Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs

ETU

EXAMENSARBETE

SJÄLVFÖRTROENDEHÖJNING MED HJÄLP AV VIDEO OCH MUSIK INFÖR SLUTSPEL?

- UNDERSÖKNING AV ETT JUNIORLAG

Författare: **Joel Rönnmark**

Handledare: **Göran Lindblom**

2014-05-08

Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs

Abstract/sammanfattning

Samtliga deltagare som går Svenska Ishockeyförbundets Elittränarutbildning ska under kursens gång göra ett examens-/utvecklingsarbete för svensk ishockeys räkning. Det var upp till var och en att välja ett eget ämne att skriva om, det skulle dock vara relaterat till ishockeyn på något sätt. Jag valde att titta närmare på möjligheten att kunna höja självförtroendet i ett J-20 lag inför och under SM-slutspelet med hjälp av video och musik. Efter att ha undersökt ämnet i litteratur och webbsidor som jag ansett vara seriösa och professionella fann jag forskning som ansåg att video och musik kan användas i syfte att höja självförtroendet i ett lag och enskilda individer. Jag gjorde två stycken lagfilmer där jag samlade highlights från säsongen som gått och dessutom fick 4 spelare i LHC J-20 egna individuella filmer. Musik som laget lyssnar på i omkl.rummet inför match lades in i lagfilmerna medan de spelare som fick individuella filmer fick välja egna låtar. Min tanke med arbetet var som sagt att utvärdera möjligheten om det går att höja ett lags kollektiva självförtroende samt enskilda spelares självförtroende och på något sätt få fram ett mätbart resultat av undersökningen. Med hjälp av en utvärdering som spelarna fick göra efter säsongens slut fick jag fram ett resultat att analysera och dessutom se om jag fann några skillnader eller likheter i svaren från den utvärdering som spelarna som sett lagfilmerna fick göra i jämförelse med de spelare som fått individuella highlightsfilmer. Resultatet av min undersökningen pekade precis som forskningen jag tog del av under arbetets gång att det går att höja ishockeyspelares självförtroende med hjälp av video och musik dessutom fick jag ett konkret resultat, siffror på papper som styrker detta. Resultatet är något som jag personligen kan bära med mig i mitt fortsatta ledarskap men också dela med mig av till andra personer som är intresserade av ämnet.

Sökord: Idrottspsykologi, Mentala föreställningar, Självförtroende

Innehållsförteckning

Inledning 4
Bakgrund 5-6
Syfte 7
Frågeställning 7
Metod 7
Resultat 8-11
Diskussion 12-15
Källhänvisning 16
Bilagor

Inledning

Under Svenska Ishockeyförbundets Elitränarutbildning (ETU) ska varje deltagare skriva ett examensarbete där varje deltagare får välja ett eget ämne att fördjupa sig i som är relaterat till ishockeyn. Jag, Joel Rönnmark, är assisterande coach i Linköpings HC J20 och jag använder ofta video i mitt arbete med laget. Jag har läst en del artiklar och en hel del litteratur där olika forskare och författare har kommit fram till att video och musik skulle kunna fungera i självförtroende- och motivationshöjande syfte. Inför ett slutspel där allting ställs på sin spets är det en oerhörd fördel att laget samt de enskilda individerna i laget har ett så bra självförtroende som möjligt. Jag visste sedan tidigare att bl.a. juniorkronorna använt sig av video och highlights innan och under JVM, något som juniorlandslagets videocoach tog upp under JS2-kursen i Linköping (2013). Jag ville därför själv testa och se om jag med hjälp av highlightsfilmer med positiva klipp från säsongen som gått kunde "boosta" laget med självförtroende och energi inför slutspelet. Min känsla när jag satte mig in i den forskning som gjorts kring ämnet var att det var ganska "luddigt" och inte så tydligt. Detta handlar ju givetvis en hel del om idrottspsykologi vilket gör det oerhört svårt att säga hur något är eller fungerar fullt ut i alla fall för mig som inte är utbildad inom ämnet. Alla människor är ju olika och våra hjärnor fungerar olika vilket gör att vi tänker, känner och tycker olika i olika situationer. Vad jag vill få fram med det här arbetet är ett något tydligare resultat, något att utgå ifrån, siffror på ett papper, något som jag personligen kan sätta fingret på. Med en utvärdering som spelarna i LHC J20 får göra efter säsongen slut hoppas jag kunna få lite klarhet i mina frågor. Jag inser ju givetvis att resultatet ifrån mitt arbete inte är värt att skriva i sten. Resultatet som jag kommer fram till vare sig det är positivt eller negativt kommer visa mig vad de i mitt lag tyckte att highlightsfilmerna hade för effekt på dem. Nästa år är det en ny grupp med andra spelare så jag förväntar mig som sagt inte hitta någon universallösning som alltid fungerar. Men min förhoppning är att jag efter min resultatanalys få en fingervisning om det koncept jag använt under detta arbete är något som är värt att ta med sig. Ett resultat är alltid ett resultat, vare sig det är bra eller dåligt. Förhoppningsvis får jag ut något bra av den här undersökningen, något jag personligen kan ta med mig i mitt fortsatta ledarskap men också kunskap som jag kan sprida vidare till andra ledare eller personer intresserade av ämnet.

