

Sportpsykologi i herre håndbold ligaen

Sports psychology in the men's best Danish handball league

Af Rasmus Thiemer-Jensen

Vejleder: Carsten Hvid Larsen

Afleveret: 1. juni 2018

Anslag: 85.517

Institut for idræt og biomekanik, Syddansk Universitet

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
Resume	3
Abstract	4
1. Indledning	5
1.1 Mit videnskabsteoretiske ståsted	5
1.2 Begrebsafklaring	7
1.3 Centrale teorier	8
1.3.1 Henriksen, Ryom, Larsen og Storm (2014)	8
1.3.2 Schein (2010)	9
1.4 Problemformulering	9
1.5 Vigtige fund i studiet	10
1.6 Handleforslag	12
1.7 Argumentation for tidsskrift	14
2. Metode og design	15
2.1 Interviewstudie	15
2.2 Udvælgelse af interviewpersoner	16
2.3 Instrumenter til dataindsamling	16
2.4 Procedurer	17
2.5 Analysestrategi	19
3. Resultater	22
3.1 Trænernes kendskab, erfaring og holdning til sportspsykologi	22
3.2 Spillernes kendskab, erfaring og holdning til sportspsykologi	28
4. Diskussion	33
4.1 Deltagernes kendskab og erfaring til sportspsykolog	33
4.2 Holdninger til sportspsykologi	34
4.3 Virker mentaltræning i håndbold?	36
4.4 Holdninger til træneruddannelsen	37

4.5 Forbedringsforslag fra spillere og trænere	37
5. Handleforslag	39
5.1 Sportspsykologi ved talentudvikling	39
5.2 Kulturel leder	41
6. Metodediskussion	43
7. Konklusion	45
Litteraturliste	46
Bilag	52
Bilag 1	52
Bilag 2	54
Bilag 3	63

Resume

Formålet med studiet er at undersøge, hvordan trænerne og spillerne fra den danske herre håndboldligas kendskab, erfaringer og holdning til sportspsykologi er, samt at opnå kendskab til hvilke barrierer, der er for at forbedre det sportspsykologiske niveau.

Forståelsen og brugen af sportspsykologi har igennem det seneste årti været i en positiv udvikling i herre håndbold, men selvom der er god videnskabelig dokumentation for, at mentaltræning både hjælper talenter på deres udviklingsvej og senior atleter med at toppræstere, mangler der i dag stadig for alvor at opnå et gennembrud i kulturen.

Metoden til dataindsamling i studiet er igennem ni semistrukturerede interviews med tre trænere og seks spillere, hvor ønsket er at komme tæt på interviewdeltagerne for at få indsigt i deres tanker om sportspsykologi. Udvalgelseskriterierne af deltagerne er lavet ud fra at få det bredeste repræsentative billede, af den danske håndboldliga kultur. Empirien er blevet transskriberet efter indsamlingen og analysen har haft fokus på mening, ud fra meningskondensering og meningsfortolkning.

Resultaterne viser, at alle deltagerne har en positiv holdning til sportspsykologi. En del af spillerne havde et begrænset kendskab til, hvad sportspsykologi er og derudover er vigtigheden af mentaltræning ikke ligestillet med fysisk træning. Alle deltagerne siger, at der i håndbold er en kultur om, at mentaltræning er noget, som bliver brugt i nedgangsperioder og nogle spillere mener samtidig, at der er et tabu omkring brugen af sportspsykologi.

Trænerne er glade for den sportspsykologiske undervisning de har modtaget på træneruddannelsen, men ville ønske, at der var mere. Til sidst er trænerne og spillerne kommet med forbedringsforslag til at forbedre det sportspsykologiske niveau i fremtiden.

Empirien bliver teoretisk diskuteret og det ender ud i to handleforslag til forbedring af det fremtidig sportspsykologiske niveau. Den første anbefaling handler om, at dygtiggøre de unge spillere og give dem nogle gode erfaringer, så der er større mulighed for, at de senere i deres karriere kommer til at bruge mentaltræning, i både dårlige og gode resultatmæssige perioder. Den anden anbefaling er, at fokusere på kulturel ledelse og hvordan der skabes en stærk kultur omkring arbejdet med de psykologiske færdigheder, ude i klubberne.

Abstract

The purpose of the study is to investigate the knowledge about, experiences with and attitudes towards sports psychology of the coaches and players from the best Danish handball league. Another purpose of this study is furthermore to investigate if there seems to be any barriers to the improvement of sports psychological levels.

For more than a decade the understanding and use of sports psychology has been in a positive development in men's handball, but although good scientific documentation shows, that mental training both helps talents in their development, and senior athletes to top perform, a serious breakthrough is still yet to come in the culture.

The method of data collection in the study is based on nine semistructured interviews with three coaches and six players, where the goal is to get close to the interviewees to know more about their thoughts about sports psychology. The selection criteria of the participants is based on the widest representative picture of the Danish handball culture. The empirical data has been transcribed after collection, and the analysis has focused on meaning from condensation and interpretation.

The results show that all the participants have a positive attitude towards sports psychology. Some of the players had limited knowledge of what sports psychology is and the importance of mental training is not assimilated to physical training. All participants believe, that mental training in handball is only being used during downturns and some players believe, that there is a taboo about the use of sports psychology. The coaches are happy about the sports psychological education they received at the coach education, but wished that there had been more of it. Finally, the coaches and players produced two improvement suggestions to improve the sports psychological level in the future.

The empirical data is theoretically discussed and it ends up in two proposals for improving the future sports psychological level. The first recommendation is to empower young players and give them some good experiences, which should ensure a greater possibility that later in their career they will use mental training in both increasing and decreasing periods of performance. The second recommendation is to focus on cultural leadership and to create a strong culture, about the work with psychological skills in the clubs.

1. Indledning

Jeg er til daglig selv spiller i håndboldliga klubben Bjerringbro-Silkeborg, der af mange i håndbold kulturen anses som en af de mest professionelle klubber i Danmark, med flere spillere, der har spillet mange hundrede landskampe hver. Spillere, som jeg dagligt observerer, hvordan de går op i de mindste detaljer for at forbedre deres egne og holdets præstation. Jeg ser deres indsats i den fysiske træning, deres koncentration under de taktiske forberedelser og deres vedholdenhed mens de gentagelse efter gentagelse forsøger at perfektionere deres tekniske kompetencer. Derfor var jeg meget interesseret i, hvordan spillerne på holdet ville arbejde med det sportspsykologiske område, da vi fik hjælp fra en ekspert "udefra" til for første gang fælles at arbejde med sportspsykologi. Alle spillerne fik et fælles oplæg om grundlæggende ting inden for sportspsykologi og havde en individuel samtale med eksperten. Til min overraskelse var der kun tre ud af 17 spillere, som havde interesse i, at fortsætte samtalerne. Dette undrede mig, fordi alle spillerne på holdet har en stor interesse i at jagte den bedst mulige præstation til kampene. Samtidig kom der en pressemeddelse fra Håndbold Spiller Foreningen (Spillerforeningen, 2017), hvor de henviste til en ny undersøgelse (se bilag 1), som sagde, at op mod hver fjerde håndboldspiller i Danmark har mentale problemer

Disse to oplevelser var med til at vække min nysgerrighed om, hvilke barrierer, der er i herre håndbold kulturen for at forbedre det sportspsykologiske niveau og var dermed grundstene til dette speciale.

1.1 Mit videnskabsteoretiske ståsted

I denne del forklares de grundlæggende teoretiske antagelser, som ligger til grund for undersøgelsen. Dette gøres, da de teoretiske antagelser har en vigtig betydning for det videnskabelige arbejde og gengiver det teoretiske udgangspunkt. I arbejdet med at producere viden er en forskers videnskabsteoretiske ståsted i stor grad afgørende for, hvilket resultat der i sidste ende fremkommer (Karpatschhof, 2015).

På baggrund af dette uddybes undersøgelsens videnskabsteoretiske ståsted for at skabe en gennemsigtighed, der bidrager til en forbedret forståelse af tilgangene som de valgte

undersøgelser, teorier og metoder arbejder ud fra, hvilket styrker undersøgelsens transparens og kvalitet.

Dette studies grundposition, tager udgangspunkt i socialkonstruktivismen, som udspringer fra antirealismen (Petersen og Schaffalitzky de Muckadell, 2014). Ifølge Petersen et al. (2014) er socialkonstruktivisternes centrale antagelser, at sociale forhold og personlig interesser har en stor betydning for den menneskelige erkendelse. Tilhængerne mener samtidig, at virkelighedsbilledet fra alle personer skal ses som en socialkonstruktion, der er bygget op om personens sociale omstændigheder. Ligeledes uddyber Petersen et al. (2014), at et andet paradigme er grundpositionen videnskabelige realisme, der er en modpol til antirealisme. Her er folk af den opfattelse, at gode videnskabelige teorier afspejler virkeligheden, som den er i sig selv og det indebærer en antagelse om, at et fænomen eksisterer uafhængigt af om det opleves, eller hvordan det opleves.

Til at beskrive mit videnskabelige ståsted læner jeg mig op af Høyer (2011), der forklarer hvad verdenen - virkeligheden - er, kaldes en ontologi, dvs. hvordan du ved, at ting eksisterer og er noget virkeligt. Han har valgt at opdele det i tre forskellige ontologier gennem stabil, foranderlig og flydende:

1. Teori kan være en stabil ontologi, "en repræsentation", hvor det der undersøges (genstanden) bestemmer overvejende, hvilken teori som bruges. Her ses teori ofte som den samlede viden du tilegner dig indenfor hele området. Metode fylder mere end teori.
2. Teori kan være en foranderlig ontologi, "dåseåbner". Her bruges teori til at afgrænse genstanden og der er her brede rammer for, hvilken teori der kan være relevant. Teori er med til at udpege metoder.
3. Teori kan være flydende ontologi, "linsen". I denne situation er det teorien, der overvejende bestemmer hvad genstanden er. Teoridiskussioner er her vigtigere end metodediskussioner.

Derudover nuancerer Høyer (2011), at det er ham, der har lavet opdelingerne og det ikke er meningen, at forskere entydigt skal puttes i forskellige kasser. Disse opdelinger er lavet for at øge læserens bevidsthed og skabe et mere refleksivt forhold til, hvordan en selv opfatter teori.

Mit videnskabsteoretiske ståsted er foranderlig ontologi. Jeg synes, at teori skal bruges til at afdække et område. Alt kan i princippet undersøges på mange måder og det er først ved at sammenligne det, der bliver undersøgt med noget, som er undersøgt før, at det kan gøres til en genstand eller fænomen. Den foranderlige ontologi kan bruges både før undersøgelsens start, for at undersøge, for at skabe mening, men også at sammenligne med lignende situationer.

Epistemologi, også kaldet erkendelsesteori, er læren om viden og handler om, hvordan du erkender og forholder dig til virkeligheden. Ved socialkonstruktivisme anerkendes det, at personer har erfaringer og oplevelser, som er umulig at holde ude. Dette gør, at opfattelser af antagelser og teorier om et emne udelukkende er bestemt af sociale faktorer (Petersen et al., 2014). Samtidig erkendes det, at mennesker forholder sig subjektivt til virkeligheden og virkeligheden ikke er den samme, men derimod konstrueret af erkendelsen af virkeligheden.

Metodologi omhandler, hvordan viden indhentes. I den socialkonstruktivistiske tilgang fokuseres der på at frembringe de forskellige individers personlige konstruktioner, som danner en konsensus. Der foregår samtidig en hermeneutisk fortolkningsproces, hvor den nye indsamlede viden gør, at vi erkender andre synspunkter som udbygger vores univers. Den socialkonstruktivistiske metodologi arbejder ud fra kommunikation gennem dialog, forståelse og fortolkning.

1.2 Begrebsafklaring

Igennem denne opgave vil der blive brugt begreber som sportspsykologi og mentaltræning. Disse to begreber har flere overlappende aspekter, så for at skabe klarhed for læseren, vil der i det følgende forekomme en begrebsafklaring.

Sportspsykologi indeholder flere indsatsområder, idet der indenfor sportspsykologi både tages højde for individet, teamet samt organisationen (Team Danmark, 2018). Alle disse områder er i spil når der omtales sportspsykologi.

Såfremt der nævnes den mentale træning, er dette noget, som skal foregå på individniveau. Den mentale træning er altså et aspekt indenfor sportspsykologi, hvor der trænes psykologiske færdigheder.

1.3 Centrale teorier

I dette afsnit vil jeg gå i dybden med to centrale teorier, der spiller en vigtig rolle for de to forestående handleforslag, idet begge teorier medvirker til at forbedre det sportspsykologiske niveau i fremtiden.

1.3.1 Henriksen, Ryom, Larsen og Storm (2014)

Ifølge Henriksen et al. (2014) er det oftest nyuddannede sportspsykologer, der arbejder med unge talenter. De nyuddannede er mere regelbundet, end deres ældre kollegaer og har brug for vejledende principper til hjælp. Derfor gennemførte forskergruppen dette studie, hvor de gennem semistrukturerede interviews snakker med fire erfarne sportspsykologer om deres mest succesfulde interventioner med talentudvikling. Analysen viste tre store temaer, som gjorde sig gældende:

1. Talenterne bør udstyres med en holistisk færdighedspakke, som gør det muligt for dem at håndtere forskellige udfordringer.
2. Unge atleter er indlejret i et miljø med trænere, forskellige eksperter, holdkammerater osv, der bør være involveret i interventionerne.
3. Interventioner med unge atleter skal have et langsigtet fokus.

For at unge atleter kan udvikle sig til succesfulde senior atlet kræver det en udvikling af tekniske, taktiske, fysiske og psykologiske kompetencer. Det er specielt vigtigt, at talenterne tidligt får et kendskab til psykologiske færdigheder, fordi de unge atleter sammenlignet med senior atleter, er mere modtagelig over for træning af psykologiske færdigheder. Derudover er talenter, som har kendskab til mentaltræning mere tilbøjelig til senere hen i deres karriere at gøre brug af deres oplærte psykologiske færdigheder.

Henriksen et al. (2014) forklarer om talentudviklingsmiljøerne, at der skal være fokus på at skabe en holistisk færdighedspakke, som heri arbejder med at opbygge psykologiske færdigheder. Dette medvirker til, at talentet løbende i deres karrierer får bedre forudsætninger for at klare forskellige transitioner, håndtere modgang på og udenfor banen, samt forblive motiveret. Det er desuden vigtigt, at der i arbejdet med unge atleter bliver husket på, at de ikke er små udgaver af voksne eliteatleter.

Hvis interventioner skal blive en succes kræver det, at det skal være en integreret del af deres daglige træning, hvor sparring er en naturlig del af deres udvikling. Ved at snakke med deres holdkammerater, bliver de gjort opmærksom på, at de ikke er alene med deres udfordringer og får mulighed for at støtte hinanden. Samtidig bør alle aktører omkring de unge spillere blive involveret og forstå formålet med de sportspsykologiske interventioner, så de har mulighed for at støtte op. Den sidste del handler om daglig opfølgning for at lederne udviser interesse for interventionerne, fordi de unge atleter nemmere vil implementere det sportspsykologiske arbejde, hvis de får en belønning i form af opmærksomhed.

