



HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD

Idrottsvetenskap, Idrott- och motionspsykologi 180hp

# EXAMENSARBETE



SVENSKA TENNISTRÄNARES ERFARENHETER  
OCH UPPLEVD KOMPETENS AV MENTAL  
TRÄNING UR ETT TRÄNAR FILOSOFISKT  
PERSPEKTIV

Rasmus Alm och Philip Cassel

Examensarbete 15hp

Halmstad 2016-01-15

Alm, R., & Cassel, P. (2015). *Svenska tennistränares erfarenheter och upplevda kompetens av mental träning ur ett tränar filosofiskt perspektiv* (C-uppsats i psykologi inriktning idrott och motion, 61-90 hp). Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

### **Sammanfattning**

Syftet med studien var att undersöka svenska tennistränares erfarenheter och upplevd kompetens inom mental träning ifrån ett tränarfilosofiskt perspektiv. För att undersöka syftet användes tre frågeställningar: (1) Hur prioriterar svenska tennistränare mentala förberedelser jämfört med fysiska, taktiska och tekniska förberedelser? (2) Vilka erfarenheter har svenska tennistränare av mental träning? (3) Vilken upplevd kompetens av mental träning finns hos svenska tennistränare? Deltagarna i studien var 13 (M-ålder=31,5, SD-ålder=9,8) män som var tennistränare inom Västra Götaland. En semi-strukturerad intervjuguide konstruerades med fyra huvudsakliga temaområden tränarfilosofi, erfarenhet av mental träning, kompetens av mental träning och utveckling av mental träning. Resultatet visade att: (1) svenska tennistränare anser att mental träning är viktigt inom tennis men prioriterar inte det i deras tränarfilosofi (2) svenska tennistränarna har erfarenhet av mental träning genom att använda det på banan för sina spelare samt ifrån sina egna tenniskarriärer (3) tränarna upplever att de har låg eller ingen kompetens av mental träning samt att tränarna önskar att få mer kompetens. Slutsatsen från studien är att mental träning är något som svenska tennistränarna anser är viktigt men tränarna har för lite erfarenhet och låg kompetens i deras tränarroll.

Nyckelord: Erfarenheter, filosofi, kompetens, mental träning, tränare

Alm, R., & Cassel, P. (2015). *Swedish tennis coaches' experience and perceived competence of mental training from a coach philosophy perspective* (C-essay in Sport and Exercise Psychology, 61-90 ECTS). School of Health and Welfare: Halmstad University.

### **Abstract**

The purpose of the study was to investigate Swedish tennis coaches' experience and perceived competence in mental training from a coaching philosophy perspective. Three research questions were explored (1) How do Swedish tennis coaches prioritize mental preparation compared to physical, tactical and technical preparation (2) Which experiences do Swedish tennis coaches have on mental training (3) What are the perceived competence of mental training in Swedish tennis coaches. Participants in the study were 13 (M-age=31,5, SD-age=9,8) male tennis coaches from Västra Götaland. A semi-structured interview guide was constructed with four major themes Coaching philosophy, Experience of mental training, competence of mental training and development of mental training. The results revealed: (1) That Swedish tennis coaches consider mental training is important in tennis but they don't prioritize it in this coaching philosophy (2) Swedish tennis coaches have experience of mental training by using it on the court for their players and also from their own tennis careers (3) Swedish tennis coaches experience that they have low or non-existent competence of mental training but they want to have more competence. The conclusion of the study is that mental training is something that Swedish tennis coaches find important but have low experience and poor competence in this coaching task.

Keywords: Competence, coach experience, mental training, philosophy

*“Tennis is mostly mental. Of course, you must have a lot of physical skill, but you can’t play tennis well and not be a good thinker. You win or lose the match before you even go out there”*

- Venus Williams

Som den förra världsettan Venus Williams berättar är tennis inte bara en fysisk påfrestande idrott, det krävs även mental träning och mentala förberedelser. Att mental träning och tennis hör ihop visar forskningen tydligt på (Lauer, Gould, Lubbers & Kovacs, 2010). Med tanke på mängden av litteratur om mental träning (Lauer, Gould, Lubbers & Kovacs, 2010, Gould, Damarjian & Medbery, 1999, Gould, Hodge, Peterson & Giannini, 1989, Hassmén, Kenttä & Gustafsson, 2009, Horn, 2008, Plate & Plate, 2005) är det av intresse att undersöka om svenska tennistränare har några erfarenheter och kompetens om mental träning.

I riksidrottsförbundets FoU rapport: Vägen till elittränarskap (2006) ansågs mental träning/mentala processer/mental rådgivning som ett av det viktigaste ämnet i den högre tränarutbildningen. I studien deltog elittränare inom olika sporter i Sverige, bland annat sju stycken tennistränare. Att elittränare finner att mental träning är viktigt kanske inte är någon nyhet med tanke på att dem vet vad som krävs mental för att lyckas nå elitnivå. Det kan därmed vara intressant att undersöka hur tränarna ute i tennisklubbarna i Västsverige egentligen prioriterar den mentala förberedelsen jämfört med hur tränarna prioriterar den fysiska, taktiska och tekniska förberedelsen.

Dagens tränarutbildning är uppbyggd genom att ha en grundläggande tränarutbildning (TGU), denna utbildning är uppbyggd i fyra delar. Det börjar med tennisens plattform, där fokus ligger på barn- och ungdomsträning samt att några av ämnesområdena i utbildningen går igenom allmän träningslära, koordinationsträning, tennisteknik och progression i tennis. TGU 1 är det andra steget i tränarutbildningen är fokus fortfarande på barn- och ungdomsträning men även går igenom nybörjarverksamhet för vuxna, lärandet om pedagogik/metodik samt taktiska grunder och föreningens verksamhet tas upp. I TGU 2 handlar det först och främst om talangutveckling i åldrarna 11-17 år. I detta steg lär sig tränaren om fysiologi och fysisk utveckling, biomekanik och teknik, tester, planering och periodisering samt teknik och videoanalys. Senare i TGU 3 tas idrottspsykologi, coaching och ledarskap upp, fokus ligger på spelarutveckling/prestationsidrott och klubbutveckling (Svenska tennisförbundet, 2014). Vad som bör tilläggas är att i rapporten får tränarna frågan vilket ämnesområde som saknas mest i tränarutbildningarna, mental träning/rådgivning rangordnades som det mest saknade (Eriksson, 2006).

Vad som går att utläsa utifrån utbildningsstegen i tränarutbildningen och FoU rapporten är att mental träning introduceras i de senare stegen av tränarutbildningen inom tennis. Därmed är det intressant att undersöka var ifrån tennistränarna får kompetensen, kan det möjligtvis vara ifrån egna erfarenheter. Med andra ord, vilka erfarenheter har svenska tennistränare av mental träning inom tennis. Vad som kan bli lidande av att idrottspsykologi och mental träning introduceras i de senare stegen i tennistränarutbildningen är att kompetensen hur tränaren bör använda mental träning och mentala förberedelser. Faktorer som kan bidra till den eventuella bristen kan vara att tränarna inte har använt mental träning själva, att förstå hur mental träning ska tillämpas och omvandla det som skrivs i forskningen till verkligheten och spelarna samt att bristen på kompetens leder till en osäkerhet hos tränarna. Att de helt enkelt inte känner sig komfortabla att lära ut mental träning (Gould, Damajian & Medbury, 1999).

Venus Williams nämner inte bara att tennis är en mental sport, hon säger även att det går att förlora eller vinna en match redan innan du har börjat spela. Något som går att liknas med mental förberedelse, som till exempelvis rutiner spelaren användes innan och under matchsituationen. Vikten av rutiner är stor, rutiner hjälper spelaren att förbättra sitt fokus på uppgiften samt gör att spelaren känner sig mer komfortabel i matchen. Vilket senare leder till

att spelaren kommer in i "zonen" där individen har hittat rytmen. Med andra ord kan det vara viktigt för tränare att utveckla dessa rutiner för sina spelare för att underlätta pressade situationer vid match till exempel (Lauer, Gould, Lubbers & Kovacs, 2010).

En mentalt förberedd spelare har många fördelar gentemot en icke mentalt förberedd, bland annat vara väldigt fokuserad och agera självsäkert för att kunna vinna matchen (Gould, Eklund & Jackson, 1992). Detta är precis vad Venus Williams inledningsvis beskrev, att en spelare kan vinna matchen redan innan den har börjat om spelaren är mental förberedd (Brackmann, 2015).

## **Begreppsdefinitioner**

### **Tränarfilosofi**

En tränarfilosofi går att definiera som tränarens personliga tro och värderingar, om vad som är bäst för spelaren. Varje tränare har en individuell tränarfilosofi, en filosofi hur tränaren tycker att spelaren ska träna och gå tillväga. Tränarfilosofi baseras mer på tränarens värderingar och tro på hur den ska påverka spelaren eller lagets vardagliga beteende, (Vealey, 2005). Inom tränarfilosofi benämns ofta erfarenheter och kompetens. Erfarenhet som kan definieras som den process som kunskap eller färdigheter förvärvas som resultatet av en process (Nationalencyklopedin, 2015). Kompetens kan definieras som den professionella kunskapen som handlar om kunskapen om idrotten, den aktive samt de områden som påverkar prestationen, som psykologi, biomekanik och fysiologi (Hedberg, 2015).

### **Mental träning**

Mental träning definieras som användningen av kognitiva beteende strategier för att öka idrottarens mentala förberedelse och färdigheter, som koncentration, självförtroende och stresshantering (Vealey, 2005).

### **Mentala färdigheter**

Mentala färdigheter beskrivs olika av forskare, de färdigheter som nämns mest inom litteraturen är följande, målsättning, stresshantering (coping), självförtroende, Visualisering och koncentration (Rosberg, 1998; O'Connor, 2003; Plate & Plate, 2005; Hassmén, Kenttä & Gustafsson, 2009; Lauer, Gould, Lubbers & Kovacs, 2010; Weibull, Wallsbeck & Almgren, 2012).

### **Mental förberedelse**

Mentala förberedelser handlar om att idrottaren systematiskt använder mentala färdigheter och mentala tekniker för att samordna idrottarens förberedelse inför prestationen. Det går att skapa en mental förberedelse för idrottaren genom till exempel spela upp den tidigare upplevelsen genom att använda flertalet sinnen för att förbereda sig för den kommande prestationen (Hassmén, Kenttä & Gustafsson, 2009).

### **Teoretiskt ramverk**

I denna studie kommer följande modeller att användas. Ett integrerande ramverk för att träna mentala färdigheter (fritt översatt från, An interactive framework for coaching mental skills) (Lauer, Gould, Lubbers & Kovacs, 2010) och en arbetsmodell för tränarens effektivitet (fritt översatt från: A working model of coaching effectiveness) att användas som teoretiskt ramverk.

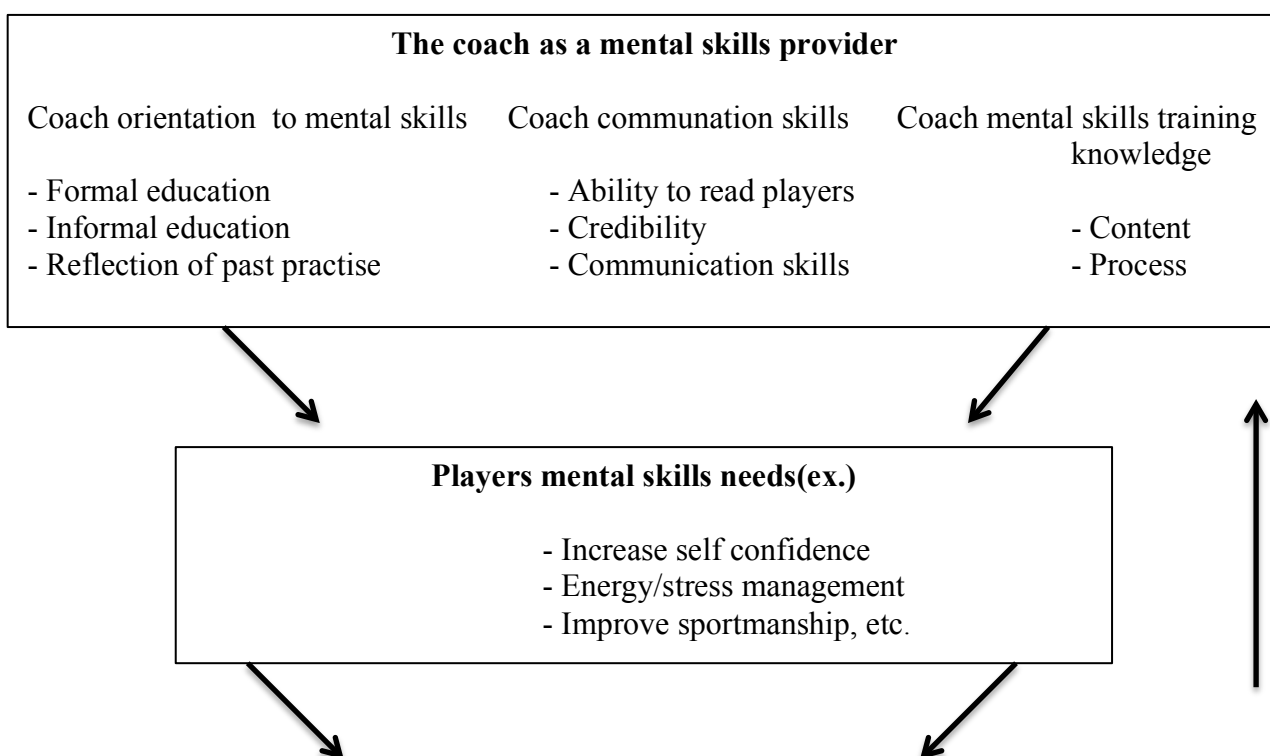
### **Ett integrerande ramverk för att träna mentala färdigheter**