Bakgrund

Slutspel är för många ishockeyspelare den roligaste tiden på året. Laget och spelarnas prestation är helt avgörande, allting ställs på sin spets och spelarna utsätts för stora påfrestningar både fysiskt och mentalt. För att få gruppen att sluta sig samman kan slogans eller slagord framtagna av gruppen svetsa ihop individerna och stärka gruppen. Musik eller en särskild låt som gruppen "går igång" på eller highlightsfilmer där samtliga spelare i laget finns med är också redskap som kan höja lagets känsla och förhoppningsvis deras prestation i ett slutspel.[1]

En idrottares självförtroende bygger allt som oftast på tidigare prestationer. Detta innebär att idrottarens självförtroende både kan gå uppåt vid en tidigare lyckad prestation men samtidigt sjunka efter en mindre bra eller dålig prestation. Med hjälp av visualisering och mental träning kan individen själv påverka sitt självförtroende om det utförs på rätt sätt.[2] En person som befinner sig i ett positivt tillstånd (ex. ser sig själv lyckas) har en större möjlighet att prestera på topp än en person som befinner sig i ett negativt tillstånd (ex. ser sig själv göra misstag som kanske leder till förlust).[3]

Mentala föreställningar är något som kan hjälpa en idrottare att öka sitt självförtroende eller sin motivation. Detta är något som många idrottare använder sig av, medvetet eller omedvetet av dess betydelse för just självförtroendet eller motivationen. Inför en viktig match, en stor tävling eller ett slutspel kan mentala föreställningar vara ett bra sätt att förbereda sig själv på det som komma skall. I dessa lägen finns möjligheten för ledare att hjälpa utövaren/utövarna att måla upp en mental bild av vad som väntar dem. Särskilt behjälpligt kan det vara om utövaren/utövarna är orutinerade i sammanhanget och kan behöva stöttning eller lite extra hjälp på traven. I den mentala föreställningen kan idrottaren med hjälp av fantasi se sig själv göra en bra insats, kanske gör han eller hon ett viktigt mål eller löser en knepig situation under spelets gång. Många idrottare som använder sig av mentala föreställningar går igenom sin prestation eller match i sitt eget huvud innan de ska prestera eller spela matchen i verkligheten och ser sig själv lyckas vilket ofta ger eller bör ge idrottaren stärkt självförtroende och bättre förutsättningar att verkligen klara av uppgiften när det väl är dags för tävling. Mentala föreställningar kan ha stor effekt på idrottsutövaren men för att uppnå

[1] Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology
[2] Tankens kraft
[3] Leda med förtroende

maximal potential med detta "redskap" krävs det träning. Likväl som idrottaren går till gymmet för att bli starkare, explosivare o.s.v. bör han eller hon avsätta tid för mental träning.[4] Bortsett från att video kan användas för att på ett bättre sätt lära sig teknik inom den idrott som individen utövar så kan highlightsfilmer (precis som tidigare nämnts) användas för att höja både självförtroendet och motivationen hos individen. Highlightsfilmer med klipp på lagets eller den enskilda individen positiva prestationer under idrottsutförandet kan ha en positiv inverkan på lagets eller den enskilda spelarens mentala föreställning då videoklipp gör fantasin klarar och får mer liv.[5]

Det är ofta som idrottare lyssnar på musik innan de ska prestera. Hur många gånger har du inte fått be dina spelare att ta av sig lurarna inför en matchgenomgång? Eller sett bilder då ett lag kliver av bussen intill arenan inför en viktig match, hur många spelare har lurar eller musik i öronen? Musik kan för vissa ha en avslappnande effekt, andra använder musik som en "trigger" för att tagga igång eller hitta rätt fokus för uppgiften som väntar dem. För vissa är musiken, en specifik låt eller spellista, en del av de matchförberedande rutiner som många idrottare strikt måste eller åtminstone tror att de måste följa för att kunna prestera på toppen av sin förmåga. [4]
Pygmalion-effekten är ett begrepp som brukar användas inom idrotten och innebär att ett lag som intalat sig att "vi är bra" ofta blir ett bra lag då det är vad gruppen eller laget förväntat sig. Det blir på så sätt en slags positiv självuppfyllande profetia.[6]

Kort fakta från Linköpings HC J20:s säsong 2013-2014 som kan vara bra att veta innan du läser vidare. Laget inledde säsongen med en resa till Tjeckien i augusti för att spela matcher mot internationellt motstånd. Efter Tjeckien resan spelades en träningsturnering mot svenska lag i Linköping och ytterligare ett antal enskilda träningsmatcher innan J20 SuperElit Södra drog igång i september.[7] Laget inledde serien trevande men lyckades till slut ta sig till J20 SuperElit Top 10 efter att ha slutat på 4:e plats i grundserien. Efter jul spelade de 10 topprankade lagen från Södra och Norra serien i Top 10 där LHC J20 efter en bra insats slutade 2:a i serien efter Frölunda HC. Frölunda fick som seriesegrare välja slutspelsmotstånd först och valde Örebro IK. LHC valde som nummer 2 att möta Södertälje SK i slutspelets första runda (åttondelsfinal) i en matchserie bäst av 3.[8]

[4] Träna tanken
[5] Foundations of Sport and Exercise Psychology
[6] Världens bästa lag
[7] Linköpings Hockey Club
[8] Svenska Ishockeyförbundet

Syfte

Att undersöka och utvärdera möjligheten att kunna höja självförtroendet och motivationsnivån i ett ishockeylag på juniornivå, både som lag och individuellt inför och under ett slutspel.