1.3.2 Schein (2010)

Jeg har valgt at bruge organisationspsykologen Edgar Scheins tanker om kultur til at forklare, hvordan en organisationskultur fungerer. Ifølge Schein (2010) er en kultur de værdier og forestillinger, som en gruppe deler både bevidst og ubevidst, samt hvad gruppen kommunikerer ud fra. Kulturen fortæller folk, hvordan der bliver gjort hos os og arbejder ud fra tre grundlæggende niveauer, som kan præge kulturen:

1. Artefakter, der er synlige strukturer og processer.
2. Skueværdier, der er synlige begrundelser, eksempelvis mål eller værdigrundlag.
3. Antagelser, der er bagvedliggende og ubevidste antagelser, følelser og tanker.

Derudover er der en grundpræmis om, at en kultur skal ses som noget, der kan ledes og kan være mere eller mindre funktionel. Skabelsen af kultur sker gennem fælles oplevelser og en stærk leder, som kan formidle sine værdier og overbevisninger videre. For at udvikle og vedligeholde kulturen har Schein udviklet nogle kulturelle indlejningsmekanismer, der kan hjælpe træneren med at præge kulturen i den ønskede retning. Et udpluk af disse, som er vigtig for dette studie er, hvordan lederen reagerer i kritiske situationer, hvad lederen lægger mærke til og kontrollerer, samt hvad han belønner og straffer for (Schein, 2010). Heri er det vigtigt, at der er en overensstemmelse mellem det der bliver sagt og gjort, hvilket er med til at kulturens karaktertræk udvikler sig til atleternes karaktertræk.

1.4 Problemformulering

De ovenstående beskrivelser af teori viser, at vi i dag kender til vigtigheden af at udvikle mentale færdigheder ved atleter, og hvordan trænerne i miljøerne kan arbejde med integreret

mentaltræning for at give de bedste muligheder for succes. Vi ved fra flere studier, at mentaltræning kan hjælpe på talenternes forudsætninger for at klare de udfordringer, der kommer på deres vej, samt at hjælpe senior atleterne med at forbedre deres præstation. Stadigvæk har brugen af mentaltræning ikke opnået et gennembrud i herrehåndbold kulturen. Dette har givet anledning til at undersøge sportspsykologi i håndbold kulturen ud fra forskningsspørgsmålene, som lyder:

1. Hvordan er spillerne og trænerne fra den danske håndboldligas kendskab, erfaringer og holdninger til sportspsykologi?
2. Hvilke barrierer er der for at forbedre det sportspsykologiske niveau i herre håndbold?

1.5 Vigtige fund i studiet

I dette afsnit, vil jeg ud fra tre temaer beskrive væsentlige fund fra studiet, sammen med relevant teori. Derudover vil to handleforslag blive præsenteret.

Hvordan bruger trænerne og spillerne sportspsykologi?

Et af dette studies fund er, at alle deltagernes holdningen til sportspsykologi er positive, uanset deres erfaringer med sportspsykologi. Dette giver et godt afsæt til i fremtiden at forbedre det sportspsykologiske niveau, men der er udfordringer i forhold til at formidle viden om sportspsykologi og gode erfaringer ud i kulturen. Ifølge Henriksen & Hansen, (2016) eksisterer der myter om, at stærke atleter ikke har bekymringer og, at de bedste altid er motiveret, hvilket stemmer overens med dette studies empiri.

Vi ved mentaltræning virker

Mentaltræning kan både hjælpe senior topspillerne med at præstere og talenterne i deres udvikling. Ifølge MacNamara (2011) er der forskel på de mentale færdigheder det kræver for at præstere, og dem talenterne har brug for til at udvikle sig. Derfor har han udviklet Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDE), som er forskellige færdigheder, der hjælper de unge på vej mod eliten. Eksempler på disse færdigheder er commitment, fokus, realistiske evalueringer, kvalitet i træning, målsætning og planlægningsfærdigheder.

Der er ligeledes flere muligheder for mentaltræning til seniorspillerne, som f.eks. indeholder emner om livet som eliteatlet og life skills, præstationsoptimering og atletens personlighed, hvor bl.a. arbejdet med egne værdier er. Ifølge Henriksen et al. (2016) kan en atlet have fokus på 3R-modellen, der arbejder med at registrere følelserne, release igennem "kast anker" og fokusere ved hjælp af kontakt til egne værdier. Dette udgør en acceptbaseret tilgang til toppræstation i psykologi, hvor ønsket er at arbejde ud fra værdistyret handlinger.

Holdninger til sportspsykologi

Vealey (2007) beskriver, hvordan han opdagede, at folk troede, at en stærk konkurrencepsykologi var noget spillerne var født med, eller ikke havde. Her 11 år efter ved vi, at mentale færdigheder kan og bør trænes ligesom det tekniske, taktiske og fysiske aspekt for, at en spiller har bedst mulige forudsætninger for at opnå sit topniveau (Henriksen et al., 2014). Disse to studie fortæller, hvordan der har været en udvikling af folks holdninger, omkring sportspsykologi igennem det seneste årti. Fra førhen ikke at have viden om, at mentale færdigheder kan trænes, til i dag, hvor vigtigheden af mentaltræning kendes. Ligeledes formulerer en deltager, at hans syn på mentaltræning har ændret sig fra, at det var noget svage håndboldspillere havde brug for til nu, at det også er spillere i medvind, der ønsker at blive ved med at toppræstere. Når nu trænerne og spillerne i dag ved, at mentaltræning gavner spillernes præstation, ligesom fysisk træning gør, hvorfor har mentaltræning så ikke fået et større gennembrud i håndbold kulturen? Denne undersøgelse har kigget på holdningen til sportspsykologi blandt håndboldspillere og her siger to tredjedele af spillerne, at der i dag ikke er et tabu ved brugen af mentaltræning i håndbold kulturen. Det tyder på, at opfattelsen af sportspsykologi er i en positiv udvikling. Via Gulliver, Griffiths & Christensen (2012) kan vi få en forståelse af, hvad årsagerne til, at spillerne ikke vil starte med mentaltræning. Den største årsag til, at spillere mellem 16-23 år ikke starter med brugen af mentaltræning er stigmatiseringen omkring, at det er svage spillere, som arbejder med mentaltræning. Den næste grund er manglende viden om, hvilke muligheder der er for at mentaltræne og hvordan det gøres. Der er spillere, som oplever så stor utilpashed ved tanken om, at skulle snakke om deres følelser, at det er nemmere for dem ikke at gøre noget ved dem. Den sidste årsag er manglende tid, hvor spillerne oplever en stresset hverdag og har

svært ved prioritere tid til mentaltræning, fordi de ikke synes det er lige så målbart, som f.eks. fysisk træning (Gulliver et al., 2012).

Et andet betydningsfuldt fund er, at alle deltagerne kunne fortælle, at mentaltræning oftest er noget, som bliver brugt i nedgangsperioder i håndboldligaen. Den måde en stor del af kulturen bruger en sportspsykologisk konsulent er, hvis der er en resultatmæssig nedgangsperiode. Her bliver tilkaldt en konsulent til at fixe problemet og når det er væk er konsulenten det også. Ifølge britisk forskning fra Harwood & Steptoe (2012) fortæller de, at en sportspsykolog her ses i deres kultur, som en der skal fixe noget. Selvom den britiske kultur er anderledes end den danske og fodbold ikke er ens med håndbold, tillader jeg mig at vurdere studiet kan bruges i en dansk kontekst, da begge sportsgrene er holdsport.

1.6 Handleforslag

I interviewene kom deltagerne med forslag til forbedringer af det sportspsykologiske niveau. Her kom det gentagende gange frem, at deltagerne mener, at fokus på sportspsykologi allerede bør være der, når de er talenter og mere struktureret arbejde med mentaltræning i klubberne, ville gavne det sportspsykologiske niveau i håndbold kulturen.

Sportspsykologisk arbejde med talentudvikling

Det første af to handleforslag er derfor at arbejde med sportspsykologi igennem talentudvikling, for at forbedre det sportspsykologiske niveau.

Talentudvikling har tidligere delt sig i to forskellige hovedgrene igennem den biologiske talentidentifikation, der har fokus på at finde talenter, som har et medfødt potentiale og det psykologiske paradigme, hvor fokus mere er på den store træningsmæssig indsats det kræver Henriksen (2011). I dag er fokuset rettet mod den holistisk-økologiske tilgang, hvor det er talentudviklingsmiljøet, der er i centrum fremfor den enkelte udøver, fordi det er mere end antal træningstimer og medfødt potentiale, som afgøre hvilke talenter der når til tops (Henriksen, 2011). Ifølge Henriksen et al. (2014) skal arbejdet med sportspsykologi være en integreret del af træningsdagen ved talenter, og interventioner skal foregå i deres miljø for at have optimale forudsætninger. Det er desuden vigtigt at inddrage spillernes relationer, omkring vigtigheden af de sportspsykologiske interventioner og hvordan de kan støtte op, samt få en forståelse af formålet med dette. Ligeledes uddybes det, at opfølgning på daglig

basis i form af at stille spørgsmål og at udvise interesse vil gavne implementeringen, så talenternes interesse forbliver stor. Tilgangen til integreringen af sportspsykologi har herefter ændret sig en smule, til nu også at have træneren i centrum for udvikling af psykologiske færdigheder, fordi uddannelse af dem gør, at de selv kan arbejde med den mentale del i deres egen træning (Henriksen, 2015). Der er flere gode eksempler på interventioner, der kan give inspiration f.eks. Engell og Breuning (2015) viser, hvordan en træner og sportspsykologisk konsulent kan have et frugtbart samarbejde.

Mange af deltagerne fra dette studie kom med anbefalingen om at starte introduktionen af mentaltræning allerede når spillerne er unge talenter, så de får nogle gode erfaringer og indblik i, hvad sportspsykologi er. Disse anbefalinger stemmer overens med litteraturen fra Visek, Harris & Blom (2013), som fortæller, at de opdagede motivationen var højere ved ungdomsholdene kontra seniorholdene i arbejdet med mentaltræning. I studiet kommer de med gode råd til at forbedre formidlingen af sportspsykologi til talenterne, så de får nogle gode oplevelser (Visek et al., 2013). De gode erfaringer til talenterne øger chancen for, at de senere hen i karrieren vil være positivt indstillet på brugen af mentaltræning. Spillere, der har arbejdet med deres psykologiske færdigheder er hurtigere til senere i deres karriere at bruge deres oplærte evner (Bloom, Hardy, Burke & Joyner, 2003). Når de unge bliver introduceret til sportspsykologi får de et indblik i, at sportspsykologi ikke kun er til når der er resultatmæssige dårlige perioder, hvilket denne undersøgelse og litteraturen fra Harwood et al. (2012) viser.

Dygtiggørelse af klubberne gennem kulturel ledelse

Det andet handleforslag omhandler dygtiggørelse af klubbens aktører i kulturel ledelse, hvor fokus derigennem er at forbedre kulturen omkring det sportspsykologiske niveau.

Dette vil hjælpe de unge spillere, da opmærksomheden omkring den optimale mentaltræning i dag involverer træneren i arbejdet, samt at trænerne skal samtidig dygtiggøres omkring sportspsykologi gennem kulturel ledelse (Henriksen, 2015). Ifølge Henriksen (2015) er det oftest nyuddannede sportspsykologer, der arbejder med talenterne, som er mere regelbundet end deres mere erfarne kollegaer. Udfordringer er her, at litteraturen henvender sig primært til arbejdet med senior eliteatleter og derfor er der meget få konkrete retningslinjer at følge. Henriksen (2015) pointerer yderligere, at det tidligere traditionelle sportspsykologiske forløb

ofte fokuserede på workshops til deltagere fra forskellige sportsgrene, der var afholdt uden for sportens arena med en tematisk struktur. Denne tilgang giver nogle udfordringer f.eks. fordi, at talenterne efter workshoppen kommer motiveret tilbage til deres miljø, men har derefter ingen kammerater at snakke med det om og derfor ingen mulighed for opfølgning. Derfor er de færdigheder som de lærer svære at overføre til håndboldbanen. Interessen for den nye tilgang til sportspsykologi for talenter via kulturel ledelse kommer bl.a. fra Henriksen et al. (2014), der har undersøgt, hvad der kendetegner den gode praksis og her bliver følgende nævnt: fokus og valgte færdigheder er tilpasset til de unge, forløbene foregår i talenternes almindelig træningsmiljøer, samt omgivelserne er inddraget og der bliver løbende vist interesse. Den nye integrerede mentaltræning har fokus på at skabe vedvarende og bæredygtige forløb, som er forankret i den sociale kontekst (Henriksen, 2015).

Ligeledes vil dygtiggørelse af klubbens aktører kunne forbedre det sportspsykologiske niveau i seniorhåndbold miljøerne. Dette gøres ved at give lederne forudsætninger til at arbejde med en kulturændring, som der er brug for, hvis holdning til sportspsykologi skal fortsætte den positive udvikling. Ifølge Schein (2010), kan en leder præge kulturen igennem indlejningsmekanismer, hvor det lederen lægger mærke til og belønner kan hjælpe. Dette gør, at hvis trænerne italesætter mentaltræning som en vigtig støtte træning, løbende spørge ind til det mentale arbejde eller på anden måde belønner spillerne for arbejdet, vil kulturen ændres derefter.

1.7 Argumentation for tidsskrift

Denne videnskabelige artikel er rettet mod potentielt at kunne indsendes til Skandinavisk Sportstudieforum (SSSF). Dette tidsskrifte beskæftiger sig med sammenhængen mellem sport og samfund, samt har interesse i psykologi. Derfor er der god sammenhæng mellem dette studiets fund, omkring sportspsykologi i dansk herrehåndbold og tidsskriftets formål.

2. Metode og design

I dette kapitel præsenteres studiets metode og der argumenteres for valget af et interview som forskningsmetode. Derefter vil der blive redegjort for kriterierne for udvælgelsen af interviewpersonerne, og efterfølgende uddybes de brugte instrumenter til dataindsamling. For at opnå god gennemsigthed beskrives til sidst den udførte procedure og analysestrategien forklares.

2.1 Interviewstudie

Definitionen på et interview er en social aktivitet, hvor to eller flere personer aktivt indgår i en inkluderende samtale, heri konstruerer de viden om dem selv og den sociale verden som de interagerer i over tid, på et bestemt sted og gennem en række af sanser (Smith & Sparkes, 2016). Formålet med interviewet er at skabe en samtale, der inviterer deltagerne til at fortælle historier eller beskrive deres perspektiver, indsigter, oplevelser, følelser og/eller adfærd i relation til forskningsspørgsmålene (Smith et al., 2016). Interviewet bidrager til at indsamle viden om interviewpersonernes perspektiv på emnet, ud fra den verden de møder til dagligt, og bidrager dermed til at opnå viden om sociale og personlige aspekter, hvilket i dette speciale omhandler håndboldaktørernes oplevelse af sportpsykologi.

