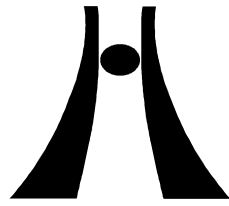


Betäckning: _____



**HÖGSKOLAN
I GÄVLE**

Akademien för hälsa och arbetsliv

**Hur kan mental toppform uppnås?
Idrottspsykologiska rådgivares
uppfattningar av mental träning.**

*Cilla Eriksson
Juni 2010*

Folkhälsovetenskap C
15hp

**Folkhälsovetenskap C
Examinator: Lennart Öhlund
Handledare: Ingela Enmarker**

Abstract

Eriksson. C. (2010). *How can mental top form be reached? Sport psychology consultants approach to mental training*. Bachelor Thesis in Public Health. Gävle University, Academy of health and working life.

The purpose of this study was to examine sport psychology consultants perceptions about mental training, and how they believe that mental top form could be achieved. Qualitative interviews were used as method. In total, five informants participated in the study. The result that emerged was that the informants felt that mental top form is about creating a balance between all parts of life. Trust for himself and his character was also important as well as the ideas you have. Becoming aware of the thought processes and learn to control those in a favorable direction is important. The basis for achieving mental top form was considered to bring the basic tension in the body. It was important to have clear goals. It was also essential to provide continuity in the mental training to achieve results. A powerful tool to use was considered to be the goal images, which means to see pictures of yourself for your inner that you want to work in different situations. Furthermore, it was important to stop and get to know yourself and your needs. Mental strength was considered to be the deciding factor when all other variables are equivalent. Should all work out mentally, it would be a higher minimum level because everyone would emerge. The conclusion of this study is that the mental training techniques used in sport can also be transferred to other contexts and to other groups of people to create mental health. But it is difficult to determine precisely which techniques each one needs because all seek out different things and all have different needs. It is of great importance to the mental workout is tailored to the individual's needs.

Keywords: Mental top form, mental training, mental strength, stress-related illness.

Sammanfattning

Eriksson, C. (2010) *Hur kan mental toppform uppnås? Idrottspsykologiska rådgivares syn på mental träning*. C-uppsats i folkhälsovetenskap. Högskolan i Gävle, Akademin för hälsa och arbetsliv.

Syftet med denna studie har varit att undersöka idrottspsykologiska rådgivares uppfattningar kring mental träning och hur de anser att mental toppform kan uppnås. För att få svar på syftet och frågeställningarna har i denna studie kvalitativa djupintervjuer använts som metod. Totalt har fem informanter deltagit i studien. Resultatet som uppkom var att informanterna ansåg att mental toppform handlar om att skapa en balans mellan alla delarna i livet. Tillit till sig själv och sin förmåga ansågs även viktigt. Mycket ansågs också handla om de tankar som has. Att bli medveten om tankeprocesserna som finns och att styra de i en gynnsam riktning är viktigt. Grunden för att uppnå mental toppform ansågs vara att få ner anspänningen i kroppen. Samt att det är viktigt att ha klara och tydliga mål. Det även av stor vikt att skapa kontinuitet i den mentala träningen för att nå resultat. Ett kraftfullt verktyg att använda sig av ansågs vara målbilder. Vilket innebär att se bilder av sig själv för ditt inre som vi vill fungera i olika situationer. Vidare ansågs det viktigt att stanna upp och lära känna de egna behoven. Mental styrka ansågs vara den avgörande faktorn när alla andra variabler är likvärdiga. Skulle alla träna mentalt skulle det bli en högre lägsta nivå eftersom alla skulle prestera bättre. En slutsats är att de mentala träningstekniker som används inom idrotten kan överföras till andra sammanhang och till andra grupper av människor för att skapa mental hälsa, men att det är svårt att bedöma exakt vilka tekniker var och en behöver använda sig utav eftersom alla eftersträvar olika saker och har olika behov. Därför är det av stor vikt att mental träning anpassas efter den enskilda individens behov.

Nyckelord: Mental toppform, mental träning, mental styrka, stressrelaterad ohälsa.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	5
1.1 Inledning.....	5
1.2 Mental träning.....	6
1.3 Egenskaper som är viktiga att utveckla.....	6
1.4 Hur man utvecklar dessa egenskaper.....	7
1.5 De mentala träningsmetoderna.....	8
1.5.1 Avslappningen.....	8
1.5.2 Triggers och visualisering.....	9
1.5.3 Mindfulness.....	9
1.6 Tidigare forskning.....	9
1.7 Syfte.....	11
1.8 Frågeställningar.....	11
2. Metod.....	11
2.1 Design.....	11
2.2 Urval och undersökningsgrupp.....	11
2.3 Datainsamlingsmetod.....	12
2.4 Tillvägagångssätt.....	13
2.5 Dataanalys.....	13
2.6 Forskningsetiska överväganden.....	13
3. Resultat.....	14
3.1 Helheten.....	14
3.2 Mentala processer.....	17
3.3 Resultatet av mental träning.....	20
4. Diskussion.....	22
4.1 Sammanfattning.....	22
4.2 Resultatdiskussion.....	23
4.3 Metoddiskussion.....	25
4.4 Allmän diskussion.....	27
5. Referenser.....	30
6. Bilaga 1 intervjuguide.....	32

1.Introduktion

1.1 Inledning

Stress och stressrelaterad ohälsa är ett stort bekymmer i vårt västerländska samhälle. Det är tyvärr också något som blivit alltför vanligt. Med stress avses en obehaglig reaktion på yttre och inre faktorer. Reaktionerna på olika stimuli från omgivningen kan vara av positiv eller negativ karaktär, stödjande eller destruktiv. När fysiologin ändras och de olika systemen och deras biokemi blir ”laddade” uppstår stress (Pargman, 2006). Långvarig stress har ofta allvarliga och skadliga konsekvenser på hälsan. Några av de åkommor stress kan orsaka är; åderförfattning, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, depression och infektioner, det är bara några av de åkommor som stress kan orsaka (Ekman, 2005). Vidare menar Wallace och Shapiro (2006) att ångest, frustration, och depression är symptom på ett sinne i obalans. Därmed blir det allt viktigare att vi tar hand om vår mentala hälsa. Genom mental träning kan vi bygga upp ett skydd mot den skadliga stressen. På fysiologisk nivå har man funnit att avslappning och meditation leder till minskning på en rad fysiologiska punkter, bland annat minskning av syreförbrukningen, graden av andning, hjärtfrekvens, blodtryck, muskelspänning och koncentrationen av mjölksyra i blodet (Larsson, 1987). Återhämtning från emotionell utmattning och ökad tolerans för negativ stress är båda kännetecken för mental hälsa. Mindfulness har visat att underlätta dessa resultat (Farb et al., 2010). Mental träning kan främja den psykiska hälsan i en positiv riktning. Många av de mentala träningsteknikerna som till exempel avslappningsträning och visualisering används flitigt av idrottare för att utveckla prestationsförmågan. Den mentala förmågan blir allt viktigare för idrottare i idrottssammanhang (Jansson, 2005). De egenskaper idrottare eftersträvar och de tekniker som används där är också att sträva efter även utanför idrotten för att minska den mentala sjukligheten i samhället. Där finns mycket att lära av idrotten, att vara i form mentalt är även viktigt utanför idrotten. Därför vill jag i den här studien belysa de metoder som anses viktiga att arbeta med inom idrotten för att uppnå mental toppform. Detta för att sedan kunna applicera de metoderna på de i vårt samhälle som har drabbats av mental ohälsa.

