

# Malmö FF dam – en idrottspsykologisk intervention på grupp- och individnivå

**Sverker Bengtsson**

Idrottsvetenskap Malmö högskola

**Tord Emmert**

Malmö

Publicerad på Internet, [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org) (ISSN 1652–7224) 2006-02-15

Copyright © Sverker Bengtsson & Tord Emmert 2006. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

## **Inledning**

Att få en grupp elitidrottande människor att prestera ihop på bästa möjliga nivå under en längre tid är en komplex process. I ett fotbollslag är det närmare 25 individer, inkluderat tränarstab, som ska fungera ihop under en lång tid, och otaliga händelser påverkar truppen. Att ta eller få experthjälp utifrån på både individ- och gruppnivå kan tillföra ett lag ytterligare dimensioner.

I denna artikel beskrivs en psykologisk intervention fotbollsklubben Malmö FF dam, som startade säsongen 2004 och kulminerade under säsongen 2005. Här förs även en kortfattad diskussion om hur tillämpare från det idrottspsykologiska området kan arbeta ihop för att tillsammans mäta med den tidsmässiga belastning det ofta innebär att arbeta med en hel trupp.

De personer med det idrottspsykologiska området som arbetsfält som arbetade med laget på olika sätt kommer i artikeln benämnas ”tillämpare”. Med hänsyn till samtliga inblandade och etiska aspekter (se bl.a. Cox, 2002) kommer inga namn på spelare eller tränare nämnas i artikeln, och vissa händelser och interventioner kommer att utelämnas.

I skrivande stund (november 2005) pågår arbetet med MFF dam till viss del fortfarande, men det befinner sig i avslutningsfasen, och artikeln ska även ses som en dokumentation och utvärdering av arbetet med truppen. Den slutgiltiga utvärderingen är dock inte färdigställd.

Under arbetets gång har sex tillämpare deltagit i arbetet med de aktiva. Under fas 1 var detta endast Tord Emnert och Mikael Johansson. Under fas 2 var det Tord Emnert som agerade processledare vid träffarna med hela laget. Under fas 3 tillkom Sverker Bengtsson, Kristiina Pekkola, Elsa Johansson och Mats Lindau. Under fas 1 och 2 gällde interventionen hela laget och tränaren och tränarstaben, medan under fas 3 arbetet också var inriktat på individuella träffar med lagets spelare. Samtliga tillämpare är medlemmar i ett nätverk för idrottspsykologiska tillämpare i Skåne/Blekinge, "Idrottspsykologisk utveckling", som är kopplat till Regionalt Elitidrottscentrum Syd vid Skåneidrotten i Malmö.

## Uppstart och kontakt

Hösten 2003 initierade klubben via huvudtränaren kontakt, vilket resulterade i att två tillämpare träffade tränaren för ett förutsättningslöst samtal. Det var tränarens åsikt att lagets spelare behövde någon form av psykologisk färdighetsträning, främst på individplanet. Denna analys baserade tränaren bl.a. på att laget inte lyckats prestera i vissa matcher, t.ex. mot på pappret sämre motståndare.

Tillämparna var klart intresserade, men de ville till att börja med gå in och se på hela laget som helhet, och sedan gå ner på individplanet. Detta tyckte tränaren var en god idé. Tränaren gav sedan en kortfattad syn på hur denne såg på laget, och en ny träff mellan tillämparna och tränaren bokades.

Efter den första träffen konstruerade de båda tillämparna ett förslag på hur samarbete skulle kunna se ut. Efter diskussioner med tränaren och klubbledning nåddes ett upplägg som passade båda parter.

Innan arbetet med laget skulle inledas träffades tränare och tillämparna vid fyra tillfällen, och tillämparna tillsammans med tränaren försökte skapa sig en bild över laget, dess medlemmar, styrkor och svagheter, mm.

Samarbetet med tränaren sågs som mycket viktigt, och tränaren var fullt insatt i processen under hela arbetets gång. Lagkaptenen, som funnits i laget i tio säsonger varav sju i den rollen, kom också att bli ett viktigt bollplank under hela arbetets gång.

## Fas 1, januari–mars 2004

Upplägget var att tillämparen skulle träffa laget efter träningar vid ett antal tillfällen, och däremellan träffade tillämparen tränaren kontinuerligt. Tränaren var med på alla träffar. Övriga i tränarstaben var också med vid träffarna, dock inte sjukgymnasterna. 6 träffar med laget genomfördes mellan januari och slutet av mars.