For at besvare forskningsspørgsmålene bedst muligt blev der valgt semistrukturerede livsverdensinterview, som interviewform til at udforske emnet. En livsverden er den verden, vi kender og møder i hverdagslivet (Tanggaard & Brinkmann, 2015a). Det semistrukturerede interview er valgt, da det giver mulighed for at få et dybere indblik i de udvalgte aktørers holdninger og kendskab til emnet, fordi det igennem god systematik giver deltagerne mulighed for at kunne besvare spørgsmålene, ud fra deres perspektiv. Strukturen har på samme tid en fleksibilitet, der giver mulighed for undervejs at undersøge nye spørgsmål, hvis deltageren finder det interessant og meningsgivende (Kvale & Brinkmann, 2015). Det semistrukturerede interview gør det muligt at forfølge interessante udsagn og muliggøre, at der ud fra interviewpersonens personlige meninger skabes viden om emnet (Smith et al., 2016). Derved opnås et dybdegående indblik i spillerne og træneres egne forståelse af sportpsykologi.

2.2 Udvalgelse af interviewpersoner

Tre klubber fra herrehåndboldligaen deltog i studiet. For at få et repræsentativt billede af kulturen i den danske håndboldliga blev der udvalgt ni deltagere (tre trænere og seks spillere). Grundet specialets tidsramme og for at få en mere dybdegående forståelse vil hvert interview vare ca. 10-20 min. (Smith et al., 2016). De udvalgte klubber er valgt ud fra ønsket om at inddrage klubber med forskellige økonomiske ressourcer. Alle tre udvalgte klubber ønskede at deltage og viste stor interesse for emnet. Træneren fik opgaven at vælge de to deltagende spillere ud fra kriterierne, at det skulle være danske spillere, der havde været igennem en "typisk" dansk håndbold opdragelse, hvilket indebærer, at spilleren har spillet ungdomshåndbold og være en del af klubkulturen i Danmark. Den ene spiller måtte højst være 22 år, og den anden skulle minimum være 28 år. Dette valg blev truffet for at have forskellige typer af spillere med varierende livserfaring.

2.3 Instrumenter til dataindsamling

I udarbejdning af interviewguiden er der hentet inspiration ved Tanggaard et al. (2015a), som siger, at det er vigtigt at gøre sig klart, hvad man ønsker at vide noget om, før man overvejer, hvordan man bedst opnår den viden. Derudover har de gode råd fra Smith et al. (2016) været brugbare input, der præciserer vigtigheden af en grundig udarbejdelse af guiden.

Interviewguiden er lavet i et tekstprogram, der giver mulighed for at opdele forsknings- og interviewspørgsmål hver for sig. Dette er anvendeligt eftersom "*..., et godt og relevant forskningsspørgsmål sjældent fungerer som et godt interviewspørgsmål*" (Tanggaard et al., 2015a). Interviewspørgsmålene skal være forståelige, og da forskningsspørgsmålet ofte er på et mere abstrakt niveau, bør der tages hensyn til dette. Derudover arbejder gode forskningsspørgsmål efter forklaringer på et fænomen, mens interviewspørgsmålene forsøger at komme med beskrivelser (Tanggaard et al., 2015a). Desuden er interviewguiden forsøgt lavet efter at få nogle konkrete livsnære beskrivelser fra interviewpersoner i datamaterialet, så det er relevant til den senere tematiske analyse (Tanggaard et al., 2015a).

Deltagerne i interviewene kan alle betragtes som elitesports personer, der er ledere eller eksperter indenfor deres felt i håndbold, fordi de deltager på højeste nationale niveau (Tanggaard et al., 2015a). Ifølge Kvale et al. (2015) kan det være svært at få adgang til informanterne, men da jeg allerede deltager i miljøet, har det ikke været en udfordring i

dataindsamlingen. Elitepersoner er vant til at snakke om deres meninger, og jeg har mødt stor respekt fra interviewpersonerne, fordi jeg har været velinformeret om emnet.

I forsøget på at udarbejde den bedst mulige interviewguide, overvejede jeg, om jeg inden interviewene skulle udarbejde et spørgeskema og udsende til relevante deltagere i herrehåndboldligaen. Dette skulle sikre, at den forforståelse jeg havde om emnet var rigtig, så de mest brugbare og relevante spørgsmål blev brugt i interviewguiden. Grundet tidsrammen for specialet, blev dette dog fravalgt. For at sikre brugbare og relevante spørgsmål blev der udformet to interviewguides, så spørgsmålene var rettet mod henholdsvis de deltagende spillere og trænere. Flere af spørgsmålene er dog ens, da det er vigtigt for sammenligningsgrundlaget, at alle deltagerne bliver spurgt til samme emner (Kvale et al., 2015).

For at give interviewpersonerne mulighed for at ”tale sig i gang”, blev der indledt med åbne spørgsmål, som f.eks. “Vil du beskrive, hvad du forbinder med sportspsykologi?” (se bilag 2). Herefter var det muligt at stille opfølgende spørgsmål, hvis der var behov for et mere uddybende svar.

2.4 Procedurer

Som interviewer er det vigtigt at være opmærksom og gøre sig nogle overvejelser inden interviewene starter (Kvale et al., 2015). Da min erfaring i interviewrollen er lille, har jeg søgt at forbedre mine evner som interviewer ved at modtage vejledning fra mere erfarne folk. For at vurdere om spørgsmålene i interviewguiden var tydelige og forståelige, samt modtage feedback, gennemførte jeg pilotinterviews med henholdsvis en ligaspiller og en træner fra den næstbedste håndboldrække. Derudover havde jeg mange tanker om at bruge min forforståelse om emnet på en positiv måde, hvor jeg var opmærksom på at møde interviewpersonerne med en vis nysgerrighed og åbenhed. Ifølge Kvale et al. (2015) er det ofte blevet diskuteret om en på forhånd stor viden om et emne gør, at forskerens objektivitet og neutralitet formindskes. Det er dog en fejlantagelse eftersom intet forskningsinterview er neutralt. En åben og nysgerrig tilgang er positivt, da det giver deltagerne mulighed for med egne ord at udtrykke sig. *“...vi kan kun forstå verden på baggrund af en forforståelse, og i praksis viser erfaringen, at de bedste interviews laves af interviewere, der har stor viden om*

det emne, de interviewer om, idet de kan stille de bedste og meste relevante spørgsmål”
(Kvale et al., 2015).

Efter udvælgelsen af klubberne blev trænerne kontaktet telefonisk, hvor de fik en kort introduktion til specialet, og de blev spurgt, om de ønskede at deltage. Flere af interviewdeltagerne nævnte, at de også gerne ville hjælpe via mail, Skype og Facetime, så transporttiden kunne reduceres. Dette ønskede jeg ikke, da jeg var interesseret i at få en fornemmelse for den nonverbale information i form af gestus og ansigtsudtryk, som kræver kropslig tilstedeværelse (Kvale et al., 2015).

Frem mod interviewdagen sendte jeg en påmindelse til trænerne om tidspunktet og aftalen, samt tjekkede, at min egen forberedelse var klar. Til første møde med deltagerne er det vigtigt at opføre sig på en respektfuld måde og starte med en ”smalltalk”, inden interviewet starter. Lige før interviewets start, er deltagerne blevet mindet om, hvad formålet med interviewet er, hvor lang tid det vil tage, gjort opmærksom på at det optages og til sidst blevet spurgt om de ønskede at være anonyme (Smith et al., 2016).

Under interviewet har jeg fulgt rådene fra Smith et al. (2016), der siger interaktionen mellem interviewpersonen og interviewer er vigtig for resultatet af den viden, der kommer frem. Deltagerne skal i et interview betragtes som eksperter, og interviewet foregår gennem menneskelige relationer, hvor forskellige relationerne kan skabe forskellige udfald (Kvale et al., 2015). I flere af interviewene besvarede interviewpersonerne flere af de endnu ikke stillede spørgsmål på en gang. F.eks. var der i interviewguiden både spørgsmål om interviewpersonen havde modtaget undervisning om sportspsykologi, været i individuelle forløb eller havde erfaring fra holdforløb. Her snakkede flere af deltagerne, i de forskellige interview, ind over de ellers planlagte spørgsmål i interviewguiden, hvilket jeg lod dem gøre, så de fik følelsen af, at det var et uformelt interview.

Er intervieweren aktiv kan det være med til at skaffe viden om, hvordan mennesker argumenterer, men da jeg har været interesseret i at blive klogere på personernes erfaring, har jeg forsøgt at være empatisk og en aktiv lytter. For at kunne formulere præcise og brugbare spørgsmål er det vigtigt at vide, hvilken retning interviewet skal gå. Der er forskellige måder at spørge på og jeg har startet med et sonderende spørgsmål, der åbent søger efter en mere detaljeret beskrivelse. Hvis det er nødvendigt i forhold til forskningsspørgsmålet, er det også

muligt at stille specificerende spørgsmål, hvis der er behov for en uddybning (Tanggaard et al. 2015a). Dette blev udnyttet ved flere af interviewene, hvis svaret ikke var uddybende nok.

Til sidst i interviewet er deltagerne blevet informeret om, at vi er ved sidste emne. Her har jeg været opmærksom på, at der efter interviewet kan opstå en anspændt stemning, fordi interviewpersonen har været åben om personlige ting og måske har en følelse af tomhed (Kvale et al., 2015). Derfor blev der ved afslutningen lavet en debriefing, hvor de er blevet spurgt, om de havde andet, de gerne ville nå at tilføje og efterfølgende har der været en kort venlig afrunding, hvor jeg takkede deltagerne for deres tid samt lyst til at deltage.

I arbejdet med indsamlingen af datamaterialet har jeg fulgt de fire etiske tommelfingerregler fra Brinkmann (2015), der er en huskeliste over etiske overvejelser, som bør overvejes i ens arbejde. Første regel er vedrørende informeret samtykke, hvor interviewdeltagerne informeres om specialets formål og ”de store træk” i designet. Deltagerne bliver informeret om, at samtykket er frivilligt og, de til hver en tid kan fortryde. Anden regel er fortrolighed, der vedrører aftaler med deltagerne om anonymitet i undersøgelsen. Både trænere og spillere er anonymiseret, da en eller flere trænere/spillere har ønsket dette. Tredje regel er konsekvens, hvor der skal tages hensyn til den evt. negative påvirkning deltagerne kan påføres, kontra den betydning af den opnåede viden. Mine overvejelser handler her om, at jeg fra min dagligdag i kulturen i herre ligahåndbold ved, at sportspsykologi kan være et følsomt emne for nogle. Derfor blev det gennemtænkt, hvad studiet vil producere af ny viden, der retfærdiggør, at deltagerne udsættes for specialets tanker (Palmer, 2016). Fjerde og sidste tommelfingerregel er forskerrollen, fordi det i kvalitativ forskning selv er forskeren, som er det primære redskab ved at bruge sin erfaring og iagttagelser til at deltage i samtalen. Forskerens integritet er vigtigt i fremskaffelsen af god videnskabelig viden og det er derfor vigtigt, at forskeren gør sig klar over de pligter, der ligger i rollen.

2.5 Analysestrategi

Løbende med dataindsamlingen begyndte jeg transskriberingsprocessen for at have de ni interviews så ”friske” som muligt i hukommelsen. Ifølge Kvale et al. (2015), er en transskribering en transformering, dvs. at skifte fra den mundtlige til den skriftlige form, der bedre giver mulighed for en dybere analyse. I dette arbejde, som er en del af den første analytiske proces, er der en mulighed for, at informationer, der er vigtige for besvarelsen af

forskningsspørgsmålet kan gå tabt. Her vil spørgsmål om undersøgelsens reliabilitet og validering forekomme (Kvale et al., 2015). Der er ikke nogen entydig og udbredt standard for transskription, hvilket har gjort, at jeg har undersøgt de forskellige fremgangsmåder og selv valgt en (Kvale et al., 2015). Med tanker om, hvad der bedst besvarede forskningsspørgsmålene, og den tid, der er til rådighed til specialet, blev det valgt at bruge tilgangen igennem ortografisk transskription, hvor alle ord og lyde bliver forsøgt nedskrevet (Smith et al., 2016). Jeg mener, at alle deltagernes erfaringer, holdning og synspunkter i interviewet fint kommer igennem ved brugen af denne mere simple tilgang. De sproglige fejl fra interviewene er rettet, så det er nemmere forstå, men jeg har været opmærksom på, at meningsindholdet forbliver intakt (Kvale et al., 2015).

Inden analysen start har jeg dannet mig et indtryk af interviewmaterialets helhed ved at læse alle interviewene igennem gentagne gange (Tanggaard et al., 2015a). Fordi jeg er interesseret i analyse med fokus på mening, har jeg hentet inspirationen ved Kvalets (2015) tanker vedrørende meningskondensering og meningsfortolkning på baggrund af meningskodning. Når du arbejder med meningskondensering, formindskes større tekstsegmenter til enheder, som derved giver et bedre overblik (Kvale et al., 2015). I arbejdet kodes forskellige tekstpassager med henblik på senere at sammenligne eller optælling af hyppighed. De koder, som arbejdes med i dette materiale er datadrevne, der opstår induktivt. Efterfølgende spreder kategoriseringen og kodningen enhederne en smule igen, for at arbejde analytisk med det. Dette foregik ved hjælp af notering og overstregning af relevante passager, hvilket var med til at skabe overblik.

Jeg har en primært induktiv tilgang (Kvale et al., 2015), hvor jeg har forsøgt at undgå at være fastlåst ud fra teoretiske tanker og søgt at finde frem til nye perspektiver omkring sportspsykologi i herrehåndboldligaen. Dette kan være vanskeligt fordi jeg har en baggrundsviden om emnet og uden at tænke over det vil jeg bruge ord, der kommer fra min praktiske og teoretiske ”rygsæk”. Derfor vil jeg være flydende mellem induktiv og deduktiv. Jeg har forsøgt at lade mine forforståelser om emnet forblive passive i behandlingen af meninger og temaerne i kodningsprocessen.

Til sidst, for at forbedre validiteten af undersøgelsen, er alle ni interviewpersoners holdninger og udtalelser blevet brugt i resultat afsnittet. Dette gør, at diskussionen og analysen indeholder flest mulige personers holdninger.

3. Resultater

I dette kapitel bliver studiets resultater præsenteret. Først præsenteres de tre træneres erfaringer, kendskab og holdninger om sportspsykologi. Herefter er det ligeledes de seks spilleres holdninger, der præsenteres. Da en eller flere har ønsket at være anonyme, vil der blive brugt fiktive navne for at gøre det mere læsevenlig.

3.1 Trænernes kendskab, erfaring og holdning til sportspsykologi

I forhold til trænernes kendskab til sportspsykologi, svarede de fælles, at de alle gør sig tanker omkring det og har erfaring med det.