1.2 Mental träning

Definition mental toppform: *”Att i svåra situationer kunna kontrollera och styra sina känslor och reaktioner på ett sådant sätt att man kan skapa det inre tillstånd som leder till den bästa prestationen”* (Uneståhl, 2002, s.30)

”Mental rådgivning handlar i regel om att hjälpa en eller flera idrottare att lära sig hur man med olika ”mentala” träningstekniker kan styra sina tankar, känslor och handlingar i en, för prestationsförmågan, gynnsam riktning” (Söderfjäll, 2005, s.4)

Weinberg och Gould (2007) menar att mentala egenskaper blir allt viktigare inom de flesta idrotter och då särskilt koncentrationen. Allteftersom fler idrottare närmar sig ett prestationstak ökar behovet av mental träning. De flesta forskare är idag överens om att det finns en övre gräns för hur mycket man kan träna fysiska, tekniska och taktiska färdigheter. Det är här idrottspsykologin kommer in i bilden. Mental träning är idag vanligt förekommande inom de flesta idrotter. Uneståhl (1996) menar att mental träning är ett begrepp som syftar till att individen ska upptäcka och utveckla sina mentala resurser för att fungera bättre. Vidare menar Uneståhl (1996) att vara mentalt stark handlar om den mentala processen, att i svåra situationer kunna kontrollera och styra sina känslor och reaktioner på ett sådant sätt att man kan skapa det inre tillstånd som leder till den bästa prestationen. Att lära sig metoder för att skapa ett flöde i hjärnan som leder till ett optimalt resultat är också viktigt. Men även att kunna hantera och styra de känslor, bilder och tankar som dyker upp under resans gång (Jansson, 2005). Att vara mentalt stark har inget gemensamt med att visa aggressivitet eller ilska. Tvärtom är det snarare så att man ofta hos mentalt starka individer finner mjuka sidor, de är ofta ödmjuka, ömsinta, hänsynsfulla och visar omgivningen värme (Hansson & Uneståhl, 2002).

1.3 Egenskaper som är viktiga att utveckla

Jansson (2005) hävdar i sin doktorsavhandling att det som försiggår i huvudet långt påverkar resultatet av hur vi lyckas med en prestation. Men vad är det då som bör utvecklas? Det finns några viktiga grundstenar som är vanligt förekommande inom den mentala träningen och som Uneståhl (1996) tar upp som viktiga att utveckla, vilka är motivation, självförtroende,

koncentrationsförmåga och anspänningsnivå. Motivation är drivkraften som bestämmer hur mycket tid och energi vi lägger ner på träningen. Och en stark motivation ger en bättre förutsättning för att prestera på topp. Självförtroendet handlar om tron på den egna förmågan att utföra en viss prestation under en särskild omständighet. Självförtroendet bör för att vi ska ha förmågan att prestera på en hög nivå ligga på en optimal nivå, inte för högt och inte för lågt. Sedan har vi koncentrationsförmågan som Weinberg och Gould (2007) menar att det handlar om att kunna fokusera på rätt saker och att kunna bortse från det som inte har någon betydelse och som kan störa koncentrationen. Vidare menar de att koncentrationsförmågan är av stor vikt för att kunna prestera på topp. Ju bättre koncentrationsförmåga som lyckas tränas upp desto bättre kommer prestationen att bli. Sist har vi anspänningen som styr hur ”tända och laddade” vi känner oss. Pargman (2006) menar att man behöver ha en viss grad av anspänning och att det bara är positivt och hjälper oss att prestera, men blir känslan av stress och nervositet för hög riskerar också anspänningsnivån att bli för hög vilket leder till att vår prestationsförmåga försämras. När en muskel blir spänd drar den ihop sig och blir kortare. Fallby (2004) menar att överdriven muskelspänning kan utlösas av psykologiska signaler, skapade utifrån känslor såsom oro och nervositet över att inte prestera bra. För att kunna prestera optimalt är det därmed viktigt att idrottare lär sig att kontrollera sin anspänningsnivå. Studier visar också att de mest optimistiskt orienterade idrottarna är de som återhämtar sig bäst från motgångar. Därmed är en positiv syn viktigt (Norlander, Bergman, & Archer, 2002).

1.4 Hur man utvecklar dessa egenskaper

Jansson (2005) poängterar att det behövs kunskap om hur vi ska göra för att utvecklas. Men kunskap i sig leder inte till kompetens. För att bli kompetent behövs praktisering, övning, tillämpning och träning. Farb et al.,(2010) poängterar vikten av att vi blir medvetna om våra tankar och på vilket sätt de styr vår subjektiva upplevelse av våra känslor.

Hansson och Uneståhl (2002) menar även att mentala färdigheter som exempelvis koncentrationsförmåga inte kan utvecklas genom att man kämpar eller anstränger sig. Det kontrollsystem som då används är viljemässig ansträngning, vilket ofta leder till motsatt resultat. Att utveckla sin mentala styrka handlar om att flytta gränser, det krävs att man tar fram det lilla extra. Författarna menar då att det behövs en extra kraft. En kraft som, om den inte är medfödd, kräver sin egen metod för träning. Ska vi lyckas bli mentalt starka måste vi därför först lära oss alternativa kontrollsystem, därefter metodiskt träna tuffa situationer. Att

förbereda sig mentalt är en viktig nyckel, mentala förberedelser är förtränade förmågor och procedurer som lär in och automatiseras på ett sådant sätt att de dyker upp i vissa förbestämda situationer.

Hansson och Uneståhl (2002 s.53) tar upp två viktiga delar av mental träning:

1. ”**Mental konditionsträning**, innebär att lägga grunden för fortsatt mental utveckling genom att lära kroppen och sinnet ett ”bastillstånd”, som medför avspänning för kroppen och ett hypnosliknande förändringstillstånd för sinnet”.
2. ”**Mental teknikträning**, inläring av tekniker såsom suggestioner, autogena formler, imaginära tekniker som syftar till att visa på alternativa system för ökad självkontroll. För att teknikerna ska bli effektiva fordras att de bygger på den mentala konditionsträningen”.

1.5 De mentala träningsmetoderna

Weinberg och Gould (2007) menar att metoder som mental upprepning, ögonkontroll, framtagande av tävlingsplan och tankestopp är några av de mer eller mindre universella metoder som lovar goda resultat.

Mental grundträning

- Muskulär avslappning, mental avslappning, inläring av triggers, alternativa tekniker, val av egen teknik, självträning.

Mental träning

- Självkontroll, självförtroende och inre trygghet, koncentration, kreativitet, glädje, attityd.