### *Träff 1 2004: Presentation och introduktion.*

Vid denna första träff med laget inledde tillämparen med att introducera ämnesområdet idrottspsykologi och ge en överblick och insikt i hur ämnet kan tillämpas i arbetet med grupper och lag. Spelarna fick sedan presentera sig med utmärkande drag och beteenden, enligt en av tillämparen konstruerad modell. Denna övning genomfördes först i smågrupper och sedan framför hela laget. Ett syfte med denna övning var att få lagmedlemmarna

att öppna upp inför gruppen och varandra. Ett problem sedan tidigare var, enligt tränaren, att det var ett "tyst" lag, med lite bristande initiativförmåga; spelarna låg lågt i gruppen, och rättade in sig efter det som sades fullt ut.

Efter detta följde en föreläsning om hur grupper och lag fungerar. Denna föreläsning var baserad på en konceptuell modell kallad Jamesons trappa (Ekstam, 2002). Sedan fortsatte den initiala övningen i syfte att få personer som passade sämst ihop, enligt de faktorer de lyft fram tidigare, att närma sig varandra. Spelarna fick visa hur de tolkade varandra, vilket gav mer djup och de kom varandra lite närmare. De kände ju varandra på en viss nivå sedan tidigare, men inte på någon djupare nivå.

Avslutningsvis genomförde även en SWOT-analys på laget (se Miller, 1997, för tillämpning på idrottslag), en analys där styrkor, svagheter, möjligheter och hot lyfts fram. Detta genomfördes först individuellt och sedan i smågrupper. Smågruppernas sammanställning lämnades sedan in till tillämparen.

### ***Träff 2 2004: Ledstjärnor***

Inledningsvis delgavs laget resultatet av SWOT-analysen, via en sammanställning på hela laget. Detta diskuterades sedan med laget. Syftet var att analysera laget, stärka dess kollektiva självförtroende (Bandura, 1997), och etablera utvecklingsmöjligheter. Med tillämparen som processledare kom laget fram till en del aspekter som det ansågs behövas lägga kraft och arbete på.

Diskussionen kom sedan mycket att handla om vad som skulle spegla andan i laget framöver. Detta skrevs ned på lappar som sattes upp under pågående process. Tre ledstjärnor som skulle spegla laget och andan under säsongen etablerades så småningom och sattes upp i omklädningsrummet. Det kom även fram vad som "satt i väggarna", vad som var den inre kärnan i laget. I diskussion framkom att det i vissa fall saknades en "härförare", som tog tag i laget när det gick mindre bra. Denna diskussion skulle återkomma, och stor tonvikt lades av alla vid att alla i truppen måste ta sitt ansvar.

### ***Träff 3 2004: Regler och normer.***

Denna träff kom mycket att handla om normer och regler i truppen. Dels de regler och normer som redan fanns, och vilka normer och regler truppen ville skulle finnas (Carron & Hausenblas, 1998). En lång diskussion ledde fram till att truppen kom överens om vilka regler och normer som skulle finnas i laget. T.ex. registrerades vissa beteenden som de retade sig på sinsemellan i laget som sedan plockades bort, både på och utanför plan. Ett exempel var att ljudsignalen på mobiltelefonen skulle hållas avstängd i spelarbussen, och det fanns många andra konkreta exempel. Dessa regler upprätthölls sedermera väl under säsongen, eftersträvansvärda beteende förstärktes och mindre eftersträvansvärda beteenden fick direkt negativ förstärkning, oftast i form av kollektiva uppmaningar (Walström, 2004). De överenskomna normerna blev internaliserade i gruppen (Carron & Hausenblas, 1998), vilket är det mest önskvärda i en etablering av önskvärda normer.