Træner Claus beskrev hans overvejelser om sportspsykologi i håndbold, ud fra tanker omkring, at der både kan arbejdes med individuelle og holdbaseret ting:

”For mig er sportspsykologi en meget bred betegnelse, der kan anvendes over for både teams og individer. Kort sagt er det et spørgsmål om, hvordan kan man rejse sig op når man ligger ned, og hvordan kan man lære at præstere bedst når det gælder.”

Ligeledes supplerer træner Anders om hans erfaring med sportspsykologi håndbold, hvor han mener, at du i håndbold er afhængig af mange mennesker og det at få skabt gode relationer mellem deltagerne på holdet:

”I holdsport er man virkelig afhængig af mange mennesker. Det handler om, at bibringe noget motivation til de mennesker, som man er omgivet af og få skabt nogle relationer både i mellem spillerne og trænerne. En anden ting fra det psykologiske område, der interessere mig, er at få identificeret styrker og svagheder i forhold til teamet.”

Den tredje og sidste træner, Bent, præciserer, at sportspsykologi for ham er noget omkring de tanker folk på holdet har, samt henimod kampe, hvor de skal præstere:

”Jeg forbinder sportspsykologi med de tanker, som en spiller eller træner, har omkring både dagligdagen og frem mod en kamp, hvor vi skal toppreæstere.”

Der var forskellige måde hvorpå, de tre klubber arbejder med sportspsykologi i dagligdagen. To af klubberne havde en tredjepart, tilknyttet klubben fast til at arbejde med og have fokus

på mentaltræning. Den tredje klub havde ikke nogen fast ekstra person tilknyttet klubben, men arbejder stadig med det sportspsykologiske område.

Anders forklarer, hvordan de i deres klub arbejder med at give deres unge spillere indsigt i sportspsykologi og personlighedstest:

“Vi arbejder med det, på den måde, at der er tilknyttet en tredjepart omkring holdet, som har flere roller. Blandt andet arbejder han med at give de unge spillere et forløb omkring sportspsykologi der gør, at de får et bredt kendskab til det. Derudover arbejder vi også, igennem ham, med personlighedstest, hvor vi får afdækket hvilken person, der ligger bag.”

Ligeledes fortæller Anders om den holdning, som de i klubben har til dagligdagen og kampene, hvor de arbejder på at vinde flere håndboldkampe:

“Jeg kigger mere på præstationen, i stedet for kun at kigge på resultatet. Det ligger vel implicit, at når man arbejder med elitehåndbold, så gælder det om at vinde hver gang, men det er også vigtigt at arbejde med nogle forskellige små læringspunkter.”

Bent's klub har samme tanker omkring arbejdet med mentaltræning. De har også en tredjepart tilknyttet, som kun har fokus på det mentale område. Det er frivilligt for spillerne at bruge ham, men engang imellem opfordrer trænerteamet en spiller til at starte et forløb:

“Vi har tilknyttet en udefra, som står til rådighed for spillerne, hvis de ønsker det. En gang imellem opfordre vi en spiller til at starte en samtale op med ham, men vi ønsker ikke, at det er noget som skal trækkes ned over nogle spillere.”

Den sidste klub, hvor Claus er træner, har de ikke, som de to andre, en tredje part fast tilknyttet klubben. De arbejder med det holdmæssigt igennem den kultur de har opbygget og den dagligdag de har:

“Den måde vi arbejder med det holdmæssigt i dagligdagen er igennem vores evalueringkultur og den måde vi er sammen på. Altså hvordan trækker vi læring ud af sejre og nederlag? Hvordan opbygger vi et miljø, hvor vi italesætter, at det er ok at fejle, når vi er i et præstationsmiljø?”

På det individuelle plan bruger de stadig hjælp udefra, men ingen af de eksterne sportspsykologiske hjælpere er tilknyttet klubben. Denne måde har de valgt at gøre det på, fordi de ikke ønsker, at der skal være nogen magtrelationer i samtalerne:

“Når det kommer til det individuelle plan, så arbejder vi faktisk ikke ret meget med det. Det gør vi ikke af den årsag, at jeg som træner er i et magtforhold med spillerne, og for mig at se skal enhver psykologisk sparring foregå i et rum baseret på maksimal tillid. Den tillid kan man godt opøve til en vis grad mellem spiller-træner, men der kan ikke være fuld tillid, da spilleren ved, at jeg som træner altid kan sætte ham af, eller ikke forlænge hans aftale. Derfor vil jeg til enhver tid opfordre spillerne til at søge ekstern sparring, hvis de har behov for det. Det må de hjertens gerne gøre og jeg ved, at der er flere fra vores hold, der bruger det eller har brugt eksterne sparringspartnere. Det synes jeg er en rigtig god ide, og jeg bakker det til fulde op.”

Alle tre træneres holdning til brugen af sportspsykologi var positiv. De havde alle gjort sig overvejelser om, hvordan deres hold skulle arbejde med sportspsykologi på det individuelle plan, samt holdmæssigt.

Anders er i løbet af årene blevet mere interesseret i den mentale del af spillet og præciserer her hans tanker omkring det:

“Jeg dyrker det ikke helt vanvittigt, men med årene er jeg blevet mere optaget af det, end jeg var tidligere. Jeg er ikke i tvivl om, at der er noget at hente på præstationen ved at arbejde med sportspsykologi, men jeg har det også ligesom religion, at hvis der bliver for meget af det, så er det ikke godt. Små doser til de rette personer, der tror jeg det er fornuftigt. Det er også vigtigt for mig at skelne mellem om en spiller er dygtig rent fagligt eller mentalt dygtig. Hvis han f.eks. brænder et vigtigt skud til sidst, så behøver det ikke være fordi han er mentalt svag. Det kan ligeså godt være fordi han mangler sportslige færdigheder i forhold til modstanderen”.

Claus nævner, at han primært tror det er de unge spillere, der vil efterlyse det. Ligeledes pointerer han, at der i håndbold kulturen er en misforståelse omkring brugen af sportspsykologi udelukkende som nedgangsperioder:

”Den spiller, der ikke har præsteret, selvom holdet har vundet, vil altid have sådan en aber dabei følelse. Jeg tror, at de unge spillere vil efterlyse det. Specielt i perioder, hvor det ikke går så godt. Det er her, at mange godt kan misforstå præstationspsykologi. Det er ikke kun i modgang, men lige så meget i medgang. Man burde have det hele tiden.”

Der var også spørgsmål om trænerne oplever, at der er et tabu omkring sportspsykologi. Her er alle trænerne enige om, at de ikke mener, at der fra spillernes side er nogen negativ opfattelse om brugen af sportspsykologi og Anders siger det her kort:

“Jeg oplever ikke, at der er et tabu omkring at arbejde med det sportspsykologiske område her i klubben.”

Trænerne blev spurgt, om de har samme fokus på det psykologiske område, som de har på det teknisk, taktiske og fysiske område. Her mener Anders, at fokuset ikke er ens samt, at han under turneringen hurtigt bliver opslugt af de håndboldfaglige ting:

“Nej, det vil sgu være at stramme den. Der er ingen tvivl om, at når musikken spiller og sæsonen kører, så bliver jeg hurtigt optaget af nogle håndboldfaglige ting og det vil sige, at man kan risikere at overse for mange vigtige ting, som påvirker den enkelte spiller.”

Bent fortalte, at selvom de arbejdede med mentaltræning, var det ikke i samme strukturerede forløb, som den fysiske og taktiske træning var i:

”Nej, det er ikke samme strukturerede forløb med mentaltræning, som der er med det taktiske og fysiske. I dagligdagen har vi engang imellem fokus på det mentale område, men oftest er det de håndboldfaglige ting, som vi bruger mest tid på.”

Flere af trænerne beskriver, at de mener, at der i håndbold kulturen er en holdning om, at sportspsykologi og mentaltræning bruges i nedgangsperioder. Bent siger, at de som klub er i gang med at forsøge at ændre kulturen:

”Ja. Vi prøver faktisk at snakke med spillerne om, at det er en god ide når det går godt også at arbejde med den mentale del, så får man de positive processer og tanker med i forløbet.”

Ligeledes har Claus samme opfattelse om holdningen til sportspsykologi:

”Ja, det er jeg bange for, at det er. Jeg tror, at mange vil tænke på psykologer, som nogle der skal komme og hjælpe en ud af noget. Fremfor at tænke, at det er noget, som skal være der hele tiden og kan forstærke det der er godt i forvejen.”

Alle tre klubber bruger til dagligt økonomiske resurser på at arbejde med sportspsykologi. På Anders og Bents hold har de ansat en ekstern sportspsykolog, der har ansvaret for området og de er begge rigtig glade for det samarbejde. Bent fortæller det således:

”Vi har tilknyttet en til at have de store opgaver med mentaltræning, men det er ikke en fuldtidsstilling. De penge vi bruger på det, synes jeg er givet rigtig godt ud.”

På Claus’ hold har de ikke nogen fastansat til området, udover Claus selv arbejder med det som før beskrevet. Klubben er dog stadig positivt indstillet på at hjælpe og bruge en mentaltræner, hvis der skulle opstå et behov hos en spiller:

”Vi har ikke afsat et budget til det, men er der en spiller som ønsker at modtage ekstern sparring ved jeg, at klubben gerne vil hjælpe”.

Trænerne arbejder alle tre selv med mentaltræning, for dem selv som træner, hvor de sparrer med en tredje person. Det kan være om et aftalt emne, f.eks. kommunikation, eller områder som trænerne føler er aktuelle lige nu. Bent fortæller:

”Jeg har selv et samarbejde med personen, der er tilknyttet udefra, hvor jeg bruger ham til sparring. F.eks. kan vi udvælge et emne som kommunikation og så have fokus på det et stykke tid.”

Yderligere uddyber Claus, at der i elitesport er mange følelser involveret og anbefaler at have et tredjepart til at snakke med:

”Når man taber en kamp er der stille omkring en og derfor vil jeg anbefale folk, at de får en ekstern sparringspartner som de kan stole på.”

I forhold til håndboldtræner uddannelse, var alle tre trænere enige om, at det sportspsykologiske område burde opprioriteres. Claus forklarer hans holdning:

”Ja, jeg synes det burde opprioriteres. Elitetræner uddannelsen består af to ting. En faglig del med håndbold, fysisk træning osv. Den anden del er den menneskelige del, som handler

om at beskæftige sig med mennesker gennem ledelse og det synes jeg slet ikke, at man kan få nok viden om. Den viden jeg i dag besidder om sportspsykologi er egentlig kommet gennem praktisk erfaring og en teoretisk nysgerrighed, om at blive bedre til det. Det er et emne, som man aldrig bliver færdig med og altid kan blive dygtigere til.”

Bent pointerer, at ifølge ham er trænerne i Danmark dygtige til de faglige håndbold ting, som forsvarssystemer og angrebsåbninger, men det udfordrende ved at lykkedes, som træner, er at få spillerne til at lykkedes:

”Jeg har modtaget undervisning om sportspsykologi igennem træneruddannelsen, men ikke dybt nok, så det er noget som jeg har med mig i det daglige arbejde. Uddannelsen giver nogle fine redskaber, men jeg føler først det er når du arbejder med det i dagligdagen, at du rigtig lære det. Jeg føler klart, at det sportspsykologiske emne kunne opprioriteres. Trænerne i de bedste seniorrække har alle et vist niveau, og styr på hvad et 6:0 forsvar og diverse kryds er, men det psykologiske og det at få en spiller til at lykkes, er for mig det komplekse ved at være træner. Derfor synes jeg helt sikkert godt, at det kunne opprioriteres og det er også noget jeg selv er interesseret i at videreudvikle mine kompetencer indenfor.”

Trænerne blev spurgt, om de mente mentaltræning i fremtiden kunne forbedre trænerne og spillernes håndboldniveau, samt hvad der skulle til for flytte det sportspsykologiske niveau i en positiv retning:

Anders *“Der er et potentiale for spillerne, hvis de i fremtiden bliver bedre til at arbejde med det sportspsykologiske område, men det skal være i små målrettede doser til de rigtige personer. Hvis det skal blive bedre i fremtiden, er det vigtigt, at arbejdet bliver så integreret som muligt i dagligdagen. Hvis det skal have bedst mulig effekt er det vigtigt, at sportspsykologen ikke kun bliver hentet ind som brandslukker i kriseperioder, men at det mentale arbejde også fungerer som en normal del af dagligdagen.*

Bent *”Jeg synes klubberne kunne forsøge at sætte det mentale arbejde mere i struktur og ikke kun gøre brug af det, når man har tabt tre kampe. Vi er f.eks. med den fysiske del blevet meget bedre igennem de sidste par år og tænker nu, at der er godt styr på det. Vi når snart et punkt, hvor vi ikke kan træne mere fysisk og hvis man skal fortsætte med at udvikle sig, så tror jeg, at det er på andre ting som f.eks. den mentale del der kommer til at flytte noget”.*

Claus ”Ja, jeg tror de ville blive bedre, som i helt ubetinget. Jeg tænker egentlig, at det gælder alle mennesker og det behøver ikke kun være psykologer, som man snakker med. Det kan være alle mennesker med viden. Det at blive klogere på, hvad det er vi er drevet af og koble det mere over på essentielle faktorer, der giver mening i tilværelsen. Med hensyn til hvad der skal forbedres, så tror jeg først og fremmest at tilgangen skal ændres, så det er mere naturligt at have en sparringspartner at snakke med, der ikke kun bliver brugt i krisetider. Jeg tror, at der er mange som er bange for, når de sidder overfor en psykolog, at han sidder og undersøger os, hvilket jo er helt misforstået. Til sidst tror jeg også, at sportspsykologer skal passe på, at de ikke har følelsen af, at det kun er dem, der ved noget og det kun er deres måde det kan gøres på. Det samme gælder idrætsfysiologer.”

3.2 Spillernes kendskab, erfaring og holdning til sportspsykologi

Spillernes kendskab til sportspsykologi var delt imellem nogle, der ikke havde et specielt godt kendskab til det og andre, der havde. Spillerne, hvis kendskab var begrænset sagde, at de ikke havde arbejdet meget med det:

Ludvig ”Jeg kender det ikke specielt godt. Det er marginaler indenfor sporten. Det er ikke noget jeg har stiftet bekendtskab med på et dybere plan, men helt sikkert brugbart værktøj for mange.”

Brian ”Jeg er ikke stødt på det så meget. På et tidspunkt havde jeg en træner, der brugte en del tid på på det. Han kiggede på mig som spiller og tænkte, at jeg havde brug for at tænke lidt ekstra omkring tingene i stedet for bare at komme til træning, se video og spille kamp.”

De spillere, som havde et godt kendskab til sportspsykologi fortalte, hvordan de enten havde arbejdet med det, eller var i gang med at arbejde med det, samt at de havde gjort sig nogle tanker:

Lars ”Jeg forbinder sportspsykologi med coaching. Det kan ikke undgås, at man har gode og dårlige perioder og jeg tænker, at de fleste er interesseret i det i de dårlige perioder, for at få vendt det.”