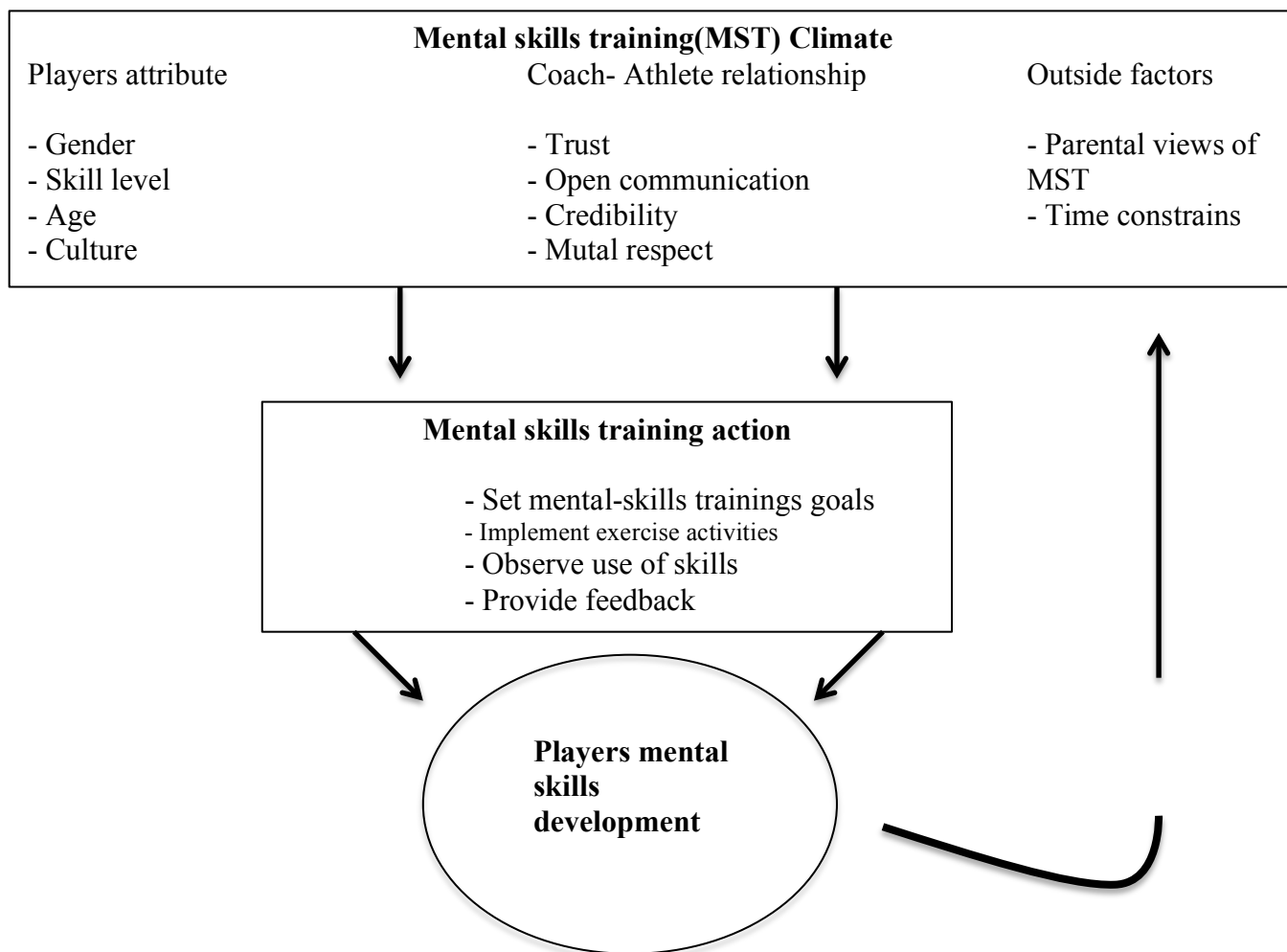
Lauer et al. (2010) tog fram en handbok för mentala färdigheter och övningar för att utöva detta fenomen. Utifrån handboken tog forskarna fram ett integrerande ramverk för att träna

mentala färdigheter. Forskarna anser att följande fem delar som bör hållas i åtanke när tränarna lär ut mentala färdigheter:

- Den egna tränarfilosofi samt erfarenheter och kunskap tränare har för att lära ut mentala färdigheter genom mental träning.
- Behov av mentala färdigheter hos spelaren.
- Miljö där mentala färdigheter ska lärs ut.
- Vart ska dem mentala färdigheterna användas.
- Spelarens utveckling av mentala färdigheter.

Ramverket är uppdelat i fem delar. Den första delen fokuserar på tränare som mental tränings coach där fokus är på tränares relation till mental träning i form av formell utbildning, informell utbildning och reflektion på sina tidigare erfarenheter. Ramverket fokuserar även på tränarens kommunikations färdigheter i form av förmågan att läsa av en spelare samt trovärdighet tränarna har i sin tränarroll. I ramverket tas även tränarens mentala färdighets kunskap upp, det vill säga vilken kunskap tränarna innehar och hur tränarna använder denna kunskap. Den andra delen fokuserar på spelarens behov av mental färdighetsträning där tre delar punktas upp som tränarna kan fokusera på, öka självförtroende, öka energi och stress hantering samt spelarens sportslighet. Här vill forskarna få fram att alla spelare inte har samma behov av mental färdighetsträning utan att det skiljer sig från spelare till spelare. I det tredje steget fokuserar modellen på klimatet som mentala färdigheter kommer att utföras. Fokus ligger nu på spelarens ålder, kön, skicklighetsnivå och kultur. Relationen mellan tränare och spelare är även en viktig aspekt som forskarna nämner, förtroende för tränaren, hur öppen kommunikationen är mellan spelare och tränare, trovärdighet och allmän respekt mellan tränaren och spelaren. Utanförliggande faktorer nämns även som tidsbegränsningar och föräldrars syn på mental färdighetsträning. I det fjärde steget läggs fokus på tränarens användning av mentala färdigheter i form av att sätta mål för träningen, implementera övningar och/eller aktiviteter som fokuserar på mentala färdigheter, observera användandet av de mentala färdigheterna samt att ge feedback till spelarna.



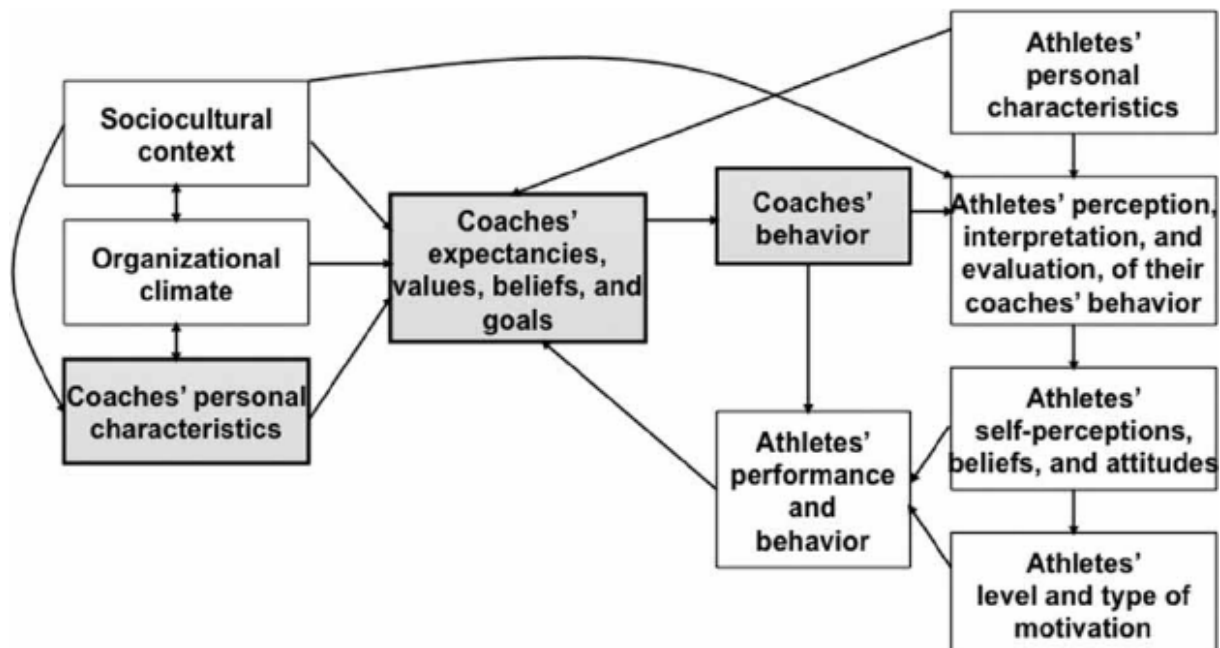


Figur 1. Ett integrerande ramverk för att träna mentala färdigheter (Lauer, Gould, Lubbers & Kovacs, 2010).

### En arbetsmodell för tränares effektivitet

Horn (2002) skapade en modell för tränares effektivitet. Modellen visar på att tränares effektivitet speglar sig i tränarens beteende, hur tränarna återkopplar med sina spelare samt vilken typ av ledarstil som används. Denna modell utformades med hjälp av några kända teorier inom ledarskap: Achievement goal theory (Nicholls, 1984), Attribution theory (Weiner, 1992), Oerceived control theories (Skinner, 1996), Competence motivation theory (Harter, 1999), Expectance-value model (Eccles, Wigfield & Schiefele, 1998), Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985), Self-efficacy theory (Bandura, 1986) och Relational cultural theory (Jordan, Kaplan, Mille, Stiver & Surrey, 1991). Utifrån detta skapades modellen som är konstruerad med tio boxar som presenterar olika egenskaper samt vilka egenskaper som påverkar varandra. De tre första boxarna presenterar sociokulturellt sammanhang, organisations klimat samt tränarens personliga egenskaper. Alla dessa tre påverkar box nummer fyra som presenterar tränarens förväntningar, värderingar och målsättning som i sin tur är direkt kopplat till tränarens beteende som presenteras i box fem. Box fem påverkar i sin tur box sex och åtta. Ruta sex presenterar idrottarens prestation och beteende och kopplas tillbaka till box fyra. I box sju presenterar idrottarens personlighet och kopplas även den tillbaka till box fyra. Idrottarens perception, tolkning och utvärdering utav deras tränarens beteende presenteras och påverkar/påverkas av box ett, fem, sju och nio, som presenterar idrottarens själv uppskattning, tron på sig själva och attityd. Box nio kopplas ihop och påverkar box sex och tio. I den sista boxen (box 10) presenteras den idrottsliga nivån samt typ

av motivation som spelaren har. I sin helhet kopplas alla dessa tio boxar ihop och fungerar som en guide för hur tränare ska uppnå högsta möjliga effektivitet.



Figur 2. En arbetsmodell för tränares effektivitet (Horn, 2002).

### Tidigare forskning

**Tränarfilosofi** Forskningen inom tränarfilosofi visar på att en tränare bör ha kunskap inom idrotten och erfarenheter av tränaryrket. Collins, Barber, Moore och Laws (2011) genomförde en studie på 35 idrottare på high school nivå. Av de 35 deltagarna var det 19 män och 16 kvinnor som var i 20 års ålder. Av deltagarna hade 54 % lite tränarerfarenhet och de som varit aktiva längst inom yrket hade varit aktiva i 2.5 år, i en assisterande tränarroll. De resterande 46 % hade inga tidigare erfarenheter om tränar yrket och endast 5 % var aktiva som assisterande tränare eller tränare på en lägre ungdoms nivå när studien genomfördes. De 35 deltagarna deltog i en intensiv tränar kurs på ett universitet i USA. Syftet med studien var att påpeka vikten av att ha en konkret tränarfilosofi. Forskarna menade även på att detta är viktigt för att kunna uppnå framgång som tränare. Deltagarna i studien skrev ner egna påståenden kring hur de uppfattar rollen som tränare och hur de uppfattar en tränarfilosofi. När deltagarna fick frågan om de trodde att dem skulle vara aktiva inom tränaryrket i framtiden varierade svaren från fyra till sju, på en likert-skala från ett till sju där ett är lika med osannolikt och sju lika med definitivt. I analysen som genomfördes efter studien visade även på att deltagarna hade höga förväntningar på vad tränaryrket skulle ge deltagarna som individer för erfarenheter samt vad deltagarna hoppades att det skulle tillföra till deras elever. En innehållsanalys som genomfördes visade på olika dimensioner och prioriteringar som deltagarna hade, dessa var: att individen ska ha kul, tränarens beteende, definiera framgång, förväntningar, att idrotten ska bidra med livslånga erfarenheter både inom och utanför idrotten och att skapa relationer. Det som deltagarna såg som mindre tydligt var hur dem ska skapa en positiv idrottslig uppgift och en av svårigheterna var hur tränarfilosofin ska transformeras och appliceras i sin träning. Deltagarna menar även på att de var deras brist på utbildning som gjorde att dessa frågetecken uppstod. Slutsatser som drogs utifrån studien var att god kunskap om området som innefattar vad en bra tränarfilosofi är och vad tränare bör sträva efter när tränare lär ut sin filosofi är en viktig aspekt för det praktiska genomförandet. Brister finns dock hos dem som har en lägre utbildning och forskarna menar på att för att lyckas med detta



krävs en högre tränarutbildning kombinerat med erfarenheten av att ha tränat spelare tidigare och agerat tränare i praktiken.