### ***Träff 4 2004: Förväntningar.***

För att ytterligare klargöra och fördjupa relationen mellan de aktiva, och mellan de aktiva och tränaren, låg fokus under denna träff på förväntningar (Williams, 2001). Det gällde förväntningar från lagledningen på laget, och vilka förväntningar spelarna hade på lag-

ledningen (tränaren). Först fick lagledning sitta för sig och spelarna för sig och formulera förväntningar. Detta togs sedan upp i en gemensam diskussion. Under hela processen hade tillämparen intrycket av att spelarna vågade mer och mer, bl.a. att ta upp vissa saker framför tränaren som de kanske inte hade tagit upp annars, tack vare att det fanns en utomstående person som ledde processen. Det ansågs dock givetvis centralt att tränaren fortfarande styrde, i egenskap av ledare och tränare. Även tränarstabens och tränarens förväntningar lyftes fram och diskuterades med laget, och mot slutet av diskussionen växte en gemensam förståelse hos spelare och tränare fram. Att arbeta på det här sättet, både direkt (med laget) och indirekt (via tränaren) är oftast ett optimalt sätt att hantera och integrera tränaren i det tillämpade arbetet med ett lag (Weinberg & Gould, 2003).

#### ***Träff 5 2004: Relationer och beteenden.***

Mot bakgrund av de tidigare träffarna kom denna att fokusera relationer och beteenden. För att öppna upp relationsklimatet i gruppen genomfördes en del relationsövningar, t.ex. fick de aktiva jobba i smågrupper och plocka fram till var och en till de andra i gruppen minst tre saker de uppskattade och en sak som de kunde förändra eller göra på ett annat sätt, både i omklädningsrummet och på plan (se bl.a. Sjölund, 1979, med övningsbilaga för olika typer av relaterade övningar). Detta var lite nervöst men fungerade väl, de fick ofta inte denna typ av uppskattning. Tränarstaben fick göra samma sak på varandra vilket enligt tillämparen ledde till mycket positiva diskussioner i tränarstaben.

För att bygga vidare på relationer och beteenden gjordes även övningen ”Joharifönster” i gruppen (Luft & Ingham, 1969, i Bruzelius & Skärvad, 2000), som i grund och botten är en kartläggning av beteenden och insikter hos gruppmedlemmarna sinsemellan i syfte att förbättra kommunikation och samarbete.

#### ***Träff 6 2004: Relationer och beteenden (fortsättning), samt måldiskussion.***

Under denna träff fortsatte arbetet med relationer och beteenden från förra träffen, då tillämparen med stöd av tränaren ansåg att detta behövdes. Nu genomfördes bl.a. en övning med skiftande beteenden framför de andra, där spelarna skulle visa olika typer av känslouttryck (se bl.a. Lind, 2001). Syftet med denna övning var att visa sig från en annan sida och även att våga släppa upp lite och få lite glädje. Laget skulle kort därpå iväg till Tyskland för en cupmatch, och övningarna sågs därför även som en del av förberedelserna inför denna.

Ytterligare en övning i samma anda utfördes. Varje person i laget hade ett papper liggande på bord runt om i lokalen, där alla andra deltagare fick skriva minst ett uppskattande ord. De fick dock inte se vad som var skrivet på sin eget papper. Dessa papper stoppades ner i kuvert, som de fick med sig som skulle öppnas vid ett lämpligt tillfälle nere i Tyskland före matchen.

Denna gång talades det även om mål, olika typer av mål och vilka mål som skulle finnas inför säsongen. (se bl.a. Weinberg & Gould, 2003). Mycket av diskussionen kom att handla om resultatmål. I princip gick det ut på att vinna allt; cup, serie, allsvenskan, även om att hålla samman och hjälpa varandra (processmål) också var en del av diskussionen. Detta kändes lite problematiskt för tillämparen, då det generellt anses viktigt att ha såväl process, prestations, och resultatmål, som mer subjektiva mål (Weinberg & Gould, 2003, Murphy, 1996).

### ***Övrigt arbete och händelser under fas 1.***

Ytterligare idrottspsykologiska insatser efter dessa träffar under säsongen innefattade bl.a. ett läger i London, där tränaren fick med sig vissa ”teambuildingövningar” (se bl.a Carron & Hausenblas, 1998, Orlick, 1981) i syfte att skapa sammanhållning och gemenskap i laget.

Under säsongen gjordes också en beteendeanalys (Carron & Hausenblas, 1998, Wadström, 2004), på beteende under match. Analysen gjordes av alla spelare och ledare efter sex matcher, dels på eget beteende, dels på ledarbeteende samt deltagande från avbytarbänken. Detta uppskattades av alla och visade sig ge mycket konstruktiv information som kunde användas i arbetet med laget.

Under hela säsongen fördes även kontinuerliga diskussioner mellan tränaren och tillämpare, tillämpare och lagkapten, och i november började planeringen inför nästa säsong.