Kenneth ”For mig er sportspsykologi det der foregår inde i mit hoved, når jeg skal præstere, og på tidspunktet lige før og efter en præstation.”

De spillere, der havde prøvet at arbejde med mentaltræning blev spurgt, hvordan de arbejder med sportspsykologi i hverdagen. Flere af dem forklarer, hvordan de arbejder med at håndtere negative tanker, som f.eks. Niels:

”Jeg synes, at mentaltræning har hjulpet mig. Det har ikke gjort, at jeg har fået mere spilletid, men det er der også flere årsager til. Det har hjulpet mig i forhold til at forsøge at holde et positiv tankegang og ikke blive så frustreret. Jeg synes, at jeg har fået nogle redskaber, der gør at jeg komme hurtigere videre nu, så det ikke påvirker resten af dagen også.”

Kenneth og nogle andre besvarede spørgsmålet anderledes. De beskrev, hvordan de efter deres sportspsykologiske forløb var blevet bedre til at forstå og reflektere over tingene:

“Det har hjulpet mig med at blive bedre til at reflektere over tingene og komme bedre ud af de forskellige situationer. Når du spiller, kan du nemt komme til at tænke irrationelle ting. Men hvis du i stedet for kan hæve dig op i helikopterperspektiv og se om det er hensigtsmæssigt, at du på nuværende tidspunkt går og banker dig selv i hovedet, fordi du har brændt de første to. Så vil svaret typisk være nej. Det vil jeg ikke få noget ud af, men hvis jeg i stedet for kan samle mig, når jeg komme ud på bænken og visualisere nogle positive tanker, så er det min overbevisning, at det bliver bedre.”

Fælles for alle spillerne var, at de alle havde en positiv holdning omkring sportspsykologi. Alle var overbevist om, at mentaltræning kunne bidrage positivt til en håndboldspillers udvikling og forbedring af præstation. Nogle mener, at det er et følsomt emne at snakke om:

Jørgen *”Du kan helt sikkert hente nogle procenter på den fysiske træning, men der er mange, der glemmer procenterne ved den mentale træning. Jeg tror også, at det er et følsomt emne for nogen at snakke om brugen af en psykolog. Som mand vil du generelt ikke vise svaghed og det er nok der, at nogle tænker, at det er en svaghed at gå til en.”*

Niels *”Jeg fik nogle redskaber, der hjælper mig med at komme hurtigere videre, så jeg undgår at blive alt for deprimeret. Min opfattelse er, at det har hjulpet mig, men jeg begyndte ikke at få flere spilleminutter.”*

Holdningen om der var et tabu ved brugen af sportspsykologi var todelt. Flere af spillerne svarede, at de for nogle år siden ville have svaret ja. I dag ser de dog anderledes på det:

Brian *"Nej, jeg vil ikke mene, at der er et tabu. Men for ikke så mange år siden, hvis man fortalte om en spiller, der brugte en sportspsykolog, ville jeg sige, at der var noget galt med ham og han var helt i kulkælderens."*

Hertil supplerer Kenneth, at han har iagttaget, at mange af sportens top elitespillere fra flere forskellige sportsgrene alle arbejder med en mentaltræner:

"Nej, det føler jeg ikke. Måske tidligere lige da sportspsykologi kom frem, men ikke mere. Tværtimod ville jeg tænke, at man er en person, som tør tage hånd om de udfordringer, der nu måtte være. En sportspsykolog er ikke ligesom en læge, hvor man kun tager derhen, hvis noget er i vejen. Man går også dertil, fordi man ønsker at optimere. Mange af verdens sportsstjerner har på en eller anden måde en sportspsykolog tilknyttet, og de underpræstere jo ikke. De har dem tilknyttet for at lægge et ekstra lag på."

Den anden holdning var, at sportspsykologi var et tabu for dem. De snakkede om, at brugen af sportspsykologi for dem var et udtryk for, at noget ikke fungerede, som Niels beskrev:

"Det tror jeg helt sikkert der er, for man vil jo altid gerne være den selvsikre type, som bare motiveret går ind og klør på. Så jeg tror helt sikkert, at det er et tabu, hvis man siger man går til psykolog."

Spillerne blev spurgt, om mentaltræning for dem var lige så vigtigt som fysisk træning. Alle spillerne svarede ens, at de synes den fysiske træning var vigtigt, men at den mentale træning igennem de seneste tid, var vokset hos dem. Niels formulerede det:

"Jeg vil altid sige, at det vigtigste er den måde du træner på og laver fysisk træning, men jeg er blevet mere og mere opmærksom på, hvor vigtigt det også er at kunne rejse sig igen og komme videre efter skuffelser."

I forhold til om sportspsykologi kun er noget, som bruges i nedgangsperioder var alle spillerne enige. Enten havde de opfattelsen selv, ellers sagde de, at holdningen i håndboldliga kulturen var, at det kun var noget som blev brugt i nedgangsperioder. Brian fortalte, hvordan hans overvejelser om det havde været:

”De tanker jeg har haft om brugen af det, har været i forbindelse med en nedgangsperiode, hvor man er kørt fast og har behov for at få sat ord på nogle ting, som ens træner ikke skal vide.”

Kenneth nævner, at det er når spillernes forventning om egen præstation ikke bliver til virkelighed, at spillerne oftest starter med mentaltræning:

”Folk startet oftest med at bruge en sportspsykolog, hvis de har problemer med at præstere det de gerne vil. Lige nu er det lidt ligesom genoptræning. Folk laver ikke meget forebyggende træning, men de laver en masse genoptræning efter, at de er blevet skadet. Når folk har ondt i ryggen, så laver de en masse mave og rygøvelser i en periode, indtil problemerne er væk. Derefter går de tilbage til det normale styrketræning igen. Det er klassikeren.”

Alle spillerne fik til sidst spørgsmålet om, hvordan det sportspsykologiske område kunne forbedres, ud fra deres synsfelt. Her svarede flere, at mentaltræning skulle sættes mere i struktur og der skulle være mere opmærksomhed omkring det. Flere snakkede samtidigt om at hjælpe de unge, og hvordan det kunne gøres:

Kenneth *”Hvis det skal blive bedre i fremtiden, så skal det sættes mere i system. Altså at betragte det som træning. F.eks. ligesom med styrketræning, der nu bliver set som en normal del af træningen, for at blive en bedre håndboldspiller. Når du eksempelvis er 16-18 år gammel, så sidder du måske og lytter til noget af det, men er ikke i stand til at forstå, at mentaltræning faktisk godt kan bruges til noget. Jo før man kommer igang med at anvende det, jo før får man nogle værktøjer og et bedre kendskab til det. Jeg tror, at det kunne have rykket mig lidt, hvis jeg tidligere var blevet bedre til at mentaltræne.”*

Brian *”Jeg tænker vi kan forbedre det ved at have mere opmærksomhed på det.”*

Niels *”Alle forsøger at optimere på alle punkter og jeg tror der kommer mere og mere af det. Jeg tror ikke det er alle, som vil få samme udbytte af det.”*

Jørgen *”Jeg vil anbefale, at man som ung spiller, når man kommer ind på et ligahold, prøver bare en enkelt gang at arbejde med mentaltræning. Når du er ung, så vil man bare gerne*

spille og glemmer derfor, at der måske kommer en mur på et tidspunkt, hvor det gælder om at være bedst mulig forberedt til.”

Ludvig ”*Man kunne godt arbejde mere med det, når man er omkring u-landsholdet. Det behøves ikke nødvendigvis være når man er samlet, men måske med små forløb imellem.”*

4. Diskussion

Med udgangspunkt i dette studiets resultater, vil det i kapitlet her blive analyseret og diskuteret ud fra relevant teori. Først vil der være et afsnit om, hvad interviewpersonernes kendskab til sportspsykologi er, og hvordan de arbejder med det. Derefter vil holdningen til sportspsykologi blive diskuteret, efterfulgt af trænerens syn på håndboldtræner uddannelsen. Til sidst er alle deltagerne kommet med forbedringsforslag til udviklingen af det sportspsykologiske niveau og i forlængelse heraf er der lavet to handleforslag, samt et afsnit, hvor dette studiets svagheder vil blive diskuteret.

4.1 Deltagernes kendskab og erfaring til sportspsykolog

Trænerens kendskab til hvad sportspsykologi er, var generelt godt. På forskellige måder arbejder de alle med en positiv holdning til at forbedre det sportspsykologiske niveau i deres klub. Enten gennem en tredjepart eller med positive opfordringer til at søge ekstern sparring.

Et væsentligt fund i interviewene er, at en del spillerne havde et meget begrænset kendskab til, hvad sportspsykologi er. De har ikke tidligere i deres karriere arbejdet med mentaltræning og dermed ikke haft muligheden for at opøve forskellige mentale værktøjer. Derfor har nogle spillere vanskelighed ved at uddybe mere om sportspsykologi.

Brugen af sportspsykologi i hverdagen er delt blandt deltagerne. En gruppe arbejder aktivt med det nu, en anden gruppe har arbejdet med det før, men har det på "standby" og en sidste gruppe har ikke arbejdet med det før. Der er spillere, som har arbejdet med mentaltræning i mange år og andre, der lige er begyndt. Et eksempel fra interviewene er Kenneth, som har arbejdet med mentaltræning længe og nu aktivt i forbindelse med kampe bruger visualisering til at forbedre hans præstation. Han bruger sine sanser til at forestille sig, hvordan han skal gøre næste gang for at lykkes i den situation, som han regner med at komme i. Dette hænge sammen med (Henriksen, Hansen & Hansen, 2007), der forklarer, at kroppen og psyken hænger sammen, samt hvordan visualiseringsteknikker bidrager til at opnå resultater.

En anden gruppe, er dem, som er forholdsvis nye i arbejdet med mentaltræning. Flere af dem fortæller, at de begyndte på mentaltræning fordi de ønsker mere spilletid og er i en frustrerende situation, hvor de ønsker at få nogle værktøjer til, at håndtere deres negative

tanker bedre. Dette forklares med, at det er vanskeligt for en elitehåndboldspiller, som oftest gennem karrieren har fået den prestige og sociale status, der er forbundet med at spille mange minutter i kampene, til nu at være henvist til bænken (Henriksen, 2007).

Kompetenceoplevelsen de tidligere følte gennem spilletid mangler nu, og derfor kan den konkurrenceorienterede udøver have udfordringer med at motivere sig selv. Ifølge Henriksen (2007) er der som "bænkevarmer" tre faser, mulighedsfasen, tvivlsfasen og resignationsfasen. I mulighedsfasen tror spilleren på, at han vil få chancen for at få spilletid og det holder hans motivation oppe. Tvivlsfasen er, hvor spilleren tvivler på om han får chancen for spilletid og hermed vil der opstå spekulationer omkring egen rolle, samt momentvis tab af motivationen. Den sidste resignationsfase er, hvor spilleren er røget så langt væk fra spilletid, at han ikke længere tror på det og ser den nuværende situation som stabil. Der vil opstå nytteløshed fra spilleren side og denne ender til sidst med at brænde ud, hvorefter et klubsifte er nødvendigt.

Den sidste gruppe af spillerne har ikke før arbejdet med mentaltræning og deres kendskab til sportspsykologi er begrænset. De nævner, at de har overvejet det, men bruger manglende tid som en af årsagerne til, at de ikke har prøvet det, hvilket stemmer overens med litteraturen fra Gulliver et al. (2012).

Alle trænerne arbejdede selv med at udvikle deres sportspsykologiske færdigheder, og havde i den forbindelse tilknyttet en tredjepart til dialog.

4.2 Holdninger til sportspsykologi

Holdningen til sportspsykologi blandt deltagerne er alle positive, uanset om deltagerne har erfaringer med sportspsykologi eller ikke har. I interviewene kom der dog flere gange myter frem omkring, at stærke atleter ikke har bekymringer og, at de bedste altid var motiveret, hvilket stemmer overens med litteraturen (Henriksen et al., 2016).

I håndbold er der en kultur om, at spillerne møder til træning og får instruktioner fra trænerne og fysioterapeuten om, hvad der i dag skal laves og trænes (Henriksen et al., 2007). Dette gør, at ansvaret for spillernes udvikling placeres væk fra spillerne og de dermed i mindre grad tænker over egne kropslige reaktioner, følelser og tanker. Bevidstheden for spillerne om dette er vigtigt i forhold til, at vide hvornår de f.eks. udvikler negative tanker, som flere af interviewpersonerne nævner, at de får. Derudover pointerer Henriksen et al. (2007), at det er

vigtigt, at spilleren gør sig overvejelser om, hvilke styrke og svagheder han besidder, samt reflekterer over, hvad der motiverer ham.

Vealey (2007) opdagede, at folks holdning om spillernes konkurrencepsykologi var, at det enten var noget spillerne var født med eller ikke havde. I dag vides det, at mentale færdigheder i sportspsykologi kan trænes, ligesom det tekniske, taktiske og fysiske aspekt. I det her studie udtrykker flere interviewpersoner sig om, hvordan deres holdningen omkring sportspsykologi har udviklet sig igennem de seneste år. Fra førhen at synes, at brugen af mentaltræning var noget svage håndboldspillere havde brug for til nu, at det også er spillere i medvind, der ønsker at blive ved med at toppræstere. Sideløbende har den videnskabelige litteratur ligeledes udviklet sig, så vi i dag er mere afklaret omkring, hvad det vil sige at være mental robust (Jones, 2002).

I denne undersøgelse af holdningen til sportspsykologi blandt håndboldspillere, siger to tredjedele af spillerne, at der i dag ikke er et tabu i håndboldkulturen. Dette tyder på, at håndboldkulturens opfattelse er i en positiv udvikling, hvis der sammenlignes med Gulliver et al. (2012), hvor en af årsager til, at spillerne ikke ville starte til mentaltræning var, at der var en stigmatisering omkring det. Der er også et positivt eksempel fra interviewene fra en spiller, Kenneth, som har arbejdet på at acceptere hans nervøsitet inden konkurrence (Gardner & Moore, 2012), hvilket viser, at håndboldspillernes opfattelse og forståelse af mentaltræning er i en positiv udvikling. Her har deltageren, sammen med en sportspsykologisk konsulent, arbejdet aktivt på at identificere, hvordan han gerne vil være på håndboldbanen, og hvad håndbold er for ham, dvs. afdækket hans værdier og mål (Hansen, 2015).

Når der kigges på, hvordan holdningen til mentaltræning kontra fysisk træning er i dag, svarede flest spillere, at fysisk træning var vigtigst. Dette giver en status på, at holdningen til mentaltræning er i fremgang, men endnu ikke er sidestillet med fysisk træning i kulturen.

