyn. Men dock tror jag också att detta är en tankeprocess som kommer att ta tid att få till, och att man kan jobba hur mycket som helst på detta. Men bättre sent än aldrig...

<b><u>Innehållsförteckning</u></b>	<b>Sid</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>2</b>
<b>Innehållsförteckning</b>	<b>3</b>
<b>1) Inledning</b>	<b>4</b>
<b>2) Bakgrund</b>	<b>4</b>
<b>3) Syfte och frågeställningar</b>	<b>5</b>
<b>4)Metod</b>	<b>5</b>
<b>4.1) Urval</b>	<b>5</b>
<b>5) Resultat</b>	<b>6</b>
<b>5.1) James R McCord</b>	<b>6</b>
<b>5.2) Craig Lock</b>	<b>7</b>
<b>5.3) Charles S Lauer</b>	<b>9</b>
<b>6) Diskussion</b>	<b>11</b>
<b>Litteraturlista</b>	<b>15</b>

## 1) Inledning

Kan man ha rätt eller fel attityd? Vad är i så fall rätt/fel attityd?

Jag har funderat på just attityd, är det något som vi kan påverka? Kan man ha nytta av det som tränare och som spelare inom ishockeyn?

Jag tror det, och att jag som tränare har nytta av att ha den rätta attityden (positiv) för att kunna utveckla mitt lag för att kunna nå sina mål. Jag tror också att det är bra för svensk ishockey, att börja tänka mer på attityden för att kunna få större bredd och fler duktiga spelare. Det kan aldrig skada att vi funderar på det här med attityd, och om vi kan vara med och påverka de spelare som finns idag.

## 2) Bakgrund

Jag valde att fördjupa mig i just attityd. Rätt attityd vad är det? Jo en positiv inställning i hur man tänker och handlar mot de mål man ställer upp. Fel attityd är då negativ attityd och hur man kan få de negativa tankarna att bli verklighet.

Jag har slagit mig av tanken förut om detta med attityd, sett spelare som gör framgång och fascinerats över hur positiva och ödmjuka de ofta är. Varför verkar de spelarna få framgång?

Jag tycker att de människor som pratar om en positiv attityd till hela sig själv, tilltalar mig, och funderade på varför? Jo, jag dras med i deras tänkande och gillar det jag ser och hör, jag kommer in i deras positiva tänk. De människor som är negativa i sin attityd lyssnar jag inte lika mycket på, jag ser dem inte i samma utsträckning, de blir som en bakgrund bara. Varför undrar jag då? Så därför ville jag fördjupa mig i detta ämne attityd.

### **3) Syfte och frågeställning**

Mitt syfte med detta arbete var att få mera kunskap om just attityd. Vad betyder det enl. nationalencyklopedin? Vad säger olika personer om just attityd? Kan man träna upp attityd? Hur kan man gå till väga? Har det betydelse vilken attityd man har, för framgång och i livet? Min fundering är också om detta med attityd är något man kan använda i laget som jag tränar? Kan det ge framgång till mitt lag?

### **4) Metod**

I mitt arbete har jag letat material via internet och utifrån mina frågor hittat intressanta personer som uttalat sig om attityd. Jag kommer att kortfattat att referera vad de sagt i mitt resultat, och jag redovisar dem i samlat referat, och menar då att jag skriver först om vad James R, McCord sagt, sen Craig Lock, där efter Charles S Lauer. För att kunna återge vad de har sagt var för sig utan att det verkar vara mina egna åsikter, och att det går lättare att hålla reda på vem som sagt vad. Eftersom jag hittade dessa sidor som jag tyckte var intressanta, trots att de var på engelska så har mitt arbete också handlat om att försöka översätta detta till någorlunda begriplig svenska.

#### **4.1) Urval**

James R McCord, Craig Lock och Charles S Lauer är de som jag valt att skriva om, för jag tyckte att deras åsikter/erfarenheter var intressanta. Och att jag fick svar på många av mina frågor.

## 5) Resultat

Jag vill börja med att skriva om vad det står i nationalencyklopedin om ordet Attityd "Förhållningssätt, att visa sin inställning till något genom text, kroppsställning eller kroppshållning. Termen attityd används ofta för en varaktig inställning som har byggts upp genom erfarenheter och kommer till uttryck i att man är för eller emot något."