Potrac, Jones och Cushion (2007) studerade engelska professionella fotbollstränares beteende och tränarfilosofi, hur tränaren tränar sina spelare. I studien deltog fyra professionella fotbollstränare. Forskarna menar på att omvärlden har en bild av fotbollstränare genom media men betydligt mindre vetskap om vad som händer på träningsanläggningarna i dem olika klubbarna i England. Instrument som användes i studien var Arizona state university observation instrument (ASUOI). Instrumentet är designat för att studera och samla in information om tränarnas beteende gentemot sina spelare och generellt sätt på träningsanläggningen. ASUOI innehåller 14 olika kategorier som kopplas direkt till tränares beteende. Proceduren för studien var att forskarna observerade de fyra deltagande tränarna tre gånger under en hel säsong, tidigt på säsongen, mitten på säsongen samt i slutet på säsongen. Beteenden som observerades, kopplat till tränarens beteende, var bland annat om tränarna tilltalade sina spelare vid namn, gav beröm, gav fysisk assistans, var tysta m.m. Resultatet från studien visade på många likheter mellan tränarna men även små olikheter. Utifrån observationer gick det att se att endast en av tränarna använde sig av utfrågning av spelarna medan de andra tre använde sig mer av att demonstrera övningar och spel idéer. I en vidare diskussion av studien går forskarna djupare in på hur tränarna ger sina spelare instruktioner, i vilken utsträckning tränarna skäller på sina spelare, i vilken utsträckning tränarna berömmar sina spelare samt hur de använder sig av tystnad för att förmedla om de var nöjda eller missnöjda. Slutsatsen som drogs av forskarna efter studiens genomförande var att kunskapen och förståelsen om hur tränare agerar på tränings anläggningarna ökade, men informationen ska dock inte tas som en definition på hur en framgångsrik tränare ska agera utan att det fortfarande saknar forskning inom området och mer forskning bör utföras innan det går att definiera hur en framgångsrik tränare ska agera mot sina spelare på tränings anläggningen för att uppnå högsta möjliga prestationsnivå hos spelarna.

**Mental träning** Eriksson (2006) gjorde en enkätstudie på svenska elittränare, totalt 351 elittränare ifrån 34 idrotter och förbund. Samt en djupgående intervjustudie på 15 stycken elittränare ifrån åtta olika idrotter, både individuella och lagsporter. Syftet var att få en överblick av bakgrund, utvecklingsmiljö och nuvarande situation ibland elittränare. Enkätundersökningen bestod av 60 frågor angående bakgrund och uppväxtmiljö, idrottsligutveckling, tränarutveckling och nuvarande tränarroll, erfarenheter, tränarutbildning, självvärdering och tränarfilosofi samt optimal elitidrottsmiljö. Intervjustudien var semi-strukturerad, för att forskarna ville att tränarna skulle få chansen att berätta mer ingående om bakgrund och uppväxtmiljö, impulser till ledarskap, vägen från tränarstarten till elitnivå, viktigast för tränarutvecklingen, personliga egenskaper, synpunkter på högre tränarutbildning, tränarfilosofi och optimal elitmiljö. Resultatet visar på att tränarkunskap inom områdena ledarskap, teknik och taktik träning är det som tränarna har mest kunskap om. Vid kunskaper om mental träning upplever tränare inom lagidrotter ha mer kunskap än tränare inom individuella idrotter. Samt att resultatet visar att tränarna ansåg att ledarskap var det viktigaste ämnet vid tränarutbildningen, följt av mental träning. Dock är det just mental träning som är det mest saknade ämnesområdet inom tränarutbildningen enligt resultatet. Utifrån resultatet går det att utläsa att tränarna menar på att en tränarfilosofi bör bygga på att skapa delaktighet/medbestämmande samt skapa trivsel, glädje och ha kul/roligt. Genom att ha en medveten tränarfilosofi visar resultatet att följande personliga egenskaper är enligt tränarna viktiga, engagemang/hängivenhet, kompetens/kunskap och erfarenhet. Tränarna svarade även på en fråga angående stödåtgärder inom idrotten. Resultatet visade på att tränarna önskade att de hade mer finansiella resurser samt tid, tränarna hade önskat ha mer tid över till planering och liknande. Följande slutsatser kommer forskningen fram till, tränarutvecklingen med

ledarskap som känns naturlig och finns tidigt i livsstilen. När det kommer till tränare på elitnivå finns det ingen konkret modell som alla tränare använder. Utifrån utbildningsperspektivet är det låga utbildningskrav och tränarutbildningen som bör utvecklas. Ur ett tränarfilosofiskt perspektiv ska spelaren vara i centrum, vara målinriktad samt att tränaren ska vara tydlig. Personliga egenskaper, idrottserfarenhet, engagemang och social kompetens är delar som är viktiga. Tränarna önskar även att få ekonomiskt stöd, heltids anställningar och utbildningar, gärna internationellt. Sista slutsatsen som dras ifrån studiematerialet är optimal elitidrottsmiljö, bör vara centraliserad till regionerna samt vara långsiktig.

**Mentala färdigheter** Dieffenbach (2010) menar att när det kommer till mentala färdigheter är målsättning en av de grundläggande faktorerna. Forskningen menar på att en tränare bör se utifrån spelarens bästa, att varje spelare är unik och bör därmed sätta individuella mål. För tränaren handlar det om att ha en klar, personlig och långsiktig vision för vad spelaren vill uppnå. Genom att förstå spelarens vilja blir det lättare för tränaren att hjälpa till och öka motivation och träna på vad som är relevant för att nå målen. Tränaren ska hjälpa spelaren att sätta olika typer av mål, långsiktiga, kortsiktiga, tränings mål, tävlings mål, säsongsmål samt livsstils mål. Varje mål bör utgå ifrån SMART-modellen som står för Specifika, Mätbara, Ambitiösa, Realistiska och Tidsbestämda mål. Samt att prestationsmål och processmål nämns i forskningen, som innebär att spelaren inte bara ska sätta upp mål som handlar om att vinna utan även utvecklas som spelare. Något som Medbery (2010) även tar upp är stresshantering som en mental färdighet inom tennis som är viktigt, det är viktigt för tränaren att få spelaren att förstå att tennis är en sport där spelaren ska ha roligt och inte ta det allt för mycket på liv och död. Samt att lära spelarna om nervositet och hur spelaren kan hantera det genom att vara mentalt förberedd, genom till exempel rutiner, andningstekniker och avslappning. Lauer och Chung (2010) beskriver att en tränare bör agera med ett självsäkert kroppsspråk inför spelarna, spelarna kan annars plocka upp osäkra signaler ifrån tränaren och därmed bli osäkra. Tränaren kan öka spelarna självförtroende genom att gå igenom gamla prestationer, exempelvis genom att titta på lyckade prestationer. Samt att tränaren kan arbeta med sin feedback till spelarna, genom att använda "sandwich approach". Tränaren börjar med en positiv kommentar vad spelaren gjorde bra, sen ge den kritiska informationen vad som spelaren gjorde mindre bra, för att sen avsluta med en positiv kommentar vad spelaren kan tänka på för att hjälpa spelaren. Chung (2010) skriver att det är viktigt för tränaren att diskutera med spelaren vad visualisering är för något. Tränarna kan hjälpa spelarna att utveckla visualiseringen som tränarna vill att spelarna ska använda, och ta bort de negativa tankarna. Det bästa sättet för en tränare att få spelarna att använda visualisering är genom ett fem-steps program, som innefattar följande fem steg, medvetenhet, utbildning, träning/övning, prestation och utvärdering. Medbery (2010) beskriver koncentration som en central mental färdighet inom tennis, där tränaren ska försöka få spelaren att utveckla koncentrationen före och under match. Detta går att lära ut genom att få spelarna att skapa rutiner, match strategier och mentala förberedelser, positiv visualisering, optimal intensitet och emotionell kontroll samt uppvärmning.

Weinberg och Grove (1992) genomförde en studie på amerikanska och australiensiska tennisspelare. syftet med studien var att jämföra australiensiska tränares användning och uppfattad effektivitet på 13 olika självförtroende strategier i jämförelse med de amerikanska tränarna. Resultatet visade att tränarna från Australien använde alla 13 strategier till en måttlig utsträckning och att dem uppfattade dem som måttligt effektiva för deras idrott. Dem strategier som användes mest var uppmuntrande, positivt self-talk, modellering av självförtroende, använda sig av instruerade övningar, använde sig av belönande information och övertalning. När tränarna jämfördes från Australien och från USA fann forskarna inga större skillnader utom att de amerikanske tränarna använde sig mer av självförtroende

strategier samt drivkraft för träning genom information om andra framgångsrika tennisspelare, att betona att ångest inte är ett tecken för rädsla utan att det är ett tecken på att spelaren är redo samt att misslyckande beror på brist på ansträngning och erfarenhet och att det inte är något som inte går att ändra på. I studien använde sig forskarna av ett frågeformulär som specifikt inriktad mot tennis och skapades av Weinberg och Jackson (1990) dem i sin tur har modifierat ett annat frågeformulär skapat av Gould, Hodge, Peterson och Giannini (1989) som skapades för brottartränare. Frågeformulären skickades ut till 114 australiensiska tränare som var medlemmar i Tennis coaches association of western Australia. I diskussionen tar forskarna upp vilka olikheter samt likheter det fanns mellan de australiensiska och amerikanska tennistränare och fanns där att det fanns mer likheter än skillnader. Både grupperna uppskattade användningen av självförtroende strategier samt att de använde sig av samma typ av strategier och att de tyckte samma typ av strategier var dem mest effektiva. De olikheter som fanns mellan grupperna var att självförtroende och drivkraften för träning uppmuntrades genom att påpeka att andra spelare har kommit långt i sin karriär samt att tala om för spelarna att känslan av ångest inte är den samma som misslyckande. Utan mer ett tecken på att spelaren är redo användes mer av amerikanerna och tränarna såg en större positiv effekt hos dem amerikanska spelarna.

Gould et al. (1999) genomförde en undersökning för att förstå varför mental färdighetsträning information inte används hos junior tennistränare samt att försöka få fram ett bättre sätt att framföra denna information till tränarna. I undersökning deltog 20 junior tennistränare (4 kvinnor och 16 män) som alla tränade spelare på elit nivå. Med dessa 20 elit tränare genomfördes sedan intervjuer i fokus grupper. I fokus grupper ställdes sedan sju frågor: (1) Hur skulle du definiera mentala färdigheter inom tennis? (2) Vilka specifika mentala färdigheter använder du med dina spelare? (3) Specifikt, hur lär du dina spelare om dessa mentala färdigheter du nämnde i den tidigare frågan? (4) Finns det en logisk progression för att lära ut mentalfärdighets träning inom tennis? (5) När känner du att det är viktigt att introducera mentalfärdighets träning för dina spelare? (6) Hur bekväm känner du dig i att lära ut mentalfärdighets träning? (7) Vilken typ av material skulle du föredra att ha som hjälp när du ska lära ut mentalfärdighets träning för dina spelare i framtiden? Vilken typ av material skulle hjälpa dig mest? Resultatet från denna studie visade på att det fanns ett behov från tränarna att få utbildning i vad mentala färdigheter innebär. Genom detta skapa en bättre förståelse för området samt att utbilda tränare i hur mentala färdigheter ska läras ut. Tränarna strävade även efter kunskap för att känna sig mer bekväma i att lära ut mentalfärdighets träning. Tränarna som deltog i studien nämnde även att tränarna vill ha hjälp med förenklad information och förenklade övningar kring mentalfärdighets träning samt att förenkla denna information i form av att ha en ljudfil eller videoband som kan hjälpa dem att förstå området.

**Mental förberedelse** När det kommer till mentala förberedelser beskrivs det i litteraturen, om en spelare ska lyckas höja sitt självförtroende bör idrottaren förbereda sig mental inför prestationen. Idrottarna har rangordnat mental och fysisk förberedelse som en av de viktigaste faktorerna för självförtroende och en lyckad prestation (Vealey, 2005). Weinberg (2008) utförde en översiktsstudie på relationen mellan visualisering och prestation samt mellan visualisering och utvecklingen av mentala färdigheter. Enligt studien menar tidigare forskning på att förberedande visualisering har en positiv inverkan på prestation. Översiktsstudien visade att idrottare använde visualisering precis innan match. Forskningen visade även på att visualisering används som uppumpning innan match. Det visar sig även att visualisering är som mest effektiv när prestationstillfället ligger nära i tiden.

### Syfte

Syftet med studien är att ifrån ett tränarfilosofiskt perspektiv undersöka svenska tennistränares erfarenheter och upplevd kompetens inom mental träning.

