

Forår | 2017

*ET CASESTUDIE:*

MENTALTRÆNING I PROFESSIONEL FODBOLD OG  
TALENTUDVIKLING – EKSEMPLIFICERET VED  
SUPERLIGAKLUBBEN FC MIDTJYLLAND



SPECIALE AF

LISE RASMUSSEN OG CAMILLA BIRK TORRILD

ET PROJEKT OMHANDLENDE SUPERLIGAKLUBBEN FC MIDTJYLLANDS  
BRUG AF, TILGANG TIL, SAMT PRIORITERING AF MENTALTRÆNING.

10. SEMESTER, IDRÆT - TILVALG I PSYKOLOGI  
INSTITUT FOR IDRÆT VED AALBORG UNIVERSITET  
VEJLEDER: LARS DOMINO ØSTERGAARD  
DATO FOR AFLEVERING: 7 JUNI 2017

*Forsidebilleder:*

(Hain, 2015) Creative Commons (CC), (FC Midtjylland, 2017) - med samtykke fra FC Midtjylland, (Aalborg Universitet, 2017).

# TITELBLAD



AALBORG UNIVERSITET  
STUDENTERRAPPORT

## Synopsis:

**Titel:** Mentaltræning i professionel fodbold og talentudvikling – eksemplificeret ved superligaklubben FC Midtjylland.

**Specialeperiode:**  
Speciale, 10. Semester.

**Group:** 17gr10103

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Camilla Birk Torrild', written over a horizontal line.

Camilla Birk Torrild  
20125075

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lise Rasmussen', written over a horizontal line.

Lise Rasmussen  
20125084

Specialet er et eksplorativt casestudie, som undersøger mentaltræning i professionel herrefodbold og talentudvikling i en dansk fodboldklub. Casen er eksemplificeret ved superligaklubben FC Midtjylland (FCM). Undersøgelsen tager udgangspunkt i semistrukturerede livsverdensinterviews af 12 nøglepersoner fra klubben, heriblandt ledelse, trænere og spillere. Undersøgelsens empiri indsamles induktivt og fænomenologisk, og analyseres videre ud fra IPA. Specialets konkluderer bl.a. at mentaltræning prioriteres højt i FC Midtjylland. De ansatte i FC Midtjylland anser mentaltræning som en integreret del af miljøet. Yderligere kan det konkluderes, at FC Midtjyllands syn på mentaltræning i de tidlige ungdomsår i høj grad er domineret af, at de unge flytter hjemme fra i en tidlig alder. Ydermere kan det konkluderes, at der er stort fokus på udarbejdelse og anvendelse af adfærdsprofiler, der laves i løbet af det første år på akademiet. Ansættelsen af nye mentaltrænere, vil betyde at tilgangen til mentaltræning i de kommende år, kan udvikle sig i en ny retning.

**Vejleder:** Lars Domino Østergaard

**Opslagstal:** 4 stk.

**Sideantal:** 72,6 sider (inkl. forside, titelblad, abstract, forord, læsevejledning, bilagsoversigt og referenceliste)

**Tegn:** 174.300 tegn (inkl. mellemrum)

**Bilagsantal:** 121 sider

**Afleveringsdato:** d. 7/6-2017 kl. 12:00

## ABSTRACT

Until now, research on how sports psychology is applied in professional soccer has focused on English and Swedish top soccer. Harwood and Pain found, that economy and lack of knowledge towards sports psychology among trainers, were the biggest barriers for the implementation of sports psychology in top soccer in England. There exists no such study on the use of applied sports psychology in Danish top soccer. Therefore the aim of this project is to explore the use, priority and approach to applied sports psychology in a Danish professional soccer club, exemplified by FC Midtjylland. The thesis statement of this project is:

*In what way is sports psychology prioritized and applied in professional male- and youth soccer – illustrated by the Danish superligaclub, FC Midtjylland?*

The methods used to explore how FC Midtjyllands applies, approaches –and prioritizes sports psychology were the semi-structured interviews with 12 individuals. The 12 individuals were either a part of the management, a coach, a sports psychology consultant or a soccer player from the club. The data collected was treated through IPA, which means that the interviews were phenomenological and inductive, and the analysis was interpreted hermeneutically.

This thesis aims to give an insight into how a professional Danish soccer club has sports psychology as an integrated part of their talent development, and as a tool for group dynamics and leadership among the professional soccer players. Furthermore, the thesis illustrates how different sports psychologists apply different approaches to their work – and how further development in sports psychology must happen with respect to previous approaches, used in the culture and organization of FC Midtjylland. Young talents will move away from home at the age of 15 and join an academy. The change in environment and the distance from their parents support and love, can challenge the feeling of continuity, which is important for the development of a stable- and positive self-image and identity.

The first couple of years at the academy, life away from home is considered a part of the applied sports psychology approach at the academy, which focuses on developing a degree of mental toughness within the young players.

Based on former research, recommendations are based on how the new sports psychology consultants in FC Midtjylland can optimize their work, with applied sports psychology. We recommend a common thread in how sports psychology is applied from academy to the superliga team. Furthermore, the cooperation between the three sports psychology consultants, is considered of both great importance and great impact on the continuing development of a new approach to applied sports psychology in FC Midtjylland.

Furthermore, it could be interesting to explore how, and if, sports psychology has a positive effect on the transition, from youth level to senior level in soccer. According to Morris, Tod & Oliver (2016) multiple factors can effect the transition negatively – for example, external pressure and stress (Morris, Tod, & Oliver, 2016). According to Gross et al., an accept- and value-driven approach to sports psychology, can help individuals to keep focus on the task, despite distracting thoughts and feelings (Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess, & Marks, 2016). This is why it would be interesting to see, if an accept- and value-driven intervention could help young talents transit to the senior level successfully.

## FORORD

Dette speciale er udarbejdet af Camilla Birk Torrild og Lise Rasmussen, gruppe 10103, ved Institut for Idræt, ved Aalborg Universitet. Projektet er udarbejdet i forbindelse med projektgruppens afsluttende speciale. Specialet er udarbejdet i perioden fra d. 1. februar 2017 til og med d. 7. Juni 2017 indtil kl. 12:00.

Projektgruppen har valgt at arbejde med emnet, mentaltræning i Danmark. Specialet er et casestudie, som belyser FC Midtjyllands tilgang til, brug af samt prioritering af mentaltræning. Formålet med specialet er yderligere, at fremkomme med nogle råd eller optimeringsområder til FC Midtjylland, på baggrund af teori.

I forbindelse med specialet, vil projektgruppen sige en stor tak til FC Midtjylland for deltagelse i specialet. En særlig tak for deres store samarbejdsvillighed og gæstfrihed. I løbet af specialeperioden har vejleder Lars Domino Østergaard assisteret med vejledning og feedback, hvilket projektgruppen er yderst taknemlig for.

*Camilla Birk Torrild og Lise Rasmussen*

## LÆSEVEJLEDNING

Opgaven er opbygget efter en kronologisk og numerisk rækkefølge, startende med nr. 1. Henvisningerne til kapitlerne samt afsnit vil være præsenteret som følgende:

Kapitel X, Afsnit X.X, Sektion X.X.X.

Henvisninger til bilag er markeret med (Jf. Bilag X), og henvisninger til transskriptioner er der ligeledes anført linjenumre eksempelvis; (Jf. Bilag, linje X-X). Der er yderligere udarbejdet en bilagsoversigt for, at danne et overblik over specialets bilag samt til hjælp ved hurtigsøgning.

Det anbefales at specialet læses i kronologisk rækkefølge, da kapitlerne understøtter hinanden. Ved specialets kapitler, afsnit og sektioner er der indledningsvist skrevet en kort introduktion, som har til opgave, at opretholde den røde tråd igennem specialet.

Der er i specialet anvendt figurer og tabeller som har til opgave, at danne forståelse og klarhed. Disse er ligeledes markeret med numre i kronologisk rækkefølge. Alle kilder i specialet er lavet ud fra APA-metoden.

Specialets første kapitel vil bestå af en introduktion til specialets emne, som skal give læseren en forståelse for, hvor undersøgelsen bevæger sig hen, samt hvorfor det givne emne er valgt. Indledningen afsluttes med undersøgelsens problemfelt, problemformulering, projektgruppens forforståelse samt undersøgelsens litteratursøgning. Herefter præsenteres andet kapitel, som dækker over den videnskabelige empiri som er på området, samt hvad FC Midtjylland er for en klub. Specialets tredje kapitel beskriver hvilke metoder der anvendes, samt hvorfor netop disse er valgt til undersøgelsen. Det fjerde kapitel dækker over specialets analytiske diskussion, som via eksempler fra analysen vil diskutere specialets resultater på baggrund af teori. I femte kapitel vil en konklusion, samt råd til optimering til FC Midtjylland, blive præsenteret. Afslutningsvist præsenteres en perspektivering.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>TITELBLAD</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>2</b>
<b>FORORD</b>	<b>4</b>
<b>LÆSEVEJLEDNING</b>	<b>5</b>
<b>1. INDLEDNING</b>	<b>8</b>
<b>1.1 PROBLEMFELT</b>	<b>10</b>
<b>1.2 PROBLEMFOMULERING</b>	<b>10</b>
<b>1.3 FORFORSTÅELSE</b>	<b>11</b>
<b>1.4 LITTERATURSØGNING</b>	<b>11</b>
<b>2 MENTALTRÆNING OG FODBOLD</b>	<b>14</b>
<b>2.1 FØRSTE, ANDEN OG TREDJE BØLGE INDEN FOR MENTALTRÆNING</b>	<b>14</b>
2.1.1 TREDJE BØLGE MED UDGANGSPUNKT I PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING (PST)	15
2.1.2 ANDEN BØLGE MED UDGANGSPUNKT I MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT (MAC)	15
2.1.3 DEFINITION PÅ MENTALTRÆNING	16
2.1.4 FORSKEL MELLEM ANDEN OG TREDJE BØLGE	17
<b>2.2 UDFORDRINGER VED IMPLEMENTERING AF MENTALTRÆNING I PROFESSIONEL FODBOLD</b>	<b>18</b>
<b>2.3 TRÆNEREN SOM FORUDSÆTNING FOR IMPLEMENTERING AF MENTALTRÆNING</b>	<b>19</b>
<b>2.4 FC MIDTJYLLAND</b>	<b>22</b>
<b>3 METODE</b>	<b>23</b>
<b>3.1 ONTOLOGI</b>	<b>23</b>
<b>3.2 EPISTEMOLOGI</b>	<b>23</b>
<b>3.3 SPECIALETS ONTOLOGISKE OG EPISTEMOLOGISKE GRUNDANTAGELSER</b>	<b>23</b>
<b>3.4 FORSKNINGSDESIGN</b>	<b>24</b>
3.4.1 KONTAKT TIL SUPERLIGAKLUBBER	24
<b>3.5 METODOLOGI</b>	<b>25</b>
3.5.1 DEN FÆNOMENOLOGISKE METODOLOGI	25
3.5.2 DEN HERMENEUTISKE METODOLOGI	26
<b>3.6 VALIDITET</b>	<b>27</b>
<b>3.7 STRINGENS</b>	<b>27</b>
<b>3.8 TRANSPARENS</b>	<b>27</b>
<b>3.9 TROVÆRDIGHED</b>	<b>28</b>
<b>3.10 CASESTUDIET SOM UNDERSØGELSEFORM</b>	<b>28</b>
<b>3.11 UNDERSØGELSE MED EN EKSPLOATIV TILGANG</b>	<b>29</b>
<b>3.12 INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS (IPA)</b>	<b>29</b>



3.12.1 INDUKTIVE INTERVIEWS MED NØGLEPERSONER	30
3.12.2 VALG AF RESPONDENTER OG KONTEKST	31
3.12.3 ISCENESÆTTELSE AF INTERVIEWS	32
3.12.4 TRANSSKRIPTION	32
<b>3.13 ANALYSEMETODE</b>	<b>33</b>
<b>4. DISKUSSION</b>	<b>35</b>
<b>4.1 MENTALTRÆNING I PRAKSIS PÅ AKADEMIET – MED UDGANGSPUNKT I UDVIKLINGSPSYKOLOGISKE PROCESSER I UNGDOMSPERIODEN</b>	<b>35</b>
4.1.1 ET MILJØSKIFTS BETYDNING I ET UDVIKLINGSPSYKOLOGISK PERSPEKTIV	35
4.1.2 TALENTUDVIKLING I ET HOLISTISK PERSPEKTIV	40
4.1.3 DELKONKLUSION	46
<b>4.2 TILGANG TIL MENTALTRÆNING I FC MIDTJYLLAND</b>	<b>46</b>
4.2.1 MENTALTRÆNING PÅ FC MIDTJYLLANDS FODBOLDAKADEMI	47
4.2.2 TILGANG TIL MENTALTRÆNING PÅ SUPERLIGAHOLDET I FC MIDTJYLLAND	48
4.2.3 INDIVIDUEL COACHING PÅ SUPERLIGAHOLDET	52
4.2.4 UDFORDRINGER VED MENTALTRÆNING I FC MIDTJYLLAND	55
4.2.5 DELKONKLUSION	63
<b>4.3 PRIORITERING AF MENTALTRÆNING I FC MIDTJYLLAND</b>	<b>64</b>
4.3.1 DELKONKLUSION	71
<b>5. KONKLUSION SAMT KONKRETE ANBEFALINGER TIL FC MIDTJYLLAND</b>	<b>73</b>
BESVARELSE AF PROBLEMFOMULERING	73
ANBEFALINGER TIL FC MIDTJYLLAND	74
<b>6. PERSPEKTIVERING</b>	<b>76</b>
<b>7. BILAG</b>	<b>78</b>
7.1 BILAGSOVERSIGT	78

## 1. INDLEDNING

Sportspsykologi er i stigende grad en fremherskende tendens i sportens verden, men til trods for dette, kæmper sportspsykologien stadig med, at opnå reel accept og anerkendelse i professionel fodbold (Barker & Winter, 2014). Et studie af Lidor & Blumenstein (2011) viser at flere fodboldklubejere anser fodbold for at være et fysisk – og ikke et mental spil, hvorfor sportspsykologien ikke prioriteres (Lidor & Blumenstein, 2011). Yderligere viser studiet, at flere trænere tror på - og mener, at ansættelse af en sportspsykologisk konsulent vil få dem til at fremstå som svage ledere, hvilket de videre frygter, vil påvirke træner-spiller relationen negativt (ibid.). Troen på at sportspsykologi har en negativ indvirkning på fodbold, er ifølge Lidor & Blumenstein ikke en kulturel overbevisning – men nærmere er der tale om en sportsspecifik overbevisning (ibid.). Dette kommer blandt andet til udtryk ved, at klubejere i andre typer af boldspil, såsom baseball og volleyball har en større åbenhed over for ansættelse af sportspsykologiske konsulenter (ibid.).

Forskning viser at sportspsykologi, og herunder mentaltræning, kan give fodboldspillerne bedre mulighed for præstationsoptimering – gældende for både unge såvel som seniorspillere (Gardner & Moore, 2012) (Barker & Winter, 2014). Holt et al. (2004) samt Holt et al. (2006) har i deres undersøgelser påvist, at psykologiske evner (*skills*) hos unge spillere er associeret med bl.a. succesfuld coping og mere overskud (Holt & Dunn, 2004), (Holt & Mitchell, 2006). Ovenstående forskning viser, at sportspsykologien kan have en præstationsoptimerende virkning for både ungdoms- og seniorspillere. Dette giver anledning til at tro, at træning af psykologiske evner burde være en prioritet på lige fod med andre former for træning, eksempelvis den fysiske træning. Ifølge Larsen et al., er det ikke tilfældet i Danmark (Larsen, Alfermann, & Christensen, 2012).

Carsten Hvid Larsen (2013), beskriver det begrænsede brug af mentaltræning i dansk ungdomsfodbold som paradoksalt i det, at også dansk talentudvikling i høj grad er karakteriseret ved professionaliseringen af unge spillere (Larsen C. H., 2013). Ydermere påpeger Larsen vigtigheden af implementering af sportspsykologi allerede i klubbernes talentudvikling, hvis målet om at udvikle spillere, der skal kunne begå sig i professionel fodbold, skal opfyldes (ibid.). Forskellig forskning viser altså, at implementering af

sportspsykologi i professionel fodbold og talentudvikling har en positiv effekt. Men samtidig ses en tendens til, at sportspsykologi ikke har en høj prioritering i de professionelle fodboldklubber (Larsen C. H., 2013). Professionelle fodboldklubber er en millionvirksomhed, der lever af at klubbens spillere præsterer, hvilket i sidste ende munder ud i at sejre over konkurrerende fodboldklubber (Barker & Winter, 2014). Mentaltræning som led i præstationsoptimering er altså ikke alene et individuelt spørgsmål, men ligeledes et økonomisk parameter for de professionelle fodboldspilleres arbejdsgivere, nemlig klubberne (ibid.).

Fodbold er en af de mest populære sportsgrene i hele verden, som over 265 millioner mennesker jævnligt udøver (Haugaasen & Jordet, 2012). Dog lykkes det kun omkring 0,04 % af disse fodboldspillere at slå igennem professionelt (ibid.). Professionelle fodboldklubber rundt omkring i verden har millionbudgetter til talentudvikling, samt indkøb af spillere (Persson, 2011) (Roderick, 2006). Set ud fra en dansk kontekst, kan de fleste danske fodboldklubber ikke bruge samme summer på indkøb af spillere, som det ses i de udenlandske klubber (Larsen C. H., 2013). I Danmark satses der derfor i højere grad på udvikling af egne talenter (Larsen, Henriksen, Alfermann, & Christensen, 2014).

For på bedst mulig vis at sikre de unge talenters fremtidig karrierer, kan der argumenteres for, at de skal have muligheden for at kunne optimeres på alle parametre. Ud fra ovenstående forskning kan der argumenteres for at mentaltræning kan opfattes som led i en præstationsoptimering, og derfor bør prioriteres højt i talenternes udvikling.

Ovenstående forskning har vist en positiv effekt ved implementering af mentaltræning i professionel fodbold (Gardner & Moore, 2012). Ydermere viser forskningen, at anvendelsen af mentaltræning i dansk fodbold ikke er særlig udbredt, på trods af, at der hele tiden ses på, hvordan der kan præstationsoptimeres (Larsen, Alfermann, & Christensen, 2012). Dette speciale har derfor til formål at undersøge en dansk superligaklubs tilgang til, anvendelse af samt prioritering af mentaltræning. Specialet har ligeledes til formål at komme med forslag til hvordan mentaltræningen kan optimeres ud fra nuværende forskning.

## 1.1 PROBLEMFELT

Projektgruppens initierende underen var spørgsmålet om, hvordan et af Danmarks højest rangerede fodboldhold benytter sig af mentaltræning eller sportspsykologi. Projektgruppen havde på forhånd en opfattelse af, at danske fodboldklubber ikke benytter sig af sportspsykologiske konsulenter i vidt omfang – medmindre mentaltræningen benyttes som et 'brandslukningsværktøj'. Under brainstormingen af specialets mulige emner, var følgende oppe til overvejelse: "Hvorfor bruger danske superligaklubber ikke flere ressourcer på mentaltræning, når der er stort fokus på – og behov for talentudvikling? Er der nok information om, hvad sportspsykologi og mentaltræning kan bidrage med til sporten? Er mentaltræning tabubelagt?" Projektgruppen har valgt at udføre et casestudie og gå i dybden med én dansk superligaklub. Dette sker med henblik på at undersøge hvordan mentaltræning anvendes og prioriteres. Specialet vil tage udgangspunkt i den danske superligaklub FC Midtjylland.

## 1.2 PROBLEMFORMULERING

*På hvilken måde anvendes og prioriteres mentaltræning i professionel herre- og ungdomsfodbold – med udgangspunkt i superligaklubben FC Midtjylland?*

### **Underspørgsmål:**

1. Hvilke former for mentaltræning findes der i tilknytning til idrætsudøvere?
2. Hvordan er FC Midtjyllands tilgang til mentaltræning?
3. Hvordan arbejder FC Midtjylland med mentaltræning på hhv. deres superligahold og i talentudviklingsregi?

### 1.3 FORFORSTÅELSE

Projektgruppen har på de foregående semestre tilegnet sig viden indenfor bl.a. mentaltræning og kultur. Projektgruppen har i tidligere projekter arbejdet med forskellige typer af mentaltræning, heriblandt 'Acceptance and Commitment Therapy (ACT)', 'Mindfulness, Acceptance, Commitment (MAC)' samt 'Psychological Skills Training (PST)', som har været med til at danne projektgruppens forforståelse. Ydermere har projektgruppen undersøgt, hvordan et miljøskifte påvirker en ung eliteudøver som flytter ind i et talentudviklingsmiljø. Tidligere projekter har været med til at skabe en forforståelse for, hvordan unge mennesker undergår en transition fra et miljø til et andet.

Projektgruppens ene medlem, Camilla, arbejder med mentaltræning, da hun i sit arbejde hos DBU bl.a. har en funktion som sportspsykologisk konsulent i forbindelse med U14 talentcentrernes piger. Projektgruppens andet medlem, Lise, har tidligere arbejdet med mentaltræning i en dansk eliteklub med klubbens U17 DM piger.

Gennem praktisk erfaring med mentaltræning har projektgruppens medlemmer oplevet, at mentaltræningen ikke spiller en ligeså stor rolle som eksempelvis det fysiske, taktiske og tekniske gør. Dette gælder både for trænere og spillere.

Projektgruppen arbejder fænomenologisk i indsamlingen af empiri, hvilket betyder at projektgruppen under empiriindsamlingen vil være åbne og bevidste om, hvilke forforståelser, som skal sættes i parentes. Det vurderes at nedskrivning og synliggørelse af projektgruppens erfaringer, forestillinger og forforståelse, vil hjælpe projektgruppens medlemmer, til at være mere bevidste om, hvad der skal sættes i parentes under empiriindsamlingen.

### 1.4 LITTERATURSØGNING

I specialets opstartsfasen blev der udarbejdet en systematisk litteratursøgning. Dette blev gjort for at sikre adgang til – og afsøgning af, den eksisterende forskning på området. Litteratursøgningen blev foretaget med hjælp fra Jette Thise Petersen fra Aalborg

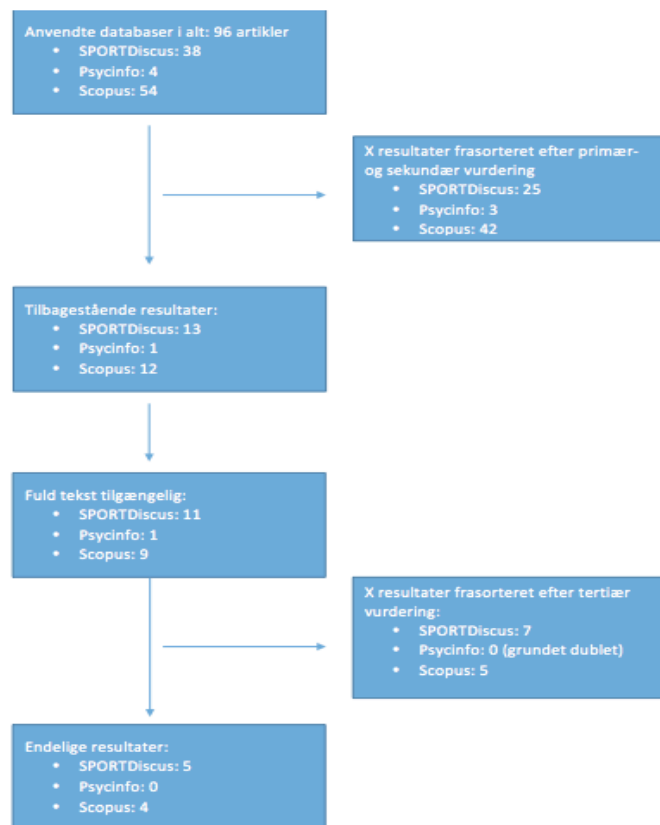
Universitets bibliotek, der bistod med vejledning i forbindelse med valg af søgeord samt brugen af udvalgte databaser.

Søgeprocessen bestod af tre faser; 1) Valg af søgestrategi, 2) Udførelsen af den systematiske søgning 3) En kvalitetsvurdering af selve søgningen.