Figur 1. Träningsprinciper enligt Uneståhl och Hansson (2002, s. 23)

1.5.1 Avslappningen kan delas in i två delar; muskulär och mental avslappning. Den muskulära avslappningen syftar till att slappna av i kroppen och hamna i ett djupt vilotillstånd och därmed främja återhämtning. Detta kan göras genom en serie övningar utvecklade för att

framkalla två fysiologiska sensationer, värme och tyngd det vill säga (autogen avslappning). Denna teknik bygger på en passiv koncentration på hjärtslag och andning samt upplevelse av värme och tyngd i olika kroppsdelar (Pargman, 2006). Vidare menar Fallby (2004) att den mentala avslappningen syftar till att bli fullständigt lugn och säker, omgivningen skärmas av så att störande ljud försvinner. Detta kan man uppnå genom att framkalla inre bilder, de inre bilder vi har - vår mentala föreställningsförmåga - påverkar oss otroligt starkt utan att vi är särskilt uppmärksamma på det.

1.5.2 Triggers och visualisering

En trigger är en fysisk handling till exempel ett ord som idrottaren säger till sig själv. Ordet syftar till att idrottaren ska återfå optimalt fokus och påminna om vart koncentrationen ska riktas. En trigger är en ritual för att få in rätt känsla i kroppen, den är avsedd att få igång tankarna på rätt saker (Jansson, 2005). Genom att sedan visualisera de målbilder som är viktiga för att lyckas med vår målsättning skapas en bra känsla i kroppen. En känsla som kroppen kommer ihåg när du nästa gång tänker samma tanke, eller ser samma bild för den inre synen. Att lyckas med visualisering, att återskapa tidigare positiva erfarenheter och att känna den känslan inombords är viktigt. Visualiseringsförmågan kan då också påverka utförandet av bra prestationer och därigenom förstärka koncentrationen (Rosenberg, 1998).

1.5.3 Mindfulness

Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong och Gelfand (2010) menar att mindfulness är ett mentalt läge som kännetecknas av full uppmärksamhet i det nuvarande ögonblicket. Mindfulness kan användas för att träna självkontroll, trygghet, koncentration, kreativitet och glädje. Vidare förklarar författarna att mindfulness går ut på att fokusera på ett mål eller ett objekt. Exempelvis kan man sitta avslappnad och ägna sin uppmärksamhet på andningen eller en känsla som man vill lära sig framkalla. Jansson (2005) hävdar att idrottare som under träning utsätter sig för distraktioner utvecklar en förmåga att lättare bibehålla sin koncentration på uppgiften och lär sig att kunna skifta fokus mer effektivt. Man lär sig helt enkelt att skärma av de störande momenten. Exempel på distraktioner kan vara trötthet eller ljud.

1.6 Tidigare forskning

I en studie gjord av Williams (2010) visade alla deltagare måttliga nivåer av depression och ångest. Deltagarna delades in i två grupper, en kontrollgrupp, och en grupp som gavs

utbildning i mental träning (mindfulness). Efter avslutad utbildning visade mindfulness gruppen betydande minskningar av depression och ångest.

Olsson (2005) har i sin doktorsavhandling vid Umeå universitet gjort en undersökning på aktiva friidrottare. Studien som var indelad i tre delar startade med ett testtillfälle, sedan individuell träning, för att avslutas med ett ytterligare testtillfälle. I studien fick de aktiva träna motoriskt på att utföra en fingersekvens. Uppgiften var att de så snabbt och så korrekt som möjligt skulle utföra en fingersekvens med vänster hand. Fingrarna på vänster hand gavs varsitt nummer. Deltagarna fick sedan se två olika sifferkombinationer på en dataskärm och under tiden som kombinationen visades skulle de trycka fingrarna i den ordning som siffrorna visade. Man fann att såväl motorisk som mental träning av denna fingerrörelse gav en prestationsförbättring. Tidigare forskning har också kunnat påvisa detta så det var väntat. Vidare skriver Olsson (2005) att det är möjligt för elitaktiva idrottare (höjdhoppare) att förändra delar av deras motoriska prestation efter sex veckors visualisering.

I en studie gjord av Larsson (1987) fick 214 svenska värnpliktiga kadetter ägna sig åt olika mentala träningstekniker som till exempel avslappning, meditation och visualisering under ca åtta månader. Det visade sig efter interventionen att många uppgav att de hade haft lättare att koncentrera sig och att de samtidigt hade fått lättare att hantera stressiga situationer i och med att de börjat känna sig mera lugna och stabila.

I en studie gjord av Norlander et al., (2002) medverkade 15 anställda vid länsförsäkringar, som under 12 månader fick intensiv mental träning. Den mentala träningen inkluderade olika avslappningstekniker där de fick lyssna på en CD-skiva, och gå på regelbundna seminarier med temat mental träning. För att göra en bedömning av varje deltagares personliga egenskaper bedömdes de på ett batteri av olika enkäter. Enkäterna syftade till att kartlägga bland annat deras copingförmåga innan den mentala träningen påbörjades. Resultatet visade att deltagarna efter 12 månaders mental träning hade höjt sin självkänsla. Deras normer och värderingar hade också stärkts liksom deras emotionella stabilitet. Deras mottaglighet för nya idéer hade också främjats i en positiv riktning.

Forskning tyder på att meditation kan lindra en rad olika psykiska och psykosomatiska sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar. Även medicinska tillstånd som astma, samt

hormonella störningar såsom typ 2 diabetes. Meditation har också visat sig vara effektivt för att stärka immunförsvaret hos cancerpatienter (Walsh & Shapiro, 2006).

1.7 Syfte

Syftet med denna uppsats är att beskriva idrottspsykologiska rådgivares uppfattningar om hur mental toppform kan uppnås.

1.8 Frågeställningar

- Vilken syn har informanterna på vad mental toppform är och vad innebär mental träning?
- Hur kan mental toppform uppnås?
- Vilken betydelse har den mentala träningen?

2. Metod

2.1 Design

Studien har en beskrivande design med kvalitativ ansats.

2.2 Urval

I den här studien avses att studera idrottspsykologiska rådgivares uppfattningar kring mental träning. Urvalet skedde genom ett så kallat bekvämlighetsurval, vilket innebär att det var de personer som var lättast att få tag på som valdes som informanter till studien. Kriteriet för informanterna var att de på något sätt skulle arbeta med mental träning och idrottspsykologi. Tanken med urvalet var också att få en så bred bild som möjligt kring det valda ämnet. Strategin var därför att de gärna fick ha varierande utbildning och erfarenhet, för att på så vis få så många infallsvinklar som möjligt. Genom att intervjua personer med olika utbildningar och olika titlar kan en bredare syn kring ämnet framkomma. Fyra män och en kvinna har

medverkat i studien. Åldersintervallet på informanterna var mellan 31 och 69 år.

Informanterna har fått benämningarna A, B, C,D och E.

Informant A är 41 år och systemutvecklare inom IT. Han har studerat till licensierad mental tränare på skandinaviska ledarhögskolan. Idag har han startat upp ett eget företag där han erbjuder företag föreläsningar men även jobbar med individuell coaching.