1. Hur prioriterar svenska tennistränare mentala förberedelser jämfört med fysiska, taktiska och tekniska förberedelser?
2. Vilka erfarenheter har svenska tennistränare av mental träning?
3. Vilken upplevd kompetens av mental träning finns hos svenska tennistränare?

### Metod

Forskningsmetoden som användes i studien var en kvalitativ metod. Den kvalitativa metoden valdes för att data skulle få en ingående och verklig upplevelse av verkligheten inom tränaryrket. Kvalitativ metod användes för att undersöka innebörden av mental träning hos tränarna mer än statistiska samband eller skillnader. En semistrukturerad intervju innebär att i intervjuguiden fastställs teman samt frågor angående dessa teman, men finns även rum för eventuella följdfrågor för att få en djupare förståelse om vad deltagaren upplever (Alvehus, 2013).

### Deltagare

I undersökningen deltog 13 (M=31.5, SD=9.8) män. Deltagarna i studien var aktiva tennistränare i Västra Götaland och hade en TGU 2 utbildning eller högre. Tränarna som deltog i studien skulle varit aktiva inom tränaryrket i minst tre år (M=13, SD=7,1). Valet av deltagare och krav för att vara med i studien gjordes för att få med data om kompetens samt erfarenheter. Kravet för vilken tränarutbildning deltagarna skulle ha, fastställdes utifrån att författarna ville ha en grundläggande kunskapsbas.

Tabell 1. Tabellen visar tränarnas personliga egenskaper.

Tränare	Ålder	År inom yrket	Utbildning
T1	32	12	Tgu3
T2	41	15	Tgu2
T3	37	18	Tgu3
T4	53	25	Tgu3+högskola 20p
T5	41	28	Tgu3+högskola 20p
T6	36	12	Tgu3
T7	32	10	Tgu3
T8	23	7	Tgu2
T9	25	9	Tgu2
T10	21	6	Tgu2
T11	22	7	Tgu2
T12	21	6	Tgu2
T13	26	8	Tgu2

### Etik

All data som samlades in ifrån intervjuerna behandlades konfidentiellt och anonymt, detta betyder att namn på deltagarna eller klubb tillhörighet inte nämns i studien. Tennistränarna anonymiserades med alias T1-T13 för att undanhålla tränarnas identitet. Ljudfilerna som samlades in under intervjuerna förstördes efter analysen var klar. Deltagandet i studien var frivilligt samt att deltagarna hade möjligheten att dra sig ur när som helst utan att behöva ange skäl. I informationsbrevet (se appendix 2) fick deltagarna ge sin underskrift och sitt godkännande innan intervjun startade för intyga att författarna fick spela in intervjun samt att använda inspelningarna för analys till studien (Alvehus, 2013).

## **Instrument**

Intervjuguiden som användes i den föreliggande studien konstruerades tillsammans med handledarna, som delades upp i fem stycken olika delar. Den första delen fokuserade bakgrundsinformation om deltagaren, där tränarna fick svara på frågor rörande ålder, tennisutbildning och hur länge deltagaren varit tränare. Frågor som ställdes var exempelvis, Hur länge har du varit tennistränare? I den andra delen togs temat tränarfilosofi upp och besvaras, deltagaren fick svara på frågor rörande vilken typ av tränarfilosofi tränaren använder sig av och hur viktig/oviktig tränaren anser det är mental träning är inom tennis. Exempel på en fråga som användes var, Hur skulle du beskriva din tränarfilosofi? Den tredje delen kommer att handla om erfarenheter av mental träning, där deltagarna fick berätta om vilka erfarenheter dem har av mental träning i sin tränarroll, om dem använder mental träning för sina spelare i dagens läge och hur föreningen som deltagarna jobbar hos använder mental träning. Exempel på en fråga inom detta tema var, Vilka erfarenheter har du av mental träning i din tränarroll? Fjärde delen handlar om deltagarnas kompetens av mental träning, det vill säga hur deltagarna anser deras kompetens är av mental träning inom tennis. Hur dem använder kompetensen och vilken kompetens dem anser är behövlig för en tennistränare. I detta tema var en av följande frågor, Hur arbetar du med mental träning? Sista delen i intervjuguiden handlade om utvecklingen av mental träning, hur tennistränare ska få mer kompetens om mental träning och hur deltagarna tror att mental träning skulle kunna läras ut i framtiden. Sista frågan i intervjun ställdes följande, Hur tror du att mental träning skulle kunna läras ut i framtiden?

## **Procedur**

Ett strategiskt urval gjordes utifrån personliga kontakter. Kriterierna för deltagarna var att minst ha en TGU 2 utbildning samt att tränarna ska ha tre års tränarerfarenhet. Kriterierna bestämdes utifrån att TGU 2 utbildningen är ett av stegen i den grundläggande tennisutbildningen samt att under tre års tränarerfarenhet har tränaren sett hur föreningen fungerar och samlat på sig erfarenheter hur dem själva arbetar som tränare. Kontakt med deltagarna togs igenom telefon och sms (short message service), för att bestämma när och var intervjun skulle ta plats. En pilotintervju utfördes med en tennistränare för att se om författarna fick fram relevant data för studien. Data ifrån pilotintervjun användes sedan i studien, för att data ansågs relevant. Intervjuerna tog plats i klubbens lokaler där tränaren var aktiv, samt att fyra intervjuer genomfördes genom Skype, på grund av att deltagarna för tillfället inte befann sig i Västra Götaland under studiens genomförande. Valet av plats för genomförandet av intervjun bestämdes av deltagaren för att deltagarna skulle känna sig bekväma och trygga. Intervjuerna tog mellan 20-30 minuter beroende på individ. Innan intervjun tog plats fick deltagarna ett informationsbrev som de läste och tog del av. I informationsbrevet nämndes de forskningsetiska principerna för att få deltagaren att känna sig säkrare. Samt att i informationsbrevet försäkrade deltagarna att de vill delta genom att signera sitt godkännande. Intervjun spelades in med hjälp av en telefon för att senare kunna transkribera intervjun. Kvale och Brinkmann (2014) menar på att genom att spela in intervjun, kan intervjuaren koncentrera sig på frågorna, orden och följdfrågor.

## **Dataanalys**

Insamlad data transkriberades ordagrant och analyserades med hjälp av deduktiv och induktiv analysmetod. Alla intervjuer transkriberades och analyserades i följande ordning:

Steg 1: Inspelningarna från studiens delades upp på hälften och transkriberades ordagrant av författarna på olika håll i varsina dokument.

Steg 2: Alla transkriberingar lästes igenom upprepade gånger av vardera författare.

Steg 3: Författarna skapade alias för att kunna skydda tränarnas identitet när författarna refererar till tränarna i resultat och i diskussion.

Steg 4: Data plockades ut från intervjuerna av vardera författare och jämfördes sedan med varandra.

Steg 5: Teman för kategoriprofiler skapades med hjälp av triangulerings metod tillsammans med handledare.

Steg 6: Data bearbetades sedan induktivt och deduktivt för att få fram högre- och lägre teman samt rådata i kategoriprofilerna.

Steg 7: Författarna plockade sedan ut citat från varje transkribering, detta gjorde på olika håll.

Steg 8: Citat som plockades ut av vardera författare jämfördes sedan för att se om man ansåg att liknande citat ansågs belysa studiens resultat på bästa sätt.

Steg 9: Citaten delades sedan in under vilket tema de tillhörde.

Steg 10: Data från tränarnas svar rörande prioriteringar av mental förberedelse lades in i SPSS för att få ut ett medelvärde på hur de 13 tränarna prioriterade mentala förberedelser.

### Resultat

Nedan följer redovisning av resultatet. Hur tränarna i studien prioriterar mentala förberedelser, tekniska förberedelser, taktiska förberedelser och fysiska förberedelser presenteras först. Följt av medelvärde för hur tränarna prioriterar dessa förberedelser. Avslutningsvis presenteras kategoriprofiler rörande tränarfilosofi, erfarenheter av mental träning och upplevd kompetens om mental träning.

Tabell 2.

*Hur svenska tennistränare prioriterar mental, teknisk, taktisk och fysisk förberedelse.*

Tränare(T)	1	2	3	4
T1	Mental	Teknisk	Fysisk	Taktisk
T2	Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mental
T3	Teknisk	Fysisk	Taktisk	Mental
T4	Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mental
T5	Teknisk	Fysisk	Taktisk	Mental
T6	Mental	Taktisk	Teknisk	Fysisk
T7	Taktisk	Mental	Fysisk	Teknisk
T8	Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mental
T9	Taktisk	Fysisk	Mental	Teknisk
T10	Teknisk	Mental	Fysisk	Taktisk
T11	Taktisk	Fysisk	Mental	Teknisk
T12	Mental	Fysisk	Taktisk	Teknisk
T13	Mental	Teknisk	Fysisk	Taktisk

Resultatet visar på hur deltagarna prioriterade mental, teknisk, taktisk och fysisk förberedelse ett till fyra, utifrån vad dem ansågs vara viktigast utifrån deras tränarfilosofi.

Tabell 3.

*Medelvärde svenska tennistränare prioriterar mental, teknisk, taktisk och fysisk förberedelse*

Variabler	N	M	sd.
Teknik	13	2,23	1,36
Taktik	13	2,46	1,13
Mentalt	13	2,62	1,33
Fysik	13	2,69	0,63

Resultatet av analysen (se tabell 3) visar på att de svenska tennistränarna som deltog i studien prioriterar den tekniska förberedelsen som den viktigaste delen i deras tränarfilosofi.

Resultatet tyder på att den taktiska förberedelsen prioriteras som näst viktigast, samt att mental förberedelsen kommer efter det. Sist går det att utläsa att de 13 svenska tennistränarna prioriterar fysisk förberedelse minst av nämnda faktorer.

### Resultat för tränarfilosofi

Nedan presenteras resultat genom en kategoriprofil för tränarfilosofi. Resultatet beskrivs utifrån en kategori, högre teman, lägre teman och rådata.

Rådata	Lägre teman	Högre teman	Kategori. N(=13)
Viktigt med mental träning för spelaren(13) Stresshantering(4) Väcka tankar hos spelaren i träning/matchsituationer(4) Hålla spelaren koncentrerad(3) Må bra på banan(3) Skapa rutiner(2) Vara mentalt förberedd(2)	Mentalt fokuserad(31)		
Behöver jobba med tekniken(6) Sätta tekniken tidigt i åldrarna(5) Tekniken går man alltid igenom(2) Ha en bra teknisk grund Måste ha bra teknik i dagsläget	Tekniskt fokuserad(14)	Tränarfilosofi på individnivå(58)	
Ha en bra taktik(3) Få in mycket taktiskt tänkande(2) Är taktiskt intresserad(2) Spela taktiskt på match och träning(2)	Taktisk fokuserad (9)		Tränarfilosofi

Jobba med det fysiska(2) Lägga fokus på fysiken(2)	Fysiskt fokuserad(4)		
Alltid kommunicera med spelaren(5) Ställa frågor till spelarna på och utanför banan(3) Ge spelarna förslag om vad de kan göra bättre(3) Involvera gruppen för att veta vad dem vill med sin tennis(2) Viktigt att alla känner sig sedda	Kommunikation med spelarna(14)		
Spelarna ska tänka positivt(4) Få spelarna att må bra(3) Hålla humöret uppe hos spelarna(2) Agera positivt/uppmuntrande(2)	Positivitet(11)	Tränarfilosofi på Gruppnivå(38)	
Det ska vara roligt att spela tennis(5) Inte sätta för mycket press på spelarna, utan det ska vara kul med tennis(2) Genom glädje på banan få ut det mest av spelaren	Sprida glädje (8)		
Låta spelarna ha roligt med varandra på banan(3) Det ska vara socialt att spela tennis(2)	Träffa kompisar(5)		

Figur 3. Kategoriprofil för tränarfilosofi bland tennistränare i Västra Götaland.

### Tränarfilosofi på individnivå

#### *Mentalt fokuserad*

Resultatet i föreliggande studie visar att de svenska tennistränare som deltog i studien anser att det är viktigt med mental träning inom tennis och för spelaren. Detta jobbar tränarna med genom stresshantering i matchsituationer, samt att tränarna försöker att väcka tankar hos spelarna i tränings- och matchsituationer. En tränare beskriver detta på följande sätt, ”Jag tror att det är jätte viktigt när du kommer upp på en, asså mental träning det är alltid viktigt att försöka att hitta att må bra i sitt liv. redan som liten” Som tränaren beskriver i citatet är det viktigt att må bra på banan, detta är även något andra tränare tar upp i sina tränarfilosofier. Flera tränare berättar att rutiner är viktigt inom tennis, en tränare beskriver det på följande



sätt: ”jag försöker att sätta dom här rutinerna, hur man ska förbereda när man ska gå upp, vad vi ska göra innan, så att du får en trygghet i våra rutiner inför match och träning”.

### ***Tekniskt fokuserad***

När det kommer till det tekniska inom tränarfilosofi, anser tränarna att tekniken är alltid något som dem går igenom och att det är viktigt att sätta tekniken i tidigt i ålder. T6 beskriver det på följande sätt: ”Först och främst tror jag, det är ju en ganska teknisk sport så det är ju oftast början på det liksom som att börja ganska tidigt”. Tränarna nämner även att tekniken är något som bör arbetas med samt att spelarna i dagsläget måste ha en bra teknik.