I den første fase af litteratursøgningen gjorde vi os klart, hvad vores undersøgelse skulle omhandle. Her arbejdede vi ud fra den ovenstående problemformulering (Jf. Afsnit 1.2). Med vejledning fra AAUs bibliotekar Jette besluttede vi, at tage udgangspunkt i bloksøgninger i tre databaser; SportDiscus, Psycinfo samt Scopus.

Oversigt over både kontrollerede og ukontrollerede søgeord findes i bilag 1.

Figur 1 viser litteratursøgningsprocessen. Den øverste boks viser det samlede antal artikler efter bloksøgningen. Herefter ses processen frem mod det endelige antal af anvendte artikler. Undervejs er foretaget en frasortering ud fra hvorvidt artiklerne kunne bidrage til besvarelse af specialets



FIGUR 1 - SPECIALETS LITTERATURSØGNING

problemformulering. De tilbageværende artikler er litteratursøgningens endelige resultater og vil blive anvendt i specialets teori-afsnit (Jf. Afsnit 2).

I de tilfælde, hvor litteratursøgningen resulterede i artikler, hvor pointer kunne findes i andre henvisninger, som eksempelvis referencelister, blev kædesøgning anvendt. Her gav databasen Scopus mulighed for at søge på den, eller de forfattere der var nævnt (Jf. Bilag 1). Kædesøgningen gav os mulighed for at finde frem til artikler, som bloksøgningen ikke fandt frem til. Citationsindekset i Scopus gav projektgruppen mulighed for at se hvor mange gange, den fundne artikel er citeret i andre artikler. Denne måde at finde frem til ny information, var yderst brugbar i forbindelse med gennemlæsning og udvælgelse af de mange artikler, samt til at finde nye artikler som bloksøgningen ikke fandt frem til.

## 2 MENTALTRÆNING OG FODBOLD

Det følgende afsnit har til formål at gennemgå tidligere forskning på området. Afsnittet vil tage udgangspunkt i specialets litteratursøgning.

### 2.1 FØRSTE, ANDEN OG TREDJE BØLGE INDEN FOR MENTALTRÆNING

Mentaltræning og sportpsykologi kan være mange forskellige ting. Det er derfor relevant at klarlægge hvad mentaltræning er, samt hvordan det anvendes af fodboldspillere. I det følgende afsnit vil der blive redegjort for grundtankerne bag de mest anvendte mentaltræningstilgange i sport. Det vil gøres med udgangspunkt i *Cognitive Behavioral Therapy*, også kaldet *CBT*.

*CBT* rummer forskellige tilgange til mentaltræning og kan grundlæggende inddeles i tre bølger. Den første bølge består af den oprindelige form for adfærdsterapi, der i 1930'erne rettede sit fokus mod menneskets ydre handlinger. Med ydre handlinger menes de handlinger, der kan observeres. Den traditionelle adfærdsterapi søgte en reduktion af de uønskede handlinger (Rasmussen, 2014).

I anden bølge af *CBT*, fokuseres der nu også på indre handlinger (Hupp, Rickman, & Jewell, 2008). Ydre handlinger defineres stadig som de handlinger der kan observeres – eller som blot er synlige for iagttageren (ibid.). De indre handlinger, beskæftiger sig med den enkeltes tanker, følelser, oplevelser eller fysiske sanseindtryk. Anden bølge *CBT* beskæftiger sig med menneskets evne til at tænke og reflektere og er yderligere kendetegnet ved, at adfærd og kognition forsøges ændret eller elimineret i mødet med ubehag, smerte eller problemer (Murrell, LaBorde, Crutchfield, & Madrigal-Bauguss, 2008). Af teorier, der tager udgangspunkt i anden bølge, kan eksempelvis nævnes *psychological skill training (PST)* samt *Cognitive training (CT)* (Forman, Shaw, Goetter, Herbert, & Park, 2012).

Tredje bølge *CBT* tager udgangspunkt i de to foregående bølger, men her ønskes kognition og adfærd ved ubehag ikke elimineret, men i stedet søges en accept af deres tilstedeværelse (Gardner & Moore, 2007). Under tredje bølge findes teorier som ACT



og MAC, der begge tager afsæt i mindfulness (ibid.) (Harris, 2011). I de følgende afsnit vil der redegøres for tilgange til mentaltræning ud fra ovenstående bølger af *CBT*.

#### 2.1.1 TREDJE BØLGE MED UDGANGSPUNKT I PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING (PST)

I de seneste tre årtier, har PST-tilgangen til mentaltræning været dominerende med henblik på sportsudøverens præstationsoptimering (Gardner & Moore, 2007). PST, der tager udgangspunkt i anden bølge *CBT*, ønsker at træne sportsudøveren i at kunne kontrollere de indre processer, der sker i forbindelse med psykologisk ubehag. Det vil give den enkelte sportsudøver de mest optimale betingelser for præstation (Gardner & Moore, 2007). Helt konkret, kan dette gøres ved brug af eksempelvis målsætning, self-talk, spændingsregulering og visualisering (Birrer & Morgan, 2010). Birrer og Morgan har, i 2010, udarbejdet et review der omhandlede hvorvidt PST kan bidrage positivt til atleters præstationer i højintensitets sportsgrene (Birrer & Morgan (2010)). Reviewet er funderet på teoretiske aspekter, der beskæftiger sig med forskellige psykologiske krav (ibid.). Ifølge Birrer og Morgan findes der begrænset empirisk evidens for PST anvendt i højintensitets sportsgrene. Dette bakkes op af Gardner og Moore (2007), der ligeledes fremlægger en begrænset evidens for effekterne af traditionel PST (ibid.). Moore har ydermere udarbejdet et review, hvor 32 studier omhandlende PST er undersøgt. De 32 studier inkluderede blandt andet visualisering og spændingsregulering på sportsudøvere. Resultatet af reviewet viste, at kun to af studierne havde en signifikant forbedring post intervention (ibid.).

#### 2.1.2 ANDEN BØLGE MED UDGANGSPUNKT I MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT (MAC)

Camilla Grønlund (2012) beskriver, hvordan fortidsmenneskets mål om overlevelse har en direkte betydning for måden nutidens menneske forsøger at ændre, kontrollere, evaluere eller undgå følelser og tanker (Grønlund, 2012). Denne form for problemløsning virker, ifølge Grønlund, kun efter den ønskede hensigt, hvis truslen kommer fra den fysiske verden. Derfor er denne tilgang til problemløsning ikke hensigtsmæssig ifm. intrapersonelle situationer. Her vil energien, der bruges på kontrol, ændring, evaluering eller undgåelse af tanker og følelser forstærkes i intensitet, i stedet

for reduceres (Grønlund, 2012). Gardner og Moore (2007) stiller ligeledes spørgsmålstegn ved, hvorvidt intrapersonelle negative oplevelser altid vil resultere i en problematisk adfærd hos den enkelte (Gardner & Moore, 2007).

Hvor der, som tidligere nævnt, ikke er fundet bred videnskabelig evidens for positiv effekt af PST ved højintensity sport, er tilfældet et andet for MAC, der hører til under tredje bølge CBT. Kongstanken i MAC er, at det er funderet på videnskabelig evidens – og at de anvendte værktøjer og tilgange er videnskabeligt testet (ibid.). MAC står for Mindfulness, Acceptance, Commitment og er en accept-baseret interventionstype, der har fokus på præstationsoptimering (ibid.). Her arbejdes med intrapersonelle oplevelser – og disse forsøges, i modsætning til anden bølge, ikke reduceret eller elimineret (Gardner & Moore, 2007).

I både Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og MAC er mindfulness en af de helt centrale komponenter (Gardner & Moore, 2007). Mindfulness er her med til at give spilleren en nonevaluerende opmærksomhed af øjeblikkelige realiteter. Med andre ord betyder det, den enkeltes evne til at acceptere en given situation som den er, uden at skulle evaluere på tanker og følelsers tilstedeværelse (Gardner & Moore, 2007).

### 2.1.3 DEFINITION PÅ MENTALTRÆNING

Med udgangspunkt i foregående afsnit vil en definition af mentaltræning udarbejdes. Definitionen vil være fælles, uanset hvilken tilgang der benyttes.

Henriksen og Hansen beskriver mental styrke som:

*”Mental styrke er evnen til at handle i overensstemmelse med dine værdier og mål, selv når du er under pres og står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser.”* (Henriksen & Hansen, Præster under pres, 2016, s. 58)

Henriksen og Hansen har som udgangspunkt en accept og værdibaseret tilgang, hvilket vi i arbejdet med definitionen har taget højde for.

Vi definerer mentaltræning som:

*Forberedende mentalt arbejde, der skal hjælpe den enkelte fodboldspiller til at håndtere og handle på en ønsket måde, i situationer hvor svære tanker og følelser opstår.*

Mentalt arbejde, der udføres i forbindelse med individets møde med eksempelvis personlige kriser eller skadesperioder, anses i denne opgave ikke som værende mentaltræning, men i stedet som mentalt arbejde, individuel vejledning eller terapi.

#### 2.1.4 FORSKEL MELLEM ANDEN OG TREDJE BØLGE

Anden og tredje bølge af CBT distancerer sig fra hinanden ved deres forskellige grundtanker. På den ene side, er anden bølge med PST og CT, som arbejder ud fra grundtanken om at psykologisk ubehag og den deraf kommende adfærd skal undgås, ændres eller fuldstændigt elimineres (Murrell, LaBorde, Crutchfield, & Madrigal-Bauguss, 2008). Den enkelte sportsudøver skal her trænes i at kontrollere følelser og tanker, hvilket dermed kan danne de bedst mulige forudsætninger for god præstation (ibid.). Dette sker ved at søge mod den bedst mulige mentale tilstand både før, under og efter præstationen (Goodman, Kashdan, Mallard, & Schumann, 2014). Denne tilgang til psykologisk ubehag kan ifølge Goodman et al (2014) skabe udfordringer og ulemper for den enkelte sportsudøver (Goodman, Kashdan, Mallard, & Schumann, 2014). Hvis dysfunktionelle reguleringsstrategier, så som forsøg på at undertrykke negative følelser og tanker, eller hvis individets begrænsede kognitive ressourcer bliver opbrugt, vil det ifølge Goodman et al, svække den enkeltes evne til at tilpasse sig varierende eller ustabile situationelle krav. Dette kaldes for *psychological inflexibility* (ibid.). Undertrykte eller kontrollerede tanker og følelser er i de fleste tilfælde kun midlertidige, hvilket kan resultere i *psychological inflexibility* hos spilleren (ibid.).

Tredje bølge CBT arbejder med eksempelvis ACT og MAC ud fra grundtanken om, at forstyrrende tanker eller følelser skal accepteres og opleves, fremfor forsøgt elimineret eller kontrolleret (ibid.). Ydermere tager tredje bølge CBT udgangspunkt i en værdibaseret tilgang til den enkelte spillers liv, hvilket har til formål at hjælpe den enkelte til at opnå sine mål (ibid.).

Forskellen mellem anden og tredje bølge kan yderligere vises ud fra et studie foretaget af Gross et al. 2016. Her blev forskellen på PST og MAC hos kvindelige atleter undersøgt (Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess, & Marks, 2016). Undersøgelsen viste, at MAC som tilgang var fordelagtigt at anvende til udvikling af mental styrke,

samt at mindske følelsesmæssig stress. Ydermere viste undersøgelsen, at gruppen, der anvendte MAC havde et statistisk signifikant fald i graden af følelsesmæssig stress (Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess, & Marks, 2016).

## 2.2 UDFORDRINGER VED IMPLEMENTERING AF MENTALTRÆNING I PROFESSIONEL FODBOLD

Resultatet af projektgruppens litteratursøgning viste på et overordnet plan, at sportspsykologi som en aktiv del af talentudvikling og professionel fodbold gav positive resultater (Jf. Afsnit 1). Faktisk var tendensen så markant, at litteratursøgningen ikke fandt undersøgelser, der viste ulemper ved brugen af sportspsykologi. Dog fandtes en række barrierer i forbindelse med implementering af sportspsykologi i fodbold, hvor nogle præsenteres i det følgende afsnit.

Under specialets litteratursøgning stod det klart, at Matthew A. Pain & Chris G. Harwoods studier var spændende at undersøge nærmere, da de i flere studier har beskæftiget sig med sportspsykologi i fodboldregi. I 2007 udarbejdede de et studie omhandlende viden og opfattelse af anvendt sportspsykologi i engelsk topfodbold (Pain & Harwood, 2007). Undersøgelsen viser en række barrierer ved ønsket om brug af mentaltræning i engelsk fodbold. Her var manglende økonomi den største barriere (ibid.). Ydermere var viden om- og erfaringer med sportspsykologi begrænset blandt de deltagende toptrænere (ibid.). Pain og Harwood pointerer i deres diskussion, at på trods af, at sportspsykologi påviste positive resultater på verdensplan, er det fortsat svært at få indført i en sport som fodbold (ibid.). Det kan begrundes ud fra sportspsykologiens fortsatte negative association for nogle trænere. Harwood og Pain konkluderer, at uddannelse af trænere vil bidrage med nødvendig information og viden inden for området (ibid.). Ydermere er det vigtigt, at sportspsykologer fortsat viser muligheder og positive resultater ved brugen af sportspsykologi. Lykkes dette, vil disse barrierer, ifølge Harwood & Pain, langsomt kunne nedbrydes (ibid.).

I 2011 blev et replica af Harwood og Pains studie fra 2007 udført. Johnsen et al. (2011) stod bag undersøgelsen, der i stedet for engelsk top fodbold fokuserede på viden og erfaring med sportspsykologi blandt svenske toptrænere inden for fodbold (Johnson,

Andersson, & Fallby, 2011). Undersøgelsen viste lignende resultater som Harwood og Pains oprindelige undersøgelse (ibid.). Her var økonomi og manglende viden om sportspsykologi de dominerende barrierer. Yderligere fremlægger Johnson et al. hvordan de svenske toptrænere kunne inddrages i tre grupper; 1) En gruppe, der allerede har kontakt til en sportspsykologisk konsulent. 2) En gruppe, der overvejer muligheden. 3) En gruppe der har opbygget en skepsis, der bliver til en barriere for, at mentaltræning kan integreres som en del af klubbernes arbejde (ibid.). Inddelingen bør ifølge Johnson et al, medtænkes i fremtidigt sportspsykologisk arbejde i fodbold. Ifølge Johnson et al, vil forudsætningerne for sportspsykologisk arbejde i topklubber forbedres, hvis trænerstabens viden om sportspsykologi klarlægges fra starten (ibid.). Ydermere skal det gøres klart for trænere, hvordan sportspsykologi kan have en positiv effekt inden for deres kompetenceområde (ibid.). Med disse overvejelser foreslår Johnson et al, arbejdet med sportspsykologi i en fodboldpraksis gribes holistisk an (ibid.). En holistisk tilgang er, ifølge Kristoffer Henriksen, en måde at favne det hele menneske og ikke kun eksempelvis den sportslige del af mennesket (Henriksen, 2011).

### 2.3 TRÆNEREN SOM FORUDSÆTNING FOR IMPLEMENTERING AF MENTALTRÆNING

I 2015 undersøgte Cheval et al. hvorvidt unge fodboldspilleres psykiske velbefindende – eller mangel på samme, afhang af det træningsmiljø som fodboldtræneren dannede. Dette blandt andet gennem sin tilgang til coaching af spillerne (Cheval, Chalabaev, Quested, Courvoisier, & Sarrazin, 2015). Undersøgelsen bygger på 110 mandlige deltagere fra syv forskellige hold, fra tre forskellige elitefodboldklubber i det nordvestlige Frankrig (ibid.). Deltagerne var alle fra enten U15 eller U17 hold. *Basic psychological needs theory* samt Deci og Ryans *Self Determination Theory* dannede her det teoretiske grundlag for undersøgelsen (ibid.). Resultatet viste, at trænerens adfærd, tilgang og coaching af spillere er afgørende når det gælder spilleres psykiske velbefindende (ibid.). Tilfredsstilles spillernes basale psykologiske behov, vil dette ifølge Cheval et al., lede til velvære samt danne fundament for, at spilleren kan præstere bedst muligt - både som fodboldspiller og som menneske (ibid.). Den enkelte spillers

psykiske velbefindende er altså grundlaget for, at kunne præstere på højest mulige niveau (ibid.).

Modsat viser undersøgelsen også, at hvis den enkelte spillers psykologiske behov ikke tilfredsstilles - eller hvis personer i den givne sportskontekst direkte forhindrer dem i at blive tilfredsstillet, vil der opstå frustration (Cheval, Chalabaev, Quested, Courvoisier, & Sarrazin, 2015). Dette vil ifølge, Cheval et al. medføre en følelse af inkompetence, isolation, samt en følelse af at være underlagt andres kontrol (ibid.).

Cheval et al., viser yderligere i deres undersøgelse, hvordan en meget kontrollerende træner kan påvirke sine spillere negativt, grundet behovet for autonomi og tilhørsforhold til træneren (ibid.). Yderligere gøres det tydeligt, at i elitesport er den enkelte udøvers behov for kompetence og autonomi yderst vigtigt (ibid.). Hvis en træner formår at skabe et miljø, hvor andres perspektiver og betragtninger tages til overvejelse, og hvor træneren er støttende over for hver enkelt udøvers autonomi og kompetencer, vil et mere afslappet miljø kunne faciliteres (ibid.). I et sådan miljø, er der ligeledes større mulighed for, at alle tør give deres mening tilkende. Hvis træneren formår at forme et miljø, hvor den enkelte spillers behov for autonomi imødekommes, vil forholdet mellem træner og spiller ydermere blive tættere (ibid.). Yderligere viste undersøgelsen, at et godt forhold til holdkammerater også har en positiv effekt på den enkelte spillers selvværd (ibid.).

Ifølge Martin S. B. (2005) agerer træneren gatekeeper ift. nye tiltag i miljøet, og er derfor medbestemmende for, hvad der indgår i træningsmiljøet (Martin, 2005). Dette gælder eksempelvis implementeringen af mentaltræningen i sportsmiljøet (Barker & Winter, 2014).

Barker & Winter (2014), mener ligeledes at træneren er den vigtigste faktor, i forhold til at forme og påvirke en spiller i et sportsmiljø (ibid.). De undersøgte i 2014 sportspsykologiens praksis og betydning ud fra en ungdomstræners perspektiv (ibid.). Undersøgelsen tog udgangspunkt i otte ungdomstrænere i England, syv mænd og en kvinde, med minimum fem års erfaring på nationalt niveau, i én af sportsgrenene; amerikansk fodbold, hockey, fodbold eller løb (ibid.).

Barker og Winter kom bl.a. frem til at trænerne har en forventning om, at sportspsykologi kan hjælpe atleterne med at forbedre deres performance, samt hjælpe spillerne udenfor det sportslige domæne, gennem udvikling af lifeskills (ibid.). Med lifeskills, menes et sæt af evner som kan bruges i alle domæner af livet. Til trods for at flere trænere tror på, at sportspsykologien kan have en positiv virkning på spillerne, har de endnu ikke i sinde, at ansætte en konsulent pga. de barrierer, som ofte er forbundet med sportspsykologiske konsulenter (Zakrajsek & Martin, 2011). Barrierer som eksempelvis forud antagelser om, at det kun er svage spillere, eller spillere med problemer, som søger en sportspsykologisk konsulent (ibid.). Ifølge Baker og Winter fremkommer disse forud-antagelser bl.a. grundet manglende viden om det sportspsykologiske felt (Barker & Winter, 2014).

Ifølge Martin S. B. (2005) er der større mulighed for at spillere accepterer og ser muligheder i sportspsykologi, hvis trænerne fra start anderkender og accepterer sportspsykologi som en del af sportsmiljøet (Martin, 2005).

Dette støttes yderligere af Zoursbanos et al. som i 2010 udførte en undersøgelse af ungdomsfodboldspillere, omhandlende et træner-fremstillet sportsmiljø med fokus på motivation, self-talk og self-efficacy. Zoursbanos et al. viste bl.a., at træneres positive tilgang til self-talk gjorde spillerne mere tilbøjelig til at lægge samme værdi heri, samt at positiv self-talk førte til mere self-efficacy hos spillerne (Zourbanos, Haznadar Adisa, Tzioumakis, Krommidas, & Hatzigeorgiadis, 2015).

Opsummerende kan der argumenteres for at træneren spiller en vigtig rolle i forbindelse med implementeringen af mentaltræning. Træneren agerer gatekeeper og er derfor medbestemmende om, om mentaltræningen skal have anerkendelse eller ej. Yderligere er de største udfordringer ved implementeringen af mentaltræning den manglende viden indenfor det sportspsykologiske felt, samt den økonomiske barriere som mange klubber har. Afslutningsvis er det altså vigtigt at trænerne anerkender mentaltræningen for at den kan blive en integreret del af miljøet samt at trænerne bliver informeret om hvad mentaltræning kan og ikke kan.

## 2.4 FC MIDTJYLLAND

Dette speciale vil tage udgangspunkt i superligaklubben FC Midtjylland, hvorfor klubben i følgende præsenteres.

FC Midtjylland hører til blandt Danmarks bedste fodboldklubber. FC Midtjylland har eksisteret siden 1999, og har siden da haft et hold med i landets bedste række, Alka superliga (Jf. Bilag 2). Ydermere blev der i 2004 etableret et fodboldakademi for unge talentfulde fodboldspillere (FC Midtjylland, 2017). FC Midtjylland hovedkvarter og træningsbaner er lokaliseret i Ikast, og selve stadionet 'MCH Arena' er lokaliseret i Herning (ibid.).

Klubben arbejder ud fra mottoet ”*Dyrk glæden, viljen, modet og rødderne – sammen dyrker vi drømmen*”, som ligeledes indeholder klubbens fire værdier (ibid.). De fire værdier repræsenterer hver især forskellige faktorer, som klubben lægger vægt på. *Glæden* dækker over passion og begejstring som drivkraft og motivation for at skabe resultater. *Viljen* beskriver den enkeltes vilje til at opnå drømme. *Modet* handler om at turde at sætte høje og udfordrende mål, samt at afprøve nye tiltag. Slutteligt dækker *rødderne* over FC Midtjyllands fællesskab og sammenhold (ibid.).

FC Midtjyllands superligastab består af Cheftræner Jess Thorup, assistenttræner Kristian B. Bak og assistenttræner Lars Knudsen, målmandstræner Nikolai Pold, fysisk træner Christian Clarup, A+ træner Rene S. Andersen, afslutningstræner Peter Johanesson, Top A træner Søren Bjerg Jensen, mentaltræner Lars Robl, samt 26 spillere (ibid.).



## 3 METODE

### 3.1 ONTOLOGI

Ontologi kan defineres som: *"Læren om det værende; det der inden for en videnskabelig tilgang opfattes som genstandsfeltet"* (Fuglsang, Bitsch Olsen, & Rasborg, 2013, s. 32)

Specialets ontologiske genstandsfelt, vil i dette speciale være det kulturelle syn på mentaltræning. Når der forsøges at opnå viden om det værende, vil diskussion af kontekst, sammenhæng og udvikling som genstandsfeltet befinder sig i, automatisk blive inddraget. Dette speciale har et subjektivt udgangspunkt, da projektgruppens medlemmer indtræder i FC Midtjylland som kultur, og her forsøger at undersøge nøglepersonernes subjektive livsverden (Sonne-Ragans, 2013).

### 3.2 EPISTEMOLOGI

Epistemologi kan defineres som: *"læren om erkendelsen (grundlaget for viden); i en videnskabelig tilgang til de grundlæggende antagelser om, hvordan genstandsfeltet kan studeres"* (Fuglsang, Bitsch Olsen, & Rasborg, 2013, s. 32).

Dette bakkes op af Sonne-Ragans, der beskriver hvordan epistemologien skærper forståelsen af en given teoribygnings begrebsmæssige forklaringskraft (Sonne-Ragans, 2013). Epistemologien gør diskussioner af forholdet mellem virkelighed og begreber mulig, ligesom den beskæftiger sig med, hvordan et givent genstandsfelt bedst studeres. Specialet vil tage udgangspunkt i et socialkonstruktionistisk - og herved subjektivt epistemologisk ståsted, hvilket betyder, at menneskets viden er en social konstruktion (Brinkmann, 2011).