Informant B är 49 år och har en gymnastiklärarutbildning i botten. Han är också Fil. Kand. i pedagogik och psykologi och har forskat inom idrottspedagogik. Han driver ett eget företag som jobbar med prestationsutveckling.

Informant C är 31 år, magisterexamen i psykologi, har även forskat, är licensierad personlig tränare och akupunktör. Idag driver hon eget företag där hon erbjuder idrottspsykologisk rådgivning, personlig träning, akupunktur och yoga

Informant D är 69 år och har en gymnastiklärarutbildning i botten. Han har även läst pedagogik i fem år. Idag driver han ett eget företag där han jobbar med företag och organisationer och även med individuella idrottare som behöver idrottspsykologisk rådgivning.

Informant E är 64 år och är Idrottspsykologisk rådgivare och kognitiv psykoterapeut. Driver eget företag inom idrottspsykologisk rådgivning.

2.3 Datainsamlingsmetod

För att besvara syftet har i denna studie kvalitativa djupintervjuer använts. Genom att använda en kvalitativ metod kunde svaren bli mer djupa och ingående än att använda en kvantitativ metod. En halvstrukturerad intervjuguide användes för att ha stöd under intervjun. Fördelen med en halvstrukturerad intervju är att man kan ändra ordningen på frågorna och även ställa följdfrågor för att intervjun och innehållet ska bli så bra som möjligt. Intervjuer är lämpade att använda när det gäller att beskriva egna upplevelser (Hartman, 2004). Eftersom denna uppsats syftar till att studera hur idrottspsykologers egna uppfattningar och syn på hur mental toppform kan uppnås, har en kvalitativ metod använts. Författaren hade själv utformat intervjuguiden. Intervjuguiden delades in i fyra delar. Vad begreppen innebär för deltagarna själva, hur man uppnår mental toppform, den mentala träningens betydelse samt syn på framtida aspekter. Det var totalt 18 frågor varav de två första som inledde intervjun handlade om arbetade år och utbildningar. De 16 övriga frågorna var öppna frågor och det förekom även följdfrågor.

2.4 Tillvägagångssätt

Fyra av informanterna kontaktades via mejl och en på telefon. Författaren presenterade sig och skrev/berättade kort om studien. När de gått med på att ställa upp på intervju bestämde vi därefter tid och plats för intervjun. Alla intervjuer förutom en skedde på respektive informants arbetsplats, den sista intervjun skedde på ett café. Innan intervjun drog igång berättade författaren för respektive informant vem författaren är samt även vad och var denne studerar. Syftet med studien förklarades också. Sedan gavs de etiska riktlinjerna. Information om att informanterna kommer att kunna få ta del av respektive intervjusvar och att de även har möjlighet att ta del av hela studien när den är klar informerades om. Dokumentation av intervjuerna skedde med hjälp av en bandspelare. Men det gjordes även anteckningar. Intervjuerna tog cirka 30 minuter.

2.5 Dataanalys

Alla intervjuerna skrevs ut i sin helhet som text. De nedskrivna intervjuerna lästes flera gånger noggrant igenom för att få en helhetsbild och förståelse. På de utskrivna intervjuerna genomfördes även kvalitativa innehållsanalyser. Med detta menas en reducering av texten utan att förlora det väsentliga (Hartman, 2004). Vidare kategoriserades och kodades intervjusvaren för att få det mera övergripligt och få fram ett tolkbart resultat.

2.6 Forskningsetiska överväganden

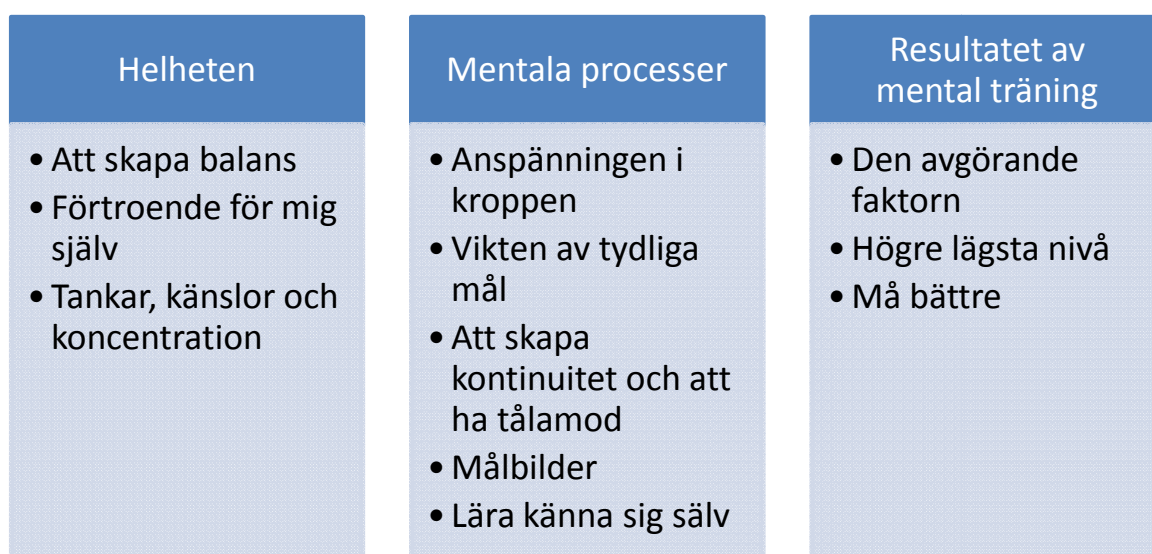
När forskning bedrivs är det viktigt att det bedrivs på ett värdigt sätt för de inblandade. Vid en intervjuundersökning finns det några etiska aspekter att tänka på. Det är informationskravet som innebär att forskaren ska informera deltagarna om studiens syfte. Samtyckeskravet innebär att de tillfrågade deltagarna själva har rätt att bestämma om de vill delta i studien eller inte. Konfidentialitetskravet innebär att uppgifterna om deltagarna i studien skall ges konfidentialitet. Det sista kravet är nyttjandekravet och det innebär att uppgifterna om deltagarna bara får användas i den aktuella studien. Samtliga frågades om lov att spela in intervjuerna med bandspelare och alla samtyckte därtill. Alla försäkrades också om att dessa inspelade band skulle förstöras när uppsatsen var klar. Utskriften av intervjuerna kommer att makuleras efter att uppsatsen är klar. Det påpekades också att de när som helst kunde avbryta

intervjun om det av någon anledning inte kändes bra, samt att det var frivilligt att delta i studien (Backman, 2008).

3. Resultat

Resultatet har analyserats utifrån de genomförda intervjuerna. Resultaten som presenteras utgår ifrån studiens frågeställningar, författaren har valt att presentera de data som anses vara relevanta till studiens frågeställningar och syfte. Intervjumaterialet har placerats under någon av de tre frågeställningar som finns i denna studie. För att skydda informanternas identitet så har de fått följande benämningar; A, B, C, D och E. Texten i resultatet bygger i stor utsträckning på citat ifrån intervjuerna, vissa meningar är dock korrigerade från talspråk till mer korrekt svenska för att lättare förstå innebörden i texten.