### ***Taktiskt fokuserad***

Resultatet visar att tränarna anser att den taktiska biten i deras tränarfilosofi innehåller att spelaren ska ha en bra taktik samt att spelaren ska tänka taktiskt när han tränar eller spelar match. Några tränare anser att det är bra att vara taktiskt intresserad som tränare och har erfarenheter av det som spelare själva, T7 beskriver det följande, ”I och med att jag var liten och kunde inte döda bollen så fick jag använda mycket taktik själv så kan relatera till det bäst. Så det är mycket där jag lägger mitt krut.”

### ***Fysiskt fokuserad***

När det kommer till den fysiskt inriktade tränarfilosofin på individnivå visar resultatet på att tränarna anser att fysiken är något som bör arbetas med. Resultatet visar även att det fysiska är något som tränarna inte nämner i någon större utsträckning, utan det är något som kommer automatiskt med tennisträningen. T2 menar på följande när det kommer till fysik i sin tränarfilosofi, ”man behöver jobba med fysiken kan man ju göra på tennisbanan”.

## **Tränarfilosofi på gruppnivå**

### ***Kommunikation med spelarna***

Resultatet när det kommer till tränarfilosofi på gruppnivå visar på att kommunikation är det som tränarna anser och pratar mest om i deras filosofier. Tränarna tycker att det är viktigt att prata med spelarna genom att ställa frågor på och utanför banan. T7 beskriver sin filosofi på följande vis, ”gillar att prata med spelarna se vad dem tycker och tänker, frågar mycket ifråga sätta varför dem gör saker och sen försöka ge dem lite förslag till andra saker och prata med dem om det.”. Samt att T5 anser att det är viktigt att som tränare se hela gruppen, detta förklarar han genom:

*/.../* men samtidigt försöker jag att se alla, asså dom vi har eeh 36 spelare som vi har ansvar för och det är jätte viktigt att alla känner sig sedda under en vecka och eeh att man har koll på det man jobbar med.

### ***Positivitet***

Det som tränarna anser vara viktigt inom deras tränarfilosofi på gruppnivå visar sig i resultatet vara positivitet. Att försöka som tränare hålla spelarna och gruppen positiva under hela träning. Genom att träna på att tänka positivt och försöka att få spelarna att må bra. T4 beskriver på följande sätt hur hans filosofi är när det kommer till att få sina spelare att må bra: ”det är lite min filosofi liksom skapa lust hos dem att vilja bli bra i tennis och man ser någonstans där borta, blir jag bra så kommer jag att må skit bra”

Tränarna anser att det är viktigt att försöka vara uppmuntrande för spelarna, T9 beskriver det följande: ”försöka vara positiv, eeh få barnen att tycka det är roligt att spela tennis”.

### ***Sprida glädje***

Resultatet visar även på att tränarna anser att sprida glädje till gruppen är något som är viktigt i deras tränarfilosofi. Tränarna försöker få gruppen och spelarna att tycka att det är roligt med tennis samt att det är viktigt att inte sätta för mycket press på dem, utan att det ska vara roligt att spela tennis. T4 beskriver sin filosofi när det kommer till att sprida glädje till gruppen på följande sätt:

Väldigt mycket hitta lust att hålla på med tennis och hitta övningar som man tycker att det är roligt. Försöka skapa en miljö där folk trivs och så. Att spela tennis är ett fritidsintresse och sen om man tycker att det är jävligt roligt som fritidsintresse så kommer man att fortsätta att spela tennis/.../.

### ***Träffa kompisar***

Utifrån resultatet går det att utläsa att tränarna menar på att den sociala delen är viktig när det kommer till deras tränarfilosofi på gruppnivå. Tränarna beskriver att det ska vara socialt att spela tennis och att spelarna ska ha roligt med varandra på banan. Detta är något som T5 beskriver på följande sätt: ”Låta spelarna ha roligt på banan också, göra det till en social sport, precis som tennis faktiskt är, en social sport”.

### **Resultat för erfarenheter av mental träning**

Nedan presenteras resultat genom en kategoriprofil för erfarenheter av mental träning. Resultatet beskrivs utifrån en kategori, högre teman, lägre teman och rådata.

Rådata	Lägre teman	Högre teman	Kategori. (n=13)
Fått för lite kunskap ifrån tränarutbildningarna(5) Från föreläsningar(4)	Formell utbildning av mental träning (9)	Erfarenheter av mental träning på Tränarnivå (28)	Erfarenheter av mental träning
Lägger fokus på koncentration (5) Som tränare använder jag det inte (3) Peppa och pusha dem för att koncentrera sig(3)	Erfarenhet av mental träning i deras tränarroll (8)		
Det jag har fått från mina tränare(3) Som tränare använder jag det inte (3) Genom att se på andra	Erfarenheter av mental träning från andra tränare(7)		
I min tränarroll har jag ingen erfarenhet av mental träning(3) Jag har ingen tillräcklig utbildning	Ingen erfarenhet av mental träning (4)		
Ingen användning (11) Mer eller mindre obefintlig	Föreningens attityd mot mental träning (12)		

Någon gång har klubben bjudit in en talare (3)	Workshops (3)	Erfarenheter av mental träning på Föreningsnivå(15)	
--	---------------	---	--

Figur 4. Kategoriprofil erfarenheter av mental träning bland tennistränare i Västra Götaland.

### **Erfarenheter av mental träning på tränarnivå**

#### ***Formell utbildning av mental träning***

Tränarna nämner att den utbildning dem får inom mental träning är från seminarium och träffar samt att tränare som gått TGU 3 har fått erfarenhet från tränarutbildningar, T2 berättar "TGU 3 har det varit en lite större del med en kille" Samt att T7 beskriver "\*/.../ Inte mer än vad man har fått lära sig på tränarkurser /.../".

#### ***Erfarenheter av mental träning i deras tränarroll***

Resultat från föregående visar att de 13 svenska tennistränarna har erfarenheter av mental träning genom användning av koncentration för sina spelare samt att tränarna försöker pusha dem för att koncentrera sig, T11 berättar:

Det kan ju vara typ att måla ett kryss på handen, för att mellan bollar eller när det går dåligt, titta på krysset och försöka att stänga av yttre faktorer, och sen eeh jaa olika varianter på det egentligen, andetagsmeditation eller vad man ska säga, eeh koncentration.

Resultat visar även att de svenska tennistränarna som deltog i studien inte har någon erfarenhet av mental träning, T10 berättar "I min tränarroll har jag nog inte så mycket erfarenheter av mental träning, det är ju från dem tränar utbildningarna man fått lite kunskaper"

#### ***Erfarenheter av mental träning från andra***

Föregående studie visar på att tränare lär sig från andra tränare och ser det som en erfarenhet. Erfarenhet som tränarna har dem fått från sina gamla tränare samt att se hur andra gör, T12 berättar "\*/.../nappa upp vad som andra tränare gör från andra klubbar då\*/.../" samt T2 berättar "\*/.../det jag har fått lära mig det har jag fått av mina tränare\*/.../".

#### ***Ingen erfarenhet av mental träning***

Tränare från föregående studie berättar att dem inte har någon erfarenhet av mental träning i sin tränarroll, T9 berättar "I stort sätt noll. inga egentligen, jag tror inte att vi pratade om det på tränarkurserna, och vi har inte kört någon mental träning". Tränarna nämner även att dem inte har en tillräcklig utbildning inom området, T3 berättar "\*/.../jag har ju ingen tillräcklig utbildning\*/.../".

### **Mental träning på föreningsnivå**

#### ***Föreningens attityd mot mental träning***

Resultat från föreliggande studie visar på att mental träning inte ligger i fokus på föreningsnivå och att användningen av mental träning på föreningsnivå är mer eller mindre obefintlig, T12 berättar, "Mer eller mindre obefintlig" samt att T10 anser såhär "Inte mycket kan jag säga"

### **Workshops**

Användning av mental träning på föreningsnivå nämner tränarna att klubben dem är aktiva i har använt sig av extern hjälp i form av utbildade idrottspsykologer, T2 berättar "Vissa läger vi har haft har vi haft en kille från Mölndal som också har läst idrottspsykologi och så var han här, varit inne på några SEB läger och haft liksom någon timme på deras nivå" T11 menar på "/.../det har varit någon gång klubben kanske bjudit in någon talare/.../".

### **Resultat av upplevd kompetens av mental träning**

Nedan presenteras resultat genom en kategoriprofil för upplevd kompetens av mental träning. Resultatet beskrivs utifrån en kategori, högre teman, lägre teman och rådata.

Rådata	Lägre teman	Högre teman	Kategori.(n=13)
Jag kan inte säga att jag har någon kompetens(7) Det har jag nog ingen kompetens om(2) Jag har ingen kompetens att sätta mig ner med en spelare(2)	Ingen kompetens(11)		
Jag anser inte att jag har någon större kompetens(5) Alldeles för dålig, även om jag har läst mycket(2) Ja, på låg nivå av tennis och har ingen tidigare erfarenhet av mental träning.	Låg kompetens(8)	Nuvarande kompetens hos tränarna(23)	
Mest egna erfarenheter jag går på(3) Får mest gå på hur jag kände när jag spelade själv	Kompetens genom egna erfarenheter(4)		

Forskningsbaserad utbildning(9) Gå fördjupande kurser(4) Ha interna utbildningar inom klubben(2) Läsa mer litteratur(3) Gå på föreläsningar(2) En fördjupad kunskap om mental träning, och barn och ungdomar och vuxnas hantering av olika situationer	Fördjupad kunskap(21)		Upplevd kompetens av mental träning
Lägga in mer mental träning i tränarutbildningar(12) Inkludera ämnet mer i tränarutbildningen(3)	Förbättrad tränarutbildning(15)	Önskad kompetens hos tränarna(42)	
Ta in extern hjälp(2) Bra att ha en extern kraft som kommer(2) Ha någon som jobbar inom hela distriktet(2)	Expert hjälp för tränare och spelare(6)		

Figur 5. Kategoriprofil upplevd kompetens av mental träning bland tennistränare i Västra Götaland.

### **Nuvarande kompetens**

#### ***Ingen kompetens***

Resultatet visar att den nuvarande kompetensen hos tennistränarna är att de inte har någon kompetens om mental träning, T2 berättar ”nej jag anser inte att jag har någon större kompetens så jag kan nog säga att det gäller för hela tennissverige att det inte finns någon större kompetens.” T7 berättar även ”Jag har ingen kompetens att sätta mig ner med en spelare/.../” för att tränarna inte upplever att de har kompetensen att lära ut mental träning.

#### ***Låg kompetens***

Tränarna berättar även om att kompetensen är allt för låg hos dem själva, att de inte har kompetensen att lära ut mental träning till sina spelare. T8 berättare följande ” jag tycker ändå att jag kan bidra med lite, men så fort, men för att jag skulle kunna utveckla det mer än så, så har jag för lite kunskap.” Tränarna menar på att kompetensen inte är tillräcklig för att kunna lära ut mental träning till sina spelare.

#### ***Kompetens genom egna erfarenheter***

Resultatet visar på att tränarnas kompetens kommer ifrån egna erfarenheter, för vissa av tränarna kommer kompetensen av mental träning ifrån när det själva var aktiva och spelade tennis. Deras tränare hjälpte dem med den mentala träningen, som de senare själva har använt

sig av. T9 beskriver ” Jag får ju liksom bara gå på hur jag kände när jag spelade och vad man ska tänka på”

### **Önskad kompetens hos tränarna**

#### ***Fördjupad kunskap***

Resultatet visar på att tränare önskar en fördjupad kunskap om mental träning, tränarna framförallt önskar en forskningsbaserad utbildning. Tränarna vill ha en fördjupad kunskap om mental träning, och barn och ungdomar och vuxnas hantering av olika situationer. T8 lägger fram det följande ” aah lättaste sättet är väl att gå en utbildning, men utbildningen finns ju inte eller inte vad jag vet i alla fall”.

#### ***Förbättrad tränarutbildning***

Resultatet visar att tolv av tretton tennistränare anser att tränarutbildningen måste bli bättre, att den måste utvecklas. Genom att lägga in mer mental träning tidigare i utbildningen. Tränarna menar på att mental träning och idrottspsykologi kommer in försent i tränarutbildningen. T8 beskrev hur han anser hur mental träning borde blivit inkluderat tidigare:

/.../att en sådan utbildning borde ha blivit inkluderad i tränarutbildningen, TGU 1-2, aah men den borde ha varit inkluderad i det. Mer än vad det var, att det nämndes någon gång eller en kort sväng förbi där bara. Men alldeles, alldeles för lite.

#### ***Expert hjälp för tränare och spelare***

Utifrån resultatet går det att utläsa att svenska tränare även önskar extern hjälp, att det är någon kunnig som kommer och hjälper dem. Dels genom att lära ut kompetens till tränarna men även hjälpa spelarna i klubbarna. T3 förklarar det på följande sätt:

/.../att man löser det asså då får man ta in någon som jobbar inom det området men som är väldigt nära idrotten. Det tror jag är viktigt, du kan inte gå till vem som helst utan den personen måste förstå idrotten i så fall.

Något som kommer fram i resultatet är att några av tränarna önskar att få hjälp ifrån distriktet, tränarna menar att det hade varit önskvärt att ha någon som jobbar för distriktet som kan hjälpa till med den mentala träningen.