### 5.1) James R McCord

James R McCord skriver i *Attitude: the mental edge, coach and athletic director*, februari 1998, och menar att ingenting kan stoppa idrottare med rätt mentalinställning från att uppnå sina mål. Han har i sin forskning sett att mentala processer som gör en framgångsrik tränare och spelare, kan sammanfattas med ett enda ord ATTITYD. Han skriver vidare att attityd är ett sätt att handla, känna eller tänka som avslöjar åsikter osv.

De flesta sport psykologer är överens om att attityder spelar en viktig roll i upprättande i lång- och kortsiktiga mål. Desto mer positiv en idrottare har sin inställning desto större är sannolikheten att de uppnår sina mål. Ju mera negativ de är blir sannolikheten mindre att de lyckas uppnå dessa mål. Han menar inte att en oförberedd idrottsperson med positiv inställning kommer att besegra en fysisk förberedd idrottsperson. Han menar att en person med positiv attityd kan hålla längre distanser och nå större framgång, än någon med negativ inställning som försämras under åren.

Alla idrottare är fysiskt begränsade i viss mån, men deras inställning kan öka chanserna till framgång. Attityd är filtret vilket de uppfattar av förflutna, nutid och framtid. Dessa uppfattningar kan vara positiv, negativ eller neutrala. Idrottare med en positiv bild av deras verksamhet kommer att vara mer benägna att stödja en positiv attityd. Tränare måste sträva efter att ge positiva upplevelser för sina idrottare.

Människan är av naturen vanebildande varelser. Tränare måste inse att de har en stor inverkan på lagets inställning och att spelarnas attityd har en mängd olika åsikter både öppna och dolda, och att åtgärder på detta meddelas av tränare under säsongen. Eftersom idrottare plockar upp och internaliserar nästan varje kontakt, måste tränaren se till att göra alla kontakter på ett positivt sätt. Även kritik kan levereras på ett positivt sätt genom att låta idrottaren få veta att tränaren tror på dem och är där för att hjälpa dem att förbättras. Men det är svårt ibland, tränare borde ge positiv kritik mycket oftare än de kritiserar dem, le oftare istället för att blänga argt, ge öga mot öga information oftare än gruppmöten. Den stora majoriteten av framgångsrika idrottare har mycket positiva attityder. De njuter av vad de gör i både praktiken och spel, och de i allmänhet ser möjlighet i varje tänkbar situation. Oavsett om situationen är positiv eller negativ, hittar de något sätt att få inspiration eller lärdom av det. Ett nederlag kommer att inspirera

dem att arbeta hårdare och längre för att lyckas nästa gång. Idrottare som inte har en positiv attityd till sin sport och vägrar lära sig vad som krävs för att lyckas kommer sannolikt att försvinna efter ett stort nederlag.

James R McCord menar vidare att idrottare som har kunnat ha lite perspektiv på meningsfulla saker har lyckats. De har förmågan att kunna skilja att familjen och andra saker kommer före, kan se att idrotten bör ha en viktig plats i livet, för det kan vara spännande, hälsosamt, lära mycket om livet, **men** det får aldrig bli centrum i ett universum.

Varför förlorar många så småningom sin positiva attityd till sin sport? McCord menar att det slutat vara kul. Det kanske beror på trycket, inblandning av föräldrar eller övernitiska tränare. Unga idrottare har i allmänhet en bra attityd om att vilja förbättras, men när föräldrarnas önskan om framgång är mer än idrottarens egna ambitioner, blir resultatet fel. Det borde aldrig få förekomma enl. McCord, tränare/föräldrar måste ge idrottaren kontrollen över sin karriär.

Tränare/förälder bör regelbundet fråga idrottaren om de njuter av vad de gör? När ett spel inte längre är roligt kommer idrottarens attityd att förändras och man ser att de inte kommer att utvecklas mera. Sen behöver inte allt vara roligt i en träning, hårda pass är ofta avgörande. Samtidigt kan en sporadisk rolig aktivitet ha en mycket positiv effekt på idrottarens inställning till träning. Det kan vara både roligt och motiverande.

Abraham Lincoln kan ha sagt det bäst "De flesta människor är ungefär så lyckliga som de bestämmer sig för att vara" skriver James R McCord. Han menar också att idrottare minns roliga saker om sin idrottskarriär tack vare den positiva attityd som har byggts i deras psyken.