## **Fas 2, januari–mars 2005**

Inför säsongen 2005 var det större omvälvningar i truppen. Laget hade tappat många namnkunniga spelare och tippades sluta långt ned i allsvenskan av de flesta experter. Till följd av ekonomiska problem fanns dessutom endast huvudtränaren kvar, inga assisterande tränare.

Under januari–mars fortsatte träffarna med laget och tränare, där en tillämpare höll i trådarna. Fem gemensamma träffar genomfördes under denna period.

Under mars–april framtog en idrottspsykologisk profil (IPS-profilen) på samtliga spelare, utom på en som inte var svensktalande, och på tränaren i laget. IPS-profilen är ett idrottspsykologiskt test, utvecklat i samarbete mellan Idrottshögskolan i Stockholm och RF:s Elitidrottscentrum Bosön, vilka gemensamt äger rättigheterna. Användande av testet förutsätter att ett avtal ingåtts med RF-EIC Bosön där kontaktperson är Catarina Bergström (Hassmén & Lundqvist, 2003).

### ***Träff 1 2005: Nystart och introduktion till lagets miljö.***

Under första träffen för säsongen togs nya diskussioner om lagets nyuppkomna situation.

Alla fick ventiler sin åsikt, och efter omfattande diskussioner kring lagets nya situation vändes detta till något positivt, och de som var kvar svetsades ihop på ett nytt sätt. Det blev uppenbart att laget verkligen måste jobba ihop som ett lag, då många individer som tidigare erhållit mycket uppmärksamhet och ansvar nu försvunnit. Detta diskuterades även i truppen och stärkte gemenskapen i laget.

Tillämparen sammanfattade sedan diskussionen och intrycken genom att relatera dem till en konceptuell modell för studier av grupper (Carron & Hausenblas, 1998, s.19). I denna modell avhandlas gruppinteraktionen som en process som påverkas av ett antal faktorer; struktur, uppgift, kontext och medlemmarnas egenskaper.

### ***Träff 2 2005: Lagets medlemmar och struktur.***

Denna träff kom att kretsa kring roller i laget, och de relationer som fanns mellan rollerna emellan.

Efter en kort inledande föreläsning kring roller och relationer i lag gjordes ett försök att tydliggöra vad de olika rollerna medförde i form av krav och förväntningar inom truppen

(se övningar i Miller, 1997). En av dessa övningar består i att varje spelare individuellt får identifiera vad de ser som sin roll i laget, och göra en lista på vilka beteenden detta medför. Sedan jämförs listorna i laget. Ofta överlappar en del roller varandra. Efter detta fördelas de olika rollerna inom de olika delarna av laget, så att varje del och varje individ i laget vet vad deras roll innebär. Detta hade inte gjorts på detta sätt tidigare, och uppskattades av laget, enligt tillämparen. Att spelare på detta sätt får insyn i sin egen och varandras roller leder ofta till att tilltron till laget, den egna ansvarskänslan, och sammanhållningen ökar (Miller, 1997).

För att ytterligare belysa området redogjorde tillämparen för FIRO-teorin (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), en modell som ser till hur människor behöver få olika behov tillfredsställda i en grupp för att gruppen ska kunna fungera optimalt (Carron & Hausenblas, 1998).

### ***Träff 3 2005: Lagsammanhållning***

Som ett vidare led i arbetet med laget kom denna träff att handla om sammanhållningen i laget. Frågor som ”Vad är lagsammanhållning för oss? Hur kan vi skapa ännu bättre lagsammanhållning? Vad kan var och en bidra med?” stod i fokus.

Diskussionen tog sin utgångspunkt i en modell för sammanhållning i lag, där faktorer som miljö, ledarskap, personliga faktorer och ledarskapsfaktorer är centrala (Carron & Hausenblas 1998). Begreppet social maskning (ibid.) synades även. Laget kom tillsammans fram till många olika förslag på hur sammanhållningen kunde stärkas ytterligare i laget, där mycket kom att involvera diskussioner om olika typer av kommunikationsmönster och hur dessa kunde förfinas.