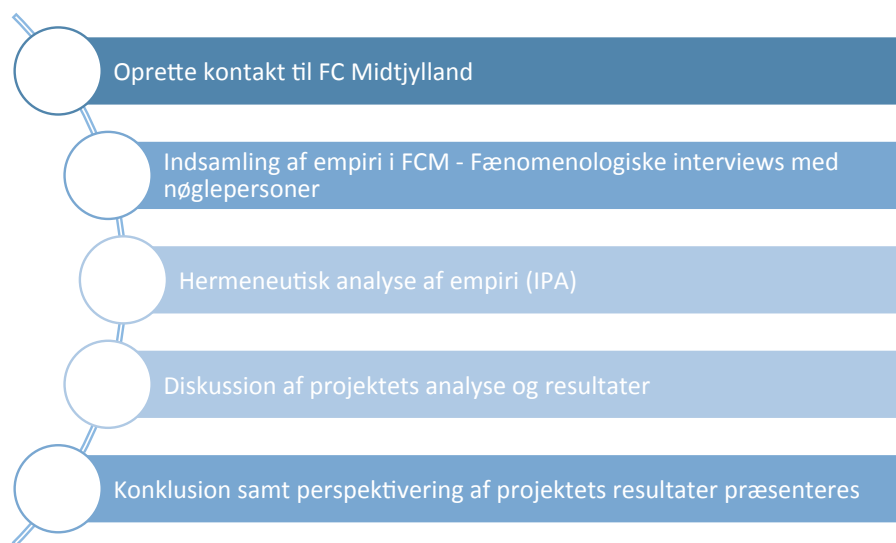
### 3.3 SPECIALETS ONTOLOGISKE OG EPISTEMOLOGISKE GRUNDANTAGELSER

Mentaltræning som realobjekt er forholdsvist komplekst. I dette speciale ønsker projektgruppen derfor at gøre genstandsfeltet mere snævert og specifikt, ved at undersøge, hvordan mentaltræning i superligaklubben FC Midtjylland prioriteres og

anvendes. Dette vil gøres ud fra en fænomenologisk tilgang. Specialets ontologiske spørgsmål er derfor, hvad mentaltræning er, samt hvordan det anvendes i FC Midtjylland. Det vil med andre ord sige, at projektgruppen søger at afdække FC Midtjyllands brug af-, tilgang til-, samt prioritering af mentaltræning på både senior- og ungdomsniveau. Undersøgelsen søges belyst gennem interviews af nøglepersoner i FC Midtjylland. Epistemologisk set vil specialets analyse tage udgangspunkt i allerede eksisterende videnskab (undersøgelser) på området. Analysen baseres på flere forskellige subjektsyn og holdninger til mentaltræning – og anvendelsen heraf.

### 3.4 FORSKNINGSDESIGN

Figur 2 viser specialets forskningsdesign, som skal hjælpe til at give et indblik i hvordan projektgruppen vil forsøge at besvare specialets problemformulering. Følgende afsnit vil tage udgangspunkt i forskningsdesignet og undervejs belyse hvordan projektgruppen ønsker at besvare problemformuleringen.



FIGUR 2 - SPECIALETS FORSKNINGSDESIGN

#### 3.4.1 KONTAKT TIL SUPERLIGAKLUBBER

Et af de første led i opstarten af dette speciale, var at udarbejde en skriftlig ansøgning der kunne sendes til forskellige superligaklubber i Danmark. I ansøgningen stod

specialets formål beskrevet, en beskrivelse af undersøgelsen, projektgruppens erfaringer og baggrund, samt hvilket udbytte den pågældende superligaklub kunne forvente efter undersøgelsen (Jf. Bilag 3). Herefter blev projektgruppens- og vejleders netværk brugt, til at finde kontakter til relevante personer i de pågældende klubber. I ansøgningsprocessen blev der i første omgang lagt vægt på geografisk placering og der blev derfor taget kontakt til AaB, AGF samt FC Midtjylland. FC Midtjylland responderede positivt og ville meget gerne samarbejde, så projektgruppen kunne foretage den ønskede undersøgelse.

### 3.5 METODOLOGI

Metodologi er beskrivelsen af, forklaringen på og retfærdiggørelsen af metoderne og ikke metoden i sig selv (Carter & Little, 2007). I dette speciale arbejder projektgruppens medlemmer ud fra en fænomenologisk metodologi under indsamlingen af empiri, samt en hermeneutisk metodologi under specialet analyse og diskussion (Langdridge, 2007).

#### 3.5.1 DEN FÆNOMENOLOGISKE METODOLOGI

Fænomenologi kan defineres som; det som viser sig for bevidstheden, hvorfor der inden for fænomenologien lægges vægt på bl.a. livsverden, intentionalitet og epoché (Jacobsen, Lippert-Rasmussen, & Nedergaard, 2015). Fænomenologiens fader, Edmund Husserl, arbejder med begrebet livsverden, som omhandler den verden som individet føler sig hjemme i, er bevidst om, men samtidig er ubevidst om (ibid.). Ifølge Husserl er relationen mellem subjekt og fænomenet, kendetegnet ved subjektets intentionalitet. Det betyder at subjektet altid har rettet sin opmærksomhed mod en given genstand, hvilket vil påvirke hvad subjektet erfarer og erkender (ibid.). For at analysere et fænomen, skal undersøgeren, ifølge Husserl, være i stand til at sætte parentes om, hvad Husserl kalder *menneskets naturlige indstilling* (Epoché) (ibid.). Epoché giver mulighed for at skabe og erhverve nye erkendelser - ligesom at det også er forudsætning for, at naturlige indstillinger og grundantagelser kan kritiseres (Jacobsen, Lippert-Rasmussen, & Nedergaard, 2015).

Videreudvikleren af fænomenologien, Martin Heidegger, mener i modsætning til Husserl, ikke at mennesket er i stand til fuldstændigt, at se bort fra sin naturlige indstilling, da mennesket er for praktisk involveret i verden (Langdridge, 2007). Han mente, at mennesket er uadskilleligt fra den verden de lever i, hvorfor mennesket bør ses i relation til den kulturelle og historiske kontekst de lever i (ibid.). Heidegger udviklede en gren inden for fænomenologien, som medtager et fortolkende element (ibid.). Målet med Heideggers videreudvikling af fænomenologien, er derfor ikke at opnå epoché, men i stedet gælder det for projektgruppen, at være opmærksom på hvilke forforståelser, projektgruppen besidder. Hermed er der større chance for, at de ikke bruges aktivt under empiriindsamlingen. Projektgruppen ønsker at være åbensindet og ikke lade forforståelser dominere under interviewsene, hvorfor projektgruppen har valgt at nedskrive alle forforståelser i afsnit 1.3. Projektgruppen har ladet sig inspirere af Heideggers videreudvikling af fænomenologien, og herudfra valgt analysemetoden IPA, også kaldet *hermeneutisk fænomenologi*, som ligeledes er inspireret af Heideggers arbejde (Jf. Afsnit 3.12) (Langdridge, 2007).

### 3.5.2 DEN HERMENEUTISKE METODOLOGI

Hans Georg Gadamer er en af hovedskikkelserne inden for hermeneutikken, og ifølge ham er al fortolkning - og dermed forståelse, forankret i fordomme (Jacobsen, Lippert-Rasmussen, & Nedergaard, 2015). Fordomme er strukturelle og ikke negativt forankrede (ibid.). Hos Gadamer er fortolkning en proces, som ændres i takt med at individet ændrer fordomme og flytter grænser for den nuværende forståelseshorisont (Ibid.).

I analysen af et fænomen kan projektgruppen aktivt bruge deres erfaringer til at skabe mening. Projektgruppen skal have in mente at være åbne og fleksible over for fænomenet. Ifølge Gadamer vil illegitime fordomme vanskeliggøre forståelse og kritisk refleksion (ibid.). Ved at gå hermeneutisk til værks i undersøgelsens analyse, vil projektgruppens forforståelse være en ressource, som kan hjælpe til at give en bedre forståelse af superligaklubbens brug og prioritering af mentaltræning. Yderligere kan projektgruppens forforståelse bidrage til anbefalinger om, hvordan superligaklubbens

mentaltræning kan optimeres. Ifølge Gadamer vil individet under analytisk arbejde altid have en forforståelse med sig (Jacobsen, Lippert-Rasmussen, & Nedergaard, 2015).

### 3.6 VALIDITET

I kvalitativ forskning omhandler validiteten hvorvidt de valgte fremgangsmåder og metoder er relevante, samt om de udledte fortolkninger er sandsynlige (Høstrup, Schou, Larsen, Lyngsøe, & Poulsen, 2011). I modsætning til den kvantitative forskning sigter denne kvalitative opgave ikke efter at udlede generaliseringer, men derimod at beskrive unikke fænomener, som i denne case er mentaltræning i en professionel fodboldklub (ibid.). Med andre ord, vil det sige at projektgruppen gennem den kvalitative metode søger at sikre specialets validitet. Dette gøres ved at tydeliggøre relevansen af det fundament, som besvarelsen af opgavens problemformulering hviler på. Det vil sige at specialet ikke søger at udlede en absolut sandhed (Fast, 2008). Den hermeneutiske tolkning i specialets diskussion skal derfor bygge på en åben og kritisk diskussion af de argumenter, som ligger til grund for besvarelsen (ibid.). For at opnå dette skal der igennem specialet sikres stringens, transparens og troværdighed.

### 3.7 STRINGENS

Projektgruppens medlemmer vil løbende sørge for, at der er overensstemmelse mellem specialets problemformulering, metode, analyse, resultater og konklusion (Høstrup et al. 2009). Der er undervejs i specialet redegjort for de beslutningsprocesser, der ligger til grund for projektgruppens valg, som er med til at kravet om stringens tilgodeses (ibid.).

### 3.8 TRANSPARENS

I kvalitative undersøgelser, er det essentielt at arbejde kvalificeret med forforståelse og fordomme relateret til det undersøgte fænomen (Fast, 2008). For at sikre specialets transparens, er det vigtigt at projektgruppens medlemmer under hele projektskrivningen dokumenterer den forforståelse og de fordomme som tilgår projektarbejdet.

Projektgruppens forforståelse og fordomme er præsenteret i afsnit 1.3. Ydermere har projektgruppens medlemmer valgt at introducere læserne til den valgte kontekst der undersøges i bilag 4 og 5, da det ifølge Høstrup et al. er væsentligt at kende til den kontekst som undersøgelsesresultaterne tager udgangspunkt i (Høstrup et al. 2009).

### 3.9 TROVÆRDIGHED

Ifølge Høstrup et al omhandler specialets troværdig, hvorvidt projektgruppens medlemmer kan tydeliggøre og begrunde de metoder der benyttes (Høstrup, Schou, Larsen , Lyngsøe, & Poulsen, 2011). Ydermere har projektgruppen valgt at inddrage triangulering (Wenneberg, 2000). Triangulering er en måde hvorpå man kan undersøge det samme fænomen ud fra eksempelvis forskellige metoder, kilder og teorier (ibid.). Triangulering øger troværdigheden ved, at fænomenet FC Midtjylland, anskues fra forskellige perspektiver, som i dette tilfælde er; kildetriangulering og teoritriangulering (ibid.).

- Kildetriangulering da projektgruppen har anvendt forskellige kilder til generering af empiri og herunder diskussion (ibid.).
- Teoritriangulering, da flere forskellige teoretiske perspektiver er benyttet til at besvare på specialets problemformulering nuanceret (ibid.).

### 3.10 CASESTUDIET SOM UNDERSØGELSESFORM

*”The case study is a research strategy which focuses on understanding the dynamics present within single setting”* (Eisenhardt, 1989, s. 534). Ovenstående citat er Kathleen M. Eisenhardt’s (1989) definition på et casestudie. Der kan ud fra ovenstående citat argumenteres for, at dette speciale tager afsæt i et casestudie, da det søger at afdække FC Midtjyllands tilgang til, brug- og prioritering af mentaltræning. Specialet tager udgangspunkt i én setting - FC Midtjylland som helhed. Undersøgelsen kan derfor karakteriseres som et single casestudie. Projektgruppen tager udgangspunkt i et casestudie, da det ifølge Knud Ramian er en naturlig måde, at indsamle viden i en praksisorienteret undersøgelse (Ramian, 2012). Et single casestudie kan ikke udlede

generelle sandheder, men ifølge Bent Flyvbjerg kan casestudier være med til at danne hypoteser – som ydermere kan være med til, at danne forudsætning for stærke videnskaber (Flyvbjerg, 2006). Ydermere har projektgruppen valgt at tage udgangspunkt i et casestudie, da forskningen inden for brug af mentaltræning i danske superligaklubber er begrænset. Et casestudie som dette, kan derfor være med til at bidrage til den videnskabelige udvikling.

### 3.11 UNDERSØGELSE MED EN EKSPLORATIV TILGANG

I specialets indledning (Jf. Afsnit 1) beskrives, at forskning inden for brugen af mentaltræning i danske superligaklubber er begrænset, hvorfor projektgruppen tilgår undersøgelsen med en eksplorativ tilgang (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Ifølge Ib Andersen, er en eksplorativ undersøgelse, en metode hvor uudforskede fænomener belyses ved hjælp af åbne metoder, eksempelvis semistrukturerede -og åbne interviews samt åben observation (Andersen, 1999). Der kan argumenteres for, at den eksplorative tilgang er fordelagtig i denne undersøgelse, da det tilnærmelsesvist uudforskede område gør, at projektgruppen ikke kan gisne om, hvad de kan forvente at indsamle af empiri. Derfor har projektgruppen valgt en induktiv tilgang, hvilket betyder at den indsamlede empiri danner grundlag for, hvilken teori der inddrages i specialets analyse og diskussion (Jacobsen, Lippert-Rasmussen, & Nedergaard, 2015). Dette sikrer yderligere muligheden for, at kunne arbejde i den retning, som empirien lægger op til. Havde projektgruppen i stedet valgt en deduktiv tilgang, var blandt andet interviewguides udarbejdet på baggrund af teori (ibid.). Den deduktive tilgang er fravalgt, da den vurderes at være begrænsende for et nuanceret og helt billede af brug af, tilgang til og prioritering af mentaltræning i FC Midtjylland.

### 3.12 INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS (IPA)

Projektgruppen har valgt at benytte IPA, også kaldet *hermeneutisk fænomenologi*, da den har til formål at undersøge de udvalgte respondenters oplevelse af et bestemt emne (Langdridge, 2007). I dette tilfælde superligaklubben FC Midtjyllands brug af og

tilgang til mentaltræning. IPA tillader projektgruppens medlemmer at inddrage deres teoretiske viden efter at empirien er indsamlet (ibid.). Den teoretiske viden kan bidrage til en nuanceret besvarelse af specialets problemformulering.

IPA er en analysemetode, som er yderst velegnet til at analysere kvalitative data, da den både fokuserer på den fænomenologiske og hermeneutiske metodologi (Langdridge, 2007). IPA lægger sig i mellem de to metodologier ved først at tage udgangspunkt i, hvordan respondenter oplever aspekter i sin livsverden ud fra den fænomenologiske metodologi (Jf. Afsnit 3.5.1). Efterfølgende betragtes den indsamlede empiri ud fra den hermeneutiske metodologi gennem fortolkning (Jf. Afsnit 3.5.2). Fortolkning vil sige, at oplevelsen ikke blot betragtes i sig selv, men derimod i lyset af den mening den har for respondenter selv, samt i lyset af teori (Langdridge, 2007).

IPA arbejder under indsamlingen af empiri ligeledes induktivt, hvilket vil sige at analysens og diskussionens teoretiske aspekter tager afsæt i den indsamlede empiri frem for en før-bestemt hypotese (Langdridge, 2007).

IPA egner sig til undersøgelser hvor formålet er, at undersøge bestemte oplevelser og erfaringer hos homogene grupper af respondenter, som eksempelvis mennesker som arbejder inden for samme klub og sport (ibid.). I forbindelse med indsamlingen af empiri arbejdes der ud fra mindre populationer, hvilket betyder at specialets resultater ikke sigter efter generelle sandheder, men dybdegående fakta om fodboldklubben FC Midtjylland (Ibid.).

### 3.12.1 INDUKTIVE INTERVIEWS MED NØGLEPERSONER

I denne undersøgelse arbejdes der fænomenologisk under empiriindsamlingen. Intervieweren går derfor åbent ind til respondenterne, således at fordomme ikke står i vejen for forståelsen af respondenternes livsverden.

Det semistrukturerede livsverdensinterview vil give mulighed for at forstå respondenternes livsverden, som de ser og oplever den. Det semistrukturerede livsverdensinterview er hverken løst eller totalt lukket (Kvale & Brinkmann, 2009). Det betyder at interviewsene er lavet med udgangspunkt i en interviewguide, der stadig



giver mulighed for afvigelse, så uklarheder eller interessante temaer kan uddybes (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved at bruge det semistrukturerede livsverdensinterview, får intervieweren eksempelvis mulighed for at forstå og få indblik i respondentens erfaringer med mentaltræning.

Den fænomenologiske tilgang til empiriindsamlingen sikrer, at respondenternes livsverden og de ting der her lægges vægt på, kommer til udtryk.

### 3.12.2 VALG AF RESPONDENTER OG KONTEKST

FC Midtjylland responderede, som tidligere nævnt, positivt, hvorefter en dialog omkring undersøgelsens empiriindsamling blev igangsat. Her forelagde projektgruppen tanker omkring hvilke personer og indgangsvinkler, der kunne være interessante at arbejde med. FC Midtjylland bidrog med viden omkring hvem i deres organisation, der kunne være interessante at interviewe. Dialogen med FC Midtjylland har været uproblematisk og præget af stor samarbejdsvillighed. Udbyttet af den indledende dialog blev, at følgende personer skulle interviewes: Superligatræner Jess Thorup. Sportsdirektør Claus Steinlein. Talentchef Flemming Broe. U17 træner Svend Gravesen. U19 træner Kenneth Andersen. Superligaspillerne Jacob Poulsen og Tim Sparv. Ungdomsspillerne Oliver Ottesen og Lukas Giessing. Samt de tre tilknyttede mentaltrænere Lars Robl, Anders Kjærgaard og Petter Andersson. Inden alle interviews fik FC Midtjylland tilsendt et dokument, omhandlende det overordnede indhold for hver interview (Jf. Bilag 6).

Projektgruppen har desværre ikke haft mulighed for at følge mentaltrænerens daglige arbejde, men har i stedet spurgt ind til tilgange og erfaringer med deres mentale arbejde, både på og udenfor banen.

Specialets respondenter er udvalgt i samråd med Søren Hedegaard, der er Sports Coordinator i FC Midtjylland. Han har i samråd med trænerstab udvalgt respondenter, der kunne afdække specialets problemfelt på bedst mulig vis. Dette skete blandt andet ud fra ønsker om, at respondenter så vidt muligt talte dansk.

### 3.12.3 ISCENESÆTTELSE AF INTERVIEWS

Alle interviews foregår på FC Midtjyllands hovedkvarter i Ikast. Det er her spillernes træningsbaner og andre daglige faciliteter er placeret – hvilket taler for, at både direktion og spillere er på 'hjemmebane', og kan føle sig trygge i interviewsituationen. Under alle interviews er begge projektgruppens medlemmer tilstede. Det ene medlem agerer interviewer under alle interviews, hvor det andet medlem sørger for at intervieweren ikke glemmer nogle spørgsmål. Alle interviews startes med en kort briefing om hvad specialet omhandler, tilbud om anonymitet, omstændigheder ved lydoptagelse samt afdækning af eventuelle tvivlsspørgsmål. Alle interviews afsluttes med afdækning af eventuelle tvivlsspørgsmål og tak for medvirken i specialet. Ingen respondenter har ønsket anonymitet, men spillere og andre individer, som bliver nævnt i eksempler og citater er anonymiseres og får tildelt dæknavn. Disse navne vil i alle transskriptioner og anvendte citater være markeret med "dæknavn".

Da alle interviews blev foretaget i et mødelokale lige over en sportshal, forekom der til tider høj musik, som kan argumenteres for at være en fejlkilde. Projektgruppen spurgte respondenternes om musikken var forstyrrende forud for interviewet – og her svarede alle nej. Dette har projektgruppens medlemmer, samt transkribent haft in mente under alle transskriptioner – hvorfor det ikke er vurderet som en fejlkilde af betydning.

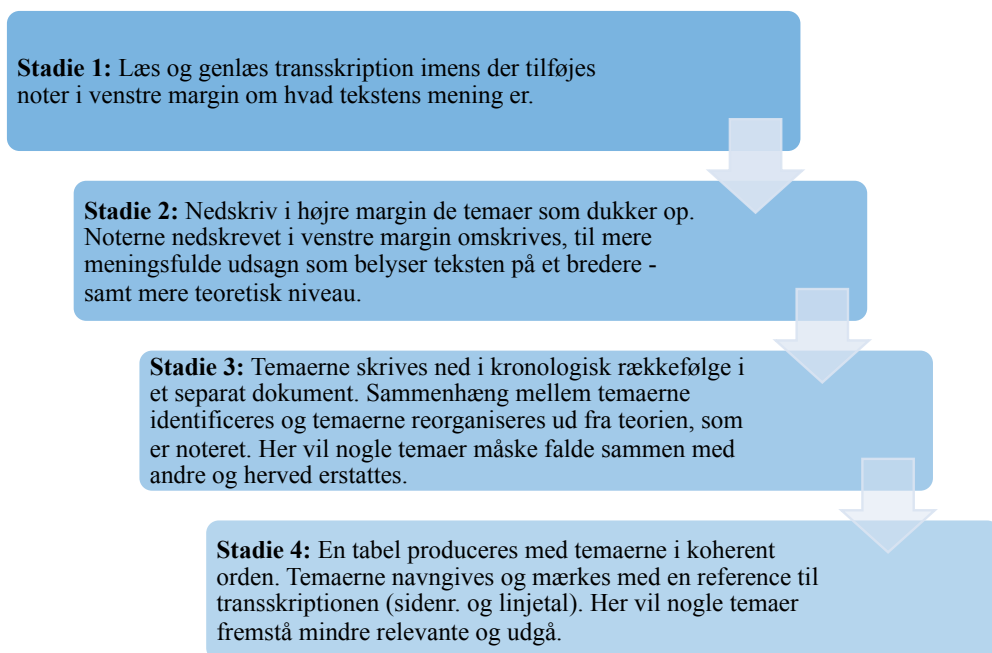
### 3.12.4 TRANSSKRIFTION

Projektgruppen søgte midler, i form af en studentermedhjælper, til at hjælpe med transskription af specialets empiri. Denne hjælp har betydet, at tre mennesker har stået for at transskribere 12 interviews. For at sikre specialets reliabilitet har projektgruppens medlemmer efter endt transskriptionsproces gennemgået (lyttet og læst) alle interviews og diskuteret eventuelle uenigheder i transskriptionerne. For at sikre, at alle transskriptioner blev udført korrekt, blev der udarbejdet et sæt retningslinjer for transskriptionsprocessen (Jf. Bilag 7). Til transskriptionerne er programmet ExpressScribe blevet benyttet, da programmet giver mulighed for at nedsætte hastigheden på respondentens tale. Dette er med til at sikre, at respondenternes udtalelser, og herved mening, bliver tolket korrekt.

### 3.13 ANALYSEMETODE

IPA analysemetode er en tematisk analyse, som benytter temaer til at skabe et overblik over, hvad der har betydning for respondenterne (Langdridge, 2007). Under analysen gennemgås fire analysestadier som er præsenteret i Figur 3. Stadie 1 gentages ofte mere end én gang, for at sikre at projektgruppens medlemmer har fået det hele med i noterne i venstre margin (ibid.)

Når de fire stadier er gennemgået for ét interview fortsættes der med næste. Her kan det være en fordel at bruge tabellen fra første interview, til at lette arbejdet for de efterfølgende interviews. Projektgruppens medlemmer skal dog være opmærksomme på nye temaer hos de efterfølgende interviews, hvis en tidligere tabel tages i brug som inspiration (Langdridge, 2007).