Et andet betydningsfuldt fund er, at alle spillere og trænere i interviewet enten selv havde eller kunne bekræfte, at der i håndboldliga kulturen er en holdning til, at mentaltræning oftest er noget, der bruges i nedgangsperioder. Det kendskab som flere af deltagerne i dag har til sportspsykologi og mentaltræning, er det de selv har oplevet gennem deres egen karriere, hvor de i nedgangsperioder har set, at en sportspsykologisk konsulent er blevet tilkaldt for at fixe et problem. Efter problemet er løst, er konsulenten oftest væk igen, hvilket bakkes op af

britisk forskning, der bekræfter, at en sportspsykolog i fodboldkulturen ses som en, der skal fixe noget (Harwood et al., 2012).

En anden holdning, der kom til udtryk i interviewene fra både en lille del af spillere og trænere var, at mentaltræning ikke var for alle. Nogle spillere har f.eks. faste rutiner, synes tingene fungerer godt eller er bange for, at sportspsykologen undersøger deres tanker, som resulterer i et negativt udfald. Hvis en spiller ikke er indstillet på at arbejde med mentaltræning vil den tid, som mentaltræneren og spilleren bruger, kunne være brugt bedre på en anden måde. For at sikre de bedst mulige forudsætninger for, at spillerne, der mentaltræner får nogle gode oplevelser har Fifer, Henschen, Gould & Ravizza (2008) ud fra deres erfaringer lavet nogle guidelines til praktikerer, som arbejder med mentaltræning. De anbefaler eksempelvis, at den sportspsykologiske konsulent er let tilgængelig for spillerne, da spillerne sætter pris på dette, samt forsøger at skabe stærke tillidsforhold til atleterne. Dette stemmer overens med træner Claus' opfattelse af, hvordan tillid omkring psykologisk sparring spiller en væsentlig rolle.

4.3 Virker mentaltræning i håndbold?

Vi ved i dag, at mentaltræning hjælper på spillernes præstation og derfor er emnet interessant at blive klogere på forskningsmæssigt. Lige nu arbejdes der på et studie i samarbejde mellem Team Danmark, Syddansk Universitet og Dansk Håndbold Forbund om, at det danske ungdomslandshold i herrehåndbold arbejder med mentaltræning gennem mindfulness for at se, om det kan gøre en forskel i deres hverdag, samt på psykiske og fysiske parametre (Nielsen, 2017). Testresultaterne er i gang med at blive behandlet, men det kan allerede nu konkluderes, at der blev fundet en signifikant forbedring i de kognitive og fysiologiske test (Nielsen, 2017). Derudover ved vi fra Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Gustafsson (2016), som for nyligt undersøgte håndboldspillere og deres negative tanker. Her opdagede forskerne, at de kunne forudsige, hvem af håndboldspillerne, der stoppede deres karriere efter seks år, fordi de kunne kæde negative følelser sammen med udbrændthed. Dette fortæller, hvor vigtigt det er, at spillerne er bevidste om deres tanker og følelser som de oplever, så de får bedst mulige forudsætninger for at blive i sporten. Årsagen til, at mindfulness er et interessant forskningsområde inden for håndbold er, at håndbold er et beslutnings- og kommunikation spil, der kræver mentale værktøjer i form af effektiv kommunikation og evnen til at træffe

hurtige beslutninger på baggrund af mange inputs (Henriksen et al., (2007). Ifølge Gardner et al. (2012) er det muligt for atleterne at blive mere opmærksomme på deres opgaver og blive bedre til at modstå distraktioner udefra, hvis de arbejder med mindfulness gennem interventioner. Lige nu er mentaltræning ikke vigtigt i håndbold kulturen og derfor bliver der ikke brugt nok opmærksomhed på det, viser denne undersøgelse.

4.4 Holdninger til træneruddannelsen

I undersøgelsen bliver alle trænere spurgt til om de synes, at det sportspsykologiske område burde opprioriteres på træneruddannelse og hertil svarede alle ja. For trænere er det ikke det håndboldfaglige, der er det komplekse ved at være træner, men den psykologiske del, som handler om at få spillerne til at lykkes. Pedersen (2017) undersøgte, hvilket kendskab trænere til danske ungdomslandsholdsspillere havde til mentaltræning. Her opdagede hun, at der var trænere, der ikke havde indsigt i, at mentaltræning havde dokumenteret positivt effekt, hvilket gjorde, at trænere ikke havde en seriøs tilgang til mentaltræning. Det kunne indikere, at ungdomstrænere ikke har samme viden om det sportspsykologiske område, som de deltagende håndboldlige trænere i dette studie har. Derfor kunne det være interessant, at dygtiggøre disse trænere med viden om, hvilke fordele, der er forbundet med mentaltræning, så de bedre kan indlære flere sportspsykologiske færdigheder ved spillerne. Ligeledes vil trænere blive bedre rustet til at håndtere udviklingssamtaler med spillerne, hvis de får erfaring og indsigt i, hvilke feedback former, der er inden for mental talentudvikling (Larsen, 2011). Samtidig vil det synliggøre, at træneren opfatter mentaltræning på holdet som vigtigt, her gennem italesættelse eller belønninger, hvilket vil hjælpe spillerne med at opfatte det som vigtigt (Henriksen et al., 2014). En tese til fremtidig forskning kunne være at undersøge, hvilke erfaringer håndboldtrænere på de forskellige niveau har omkring sportspsykologi. Sportspsykologi er i dansk håndbold et nyere element, som endnu ikke har indvundet fuld opmærksomhed i hele kulturen, hvilket dette studie kan bekræfte. Derfor har mange af trænere ikke egne erfaringer med sportspsykologi og oplever måske en usikkerhed, som gør, at de ikke tør begynde arbejde med det.

4.5 Forbedringsforslag fra spillere og trænere

Deltagerne kommer selv med forslag til at forbedre det sportspsykologiske niveau i den danske håndboldlige i fremtiden. Her mener de, at det kræver mere opmærksomhed om

mentaltræning i klubberne og det arbejde der er, skal sættes mere i struktur. Derudover synes de, at arbejdet med at dygtiggøre spillernes evner med det sportspsykologiske arbejde burde starte allerede, når spillerne er ungdomstalenter. Disse forslag til forbedringer i fremtiden er medvirkende til, at følgende handleforslag blev udformet.

5. Handleforslag

Der er flere steder, hvor der er muligt at gøre en indsats, som vil forbedre det sportsspsykologiske niveau i dansk herre håndbold. For at få mest ud af de ressourcer, som skal bruges for at hjælpe, anbefales det at starte med fokuset på sportsspsykologi ved talentudvikling og udvikling af trænerne som kulturelle ledere. Disse to forslag vil nu blive diskuteret, startende med talentudvikling.

5.1 Sportsspsykologi ved talentudvikling

Ifølge Henriksen et al. (2014) kræver det udvikling af taktiske, tekniske, fysiske og psykologiske kompetencer, hvis et talent skal klare rejsen frem mod at blive en succesrig senior elitespiller. Fokus skal være på en langsigtet udvikling, der gennem opbygning af ressourcer ved talenterne kan gavne dem i pressede situationer til at forblive motiveret, hvilket hjælper dem med at klare de forskellige transitioner i deres sportskarriere (Henriksen et al., 2014).

Litteraturen fra Vealey (1988) siger, at de fleste mentale træningsprogrammer er lavet til senior eliteatleter, da mange af deres færdigheder er veludviklet og fokuset oftest er på en konkurrence. Talenter derimod er på en udviklingsproces, hvor de afprøver forskellige ting, der kan forbedre deres forudsætninger for at lykkes. Dette bekræfter deltagerne fra dette studie, da de foreslår at arbejdet med mentaltræning skal starte med de unge talenter. Talenter vil være mere åbne for mentaltræning og opnår større udbyttet af de psykologiske færdigheder end senior atleterne. Denne betragtning stemmer overens med litteratur fra Visek et al. (2013), der forklarer, hvordan de arbejdede med at lave et mentalt træningsprogram til ungdoms sportshold. De opdagede, at der var en større motivation for udvikling blandt ungdomsholdene kontra senior holdene. Derudover kommer de med en række forslag til tilpasninger i undervisningen af ungdomshold, som vil være med til at højne den sportsspsykologiske undervisning. Disse tilpasninger hjælper med at skabe positive erfaringer til spillerne, som derved har gode oplevelser med brugen af mentaltræning fra en tidlig alder. De gode erfaringer er med til at forøge chancen for, at spilleren senere vil få lyst til at arbejde med mentaltræning og, at dette arbejde vil bære frugt. Ifølge Bloom et al. (2003), er talenterne, som har stiftet bekendtskab med psykologiske færdighedstræning mere klar til

senere i deres karriere at bruge deres oplærte evner. Ved tidligt at give de unge et bredt kendskab til, hvad sportspsykologi er sikres det, at de ikke kun oplever at arbejde med sportspsykologi, når der er dårlige perioder Harwood et. al., (2012). Samtidig får de bedre muligheder for at klare vejen til at blive senior elitespiller, fordi de øver sig i at udvikle færdigheder, der gør, at de kan håndtere modgang bedre, samt bliver opmærksom på, at ubehagelige tanker og følelser kun er der midlertidigt (Henriksen et al., 2016). Dette gør, at de unge spillere får bedre forudsætninger for at klare deres rejse (Isoard-Gauthier et al., 2016). De unge spillere har alle unikke veje frem imod at blive senior elitespillere (Storm, Henriksen & Christensen, 2012). Uanset deres vej frem mod eliten, vil de opleve forskellige udfordringer, samt hårde perioder på vejen (Wyllemann & Lavalley (2004) (se bilag 3). Ifølge Jonker, Elferink-Gemser, Roos & Vissher (2012) har reflekterende talenter bedre mulighed for at klare overgangen fra ungdomsspiller til seniorspiller. For at give talenterne de bedste muligheder for at klare disse transitioner på og udenfor håndboldbanen kræver det, at talenterne forberedes på de kommende udfordringer (Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009). Ifølge Collins og Macnamara (2012) beskriver atleter selv deres udviklingsvej som kompleks og rodet, hvor de skal forsøge at tilpasse sig uforudsete og forudsete events. De unge talenter skal ikke ses som miniudgaver af seniorspillere (Henriksen et al., 2014). Derfor har Team Danmark lavet ATK 2.0, hvor de kommer med anbefalinger om, hvordan og i hvilket tempo mentaltræning skal introduceres for unge talenter (Henriksen & Larsen, 2016). Team Danmark henter her bl.a. inspiration ved MacNamara (2011), der har udviklet Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDE). Samtidig viser litteraturen Larsen, Alfermann og Christensen (2012), at det også er vigtig at lære talenterne nogle lifeskills. Ifølge Abbott & Collins (2004) er der dog ikke kommet et gennembrud for struktureret mentaltræning af de psykologiske færdigheder i talentudvikling endnu. De to forskere siger, at der er et stort potentiale for at forbedre mental træningen, hvilket vil optimere talenternes forudsætninger for at lykkes. I den forbindelse forklare Henriksen et. al. (2014), hvordan der laves gode sportspsykologiske interventioner til talenterne og fremhæver, at udviklingen skal ske gennem et holistisk syn i deres eget miljø, hvor de tilegner sig en bred vifte af psykosociale færdigheder. Derudover bør undervisningen være aldersspecifik i forhold til om atleten f.eks. er 12 eller 18 år gammel. Dette gør, at de unge får

færdigheder, hvor de bl.a. bliver bedre til at motivere sig, arbejde opgaveorienteret, håndtere udfordringer og bliver i stand til at udnytte deres sociale netværk (Henriksen et. al. 2014).

5.2 Kulturel leder

Den anden anbefaling går på at fokusere på kulturel ledelse og hvordan der skabes en stærk kultur, omkring arbejdet med de psykologiske færdigheder ude i klubberne. Henriksen (2015) siger, at det inden for kulturel ledelse er vigtigt at se kulturen, som noget der skal ledes og den kan være mere eller mindre funktionel. Lederen/træneren skal være opmærksom på, at kulturel ledelse er en del af, hvad han eller hun foretager sig f.eks. i forbindelse med, hvordan der belønnes og straffes på holdet, samt hvad træneren anerkender eller ignorerer (Henriksen, 2015). Derfor er det vigtigt, at dygtiggøre trænerne, ledelsen, klubben og gerne talenternes miljøer i, hvad der kendetegner en stærk kultur. Ifølge Harwood & Knight (2015) bidrager forældrene med flere forskellige slags social støtte, hvor en informerende støtte, som jævnligt spørger ind til et forløb vil forøge chancen for succes. Dette er samtidig med til, at sikre klubbens aktører har forståelse for, hvordan kulturen omkring sportspsykologi kan ændres positivt. Mange spillere i den danske håndboldliga kultur har kun mødt en sportspsykolog, når der har været en dårlig resultatmæssig periode rent sportsligt. Derved har spillerne erfaringer om, at mentaltræning kun er til i nedgangsperioder. Hvis dette tankesæt skal ændres kræver det, at spillerne oplever, at mentaltræning er en del af hverdagen i både gode og dårlige perioder. Spillerne vil efterhånden tilvænne sig, at mentaltræning er støttet træning til at blive en bedre håndboldspiller, ligesom fysisk træning er det, og er en fast del af hverdagen for en ambitiøs spiller. Ifølge Schein (2010) skabes en kultur gennem værdier og overbevisninger fra en stærk leder. Lederen har mulighed for at udvikle kulturen ved, at vise hvad han eller hun lægger mærke til, samt belønner og straffer for. Både trænere og spillere fra interviewet siger, at mentaltræning ikke er ligeså vigtigt som fysisk træning og derfor bliver der heller ikke brugt samme mængde ressourcer på det. For at ændre kulturen kræver det, at træneren er opmærksom på, at rose og belønne arbejdet med sportspsykologi, ligesom han gør det med med fysisk træning. Henriksen (2015) beskriver, at det er vigtigt at kigge på hvilke karaktertræk, der eksisterer i klubbens kultur, når en kultur skal udvikles. Herefter kigges der på den konkrete adfærd og til sidst kravene til systemet. Dette muliggøre, at en klub systematisk kan bygge en kultur, der over tid skaber de ønskede karaktertræk ved

klubbens aktører. Derudover er det vigtigt med opfølgning på udviklingen, da dybe vaner er svære at ændre (Henriksen, 2015).

6. Metodediskussion

Hvis studiets validitet skulle styrkes yderligere, kunne studiets design ændres til at arbejde med en metode mere f.eks. observation, der kunne bekræfte interviewdeltagernes udtalelser. Fordi min dataindsamling udelukkende er gennem interview, har jeg ikke nogen mulighed for at dokumentere, at det de siger også er den måde praksis er på.

Mine overvejelser gik på hvilken interviewform, som ville være bedst. Her blev det valgt at arbejde med semistrukturerede interview, der giver en fleksibilitet i interviewet omkring indsamlingen af deltagernes holdning og erfaringer (Kvale et al., 2015). Det ustrukturerede interview blev valgt fra, fordi jeg ikke havde den store erfaring med interview og gerne ville have en struktur at læne mig op af.