Frågeställning

- Kan en juniorlagstränare i ishockey höja självförtroendet på sitt lag och enskilda spelare inför ett slutspel med hjälp av video och musik och går det att mäta ett konkret resultat?

Metod

Jag sökte information kring ämnet i litteratur från biblioteket samt artiklar och webbsidor som jag ansåg vara seriösa och betrodda. Därefter gick jag igenom samtliga matcher från säsongen som gått för att ta ut bra klipp som jag kunde använda till filmerna. Detta tog lång tid men arbetet underlättades av att använda videocoach-programmet Interplay Sports. Jag gjorde två stycken lagfilmer med hjälp av Windows Live Movie Maker där jag kunde redigera klippen, lägga till musik och text. Jag gjorde en film som summerade lagets prestationer i J20 SuperElit Södra (serien fram till jul) och en som summerade serien efter jul, J20 SuperElit Top 10. Den första filmen blev ungefär 15 minuter lång, innehöll 87 videoklipp plus text och citat från kända profiler inom ishockeyvärlden medan den andra filmen blev omkring 13 minuter lång med 92 stycken videoklipp plus text och citat. Jag såg till så att alla spelare fanns med i filmerna på något sätt så alla skulle känna sig delaktiga. Snygga mål, räddningar, blockade skott, bra backcheck/tracking, forecheck, tacklingar, styrspel m.m. tog jag med i filmerna. Därefter la jag in några av de låtar som spelarna alltid lyssnar på i omklädningsrummet innan match i filmerna plus några egna låtar. Därefter frågade jag fyra stycken spelare i laget om de skulle vilja ha individuella highlightsfilmer med egen vald musik. Det ville de och jag använde även här Interplay och Windows Live Movie Maker när jag gjorde deras filmer. De individuella filmerna blev 6-8 minuter långa och innehöll omkring 30-45 videoklipp vardera plus en del text med deras statistik från säsongen som gått. Jag uteslöt de mindre smickrande siffror som några av dessa spelare hade och fokuserade på de positiva bitarna, allt från poäng, +/-, blockade skott eller tacklingar. När slutspelet var färdigspelat för våran del delade jag ut en utvärdering som varje spelare fick svara på anonymt. Med hjälp av den kunde jag få ett mätbart resultat på deras åsikt om filmerna isig samt deras generella känsla för video i självförtroende- och motivationshöjande syfte. Resultatet analyserades av mig och fick bli underlaget i detta examensarbete.

Resultat

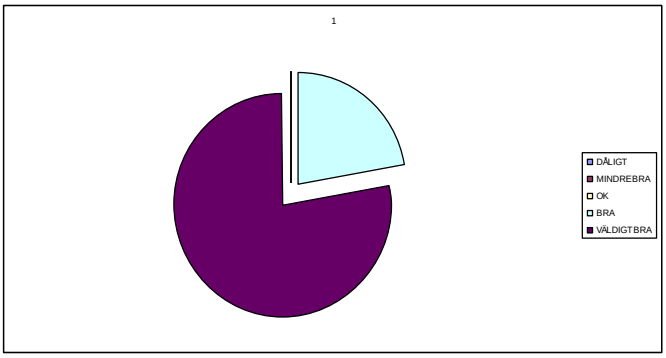
Lagutvärderingen: 18 stycken spelare svarade på min utvärdering som jag delade ut, den som rörde lagfilmen. Ett par spelare svarade inte på utvärderingen av olika anledningar som jag inte helt säkert kan svara på varför. I och med att de gjordes anonymt vet jag inte vilka som svarat och inte svarat. En anledning kan vara att en del spelare lämnade Linköping nästintill omgående efter säsongen p.g.a. landslagsuppdrag och hemflytt vilket gjorde att de inte hade möjlighet att lämna in utvärderingen. Det skulle kunna vara anledningen till varför det saknades ett antal svar alternativt att några helt enkelt inte ville göra utvärderingen.

Utvärderingsmallen för både lagdelen samt den individuella finns att se i sin helhet i bilagorna på detta arbete. Jag valde ut ett par av de frågor som kändes mest relevanta och kommer att redovisa svaren på dem nedan.
OBS! Numren på frågorna är de samma som i utvärderingen för att matcha de bilder/figurer jag har kopierat in ifrån Excel för att lite tydligare visa resultatet av svaren.