FIGUR 3 - IPA ANALYSEMETODE (LANGDRIDGE 2007)

Projektgruppen har valgt at benytte analyseprogrammet Atlas.ti som værktøj til at danne overblik over analysen. De ovenstående stadier er stadigvæk gældende, dog er den

venstre margin i Stadiet 1 skiftet ud med en kommentarboks i højre side af programmets vindue. Der vil i specialets bilag være præsenteret analysens resultater fra programmet (Jf. Bilag 8).

I specialets diskussion inddrages fleres citationer fra analysen. I henhold til reglerne for IPA, vil disse citationer omskrives således at meningen fremkommer. Det vil sige, at ord som ”øh” vil blive fjernet og sætninger som ikke giver mening, omformuleres således respondentens mening kommer klart til udtryk (Langdrige, 2007).

## 4. DISKUSSION

Specialets analyse har mundet ud i tre overordnede temaer; 1) 'Mentaltræning i praksis på akademiet – med udgangspunkt i udviklingspsykologiske processer i ungdomsperioden': Der særligt beskæftiger sig med trænere og lederes perspektiv på den mentale træning, der sker i forbindelse med et miljøskifte. Ydermere vil der her lægges vægt på, hvilken betydning miljøet har for den enkelte. 2) 'Tilgange til mentaltræning i FC Midtjylland': Der vil belyse de tre mentaltræneres tilgange og brug af mentaltræning, på henholdsvis akademiet og i superligatruppen. Her vil udfordringer med implementering- og brug af mentaltræning yderligere diskuteres. 3) 'Prioritering af mentaltræning i FC Midtjylland': Her vil anvendelsen og prioriteringen af mentaltræning diskuteres i relation til teorier omkring kulturel ledelse. Endeligt vil dette afsnit munde ud i konkrete forbedringsforslag til FC Midtjyllands tilgang til brug- og prioritering af mentaltræning.

### 4.1 MENTALTRÆNING I PRAKSIS PÅ AKADEMIET – MED UDGANGSPUNKT I UDVIKLINGSPSYKOLOGISKE PROCESSER I UNGDOMSPERIODEN

Med udgangspunkt i projektgruppens besøg i FC Midtjylland stod det klart, at klubben er opdelt i en akademi-del og en superliga-del. Begge dele fungerer som en integreret del i det samlede FC Midtjylland, men må betragtes som værende adskilte og forskellige i forhold til eksempelvis sportslig ledelse samt daglig gang i FC Midtjylland.

Der findes en introduktion til hverdagen på FC Midtjyllands fodboldakademi samt livet som professionel fodboldspiller i bilag 4 og 5, hvilket med fordel kan læses inden den videre diskussion. Det vil være med til at give et billede af konteksten hvori specialets empiri er indsamlet – hvilket yderligere styrker specialets transparens.

#### 4.1.1 ET MILJØSKIFTS BETYDNING I ET UDVIKLINGSPSYKOLOGISK PERSPEKTIV

Dette afsnit har til formål at diskutere og belyse betydningen af et miljøskifte for et ungt fodboldtalent. I det den unge flytter hjemmefra, starter en udvikling mod målet som professionel fodboldspiller for alvor. I forhold til specialets problemformulering, er

afsnittet inkluderet for at belyse nogle af de mentale- og udviklingspsykologiske processer, som FC Midtjylland tager udgangspunkt i, i deres mentale arbejde på akademiet.

Når FC Midtjylland skriver ungdomskontrakter med deres spillere, siger spillere og forældre samtidigt ja til, at den unge flytter hjemmefra allerede som 15- eller 16-årig. Derfor beskriver Svend Gravesen også sin primære arbejdsopgave som følgende:

*”Det vigtigste for mig, det er jo. Jeg får jo spillere ind, som flytter hjemme fra for første gang nogensinde. Ét er jo at tage beslutningen, den er jo stor i sig selv. Den fylder måske mest for forældrene. Når så beslutningen er taget; ”hvad er det så for en verden man egentlig har sagt ja til?” Det er jo svært at se. Så for mig er det jo måske den første - og måske den allervigtigste [opgave]. Det er det her med, at de får fornemmelsen af, at det er et sted, hvor de kan udvikle sig, og de kan håndtere sig selv. De kan frigøre sig fra det, der var før, og de kan føle sig trygge i det, der egentlig taget kommer nu - og som de bliver en del af måske 4, 6, 10, år”. (Svend Gravesen, 2017, bilag 14, linje 35-42)*

Ud fra ovenstående citat tolker vi, at det at af flytte hjemmefra samtidigt vil betyde et opbrud med barndomshjemmet, et miljøskifte, samt et eventuelt brud på en kontinuitet, der måske har været tilstede fra starten af den unges liv.

#### 4.1.1.1 KONTINUITETENS BETYDNING FOR DEN UNGES IDENTITETSUDVIKLING

I løbet af de første to år på akademiet i FC Midtjylland, består den største mentale opgave og proces for spillerne, ifølge de ansatte på akademiet, i at skulle flytte hjemmefra og stå på egne ben (Jf. Bilag 11, linje 59-61 og bilag 14, linje 35-42). Her er der altså ikke tale om mentaltræning i videnskabelig forstand (Jf. Afsnit 2.1.3 ), der tager udgangspunkt i en specifik tilgang- men derimod en udviklingspsykologisk vinkel på ungdomsperioden. Med udgangspunkt i FC Midtjyllands forståelse af, at spillerne ved at skifte miljø, trænes og udvikles mentalt, vil dette i det følgende belyses ud fra en udviklingspsykologisk- og sociokulturel vinkel.

Svend Gravesen beskriver i ovenstående citat bilag 14, linje 35-42, hvordan flytningen fra hjemmet er en ny begyndelse – og dermed også et brud med det vante. Der kan altså være tale om et kontinuitetsbrud i den unges liv. Ifølge udviklings- og

personlighedspsykolog, Erik Erikson (in Jørgensen, 2008) er individets følelse af kontinuitet afgørende for udviklingen af en stabil jeg-identitet (Jf. Infoboks 1).

**Erik Erikson (1902-1994)** var en tysk-amerikansk udviklingspsykolog og psykoanalytiker. Erikson har udarbejdet en stadieteori, der beskriver individets udvikling gennem otte udviklingsstadier fra fødsel til død. Erikson tager udgangspunkt i hvordan individet håndterer de kriser, det møder i de respektive stadier. Ungdomsperioden, der udgør Eriksons femte stadie, handler særligt om den unges udvikling af *jeg-identitet*. I udviklingen af individets identitet spiller kontinuitetsbegrebet en betydelig rolle (Jørgensen, 2008). Erik Eriksons stadieteori er udarbejdet i 1950'erne. Specialet har et socialkonstruktionistisk ståsted, hvorfor valget af Erikson kan være problematisk. Eriksons arbejde vurderes dog, at kunne bidrage positivt til at belyse udviklingspsykologiske aspekter i ungdomsperioden.

#### INFOBOKS 1 - ERIK ERIKSON

Kontinuitetsbegrebet henviser, ifølge Erikson, til hvorvidt det enkelte individ er den samme over tid – og i forskellige sammenhænge (Jørgensen, 2008). Dan McAdams anvender ligeledes kontinuitetsbegrebet i sin teori, om individets identitet som værende en narrativ konstruktion. McAdams definerer her kontinuitetsbegrebet som individets følelse af sammenhæng mellem fortid-, nutid og dets forestillinger om fremtid (McAdams, 2001). Sammenhængen er ifølge McAdams en forudsætning for, at den enkelte kan opnå, hvad han kalder, psykologisk enhed og formål (ibid.). Begge teoretikere argumenterer dermed for vigtigheden af, at opretholde kontinuitet i den unges liv. Talentchef I FC Midtjylland, Flemming Broe beskriver i nedenstående citat, hvad de unges miljøskifte indeholder:

*"(...)Så flytter man hjemmefra, man skifter fodboldklub, man skifter skole, og man skifter også lidt netværk, så vi tror egentlig på, at for at have en god udvikling, så skal man have en tryk base (...)"*(Flemming Broe, 2017, Bilag 11, linje 59-61)

Af ovenstående citat tolker vi, at der sker et grundlæggende skift når den unge flytter hjemmefra. Men kan der, trods den unges brud med hjemmet, familien, den unges netværk samt barndommens fodboldklub, argumenteres for, at der sker et brud med kontinuiteten?

Ifølge McAdams kan der på trods af de store omvæltninger, der sker når den unge flytter hjemmefra, ikke nødvendigvis argumenteres for, at der sker et brud i individets følelse af kontinuitet (McAdams, 2001)(Jf. Infoboks 2).

Socialpsykologen, **Dan McAdams (1957-)** anser menneskets identitetsdannelse som værende en narrativ konstruktion. Menneskets identitet formes af centrale episoder og temaer, der findes vigtige for den enkelte. Vigtigheden kan skyldes socialt herskende diskurser (ibid.). Ydermere anvender McAdams et kontinuitetsbegreb, der binder individets *fortælling* sammen. Kontinuitet mellem fortid, fremtid og forestillinger om fremtid er forudsætning for, at individet kan opnå *psykologisk enhed og formål* (Jørgensen, 2008).

#### INFOBOKS 2 - DAN MCADAMS

Derimod vil den unge fodboldspiller, ifølge McAdams, have muligheden for, at tage tidligere erfaringer med sig fra det gamle miljø og ind i det nye (ibid.). Individet vil i den forbindelse kunne anvende tidligere tillærte færdigheder og erfaringer, til at opfatte og forstå hvordan nutiden fungerer (McAdams, 2001). Lykkes dette, vil egenskaber fra fortiden kunne benyttes i den unges konkrete nutid, og dermed også være med til at give den unge en sammenhængende ide om, hvordan fremtiden ser ud (ibid.). Ifølge Erikson er opretholdelsen af kontinuitet afhængigt af, hvorvidt den unge formår at være 'den samme' som i de gamle relationer og miljø (Jørgensen, 2008). Hvis ikke der er sammenhæng mellem hvem den unge er i de forskellige miljøer, vil der ifølge Erikson, være risiko for, at den unge udvikler en ustabil *jeg-identitet* (Jf. Infoboks 1)(ibid.). I modsætning til Eriksons argument om, at en stabil *jeg-identitet* er afhængigt af kontinuitet gennem både tid - og på tværs af miljøer, argumenterer Erving Goffman gennem teatermetaforer for, at den unges identitet i stedet skal opfattes som værende performativ (Goffman, 1959)(Jf. Infoboks 3).

Sociologen **Erving Goffman (1922-1982)** benytter i sin *rolleteori* metaforer som *frontstage*, *backstage*, *aktører* og *publikum* samt hvordan individet kan iklæde sig en *social maske*, idet, det skal performe foran et publikum (Gads forlag, 2010).

#### INFOBOKS 3 - ERVING GOFFMANN

Med sine teatermetaforer argumenterer Goffman for, at når den unge befinder sig på hvad han kalder *front stage*, vil den unge spille en rolle i en søgen på, at tilfredsstille sit publikum (ibid.). På fodboldbanen kunne det eksempelvis være den unges fodboldtræner. U17 træner, Svend Gravesen beskriver hvordan der er forskel på en person på og uden for banen:



”Men det er jo klart, det har jo betydning hvem man ser på [fodboldspilleren eller personen uden for banen], hvordan han er sammen med folk, hvis man er sammen med fodboldspilleren, så er han jo én, men er man sammen med personen, så er han en anden.” (Svend Gravesen, 2017, bilag 14, linje 297-300).

I ovenstående citat tolker vi, at de unge er forskellige, alt efter hvilket miljø de er i. At den unge beskrives som værende forskellig, alt efter hvilket miljø han indgår i, kan ud fra Goffman forklares ved, at den unge tager en *social maske* på (Goffman, 1959). Ydermere vil den unge agere forskelligt på de forskellige *scener*, i det at publikums forventninger, kan være forskellige fra scene til scene (ibid.). Dette står i klar kontrast til Eriksons beskrivelse af kontinuitet, i og med, at den unge i forskellige sammenhænge, spiller forskellige *roller* (Jørgensen, 2008). Ifølge Erikson kan bruddet med følelsen af kontinuitet resultere i, at den unge havner i en *krise* (ibid.). Løses krisen ikke på en succesfuld måde, kan der opstå hvad Erikson kalder for en følelse af *identitetsforvirring* (ibid.). I modsætning hertil argumenterer Goffman for, at den unge ikke nødvendigvis skal være den samme i forskellige situationer og sammenhænge (Goffman, 1959). Når den unge træder ud på *front stage* iklædt sin *social maske* spiller han en rolle (ibid.). Rollen er klart defineret og målrettet en specifik situation og et specifikt publikum (ibid.). Ydermere kan der ud fra Goffmans performative teori argumenteres for, at når den unge bevæger sig ud *back stage* og den *social maske* tages af, behøver den unge ikke længere spille en rolle - og dermed heller ikke søge publikums accept (ibid.). Ved brud med den unges faste rammer i barndomshjemmet, og med det netværk de før omgav sig med, vil der også ske et skift i den unges publikum. Ydermere kan der ud fra Erikson argumenteres for, at en fodboldspiller, der befinder sig i ungdomsperioden (Eriksons femte udviklingsstadium), som et naturligt led i udviklingen, vil orientere sig mod nye rollemodeller og mennesker – her også i højere grad jævnaldrende (Jørgensen, 2008). Dette bakkes op af Ole Michael Spaten og hans kollegaers undersøgelser, der viser at unges sociale relationer i ungdomsperioden vil ændres og udbygges (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010)(Jf. Infoboks 4).

**Ole Michael Spaten** har en PhD i psykologi og har forsket i udviklingspsykologi, personlighedspsykologi og socialpsykologi. Spatens forskning har blandt andet omhandlet barndom- og ungdomsperioden, samt forældres rolle i børn og unges udvikling (Aalborg Universitet, 2017).

#### INFOBOKS 4 - OLE MICHAEL SPATEN

Der kan ud fra Spaten et al, argumenteres for, at uanset om den unge oplever et miljøskifte eller ej, vil dets sociale orientering- og relationer forandres i perioden (ibid.).

Den unges *jeg-identitet*, er ifølge Erikson afhængigt af *kontinuitet* – også på tværs af sammenhænge. For at kunne diskutere hvilken betydning et miljøskifte i ungdomsperioden har for udviklingen af den unges identitet, kigges der nærmere på hvorvidt der er tale om en gensidig påvirkning mellem individ og miljø.

#### 4.1.2 TALENTUDVIKLING I ET HOLISTISK PERSPEKTIV

Hvorvidt miljø og individ påvirkes gensidigt, kan belyses fra forskellige perspektiver. På den ene side argumenterer Erikson for, at påvirkningen mellem miljø og individ ikke kan opfattes som værende gensidig (Jørgensen, 2008). Netop her er Eriksons teori problematisk, idet at det konflikter med det socialkonstruktionistiske syn, hvor sproget og den sociale interaktion er central (Brinkmann, 2011). Det vurderes dog, at Eriksons argumenter kan belyse diskussionen fra en anden vinkel, hvilket vil bidrage til en mere nuanceret diskussion. Ifølge Erikson er individets *jeg-identitet* er primær og skal anses for værende en indre proces. Ydermere er *jeg-identiteten* en forudsætning for at den unge, ud fra sin personlige identitet kan opnå identifikation med andre (ibid.). Den unges *jeg-identitet* søger, ifølge Erikson og i tilslutning til Goffmans teori, social accept hos det omkringværende miljø. Dermed vil miljøet ifølge Erikson påvirke individet, men individet vil ikke påvirke miljøet gensidigt (Jørgensen, 2008).

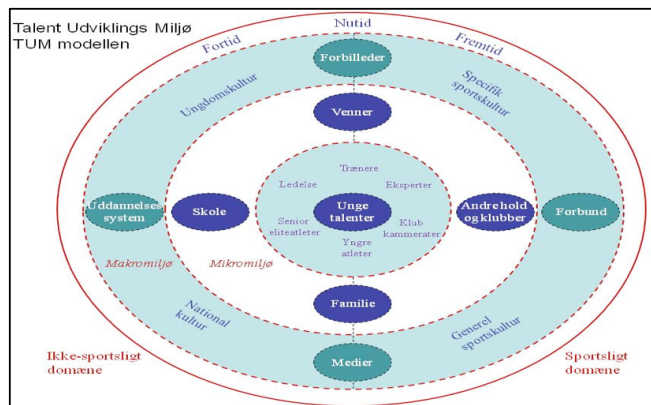
På den anden side mener Urie Bronfenbrenner, at en påvirkning mellem individ og de systemer individet måtte indgå i, altid vil være af gensidig karakter (Bronfenbrenner, 1979). Ifølge Bronfenbrenner er mennesket en dynamisk enhed, hvis systemer vil udvikles progressivt – og dermed også omstrukturere det omkringværende miljø (ibid.). Yderligere er den menneskelige udvikling, ifølge Bronfenbrenner, kontekstafhængig – hvilket vil sige at miljøet må anses for værende et bærende element i menneskets

udvikling (Bronfenbrenner, 1979). Ydermere støtter Kristoffer Henriksen op om, at individ og miljø gensidigt påvirker hinanden (Henriksen, 2011). Henriksen præsenterer følgende definition af talent, som ligeledes påpeger individets og miljøets gensidige påvirkning;

*Talent er et sæt af kompetencer, der er udviklet på baggrund af både medfødt potentiale og mange års interaktioner med et miljø – for eksempel i form af træning og konkurrence – såvel som evnen til at udnytte miljøets styrker og kompenserer for miljøets svagheder og til at bidrage positivt til miljøets fortsatte udvikling.* (Henriksen, 2011, s. 56)

Henriksen præsenterer en holistisk, økologisk, talentudviklingsmodel (TUM), inspireret af Bronfenbrenners økologiske miljøteori, som viser hvordan et talentudviklingsmiljø ser ud fra både et sportsligt og ikke-sportsligt domæne (Jf. Figur 4) (ibid.). Henriksen understreger at eliteudøvere altid vil være en del af et miljø, og støtter dermed yderligere op om Bronfenbrenners pointe om at mennesket er kontekstafhængig (ibid.).

Som led i den mentale træning på akademiet, anser trænere og ledere, det at skabe bevidst modgang hos den enkelte spiller, som en integreret del af miljøet. Bevidst modgang har i FC



FIGUR 4 - TALENTUDVIKLINGSMILJØ MODEL (TUM) - (HENRIKSEN, TALENTUDVIKLINGSMILJØER I VERDENSKLASSE, 2011)

Midtjylland til formål at skabe mentalt robuste spillere. Dermed anses den praktiserede bevidste modgang, som en del af tilgangen til mentaltræning på akademiet, hvorfor det findes relevant at belyse og diskutere.

#### 4.1.2.1 – BEVIDST MODGANG

I forlængelse af ovenstående, har FC Midtjylland fokus på at skabe et miljø, hvor der i dagligdagen er udfordringer for spillerne. FC Midtjyllands ledelse og trænere er enige om, at bevidst modgang hos spillerne skaber robusthed, som kan hjælpe dem frem i deres karrierer. Flemming Broe, Talentchef, udtaler blandt andet;

*”Og så tænker jeg, at noget af det, jeg synes vi har været gode til, det er også at give bevidst modgang. Hvis man møder modgang for sent som fodboldspiller, så møder man altså en kynisk verden, når man bliver senior. (...). Så en del af vores uddannelse er at håndtere modgang, og hvis ikke den findes, eller er der lige nu, jamen så skal vi også skabe den, ikke for at skabe kunstig modgang, men i hvert fald også for at presse citronen lidt, kan man sige. (Flemming Broe, 2017, Bilag 11, linje 318-326)*

Ud fra ovenstående citat tolker vi, at bevidst modgang er en vigtig del af udviklingen som professionel fodboldspiller samt en forudsætning for at få en vellykket professionel seniorkarriere. Kenneth Andersen, U-19 træner, støtter yderligere op omkring praktiseringen af den bevidste modgang hos spillerne Han udtaler:

*”Og der tror jeg det er vores opgave at gøre dem robuste nok til det der venter dem. og det vil sige at vi skal sørge for at de ikke hele tiden er i deres komfort zone – og ikke hele tiden er på sikker grund. Så vi skal sørge for også at bringe dem ud af den der komfort zone.” (Kenneth Andersen, 2017, Bilag 13, linje 29-32)*

Ud fra ovenstående citat tolker vi, at spillerne til tider skal være på usikker grund og møde modgang, for at de i fremtiden kan være robuste nok, til at klare en professionel fodboldkarriere.

Bevidst modgang, eller struktureret traume, har hos atleter vist sig i andre studier, at være en god måde at styrke atleteres udvikling mod en professionel karriere. Ifølge Collins & MacNamara (2012) skal talentudvikling være karakteriseret ved konstant udfordring, og hvor talenterne lærer via bevidste og ubevidste udfordringer (Collins & MacNamara, 2012). Collins & MacNamara mener desuden, at;

*”(...) a degree of challenge and the inclusion of structured trauma designed and implemented as part of the talent development pathway, is not only desirable but essential to eventual high-level performance.” (Collins & MacNamara, 2012, s. 908)*

Ifølge Collins & MacNamara viser forskning, at et barn der møder traume (udfordringer) tidligt, har større chance for at opnå et højt niveau indenfor sportens verden (ibid.). Der kan argumenteres for, at FC Midtjylland imødekommer kravet om at anlægge strukturerede traumer i spillernes hverdag.

Der kan dog stilles spørgsmålstegn ved, om forældrene til de unge spillere har været lige så gode til, at forsvare disse strukturerede traumer i forbindelse med deres

opdragelsesstil - eller om de har været med til at bære dem på hænder og fødder, som Jess Thorup forklarer i følgende citat;

*For at tage unge spillere: et godt eksempel er jo alle de unge spillere, der kommer igennem deres ungdomsår, som ofte de bedste, de bliver båret på hænder og fødder i guldstol og de er landsholdspillere. Og så kommer de op på mit hold, undskyld mig, superligahold, og pludselig så er de nummer 27 i rækken. (...) Så når de møder modgang, så er de faktisk ikke, ikke altid ret godt rustet. Hvorimod måske dem der har skullet kæmpe, kæmpe, kæmpe, lige til at hænge på, jamen de kender det her mekanismer med at skal bruge det her. Så selv i medgang har man brug for mental hjælp til at tackle det. (Jess Thorup, 2017, bilag 12, linje 45-53)*

Ud fra ovenstående citat tolker vi, at spillere som ikke har haft strukturerede traumer i løbet af deres ungdom, kan få et chok når de ikke længere er de bedste til det de laver. Ifølge Diana Baumrind kan en mulig grund til de manglende strukturerede traumer, være forældrenes opdragelsesstil i spillernes barndom og ungdom (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010). Ifølge Baumrind findes der fire forskellige opdragelsesstile, hvor der kan argumenteres for, at særligt den permissive opdragelsesstil passer på de unge, som Jess Thorup pointerer i ovenstående citat. Denne opdragelsesstil vægter lav kontrol, høj involvering samt meget varme til barnet – hvilket vil sige, at den unge bliver accepteret som et selvstændigt individ og støttet i de ting, de foretager sig (ibid.). Med udgangspunkt i Baumrind kan der argumenteres for, at forældre med permissiv opdragelsesstil, ikke i samme grad har forårsaget strukturerede traumer. Ifølge Collins & MacNamara kan for meget støtte og succes hos unge atleter, være en mulig grund til, at de ikke opnår professionel status i deres seniorkarriere (Collins & MacNamara, 2012).