### **Diskussion**

Syftet med studien var att från ett tränarfilosofiskt perspektiv undersöka svenska tennistränares erfarenheter och upplevd kompetens inom mental träning. För att undersöka detta syfte användes tre frågeställningar (1) Hur prioriterar svenska tennistränare mentala förberedelser jämfört med fysiska, taktiska och tekniska förberedelser? (2)Vilka erfarenheter har svenska tennistränare av mental träning? (3)Vilken upplevd kompetens av mental träning finns hos svenska tennistränare? Diskussion kring syfte och frågeställningen kommer att struktureras upp efter teoretiskt ramverk och tidigare forskning.

### **Resultat kopplat till teoretiskt ramverk**

Lauer et al. (2010) presenterar i första delen av *Ett integrerande ramverk för att träna mentala färdigheter* fokus på tränarens utbildning och erfarenheter. Något som är intressant att diskutera utifrån resultatet i föreliggande studie är att tränarna nämner att mental träning är viktigt för spelarna, men att de saknar utbildning om det. Samtidigt som att de använder det och har erfarenheter om mental träning. Med andra ord berättar tränarna att de använder sig

av mental träning i sin tränarfilosofi och har en del erfarenheter. Det tränarna även nämner är att de inte har en tillräcklig utbildning för att använda sig av mental träning för sina spelare. Med tanke på denna brist av erfarenhet och kunskap av mental träning kan tränarna, istället för att hjälpa spelaren, riskera att lära ut felaktiga kunskaper om mental träning och därmed hämma spelaren på grund av bristande erfarenheter och okunskap.

Lauer et al. (2010) presenterar i ramverket att kommunikation och förmåga att läsa av sina spelare är en viktig faktor när en tränare ska lära ut mental träning. Detta går att koppla ihop med föreliggande resultat, tränarna menar på att kommunikation är en stor del i deras tränarfilosofi när det kommer att hantera spelare på grupp nivå. Denna kommunikation kan hjälpa tränarna att hjälpa sina spelare på bästa sätt och därmed även anpassa sin tränarfilosofi till vilken typ av grupp dem har hand om. Det som tränarna från föreliggande studie även nämner är att dem känner att dem kan ta hand om det mentala på banan men inte utanför. Med hjälp av bra kommunikation kan tränarna få fram ur sina spelare hur dem mår och hur det känns på banan och genom det även se om den mentala biten hos spelarna ligger på en nivå som tränaren kan hantera eller om det krävs extern hjälp i form av en idrottspsykolog.

Lauer et al. (2010) nämner även i sitt ramverk, spelarnas behov av mental färdighetsträning, självförtroende och stresshantering nämns som två färdigheter. Kunskapen, erfarenheten och förmågan att läsa av sina spelare samt kommunikationen mellan spelare och tränare leder till ett bättre omdöme från tränaren om spelaren verkligen är i behov av mental träning. Utifrån föreliggande resultat går det att se ett samband, tränarna i studien använder sig av stresshantering i sin tränarfilosofi samt att tränarna även använder andra mentala färdigheter som till exempel koncentration och rutiner. Som tidigare nämnt så nämner även tränarna att dem känner att dem har tillräcklig erfarenhet och kunskap inom område mental träning. Även här så kan detta leda till att tränarna missbedömer spelaren och applicerar mental träning när behovet hos spelaren inte finns.

Lauer et al. (2010) tar i det tredje steget upp öppen kommunikation mellan tränare och spelare som en viktig faktor när det kommer till klimat för mental träning. Utifrån resultatet i föreliggande studie går det att se ett samband, tränarna anser att kommunikation är den viktigaste delen i deras tränarfilosofi på gruppnivå. Tränarna alltid vill kunna kommunicera med spelarna samt att tränarna kan ge förslag till spelarna vad de kan göra bättre. Därför är det viktigt med en öppen kommunikation och tillit mellan spelare och tränare.

Den sista delen av modellen innefattar hur tränaren använder mentala färdigheter i träningen, som till exempel ge feedback till spelarna (Lauer et al, 2010). Utifrån föreliggande resultat går det att se ett samband, tränarna i studien använder mycket feedback i sin tränarfilosofi. Både på den individuella nivån och på gruppnivå försöker tränarna att ge feedback på vad spelarna ska förbättra.

I Horns (2002) *arbetsmodell för tränares effektivitet* går det att avläsa att tränares beteende beror på tidigare erfarenheter, värderingar, tro och mål, som i sin tur beror på tränarens personliga karaktär. Utifrån resultat från föreliggande studie går det att se samband mellan modellen och tränarens upplevelse var de utgår ifrån i sin tränarfilosofi. Många tränare berättar att de utgår ifrån sina erfarenheter när de själva spelade samt vad deras tränare lärde dem.

Studiens resultat visar att teknisk förberedelse är det flest tränare anser viktigast i deras tränarfilosofi när det kommer till hur de prioriterar förberedelser. Den mentala förberedelsen prioriterades, utifrån medelvärde, som tredje viktigaste förberedelsen (se tabell 3). Flertalet av tränarna har en TGU 3 utbildning eller högre samt att de har varit aktiva inom yrket mellan tio till 28 år. Endast två tränare med TGU 3 utbildning prioriterar mentala förberedelser som det viktigaste i deras tränarfilosofi. I tabellen (se tabell 1) går det att se att de tränarna med en TGU 2 utbildning prioriterar endast två av tränarna mentala förberedelser som viktigast. Utifrån detta resultat är det värt att diskutera vikten av tränarutbildningen, med tanke på att lika många med högre utbildning prioriterade mentala förberedelser att vara lika viktigt som

de tränarna med lägre utbildning. Det går att se att utbildning inte påverkar hur tränarna i studien prioriterar mentala förberedelser. Något som går emot ramverket (Lauer et al. 2010) som menar på att formell utbildning är en viktig del för att en tränare ska lära ut mental träning. Det går heller inte att dra slutsatsen att tränarna använder sig av mentala förberedelser i sin tränarfilosofi endast för att de prioriterar det högst.

Utifrån resultatet i föreliggande studie går följande att koppla till det teoretiska ramverket Lauer et al. (2010) i ramverket föreslås det att en tränare bör ha någon form av utbildning inom området mental träning, något som resultatet visar att tennistränarna i studien inte har. Ramverket tar även upp tränares erfarenheter och deras reflektion på egna erfarenheter, som föreliggande studie visar att de 13 svenska tennistränarna har egna erfarenheter när de själva var aktiva spelare. Tränarna anser dock att dessa erfarenheter inte är tillräckliga för att lära ut mental träning. Lauer et al. (2010) menar på att en klar bild av sin egen tränarfilosofi tillsammans med erfarenheter och kunskap om mental träning är viktigt för att lära ut mental träning (Lauer et al., 2010). Med detta i åtanke visar föreliggande studie på att de svenska tennistränarna har en klar tränarfilosofi av hur dem vill jobba med sin spelare men att kunskap och erfarenheter saknas. Trots denna okunskap och saknaden av erfarenheter nämner ändå några av tränarna att dem i små doser använder sig av mental träning i form av koncentration. För att jämföra resultat från föreliggande studie med ramverket (Lauer et al., 2010) har inte tränare från studien "tillräckligt" med utbildning för att använda sig av mental träning för sina spelare. Vissa av tennistränare använda sig av mental träning i form av koncentration, stresshantering och målsättning, bör dem göra detta när dem inte har kunskap eller erfarenhet? Detta beror även på vad som räknas som tidigare erfarenheter. Som det nämnts tidigare i diskussionen har tränarna från studien egna erfarenheter som dem själva använt som spelare och fått av sina tidigare tränare. Som tidigare nämnts i föreliggande studie anser tränarna att dessa erfarenheter inte är tillräckliga för att lära ut mental träning. Det som även nämns av Lauer et al. (2010) är att en tränares förmåga att läsa av och anpassa sig till en spelare samt att tränaren har en god kommunikations förmåga är viktigt när mental träning ska läras ut. Resultat från föreliggande studie visar på att tränarna från studien jobbar individ anpassat och detta kanske väger upp deras okunskap och brist på erfarenhet i form av att läsa av och anpassa sig efter sina spelare och genom god kommunikations förmåga ändå nå fram till sina spelare på en mental nivå i form av att jobba med koncentration, stresshantering och målsättning.

Resultat från studien visar på att tränarna själva kan hantera den mentala träningen till en viss grad. Tränarna nämner i intervju att dem kan hantera det som sker på banan som exempelvis koncentration och hur stressade situationer ska hanteras under match. Övningar dem nämner är bland annat att dem simulerar matchsituationer, till exempel att spelaren får börja spela en match på träning och ligga under med 8-0 redan från början. I det teoretiska ramverket nämner Lauer et al. (2010) att spelarens behov av mental träning är det som ligger i fokus och inte bara använda sig av mental träning för användandets skull. Tränare från föreliggande studie nämner att dem själva inte har erfarenheter av mental träning och att dem inte är kapabla att ta hand om den mentala biten utanför banan. Tränarna nämner det som att om det handlar om koncentration och målsättning kan dem hantera det på sin egna oprofessionella nivå. Tränarna i föreliggande studie nämner att när de kommer utanför deras bekvämlighets zon önskas det extern hjälp utav en idrottspsykologisk rådgivare. Detta går direkt att koppla till att tränarna från studien anpassar sig till sina spelare vilket även Lauer et al. (2010) menar på är en viktig del när mental träning ska läras ut.

Resultatet från föreliggande studie visar på att det är från egna erfarenheter om mental träning som dem har kommer från när dem själva var aktiva tennisspelare. Horn (2002) menar på att en faktor som är viktig när det kommer till att vara en effektiv och bra tränare är tränarens personlighets drag. Personlighetsdragen kommer förmodligen att påverka vilken typ



av tränarfilosofi som tränaren kommer att anamma och använda sig av i sin tränarroll. Det som är värt att diskutera kring detta är att dem flesta tränarna som deltog i studien berättar om att dem kommit i kontakt med mental träning när dem själva var spelare men det är många som inte använder sig av det i stor utsträckning. Det som även visas i resultat från föreliggande studie är att föreningarna inte är delaktiga i utveckling av mental tränings användning inom föreningen utan det är tränarna som är den drivande kraften i den processen.

Utifrån ramverket (Horn, 2002) nämns organisationsklimatet även som en faktor som påverkar tränarens effektivitet. Tränarna från föreliggande studie nämner att deras föreningar inte pushar dem till att lära sig mer om mental träning eller till att utbilda sig. Detta ansvar ligger på dem själva nämner tränarna som deltagit i studien. Däremot har vissa av de föreningar som tränarna är aktiva inom bjudit in föreläsarna. Föreningarna har även hjälpt tränarna att hitta diverse utbildningar och föreläsningar utanför klubbverksamheten som kan hjälpa tränarna att utvecklas. Detta kan bidra till att tennistränarna som deltog i studien att utveckla sin förmåga att lära ut mental träning.

Resultatet från föreliggande studie visar på bristande erfarenhet inom mental träning men att utvecklingen går i rätt riktning. För att koppla detta till Horn (2002) bidrar föreningarnas positiva syn på utvecklandet av sina tränare till att tränarna i sig kan få mer erfarenhet och kunskap och utifrån detta lära sig att på ett effektivt sätt lära ut mental träning till sina spelare.

### **Resultat kopplat till tidigare forskning**

Forskning inom området menar på att det är viktigt för en tränare att skapa relationer med spelaren både inom och utanför idrotten. Att spelarna ska ha roligt samt att det kräver att en tränare har god kunskap om idrotten för att kunna ha en bra tränarfilosofi (Collins, Barber, Moore & Laws, 2011). Detta är något som går att koppla ihop med föreliggande studie genom att tränarna anser att det är viktigt att kommunicera med spelarna på och utanför banan för att skapa en relation. Resultatet visar även att tränarna i studien anser att det är viktigt för spelarna att de ska ha roligt när de spelar tennis. Collins, Barber, Moore och Laws (2011) tar även upp tränares kunskap som leder till en bra tränarfilosofi i praktiken, lägre utbildning och mindre erfarenheter kan leda till sämre kunskap och därmed brister. Detta går att koppla ihop med resultatet i föreliggande studie med tanke på att hälften av tränarna har en TGU 2 utbildning och mindre erfarenheter i jämförelse med tränarna med högre utbildning (se tabell 1) vilket kan leda till brister i tränarfilosofin. Collins, Barber, Moore och Laws (2011) menar på att för att lyckas genomföra sin tränarfilosofi i praktiken krävs en högre utbildning och erfarenheter av att ha tränat spelare och agerat i praktiken. Något som går att koppla ihop med den önskade kompetensen hos tränarna när det kommer till mental träning, för att förhoppningsvis öka kompetensen och på det viset få en bättre och utvecklad kunskap inom ämnet. Genom en utvecklad kompetens inom ämnet får tränarna även en bredare kompetens av tränarfilosofi, som senare kan appliceras på deras spelare.

Lauer et al. (2010) presenterar i ramverket spelarnas behov av mentala färdighetsträning, som innefattar öka självförtroende, öka energi och stress hantering. Något som är värt att diskutera utifrån resultatet är att endast sex av tretton använder sig av någon typ av stresshantering eller någon metod för att öka självförtroendet för spelarna. Detta kan bero på att den upplevda kompetensen hos tennistränarna i föreliggande studie är för låg. Det går att resultatet även visar att en tränare anser att det är viktigt att använda individanpassad kunskap gentemot sina spelare. Genom en individanpassad kunskap och mer kompetens skulle fler tränare förhoppningsvis kunna applicera mental träning bättre än vad som sker idag.