Lagets individuella utvärdering av lagfilmen:

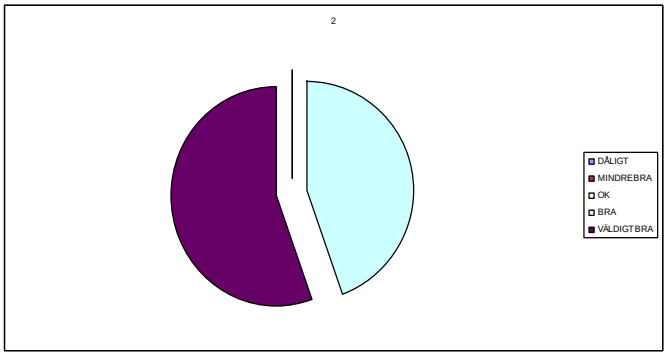
Fråga 1: Vad tycker du generellt om att använda video? Ex. vid träning eller match.

14 spelare (78%, lila fältet) tycker att video är ett väldigt bra redskap att använda sig av både vid träningstillfällen samt match.
Övriga 4 spelare (22%, turkosa fältet) anser att video är bra.



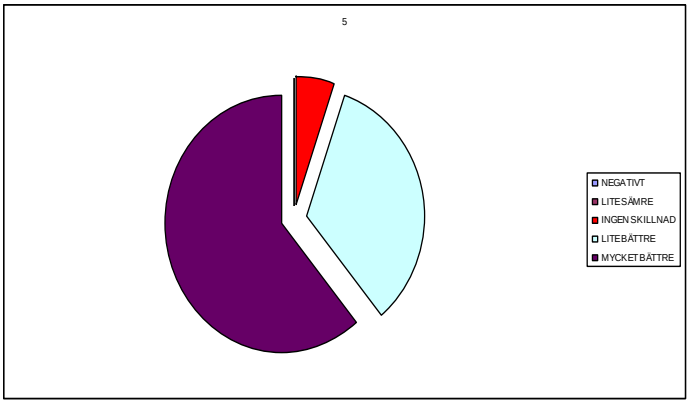
Fråga 2: Vad tycker du om konceptet med highlights-filmer för ett lag?

10 spelare (56%, lila fältet) tycker att konceptet med highlights-filmer för ett lag är väldigt bra.
8 spelare (44%, turkosa fältet) tycker att det är ett bra konceptet att visa highlights-filmer för ett lag.



Fråga 5 LAGET: Tror du att filmerna hade någon inspirerande eller motiverande effekt på **laget** och dess självförtroende inför slutspelet? Före och efter **laget** såg filmerna - sämre eller bättre. Boost-effekt?

11 spelare (61%, lila fältet) upplevde att lagets inspiration, motivation och självförtroende inför slutspelet blev mycket bättre efter att laget sett filmerna. 6 spelare (33%, turkosa fältet) upplevde att laget fick lite bättre inspiration, motivation och självförtroende efter att ha sett filmerna. 1 spelare (6%, röda fältet) upplevde ingen skillnad på laget.

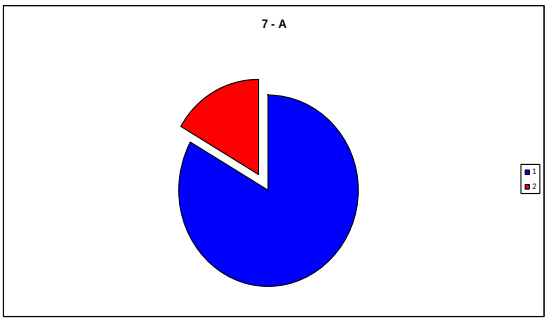


På fråga 6, som var den samma som fråga 5 med skillnaden att var och en av spelarna fick gå till sig själv och svara på frågan utifrån individens egna perspektiv. Om lagfilmerna hade någon "Boost-effekt" på deras egna självförtroende blev svaret snarlikt som på fråga 5.

Svaren på fråga 6: 9 spelare (50%): "Mycket bättre".
8 spelare (44%): "Lite bättre".
1 spelare (6%): "Ingen skillnad".

Fråga 7. A): Hade du velat ha en egen highlights-film, enbart med klipp på dina bästa prestationer under året med musik som du själv valt?

15 spelare (83%, blå fältet) svarade JA på frågan om de hade velat ha en egen individuell highlights-film. 3 spelare (17%, röda fältet) hade inte velat ha någon egen highlights-film och svarade NEJ på fråga 7. A).



Av de 15 spelare som hade velat ha en egen highlights-film trodde 6 (40%) av dem att deras självförtroende skulle ha blivit lite bättre inför det stundande slutspelet enligt svaret på fråga 7 B).
Medan 9 (60%) av spelarna trodde att deras självförtroende hade blivit mycket bättre.

Fråga 7. C): Vad hade din egna film gjort/betytt för dig och din framtid? Max 2 st. alternativ.

13 av 15 spelare (~87%) valde att ringa in svaret "Hade höjt mitt självförtroende" som ett av svarsalternativen.