## 5.2) Craig Lock

En man vid namn Craig Lock har skrivit så här om attityd

*" You are today what you thought about yesterday You will be tomorrow what you think about today, Every attitude is positive or negative, It doesn't matter what happens to you, It is how you take it that matters."*

*(Du är idag vad du tänkte på igår. Du kommer att vara morgondagen vad du tycker om idag, varje inställning positivt eller negativt, det spelar ingen roll vad som händer med dig, det är hur du tar det som räknas)*

*"In the game of life you can be up one moment and down the next. The reason is not luck as in snakes and ladders, but the attitudes you choose consciously or unconsciously."*

*(I spelet i livet kan du vara uppe i ena sekunden och nere i nästa. Skälet till att inte lyckas är inte hindren, men den inställning du väljer medvetet eller omedvetet)*

Din attityd avgör hela din syn på livet och hur du ser världen, glad, ledsen, positiv eller negativ skriver Craig Lock på Learning Fountain. Du kan välja att se det genom ett rosafärgade glasögon (den evige optimisten som utan kontakt med verkligheten), eller se allt via mörka moln (den absoluta pessimisten) eller välja att se att alla mörka moln har en mening, vilket är en bra inställning att ha.

Din attityd är din uppfattning av en händelse, det är din verklighet. Du kan uppfatta en situation som katastrof medan en annan kan se den som en möjlighet att göra något nytt (Ex uppsägningar på jobbet)

Den inre attityden du har inom dig själv kommer att avgöra din nivå av framgång långt mer än den kompetens och utbildning du någonsin fått menar Craig Lock.

Vidare berättar Craig att han personligen varit med om traumatiska händelser för några år sedan, och hans självbild var väldigt dålig, vilket påverkade hans inställning för ganska lång tid, som också påverkade hans fru som drabbades av en känslomässig kris. Deras negativa attityder tillsammans med yttre omständigheter gjorde livet mycket svårt, stressande, vilket ledde till missbedömningar, personliga trauma och en oförmåga att fatta beslut.

Men eftersom lyftes de bit för bit och återfick deras normala positiva attityder, vilket har gjort det möjligt för dem att nå underverk och ett lyckligt liv säger Craig Lock. Han säger vidare att dina tankar blir din tro och dina tankar avgör om "bra"(positiv) eller "dålig"(negativa) meddelanden skickas från hjärnan till resten av kroppen. Craig menar vidare att det finns komplext förhållande mellan sinnet och kroppen. Fysiska sjukdomar orsakas av ditt sinnestillstånd.

Vad du tror kan bokstavligen göra dig sjuk eller frisk. Inställningen du har om dig själv kan ge upphov till att känna glädje, förtvivlan, ilska, raseri osv.

Den inställning du har om dig själv påverkar också dina relationer med andra människor. Positiva tankar leder till positiva resultat, och negativa tankar ger negativa resultat. Vi måste förstå hur våra tankar uppstår och påverkar, de kommer in i hjärnan från vad vi hör, det vi ser, vad vi läser och vad vi säger till oss själva. Vi får våra tankar/attityder från media, och genom "self talk" (det vi säger till oss själva hela dagen). Negativa människor är resultatet av en negativ miljö.

Craig Lock menar vidare att vissa människor som fått besked om cancer och att de ska dö, men vill inte dö för att de har just fått barnbarn, och överlevt, pga. det positiva som hänt dem.

Optimism och pessimism är inlärd beteenden och de går att lära om sig menar Craig Lock. Vi måste ständigt övervaka vårt inre navigationssystem, våra attityder, göra vår egen kurs. Negativt tänkande lamslår sinnet, såsom polio lamslår kroppen. Botemedlet är positivt tänkande, positiva utsikter för möjligheter gör underverk för ens inställning.

VAD ÄR DIN SYN PÅ LIVET - glad eller ledsen? Komihåg vad du tror på normalt händer. Med andra ord "Du får vad du förväntar dig". Det kallas för självuppfyllda profetior.

Exempel är att en topp golfare förväntar sig att sätta putten och blir förvånad om de inte sätter den.

Craig Lock uppmanar till att vara entusiastiskt - gå, prata och agera entusiastiskt och du kommer att tycka att det är smittsamt och folk kommer att dras till dig (de smittas av din positiva attityd).

Craig Lock sammanfattar det i 3 punkter

- 1) Attityder är viktigare än fakta.
- 2) Hur du tar det är viktigare än vad som händer.
- 3) Attityd fungerar som ett selektivt filter som påverkar uppfattning, vi väljer att se det bästa eller sämsta i varje situation.

Om ditt mål är rikedom, men ditt tänkande är fattigt, kommer din attityd göra att du inte uppnår dina mål. Om ditt mål är hälsa och du väljer friska tankar, kommer du att förverkliga dina mål.