När det kommer till den tredje delen av modellen, menar Lauer et al. (2010) på att klimatet och beroende på spelarens egenskaper, som ålder och färdighetsnivå spelar roll. Detta är något som även resultatet i föreliggande forskning pekar på, tränarna menar att de inte

använder mental träning på unga som inte kan ta åt sig av informationen. Tränarna berättar även i intervjuerna att dem använder endast mental träning för dem som satsar på sin tennis och har kommit lite längre i sin utveckling. Detta är något som kan vara värt att diskutera, om tränare endast använder mental träning för dem som har kommit längre i utvecklingen kan det möjligtvis vara att spelare som har problem i början av sin karriär inte kommer ända dit. Genom att applicera mental träning i yngre åldrar ger det fler möjligheter att fler spelare ska nå längre i sin utveckling och bli bättre tennisspelare. Däremot krävs det att göra en avvägning vid vilken ålder/mognad mental träning bör införas, då alla spelare som sagt inte kan ta emot informationen och sedan använda den. Problemet kvarstår dock eftersom att tränarna inte upplever att de har kompetensen att lära ut mental träning, därmed måste kompetensen om mental träning hos tränare bli avsevärt bättre.

Resultat från föreliggande studie visar på att de svenska tennistränarna från Västra Götaland har grundläggande erfarenheter av mental träning eller att erfarenheter inte finns. När tränarna nämner sina erfarenheter kopplar dem tillbaka till när dem själva var spelare. Tränarna nämner att den större erfarenheten dem har är från deras tränare som dem själva hade när dem spelade. Fem av tränarna nämner även att dem har små erfarenheter från svenska tennisförbundets TGU 3 utbildning. Utifrån definitionen som författarna använder för erfarenheter av mental träning går det att diskutera om de svenska tennistränare som deltog i studien verkligen har erfarenheter av mental träning. Detta leder till att tränarna inte känner sig helt och hållet bekväma att använda sig av mental träning i någon större utsträckning för sina spelare.

Tränarna som deltog i studien nämner även att tränarna önskar att få mer tid till sitt tränar yrke. Detta för att kunna lägga ner mer tid på sina spelare. Det som tränarna nämner i föreliggande studie är att även dem saknar tid. Tid som dem anser skulle kunna användas till att utveckla dem själva samt att skaffas sig erfarenheter och kunskap av mental träning. Genom att även ge tränarna mer tid åt utbildning kan detta leda till att tränarna får möjlighet att fokusera och lägga ner mer tid på sina spelares välmående.

Det som föreliggande studie även visar är att för att få mer erfarenhet önskar tränarna att få mer utbildning samt att dem ger implikationer på att svenska tennisförbundet kan introducera mental träning tidigare i sin utbildning. Gould et al. (1999) genomförde en studie om varför junior tennistränare inte använder sig av mental färdighetsträning. Studien visade att en anledning till varför det inte gjorde var för att dem saknade utbildning eller för att dem hade för lite utbildning. Utifrån detta är det värt att diskutera om det kan bidra positivt till att svenska tennistränare börjar använda sig mer av mental träning om svenska tennisförbundet inkluderar mental träning mer i sina tränarutbildningar (Svenska tennisförbundet, 2014). Det som även kan bidra till ökad erfarenhet och kunskap är om svenska tennisförbundet inkluderar mental träning i sina utbildningar samt att förbundet börjar ställa högre krav. Högre krav för att bli svensk tennistränare kommer kanske leda till att svensk tennis får tränare som är bättre utbildade och indirekt även ha mer erfarenhet och mer kunskap.

Resultatet i föreliggande studie visar på att upplevd kompetens hos de svenska tennistränarna inte finns eller är låg. Vissa tränare menar på att de försöker att använda mental träning men har inte kunskapen för att göra det. Detta blir lite av en paradox, att tennistränarna som deltog i studien försöker att lära ut något som de inte har någon kunskap om. Några av tränarna nämner att de är lekmän, vilken dem menar med att de försöker att läsa på om mental träning och tycker att det är intressant och även försöka lära ut det till sina spelare utan någon vetenskaplig utbildningsbakgrund. Detta resultat går att koppla till den tidigare forskningen, Eriksson (2006) menar på att det inte finns någon specifik modell eller instrument för mental träning som tränare kan använda. En tränare nämner att den individanpassade kunskapen är viktig, även här går det att koppla till Eriksson (2006) studie

där resultatet visar att spelare ska vara i centrum, vara målinriktad samt att tränaren ska vara tydlig.

Utifrån resultatet går det att se att de svenska tennistränarna önskar att få en fördjupad kompetens, mer utbildning och extern hjälp. Fördjupad kompetens och mer information om hur en tränare ska lära ut mental träning går att koppla till tidigare forskning, Gould et al. (1999) menar i sin studie att tränare även där önskade att få en fördjupad kompetens och mer information hur mental träning ska läras ut till spelarna.

Något som även är värt att diskutera utifrån resultatet är att de tränare som har högst tränarutbildning, vilket är TGU 3 eller högre, har även mest kompetens av mental träning. Detta resultat är något som går att koppla till att idrottspsykologi är något som först kommer in i tränarutbildningen i just TGU 3. Detta leder även till att de flesta deltagarna i föreliggande studie hade endast utbildningen TGU 2 och kan därför vara en faktor till att tränarna i studien uppvisar låg kompetens.

Något som resultatet även visar är att tränarna har olika åsikter om önskad kompetens, en tränare till exempel anser att ingen ytterligare kompetens behövs, utan om en spelare skulle behöva hjälp är det bättre att ta in extern hjälp i form av en idrottspsykologisk rådgivare. En annan tränare anser även att det är spelarens ansvar att stå för den mentala biten, att det är upp till spelaren att ta hjälp om den känner att den behöver det.

Något som även är intressant att diskutera utifrån resultatet i tabellen (se tabell 6) är att tränarna anser att de inte har någon kompetens eller låg kompetens av mental träning. Det som går att se i tabell (se tabell 1) är att nästan hälften av tränarna har gått TGU 3, idrottspsykologi och mental träning tas upp. Detta är intressant att diskutera hur mycket tränarutbildningen verkligen lär ut om mental träning. Det går att se i tabell (se tabell 6) att tränarna själva önskar att tränarutbildningen ska utvecklas och bli bättre, men frågan är om detta är det bästa sättet att lära ut mental träning eller om det behövs inkluderas mer och oftare hos tränarna. Tränarnas önskade kompetens vill de ha en fördjupad kunskap om ämnet, genom att gå på fler kurser och få en forskningsbaserad utbildning. Detta är något som en tennistränare inte får i dagens TGU- utbildningar utan måste på egen hand hitta information via litteratur och egna erfarenheter.

## **Metoddiskussion**

I och med den semistrukturerade designen på intervjuguiden användes fyra huvudsakliga teman som intervjun skulle centreras kring. Intervjuguiden konstruerats av författarna tillsammans med handledare. På grund av att intervjuguiden aldrig testats innan genomfördes en pilot intervju. Detta för att låta författarna öva på att hålla i en intervju samt för att kontrollera att innehållet i intervjun gav relevant information för studien (Kvale, 1997).

Det som kan vara en nackdel med att använda sig av en semistrukturerad design är att mycket av intervjun styrs efter deltagaren. Utifrån de öppna frågorna som ställs kan respondenten svara med ett svar som gör att mycket av de resterande frågorna faller bort. Samtidigt som det kan vara en svaghet att intervjun styrs med utifrån deltagarna kan det även ses som en styrka. Med en semistrukturerad design finns även chansen att väcka nya frågor genom inspiration från respondenternas svar och författarna kan hitta något som är extra intressant att spinna vidare på för att få en djupare bild och förståelse av vad respondenten menar och upplever om ett specifikt ämne. Samtidigt som det ger utrymme för djupare förståelse och tolkning kan det även hämma slutprodukten av en intervju med en semistrukturerad design (Alvehus, 2013)

En svaghet som även kan uppstå är att respondenterna hade vetskapen om att studien riktade in sig på mental träning. Detta ses som en svaghet eftersom att detta kan påverka respondenten genom att denna pratar mer om mental träning och försöker inrikta sina svar mot mental träning istället för att tala mer öppet om sig själv som tränare (Kruise, 1998).

Föreliggande studie genomförde författarna 13 intervjuer där deltagarna fick välja tid och plats. Detta gjordes för att deltagarna skulle känna sig bekväma som möjligt samt att det skulle passa sig i deras vardagliga schema. På grund av att fyra tränare inte befann sig i Västra Götaland så skedde dessa fyra intervjuer över Skype. Detta kan ha en negativ inverkan på intervjuens genomförande för att miljö inte är den samma och fysiologiska aspekter kan föreställas genom Skype. Det författarna menar är att analys av kroppsligt beteende kan hämmas genom att ha en intervju genom Skype, rösten hos en person kommer inte fram i samma tonart som när intervjun ges i person. Kruise (1998) menar att en intervju via Skype inte bidrar med lika många detaljer som vid en intervju ansikte mot ansikte. Möjligheterna för att uppnå valida svar är högre vid intervjuer ansikte mot ansikte än vid intervjuer via Skype.

Vid urvalet av deltagare användes ett bekvämlighetsurval baserat på tidigare kollegor och tillgänglighet. Varför författarna valde att använda sig av ett bekvämlighetsurval var för att på det sättet öka möjligheten för att få fler deltagare samt att det blev lättare för författarna att organisera alla intervjuer. Samt att genom fler deltagare för att öka den externa validiteten. Kritiken som kan ges mot att använda sig av bekvämlighetsurval är risken för att resultatet visar vad en grupp människor tycker om problemet och inte fenomenet i sig. Vid användning av bekvämlighetsurval riskeras studien att använda sig av personer från samma umgängeskrets och riskerar att få ett resultat som speglar sig i gruppen och inte för tennistränare i allmänhet. På grund av detta kan den externa validiteten skadas samt att resultatet inte kan generaliseras i samma utsträckning (Alvehus, 2013)

Vid analys av de transkriberade intervjuerna valde författarna ett deduktivt tillvägagångssätt där författarna utgick från sin hypotes och arbetade sig mot det empiriska materialet. Det är i sin tur detta författarna bygger sina slutsatser på. Problem som kan uppstå i tolkningsprocessen av materialet i en sådan process är att material ska tolkas oberoende av författarnas värderingar och tro om ett specifikt område. Det blir svårt att garantera att tolkning gjorts oberoende av författarna och problematiskt på grund av att inte veta om det är hypotesen som testas eller om det är författarnas kapacitet till att förklara innehållet av analysen (Alvehus, 2013). Det går heller inte helt att utesluta att författarna tolkar resultatet utifrån vad dem själva vill att resultatet ska visa. Det går inte att säkerhetsställa att transkriberingarna analyseras med 100 procent objektivitet (Alvehus, 2013)

Vid framtagandet av kategorier till kategoriprofilen användes trianguleringsmetoden mellan författarna och handledare. Meningen med triangulering är att på ett effektivt sätt ringa in det centrala och viktigaste ur den föregående studien. Varför författarna valde trianguleringsmetoden var för att utesluta ett riktat resultat på grund av en enskild persons åsikter och tidigare erfarenheter. Därför skedde trianguleringen mellan två författare och två handledare. Problematiken som uppstår vid att använda sig av triangulering är att själva metoden baseras på ett väldigt exakt tillvägagångssätt. Trianguleringsmetoden bygger på ett system som används inom flottan för att navigera fartyg. Det är flottans mening att fastställa fartygets position genom att markera ut tre föremål i omgivningen för att sedan dra streck mellan dessa och skapa en triangel (Alvehus, 2013). Varför det blir problematiskt när denna teknik förs över till den vetenskapliga världen är att flottan använder sig av exakta koordinater som inte går att få i den vetenskapliga världen. Vid triangulering av fartyg måste koordinater behandlas i ett och samma koordinatsystem som kan liknas med författarnas orienteringsförmåga i det egna arbetet. Vid trianguleringen av kategorierna deltog fyra personer, de båda författarna och två handledare vilket går att liknas med att det är fyra koordinatsystem som ska fastställa fartygets position, i detta fall kategorin för en kategoriprofil. Det som även blir ett problem är att vid triangulering av fartyg finns det en exakt punkt att triangulera kring som inte finns på samma sätt i ett vetenskapligt arbete.

## **Implikation**

Utifrån föreliggande studie går det att se att svenska tränare är medvetna om att den mentala träningen är viktig för spelarna. Trots detta visar resultatet på att tränarna saknar kompetens och erfarenhet inom detta område. Studien kan förhoppningsvis lyfta upp ämnet på tapeten igen och få fram en diskussion i svenska tennisklubbar och även på förbunds nivå. Studien bidrar med information om att de svenska tennistränarna som deltog i studien har bristande kompetens om mental träning och att det måste ske en förändring. En förändring som studien kan bidra med information om hur tränarna vill använda mentala färdigheter och förberedelse.