Individuella utvärderingen: De 4 spelare som fick en individuell highlightsfilm fick utöver lagfilms-utvärderingen även göra en egen utvärdering om den individuella highlightsfilmen. Utvärderingsmallen för de individuella filmerna var snarlik den som övriga laget fick göra men givetvis med mer fokus på individen och finns i sin helhet i bilagorna på detta arbete. Precis som med resultatet av lagfilms-utvärderingen valde jag ut de mest relevanta frågorna och dess svar som presenteras nedan.

Fråga 2: Vad tycker du om konceptet med individuella highlights-filmer?
Samtliga 4 spelare anser att individuella highlights-filmer med en enskild individ i fokus är ett väldigt bra koncept. Här hade samtliga med andra ord samma ståndpunkt i frågan vilket gav 100% resultat med svaret "väldigt bra".

Fråga 3: Hur upplevde du att se filmerna med highlights från **din** säsong ? Vilken känsla fick du när du såg dem?
2 av 4 spelare fick en bra känsla av att se filmen med deras egna positiva prestationer under de matcher som de spelat under säsongen fram till och med starten på slutspelet.
De övriga 2 spelarna svarade att de fick en väldigt bra känsla av att se deras egna film.
Fördelningen av svaren var på fråga 3 således 50%-"bra" och 50%-"väldigt bra".

Fråga 5: Hade filmerna någon inspirerande eller motiverande effekt på **dig** och ditt självförtroende inför slutspelet? Före och efter **du** såg filmen - sämre eller bättre.
Boost-effekt?
1 spelare (25%) upplevde att deras självförtroende och motivation inför slutspelet blev lite bättre efter att ha sett sin highlightsfilm. De övriga 3 (75%) upplevde däremot att deras självförtroende blev mycket bättre efter att ha sett sin film.

Fråga 6: Hur ofta tittade du på filmen?
På fråga 6 blev svaret från spelarna delat lika då 2 spelare svarade att de tittade på filmen "Ett par gånger (oregelbundet)" och de andra 2 spelarna svarade att de tittade på filmen "Innan varje match".

Fråga 7: Känslan i efterhand (utan att fokusera på lagets resultat). Hur påverkade filmen dig och din prestation i årets slutspel från ett individuellt perspektiv?

4 av 4 spelare svarade på fråga 7 genom att ringa in svaret "Lite bättre".

Fråga 8: Vad har din egna highlights-film gjort/betytt för dig och din framtid? Max 2 st. alternativ.

Samtliga 4 spelare valde att svara att deras egna highlights-film "Höjt mitt självförtroende". 1 spelare använde ett av sina svar genom att ringa in svaret "Har gjort mig till en bättre spelare". Ingen av spelarna svarade att filmen "Har gjort mig till en sämre spelare" eller att filmen inte gjort någon skillnad ("Ingen skillnad") på dem för stunden eller framtiden.

Diskussion

I 1:a åttondelsfinalen på bortaplan saknades ett antal av lagets nyckelspelare p.g.a A-lags spel samt skador vilket inte är särskilt konstigt, det är så det ser ut för många av lagen som spelar Junior SM-slutspel. Vi kom till start med 10 stycken spelare som fortfarande hade åldern inne för spel i J18. Vi förlorade första matchen med 8-6 och gjorde enligt ledarteamet (där jag själv är inräknad) säsongens utan tvekan sämsta insats. Detta följdes upp av match nummer 2 på hemmaplan där vi som lag inte spelade riktigt så dåligt som vi gjorde i match 1 men än dock inte spelade alls särskilt bra. Vi förlorade matchen med 3-6 och matchserien med 2-0 i matcher. En hel säsong kämpade och slet vi och när det väl var dags för slutspel underpresterade vi totalt och spelade vår sämsta ishockey. Slutspelet hann knappt börja innan det var slut för våran del. Hade någon ställt frågan om det går att höja självförtroendet och motivationen inför ett slutspel med hjälp av highlightsfilmer till mig efter match nummer 2 den 21 mars 2014 så hade jag svarat:

- NEJ!

Där och då var jag grymt besviken på mig själv, på laget och enskilda spelare att jag bara ville gräva ner mig i en grop eller skämtsamt nog stanna kvar i den grop vi som lag redan hade grävt under 2 matcher och inte lyckats att ta oss upp ifrån.

Ett par dagar efter att säsongen tog slut satte jag mig ner och tog mig en funderare angående det här arbetet. Jag hade haft en bild för mig själv klar innan jag började det här arbetet att det var en bra idé med highlightsfilmer och att vi nog skulle ha en chans att gå långt i slutspelet. Men efter att vi åkt ut och på det sätt vi åkte ut tvivlade jag en aning, hur kan jag få ut något vettigt av det här arbetet? Spelarna i laget kunde ju omöjligt ha fått någon som helst självförtroendeboost av filmerna jag gjort, snarare tvärtom när jag såg vårat lag spela. Men jag kände till slut att jag hade lagt ner alldeles för mycket tid på det här för att ignorera det och börja skriva om något annat som examensarbete, jag var tvungen att göra detta klart. Ett dåligt resultat är ju också ett resultat tänkte jag då. Jag blev därför något överraskad när jag gick igenom resultatet av utvärderingen.