**OBS Attityd slår fakta varje gång.**

Några ledord från Craig Lock:

*"We need to be beneficiaries of our attitudes, not victims."*  
 ("Vi måste vara mottagare av våra attityder, inte offer")

*"Our attitude determines our altitude".*  
 ("Vår inställning avgör vårt läge")

### 5.3) Charles S Lauer

Charles S. Lauer skriver i Medical Doctor Associates "En passion för positiv attityd är allt". Han skriver att folk frågar honom hela tiden hur man ska nå framgång, och han tror att den viktigaste ingrediensen för framgång är attityd. Charles S Lauer skriver vidare att vissa tror inställningen är något man föds med, men inget kunde vara längre från sanningen.

Vem som helst kan ha en bra och positiv inställning om de verkligen vill lyckas, men det kräver disciplin och hårt arbete. De som utvecklar en bra attityd på deras personliga och professionella liv har vanligen framgång, eftersom andra dras till dem. Charles S Lauer menar vidare att han dras till personer som är fulla med liv och som försöker att se det positiva i saker. Han gillar inte att vara med personer som är negativa o cyniska, och han menar att de kommer inte någonstans heller.

I dagens konkurrensutsatta värld är en positiv attityd som inte bara lockar andra, det är vad som skiljer vinnarna från förlorarna, menar Charles S Lauer. Han skriver vidare om Bill Belichick, tränare i nya engelska laget (Super Bowl), som inte tror på så kallade bästa medarbetare och individualister som sätter sitt behov och önsknings före gruppen, och Charles S Lauer menar att han inte kan ha fel eftersom Bills lag har vunnit 3år på raken Super Bowl.

Att vara en lagspelare måste man ha rätt attityd. Villighet att underordna sitt ego och passa in med resten av sina kollegor, så att du kan bidra till att mål och ambitioner nås.. Det är inte lätt eftersom alla har egna viljor och egon, men kommer allihop och samarbeta med varandra kommer framgången.

Han tror att vill man vara villig att vara entusiastisk medlem i gruppen, kräver disciplin och en vilja att ge av sig själv på en orsak eller mål. Charles S Lauer tar exempel från 1980 vinter- OS när USA ishockey tog OS guld, när ingen förväntade sig det. Många förväntade att det ryska laget skulle vinna eftersom de var många proffs och i USA hade unga spelare, men ingen rutin.

Herb Brooks, tränare för USA såg i en träningsmatch att det ryska laget var som robotar, saknade entusiasm och passion. Han insåg då att det ryska laget gick att slå, genom att tänka i positiva tankar. Deras slogan var "Your time has come and you belong here" (din tid är inne och du hör hemma här), den upprepades ett flertal gånger och han visade sina spelare att han verkligen trodde på det, och USA vann OS- guld.

Charles S Lauer menar att med rätt attityd är allt möjligt, se dig omkring och se bevisen. Människor som har att övervinna det oöverstigligen odds och de har segrat. Människor som tror att allt är möjligt eftersom det kan göras, visst kommer det gupp, men ge aldrig, aldrig upp och låt inte andra ta dina drömmar ifrån dig. Nästa gång du känner att du på något sätt har misslyckats fundera på vad som krävs för att bli en vinnare, tänk på hur USAs unga spelare drömde en dröm och gjorde den till verklighet.

## 6) Diskussion

Utav James R McCord, Craig Lock, Charles S Lauer, fick jag bekräftat att attityd har en stor betydelse för att kunna nå framgång i livet. Attityd är något vi alla människor har med oss, men vi använder oss av attityden på olika sätt.

Vissa personer använder den medvetet för att nå framgång i livet, vissa är helt omedvetna om att de har en attityd som är positiv, och ger dem framgång, det kan vara på det personliga planet, arbete eller inom idrotten.

Har man tankar att detta kommer att gå bra, jag kommer att lyckas, livet är underbart, jag klarar det jag ger mig in på, behöver kanske öva för att komma mig till målet, men jag kommer att lyckas. Måste kanske skaffa mig kunskap för att vidareutvecklas, och den kunskapsinläringen kommer att gå bra. Mina mål i livet kommer att uppfyllas men jag måste arbeta på att nå målen.

Är man då i motsatt negativ i sin attityd, kommer man inte att nå sina mål i livet, man kanske kommer en liten bit på väg, men eftersom man intalar sig att allt är jobbigt, besvärligt och kanske tom tråkigt så kommer man inte att uppnå målen. Dessutom så får man vatten på kvarn att man inte kan något och att målen var för stora. Man känner sig misslyckad och spiralen går mer och mer neråt istället för uppåt.