### ***Träff 4 2005: Feedbackmöte***

Vid sidan om träffarna mellan januari och mars genomförde tillämparen intervjuer med spelare och tränare. Dessa intervjuer genomfördes med alla spelare, utom en, som kom till laget först till seriestarten (utlandsproffs). Under dessa intervjuer gavs möjlighet för spelarna att ta upp allt möjligt, även om en intervjuguide låg till grund för samtalet (jfr Jacobsen, 1993). Syftet med intervjuerna var att få varje individs syn på laget och dess situation, och eventuellt få fram information som inte uppkommit vid lagträffarna, för att få ytterligare stöd i det kommande arbetet. I snitt varade varje intervju i cirka 1 timme. Detta resulterade i ett feedbackmöte med hela laget och tränaren, där delar av intervjumaterialet var konfidentiellt (jfr Cox, 2002).

Under mötet kretsade diskussionerna bl.a. kring:

- Vilka beteende måste uppvisas m.m., hur spelarna skulle agera för att stötta och hjälpa varandra. Här kom laget fram till hur de ville agera inom detta fält. Avstamp togs även från informationen som kommit fram i tidigare gjorda beteendeanalyser (se övrigt arbete under fas 1).
- Förhållandet mellan laget och tränaren. Här kom mycket att handla om kommunikation, och det bestämdes bl.a. att individuella samtal med tränaren skulle genomföras tre gånger per år, och att någon dag efter match skulle det genomföras en strukturerad debriefing med hela laget, där alla skulle yttra sig.

- Laganda. Här diskuterades hur de olika grupperingar som fanns i laget skulle fungera i laget som helhet, och hur spelarmöten skulle struktureras. En diskussion fördes även om hur social maskning skulle kunna minimeras och hur yngre spelare skulle hjälpas för att komma in i laget.

Samtliga punkter som kom upp på detta möte anses viktiga för att skapa ett väl fungerande lag (se bl.a. Carron & Hausenblas, 1998, Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, Murphy, 1995).

Mot slutet av mötet visades stor uppskattning över att en utomstående kunde komma med synpunkter och tips. Numera var det en mycket livlig kommunikation inom truppen jämfört med under 2004.

### ***Träff 5 2005: Måldiskussion***

Sista träffen innan serien skulle inledas handlade om mål inför säsongen. Tränaren och tillämparen lämnade lokalen och spelarna fick arbeta fram en egen målsättning. Denna gång var det inga resultatmål, utan de subjektiva målen och processmålen (jfr Weinberg & Gould, 2003), som kom överst på listan. Ett mål var t.ex. att de skulle ha kul/roligt och ta en match i taget, samt att alltid ställa upp för varandra. Laget kom även överens om vissa signaler de skulle ge varandra som påminnelser under pågående matcher. Särskilt en signal kom att fungera som en mycket kraftig påminnelse att rycka upp laget när det verkligen gällde (se ”team energizing techniques” i Cox, 2002). Tränaren delade synen på målsättningen.

Det hade alltså skett en tydlig förändring sedan föregående säsong när det gällde de löpande måldiskussionerna (se träff 6, 2004). Laget präglades av mycket stor entusiasm under denna period, det var påtagligt att attityd och inställning hade förändrats.

Vid denna träff presenterades även förslaget med möjligheter till individuellt arbete med en tillämpare för spelarna, vilket mottogs väl. Tanken med att erbjuda spelarna möjligheten att få arbeta individuellt med idrottspsykologisk tillämpning och utveckling var att individerna skulle få möjligheten att få mer skraddarsydd psykologisk färdighetsträning, som skulle gagna hela laget på sikt.

### ***Övrigt arbete och händelser under fas 2***

Under försäsongen deltog laget i en tävling i Spanien. Under tiden i Spanien fick laget utstå en del påfrestningar, bl.a. var det inbrott på hotellet där de bodde, och beställda bussar dök inte upp. Trots dessa yttre motgångar höll laget ihop mycket väl och lyckades efter stor dramatik vinna turneringen. Detta visade sig i efterhand vara mycket lyckat för lagandan, och många spelare har i efterhand rapporterat om turneringen i Spanien som en stor källa till glädje och inspiration. Att laget kunde prestera och vinna trots yttre motgångar på plats sågs som ett kvitto på att lagets sammanhållning och moral stärkts betydligt.

En annan viktig pusselbit för att skapa laganda var inledningsmatchen i allsvenskan. I denna match mötte laget den givna guldkandidaten, där de låg under med 2-0, men lyckades hämta upp till 2-2. Detta att ge upp matcher när de legat under i ett tidigt skede hade tidigare varit lite av en skilleshäl för laget. Att då kunna vända en match, mot just denna motståndare, var något som verkligen visade att de kunde ta sig samman när de gick dem emot, och gav en mycket viktig start redan i inledningen på säsongen.