Analysen av intervjumaterialet resulterade i tre kategorier, ”*Helheten*”, ”*Mentala processer*” och ”*Resultatet av den mentala träningen*” med elva underkategorier (figur 2)



Figur 2. Kategorier med underkategorier.

3.1 Helheten

Under denna kategori återfinns underkategorierna ”*Att skapa balans*”, ”*Förtroende för mig själv*” och ”*Tankar, känslor och koncentration*” Dessa syftar till att besvara min första frågeställning; Vilken syn har informanterna på vad mental toppform är och vad innebär mental träning?

Att skapa balans

Flera av informanterna anser att mental träning och att uppnå mental toppform handlar om att skapa en balans i livet. Att skapa en balans mellan tankar, känslor och handling. Samt att skapa balans mellan arbete och fritid, mellan träning och vila och i relationer till andra människor.

Person D;” *När du ska optimera något så innehåller det fysiska, psykiska och sociala faktorer vad du än ska göra. Det är alltid samma faktorer som påverkar oavsett om du är chef, privatperson eller elitidrottare. Toppform för mig det är då att få en balans mellan de tre faktorerna*”.

Allt vi gör handlar om balans. De menar att det handlar om att inte göra något för mycket och inte något för lite. Men balans handlar inte bara om saker som kommer inifrån mig själv. Informanterna uppger även att saker kan komma ”utifrån” i form av krav från andra, där handlar det också om balans.

Person B;”*Enkelt uttryckt så har man balans mellan de krav som ställs på dig och förmågan att leva upp till de kraven. Då är du i mental toppform*”.

Någon menar också att det är olika från person till person vad som behöver balanseras. Eftersom vi alla är olika och har olika delar som behöver balanseras. Men någonstans handlar det om att få de här delarna att bli en fungerande helhet där samtliga delar är i balans.

Person E;”*Det handlar om balansen mellan mina egna tankar och mitt beteende*”.

Förtroende för mig själv

Informanterna anser att det är av stor vikt att känna förtroende och tillit till sig själv och sin förmåga att hantera olika situationer som uppkommer i livet. De menar även att det är viktigt att ha en grundtrygghet och en bra självkänsla. Någon menar att när man har en bra självkänsla så har man en fallskärm vad som än händer.

Person C; ”När jag är i mental toppform då känner jag att jag kan behärska vilken situation det än gäller. Det är mental toppform för mig. Att jag inte går och oroar mig och försöker lista ut vad som ska hända. Utan jag lever i nuet och känner att jag är förberedd”.

Någon menar att känna förtroende för sig själv gör att vi lever mera i nuet och inte flyr in i framtiden. Känner vi förtroende för oss själva behöver vi inte jaga framtiden eftersom vi mår bra i nuet.

Tankar, känslor och koncentration

Informanterna anser även att mental träning och mental toppform har mycket att göra med vilka tankar vi fyller vårt huvud med. Det gäller att välja rätt tankar och skapa positiva förväntningar för att styra känslorna åt rätt håll. Det poängterades även att om man skapar en negativ förväntning kan det inte bli något positivt resultat av det hela eftersom man då redan förberett kroppen för ett dåligt resultat.

Person B; ”Mental träning innebär att man jobbar med tankar och känslor. För att på så sätt styra sitt beteende” .

Det gäller även att kunna vara koncentrerad och kunna fokusera på den aktuella uppgiften och stänga ute allt annat.

Person A; ”Det här med mental toppform, det handlar ju om att vara fullständigt koncentrerad på uppgiften för tillfället. Och att jag kan stänga ute alla andra övriga störande moment, tankar på andra saker, publik eller vad det kan vara”.

Informanterna menar att det långt handlar om tankekontroll. Att jobba med tankar och känslor och att bli medveten om vad som pågår innanför pannbenet. Någon av informanterna liknade människors huvud vid en dator. Informanten menade att vi måste vara uppmärksam på vad vi stoppar in, och att lära oss att sortera precis som man gör i en dator, och att ställa sig frågan vad vill jag ha på min dator?

3.2 Mentala processer

Under denna kategori återfinns underkategorierna, ”Anspänningen i kroppen”, ”Vikten av tydliga mål”, ”Att skapa kontinuitet och ha tålamod”, ”Målbilder” och ”Lära känna sig själv” Dessa syftar till att besvara studiens andra frågeställning; Hur kan mental toppform uppnås?

Anspänningen i kroppen

Informanterna poängterar vikten av att få ner anspanningen i kroppen. Detta är steg ett vad man än vill åstadkomma, så börjar det med att sänka anspanningen i kroppen. De menar att vi alltid har en anspanning i kroppen men att om den blir för hög leder det till att vår prestationsförmåga försämras. Man kan sänka anspanningen genom att exempelvis lyssna på avslappningsband. När man tränat avslappning ett tag kanske man lär sig att slappna av utan band och avslappningen kommer fortare.

Person C; ”*Man brukar prata om att man måste ha en viss anspanning för att kunna ta till sig information, det gäller att få ner den anspanningen. Få ner anspanningen så blir du mer effektiv*”.

De menar alltså att det är viktigt att vi får ner anspanningen, för det leder till att vi har lättare att ta till oss information och vi blir inte heller lika stressade. De menar att om vi lyckas träna in en optimal anspanning så blir rörelserna mer avslappnade och effektiva.

Person A; ”*Steg ett i mentala träningen är att träna in en avslappning, att sänka anspanningen i kroppen. Och det genererar även en hög stresstolerans och man mår bättre bara av det.*”

Vikten av tydliga mål

Informanterna uppger att ställa tydliga och klara mål är viktigt. Man ska helst skriva ner sina mål. Ju tydligare målen är desto bättre. Utan mål har vi ingen riktning, de menar då att det är svårare att motivera sig till att träna mentalt. Målen måste kännas bra, det måste finnas glädje för känns det inte roligt så menar en av informanterna att målet inte är värt något.

Person D; *"Det första gäller det här med målen, att klart definiera dina mål och skriva ner dem. Vad är det jag vill?"*

Person C: *"Man ska vara tydlig med vad man vill, och för vem man gör det. Varför gör jag den här mentala träningen? Man ska ha ett mål. Om man vet varför man gör det och riktningen och syftet då har man någon slags tyngd i målet."*

En informant jämförde detta med fysisk träning. Hon menade att det kanske inte är så roligt ett pass men när man vet att man kommer att bli mycket starkare och snabbare så har man lättare för att motivera sig till passet. Det är likadant med den mentala träningen. När du ligger och lyssnar på en övning i en cd spelare så vet du varför du gör det. Hon menar att om man har ett mål med det du gör har du alltså lättare för att motivera dig till det.

Att skapa kontinuitet och ha tålamod

Informanterna betonar vikten av kontinuitet i den mentala träningen. De menar att det är precis som med fysisk träning. Motionerar man så får man bra kondition, slutar jag motionera så försämras konditionen. Det är precis samma sak med mental träning. Det är kontinuitet som gäller för att uppnå märkbara förändringar.

Person E; *"En förutsättning för att lyckas är att skapa en tid för min egen insats till en förbättring, en kontinuitet i den dagliga träningen"*.