Så min slutsats om det har betydelse vilken attityd man har, för framgång i livet (personligt, arbete, idrottsligt och även medmänskligt) så måste jag då svara ja där. Jag håller med dessa herrar att man kan påverka sitt liv genom att tänka positivt för att nå framgång.

Jag tror definitivt att man kan öva upp sin attityd.

Tänker man varje gång man tittar i en spegel att

-Vad ful jag är, då sjunker axlarna ihop och man blir mindre, man utstrålar inte samma glöd, och folk dras inte till en, och man får ytterligare bekräftat, tror man, att jag är ful och neråt spiralen är igång.

Men om man istället tänker när man tittar sig i spegeln säger till sig själv

- Jag duger som jag är, har fina kvalitéer och massor av bra sidor som många önskade att de hade, då kommer man att sträcka på sig, gå rak i ryggen och ha ett leende på läpparna, och flera personer dras till en och njuter av att vara i din närvaro eftersom du har en positiv attityd. Då får man spiralen att gå uppåt och man ser på livet som om att man kan påverka sitt liv.

Har man en plan hur man ska kunna uppfylla sina mål kommer man att nå dem, men vissa saker tar längre tid än andra, vissa saker måste man träna för att kunna nå. Tex om man bestämmer sig för att springa ett maratonlopp, måste man träna konditionen innan, för även om man har positiva tankar att man kommer att klara

loppet, så måste man ändå ha en tränad kropp, för hjärtat, lungorna och musklerna måste få sin beskärda del av förberedelserna.

När det då kommer till idrotten tror jag definitivt att man har nytta av att ha sk "Rätt attityd = positiv attityd", för om man sätter upp mål med vad man vill åstadkomma med sitt idrottande, göra en plan om hur man uppnår den, tycker att det man gör är roligt och att allt är möjligt, så kommer framgången.

Och om man är i en lagidrott, ex ishockey, är det ännu mera viktigt att hela laget har samma mål, och att man litar på att tränaren kan göra planen hur de ska kunna uppnå de målen, sen även att man har roligt, kommer man att uppnå målen. Finns ett ordval som säger - "**Att det man fokuserar på händer**", jag tycker att det stämmer väldigt bra.

Av mina egna erfarenheter både som tränare och förälder och idrottare, kan jag se att det stämmer. När jag säger till mitt barn

- Gå inte in i stolpen, så bang gick barnet in i stolpen, men om jag sagt
- Kom här och gå runt stolpen, så går vi bara förbi och ingen olycka inträffade.

Ber jag mina spelare att inte bli så försvarsinriktad utan fortsätta att spela framåt, får man tvärtemot effekt, man får mål i baken. Om jag då istället bara hade uppmuntrat dem att spela enkelt i försvarszon och producera mycket framåt, och ha roligt framför motståndarnas målvakt, kommer det ett mål i deras kasse istället för vår egen.

Men det gäller som tränare att tänka positivt och hålla den tråden, för som tränare har man en mycket stor roll i detta som James R McCord betonade att det som tränare har en stor betydelse att sträva efter att ha en positiv attityd. Har man inte som tränare positiv attityd, att detta är roligt och vi kan uppnå våra mål, är det svårt att övertyga sin spelare om detta.

Jag tror, efter att ha fördjupat mig i detta ämne attityd, att jag som tränare verkligen behöver sätta mig in i vilka mål laget ska ha, förbereda mig väl och tänka positivt, bara tänka de bra tankarna om att man kommer att lyckas.

Sen behöver jag som tränare också tänka på vad har spelarna själva för individuella mål? Hur kan jag som ledare hjälpa den personen att uppnå dem? Jag som ledare måste få spelaren att tro på sig själv och att målen går att nå och sist men inte minst att det är roligt.

Ett sätt att uppnå detta är att jag som tränare måste ha den attityden, tänka i de banorna att målen kommer att uppnås och med träning och positiv inställning kommer det lyckas. Varje gång jag som tränare är med mina spelare ska jag lyfta fram det som är bra och fokusera på det, göra den biten bättre och starkare. För då kommer de bitarna som är sämre att bli mindre och bli lättare att överkomma, för hindren är till för att ta sig över. Kan man som tränare kunna tänka så blir inte hindren oöverkomliga, utan bara en utmaning som man ska klara av.