Min tanke och förhoppning var att filmerna skulle vara något som spelarna skulle uppskatta och tycka var en rolig grej, vilket de flesta uppenbarligen tyckte. Men att 11 spelare upplevde en rejäl ökning av lagets kollektiva självförtroende i kombination med att ytterligare 6 spelare upplevde ett ökat kollektivt självförtroende trodde jag inte att jag skulle få som svar. Att de spelare som fick individuella filmer kände att de själva fick ett förhöjt självförtroende hade

jag större förståelse för. Om jag går till mig själv och tänker tillbaka på när jag själv spelade så hade jag uppskattat om någon tagit sig tid och gjort en film med höjdpunkter från min säsong. Det hade nog även höjt mitt självförtroende något.

Överlag upplevde de flesta av spelarna att motivationsnivån och självförtroendet ökade i olika stor utsträckning inför slutspelet efter att ha sett highlightsfilmerna både som lag men också på det individuella planet. I och med att laget precis innan slutspelet avslutat serien på ett bra sätt och kommit 2:a (vilket vi ledare inte hade trott innan serien efter jul drog igång) så bör inte självförtroendet varit särskilt dåligt på något sätt utan snarare tvärtom. Vi hade en bra känsla i gruppen, hur kommer det sig att vi underpresterade så pass som vi gjorde? Nervositet? Ja kanske, något till en början, men vad hände sedan? Kan vi som lag haft för stort självförtroende eller underskattat motståndet? Det är möjligt att den känslan kan ha funnits hos några i laget. Det är mycket som spelar in i hur ett lag presterar i ett slutspel och det är väldigt svårt att kunna peka på något specifikt till varför vi underpresterade som vi gjorde och förmodligen kan det vara en kombination av flera faktorer som bidrog till resultatet i slutspelet.

Innan jag fortsätter min diskussion och analys ska jag givetvis påpeka att Södertälje SK gjorde det bra och jag ska absolut inte ta något ifrån deras insats. De vann rättvist, inget snack om den saken. Det jag sitter och förundras över är hur vi som lag med en bra säsong i ryggen, en trygghet i vårat spel och av min utvärdering sett ett lag med ett bra självförtroende helt plötsligt fallerar. Eller så var det helt enkelt SSK som gjorde oss dåliga vilket de i så fall ska ha en eloge för.

Vi hade inför match 1 i slutspelet det "svagaste" laget på pappret som vi ställt upp med under året. Ett antal spelare hade inte spelat särskilt mycket J-20 ishockey. Visst hade vi förmodligen kunnat spela bättre om vi haft alla spelare tillgängliga men jag tycker inte att det ska vara någon ursäkt för det. Vi var helt enkelt inte tillräckligt bra mot ett taggat SSK.

Jag tror väldigt mycket på konceptet med mentala föreställningar. Jag vet av erfarenhet att hjärnan är ett otroligt starkt vapen. Den kan hjälpa och den kan stjälpa. Tyvärr så här i efterhand var jag och min hjärna personligen bättre på det sistnämnda under min spelarkarriär. Enligt utvärderingen så upplevde spelarna ett ökat självförtroende och visst, det kan nog stämma. Några av spelarna kan ha använt det de sett i filmerna i sina egna mentala föreställningar vilket förmodligen gav en något klarar bild i deras visualisering. Men här ska

jag vara självkritisk och tillägga att det var naivt av mig att tro att detta skulle spegla sig tydligare i spelet ute på isen. Mentala föreställningar och visualisering är precis som det beskrevs i arbetets bakgrund något som spelare bör träna på (om de är intresserade av det vill säga) om de ska få ut sin fulla potential. Sen är det förmodligen precis som med fysiska eller tekniska färdigheter att vissa har en bättre grund eller lättare än andra att använda sig av mentala föreställningar. Men i vilket fall som helst så tar det tid och i vårat fall åtminstone den här gången så fanns det inte särskilt mycket tid. Vi spelade sista seriematchen på söndagen v. 11, dagen efter visade jag den andra lagfilmen och delade ut de individuella spelarfilmerna. På onsdagen v. 12 spelade vi match 1 och på fredagskvällen efter match 2 tog säsongen slut. Med andra ord fanns det inte mycket tid att vinka på. Så här i efterhand skulle jag kanske delat ut och visat filmerna något tidigare. Om det hade haft någon betydelse för utgången kan jag bara spekulera i.

För 10 av spelarna fortsatte dock säsongen då de spelade vidare med föreningens J18-lag. LHC J18 tog sig till föreningens första SM-final på J18-nivå där de förlorade en jämn och spännande match mot MODO Hockey efter straffar. Jag vet med säkerhet att minst 8 av dessa 10 spelare har svarat på utvärderingen. Exakt vad var och en av dem svarat vet jag inte i och med att utvärderingen var anonym men av resultatet att döma upplevde 9 spelare att deras egna självförtroende och motivation blev "mycket bättre" efter att ha sett filmerna. 8 spelare upplevde att deras egna självförtroende och motivation blev "lite bättre" och 1 spelare upplevde "ingen skillnad". Av dessa 18 spelare upplevde alltså 17 spelare en liten alternativt stor ökning av sitt självförtroende. Med andra ord så är chansen stor att de spelare med åldern inne för J18-spel fick en självförtroendeboost inför slutspelet. Försvann den när vi åkte ut med J20 eller tog de med sig det till J18, det lag som tog sig enda till final? Kanske är det rätt långsökt att tro detta men vad vet jag, möjligheten finns att de kan fått med sig något från detta vare sig det var medvetet eller omedvetet.