Person C; *"Har du ingen kontinuitet så kan du lika gärna skita i det"*.

Vidare beskrev informanterna att den mentala träningen måste bli en vana, att bli något så naturligt som att du borstar tänderna på kvällen innan du lägger dig. Det krävs tålamod att träna, träna och träna för att uppnå märkbara resultat.

Person A; *"Man måste vara beredd att lägga ner en massa tid. Man ska ju inte ta ett träningsprogram och så provar man tre gånger och så säger man det här fungerar ju inte. Det är att ha tålamod"*.

Målbilder

Informanterna anser att jobba med målbilder är viktigt. Ser vi oss själva i en viss situation så kommer vi att ha lättare att automatiskt agera i den situationen. De menar vidare att det handlar om att skapa en känsla i kroppen som gör det mest fördelaktigt för mig att prestera på topp. Detta kan göras genom att se olika bilder för sitt inre.

Person A; *”Det handlar ju om att träna de inre tankarna, processerna, bilderna, inre samtalen. Att ta reda på vilka tankar och bilder det är som fungerar bra för mig. Träna in de så att de kommer automatiskt i situationerna ... Man ser sig själv fungera så som man vill fungera i olika situationer”.*

Informanterna menar att det handlar om att ha rätt målbilder som styr kroppen i det jag ska göra. Någon menar också att om man inte är en visuell människa som har lätt för att se bilder kan man använda sig av andra metoder. Det gäller att prova sig fram och se vad som fungerar.

Person C; *... han skulle få jobba med målbilder om han är en visuell människa och har lätt att se målbilder framför sig. Jag är själv väldigt visuell så därför gillar jag målbilder. Gillar man det så ska man göra det. Men gillar man ljud så kan man använda det. Det finns de som gillar ljud jättemycket. Det är så olika.*

Att lära känna sig själv

Informanterna menar även att det är viktigt att stanna upp och lära känna sig själv. Känna efter vad som känns bra för just mig. Vilka är mina behov och prioriteringar? De uppger att det är av stor vikt att ibland stanna och känna efter om jag är på väg åt rätt håll.

Person C; *”Någonstans börjar det med att stilla sig själv och börja reflektera kring sig själv om vilka tankar som finns och hur man egentligen mår, reflektera kring ditt välmående och icke välmående och så vidare. Man bör stanna upp och lära känna sig själv”.*

Någon menar även att mental träning är en väg till utveckling och att man genom att träna mentalt lär känna sig själv. De menar även att det inte finns några förluster utan det är alltid en investering.

3.3 Resultatet av mental träning

Under denna kategori återfinns underkategorierna, *”Den avgörande faktorn, ”Högre lägsta nivå” Och ” Må bättre”*. Dessa syftar till att besvara min tredje frågeställning; Vilken betydelse har den mentala träningen?

Mental styrka, den avgörande faktorn

Informanterna har använt uttrycket ”den avgörande faktorn” väldigt flitigt, de anser att den mentala styrkan är den avgörande faktorn. De menar att när två personer som är fysiskt ungefär lika starka så är det den som är starkast mentalt som kommer att vinna.

Person B; *”När allting annat är lika när du har tränat lika mycket och har samma förutsättningar och alla andra variabler är likvärdiga då är det den helt avgörande faktorn”*.

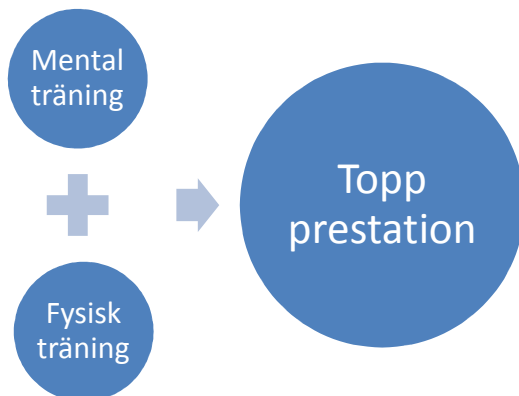
Informanterna menar vidare att det inte spelar någon större roll hur stora muskler man har för att i slutändan är det den mentala styrkan som avgör. Men de poängterar även att man inte blir bäst genom att enbart träna mentalt. Man bör såklart kombinera det med andra saker exempelvis fysisk träning, att äta rätt och regelbundet samt att få tillräcklig vila.

Person A; *”Det är ju inte så att du kan prestera bra genom att bara träna mentalt, men hur bra fysik och hur bra teknik du än har, så kommer du aldrig att kunna få fram den om den mentala delen inte är med. Det är den avgörande faktorn”*.

Inom idrotten behöver man såklart fysisk styrka för att kunna prestera väl, men informanterna menar att för att kunna få ut maximalt av vår fysiska kapacitet behöver vi vara mentalt starka. Någon menar att för att ta sig upp till toppform fysiskt så behövs mental styrka. Och för att kunna prestera bäst när det gäller så behövs också den mentala styrkan, kroppen kommer inte springa av sig själv om du inte med hjälp av hjärnan säger till benen att de ska springa. Det landar alltså alltid tillbaka till hjärnan och den mentala styrkan.

Person D; *”Du kan inte bli världsmästare i tyngdlyftning utan att träna fysiskt, men om två stycken har tränat lika mycket så är jag ju säker på att den vinner som har den smartaste tanken. Det är den avgörande faktorn”*.

Informanterna poängterar flitigt vikten av att vi såklart måste träna fysiskt, att en kombination mellan att träna fysiskt och mentalt är det optimala för att prestera på topp.



Figur 3. Vikten av kombinationen.

Högre lägsta nivå

Informanterna anser att om alla skulle börja träna mentalt så skulle det bli en högre lägsta nivå. Alla skulle höja sig, eftersom alla skulle utvecklas i en positiv riktning. Konkurrensen skulle då också bli hårdare och då kommer enbart den fysiska förmågan att visa vem som vinner.

Person B; *”Vi skulle få en högre lägsta nivå tror jag. Vi skulle få fler människor som upplevde att de lyckades, när de definierar att det gäller som mest”*.

Någon anser också att eftersom det skulle bli en höjning av resultaten så skulle man våga mera eftersom man skulle ha mera tillit till sin egen förmåga. Det skulle leda till att vi skulle få se mera häftiga upplevelser till exempel inom idrotter som fotboll och hockey eftersom spelarna skulle våga mera på planen.

Må bättre

Informanterna menar också att idrottare skulle må bättre om de tränade mentalt. Mår de bra kommer de också automatiskt att prestera bättre. Därför är det viktigt för idrottare att inte bara fokusera på att vara bäst när det gäller utan att även fokusera på att må bra.