När jag var aktiv spelare, och en lovande talang, började jag vid 16års åldern att fokusera på vad liten jag var gentemot mina lagkompisar, och började tänka att de var ju större än mig och då var de bättre spelare än mig (intalade jag mig själv). Vad hände? Jo jag slutade att utvecklas som spelare och hamnade efter mina lagkamrater. Jag slutade att spela, och jag inser nu att det berodde på min attityd, hade jag intalat mig själv att jag dög och kunde nå mina mål, hade jag kommit längre som hockeyspelare, för talangen var det inget fel på. Jag började sen att fokusera mer på att vara ledare, och göra nya mål om att få vara tränare, och där är jag nu idag, följer det jag fokuserar mig på.

När det då gällde min fundering om detta var något jag kunde använda mig av i mitt eget lag, så är svaret definitivt JA. Jag har verkligen blivit inne på att man kan påverka mycket bara genom sin attityd och sina mål. Att inte ge upp sin dröm utan kämpa för att nå dit.

Titta bara på Christian Olsson (längdhopp) trots att han varit skadad en längre tid, har han kvar glädjen och sina mål, har en positiv attityd, och har redan nu gjort bra hopp, och jag skulle inte bli förvånad om han inför en stor tävling blixtrar till igen.

Kan då detta ge framgång till mitt lag? Det beror på hur jag förvaltar min roll som tränare, hur väl jag förbereder mig, att jag i trängda situationer säger de rätta orden, att jag som tränare tänker på att allt jag säger, går och gör har en betydelse. Är jag positiv drar jag med mig mina spelare och kan lyfta dem. Vi kan tillsammans uppnå våra mål, men allt handlar om att vi måste jobba på det tillsammans, att hård träning ligger bakom framgångarna, och att vi har roligt.

Jag har ju som sagt alltid fascinerats över alla de spelare som blivit duktiga, och undrat över deras ödmjukhet och deras positiva inställning. Och förstår nu varför jag varit så fascinerad över dem, och det är ju för att jag tycker det är trevligare med idrottare med positiv attityd, än de som är negativa och bara gnäller. Jag gillar de som har en positiv inställning till livet och att ingenting är omöjligt. Bit ihop om det kommer svårigheter, för man tar sig igenom dem också. De som är duktiga spelare tycker att sitt idrottande är det roligaste de vet, och de gillar utmaningar, de har satt mål och har en plan hur de ska kunna följa den.

Jag känner att jag efter denna fördjupning har börjat tänka mera på attityd och i den positiva inriktningen. Jag inser att den har större betydelse än vad man tror. Men jag är dock medveten om att allt handlar om hårt jobb och positiv inställning, Men inget är omöjligt.

Som avslutning på attityd skulle jag kunna säga så här:

Attityd är **sättet man tänker på**. Min attityd är någonting som andra människor faktiskt kan se. De kan höra det på min röst, se det på det sättet jag rör mig,

känna det när de är med mig. Min inställning visar sig i allt jag gör.

Positiv inställning inbjuder alltid till positiva resultat.

Negativ inställning inbjuder alltid till negativa resultat.

Attityden förändras varje timme, varje dag, i allt som jag gör under hela livet. Vad jag får ut av varje sak jag gör, kommer att motsvara den inställning jag har, när jag gör det. Allting som jag gör med positiv inställning, kommer att ge mig framgång, allting jag gör med negativ inställning ger mig motgång.

Om jag har en **positiv inställning** ser jag utvägar för att lösa de problem jag kan lösa och låta bli de saker som jag inte kan kontrollera. Jag kan utveckla en positiv inställning, med betoning på **positiv**, genom att vara stark och vägra neråtspiralen.

Jag tror på att om vi tänker på att använda detta med attityd lite mera, tror jag vi kommer att komma längre inom ishockeyn, vi kommer att få fler spelare som utvecklas och tycker hockey är kul, och då kommer vi att få en större bredd inom hockeyn. Vi kommer att öka utbudet av duktiga hockeyspelare med positiv attityd till hockey. Och då kommer vi att växa ännu mera som en duktigt hockeynation. Jag säger dock inte att vi inte använder det inom hockeyn, men jag tror att vi skulle kunna bli ännu bättre på det och via det bli ännu bättre på allt.

## Litteraturlista

### Elektroniska källor

[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0FIH/is\\_n7\\_v67/ai\\_n18607787/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FIH/is_n7_v67/ai_n18607787/)  
(Attitude: the mental edge, coach and athletic director, februari 1998)

<http://www.learningfountain.com/attitude.htm>

<http://www.mdainc.com/aboutmda/062005.asp>

<http://www.ne.se/school/kort/attityd>