Studiens resultat visar på att tennistränarna önskar få en djupare kompetens om mental träning. Med hänsyn till hur tränarutbildningen ser ut idag och hur den är uppbyggd kan studien bidra med information att tolv av tretton intervjuade svenska tennistränare önskar att tränarutbildningen innehåller mer mental träning än vad som undervisas idag. Studien kan bidra med information att tränarutbildningen behöver få in mer mental träning tidigare i utbildningen, idrottspsykologi och mental träning kommer i TGU 3. Något som är försent enligt tränarna i studien.

Föreliggande studie kan förhoppningsvis ligga till grund med information till en framtida modell för mental träning specialiserat till tennistränare. En modell som skulle kunna resultera i att svenska tennistränare kan applicera på banan och till sina spelare. Det vill säga att kompetensen om mental träning ökar inom tränare i Sverige. Samt att resultatet i föreliggande studie visar att tennistränarna önskar expert hjälp för dem själva och för spelarna. Där ett exempel hade kunnat vara att en idrottspsykolog och tränare jobbar tillsammans med spelarna eller att en idrottspsykolog tillgänglig för att kunna tillföra expert hjälp till tränarna för att få tränarna uppdaterade inom området.

Collins, Barber, Moore och Laws(2011) nämner att mer kompetens inom området leder till en bättre tränarfilosofi, detta är även något studien kan bidra med. Genom mer kunskap om mental träning, förbättra kompetensen inom området och därmed förbättra tränarfilosofin hos tränarna. Vilket förhoppningsvis senare kan leda till att svensk tennis kan producera fler framgångsrika tennisspelare. Denna kompetens skulle kunna komma ifrån liknande studier som denna, tränarna hela tiden får uppdateringar om hur läget ser ut inom tennisen och mental träning. Genom att låta tränarna få uppdateringar hur de ska lära ut mental träning för sina spelare både på och utanför banan.

I grund och botten ligger detta problem på svenska tennisförbundets bord, tränarna inte har tillräckligt med erfarenhet eller kompetens inom området. Genom att förbundet uppdaterar distrikten i Sverige, som i sin tur uppdaterar klubbarna och tränarna kan kompetensen förhoppningsvis höjas och leda till bättre tränare och mer framgångsrika svenska tennisspelare.

## **Framtida forskning**

Föreliggande studie är endast ett litet bidrag i forskningen om mental träning, mer omfattande och större studie behöver utföras för att få en djupare inblick i tränaryrket. En rekommendation för en framtida studie är att försöka få en större population att delta, en mer utspridd population, möjligtvis tennistränare från hela landet för att kunna generalisera resultatet bättre. Med tanke på att föreliggande studie endast hade ett urval ifrån södra Sverige hade det varit av intresse och se om kompetensen är högre i resten av landet.

Något som skulle vara av intresse till framtida forskning skulle vara att konstruera en arbetsmodell för mental träning till tennistränare. För att senare fortsätta forskningen med att testa modellen skulle en interventionsstudie vara intressant att följa för att se om tränarna kan ha användning av modellen. Samt att studera hur spelarna upplever modellen och om spelarna upplever någon skillnad i deras tennisutveckling och välmående.

Forskningen om mental träning inom tennis kommer mycket ifrån USA, där kulturen och tränarfilosofin kan vara annorlunda ifrån vad som används i Sverige. Därmed hade en jämförelse mellan länder som USA och Sverige varit av intresse för att se om det finns likheter eller olikheter.

I föreliggande studie är tennistränarna män, något som hade varit av intresse hade varit att se om det finns någon skillnad hos kvinnliga tennistränare, det vill säga om kvinnor använder mer mental träning i sin tränarroll för sina spelare.

### **Konklusion**

Utifrån föreliggande studies resultat går det att se att tennistränarna i studien inte använder mental träning i någon högre grad. När det kommer till tränarfilosofi går det att utläsa att mental träning inte prioriteras. Även om vissa tränare prioriterar det högt visar studien att totalt sett är mental träning inte något som används bland tränarna i dagens läge. Detta kan bero på att tränarna inte får någon uppbackning av organisationen de jobbar hos och måste därmed ta reda på informationen på egen hand. Den erfarenhet som tränarna innehar är ifrån när de själva var aktiva och spelade tennis. Detta är något som leder till att tränarna har låg kompetens eller inte någon kompetens alls om mental träning. Tränarna önskar dock att de hade mer kompetens av mental träning och anser att tränarutbildningen bör förändras och få in mer mental träning tidigare i utbildningen. Det är svårt att dra några direkta slutsatser av studien på grund av att den visar endast 13 av alla svenska tennistränares upplevelse av mental träning. Avslutningsvis bör det ändå nämnas att tränarna i studien upplevde mental träning som något önskvärt inom tennisen och anser att mental träning är något som kan föra svensk tennis framåt.

### **Erkännanden**

Vi vill börja med och tacka alla tränare som deltog i studien. Tack för att ni deltog och gav värdefull information och berättelser för att kunna göra denna studie genomförbar. Med informationen från intervjuerna har vi fått en bredare inblick inom tennisyrket och mental träning. Tack vare ert deltagande och informationen ni gav oss har vi fått en klarare bild av hur mental träning används av tennistränare i Västra Götaland. Vi hoppas att denna studie bidrar med information om hur området ska utvecklas och bli bättre på sikt.

Vi vill även uttrycka vår största uppskattning och tacksamhet till vår handledare, Professor Natalia Stambulova, för ett stort engagemang, guidning och hjälp i vårt arbete. Tack vare dig har vi utvecklat nya forskningsfärdigheter och lyckats genomföra detta arbete. Vi vill även rikta ett stort tack till Johan Ekengren för vägledning, reflektioner och ett fantastiskt stöd genom hela arbetet. Vi vill avslutningsvis tacka alla i vår omgivning för att ha tålmodighet och stöd under hela arbetsprocessen.

### Referenser

- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: En handbok*. Stockholm: Liber AB.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thoughts and action: A social cognitive theory*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Brackmann, U. (2015). *Step out step up stand out: Revolutionize your life in 3 easy strides*. London: MindYourWay Publishing.
- Chung, Y. (2010). Imagery rehearsal: Seeing is believing. In L. Lauer, D. Gould, P. Lubbers, M. Kovacs. (Eds.) *USTA mental skills and drills handbook* (pp. 253-272). Monterey, CA: Coaches Choice.
- Collins, K., Barber, H., Moore, K., & Laws, A. (2011). The first step: Assessing the coaching philosophies of pre-service coaches. *Journal of Research*, 6(2), 21-29.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dieffenbach, K. D. (2010). Goal setting: Striving for success. In L. Lauer, D. Gould, P. Lubbers, M. Kovacs. (Eds.) *USTA mental skills and drills handbook* (pp. 253-272). Monterey, CA: Coaches Choice.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Volume Ed.) *Handbook of child psychology*, 5th ed., Vol. 3, (pp. 1017-1095). New York: Wiley
- Eriksson, S. (2006). *Vägen till elittränarskap*, Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, 127-143.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 128-140.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hedberg, M. (2015). Stora brister i tränares kompetensutveckling. *Svensk Idrottsforskning*, 2, 16-19.
- Horn, T.S. (2002). Coaching effectiveness in the sports domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. (pp. 309–354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jordan, J.V., Kaplan, A.G., Miller, J.B., Stiver, I.P., & Surrey, J.L. (1991). *Womens' growth in connection: Writing from the stone center*. New York: Guilford Press.
- Kruuse, E. (1998). *Kvantitativa forskningsmetoder i psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lauer, L., & Chung, Y. (2010). Building self-confidence. In L. Lauer, D. Gould, P. Lubbers, M. Kovacs. (Eds.) *USTA mental skills and drills handbook* (pp. 253-272). Monterey, CA: Coaches Choice.
- Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (2010). *USTA mental skills and drills handbook*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Medbery, R. (2010) Activation and stress management. In L, Lauer, D, Gould, P, Lubbers, M, Kovacs (Eds.) *USTA mental skills and drills handbook* (pp. 109-136). Monterey, CA: Coaches Choice.
- Medbery, R. (2010) Concentration. In L. Lauer, D. Gould, P. Lubbers, M. Kovacs (Eds.) *USTA mental skills and drills handbook* (pp. 253-272). Monterey, CA: Coaches Choice.



- Nationalencyklopedin (2015, 23 November). Erfarenhet. Hämtad ifrån: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/erfarenhet>
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement goal theory: conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- O'Connor, J. (2003). *NLP & idrott: [redskap för att vinna den mentala matchen]*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Plate, A., & Plate, J. (2005). *103 mentala metoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Potrac, P., Jones, R., & Cushion, C. (2007). Understanding power and the coach's role in professional english soccer: A Preliminary investigation of coach behaviour, *Soccer & Society*, 8(1), 33-49. doi: 10.1080/14660970600989509
- Rosenberg, N. (1998). *En mental träningslära för idrotten: "den felande länken" i träningsprocessen*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Svenska tennisförbundet (2015, 24 november) Utbildningsprogrammet. Hämtat från <http://svtf.tennis.se/Fortranaren/Utbildningsprogrammet/>
- Vealey, R.S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, a Division of ICPE.
- Skinner, E. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549-570.
- Weibull, F., Wallsbeck, M., & Almgren, A. (2012). *Träna tanken: en bok om mentala föreställningar i idrotten*. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Weinberg, R. (2008) "Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills," *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1). doi: 10.2202/1932-0191.1025
- Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches, *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.
- Weinberg, R., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 (2), 164-174.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Newbury Park, CA: Sage.

## Intervjuguide

### Presentation

- Vilka vi är och vi kommer ifrån
- Redovisa information om uppsatsen: syfte med studien
- Ta del av informationsbrevet och intervjuguiden för att få informantens samtycke
- Informanten får ta del av färdig studie
- Berätta om anonymitet och Konfidentialitet
- Rätten att avstå, hoppa över frågor, inte svara på frågor eller avbryta intervjun
- Få tillstånd att spela in intervjun
- Några frågor innan intervjun börjar?

### Bakgrundsinformation:

1.1 Ålder?

1.2 Hur länge har du varit tennistränare?

1.3 Vilken tränarutbildning har du?

#### *Tema: Tränarfilosofi*

2.1 Hur skulle du beskriva din tränarfilosofi?

2.1b Vad fokuserar du på i din tränarfilosofi? (faktorer som, Fysisk, taktisk, tekniskt eller mental)

2.2 Mental förberedelse jämfört med fysisk, taktisk och teknisk förberedelse? (rangordna 1-4)

2.3 Hur är din syn på hur viktigt/oviktigt med mental träning inom tennis?

2.4 När anser du att det är viktigt att börja lära ut mental träning till dina spelare, ålder/mognad?

- Varför just då?

#### *Tema: Erfarenheter av mental träning*

3.1 Vilka erfarenheter har du av mental träning i din tränarroll?

- Hur mycket använder du mental träning?

3.2 Använder du mental träning för dina spelare idag?

- Vilka olika mentala färdigheter använder du?(målsättning, motivation, visualisering, stresshantering, koncentration)

3.3 Hur används mental träning inom föreningen du är verksam i idag?

#### *Tema: Kompetens av mental träning*

4.1 Hur arbetar du med mental träning?

4.2 Hur använder du din kompetens?

4.3 Vilken typ av kompetens anser du behövs?

#### *Tema: Utveckling av mental träning*

5.1 Hur ska du få mer kompetens av mental träning?

5.2 Hur tror du att mental träning skulle kunna läras ut i framtiden?

### Avslutning:

- Hur har intervjun känts?
- Är det något som du vill tillägga?
- Har du några fler frågor?

## Informationsbrev

Vi är två som studerar idrottsvetenskap med inriktning idrotts- och motionspsykologi samt psykologi 61-90hp som fristående kurs på Högskolan i Halmstad. Vi skriver nu vår c-uppsats om mental träning inom tennis. Syftet med studien är att undersöka svenska tennistränares erfarenheter och upplevda kompetens inom mental träning utifrån ett tränarfilosofiskt perspektiv. Med detta brev vill vi ge ytterligare information om studien och även försäkra oss om att du vill medverka.

Deltagandet är frivilligt och du behöver inte fullfölja intervjun om du av någon anledning inte vill. Inga namn eller personuppgifter kommer att samlas in, individen är konfidentiell. Svaren från intervjun behandlas konfidentiellt och kommer att förvaras inlåst. Intervjusvaren kommer inte visas för någon utomstående utan endast vi projektansvariga och vår handledare kommer ha tillgång till det. Data kommer efter avslutad studie att förstöras.

När uppsatsen är färdigställd och examinerad kommer studien givetvis vara tillgänglig för dig och din organisation.

Vi är mycket tacksamma över det intresse du visat av att medverka i vår studie och ser fram emot kommande intervjutillfälle.

Vid eventuella frågor om studien eller intervjun kontakta nedanstående via telefon eller e-post.

Rasmus Alm

Tel/Mail:

0708-190186

[rasalm13@student.hh.se](mailto:rasalm13@student.hh.se)

Philip Cassel

Tel/Mail:

0761-693766

[phicas13@student.hh.se](mailto:phicas13@student.hh.se)

Handledare:

Natalia Stambulova

[natalia.stambulova@hh.se](mailto:natalia.stambulova@hh.se)

Johan Ekengren

[johan.ekengren@hh.se](mailto:johan.ekengren@hh.se)

Jag har tagit del av informationen och är medveten om hur mina svar kommer att behandlas.

Rasmus Alm  
Philip Cassel



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-mail: [registrator@hh.se](mailto:registrator@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)