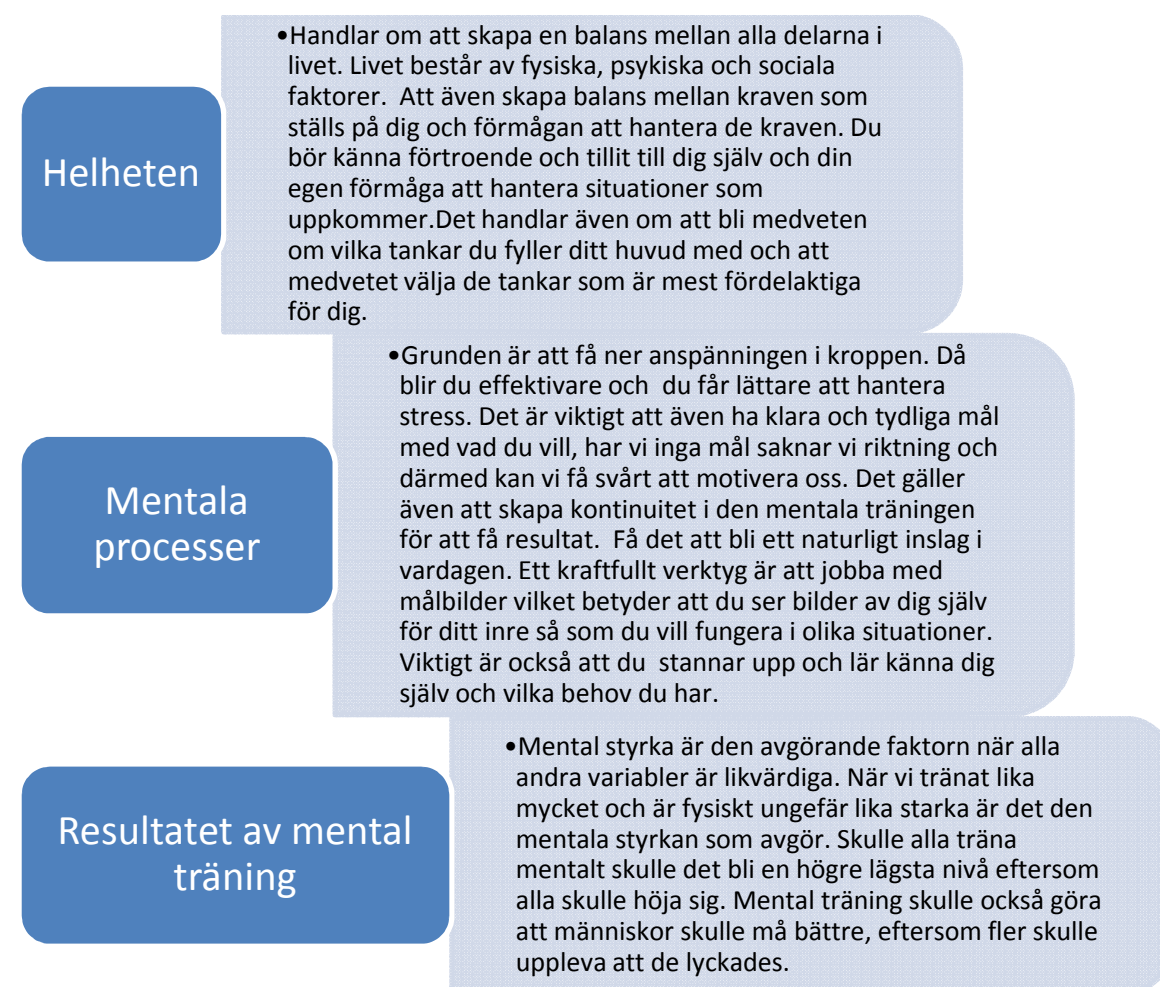
Person C; ”Idrottare skulle också må bättre tror jag. Och sen också kanske klimatet inom vissa idrotter skulle förändras. Mental träning kan nog skapa en viss ödmjukhet”.

Informanterna menar vidare att mental träning är något som behövs genom hela livet för att vi ska må bra, att mental träning och mental styrka inte är något som är mera nödvändigt inom idrotten, att det är minst lika viktigt i det vardagliga livet. I grund och botten handlar det om att fungera och må bättre i vilken situation det än gäller.

Person A; ”Mental träning är nödvändigt i hela livet. Det är en livsstil, mental träning handlar om att må och fungera bra”

4. Diskussion

4.1 Sammanfattning



Figur 4. Sammanfattning av resultatet.

4.2 Resultatdiskussion

Studiens syfte var att beskriva idrottspsykologiska rådgivares syn på hur mental toppform kan uppnås. Det som framkom tydligt i resultatet var att informanterna ansåg att mental toppform kan uppnås genom mental träning. Resultatet visade att en viktig del i att uppnå mental toppform är att skapa balans. Balans mellan fysiska, psykiska och sociala faktorer. Även balans mellan krav och förmåga. Detta resultat är inget som har uppkommit i min litteraturbearbetning men detta är ett känt fenomen. En modell som brukar användas är krav - kontroll modellen som vill påvisa vikten av att ha balans mellan de krav som ställs och förmågan av kontroll det vill säga kunna hantera situationen. Detta är en välkänd modell och tas upp i boken, stress av Ekman (2005). Att ha balans mellan de olika delarna i livet, och att det är balansen som gör att prestationen förbättras poängteras flitigt i boken ”träna smart” av Kenttä och Hassmén (1999). De menar att när vi mår bra och är i balans, då presterar vi också på toppen av vår idrottsliga förmåga.

Mental träning uppgavs också handla om vilka tankar som vi fyller vårt huvud med, att lära sig styra dessa för att därmed skapa en känsla i kroppen som främjar god prestation. Detta är samma definition som Söderfjäll (2005) har som definition på mental rådgivning. Även Uneståhl (1996) anser att mental träning handlar om att lära sig kontrollera och styra sina känslor och reaktioner på ett sådant sätt att man kan skapa det inre tillstånd som leder till den bästa prestationen.

Att känna tillit till sig själv och sin egen förmåga är något som också uppkom i resultatet. Det handlar om självförtroende och självkänsla och kan därmed kopplas till studien gjord av Norlander et al., (2002) där mental träning med olika avslappningstekniker ledde till bland annat ökad självkänsla och högre emotionell stabilitet.

Vikten av att sänka anspänningen var något som uppkom ofta under intervjuerna. Detta stämmer även överens med en studie gjord av Norlander et al., (2002) som påvisade att mental träning i form av att lyssna på avslappningsband gjorde att deltagarna efter 12 månaders träning hade stärkt sin emotionella stabilitet och även höjt sin självkänsla. För att vi ska lyckas uppnå resultat med mental träning så betonades det flitigt under intervjuerna att det är kontinuitet som gäller när vi ska träna mentalt. Detta framkommer också i alla studier som

presenterats i denna uppsats, i alla studier så har det varit kontinuitet som gällt i den mentala träningen. Som viktigt framkom även att hitta de rätta målbilderna som styr kroppen i det man ska göra. Detta stämmer väl överens med vad Olsson (2005) har kommit fram till i sin avhandling där aktiva fick träna både motoriskt och mentalt på att utföra en fingersekvens. Man fann att såväl motorisk som mental träning av denna rörelse gav en prestationsförbättring. Även en undersökning gjord av Larsson (1987) visar att visualisering gjorde att deltagarna fick lättare att koncentrera sig, och att de fått lättare att hantera stressiga situationer i och med att de börjat känna sig mera lugna och stabila.