### **Fas 3, 2005. Individuellt tillämpat arbete med lagets spelare (maj–november)**

Under mars - april månad 2005 fick samtliga spelare (utom en, se tidigare anm.) genomföra IPS-profilen. När detta var genomfört tilldelades samtliga spelare en tillämpare. Kontakter togs sedan mellan tillämpare och spelare, och det individuella arbetet med spelarna startades upp under våren och sommaren. Resultatet från IPS-profilen fanns tillgängligt och blev en utgångspunkt för diskussioner och samarbetet mellan spelaren och tillämparen. Testresultatet var dock inte den enda informationskällan, och bör inte heller vara det (se bl.a. Hassmén, Hassmén & Plate, 2003), utan en del i den informationsinhämtning och kartläggning som respektive tillämpare gjorde med respektive spelare.

De olika tillämparna arbetade i snitt med cirka tre spelare var, och budgeten gav utrymme för sex träffar per spelare med respektive tillämpare.

Arbetet under de individuella träffarna kom att kretsa kring prestationspsykologi och psykologisk färdighetsträning. Exakt hur detta arbete sedan lades upp skiljer sig från fall till fall, beroende på vad som kom fram i kartläggningen mellan spelare och tillämpare.

Arbetet pågick under sommaren och under hösten. De sista individuella träffarna med tillämparna kommer att genomföras under november månad, då det även görs en avslutande utvärdering av dessa individuella träffar mellan respektive tillämpare och spelare.

Under arbetet med de individuella träffarna sammanstrålade tillämparna vid olika tillfällen och diskuterade upplägg och utfall. Tillämparna närvarade även vid en del matcher, där de fick möjlighet att observera spelarna. Under arbetets gång träffade tillämparna också tränaren och fick dennes synpunkter på laget, dess status och prestationsnivå för tillfället.

Vid dessa träffar vidhölls givetvis att inga av spelarnas individuella konfidentiella uppgifter kopplat till de individuella träffarna (se även Hardy, Jones & Gould, 1996) skulle lämnas ut. Av samma anledning fick tränaren inte del av resultaten från IPS-profilen på de individuella spelarna.

### **Utvärdering och diskussion**

Då detta arbete pågått en längre period, är det svårt att ge hela processen rättvisa i en kort sammanfattning, som denna artikel har utgjort. En del information har av nödvändighet utelämnats, och artikeln utgör även delvis tillämparnas tolkning av processen. Att åskådliggöra det individuella arbetet mellan tillämpare och spelare är också svårt eftersom varje individuell process i sig utgör tillräckligt mycket material för en artikel. Tonvikten har därför lagts vid att beskriva interventionen mot laget som helhet, även om det kompletterande individuella arbetet har varit nog så viktigt för interventionen som helhet.

Spelarna har i diskussioner med de olika tillämparna varit rörande överens om att säsongen 2005 har varit den roligaste och bästa de varit med om under sin tid i MFF dam. Den sammanhållning och glädje de upplevt under denna period har saknat motstycke under deras tid i laget. Detta förklaras naturligtvis till stor del av de genomförda interventionerna, och det arbete som laget i det sammanhanget själva har lagt ner på att förbättra relationer, attityder och sammanhållning inom laget.

Rent sportsligt var resultatet efter omständigheterna lyckat. Laget var inte tippat som ett av de starkaste korten i allsvenskan, men hade chans på guld fram till näst sista omgången. MFF dam förlorade inte ett guld, de vann ett silver.

Intresset och viljan till samarbete hos tränaren har varit en grundförutsättning för att de olika interventionerna skulle kunna genomföras. Det är tillämparnas samlade åsikt att tränaren och tränarstaben är en essentiell arbetspartner vid en intervention så som den beskrivits här. Under arbetets gång var även samtal och möten med lagkaptenen en central del i processen. Också att bland spelarna skapa ett öppet klimat för den här typen av frågor anses vara av stor vikt för att få spelarna att hänge sig och vilja arbeta med den tillämpade idrottspsykologin. Detta klimat skapas av såväl tillämparna, tränaren som spelarna själva.

Så vitt tillämparna kan bedöma har samtliga spelare som deltagit i processen och arbetet varit positiva till det arbete som genomförts med truppen, både med hela laget, under fas 1 och 2, och vid de individuella träffarna under fas 3. Detta har framkommit i de individuella träffar tillämparna har haft med spelarna, och vid kontakter med tränaren.