#### 4.1.2.2 FORMNING AF FODBOLDSPILLERE I EN SENSITIV PERIODE

Den unges gradvise løsrivelse og sociale ny-orientering er ifølge Erikson en naturlig del af unges udvikling (Jørgensen, 2008). Dette bakkes op af Laura E. Berk, der ligeledes argumenterer for, at unge gradvist vil løsrive sig fra deres forældre, og i stedet orientere sig i mod jævnaldrende (Berk, 2012). I den forbindelse er FC Midtjylland bevidste om, at det ikke nødvendigvis er det fodboldmæssige, der skal i centrum i perioden efter at spillerne er ankommet til akademiet. U19 træner Kenneth Andersen beskriver her FC

Midtjyllands fokus i perioden, der umiddelbart følger efter den unge er flyttet hjemmefra:

*"(...)Lige når de starter her så er det vigtig og give dem, give dem tryghed. Så er det vigtigt. Altså vi skal sørge for, at de kommer til at føle sig hjemme og har det godt. For ét er at flytte hjemmefra, men der skal vi virkelig sørge for at de får den her tryghed, føler sig godt tilpas og så finder vi ud af "hvem er det jeg er?". Og så kan vi begynde og, hvad kan man sige, udfordre dem lidt - både fodboldmæssigt men også mentalt. " (Kenneth Andersen, 2017, bilag 13, linje 92-96)*

Ud fra ovenstående citat tolker vi, at tryghed er en forudsætning for, at FC Midtjylland kan begynde at udfordre spillerne både fodboldmæssigt og mentalt. Der kan argumenteres for, at det er fordelagtigt, at have fokus på netop trygge rammer for den unge. Ifølge Blakemore og Mils kan ungdomsperioden betragtes som værende en såkaldt *sensitiv periode* (Blakemore & Mils, 2014). En sensitiv periode kan ifølge Berk defineres som; *"A sensitive period is a time that is optimal for certain capacities to emerge because the individual is especially responsive to environmental influences"* (Berk, 2012, s. 24). Dette kan bakkes op af Goffmans teori, fordi der her kan argumenteres for, at den unge i høj grad befinder sig på *front stage*, og dermed vil være meget påvirkelig af omgivelsernes inputs, forventninger og betragtninger (Goffman, 1959). Ydermere kan der ud fra Spaten, argumenteres for at den unge er yderst påvirkelig i forhold til sine jævnaldrende kammerater (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010). Ifølge Goffman skyldes det, at individet altid vil søge at opnå anerkendelse fra det publikum, der måtte være tilstede (Goffman, 1959). Selvom løsrivelsesprocessen kan anses som værende en naturlig del af ungdomsperioden, kan der argumenteres for, at et brud med hjemmet dog kan påvirke den unges ageren. Ifølge Spaten et al., er løsrivelsesprocessen en proces, der vil ske gradvist (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010). Ydermere vil forholdet til den unges forældre stadig skulle holdes intakt, før den unge kan fastholde og udvikle et positivt selvbillede (ibid.). Når forældrene ikke længere, direkte, er en del af den unges hverdag, vil der være behov for at andre giver den tryghed og opbakning som forældrene før var ansvarlige for (ibid.).

Selvom de ansatte i FC Midtjylland er opmærksomme på at de unge mennesker har behov for tryghed og behov for at få etableret et hjemmeligt miljø, kan der ifølge Erikson og Spaten et al, opstå en række udfordringer i ungdomsperioden (Jørgensen,

2008) (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010).

Udfordringer, hvor den unge trods sin nye sociale orientering stadig har behov for et tæt forhold til sine forældre (Jørgensen, 2008) (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010). Med dette in mente - hvorfor er det så fordelagtigt for en professionel fodboldklub, at bygge deres talentudvikling op under akademiets rammer og vilkår?

Når Berk beskriver en *sensitiv periode*, rummer det de førnævnte aspekter og udfordringer. Men ydermere vil en *sensitiv periode* også rumme et stort potentiale for udvikling, hvor individet er let påvirkeligt af omgivelsernes inputs (Blakemore & Mils, 2014).

Sportsdirektør i FC Midtjylland, Claus Steinlein, beskriver at det blandt andet var derfor, at mentaltræningen først blev introduceret på klubbens akademiakademi, i stedet for på klubbens seniorhold:

*"Mentaltræning startede på akademiet og så kom det op på superligaen. For de unge mennesker, er lidt mere modtagelige"* (Claus Steinlein, 2017, Bilag 10, linje 96-97)

Det kan tolkes ud fra ovenstående, at de unges modtagelighed udnyttes til at implementere mentaltræning. Ydermere beskriver U17 træner, Svend Gravesen, hvordan det første år på akademiet, giver personalet helt andre muligheder, end hvis spillerne havde boet hjemme ved deres forældre:

*"Men når de så flytter ned til os, her, så er det jo noget andet. For så kan vi jo, så er vi der, hvor vi kan gå ind og røre lidt mere ved dem og stille lidt større krav, og fornemme dem lidt mere og præge dem og skubbe dem, lidt hårdere end, end vi ellers kunne det første år."* (Svend Gravesen, 2017, Bilag 14, linje 88-91)

Yderligere kan det tolkes ud fra ovenstående citat, at ungdomsperioden anses som fordelagtig at inddrage i forbindelse med formning og udvikling af talenter. Den *sensitive periode*, hvor den unge naturligt søger efter og udvikler sin identitet og selvbillede, giver FC Midtjylland en stor mulighed for at forme de fodboldspillere, de ønsker (Jørgensen, 2008) (Goffman, 1959). Perioden kan anskues fra to forskellige perspektiver; et udviklingspsykologisk og et forretningsmæssigt. Fra det udviklingspsykologiske perspektiv, er en hverdag væk fra forældre, i de fleste tilfælde, ikke fordelagtig for den unges udvikling (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-

Jensen, & Ovesen, 2010) (Jørgensen, 2008). Det, til trods for at den unge naturligt vil orientere sig væk fra forældrene og i mod nye sociale relationer og forbilleder (McAdams, 2001) (Jørgensen, 2008) (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010). Men set ud fra et forretningsmæssigt perspektiv, giver et miljøskifte FC Midtjylland mulighed for, at præge og udvikle fodboldspillere på en måde, så de i fremtiden vil være rustet til at indgå i en professionel hverdag i klubben – eller kan sælges til andre klubber. Ovenstående citater viser, at klubben er opmærksom på parametre som 'tryghed' og 'det at føle sig hjemme', men ifølge Erikson og Spaten et al., kan der opstå kriser, som de unge i disse rammer væk fra hjemmet, vil have svært ved at løse (Jørgensen, 2008) (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010).

#### 4.1.3 DELKONKLUSION

Med udgangspunkt i ovenstående afsnit, kan det konkluderes, at kontinuiteten i den unges liv, kan være truet i det den unge flytter hjemmefra og ind på akademiet i FC Midtjylland. Her anses kontinuiteten for værende vigtig for den unges udvikling af et stabilt selvbillede og identitet. I den forbindelse, er FC Midtjyllands opmærksomhed på at give den unge tryghed og en følelse af, 'at være hjemme' central. Ydermere er vigtigheden af at opretholde et godt og tæt forhold til forældre er afgørende for den unges udvikling af et positivt selvbillede. Ydermere ønsker FC Midtjylland at udvikle 'hele mennesker', hvorfor miljøets og individet gensidige påvirkning er central. Her udsættes de unge spillere blandt andet for bevidst modgang i forsøget på, at skabe mentalt robuste spillere.

## 4.2 TILGANG TIL MENTALTRÆNING I FC MIDTJYLLAND

Specialets problemformulering søger at klarlægge FC Midtjyllands brug af- og tilgang til mentaltræning. FC Midtjylland er, som tidligere nævnt, inddelt i to forskellige dele; superligaholdet og ungdomsakademiet. Denne inddeling er for så vidt også gældende, når det handler om brugen af mentaltræning. Det følgende afsnit vil derfor først fokusere på ungdomsakademiets brug af mentaltræning. Derefter vil en gennemgang af superligatruppens tilgang og brug af mentaltræning følge.



#### 4.2.1 MENTALTRÆNING PÅ FC MIDTJYLLANDS FODBOLDAKADEMI

Anders Kjærgaard er akademicoach og ansvarlig for mentaltræning på akademiet i FC Midtjylland. Med en Cand. Psyk.-uddannelse, og en baggrund i Forsvaret, hvor han har været i Siriuspatruljen, beskriver Anders Kjærgaard sin tilgang til mentaltræning på følgende måde:

*"Jamen, jeg kommer jo med min baggrund, og det er min teoretiske baggrund, kan man sige, fra psykologistudiet generelt, og så min praktiske erfaring fra Forsvaret, og den cocktail, er ligesom min særlige tro." (Anders Kjærgaard, 2017, Bilag 16, linje 102-104)*

Det kan tolkes ud fra ovenstående citat, at Anders Kjærgaard er konstant opsøgende på ny udvikling indenfor det sportspsykologiske felt – og her gerne lader sig inspirere til nye tilgange og metoder. Hans tilgang til mentaltræning er derfor ikke fastlåst, men kan mere tolkes som dynamisk. Ud fra sin baggrund i Forsvaret tager Anders ligeledes udgangspunkt i et værktøj som han kalder for 'vippebrættet'. Det omhandler fire elementer, som spilleren skal løse for at være i balance. De fire elementer består af: Evnen til at lære, viljen til at overleve, evnen til at samarbejde, samt evnen til at omsætte en instruktion til handling. Om vippebrættet forklarer han yderligere;

*"Og det hele det, det kommer til at kredse omkring opgaven: hvad er det for en opgave jeg skal løse, som spiller, og der tænker jeg, det her som et vippebræt rundt om de her fire komponenter rundt om - det er et vippebræt, der ligesom skal holde balancen i forhold til den opgave, jeg skal løse. Evnen til at lære, viljen til at overleve, evnen til at samarbejde, evnen til at omsætte en instruktion til handling." (Anders Kjærgaard, 2017, Bilag 16, linje 478-482)*

Det kan tolkes ud fra ovenstående, at Anders Kjærgaard anser mental balance hos en fodboldspiller som essentiel for at løse en opgave. Dermed tolkes det videre, at Anders Kjærgaard bruger de fire elementer fra 'vippebrættet' aktivt i sit mentale arbejde.

Gennem de senere år, har udviklingen inden for sportspsykologi i Team Danmark-regi, ifølge sportspsykolog Greg Diment, bevæget sig i en mere accept-og værdibaseret retning (Team Danmark, 2017). Netop i forhold til det sportspsykologiske arbejde i Team Danmark, kan det tolkes ud fra følgende citat, at Anders Kjærgaard anser det som værende en god guideline for sit arbejde i FC Midtjylland:

*”Men derudover [min baggrund i forsvaret] så orienterer jeg mig selvfølgelig også i forhold til, hvad der bevæger sig inden i idrætspsykologiske kredse (...) Så min tilgang er nok lidt eklektisk, hvis du skal have et ord på det. Men orienterer mig selvfølgelig meget mod, hvad, hvad Team Danmark ligesom anbefaler, som er 'state of the art' i forhold til idrætspsykologi.” (Anders Kjærgaard, 2017, bilag 16, linje 104-115)*

Anders Kjærgaards orientering i idrætspsykologiens verden, har dermed fået ham til at rette fokus mod en værdi- og acceptbaseret tilgang, hvor der blandt andet tages udgangspunkt i Kristoffer Henriksen og Jacob Hansens bog *Præster under pres* (2016).

Team Danmarks brug af værdi -og acceptbaserede tilgange tager – ligesom *Præster under pres*, udgangspunkt i ACT, der med sit udgangspunkt i mindfulness er en tredjebølge kognitiv tilgang (Henriksen & Hansen, 2016). Tidligere forskning af anvendte tilgange til mentaltræning (Jf. Afsnit 2.) har vist, at mindfulness-baserede tilgange har haft positive resultater, i forbindelse med udvikling af mental styrke hos sportsudøvere (Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess, & Marks, 2016). De positive resultater i forbindelse med tredjebølge tilgange, taler for, at Anders Kjærgaards tilgang og ny-orientering, i forhold til hvad Team Danmark laver på det sportspsykologiske område, er en god idé. Dog kan der på den anden side argumenteres for, at de fodboldspillere Anders Kjærgaard anvender tilgangen på, er meget unge. Der er, ifølge projektgruppens litteratursøgning, ikke fundet evidens for, at en accept- og værdibaseret tilgang har haft en positiv virkning, for sportsudøvere ned til 15-16 år. Dette bakkes yderligere op af Gardner og Moore, der med deres MAC-tilgang beskriver vigtigheden af, at sportsudøverens værdier er formet og udviklet, hvorfor aldersgrænsen er sat til efter 18 års alderen (Gardner & Moore, 2007).

#### 4.2.2 TILGANG TIL MENTALTRÆNING PÅ SUPERLIGAHOLDET I FC MIDTJYLLAND

Følgende afsnit vil, dels være en beskrivelse af de anvendte tilgange til mentaltræning, der anvendes på og omkring superligaholdet i FC Midtjylland. Ydermere vil tilgange diskuteres i relation til forskning på området, ligesom de forskellige tilgange internt i FC Midtjylland vil blive diskuteret. Denne del vil ske for at kunne svare så nuanceret som muligt på specialets problemformulering.

Som udgangspunkt er to deltidsansatte tilknyttet superligaholdet med ansvar for mentaltræning. Lars Robl er ansat som 'mentaltræner', og har ansvar for superligatruppen samt den sportslige ledelse omkring truppen.

Lars Robl er uddannet *Master* fra Roskilde Universitet i organisationspsykologi. Han er psykodynamisk inspireret, hvilket betyder at han arbejder ud fra en konfliktteori, som anerkender det ubevidste (Jf. infoboks 5).

Lars Robl beskriver sin tilgang som følgende:

*(...) Psykodynamisk er en konfliktteori, ikke? og stammer fra psykoanalysen, eller tager udgangspunkt i psykoanalysen, ikke? Og anerkender dermed også det ubevidste. Altså, imødeser det ubevidste. (...)* (Lars Robl, 2017, bilag 15, linje 163-165)

Der kan med udgangspunkt i ovenstående citat tolkes vi, at Lars både arbejder inden for det målrationelle- og irrationelle felt i forbindelse med hans psykodynamiske tilgang til trænerteamet, spillertruppen og den enkelte spiller.

#### **Psykodynamisk teori**

Den psykodynamiske teori tager udgangspunkt i den freudianske psykoanalyse. Teorien inkluderer forskellige deldiscipliner som eksempelvis personlighed, udvikling, organisation, ledelse og grupper. I psykodynamisk teori anses følelser for data om det indre og mentale liv. Psykodynamisk teori omhandler anerkendelsen af det ubevidste, samt dynamikken mellem det målrationelle felt og det irrationelle målfelt. Det målrationelle felt dækker over en hovedopgave, mål, rammer, strukturer m.m. Det irrationelle målfelt dækker over følelser, fantasier, forestillinger, misundelse og forsvarsmekanismer m.m. (Stagis, 2011). Yderligere arbejdes der med gruppedynamikker, som anses for at være gruppens individuelle psykodynamikker sammenlagt (Rutan, Stine, & Shay, 2014).

#### **INFOBOKS 5 - PSYKODYNAMISK TEORI**

Den psykodynamiske tilgang til organisatorisk ledelse har gennem tiden modtaget kritik, for at være for dybdegående i individet, frem for organisationen som helhed (Kets de Vries, 2004). Der kan dog argumenteres for, at den psykodynamiske tilgang til mentaltræning i en organisation, på trods af ovenstående kritik, stadig er fordelagtig, da tilgangen bibringer et tredimensionelt syn på individet (ibid.). Med et tredimensionelt syn, menes der, at der både inddrages ubevidste processer, som eksempelvis følelser, fantasier og forsvarsmekanismer, samt bevidste processer (ibid.). Ved at inddrage dette

syn på individet, giver det mulighed for at årsagsbehandle de udfordringer som spillere eller ledelse kan have (ibid.).

Den psykodynamiske tilgang til mentaltræning fordrer et *anden-bølgeperspektiv*, der søger at årsagsbehandle de symptomer spillere eller ledelse måtte have (Birrer & Morgan, 2010). Der kan på den ene side argumenteres for, at dette *anden-bølge* syn på mentaltræning er fordelagtigt, da årsagsbehandling kan give spillere og ledelse klarhed omkring, hvad der ligger bag en given adfærd. På den anden side kan der argumenteres for, at årsagsbehandling og evaluering af de tanker og følelser som ledelse og spillere måtte have, ikke er vejen frem. Ifølge Gardner & Moore (2007) kan evaluering af udfordrende tanker og følelser betyde mindre fokus på det, som i virkeligheden er opgaven (Gardner & Moore, 2007).

Yderligere arbejder Lars med gruppedynamikker, hvilket giver spillerne mulighed for at videregive FC Midtjyllands værdier til de yngre spillere. Ifølge Rutan, Stine & Shay kan en gruppe sammenlignes med en familie, hvor forældre videregiver værdier til børnene (Rutan, Stine, & Shay, 2014). Denne opfattelse af en gruppe kan videreføres til ældre spillere, som tager yngre eller nye spillere ind under deres vinger (ibid.). Her kan der argumenteres for, at hvis de ældre og mere erfarne spillere giver mentaltræning værdi, så er der større mulighed for, at denne værdi vil blive videregivet til nye eller yngre spillere i klubben.

I forbindelse med Lars' arbejde med gruppedynamikker, arbejder Lars og Jess samtidig med at opbygge en ny ledergruppe på superligaholdet.

*Jeg prøver at definere, altså måden vi har arbejdet på, er at prøve, vi startede, det er jo også en psykodynamisk ting, ikke, og starte med at definere, jamen hvorfor er vi sat i verden? Altså også som træner-team... Sådan er det også, har jeg også gjort med ledergruppen, ikke. (Lars Robl, 2017, bilag 15, linje 205-208)*

Ud fra ovenstående citat tolker vi, at Lars ligeledes arbejder psykodynamisk med ledergruppen på superligaholdet. Det kan yderligere tolkes at udgangspunktet for Lars' arbejde grundlæggende er spillernes mening med livet. I forbindelse med arbejdet med ledergruppen forklarer Jess yderligere:

*”(...) vi har i vores trup, sagt farvel, af den ene eller den anden årsag, til folk højt i hierarkiet. Dvs. vi er ved at bygge et nyt fundament, en ny ledergruppe op. Og de har sådan lige skullet finde sig selv, både i ledergruppen, men også sådan hinanden imellem, og der har vi bl.a. brugt vores mentaltrænere til og.. jeg har peget en gruppe ud, som er blevet valgt som ledergruppe, og så har han arbejdet med dem i forhold til det her mentale, det her med at være i ledergruppe, hvad betyder det? Med at få eller tage et ansvar. Det her med at være leder og alle sådan nogle ting (...)” (Jess Thorup, 2017, bilag 12, linje 18-24)*

Ud fra ovenstående citat kan det tolkes, at ledergruppen blev valgt af Jess samtidig med at medlemmerne i gruppen er spillere, der er placeret højt i spillerhierarkiet.

Ifølge Rutan, Stine & Shay skal medlemmerne i en gruppe være nogen, som potentielt set kan løse den opgave eller opnå det mål, som er sat for dem (Rutan, Stine, & Shay, 2014). Som ovenstående citat indikerer, er det Jess, som tager beslutningen om hvilke spillere, der skal være en del af ledergruppen. Som leder er det vigtigt, at kunne sætte grænser og være autoritær overfor de ikke-ledende i gruppen. Yderligere skal den ledende gruppe på superligaholdet, ifølge Rutan, Stine & Shay, være objekter for spillernes fantasier – hvilket betyder, at de skal være en form for rollemodeller, som andre spillere kan se op til og kan søge inspiration fra (ibid.).

På den ene side kan der argumenteres for, at tilgangen til denne ledergruppe er en fordelagtige måde at gribe mentaltræningen an på, da det hjælper til, at skabe en fælles forståelse og anerkendelse i forbindelse med implementeringen af- og arbejdet med mentaltræning. På den anden side kan der argumenteres for, at Jess' beslutningstagen om hvem, der skal være en del af ledergruppen kan betyde, at en eller flere spillere bliver 'påduttet' en identitet som de ikke selv har bedt om. Ifølge Rutan, Stine & Shay er rollen som leder ikke udelukkende let, da ledergruppen skal være i stand til, at være i en rolle, som ikke altid vil være elsket af de andre medlemmer af gruppen (ibid.). Dette skyldtes autoritet, regler og beslutninger som de til tider er nødsaget til at tage (Rutan, Stine, & Shay, 2014). Yderligere kan der, ifølge Deci & Ryan, argumenteres for at de spillere, som ikke selv vælger at deltage i ledergruppen- og ikke har medbestemmelse i valg af rolle, ikke er indre motiveret (Deci & Ryan, 2008).

Opsummeringsvist er der fordele og ulemper ved en psykodynamisk tilgang til mentaltræning. Trænere og mentaltrænere kan med fordel overveje, at lade de

potentielle medlemmer i ledergruppen have medbestemmelse omkring deres deltagelse heri. Dette for at sikre indre motivation hos spillerne (ibid.)

#### 4.2.3 INDIVIDUEL COACHING PÅ SUPERLIGAHOLDET

Som supplement til Lars Robls arbejde er Petter Andersson ansat som individuel 'coach' i FC Midtjylland. Petter er selv tidligere professionel fodboldspiller i FC Midtjylland, og kender derfor indgående til hverdagen, kulturen samt organisationen. Følgende afsnit vil omhandle Petters funktion i FC Midtjylland.

Petter tager udgangspunkt i sine egne erfaringer fra livet som professionel fodboldspiller, og bruger den aktivt i sine samtaler med spillerne. Petter beskriver her, hvilken tilgang han har til sit arbejde:

*"(...) for mig er det vigtigt at hjælpe spillerne med at kende sig selv. Altså, det er sådan den tilgang jeg har, og jeg tror meget på at, hvis spillerne skal få maksimalt ud af sig selv, så er det også vigtigt at kende sig selv, at kunne vide... altså at man ved hvem man er og hvad man vil, og hvorfor man gør ting, hvorfor spiller man fodbold og hvad vil man opnå? Jamen så, så bliver det nemmere at tage beslutninger, og så bliver det nemmere at få en vilje til at gøre det lille ekstra, der skal til for at opnå det man vil. Min tilgang til det er som sådan at få spillerne til at kende sig selv (...)" (Petter Andersson, 2017, bilag 17, linje 27-33)*

Petter Andersson har til forskel fra både Anders Kjærgaard og Lars Robl, ingen psykolog-faglig baggrund. Det kan ydermere tolkes ud fra ovenstående citat, at Petter Andersson ikke som sådan tager udgangspunkt i en specifik eller teoretisk tilgang. I stedet forsøger Petter at hjælpe og guide, særligt de unge spiller, med det mål om at lære sig selv bedre at kende. Der kan her argumenteres for, at målet for spillerne om at lære sig selv at kende, som elitesportsudøver, kan være yderst vigtigt. Her er altså ikke tale om 'fodboldspilleren', men i stedet om individet bag fodboldspilleren. Dette argument bakkes op af Thomas J. Cieslak, der i sin PhD har undersøgt begrebet *Athletic Identity (AI)*. Elitesportsudøvere, som de professionelle fodboldspillere i FC Midtjylland, vil typisk besidde en høj grad af *Athletic Identity (AI)* (Cieslak, 2004)(Jf. Infoboks 6).

**Athletic Identity (AI):** Et individs grad af Athletic Identity måles ud fra et spørgeskema kaldet *Athletic Identity Measurement Scale* (AIMS). AI er altså beskrivende for i hvor høj grad, et individs sportslige identitet er i centrum og danner grundlag for individets valg i livet. **Thomas J. Cieslak** beskriver i sin PhD afhandling, hvordan et individs AI er styrende for andre aspekter af livet, end det sportslige – er dette tilfælde, kan det resultere i *identity foreclosure*, der er defineret som følgende: ”*Identity foreclosure is the degree a person commits to a role without engaging in behavior that allows for exploration of other identities that results from demands and expectations of the environment or by individual choice* ” (Cieslak, 2004, s. 37-38).

#### INFOBOKS 6 - ATHLETIC IDENTITY

De coachingseancer Petter Andersson har med superligaspillerne, er altid af individuel karakter. Ydermere kan der ud fra foregående citat tolkes, at der ikke følges en specifik fremgangsmåde – men at den er forskellig fra spiller til spiller. Dog tolker projektgruppen, at Petter anvender sin egen baggrund og egne erfaringer som professionel fodboldspiller, til eksempelvis at guide og rådgive spillere, der befinder sig i en udfordrende situation. Udøvere, der besidder en høj grad af *athletic identity* vil typisk i forbindelse med negative oplevelser med den sportsgren der udøves, kunne møde udfordringer med, hvordan disse oplevelser håndteres.