Det er muligt, at der er opstået en begrænsning i forbindelse med rekrutteringen af spillerne, fordi der kan være opstået en selektionsbias. Dette skyldes, at det var trænerne, som efter mine kriterier, valgte spillerne, der skulle deltage. Derfor ved jeg ikke om de er repræsentative i forhold til den generelle håndboldspiller fra herreligaen, da trænerne måske ubevidst har tænkt over i større grad at udvælge spillere, som havde interesse og kendskab til sportspsykologi. Samtidig burde det have været mig, der havde kontakte spillerne, fordi træneren og spilleren er i et magtforhold og det er et følsomt emne for nogle spillere. Dette gør, at spillerne kan føle sig presset eller have ubehag omkring emnet.

Da jeg selv er håndboldspiller fra herreligaen i over ti år, har jeg været nødt til at forholde mig til min egen forudopfattelse om emnet, for at sikre resultaternes gyldighed. Der er ikke nogle interessenter som jeg samarbejder med og dermed påvirker resultatet, det er udelukkende min egen interesse for emnet, jeg er drevet af. Samtidig arbejder jeg med at undersøge, hvordan de forskellige hold selv bruger sportspsykologi og ikke om de har succes med det, hvilket kunne være i holdenes interesse. Derudover er der kun generelle handleforslag gennem dygtiggørelse af trænere som kulturelle ledere og fokus på implementering af sportspsykologi i talentudvikling.

Jeg har forsøgt at gøre undersøgelsen gennemsigtig, så folk tydeligt har mulighed for at følge udviklingen, hvilket skaber transparens. Dette gøres, da Tanggaard & Brinkmann (2015b) forklarer, at der i kvalitative metoder skal lægges vægt på transparens og gyldighed frem for

validitet og reliabilitet. Der har været en diskussion omkring interviewundersøgelser og deres pålidelighed, hvor kritikken har gået på, at resultaterne kommer fra forskerens ledende spørgsmål. Kvale et al. (2015) pointerer her, at et interview ikke har et neutralt udgangspunkt, men er en samtale, hvor der konstrueres viden sammen. I den forbindelse er det ikke udslagsgivende om det kommer fra ledende spørgsmål eller ej, men om den nye viden er værdifuld og troværdig (Kvale et al., 2015).

I forhold til min egen forforståelse, som spiller, påvirker den helt sikkert analysen og der er risiko for, at noget af den er indforstået. Derfor har jeg fået folk uden interesse for håndboldverdenen til at gennemlæse analysen og give feedback på, hvornår der er indforståede håndbold begreber.

7. Konklusion

Begrundelsen for dette studie var en interesse for at undersøge, hvordan trænere og spillere i herrehåndboldligaen oplever sportspsykologi ud fra deres erfaringer, kendskab og holdninger, samt hvilke barrierer, der er for at forbedre det sportspsykologiske niveau. Derfor har jeg udført interviews og kan ud fra den indsamlede empiri konkludere, at en del af deltagerne har begrænset indsigt i, hvad sportspsykologi er og kan. En del af deltagerne bruger mentaltræning i hverdagen og alle deltagerne har en positiv holdning til det, mens få spillere synes, at det er et følsomt emne at snakke om. Derudover mener de, at fysisk træning er vigtigere end mentaltræning, men en stor del uddyber, at holdningen til mentaltræning i herrehåndbold kulturen er i en positiv udvikling. Alle spillere og trænere har selv holdningen eller kan bekræfte, at mentaltræning i kulturen ses som noget, der skal fixe et problem i en resultatmæssig nedgangsperiode. Ligeledes ønsker alle trænere, at sportspsykologi bliver opprioriteret på træneruddannelsen, da de mener den psykologiske del er det svære i trænerjobbet. Til sidst er spillerne og trænere kommet med forbedringsforslag til det sportspsykologiske niveau, hvilket har inspireret til udarbejdelse af to handleforslag, hvor der er fokus på talentudvikling, samt dygtiggørelse af træneren som kulturel leder. Sportspsykologien har endnu ikke opnået et gennembrud i talentudviklingskulturen, men både deltagerne fra dette studie samt videnskabeligt baseret litteratur bekræfter, at fokus bør være her. Derudover er dygtiggørelse af træneren som kulturel leder ligeledes et vigtigt aspekt, hvis det sportspsykologiske niveau skal forbedres, da det er ude i spillernes træningsmiljøer sammen med træneren, at niveauet kan flyttes i en positiv retning. Her har træneren mulighed for daglig opfølgning, samt at belønne spillernes for deres mentale arbejde, hvilket trænere giver udtryk for i denne undersøgelse. Disse to handleforslag er tiltænkt som inspiration til, hvor der findes de bedste forudsætninger for at kunne forbedre det sportspsykologiske niveau i dansk herrehåndbold og derigennem sikre en vedvarende implementering.

Litteraturliste

Abbott, A. og Collins, D. (2004). *Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology*. Journal of Sports Science. 22(5): p. 395- 408.

Bloom, L. C., Hardy, C. J., Burke, K. L. & Joyner, B. A. (2003). *High school athletes' perceptions of sport psychology and preferences for services*. International Sports Journal.

Brinkmann, S. (2015). *Etik i en kvalitativ verden. Kvalitative metoder - En grundbog* (2. udgave). Brinkmann, S. & Tanggaard, L., Hans Reitzels Forlag.

Collins, D. & MacNamara, A. (2012). *The rocky road to the top - why talent needs trauma*. Sports Med, 42, 11, 907-914.

Engell, C. L., Breuning, J. (2015). *Træneren som mentalitetsudvikler – Uddannelse af professionelle fodboldspillere. Talentudvikling i sport – Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter*. Rossing, N. N., Ryom, K., Henriksen, K. Aalborg, Aalborg Universitetsforlag.

Fifer, A., Henschen, K., Gould, D. & Ravizza, K. (2008). *What Works When Working With Athletes*. The Sport Psychologist.

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2012). *Mindfulness and acceptance models in sports psychology: A decade of basic and applied scientific advancements*. Canadian Psychology.

Gulliver, A., Griffiths, K. M. og Christensen, Helen (2012). *Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study*. BMC Psychiatry.

Hansen, J. (2015). *Talent. Privilegium eller pres? Talentudvikling i sport – Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter*. Rossing, N. N., Ryom, K., Henriksen, K. Aalborg, Aalborg Universitetsforlag.

Harwood, C. G. & Knight, C. J. (2015). *Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise*. Psychology of Sport and Exercise 16 (2015) 24-35.

Harwood, C. & Steptoe, K. (2012). *The integration of single case designs in coaching contexts: A commentary for applied sport psychologists*. Journal of Applied Sport Psychology.

Henriksen, K. (2011). *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. Dansk Psykologisk Forlag.

Henriksen, K. (2015). *Træneren som kulturel leder – Bæredygtig sportspsykologi for unge talenter. Talentudvikling i sport – Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter*. Rossing, N. N., Ryom, K., Henriksen, K. Aalborg, Aalborg Universitetsforlag.

Henriksen, K. & Hansen, J. (2016). *Præster under pres: Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv*. Dansk psykologisk forlag.

Henriksen, K. & Larsen, C. H. (2016). *Sportspsykologi. I: ATK 2.0*. Team Danmark.

Henriksen, K. Hansen, M. og Hansen, J. (2007). *Gyldendals Idrætspsykologi* (1. udgave). København. Gyldendals.

Henriksen, K., Ryom, K., Larsen, C. H. og Storm, L. K. (2014). *Sport Psychology Interventions with Young Athletes: The Perspective of the Sport Psychology Practitioner*. Journal of clinical sport psychology.

Høyer, K. (2011). "Hvad er teori, og hvordan forholder teori sig til metode?". Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab. Vallgård, S. og Koch, L. København. Munksgaard.

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E. & Gustafsson, H. (2016). *Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players*. The Sport Psychologist

Jones, G. (2010). *What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers*. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-218.

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., de Roos, I. M., & Visscher, C. (2012). *The role of reflection in sport expertise*. The Sport Psychologist, 26, 224-242.

Karpatschhof, B. (2015). *Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. Kvalitative metoder - en grundbog*, 2. udgave. Brinkmann, S. & Tanggaard, L. Kap. 21 s. 443-462. Hans Reitzels Forlag.

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udgave). Hans Reitzels Forlag.

Larsen, C. H. (2011). *Talentudviklingssamtaler - udvikling af mentale færdigheder i sport*. Syddansk Universitetsforlag.

Larsen, C. H., Alfermann, D., & Christensen, M. K. (2012). *Psychosocial skills in a youth soccer academy: A holistic ecological perspective*. *Sport Science Review*, 21(3-4), 51-74.

MacNamara, A. (2011). *Psychological characteristics of developing excellence, in Performance psychology: A practitioner's guide*. D. Collins, A. Button, and H. Richards, Editors. 2011, Elsevier. p. 47-64.

Nielsen, L. M. (2017). *Unge landsholdshåndboldspillere på vej mod mental styrke: Oplevelser fra et mindfulness træningsprogram*. Syddansk Universitet.

Palmer, C. (2016). *Ethics in sport and exercise research. Research ethics committees to ethic in the field*. *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge.

Pedersen, L. H. (2017). *Mindfulness i håndbold*. Syddansk Universitet.

Petersen, E. N. og Schaffalitzky de Muckadell, C. (2014). *Videnskabsteori - Lærebog for sundhedsprofessionelle*, København: Gads forlag.

Schein, E. (2010). *Organizational culture and leadership* (4. udgave). San Francisco.

Smith, B. & Sparkes, A. C. (2016). *Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Smith, B. & Sparkes, A. Oxon and New York: Routledge.

Spillerforeningen (2017). *Undersøgelse sætter fokus på mentale problemer i fodbold og håndbold*.

<https://spillerforeningen.dk/presse/2017/ny-undersoegelse-saetter-fokus-paa-mentale-problem-er-i-fodbold-og-haandbold/>. Hentet 30.11.17 kl. 22:00.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). *ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes*. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*. 7, 395-412.

Storm, L. K. Henriksen, K. & Christensen, M. K. (2012). *Specialization pathways among danish elite athletes: A look at the developmental model of sport participation from a cultural perspective*. *International Journal of Sport Psychology*.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S (2015a). *Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. Kvalitative metoder - En grundbog* (2. udgave). Brinkmann, S. & Tanggaard, L. Kap. 1 s. 29-54. Hans Reitzels Forlag.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S (2015b). *Kvalitet i kvalitative studier. Kvalitative metoder - En grundbog* (2. udgave). Brinkmann, S. & Tanggaard, L., Kap. 25 s. 521-531. Hans Reitzels Forlag.

Team Danmark (2018). *Team Danmarks sportspsykologiske model*.

<http://www.e-pages.dk/teamdanmark/148/html5/>. Hentet 25.05.18 kl. 20:30

Vealey, R. S. (1988). *Future directions in psychological skills training*. *Professional Practice*. The Sport Psychologist. Miami University.

Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*, in *Handbook of sport psychology*. G. Tenenbaum og R.C. Ecklund, Editors. 2007, Wiley: Hoboken, N. J. p. 287- 309.

Visek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2013). *Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations & Best Practice Recommendations*. *Journal of Sport Psychology in Action*.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A developmental perspective on transitions faced by athletes*. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Bilag

Bilag 1

Hentet d. 30. november 2017 fra www.spilleforeningen.dk



10. 11. 2017

NY UNDERSØGELSE SÆTTER FOKUS PÅ MENTALE PROBLEMER I FODBOLD OG HÅNDBOLD

Op mod hver femte fodboldspiller og hver fjerde håndboldspiller oplever symptomer på mentale problemer, viser ny undersøgelse fra FIFPro.

Den internationale spillerforening FIFPro har i

samarbejde med Spillerforeningen, Håndbold Spiller Foreningen, 4player og UCN undersøgt mentale forhold hos fodbold- og håndboldspillere i Danmark.

Undersøgelsen, der inkluderer både nuværende og tidligere spillere, viser, at op mod hver femte fodboldspiller i Danmark oplever symptomer på mentale problemer enten under eller efter deres karriere.

Inden for håndbold er det op mod hver fjerde spiller, der har symptomer på mentale problemer, hvilket potentielt giver sportsudøveren en dårligere trivsel i sporten og privat og risikerer at begrænse spilleren i at præstere både på og udenfor banen.

På trods, af at op mod hver femte fodboldspiller i Danmark oplever symptomer på mentale problemer, ligger Danmark lidt lavere end andre europæiske lande, men det er alligevel et tal, som skal tages seriøst, mener FIFPros medicinske chef dr. Vincent Gouttebauge, der har stået for undersøgelsen.

- Ved sammenligning med professionelle fodboldspillere på tværs af Europa ser det ud til, at færre danske spillere beretter om mentale sundhedsproblemer sammenlignet med fodboldspillere fra Frankrig, Sverige, Norge og Finland. Resultatet er dog så højt, at man bør tage udfordringen om mentale problemer meget seriøst, siger dr. Vincent Gouttebauge, der tilføjer, at resultatet fra de danske håndboldspillere stemmer overens med andre sportsdiscipliner.

Fælles udfordring for branchen:

Undersøgelsen viser altså, at udfordringerne med mentale problemer skal tages alvorlige.

- Mentale problemer er en fælles udfordring i branchen, som vi skal tage seriøs og i fællesskab have fundet en løsning på. Det står højt på Spillerforeningens dagsorden at sikre medlemmernes fysiske og mentale velbefindende. Spillerforeningen henviser løbende medlemmer til professionel hjælp, siger direktør i Spillerforeningen Mads Øland.

Undersøgelsen peger på, at håndboldspillerne i Danmark ligger højere på bekymringer, angst/depression og søvnproblemer end fodboldspillerne herhjemme.

- Vi kan konstatere, at håndboldspillere rapporterer en højere grad af symptomer på mentale problemer end fodboldspillere. Det er naturligvis et forhold, vi fortsat vil være meget opmærksomme på. Vores medlemmer skal have adgang til den fornødne professionelle support. De mange skader i håndbold, herunder i særlig grad hovedskader, kræver at alle parter retter

den største opmærksomhed på spillernes mentale situation fra start i et skadesforløb og efter, siger Michael Sahl Hansen, direktør i Håndbold Spiller Foreningen.

Alvorlige skader øger risikoen for mentale problemer:

Studiet fra FIFPro viser desuden, at alvorlige skader kan medføre mentale problemer. Det er derfor vigtigt at tage hånd om skadede spillere, ikke kun fysisk men også mentalt, på et tidligt stadie, så risikoen for mentale problemer forebygges.

Fodbold- og håndboldspillere, der har været udsat for alvorlige skader eller alvorlige hændelser i livet, har 20-50% større risiko for at opleve symptomer på mentale problemer, viser undersøgelsen.

- Resultaterne fra undersøgelsen er unikke i Danmark og viser, at det er afgørende at føre tilsyn med forekomsten af alvorlige skader blandt professionelle fodbold- og håndboldspillere, da det giver mulighed for så tidligt som muligt at identificere spillere med høj risiko for at opleve mentale problemer, siger dr. Vincent Gouttebauge.