Det har dock hittills inte gjorts någon ytterligare strukturerad utvärdering med spelarna utöver den information som framkommit i samtalen med spelarna under de individuella träffarna, eller i träffarna med laget.

En uppföljande IPS-profil (se ovan) på samtliga spelare ska genomföras. Några sådana har redan genomförts, och tidiga resultat visar på en stark förbättring på IPS-profilen, men denna uppföljning kvarstår alltså att genomföras fullt ut. Förhoppningsvis kan detta resultat ge en tydligare bild av hur interventionerna fallit ut.

De olika tillämparna har inte exakt samma inriktning på det sätt de arbetar, däremot har nätverksgruppen arbetat fram en gemensam värdegrund, och har förtroende för varandras angreppssätt och arbetsmetoder, vilket de inblandade tillämparna tror är en viktig förutsättning för ett fungerande samarbete.

Under fas 1 och 2 utgjorde även de övriga tillämparna i nätverket ett viktigt bollplank för de tillämpare som till största del styrde arbetet under dessa perioder.

Den samlade erfarenheten från tillämparna är att detta sätt att arbeta tillsammans som ett team kan vara en god idé när interventionen gäller ett helt lag. Ingen av tillämparna hade haft möjlighet att jobba heltid med laget, vilket sannolikt skulle behövts. Dessutom tror vi att det tillhör ovanligheterna att en ensam tillämpare kan lägga all sin tid på ett uppdrag av den här storleken. Även i övriga sammanhang utgör ett nätverk av detta slag en viktig grogrund för kompetensutveckling och erfarenhetsutbyte, som är av stor vikt och värde för samtliga tillämpare.

## Referenser

- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W. H. Freeman. Basingstoke
- Bruzelius, L. H. & Skärvad, P. H. (2000). *Integrerad organisationslära*. Studentlitteratur. Lund.
- Carron, A. V & Hausenblas, H. A. (1998). *Group Dynamics in Sport*. 2<sup>nd</sup> Ed. Fitness Information Technology Inc. Morgantown.
- Cox, Richard H. (2002). *Sport Psychology – concepts and applications*. 5<sup>th</sup> ed. Mc Graw-Hill Companies Inc. New York.
- Ekstam, Kjell. (2002). *Ledarskapets hörnstenar*. Liber ekonomi. Malmö
- Hassmén, Peter & Lundqvist Carolina. (2003). *Manual för den idrottspsykologiska profilen (ips-profilen©)*. Idrottshögskolan. Stockholm.

- Hardy, L, Graham J, Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. John Wiley & Sons. Ltd. Chichester. England.
- Jacobsen J. K. (1993). *Intervju – konsten att lyssna och fråga*. Studentlitteratur. Lund.
- Lind, Elonore. (2001). *Medkompis – medling och konflikthantering i skolan*. Brain Books AB. Jönköping.
- Miller, Brian. (1997). *Gold Minds – the psychology of winning in sport*. The Crowood Press Ltd. Ramsbury, Marlborough, Wiltshire.
- Murphy, Shane. (Ed.) (2005). *The sport psych handbook*. Human Kinetics Publisher, Inc. Champaign.
- Murphy, Shane. (Ed.) (1995). *Sport Psychology Interventions*. Human Kinetics Publisher, Inc. Champaign.
- Orlick, Terry. (1981). *Alla vinner – lekar och sport byggda på samverkan istället för konkurrens*. Wahlström & Widstrand. Uddevalla.
- Sjölund, Arne. (1979). *Gruppsykologi*. Rabén & Sjögren. Stockholm.
- Wadström, Olle.(2004). *Att förstå och påverka beteendeproblem*. Psykologinsats. Linköping.
- Weinberg, R. S & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 3<sup>rd</sup> Ed. Human Kinetics Publishers Inc. Champaign.
- Williams, J. M. Ed.(2001). *Applied Sport Psychology – personal growth to peak performance*. 4<sup>th</sup> ed. Mayfield Publishing Company. Mountain View.

### **Internet**

Regionalt Elitsidrottscentrum Syd, Skåneidrotten (<http://www.rf.se/eic/syd/t4.asp?p=64843>)

Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum, idrottspsykologi: <http://www.rf.se/t3.asp?p=31627>