*”(...)det handler meget om, om sådan at lytte og forstå, hvem spilleren er og på den måde stille spørgsmål så spilleren selv finder ud af, hvordan de skal gøre og hvad man synes er vigtigt. Så jeg er ikke så meget for sige, hvordan de skal gøre det, det er mere bare at lytte og så komme med nogle konkrete spørgsmål, som får dem til at tænke og reflektere over, hvor, hvor, jamen over sig selv og sit fodbold (...)”* (Petter Andersson, 2017, bilag 17, linje 38-42).

Ud fra ovenstående citat kan det tolkes, at Petter benytter sig af en klassisk coaching tilgang, hvor coachen stiller spørgsmål, der søger refleksion hos coachee, der dermed selv finder løsningsmuligheder under støtte og vejledning. Dette er projektgruppens tolkning, hvilket bør understreges, da Petter ikke selv udtaler, at han anvender coaching som tilgang. Coaching er ifølge Tim Theeboom og dennes kollegaer en evident metode, der blandt andet har positiv indflydelse på individets beslutningstagen, et større commitment i forhold til opstillede mål, samt bedre chance for opnåelse af mål og resultater (Theeboom, Beersma, & van Vianen, 2013). Ydermere har coaching vist at have en positiv effekt på blandt andet coachees selvtillid, mentale sundhed og robusthed

(ibid.). Der findes forskellige typer af coaching, der er teoretisk understøttet. Der findes mange ligheder mellem coaching og mentaltræning, men projektgruppen anser her forskellen mellem mentaltræning og coaching, som værende hvilken tilgang mentaltræneren eller coachen vælger. Der kan derfor ud fra Theeboom et al, argumenteres for, at Petter Anderssons individuelle coachingarbejde bidrager positivt til udviklingen af professionelle spillere, der som tidligere nævnt skal besidde en mental robusthed. Men også uden for banen, kan coaching have en positiv effekt. Hvis der her tages udgangspunkt i en elitesportsudøver med høj AI, der i de fleste tilfælde, vil vægte sin sportslige deltagelse højest i alle livets aspekter, vil konfrontationer med familie og venner, der ikke lever denne tilværelse kunne finde sted. Her kan argumenteres for, at Petter Anderssons coachingsamtaler kan søge at undgå, at den enkelte spiller vil ende med at stå i en situation hvor *identity foreclosure* er aktuel (Cieslak, 2004). Der kan på den anden side argumenteres for, at en seniorspiller med en allerede udviklet AI, trods coaching og belysning af en problemstilling eller et valg i forbindelse med en coachingsamtale, allerede vil have udviklet en *identity foreclosure*, hvor andre valg end sporten ikke vil være aktuelle. Her kan der argumenteres for, at coachingsamtalerne allerede bør indføres i ungdomsårene, hvor den unges identitet og AI er under udvikling. Her kan 'det at kende sig selv', som Petter Andersson søger at give spillerne med sig, mindske risikoen for, at den enkelte spiller senere vil ende med *identity foreclosure*. *Athletic Identity*, skal dog udelukkende anses som værende en udfordring i forbindelse med det mentale arbejde med elitesportsudøvere. Den høje grad af AI, vil i de fleste tilfælde resultere i, at individet til alle tider søger de metoder eller tilgange, der kan bidrage til en positiv sportslig udvikling. Der kan altså yderligere argumenteres for, at *athletic identity*, påvirker individets indre motivation, hvilket ifølge Deci og Ryan, regnes for en forudsætning for, at udbyttet af eksempelvis en mentaltræningsseance, vil være optimalt (Ryan & Deci, 2000).

Set i lyset af ovenstående afsnit, står det klart for projektgruppen, at Petter Anderssons individuelle arbejde med spillerne, på den ene side har potentiale til, at kunne have stor positiv effekt (Theeboom, Beersma, & van Vianen, 2013). På den anden side står det også klart, at Petters manglende, teoretiske tilgang til sit arbejde skal ændres før de evidensbaserede resultater kan fremkomme. Petter skal altså blive bevidst om, hvilken coaching-tilgang han benytter sig af, samt hvordan og hvilke spørgsmålstyper, der hører



sig til her – førend der reelt kan tales om, at forudsætningerne for Theeboom et al.'s resultater opfyldes (ibid.).

#### 4.2.4 UDFORDRINGER VED MENTALTRÆNING I FC MIDTJYLLAND

Følgende afsnit vil tage udgangspunkt i de udfordringer, der er tilstede i forbindelse med mentaltræning i FC Midtjylland. Afsnittet vil omhandle elementer fra både akademi og superligatruppen, da nogle af udfordringerne anses for værende de samme.

Akademicoach Anders Kjærgaard, har i sit arbejde med en accept- og værdibaseret tilgang stødt på udfordringer ved brug af værktøjer i praksis:

*"(...) jeg har forsøgt at arbejde med nogle af spillerne i forhold til de her ting her [værktøjer fra bogen 'Præster under pres']. Og det her, det er jo baseret ud fra sådan en act commitment, hvad kan man sige, i tredje bølge kognitiv, teoretisk referenceramme. Noget af det her i, synes jeg ikke giver 100 % mening. Der er noget her i, som jeg synes, giver rigtig god mening, så jeg tager og plukker lidt fra, hvad jeg kan bruge her, og så kobler på min egen, hvad jeg nu ellers har alle mulige andre steder fra (...)" (Anders Kjærgaard, 2017, bilag 16, linje 108-113)*

Det kan ud fra ovenstående citat tolkes, at det ikke er alle værktøjer fra den værdi -og acceptbaseret tilgang, som giver mening at bruge på akademiet. Spillernes alder kommer eksempelvis til udtryk som en grundlæggende faktor.

*(...) det er jo, at nogen af spillerne, kan have svært, altså værdier i sig selv kan være sådan en lidt luftig størrelse, selv for os voksne mennesker, men, men for en 15-16 årig, er det måske endnu mere svært at gøre det håndgribeligt (...). (Anders Kjærgaard, 2017, bilag 16, linje 127-130)*

Ud fra ovenstående citat kan spillernes unge tolkes alder som en af udfordringerne ved mentalt arbejde. Udfordringerne ved at arbejde med en værdibaseret-tilgang på unge mennesker, kan der også findes belæg for i forskningen på området. Udfordringen med unge spillere er i høj grad gældende for det mentale arbejde på akademiet, men også med de unge spillere på superligaholdet. Gardner og Moore, har med udgangspunkt i deres *Mindfulness, Acceptance, Commitment (MAC)*-tilgang udarbejdet en protokol, der kan anvendes i arbejdet med elitesportsudøvere over 18 år (Gardner & Moore, 2007). MAC-tilgangen kan sættes i relation til Anders Kjærgaards brug af ACT, da både ACT og MAC tager udgangspunkt i tredje bølge *CBT*. Argumentet for, først at arbejde med

MAC-protokollen efter udøveren er fyldt 18, er netop at den enkelte udøver skal have et billede af 'hvem han/hun er' samt hvilke værdier, den pågældende udøver har (Gardner & Moore, 2007). Sættes udfordringerne ved en accept- og værdibaseret tilgang i et endnu bredere perspektiv, kan Eriksons ungdomsstadie, der går fra 12-18 år, inddrages (Hammarén & Johansson, 2010). I netop ungdomsperioden, vil den unge, ifølge Erikson, afprøve forskellige roller, som led i identitetsudviklingen. Ifølge Erikson, kan der altså ligeledes argumenteres for, at 15-årige endnu ikke har et færdigudviklet værdiset (ibid.).

Ydermere er den unges hjerne heller ikke færdigudviklet kognitivt, hvilket sportsdirektør Claus Steinlein beskriver som et element, de i FC Midtjylland er opmærksomme på – også i forbindelse med mentaltræning:

*“Spilleren skal også være klar. Og nogle gange så kan det være en coach arbejder helt vildt med noget, men det simpelthen bare er for tidligt i spillerens proces. Der er vi blevet mere og mere bevidste om, at der skal de ikke være for unge til at kunne reflektere. Og der har vi en hjerneforsker ansat lige nu, som vi også siger, at det er først når man er 22, at hjernen er fuldt udviklet. Det betyder jo også at det er først der man kan se relationerne. Det er først der, hvor man kan se, at man er en del. At man ikke bare står alene på jorden, og jorden drejer om én selv. Så, det kan ikke betale sig at snakke med en 15-årig om, for meget om, at man skal være en del af teamet, fordi det forstår de ikke helt. Og så er der nogen, der er mere modne end andre.” (Claus Steinlein, 2017, bilag 10, linje 205-213)*

Det kan altså tolkes ud fra ovenstående citat, at FC Midtjylland, til trods for deres viden om, at 15 årige endnu ikke fuldt udviklede kognitivt – og dermed kan have vanskeligheder ved at modtage mentaltræning, alligevel bruger mentaltræning på akademiet. Dette kan betyde, at unge spillere på akademiet – men også unge superligaspillere, kan have udfordringer ved at opfatte og realisere den mentaltræning, der tilbydes. Steinlein forklarer selv, at den unges selvopfattelse udvikler sig, og det dermed kan være svært for en 15-årig, at have en analytisk tilgang til sig selv og sine omgivelser. Ifølge Spaten, er der en bred forståelse for, at den unges selvopfattelse udvikler sig fra at være global til en mere analytisk, domænespecifik og multidimensional selvopfattelse (Spaten, Christensen, Rahbek, Rahbek, Dahl-Jensen, & Ovesen, 2010). Den unges udvikling af selvopfattelse vil ske gradvist: Ifølge Harter, vil den enkelte i den tidlige ungdom udvikle evnen til at tænke abstrakt om sig selv. Disse

*abstrakte repræsentationer* vil dog i starten være karakteriseret af, at være isolerede karakteristika af selvet (Harter, 2012). Senere i ungdomsperioden vil den unge udvikle evnen til, at sammenligne isolerede abstraktioner på tværs af sociale kontekster, hvilket på ungdomsakademiet eksempelvis vil være på- og udenfor fodboldbanen (ibid.). Først i den sene ungdomsperiode vil den kognitive udvikling være så langt, at den unge kan etablere et fulendt, meningsfuldt, integreret og multidimensionelt selvbillede. Den unges udvikling er ydermere afhængigt af den enkeltes læring, oplevelser, samt instruktioner fra det sociale miljø (ibid.). At FC Midtjylland er bevidste om ikke at stille krav til den unge, der går ud over den enkeltes kognitive udvikling, er dermed, ifølge Spaten og Harter, positivt. På den anden side ønskes mentaltræning – med en værdibaseret tilgang, allerede implementeret hos den unge i 15 års alderen. Der kan ud fra Larsen, argumenteres for, at den tidlige implementering af mentaltræning kan være en forudsætning for, en succesfuld seniorkarriere (Larsen C. H., 2013).

U17-træner Svend Gravesen, har også gjort sig tanker om mentaltræningssessioner med de unge U17-spillere:

*“Jeg tror ikke så meget på, at de er parate til og refleksive nok til at kunne sidde one-on-one og kunne snakke (...)”* (Svend Gravesen, 2017, bilag 14, linje 138-139)

Det kan ud fra ovenstående citat tolkes, at U17-spillere kan have udfordringer med individuelt mentalt arbejde - eksempelvis igennem individuelle samtaler med akademiets mentaltræner. Alligevel beskriver Anders Kjærgaard, hvordan han arbejder individuelt med akademispillerne:

*“(...) måden vi så har arbejdet med det på, er at, så kommer spilleren herind til mig og har nogle videoklip med (...) så taler vi om, det her med, giver det mening for dig, at være frustreret her, og hvad vil der komme ud af det? (...) skal jeg bruge energi på at brokke mig, eller skal jeg faktisk bare løse min opgave, som en del af holdet her? Og det tænker jeg jo, at det er det de [spillerne] skal have forståelse for. Det lærer man ikke fra den ene dag til den anden, det tager jo lang tid, og det er noget, du skal øve flere gange. Og modificere undervejs i forhold til, hvad der virker bedst for dig (...)”* (Anders Kjærgaard, 2017, bilag 16, linje 380-418).

Det kan tolkes ud fra ovenstående, at der skal tages højde for individuelle forskelle. Dette bakkes yderligere op af Kenneth Andersen, der er U19-træner, og dermed arbejder med de ældste ungdomsspillere:

*”Og der tror jeg opgaven for os, det ligesom er og – det kan godt være vi kan prøve til og så vil vi mærke; okay det her, det virker måske ikke. Okay, han er måske ikke klar til det. Det er lidt ligesom styrketræning. Altså så kan du også opleve nogen; ved du hvad, du kan styrketræne lige nu alt det du vil, men det bider overhovedet ikke. Og så kan der være andre hvor du kan se; okay nu har han gjort det i 14 dage og man kan allerede se det. Altså så det, der tror jeg lidt det er den her; hvornår er du mental også moden nok til at kunne gøre det. Det, det næsten dér jeg oplever, den største forskel.” (Kenneth Andersen, 2017, bilag 13, linje 296-302).*

Det kan tolkes ud fra ovenstående, at virkningen af mentaltræningen afhænger af, hvor moden den enkelte spiller er. Hvilket igen bakker op om, at der i mentalt arbejde, skal tages højde for individuelle forskelligheder.

Superligaspiller, Jakob Poulsen bakker yderligere op om denne pointe. Han oplever forskelle i hvor modtagelige og motiverede, særligt unge spillere er for mentaltræningsseancer:

*”For eksempel sådan en seance som hold – altså der er nogle som sidder og tænker ”ej kan vi ikke godt bare bliver færdig så vi kan komme hjem og lægge os på sofaen?”. Eller sådan nogle ting. Og det har også nok noget at gøre med alderen, trods alt. Altså jo yngre du er, jo hurtigere vil du gerne hjem og jo ældre du er, så bliver du også sådan lidt mere; okay, nu må jeg nok hellere lytte efter og få noget ud af det, og sådan nogle ting.” (Jakob Poulsen, 2017, bilag 18, linje 157-159)*

Ud fra ovenstående citat kan det tolkes, at der altså generelt er udfordringer ved mentaltræning for de unge spillere. Her er det altså ikke kun for akademispillerne, men også for de unge superligaspillere. Der kan altså argumenteres for Claus Steinleins erfaringer med, at de unge ikke er fuldt kognitivt udviklet før de er 22 år. Ydermere kan der ud fra Harter argumenteres for, at det enkelte individs oplevelser, erfaringer, samt instruktioner fra dets omkringværende, sociale miljø, udgør en påvirkende faktor for den kognitive udvikling (Harter, 2012). Udviklingen vil altså være forskellig fra spiller til spiller, i det, de har forskellige oplevelser og påvirkninger med fra barndommen og den tidlige ungdom (ibid.).

#### 4.2.4.1 INDRE MOTIVATION SOM FORUDSÆTNING FOR SPILLERNES MODTAGELSE AF MENTALTRÆNING

Alder og modenhed kan altså ud fra ovenstående anses som en forudsætning for hvorvidt mentaltræning bliver succesfuldt. Ligeledes er det kommet til udtryk, at indre motivation hos spillere anses for centralt hos både mentaltrænere og trænere. I følgende afsnit vil den indre motivation som forudsætning blive diskuteret ud fra Deci & Ryans *Self-Determination Theory* (Jf. Infoboks 7).

##### **Self-Determination Theory**

SDT er en motivationsteori, som har tre grundelementer; *Kompetence*, *autonomi* og *tilhørsforhold*. *Kompetencer* omhandler individets kunnen, samt evne til at kunne møde udfordringer som passer til dets evner og viden. *Autonomi* defineres som et behov hos individet hvorpå det føler sig i kontrol over, samt har indflydelse på, det som han eller hun beskæftiger sig med i hverdagen. *Tilhørsforhold* omhandler individets medfødte behov for at have et tilhørsforhold til andre hvor et fælles mål deles. Hvis disse tre elementer er tilstede er individet indre motiveret (Deci & Ryan, 2008).

##### INFOBOKS 7 - SELF-DETERMINATION THEORY

Ifølge Anders Kjærgaard, akademicoach, spiller den indre motivation en stor rolle for spillernes evne til at modtage mentaltræning. Han beskriver følgende;

*"(...) at for mig der er det super vigtigt, at der er indre motivation fra spilleren selv, hvis han ikke selv har lyst til det, så kan jeg sidde og snakke med ham nok så meget, og så hjælper det ikke noget. De skal have en egen motivation, og der har træneren så været med til at udpege, hvem, hvem er det der har lyst til det."* (Anders Kjærgaard, 2017, bilag 16, linje 208-211)

Det kan tolkes ud fra ovenstående citat, at indre motivation er en forudsætning for fremskridt. Dette anses både gældende for akademi- og superligaspillere – og er dermed uafhængigt af alder. Ifølge Edward L. Deci og Richard M. Ryan (2008) og deres *Self-Determination Theory* spiller indre motivation og mening en stor rolle (Deci & Ryan, 2008). De mener, at hvis ikke spilleren ser mening i at skulle modtage mentaltræning, vil der ikke være mulighed for at han er indre motiveret. Empiriindsamlingen viste, at nogle spillere ikke udtrykte behov for mentaltræning. U17-spiller Lukas Giessing udtaler følgende:

*”Jamen altså, øh, jeg synes ikke jeg har haft virkelig brug for det. Men hvis nu jeg komme i problemer, eller øh jeg havde noget at snakke om. Så kunne det være rart at kunne få nogle råd fra en, der har forstand på det, altså øh, vide hvordan jeg skal håndterer det.”*(Lukas Giessing, 2017, bilag 21, linje 109-111)

Det kan tolkes ud fra ovenstående citat, at følelsen af manglende behov for mentaltræning har resulteret i, at Lukas ikke er indre motiveret. Ifølge Deci & Ryans motivationsteori, SDT, kan der argumenteres for, at Lukas ikke har haft opfyldt alle tre grundelementer og derved ikke har kunne finde mening med mentaltræningen. Derfor har Lukas, ifølge Deci og Ryan heller ikke har været indre motiveret for at modtage mentaltræning. Der kan ud fra Deci og Ryan yderligere argumenteres for, at den manglende motivation kan være resultat af, at Lukas ikke har haft særlig stor indflydelse på hvordan mentaltræning kunne foregå- eller blive aktuelt for ham. Dette kan have påvirket følelsen af autonomi og mening i forhold til brugen af mentaltræning (Deci & Ryan, 2008).

#### 4.2.4.1 UKLARHEDER OMKRING BRUGEN AF MENTALTRÆNING

Under projektgruppens analyse stod det klart, at de spillere, der blev interviewet, muligvis ikke var 100% klar over hvornår- og hvor meget mentaltræning de havde modtaget. Trænere, mentaltrænere og ledelse beskrev, at de havde brugt mentaltræning oftere end hvad spillerne selv gav udtryk for. Talentchef Flemming Broe gav udtryk for, hvordan akademiet anvender mentaltræning i det daglige:

*”Jamen, det at bruge en coach eller en mentaltræner, er ikke kun når det går dårligt, altså tværtom så er det faktisk og bruge det positivt som et helt naturligt link og element i dagligdagen, kan man sige. Så det er ikke kun, når der er krise, at man tilknytter en coach eller en sportspsykolog, nej, det skal være sådan et bærende element i dagligdagen.”* (Flemming Broe, 2017, Bilag 11, linje 150-154)

Det kan tolkes ud fra ovenstående citat, at mentaltræning bruges som en præventiv- og integreret del af spillernes hverdag. At mentaltræning, af forskellig karakter, anses som værende en integreret del af FC Midtjyllands setup, beskrives yderligere af U17-træner, Svend Gravesen:

*”Det [mentaltræning] har jeg sagt helt fra starten af, at det ligger overalt i alt, så jeg prøver jo på og være... forskellig overfor den enkelte spiller.” (Svend Gravesen, 2017, Bilag 14, linje 235-236)*

Ud fra ovenstående citat tolker projektgruppen, at mentaltræning er en integreret del af miljøet i FC Midtjylland, hvilket yderligere bakkes op af U19-træner Kenneth Andersen. Han beskriver hvilke tanker han gør sig, i forhold til at integrere mentale elementer i spillernes træning og hverdag:

*” (...) Det er ikke sådan at jeg, det er ikke sådan at jeg sidder og tænker på, nu skal vi gøre det her, for at gøre det her [mentaltræning]. Men jeg synes alligevel at vi gør det, fordi vi har, vi har sådan en standard of performance på U19 holdet, hvor spillerne har været med til at sige, hvad er det for nogle ting der er vigtige for os på U19 holdet. Og i den [standard of performance], der synes jeg at der er nogle ting, som, som har mental karakter. Og det der med at vi vil have at spillerne præsterer godt hver gang de går på banen, synes jeg jo også er en mental, mental del – så jeg synes der ligger noget i vores miljø, der bare er der. Så det synes jeg. (...) Så vi kan godt, hvad kan man sige, planlægge og have en mental del i træningen også er der bare nogen ting der ligger – altså for eksempel så uanset hvad vi spiller så spiller vi for at vinde, og det gør vi hver gang. Men det det er sådan noget, hvad kan man sige, det ligger i miljøet så det er jo ikke sådan at man går og tænker over det. (Kenneth Andersen, 2017, Bilag 13, linje 231-249)*

Ud fra ovenstående citat tolker projektgruppen, at U19 træner Kenneth Andersen til hver træning har en mental del integreret i form af spillernes *standard of performance*. Spillerne forklarer sig på den anden side en smule anderledes. Superligaspillerne Tim Sparv og Jakob Poulsen, samt akademispiller Lukas Giessing beskriver, at de næsten ingen erfaring med mentaltræning har;

*”Hm. Det er ikke meget. Det er næsten ingen ting, det er kun nogle få spillere, der har med vores mentaltræner.” (Lukas Giessing, 2017, Bilag 21, linje 78-79)*

Det kan tolkes ud fra ovenstående at Lukas ikke mener at der er særligt meget mentaltræning i hverdagen. Denne oplevelse bakkes op af U19-spiller Oliver Ottesen, der beskriver brugen af mentaltræning som følgende:

*”Jeg vil sige mentaltræning. Altså vi har ikke det der, jeg synes aldrig vi har de der seancer hvor vi bare sætter os ned hele holdet – eller enkelte spillere, hvor vi lige snakker med vores mentaltræner. Det er, ja – som sagt så er det jo kun lige op til store kampe, at vi har det sådan rigtig synes jeg. Men ellers, så synes jeg ikke rigtig vi har det så meget” (Oliver Ottesen, 2017, bilag 20, linje 103-105)*

Det kan tolkes ud fra ovenstående citater, at mængden af mentaltræning, set ud fra et spillerperspektiv er minimal. Det kan diskuteres hvorvidt mentaltræning kan give mening for spillerne, hvis ikke de er klar over at de modtager det. Der kan på baggrund af ovenstående argumenteres for at spillerne, ifølge Deci & Ryan, ikke kan se mening i mentaltræning og dermed ikke er indre motiverede. Hvilket projektgruppen tolker har en forstærkende effekt, hvis ikke spillerne er bevidste om, at de modtager mentaltræning. Deci & Ryan argumenterer for, at der skal være en vis grad af autonomi i mentaltræningsforløbet, for at spillerne kan se en mening og føler sig indre motiverede for at deltage (Deci & Ryan, 2008). Dette kan anskues som problematisk, når akademiets mentaltræner anser det for en forudsætning, at den indre motivation er tilstede hos spillerne. Ifølge Deci og Ryan kunne det derfor være fordelagtigt at inddrage spillernes forslag til, hvordan mentaltræning kunne hjælpe dem, hvilket ville styrke deres følelse af autonomi og mening (Deci & Ryan, 2008).

Anders Kjærgaard mener, at det er vigtigt at mentaltræningen som bliver givet, skal være bevidst og reflektiv, for at spillerne bliver mere bevidste om hvad mentaltræningen handler om;

*"(...) men jeg tror på, jo mere bevidst og reflektiv, man approcher den enkelte situation og den enkelte udfordring, jo større er sandsynligheden for også at vedkommende bliver mere bevidst om det, og dermed også i kampsituationer. Men det er klart, det er mange eksempler, det er mange gentagelser, du skal gøre det før det ligger på ryggraden. Men, og der er det igen, der er det den her indre egen motivation, der skal bære dem igennem."* (Anders Kjærgaard, 2017, Bilag 16, linje 430-434)

Her forklarer Anders at gentagelser og øvelse af mentaltræningen er essentielt. Hvis ikke spillerne er bevidste omkring hvornår de modtager mentaltræning, kan det tolkes, at det fremstår uklart hvad det præcis er, spillerne skal gentage og øve sig på.