I undersøgelsen fra FIFPro er der også fokus på uhensigtsmæssigt alkoholforbrug, og her ligger både danske fodbold- og håndboldspillere generelt lavere end udøvere på tværs af Europa.

FIFPro fremhæver følgende centrale konklusioner:

- 10-20% fodboldspillere i Danmark oplyser symptomer på mentale problemer enten under eller efter deres karriere
- 15-25% håndboldspillere i Danmark oplyser symptomer på mentale problemer enten under eller efter deres karriere
- Fodboldspillere i Danmark viser overordnet samme symptomer på mentale problemer, som fodboldspillere i andre lande, men ligger lavere på angst/depression og søvnproblemer
- Håndboldspillere i Danmark ligger højere på bekymringer, angst/depression og søvnproblemer end fodboldspillere i Danmark
- Spillere, der har været udsat for alvorlige skader eller alvorlige hændelser i livet, har 20-50% større sandsynlighed for at oplyse symptomer på mentale problemer
- Nuværende og tidligere fodboldspillere og håndboldspillere i Danmark ligger generelt lavere på uhensigtsmæssigt alkoholforbrug

Sammenligningstabel

	Bekymringer (distress)	Angst/depression (anxiety/depression)	Søvnproblemer (sleeping disturbance)	Uhensigtsmæssigt alkoholforbrug (adverse alcohol use)
Aktive fodboldspillere, DK (N: 348)	14,1%	18,1%	15,8%	2,9%
Tidligere fodboldspillere, DK (N: 345)	8,7%	18,7%	11,0%	8,4%
Aktive håndboldspillere, DK (N: 232)	19,8%	26,3%	22,0%	2,6%
Tidligere håndboldspillere DK (N: 230)	16,3%	15,8%	12,2%	7,0%
Aktive fodboldspillere, total i FIFPro	15%	38%	23%	9%
Tidligere fodboldspillere, total i FIFPro	18%	35%	28%	25%

Undersøgelsen af håndboldspillere i Danmark er det første unikke studie af sin art, hvorfor der ikke kan sammenlignes med håndboldspillere i andre lande.

Bilag 2

Interviewguide med fælles introduktion, efterfølgende en til henholdsvis trænerne og spillerne.

Indledning til alle deltagerne:

Tema/emne	Undersøgelsesspørgsmål	Interviewspørgsmål til spilleren
Præsentation af interview og specialets formål	Hvem er jeg	Kort præsentation af mig, jeg er specialestuderende på SDU, hvor jeg læser Idræt og Sundhed. Jeg er igang med et projekt der omhandle sportspsykologi indenfor håndbold.
	Formålet med interviewet	Formålet med interviewet er at undersøge, hvilket kendskab du har til sportspsykologi, hvordan du evt arbejder med det og hvordan du tænker holdningen til det sportspsykologiske område er blandt håndboldspillere og trænere. Det er dine overvejelser jeg er interesseret i. Min opgave er et lytte og stille spørgsmål.
Rammerne for interviewet	Tidsramme	Interviewet varer ca. 20 min.
	Gør opmærksom på, at interviewet optages på diktafon	Jeg vil gøre opmærksom på, at interviewet bliver optaget på diktafon. Optagelsen anvendes som støtte til min hukommelse og vil indgå i mit specialearbejde. Såfremt du ønsker det, kan jeg fremsende transkriberingen til dig, så du kan gennemlæse det.
	Redegørelse	Du må endelig spørge, hvis der er noget du er i tvivl om eller ikke forstår undervejs i interviewet. Jeg vil gøre dig opmærksom på, at du deltager frivilligt i interviewet og, at du altid kan trække dit samtykke tilbage.
	Anonymisering	Interviewet vil blive behandlet fortroligt og dine udsagn vil blive anonymiseret, så det ikke kan ledes tilbage til dig, hvis du ønsker at være anonym. - Ønsker du at være anonym?

Præsentation af informanten	Informanten præsenterer sig selv	Vil du præstere dig selv med navn, alder, rolle på holdet? - Hvor mange år har du været træner?
-----------------------------	----------------------------------	--

Til trænerne:

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
Forståelse af sportspsykologi (begrebsafklaring)	Vil du beskrive, hvad du forbinder med sportspsykologi? Hvis intet svar: <ul style="list-style-type: none"> ● For at få en fælles forståelse for hvad det er, vil jeg nævne nogle eksempler på, hvad det kunne være. Sportspsykologi, mentaltræning eller idrætspsykologi er samme ting og kan dække over områder som f.eks. målsætning, visualisering, konstruktiv evaluering, evnen til samarbejde og kommunikation, lifeskills, planlægning og stresshåndtering, værdier, samt det at have en gameplan og rutiner.
Hvordan er trænerens tidligere erfaringer med sportspsykologi? (Viden og færdigheder i forhold til sportspsykologi)	Har du på et tidspunkt modtaget undervisning i sportspsykologi? <ul style="list-style-type: none"> ● Hvem var det der stod for undervisningen? ● Hvad lavede I der? ● Hvordan synes du det var?
Trænerens erfaringer - individuelt med spiller	Har du været i et individuelt sportspsykologiske forløb med en spiller? <ul style="list-style-type: none"> ● Hvornår var det? ● Hvad lavede I der? ● Følte du, at det havde en positiv effekt på spilleren?

Trænerens erfaringer - holdforløb	<p>Har du erfaringer med det sportspsykologiske arbejde, som en holdbaseret ting?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvornår var det? ● Hvad gjorde I der? ● Følte du, at det havde noget positiv effekt? <p>Hierarki, ledelse, coaching, kommunikation?</p>
Trænerens erfaringer - hjælper/2. person	<p>Har du nogen erfaringer med at få hjælp fra en anden person til det sportspsykologiske område?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvornår var det? ● Hvordan samarbejder I der? ● Følte du, at det havde noget positiv effekt?
	<p>Hvem har haft ansvaret for de hold baserede sportspsykologiske områder, i de klubber du har været træner for?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● har det fungeret godt?
Trænerens egen mentale udvikling	<p>Dig selv som træner, er det sportspsykologiske område noget, som du selv arbejder med?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gør du det selv, eller har du en hjælper? ● Hvor meget tid bruger du på det? ● Hvilke emner arbejder du med? ● Føler du, at mentaltræning har hjulpet din trænerkarriere? <p>Målsætninger, stresshåndtering, ledelse, coaching og kommunikation?</p>
Træneruddannelse	<p>Vil du gerne have haft mulighed for mere uddannelse om sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hvad ville du gerne lære mere om? ● hvornår synes du, at man som træner skulle møde det på uddannelsen?

	Føler du, at du som træner har et stort nok indsigt i de sportspsykologiske emner, til at have ansvar for spillernes og holdets udvikling her?
	Synes du, at det sportspsykologiske område burde opprioriteres på de forskellige træneruddannelser, som du kan deltage i?
Hvordan er håndboldkulturen/holdingen overfor sportspsykologi?	Bruger I som klub penge på det sportspsykologiske område? - hvis, synes du de penge er givet godt ud?
	Har jeres sportspsykologiske udvikling samme fokus som det tekniske, taktiske og fysiske område, på dit hold? <ul style="list-style-type: none"> ● Hvordan kommer det i jeres dagligdag til syne? ● hvis nej, hvorfor har det ikke dette? ● I har en ansat til den fysiske træning, en der har fokus på det tekniske og taktiske blandt jer trænere, men ikke en til det sportspsykologiske område?
	Hvis I som klub havde uanede økonomiske resurser. Ville du som træner gerne have en sportspsykolog ekspert til rådighed til hjælp? - hvis ja, hvad skulle han hjælpe med?
	Hvordan føler du, at din nuværende trups holdning til sportspsykologi er? <ul style="list-style-type: none"> ● Føler du, at der er et tabu blandt håndboldspillere ved brugen af sportspsykologi? ● Har du gjort noget for at forbedre dette?
	Tænker du, at folks holdning til sportspsykologi er, at det er noget som bruges nedgangsperioder? <ul style="list-style-type: none"> ● tror du, at dit holds holdning afspejler resten af håndboldliga holdene?

	<p>Afsætter I som hold tid til at arbejde med det sportspsykologiske område, eller er det noget som spillerne selv udøver?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hvis ja, hvordan kan man se det?
Sportspsykologi i fremtiden	<p>Føler du, at der er et potentiale for danske håndboldspillere i, at nå deres topniveau, hvis de bliver bedre til at arbejde med det sportspsykologiske område?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hvis ja, hvordan det?
	<p>Tror du, at de forskellige hold i den danske håndboldliga vil kunne forbedre deres præstation ved at arbejde med sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hvis ja/nej, hvordan det?
	<p>Forestiller du dig, at du i din fremtidige håndboldkarriere vil komme til at arbejde med sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvad skal der til for du kommer til at arbejde med det?
	<p>Hvis vi i Danmark skal blive bedre til at arbejde med det sportspsykologiske område, hvor ser du da forbedringsmuligheder?</p> <p>- Hvilke barriere, synes du, at der er for at komme dertil?</p>
Afslutning	<p>Har du andet, du gerne vil tilføje?</p>
Afrunding	<p>Så er vi ved at være færdige med interviewet. Mange tak for din tid. Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du på et senere tidspunkt har spørgsmål.</p>
Godkendelse af transskribering	<p>Hvis du vil, sender jeg dig transskriberingen af vores samtale, så du kan se hvad jeg skrevet ned.</p>

Til spillerne:

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
---------------------	--------------------

<p>Forståelse af sportspsykologi (begrebsafklaring)</p>	<p>Vil du beskrive, hvad du forbinder med sportspsykologi?</p> <p>Hvis intet svar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● For at få en fælles forståelse for hvad det er, vil jeg nævne nogle eksempler på, hvad det kunne være. Sportspsykologi, mentaltræning eller idrætspsykologi er samme ting og kan dække over områder som f.eks. målsætning, visualisering, konstruktiv evaluering, evnen til samarbejde og kommunikation, lifeskills, planlægning og stresshåndtering, værdier, samt det at have en gameplan og rutiner.
<p>Hvordan er håndboldspillerens tidligere erfaringer med sportspsykologi?</p>	<p>Har du på et tidspunkt modtaget undervisning i sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvem var det der stod for undervisningen? ● Hvad lavede I der? ● Hvordan synes du det var?
<p>Spillerens egne erfaringer</p>	<p>Har du været i et forløb eller på et hold, hvor I individuelt arbejdede med sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvor var det henne? ● Hvordan gjorde I det der? ● Følte du, at det havde nogen effekt på din udvikling? <p>Hvis du <u>ikke</u> har været i et individuelt forløb, har du da brugt en anden person til samtaler omkring de sportspsykologiske områder?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uddyb gerne hvem, hvor tit og om hvad? ● Hvem har haft ansvaret for det individuelle sportspsykologiske område, i de klubber du har spillet for?

	<p>Var det noget alle spillerne var igennem?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tænker du, at det havde nogen positiv virkning på holdet?
Spillerens hold mæssige erfaring	<p>Har du nogen erfaringer med at arbejde med sportspsykologi som en holdbaseret ting?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvor var det henne? ● Hvad gjorde I der? ● Følte du, at det havde nogen positiv effekt på dig?
	<p>Tænker du, at det havde nogen positiv virkning på jeres hold?</p> <p>- hvordan det?</p>
Viden og færdigheder i forhold til sportspsykologi	<p>Arbejder du selv med de sportspsykologiske emner nu?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gør du det selv, eller har du en som hjælper? ● Hvor meget tid bruger du på det? ● Hvilke emner arbejder du med?
	<p>Føler du, at mentaltræning har hjulpet din håndboldkarriere?</p> <p>- hvordan det?</p>
	<p>Er mentaltræning ligeså vigtigt som fysisk træning?</p>
	<p>Hvem har haft ansvaret for de hold baserede sportspsykologiske område, i de klubber du har spillet for?</p>
	<p>Føler du, at de klubber du har været i har tilbudt dig tilfredsstillende muligheder for at udvikle dig mentalt?</p> <p>- uddyb gerne?</p>
Hvordan er håndboldkulturen/holdingen overfor sportspsykologi?	<p>Hvis du havde muligheden for, at der kom en sportspsykolog og arbejdede med dig mentalt, ville du så tage imod tilbuddet?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvorfor det? ● Hvordan tror du resten af holdet ville forholde sig?

	<p>Kender du til nogle håndboldspillere, der bruger tid på det sportspsykologiske område individuelt?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Føler du, at der er et tabu blandt håndboldspillere ved brugen af sportspsykologi?
	<p>Hvordan opfatter du dine holdkammeraters holdning til sportspsykolog?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tror du, at dit holds holdning afspejler resten af håndboldliga holdene? ● <i>Tænk du, at folks holdning til sportspsykologi er, at det er noget som bruges nedgangsperioder?</i>
	<p>Hvis dine holdkammerater havde muligheden for, at der kom en sportspsykolog og arbejde med dem mentalt, tror du, at de ville tage imod tilbuddet?</p>
Sportspsykologi i fremtiden	<p>Føler du, at der er et potentiale for danske håndboldspillere i, at nå deres topniveau, hvis de bliver bedre til at arbejde med det sportspsykologiske område?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hvis ja, hvordan det?
	<p>Tror du, at de forskellige hold i den danske håndboldliga vil kunne forbedre deres præstation ved at arbejde med sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hvis ja/nej, hvordan det?
	<p>Forestiller du dig, at du i din fremtidige håndboldkarriere vil komme til at arbejde med sportspsykologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvad skal der til for du kommer til at arbejde med det?
	<p>Hvis vi i Danmark skal blive bedre til at arbejde med det sportspsykologiske område, hvor ser du da forbedringsmuligheder?</p> <p>- Hvilke barriere, synes du, at der er for at komme dertil?</p>

Afslutning	Har du andet, du gerne vil tilføje?
Afrunding	Så er vi ved at være færdige med interviewet. Mange tak for din tid. Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du på et senere tidspunkt har spørgsmål.
Godkendelse af transskribering	Hvis du vil, sender jeg dig transskriberingen af vores samtale, så du kan se hvad jeg skrevet ned.

Bilag 3

Alder		10	15	20	25	30	35
Sportslig udvikling	Indvielse i sporten	Udvikling	Specialisering		Mestring Topprestations årene		Karriere afvikling
Personlig udvikling	Barndom	Pubertet	Ungdom	Voksenliv			
Social opbakning	Forældre Søskende Venner	Venner Træner Forældre		Partner Træner Forældre Holdkammerater		Familie Venner Træner Kollega	
Uddannelse og erhvervmæssig udvikling	Folkeskole		Ungdoms uddannelse	Videregående uddannelse Erhvervsarbejde Prof. håndboldspiller		Erhvervsarbejde Prof. håndboldspiller	

(Opdateret ADM-model til at passe ind i på talentudvikling i håndbold. Selv lavet efter Wylleman & Lavallee, 2004.)