Jag tycker att jag lyckats svara på min frågeställning och fått med mig något av att göra det här arbetet. Jag fick ett svar på papper att ta med mig i mitt framtida ledarskap, vilket var det jag ville få innan jag påbörjade den här rapporten. Jag tror att video i kombination med musik är ett bra redskap för att påverka självförtroendet på ett lag eller enskilda individer i positiv bemärkelse något som också min utvärdering pekar på. Däremot är jag inte dum nog att påstå att en highlightsfilm löser alla problem eller helt på egen hand höjer en persons självförtroende till bästa möjliga nivå. Men jag tror att det kan vara en av säkert många

bidragande orsaker som kan påverka om en individ uppnår optimal nivå när det gäller självförtroende men också personens motivation och inspiration att utöva deras idrott, i det här fallet ishockey.

Den metod och det tillvägagångssätt som jag använt mig av för att få till den rapporten tycker jag var rätt väg att gå för min del även om det säkerligen finns flera saker som skulle kunna gjorts annorlunda. Om jag skulle ta detta arbete till en ytterligare nivå skulle jag kunnat intervjuat varje spelare personligen och på så sätt möjligtvis fått fram ett bättre resultat. Men samtidigt känner jag själv att det för min del förmodligen hade varit "att ta vatten över huvudet". Jag är inte någon expert på varken idrottspsykologi eller vanlig psykologi men finner ämnet väldigt intressant. En expert eller ett proffs som arbetar med psykologi till vardags skulle säkert hitta mängder av brister i denna text och kanske även ifrågasätta mitt tankesätt och tillvägagångssätt i vissa delar av arbetet.

Jag kommer fortsätta att arbeta en hel del med video åtminstone så länge som jag är kvar inom LHC:s juniorverksamhet då jag tycker det är ett väldigt bra redskap för att utveckla de spelare som vi har här samtidigt som att spelarna uppskattar det. Jag vet inte hur mycket övriga juniorlag i Sverige använder sig av video men min känsla är att de flesta idag använder det i någon form men säkert i olika stor utsträckning.

Källhänvisning

Litteratur

Weibull, F., Wallsbeck, M. & Almgren, A. (2012). *Träna tanken: en bok om mentala föreställningar i idrotten*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. (5th ed.) Leeds: Human Kinetics.

Johnson, U. & Carlsson, B. (red.) (1999). *Tankens kraft: idrottspsykologi i teori och praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Johnson, U., Lindwall, M. & Åström, O. (2002). *Världens bästa lag: om gruppdynamik inom idrotten*. Farsta: SISU.

Alexandersson, C. & Pettersson, S. (2001). *Leda med förtroende*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Elektroniska källor

Webbsida: Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology
http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss2/PlayoffPDF.pdf (hämtad 2014-02-15)

Webbsida: Linköpings Hockey Club
https://www2.lhc.eu/artikel/40272/ (hämtad 2014-03-27)

Webbsida: Svenska Ishockeyförbundet
http://stats.swehockey.se/ScheduleAndResults/Overview/3941 - (2014-04-07)
http://stats.swehockey.se/ScheduleAndResults/Overview/4655 - (2014-04-07)
http://stats.swehockey.se/ScheduleAndResults/Overview/4657 - (2014-04-07)

Bilder/ Figurer

Försättsbladet: Bilderna som finns på försättsbladet är hämtade från Microsoft Word ClipArt.

Resultat: Bilderna under resultatrubriken är hämtade från den sammanställning som jag gjorde i Microsoft Office Excel.

Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs

Bilaga 1

ETU - EXAMENSARBETE

UTVÄRDERING - HIGHLIGHTS-FILM INNAN SLUTSPEL

Vi tittade på två stycken "highlights- filmer" med klipp från de matcher vi hade tillgång till på video. Den första filmen summerade grundserien som sträckte sig fram till juluppehållet och den andra filmen summerade Top10-serien, den sistnämnda såg vi precis innan vi gick in i slutspelet. Resultatet i årets slutspel blev inte riktigt som vi hoppats, en del kände nog att det tog slut innan det ens hann börja. När du svarar på frågorna hoppas jag att du kan försöka minnas din känsla av när du såg filmerna och svara på frågorna därefter. Du ska inte ringa in "Dåligt" på samtliga frågor p.g.a. besvikelse av lagets resultat utan svara utifrån din egna känsla och ur ditt perspektiv. Du är anonym och får svara precis hur du vill men jag är tacksam om du är ärlig och seriös med dina svar.