Der kan ud fra ovenstående citat argumenteres for, at alle omkring både akademi og superligatruppen, synes mentaltræning er en rigtig god idé. Harwood og Pains forskning i Engelsk topfodbold, bakker yderligere op om, at spillere samt træner og ledere i England også fandt sportspsykologi vigtigt (Pain & Harwood, 2007). Studiet viste, at manglende viden om konkret anvendt teori, var en barriere for, at implementering af sportspsykologi fandt sted (Ibid.). Til forskel fra Pain og Harwoods studie, har FC



Midtjylland ansatte mentaltrænere, der har viden om området, hvorfor mentaltræning også anses for en integreret og fuldt implementeret del af FC Midtjylland. Den forskellige opfattelse, mellem trænere og spillere af, hvor meget mentaltræning, der tilbydes – kan forklares ud fra resultaterne af Harwood og Pains studie. De fandt, at toptrænere kan mangle viden om hvad sportspsykologi helt præcist er, hvordan det anvendes – samt hvad det reelt går ud på (Ibid.). Dette kan påvirke spillernes opfattelse af, hvornår der tilbydes mentaltræning. Projektgruppen tolker, at det særligt udtalt i det, at ungdomstrænere beskriver mentaltræning som en del af spillernes dagligdag. Altså at mentaltræning beskrives som det, at de unge befinder sig i et miljø væk fra hjemmet, hvor der konstant stilles krav til dem (Jf. Bilag 13). Når FC Midtjylland inden for det seneste år, har ansat tre nye mentaltrænere, kan der ydermere være tale om en uklarhed i forhold til, hvordan mentaltrænere samt trænere/ledere synes anvendelsen af og tilgangen til mentaltræning er. Her er der især sat fokus på superligaklubbens tilgang til og brug af adfærdsprofiler. Dette vil blive diskuteret yderligere i det følgende afsnit, '4.3 Prioritering af mentaltræning i FC Midtjylland.'

#### 4.2.5 DELKONKLUSION

Med udgangspunkt i ovenstående afsnit, står det klart, at der ikke eksisterer én specifik tilgang til mentaltræning, på tværs af akademi og superligatrup. Trænere, spillere og ledere, har gennem mange år anvendt adfærdsprofiler, som grundlag for dialog om adfærd og personlighed – men ligeledes som værktøj til eksempelvis holdopstilling. De tre mentaltrænere, der er relativt nye i klubben, ønsker at dreje mentaltræningen i en anden retning. Anders Kjærsgaard, ønsker at arbejde værdi- og acceptbaseret med de unge spillere på akademiet. Lars Robl ønsker at arbejde ud fra en psykodynamisk tilgang med superligatruppen – her med særligt fokus på eksempelvis gruppedynamik. Endeligt ønsker Petter Andersson, at afholde individuelle samtaler, med det formål, at spillerne skal 'lære at kende sig selv'. Der er altså tale om en uenighed i tilgangen til mentaltræning på tværs af trænere, ledere, spillere og mentaltrænere i FC Midtjylland. Denne uenighed vil muligvis kunne løses via et samarbejde, og en udarbejdelse af en rød tråd for mentaltræningen fra akademi til superligatrup. Endeligt viser speciallets analyse og diskussion, at spillerne i FC Midtjylland ikke altid er bevidste om hvornår, og i hvor høj grad de modtager mentaltræning.

### 4.3 PRIORITERING AF MENTALTRÆNING I FC MIDTJYLLAND

I følgende afsnit vil FC Midtjyllands prioritering af mentaltræning blive diskuteret. Afsnittet vil blandt andet tage udgangspunkt i kulturel ledelse og Scheins organisationskultur-teori, i det at anvendelsen af adfærdsprofiler vurderes indlejret i kulturen i FC Midtjylland (Jf. Infoboks 8). Det er under analysen blevet klart for projektgruppen, at ledelse, trænere, mentaltrænere og spillere har forskellige opfattelser af, hvordan mentaltræningen skal- og bliver udøvet. Projektgruppen finder det derfor nødvendigt at diskutere hvordan klubbens organisationskultur er, for på bedst mulig vis at besvare specialets problemformulering. Det er blevet klart under analysen, at opfattelsen og brugen af klubbens adfærdsprofiler er yderst forskellig, alt efter om det er ledelse, trænere, mentaltrænere eller spillere som adspørges; hvorfor den følgende diskussion primært vil tage udgangspunkt i denne uenighed.

**Edgar H. Schein** (1928), har udarbejdet en organisationskultur model, som arbejder med tre niveau i en kultur. *Artefaktor*, som dækker over det fysiske og sociale miljø som kan ses, høres eller mærkes. *Skueværdier*, som omhandler lederes ekspliciterede værdier i relation til medlemmernes adfærd. Slutteligt de *basale antagelser*, som omhandler et dybere lag i kulturen, som ikke altid er synlig eller bevidst. De basale antagelser dækker over 'realiteter' der i høj grad er styrende for adfærd. Artefaktor, skueværdier samt basale antagelser er gensidigt forbundne og påvirker dermed hinanden (Schein, 2010).

#### INFOBOKS 8 - E. H. SCHEIN

Ifølge Schein defineres en kultur som følgende;

*"A pattern of shared basic assumptions that the group learned as it solved its problems of external adaptation and internal integration, that has worked well enough to be considered valid and, therefore, to be taught to new members as the correct way to perceive, think, and feel in relation to these problems"* (Schein, 2010, s. 18)

Ud fra ovenstående definition kan det tolkes, at Schein anser organisationskultur for værende et socialt konstrueret fænomen, som tilpasses kontinuerligt trods den strukturelle stabilitet (For yderligere information om Schein, se informationsboks 8).

Ydermere mener Frontiera (2010) ligeledes, at en organisationskultur er et socialt struktureret fænomen, som er stabilt over tid, omfatter centrale værdier og integrerer nye medlemmer med organisationens overlevelse som formål (Frontiera, 2010).

Der kan argumenteres for, at FC Midtjylland som professionel fodboldklub danner rammer for en organisationskultur, da de ligeledes er et socialt struktureret fænomen. FC Midtjylland blev dannet i 1999 og har siden været en aktiv fodboldklub, som har skabt resultater (FC Midtjylland, 2017). Yderligere har FC Midtjylland opstillet fire værdier, som de arbejder ud fra – værdierne er beskrevet i afsnit 2.4. Slutteligt vokser klubben på årlig basis via udvikling af nye talenter på akademiet, samt ved indkøb af nye spillere, som skal hjælpe klubben med at skabe resultater og herved sikre overlevelse (ibid.).

Med udgangspunkt i specialets analyse står det klart, at arbejdet med adfærdsprofiler er forskelligt hos de ansatte i FC Midtjylland. Adfærdsprofilerne blev en del af FC Midtjyllands uddannelseskoncept da tidligere mentaltræner, René Petersen blev ansat tilbage i 2011 (Jf. Infoboks 9). Der kan argumenteres for at adfærdsprofilerne siden da, har givet FC Midtjylland succes og blevet en af deres, ifølge Schein, basale antagelser (Schein, 2010). Da der er forskellige opfattelser af hvilken funktion, adfærdsprofilerne skal have i klubben, er det relevant at tage denne del op til diskussion.

Adfærdsprofiler er med til at give et billede af spillernes primære adfærdsmønster ud fra fire farver (tendenser); Rød: Vil gerne styre deres omgivelser og de ønsker at opnå mål og resultater. Gul: Vil gerne være i centrum, er nytænkende, udadvendt og god til at overbevise andre. Grøn: Søger samarbejde, de har menneskeligt fokus, er sociale og foretrækker harmoni. Blå: Søger kendte rammer, de er omhyggelige og har fokus på præcision og faglighed. Det teoretiske afsæt for ovenstående er "Theory of Human Behavior", som er en evolutionspsykologisk tilgang til at forklare individets adfærd (jf. bilag 9).

#### INFOBOKS 9 - ADFÆRDSPROFILER

Ifølge Schein er de basale antagelser organisationskulturens dybeste lag - og kan betragtes som resultatet af en proces, hvor en given værdi over tid konsekvent har afstedkommet succes (ibid.). Her kan der argumenteres for, at FC Midtjyllands adfærdsprofiler har givet spillere, trænere og ledelse værdi over tid og ført til succes. Sportsdirektør, Claus Steinlein beskriver adfærdsprofilernes funktioner som følgende;

*"Jamen vores fire farver - de har to funktioner. Det ene er og, at lære hvem man selv er. (...) Så er det egentlig at blive bevidst om hvad der er ens styrker og hvad det så har af svagheder. (...) Og så er det selve gruppedynamikken, hvor man kigger på hvordan er det de reagerer de forskellige farveprofiler. (...) Men så bruger trænerne det hver eneste dag. (...) Sådan som alment sprog. Og*

*så lige pludselig så er det egentlig bare blevet sådan et sprog vi har, for at forstå hinanden.*  
(Claus Steinlein, 2017, bilag 10, linje 108-142).

Ud fra ovenstående citat kan det tolkes, at adfærdsprofilerne ud fra sportsdirektionens perspektiv, er et værktøj til at skabe bevidsthed om hvad der kendetegner de forskellige spilleres personlighed og adfærd. Ydermere tolker projektgruppen, at adfærdsprofilernes farver kan danne grundlag for kommunikation, omhandlende den enkeltes adfærd og reaktionsmønstre.

Dette støttes op af Flemming Broe, talentchef, som ligeledes forklarer hvordan adfærdsprofilerne kan anvendes af til holdsammensætning:

*(...) hvis I går ind og kigger på akademitrænerkontoret, så kan I se, at de her farveprofiler, de faktisk hænger på, på spillernes ansigter, når vi stiller hold. (...) når man stiller hold, jamen så tænker man også på hvordan spillerens mentale tilgang er til det - har du fire forsvarsspillere, jamen så skal det jo ikke være fire introverte typer, det skal jo være en god blanding af nogle der også har noget udadvendthed.* (Flemming Broe, 2017, bilag 11, linje 26-36)

Ud fra ovenstående citat kan det tolkes, at adfærdsprofilerne benyttes af klubbens trænere, som et værktøj til at sammensætte den mest optimale holdopstilling. Ud fra ovenstående udtalelser fra henholdsvis superligaholdets og akademiets ledelse, kan der argumenteres for, at adfærdsprofilerne anvendes konsistent i hverdagen og inden kampe. Der kan altså ligeledes argumenteres for, at adfærdsprofiler som værktøj prioriteres og vægtes højt i ledelsen af organisationskulturen. Anskues adfærdsprofilerne ud fra et trænerperspektiv, er forståelse og anvendelse af adfærdsprofilerne af lignende karakter;

*Så det her med at give dem et billede af, hvad er det du er for en person? (...) Så i vores mentale træning, der bruger vi meget de der adfærdsprofiler til at arbejde individuelt med spillerne. Også bruger vi adfærdsprofilerne til også at arbejde som hold eller som kæde – så for os så spiller mentaltræning, den spiller en rigtig stor rolle.* (Kenneth Andersen, 2017, bilag 13, linje 17-23)

*For det første så prøver vi at kigge lidt på profilerne. (...) Fordi for os så kan det jo godt være svært at vide om han haft en dårlig træning – og hvordan går det så i skolen?* (Kenneth Andersen, 2017, bilag 13, linje 102-104)

Der kan ud fra ovenstående citater af Kenneth Andersen tolkes, at spillerne fra begyndelsen danner sig et billede af hvordan en professionel fodboldspiller skal være.

Ydermere kan det tolkes, at hvis spillerne oplever dårligdom, så søger trænerne tilbage til adfærdsprofilerne for at finde en løsning på problemet. Der kan argumenteres for at denne tilgang støtter yderligere op omkring argumentationen om, at adfærdsprofilerne benyttes konsistent i hverdagen samt at de prioriteres højt. Yderligere skal nævnes, at FC Midtjylland har prioriteret at uddanne blandt andet U17 træner, Svend Gravesen samt U19 træner Kenneth Andersen, så de er certificerede til at kunne udarbejde adfærdsprofiler på spillerne. Ifølge Harwood & Pain (2007) er en af de største udfordringer hos trænere implementeringen af sportspsykolog i praksis. Der kan derfor, ud fra Harwood & Pain, argumenteres for at trænerne i FC Midtjylland har den nødvendige viden og derfor finder mening med anvendelsen af adfærdsprofilerne (Pain & Harwood, 2007). I forlængelse heraf, kan der, ud fra Deci og Ryan argumenteres for, at netop *mening* samt følelsen af *kompetence* inden for området, kan bidrage positivt til trænerens indre motivation for at anvende adfærdsprofilerne i deres daglige arbejde (Ryan & Deci, 2000). Der kan argumenteres for, at FC Midtjyllands prioritering af, at investere økonomisk i at uddanne og involvere trænerne i adfærdsprofiler, kan være nøglen til, at implementeringen af adfærdsprofiler har været succesfuld. Dette ligger i tråd med Harwood og Pains anbefalinger om, hvordan den sportspsykologiske del af professionel fodbold forsat kan skabe en positiv udvikling (Pain & Harwood, 2004).

I modsætning til trænere og ledere, er de tilknyttede mentaltrænere i FC Midtjylland ikke helt enige i anvendelsen af adfærdsprofilerne. Det kan ud fra følgende citat tolkes, at Lars Robl anser det for værende en risiko, at spillerne i arbejdet med adfærdsprofilerne, kan placeres i fastlåste kasser, der kan begrænse spillerne.

*”Jeg tror den er virkelig begrænsende, jeg tror helt sikkert den er. Ja, den med at man får et helt forkert grundlag. Altså jeg skal passe ind i en kasse, det skal vi sgu ikke. Du kommer med den der, hvad nu hvis det er dominerende, altså det er bedre at være rød eller min favorit eller min rollemodel er rød og jeg er gul, altså. Der hvor jeg tror det har givet nogen mening, det er, og sige, jamen altså, der skal være nogen af den ene og nogen af den anden. (...) Men som et værktøj til at skabe en fælles forståelse - fint... (...) Vi bruger dem ikke mere, og det har ikke være brugt mens jeg har været her”.* (Lars Robl, 2017, bilag 15, linje 536-547)

Det kan yderligere tolkes ud fra ovenstående citat, at adfærdsprofilerne, ud fra Lars Robls perspektiv, ikke har været benyttet i klubben efter hans tiltrædelse. Ydermere tolker vi, at Lars Robl anerkender adfærdsprofilerne som grundlag for dialog med

spillere, omhandlende adfærd og personlighed. Mentaltræner, Anders Kjærgaard støtter yderligere op omkring Lars' udtalelse. Anders forklarer:

*(...) Jeg bruger dem ikke. (...) min holdning til det er, at det er en religion, som alle mulig andre forskellige religioner og en måde og kategorisere en spiller på om han er rød, blå eller hvor meget gul eller et eller andet. Så er der også en farve for om man er begrænsende, i forhold til, så kan man kun se fordi du er rød, mest, så kan du kun agere sådan der, og det kan være en af farerne ved at lave de her adfærdsprofiler, det er at man bliver lidt fastlåst i den måde man ser spillerne på. Der er jeg personligt mere fortaler for en lidt mere, hvad kan man sige, dynamisk, kontinuerlig profil. (...). At jeg tror ikke på at man er enten det ene eller det andet. Jeg tror at man er både og, og det udvikler sig over tid. (Anders Kjærgaard, 2017, bilag 16, linje 271-279)*

Det kan tolkes ud fra ovenstående citat, at Anders ser en risiko for, at spillerne fastlåses til én farveprofil, da det kan anses som værende begrænsende. Anders Kjærgaard anvender derfor heller ikke adfærdsprofilerne aktivt i sit arbejde.

Som sidste led i FC Midtjyllands mentale mandskab, mener Petter Andersson heller ikke, at adfærdsprofilerne skal bruges i hans arbejde. Han udtaler følgende;

*Nej, jeg bruger dem ikke i mit arbejde. (...) Det, måske, så er det en dejlig, det er en måde at kommunikere på i en større organisation. Hvis man kan, i stedet for at snakke fælles, så kan man snakke ud fra rød, blå, grøn og gul, altså farverne. Så på den måde, så kan jeg godt tænke mig, at det er et godt værktøj at bruge i en større organisation. (Petter Andersson, 2017, Bilag 17, linje 83-88)*

Det kan ud fra Petters udtalelse tolkes, at han heller ikke bruger adfærdsprofilerne i sit arbejde, men at de alligevel anderkendes, som en godt kommunikationsværktøj i en organisation. Ud fra Lars Robls, Anders Kjærgaards samt Petter Anderssons udtalelser, kan der argumenteres for at de ikke ser samme værdi i adfærdsprofilerne som de gør i ledelsen og trænerstaben.

Ifølge Schein kan der argumenteres for, at Lars Robl, Anders Kjærgaard samt Petter Andersson, som alle er ansat inden for det seneste år, har et andet sæt af værdier, som ikke stemmer overens med klubbens basale antagelser omkring adfærdsprofiler. Dette kan ifølge Schein give anledning til dysfunktion i organisationskulturen (Schein, 2010). Som beskrevet tidligere, har adfærdsprofilerne været med til at skabe succes og værdi hos trænerstab, ledelse og ydermere var de en del af tidligere mentaltræner René Petersen tilgang til mentaltræning. Der kan derfor argumenteres for, at eventuelle

ønskede ændringer fra de nytilkomne mentaltrænere ikke er nemme at implementere – men noget som skal ske gradvist. Hverken Lars Robl, Anders Kjærgaard eller Petter Andersson er certificerede til at udarbejde adfærdsprofiler, hvilket yderligere, ud fra Pain & Harwood, kan tolkes som et argument for, at der tages afstand til adfærdsprofilernes i mentaltrænerens daglige arbejde i FC Midtjylland. Der kan argumenteres for, at den gradvise ændring, mentaltrænerne ønsker at lave i brugen af adfærdsprofiler bør tage højde for- og ske med respekt for træner og lederes følelse af kompetence og autonomi (Ryan & Deci, 2000). Ydermere viser Harwood og Pains studie, at kendskabet til baggrunden for sportspsykologisk arbejde, er vigtigt at fastholde i trænerstaben, hvis motivationen for fortsat at anvende sportspsykologiske tiltag skal være tilstede (Pain & Harwood, 2004). Med udgangspunkt i denne argumentation vurderes det som yderst positivt, at trods mentaltrænerens afstandtagen til dele af arbejdet med adfærdsprofiler, tages der alligevel udgangspunkt i teorien bag adfærdsprofilerne i det mentale arbejde. At bruge adfærdsprofilens farver til at starte en dialog om adfærd eller reaktionsmønstre, er at anerkende organisationens basale antagelse om, at adfærdsprofiler er et værdifuldt redskab for klubben. Hvis mentaltrænerne ønsker at trænerens mentale arbejde med spillerne skal udvikle sig i en anden retning, er det ifølge Schein vigtigt at der tages hensyn til den omkringliggende kulturs basale antagelser (Schein, 2010). Her kan det tolkes, at trænerstaben omkring både ungdoms- og senior i FC Midtjylland, ikke har noget særligt kendskab til de nye tilgange til mentaltræning, der ønskes udviklet. Dermed kan det vise sig, at de basale antagelser, der er tilstede i FC Midtjyllands organisationskultur, er forankret på baggrund af manglende kendskab til andre tilgange. Er dette tilfældet, vil processen og udviklingen af nye mentaltræningstilgange kunne ske mere dynamisk, da de basale antagelser bygger på tradition og normer, i stedet for opnåede erfaringer (Schutz, 2005). Behovet for at give trænerne den nødvendige baggrundsviden omkring den nye tilgang til mentaltræning, bakkes yderligere op af Harwood og Pains studier (Pain & Harwood, 2004). Den nye viden, vil ifølge Deci og Ryan også påvirke trænerens følelse af kompetence inden for området, ligesom at tilhørsforholdet til mentaltræneren og mentaltrænerens arbejde vil forbedres (Ryan & Deci, 2000). Ydermere vil følelsen af kompetence inden for mentaltræning kunne give trænerne en følelse af autonomi, i det de kan anvende mentaltræning i situationer, hvor de synes det giver mening, uden at

være afhængig af mentaltrænerens tilstedeværelse (ibid.). På den anden side, er det også vigtigt at mentaltræneren, der har en teoretisk funderet baggrund, kan træde til og overtage i tilfælde, hvor dette er fordelagtigt. Hvis et sådan samarbejde om en ny mentaltræningstilgang kan etableres mellem mentaltrænere og trænere, kan der argumenteres for, at flere spillere kan modtage og føle at mentaltræning er en del af deres dagligdag.

En accept –og værdibaseret tilgang til mentaltræning, kan for unge under 18 år, ifølge Gardner og Moore være svært (Gardner & Moore, 2007). Denne oplevelse har som tidligere nævnt, også gjort sig gældende i FC Midtjylland. Alligevel er der prioriteret at ansætte en mentaltræner til at tage sig af ungdomsspillerne. Adfærdsprofilerne udarbejdes i løbet af det første år, af spillernes tid på akademiet (Jf. Bilag 4.). Ved at implementere og integrere adfærdsprofilerne tidligt, med *autoriteternes* anerkendelse af adfærdsprofiler som værktøj, vil de unge spillere, ifølge Alfred Schutz, forholdsvist ukritisk tage adfærdsprofilerne til sig, som en del af FC Midtjyllands kulturmønstre (Schutz, 2005). Dette altså som en standardiseret orden. Der kan ud fra Schutz argumenteres for, at hvis mentaltrænerne i FC Midtjylland, formår at implementere dele af deres tilgang til mentaltræning, alt efter hvor moden og modtagelig den enkelte spiller måtte være, vil dette kunne påvirke spillerens indstilling til mentaltræning fremadrettet (ibid.). Argumentet må, ud fra Schutz være, at hvis mentaltræning introduceres tidligt af autoriteter, som en del af kulturen omkring professionel fodbold, vil ungdomsspillere med større sandsynlighed finde mening med, at bruge mentaltræning i fremtiden (ibid.). Dette bakkes yderligere op af Larsen, der argumenterer for, at tidlig implementering af mentaltræning er vigtig, hvis unge spillere skal opnå gode seniorkarrierer (Larsen C. H., 2013).

Prioriteringen af mentaltræning i FC Midtjylland, handler ifølge Claus Steinlein også om økonomiske ressourcer:

*”nej, det har vi ikke ressourcer til [at alle spillere kan modtage mentaltræning]. Vi har en 70 spillere på fuld tid, og vi har også nogle trænere, der går til coach”* (Claus Steinlein, 2017, bilag 10, linje 273-274)

Ud fra ovenstående citat kan det tolkes, at ikke alle spillere i FC Midtjylland tilbydes mentaltræning. Prioriteringen af hvilke spillere, der skal tilbydes mentaltræningsforløb,



vil ske i samråd med eksempelvis trænere. Her er træernes viden om, hvad et mentaltræningsforløb kan gøre samt hvordan den enkelte spiller i sin daglige fodboldtræning kan understøttes i sit mentale arbejde, af afgørende betydning for, at den nye tilgang kan skabe resultater. Ifølge Schein, skal processen om at udvikle en ny mentaltræningstilgang i FC Midtjylland blive en basal antagelse i organisationen. Dette kræver at den nye tilgang viser resultater over længere tid. Alfred Schultz bakker op om dette, og påpeger ydermere vigtigheden af, at ny-tilkommende; i dette tilfælde mentaltrænere, fremviser resultater med det udførte arbejde til den omkringliggende kultur. Resultaterne skal danne mening og anerkendelse fra den omkringliggende strukturs medlemmer, og dermed sikre personlig accept af ”nye” mentaltrænere – og deres arbejde. Netop behovet for at se resultater, anser sportsdirektør Claus Steinlein, ligeledes som afgørende, i prioriteringen af mentaltræning til den enkelte spiller:

*”ja, ja, selvfølgelig [Er det vigtigt at kunne se resultater]. Altså for man er hele tiden ude efter de sidste procenter. Og det er hele tiden et tidsspørgsmål. Altså, skal de træne indersideaflevering? Skal de træne hovedstød? Skal de gå i skole? det er hele tiden et spørgsmål om tid, der gør; ”hvad er det vi skal prioritere?”. Og hvis de følte, at når vi snakker om en coach der kommer sgu ikke en bedre spiller tilbage, jamen så er det jo spild af tid. Så er det, så er det bedre at han sidder i en gruppe og diskuterer noget andet - eller han sparker indersideafleveringer eller afslutninger (...)”*  
(Claus Steinlein, 2017, bilag 10, linje 248-253)

Ud fra ovenstående citat tolker projektgruppen, at synlige resultaterne på kort tid spiller en vigtig rolle i FC Midtjylland. Her kan der ud fra Gardner og Moore argumenteres for, at en accept- og værdibaseret tilgang som tredjebølge mentaltræning, er en proces, der ikke nødvendigvis vil skabe hurtige, og synlige resultater (Gardner & Moore, 2007). I stedet vil fodboldspillere, ledere og trænere skulle ændre deres tankegang til mere accept- og værdibaseret. Samtidigt skal mindfulness-teknikker og træningen af fokus på nuet indøves (ibid.) Behovet for træernes kendskab til mentaltræningens formål, tilgang og processer, kan derfor være afgørende for, at trænere og ledelse fortsat kan se resultater - og dermed også prioriterer at sende spillere til mentaltræning.