Svara på frågorna nedan genom att ringa in det alternativ som passar bäst.

1. Vad tycker du generellt om att använda video? Ex. vid träning eller match

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

2. Vad tycker du om konceptet att med highlights-filmer för ett lag?

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

3. Hur upplevde du att se filmerna med highlights ur ett lagperspektiv? Vilken känsla fick du när du såg dem?

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

4. Vilket helhetsintryck fick du av filmernas utformning? Filmklipp, musik, text o.s.v. (Utefter förutsättningarna, att vissa klipp är mörkare än andra o.s.v. går inte att göra någonting åt med våra resurser utan frågan gäller utformningen av filmerna.)

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

5. LAGET: Tror du att filmerna hade någon inspirerande eller motiverande effekt på **laget** och dess självförtroende inför slutspelet? Före och efter **laget** såg filmerna - sämre eller bättre. Boost-effekt?

Negativt	**Lite sämre**	**Ingen skillnad**	**Lite bättre**	**Mycket bättre**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

6. SPELARE: Hade filmerna någon inspirerande eller motiverande effekt på **dig** och ditt självförtroende inför slutspelet? Före och efter **du** såg filmerna - sämre eller bättre. Boost-effekt?

Negativt	**Lite sämre**	**Ingen skillnad**	**Lite bättre**	**Mycket bättre**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

7. A) Hade du velat ha en egen highlights-film, enbart med klipp på dina bästa prestationer under året med musik som du själv valt?

JA **NEJ**

Om du valde "**JA**" på fråga **7 A**: (**VID "NEJ" PÅ FRÅGA 7 A, HOPPA ÖVER 7 B + 7 C)**

7. B) Vad hade din egna film gjort/betytt för dig och ditt självförtroende inför slutspelet?

Negativt	**Lite sämre**	**Ingen skillnad**	**Lite bättre**	**Mycket bättre**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

7. C) Vad hade din egna film gjort/betytt för dig och din framtid? Max 2 st. alternativ.

Hade gjort mig till en sämre spelare	**Ingen skillnad**
1	**2**
Bra att ge agenten, för framtida lag	**Kul att ha, titta på - visa släkten**
3	**4**
Hade gjort mig till en bättre spelare	**Hade höjt mitt självförtroende**
5	**6**

Bilaga 2

ETU - EXAMENSARBETE

UTVÄRDERING - HIGHLIGHTS-FILM INNAN SLUTSPEL

Innan slutspelet drog igång tittade vi som lag på två stycken filmer med highlights från säsongen som gått, grundserien och Top10. Utöver det fick du en egen highlights-film med klipp på dig och dina prestationer under året. Till filmen fick du också välja din egen musik. Resultatet i årets slutspel blev inte riktigt som vi hoppats, en del kände nog att det tog slut innan det ens hann börja. När du svarar på frågorna hoppas jag att du kan försöka minnas din känsla av när du såg filmen och svara på frågorna därefter. Du ska inte ringa in "Dåligt" på samtliga frågor p.g.a. besvikelse av lagets resultat utan svara utifrån din egna känsla och ur ditt perspektiv. Du är anonym och får svara precis hur du vill men jag är tacksam om du är ärlig och seriös med dina svar.

Svara på frågorna nedan genom att ringa in det alternativ som passar bäst.

1. Vad tycker du generellt om att använda video? Ex. vid träning eller match

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

2. Vad tycker du om konceptet med individuella highlights-filmer?

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

3. Hur upplevde du att se filmerna med highlights från **din** säsong ? Vilken känsla fick du när du såg dem?

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

4. Vilket helhetsintryck fick du av filmens utformning? Filmklipp, musik, text o.s.v. (Utefter förutsättningarna, att vissa klipp är mörkare än andra o.s.v. går inte att göra någonting åt med våra resurser utan frågan gäller utformningen av filmerna.)

Dåligt	**Mindre bra**	**OK**	**Bra**	**Väldigt bra**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

5. Hade filmerna någon inspirerande eller motiverande effekt på **dig** och ditt självförtroende inför slutspelet? Före och efter **du** såg filmen - sämre eller bättre.

Boost-effekt?

Negativt	**Lite sämre**	**Ingen skillnad**	**Lite bättre**	**Mycket bättre**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

6. Hur ofta tittade du på filmen?

En gång	**Ett par gånger (oregelbundet)**	**Innan varje match**	**Ofta**	**Varje dag**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

7. Känslan i efterhand (utan att fokusera på lagets resultat). Hur påverkade filmen dig och din prestation i årets slutspel från ett individuellt perspektiv?

Negativt	**Lite sämre**	**Ingen skillnad**	**Lite bättre**	**Mycket bättre**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

8. Vad har din egna highlights-film gjort/betytt för dig och din framtid? Max 2 st. alternativ.

Har gjort mig till en sämre spelare	**Ingen skillnad**
1	**2**
Bra att ge agenten, för framtida lag	**Kul att ha, titta på - visa släkten**
3	**4**
Har gjort mig till en bättre spelare	**Höjt mitt självförtroende**
5	**6**