#### 4.3.1 DELKONKLUSION

På baggrund af ovenstående afsnit står det klart, at tilgangen til mentaltræning i FC Midtjylland, med de nyansatte mentaltrænere står foran en udvikling. I den forbindelse,

har FC Midtjylland et godt udgangspunkt, i og med organisationen og kulturen anses som positiv og åben over for det mentale aspekt. FC Midtjylland prioriterer mentaltræning som en del af deres koncept, og har siden 2011 arbejdet med adfærdsprofiler som en basal antagelse i kulturen omkring superligatrup og akademi. Hvis de nye tilgange til mentaltræning skal implementeres i kulturen, anser vi, med udgangspunkt i Harwood og Pains studier, det for vigtigt at trænere og ledere undervises i tilgangen. Følelsen af kompetence og autonomi er her vigtige parametre for at udviklingen kan blive succesfuld. Endeligt er behovet for resultater i FC Midtjylland afgørende for, hvorvidt mentaltræning prioriteres. Dette både blandt trænere, men også sat i et økonomisk perspektiv. Ydermere er positive resultater med de nye tilgange til mentaltræning afgørende for, at mentaltrænerne opnår anderkendelse med deres arbejde, hvilket vil sikre personlig accept fra den omkringliggende kultur.

## 5. KONKLUSION SAMT KONKRETE ANBEFALINGER TIL FC MIDTJYLLAND

Udgangspunktet for projektgruppens besøg i FC Midtjylland var følgende to ting; 1) Der skulle indsamles empiri til analyse og diskussion af tilgangen, anvendelsen og prioriteringen af mentaltræning i FC Midtjylland. 2) Projektgruppen ville, med udgangspunkt i det udarbejdede speciale fremsætte anbefalinger til FC Midtjylland, med henblik på videre udvikling (og eventuel optimering) på det mentale område. Det følgende afsnit, vil derfor fungere som en konklusion af specialet problemformulering:

*På hvilken måde anvendes og prioriteres mentaltræning i professionel herre- og ungdomsfodbold – med udgangspunkt i superligaklubben FC Midtjylland?*

Samtidig vil afsnittet have til formål, at imødekomme FC Midtjyllands ønske om anbefalinger til en optimering af den mentale træning i klubben.

### BESVARELSE AF PROBLEMFOMULERING

På baggrund af dette speciales analyse og diskussion, kan det konkluderes, at FC Midtjylland som kultur og organisation har en åben og positiv indstilling til mentaltræning som del af professionel fodbold. Dette ses blandt andet ved, at mentaltræning forsøges implementeret allerede i løbet af det første år, ungdomsspillerne befinder sig på FC Midtjyllands talentakademi. Det kan konkluderes, at FC Midtjyllands syn på mentaltræning i de tidlige ungdomsår i høj grad er domineret af, at de unge flytter hjemmefra i en tidlig alder. Her giver både ledelse og træner-team udtryk for, at tryk og det at give spillerne 'følelsen af at høre hjemme', er essentielle for den enkelte spillers udvikling. Her kan det konkluderes, at opretholdelsen af *kontinuitet* i den unges liv, er af stor vigtighed for den unges udvikling af identitet samt et positivt selvbillede. Det kan yderligere konkluderes, at FC Midtjyllands rammer og fokus på *det hele menneske* bidrager positivt til denne udvikling. Desuden kan det konkluderes, at trænere og ledere i FC Midtjylland har stort fokus på udarbejdelsen og anvendelsen af adfærdsprofiler, der laves i løbet af den unges første år på akademiet. Denne del har hidtil været og er stadig delvist fundamentet for det mentale arbejde i FC Midtjylland. Derfor må det betragtes som mentaltræning. Yderligere mentaltræning tilbydes de

spillere, der måtte have særligt behov for dette. Eksempelvis i forbindelse med skader, kriser eller personlige problemer. Det konkluderes, at prioriteringen af mentaltræning på superligaholdet ligeledes har været i forbindelse med skader, kriser eller personlige problemer. Dog har der på superligaholdet også været holdseancer, hvor blandt andet gruppedynamik har været omdrejningspunktet. Lars Robl har med sin psykodynamiske tilgang ydermere arbejdet med en såkaldt ledergruppe på superligaholdet. Desuden har Petter Anderssons ansættelse, bidraget til mentalt arbejde på individuelt niveau, hvilket også kan betragtes som værende af præventiv karakter. Anders Kjærgaard har en accept- og værdibaseret tilgang til mentaltræning, som han ønsker at anvende i sit arbejde på akademiet.

Endeligt kan det konkluderes, at resultatet af det mentale arbejde kan anses som forudsætningen for hvorvidt- og i hvilket omfang mentaltræning prioriteres i FC Midtjylland. Det kan i den forbindelse konkluderes, at det er vigtigt at mentaltrænerne tydeliggøre, at mentaltræning i ligeså høj grad er en proces – og derfor ikke nødvendigvis skaber hurtige resultater.

#### ANBEFALINGER TIL FC MIDTJYLLAND

Det konkluderes, at FC Midtjyllands tilgang til- og brug af mentaltræning, hidtil, har haft arbejdet med adfærdsprofiler i centrum. Yderligere kan det konkluderes, at den nye mentaltræner på akademiet, Anders Kjærgaard, i sit fremtidige arbejde ønsker en mere accept og værdi-baseret tilgang. Ydermere konkluderes, at mentaltræner Lars Robl i sit fremtidige arbejde med superligatruppen, ønsker en mere psykodynamisk tilgang til mentaltræningen. Denne udvikling bør ske med respekt for brugen af adfærdsprofiler, da denne tilgang opfattes som værnende en *basal antagelse* i kulturen. I den forbindelse vil undervisning af trænere i de nye tilgange kunne bevirke, at trænernes følelse af *kompetence og autonomi* forbliver intakt.

Det kan yderligere konkluderes, at Petter Andersson i sit individuelle coaching arbejde, med fordel kan konkretisere, hvilken type coaching han udfører. Med en mere konkret teoretisk tilgang, vil Petters arbejde kunne optimeres, og evidensbaserede resultater kunne opnås. Sker det, vil arbejdet med spillerne kunne resultere i at blandt andet; mere mental robusthed, større selvtillid, flere mål med videre kunne opnås. Coaching ligger

op af Petters nuværende tilgang, men at Petter Andersson får bevidsthed herom, anser projektgruppen væsentlig.

Ydermere kan det konkluderes, at samarbejdet på det mentale område på nuværende tidspunkt kan forbedres. Projektgruppen foreslår at de tre mentaltrænere samarbejder om at lave en handlingsplan for, hvordan mentaltræning i FC Midtjylland skal være. Dette gældende fra akademiet til superligaholdet. Her bør mentaltrænerne gøre sig overvejelser om, hvordan de forskellige tilgange kan bidrage positivt til hinanden. I den forbindelse kan det yderligere konkluderes, at adfærdsprofiler også i fremtiden kan fungere som grundlag for dialog om adfærd og mentale aspekter af hver spiller.

Afslutningsvist skal det nævnes, at FC Midtjylland er en kultur og organisation, der prioriterer og anerkender betydningen af mentaltræning, og ønsker at opsætte rammer, hvori mentaltræning kan implementeres, både på ungdoms- og seniorniveau.

## 6. PERSPEKTIVERING

I specialet blev den bevidste modgang belyst som en integreret del af de unges forberedelse mod deres fremtidige karrierer som professionelle seniorspillere. Cheftræner Jess Thorup ytrede en bekymring for de unge spillere, som hele deres fodboldkarrierer har været de bedste, ikke har oplevet den bevidste eller ubevidste modgang (Bilag 12, linje 45-53). Han beskrev, at nogle af disse spillere får et chok når de overgår fra ungdomsspiller til seniorspiller, og først her finder ud af at de ikke længere er de bedste – og dermed risikerer at falde igennem på grund af denne nye indsigt.

I den forbindelse kunne det i et fremtidigt studie, være interessant at undersøge hvordan den mentale træning mere konkret kan bidrage til de unge talenters transition til bliveprofessionel seniorspiller. Ifølge Morris, Tod & Oliver (2016), er det forskellige faktorer, som påvirker den unge spillers transition og dermed forårsage dårligere præstationer, eksempelvis forhøjet pres, stress og andre eksterne faktorer (Morris, Tod, & Oliver, 2016). Det kunne i den forbindelse være interessant at foretage et interventionsforløb med en ungdomsspiller, i gang med at undergå transitionen til senior, og se om en given mentaltræningsform kunne lette processen for det unge talent, og herved forebygge nogle af de forskellige negative faktorer som Morris et al. refererer til (ibid.). Ifølge Gross et al. er der evidens for, at en accept- og værdibaseret tilgang til mentaltræning kan få den enkelte til, at lære at acceptere og have fokus på opgaven de har foran sig. Dette til trods for følelsen af stress eller pres (Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess, & Marks, 2016). Det kunne altså være interessant at angribe undersøgelsen ud fra en accept –og værdibaseret tilgang.

Det kunne ligeledes være interessant at belyse specialets problemstilling set fra et endnu større perspektiv. Dette Speciale er som tidligere nænt et casestudie, og tager derfor kun udgangspunkt i én superligaklub i Danmark. Det kan derfor konkluderes på, hvordan resten af de danske superligaklubber ser på mentaltræning. Det ville her være interessant at inddrage flere klubber, for herved at kunne lave et komparativt studie, som kunne sammenligne de forskellige klubbers tilgange til- og prioritering af mentaltræning. På den måde kunne det være muligt at danne et mere overordnet billede af, hvordan danske de superligaklubber ser på mentaltræning. Slutteligt kunne det være

interessant at undersøge hvilke tilgange klubberne ser som både menings- og succesfulde.

## 7. BILAG

### 7.1 BILAGSOVERSIGT

Bilag 1 – litteratursøgning inkl. Kædesøgning

Bilag 2 – Alka Superliga

Bilag 3 – Ansøgning til FC Midtjylland om deltagelse i specialet

Bilag 4 – Introduktion til en hverdag mm. på Akademiet

Bilag 5 – Introduktion til en hverdag på FC Midtjyllands superligahold

Bilag 6 – Informationspapir om interviewsenes indhold

Bilag 7 – Retningslinjer for transskription

Bilag 8 – Mindmaps over specialets koder (Atlas.ti)

Bilag 9 – Information om adfærdsprofiler i FC Midtjylland

Bilag 10 – Transskription af Claus Steinlein, Sportsdirektør

Bilag 11 – Transskription af Flemming Broe, Talentchef

Bilag 12 – Transskription af Jess Thorup, Cheftræner (Superligahold)

Bilag 13 – Transskription af Kenneth Andersen, Cheftræner (U19 hold)

Bilag 14 – Transskription af Svend Gravesen, Cheftræner (U17 hold)

Bilag 15 – Transskription af Lars Robl, Mentaltræner (Ledelse og Superligahold)

Bilag 16 – Transskription af Anders Kjærgaard, Mentaltræner (Akademiet)

Bilag 17 – Transskription af Petter Andersson, Mental Coach (Superligaholdet)

Bilag 18 – Transskription af Jakob Poulsen, Superligaspiller

Bilag 19 – Transskription af Tim Sparv, Superligaspiller

Bilag 20 – Transskription af Oliver Ottesen, U19 spiller

Bilag 21 – Transskription af Lukas Giessing, U17 spiller



## REFERENCER

Aalborg Universitet. (9. 5 2017). *Forskningsportal ved Aalborg Universitet*. Hentede 9. 5 2017 fra [www.vbn.aau.dk](http://vbn.aau.dk): [http://vbn.aau.dk/da/persons/ole-michael-spaten\(c15637ab-9ab3-4a84-a371-abc2fad1a2dd\).html](http://vbn.aau.dk/da/persons/ole-michael-spaten(c15637ab-9ab3-4a84-a371-abc2fad1a2dd).html)[http://vbn.aau.dk/da/persons/ole-michael-spaten\(c15637ab-9ab3-4a84-a371-abc2fad1a2dd\).html](http://vbn.aau.dk/da/persons/ole-michael-spaten(c15637ab-9ab3-4a84-a371-abc2fad1a2dd).html)

Aalborg Universitet. (2017). *www.aau.designguiden.dk*. Hentet fra <http://aau.designguiden.dk/visuel-identitet/logo.aspx>

Andersen, I. (1999). *Den skinbarlige virkelighed - om valg af samfundsvidenskabelige metoder*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Barker, S., & Winter, S. (2014). *The Practice of Sport Psychology: A Youth Coaches' Perspective*. London: International Journal of Sports Science & Coaching .

Berk, L. E. (2012). *Child Development* (9 udg.). USA: Pearson Education, inc ; Illinois State University.

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. Magglingen: Scandinavian Journal of medicine & science in sports.

Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is Adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology* , s. 187-207.

Brinkmann, S. (2011). *Socialkonstruktionisme og diskurspsykologi*. Hans Reitzels forlag.

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder - En grundbog*. København: Hans Reitzels forlag.

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder* (2 udg.). forfatterne og Hans Reitzels Forlag.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: EXPERIMENTS BY NATURE AND DESIGN* (3 udg.). Harvard University Press .

Carter, S. M., & Little, M. (December 2007). Justifying Knowledge, Justifying Method, Taking Action: Epistemologies, Methodologies, and Methods in Qualitative Research. *Qualitative Health Research* , 17 (10), s. 1316-1328.

Cheval, B., Chalabaev, A., Quested, E., Courvoisier, D. S., & Sarrazin, P. (2015). *How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well- and*

*ill-being in elite soccer players: A within-person changes and between-person differences analysis* . Elsevier Ltd.

Cieslak, T. (2004). *Describing and measuring the athletic identity construct: Scale development and validation*. Ohio State University.

Collins, D., & MacNamara, A. (2012). *The Rocky Road to the Top - Why Talent Needs Trauma* . Lancashire: pringer International Publishing AG. .

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains* . Rochester: Canadian Psychological Association.

Eisenhardt, K. M. (1989). *Builden Theories from Case Study Research*. Academy of Management.

Fast, M. (2008). *Kvalitativ metodologi & vidensproduktion*. Aalborg Universitet, Department of buiseness studies. Aalborg: AAU.

FC Midtjylland. (3. maj 2017). *FCM.dk*. (CO3, Producer, & Dynamicweb) Hentede 3. maj 2017 fra FC Midtjyllands websted: <http://www.fcm.dk/om-fcm>

Flyvbjerg, B. (2006). *Five Misunderstandings About Case-Study Research*. Sage Publication.

Forman, E., Shaw, J., Goetter, E., Herbert, J., & Park, J. (2012). *Long-Term Follow-Up of a Randomized Controlled Trial Comparing Acceptance and Commitment Therapy and Standard Cognitive Behavior Therapy for Anxiety and Depression*. Philadelphia: Elsevier Ltd .

Frontiera, J. (2010). *Leadership and organizational culture transformation in professional sport*. Journal of leadership & organizational studies.

Fuglsang, L., Bitsch Olsen, P., & Rasborg, K. (2013). *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne*. Samfundslitteratur 2013.

Gads forlag. (2010). *Gads Psykologileksikon* (3 udg.). forfatterne og Gads forlag.

Gardner, F. E., & Moore, Z. (2012). Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology: A Decade of Basic and Applied Scientific Advancements. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne* (4), s. 309–318.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *BEHAVIORTHHERAPY* (35), s. 707-723.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy* (35), s. 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance, The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*. Springer Publishing Company, LLC.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance - The Mindfulness-Acceptance-Commitment(MAC) approach*. New York: Springer publishing company.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance - The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Goffman, E. (1959). *Regons*. London: Penguin Books.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A Brief Mindfulness and Yoga Intervention With an Entire NCAA Division I Athletic Team: An Initial Investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice* .
- Grønlund, C. (2012). Living beyond pain: Acceptance and commitment therapy. I H. Breivik, *Scandinavian Journal og Pain* (3 udg., s. 181). Elsevier.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* .
- Hain, J. (24. 09 2015). *www.pixabay.com*. Hentede 05. 06 2017 fra <https://pixabay.com/da/hjerne-sind-tanker-spil-gaming-954817/>
- Hammarén, N., & Johansson, T. (2010). *Identitet - kort og godt*. Samfundslitteratur 2010.
- Harris, R. (2011). *ACT - Teori og praksis Acceptance and Commitment therapy*. Oakland: Dansk Psykologisk Forlag.
- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self - Developmental and Sociocultural Foundations* (2 udg.). The Guilford Press.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). *Developing football expertise: A football-specific research review*. international review of sport and exercise psychology.

- Höner, O., & Feichtinger, P. (2016). *Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer*. *Psychology of Sport & Exercise*.
- Høstrup, H., Schou, L., Larsen, S., Lyngsøe, E., & Poulsen, I. (2011). Evaluation of Qualitative Studies - VAKS. *Sygeplejesken*.
- Henriksen, K. (2011). *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Henriksen, K., & Hansen, J. (2016). *Præster under pres* (1. Udgave udg., Årg. I). Danmark: Dansk psykologisk forlag A/S.
- Holt, N., & Dunn, J. (2004). *Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success*. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Holt, N., & Mitchell, T. (2006). *Talent development in English professional soccer*. *International Journal of Sport Psychology*.
- Hupp, S. D., Rickman, D., & Jewell, J. D. (2008). Applied behavior analysis. I M. Hersen, & A. M. Gross, *Handbook of clinical psychology* (Årg. II). New Jersey, Canada: John Wiley & Sons, inc.
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3. udgave. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, C. R. (2008). *Identitet - Psykologiske og kulturanalytiske perspektiver* (1 udg.). København: Forfatteren of Hans Reizels forlag.
- Johnson, U., Andersson, K., & Fallby, K. (30. 11 2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4 (9), s. 308-322.
- Kets de Vries, M. (2004). *Organizations on the Couch: A Clinical Perspective on Organizational Dynamics*. *European Management Journal*.
- Kvale, S. (1994). *Interview, en introduktion til det kvalitative interview* (Årg. 2). Hans Reitzels forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterView - Introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzels forlag.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology - Theory, Research and Method*. Harlow, England: PEARSON.

Larsen, C. H. (2013). *"Made in Denmark". Ecological perspectives on applied sports psychology and talent development in Danish professional football*. University of Southern Denmark, Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics. Syddansk Universitet.

Larsen, C. H., Henriksen, K., Alfermann, D., & Christensen, M. K. (2014). *Preparing Footballers for the Next Step: An intervention Program From an Ecological Perspective*. Århus: The Sport Psychologist.

Larsen, C., Alfermann, D., & Christensen, M. (2012). *Psychosocial skills in a youth soccer academy: A holistic ecological perspective*. . Sport Science Review.

Lidor, R., & Blumenstein, B. (2011). *Sport Psychology Consultations for Professional Soccer Players - Working with Diverse Teams*. Israel: Nova Science Publishers, Inc. .

Martin, S. B. (2005). *High School and College Athletes' Attitudes Toward Sport Psychology Consultancy*. Journal of Applied Sport Psychology.

McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology* , 5 (2), s. 100-122.

Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2016). *An Investigation Into Stakeholders' Perceptions of the Youth-to-Senior Transition in Professional Soccer in the United Kingdom*. Liverpool: Journal of Applied Sport Psychology.

Murrell, A., LaBorde, C., Crutchfield, A., & Madrigal-Bauguss, J. (2008). Applied Behavior Analysis. I M. HERSEN, & A. M. GROSS, *HANDBOOK OF CLINICAL PSYCHOLOGY* (Årg. II). New Jersey, Canada: John Wiley & Sons, Inc.

Pain, M. A., & Harwood, C. G. (29. 3 2004). Knowledge and perceptions of sport psychology in English soccer. *Journal of Sport Sciences* , s. 813-826.

Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2007). *Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer*. Loughborough: Journal of Sports Sciences.

Persson, T. R. (2011). *Good governance and the Danish football association: Between international and domestic sport governance*. international Journal of Sport Policy and Politics.

Ramian, K. (2012). *CASESTUDIET I PRAKSIS* (2. udgave udg.). København K: Hans Reitzels Forlag.

Rasmussen, S. M. (2014). ACT - Acceptance and Commitment Therapy. *Angstforenings avis* .

Roderick, M. (2006). *The work og professional football: A labour og love?* Oxford: Routledge.

- Rutan, S. J., Stine, W. N., & Shay, J. J. (2014). Group Dynamics and Group Development. I S. J. Rutan, W. N. Stine, & J. J. Shay, *Psychodynamic Group Psychotherapy* (s. 36-66). New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being*. University of Rochester. American Psychologist.
- Schein, E. (2010). *Organizational Culture and Leadership* (4. udgave udg.). Jossey-bass.
- Schutz, A. (2005). *Hverdagslivets sociologi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Sonne-Ragans, V. (2013). *Videnskabsteori - Reflekteret teoribrug i videnskabelige opgaver*. Frederiksberg, Danmark: Samfundslitteratur.
- Spaten, O. M., Christensen, N., Rahbek, J., Rahbek, J. E., Dahl-Jensen, S., & Ovesen, M.-B. L. (30. 08 2010). Unges selvopfattelse, køn og forældrestil. *Psyke og Logos* , 31 (1), s. 333-361.
- Stagis, K. (2011). Psykodynamisk konsulentarbejde i organisationer. I T. Heinskou, & S. Visholm, *PSYKODYNAMISK ORGANISATIONSPSYKOLOGI - på mere arbejde under overfladerne* (s. 249-272). København: Hans Reitzels Forlag.
- Stambulova, N. (2009). Talentdevelopment in sport: A career transitions perspective. I R. L. E. Tsung-Min Hung, *Psychology of sport excellence* (s. 63-74). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Superliga.dk. (2017). *ALKA Superliga*. Hentede 15. Marts 2017 fra ALKA Superligas websted: <http://www.superliga.dk>
- Team Danmark . (27. 4 2017). *teamdanmark.dk*. Hentet fra [www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk): <http://www.teamdanmark.dk/Presse/Nyhedsarkiv/2017/April/24-04-ACT-SUMMIT.aspx>
- Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. (13. 9 2013). Does Coaching Work? - A Meta analysis on the Effects of Coaching on Individual Level Outcomes in an Organizational Context. *The Journal of Positive Psychology* , s. 1-18.
- Wenneberg, S. B. (2000). *Socialkonstruktivisme: Positioner, problemer og perspektiver*. Samfundslitteratur.
- Zakrajsek, R., & Martin, S. (2011). *American High School Football Coaches Attitudes Toward Sport Psychology Services*. International Journal of Sports Science and Coaching.

Zourbanos, N., Haznadar Adisa, P. A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2015). *The Relationships Between Athletes' Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Soccer*. Greece: Journal of Applied Sport Psychology.