Någon av informanterna betonade också vikten av att vi lär känna oss själva och lär oss att identifiera våra behov. Något som är rätt grundläggande, och som någon av informanterna ansåg är att mental träning kan vara vägen till att lära känna sig själv och sina behov. Detta är ingenting som har uppkommit i min litteraturgenomgång. Trots att dessa saker är väldigt grundläggande saker, men inte desto mindre viktiga.

I resultatet uppkommer också att man genom mental träning allmänt börjar må bättre. Något som även kan kopplas till studien gjord av Larsson (1987) där det visade sig att de som tränat avslappning, meditation och visualisering bland annat fått lättare att hantera stressiga situationer. Även i en studie gjord av Williams (2010) framkommer att bland annat mindfulness kan minska depression och ångest. Även att avslappning och meditation leder till en minskning av bland annat blodtryck och muskelspänning. Vi blir helt enkelt mera avslappnade och lugnare genom mental träning, något som automatiskt gör att vi mår bättre.

I resultatet uppkommer även att mental träning leder till att det skulle bli en högre lägsta nivå inom idrotten samt att den mentala styrkan är den avgörande faktorn. Detta är intressanta resultat och det skulle vara spännande att se hur det skulle se ut om alla tränade mentalt. Då skulle det bli som en av respondenterna poängterade att allt skulle hänga på den fysiska förmågan. Något som inte skulle gynna alla.

Det är svårt att avgöra vilka mentala träningsmetoder som gör att vi uppnår mental toppform då alla människor är olika. Vi har olika förutsättningar, och vad det innebär att vara i mental toppform, det är också något som varierar från individ till individ. Det är på samma sätt som hälsobegreppet. Att ha hälsa innebär olika saker beroende på vem man frågar. Ewles och Simnett (2008) tar i sin bok upp forskning som visar människors olika uppfattningar om vad

det innebär att ha hälsa. Småbarnsmammor definierade det som en betydelsefull aspekt på "hälsa" att ha förmågan att ta hand om familjen och fungera så som det förväntades av dem. Vi kommer att få helt olika svar beroende på vem vi frågar och därmed varierar också metoderna vi bör använda oss utav. Däremot var alla informanterna rätt överens om vilka mentala tillstånd och känslor som vi behöver ha för att må bra mentalt. Men för att uppnå dessa tillstånd kan metoderna variera. Något som också uppkommit under intervjuerna är att alla inte behöver träna mentalt. Många gör det utan att veta om det. En av informanterna berättade under en intervju om Ingemar Stenmark som har uppgivigt att han aldrig ägnat sig åt mental träning, sedan var han på en föreläsning om mental träning och efteråt så lär han ha sagt, "men sådär har jag ju alltid gjort". Många gör det alltså utan att veta om det. Detta kanske man skulle kunna kalla någon form av passiv mental träning. Någon nämnde också att mår du bra, har du balans i livet, inte är stressad, sover bra och äter bra och inte har några relationsproblem då behöver du ingen mental träning. Då är det kanske så att de redan gör det utan att veta om det. För allting vi gör är mentalt. Vi jobbar med visualisering och målbilder hela tiden utan att tänka på det. När du vaknar på morgonen och ser en bild i huvudet av en utsökt god frukost, ja det är mental träning och du har en målbild i huvudet. Jag vill ha frukost. När du ser den bilden i huvudet har du skapat en slags motivation som ger en känsla i kroppen av att nu vill jag ha frukost. Detta är något som vi gör hela tiden utan att tänka på det. Men det är att bli medveten om de här processerna, att aktivt styra dem, då kan vi skapa vad vi vill ha i våra liv.

Resultatet som har framkommit har varit väldigt väntat och ingenting av det som framkommit har kommit som någonting nytt för författaren.

4.3 Metoddiskussion

Studien mäter idrottspsykologiska rådgivares åsikter och uppfattningar kring hur mental toppform kan uppnås. Den mäter inte hur det i verkligheten uppnås, utan den bygger på deras uppfattningar om hur det kan uppnås. Enligt Backman (2008) måste metoden man valt leva upp till kravet på reliabilitet och validitet. Med reliabilitet avses att informationen som redovisas i studien bör vara framtagen på ett tillförlitligt sätt. Med validitet avses att man mäter det man avser att mäta. Valet att använda en kvalitativ ansats i denna studie anser författaren har varit bra eftersom syftet med studien har varit att ta reda på uppfattningar och

upplevelser kring hur mental toppform kan uppnås. Valet av en kvalitativ ansats kan försvaras av Hartmans (2004) påstående om att en kvalitativ ansats är lämpad att använda när det gäller att beskriva egna upplevelser av saker och ting. Hade inte denna ansats använts hade studien inte kunnat fånga informanternas uppfattningar och åsikter och författaren hade inte fått svar på sitt syfte och sina frågeställningar, vilket stärker valet av ansats.

Genomförandet av studiens kvalitativa djupintervjuer gick bra. Intervjuguiden författaren använde sig utav var uppdelad i fyra delar med i förväg bestämda följdfrågor. Följdfrågorna var en trygghet att ha men författaren insåg även att de hindrade henne ibland på så sätt att hon ibland använde dem mer än vad hon egentligen skulle behövt göra. Men det förekom även att hon ställde flera följdfrågor. Detta är också fördelen med att använda en halvstrukturerad intervjuguide. Att man har möjlighet att ställa fler följdfrågor eller att ändra ordningen på frågorna (Hartman, 2004). Bristen med intervjuguiden var att den inte hade testats innan studien påbörjades. Några pilotintervjuer borde ha gjorts innan studien för att ta reda på om någon fråga hade behövts ändras på grund av otydlighet eller svårigheter i att förstå frågan. Detta skulle även ha höjt studiens validitet (Backman, 2008). Då tiden var begränsad och det även var svårigheter med att få tag i informanter så ansåg författaren att det var viktigare att använda sig av de få som valde att medverka i studien, än att prova intervjuguiden innan. Nu i efterhand anser författaren att det hade varit av stor vikt att testa intervjuguiden innan studien då flera av frågorna ibland missuppfattades och var lite otydliga och skulle därmed ha behövts justeras lite. I intervjuguiden borde det även ha funnits en definition av de olika begreppen som användes. Även om syftet var att ta reda på respondenternas uppfattningar kring innebörden i begreppen som användes, hade det även varit bra med en definition av nyckelbegreppen. Författaren poängterade dock att det gällde deras egna uppfattningar kring ämnet och således borde det inte ha påverkat validiteten i studien i någon större omfattning. Definitionen av mental toppform har nu i efterhand lagts till i denna uppsats.

Valet av undersökningsgrupp gjordes genom ett bekvämlighetsurval. Det var inte lätt att hitta och få tag på personer som kunde ställa upp, då många av de som kontaktades är upptagna personer som reser mycket i jobbet och sällan är hemma. Totalt intervjuades fem informanter. En av personerna fick dock förhinder i sista stund och tvingades att ställa in. Det hela löste sig så att författaren mejlade över intervjuguiden och informanten fick sedan mejla över svaren. Detta fungerade men svaren blev väldigt enkla och inte alls så ingående som i de andra

intervjuerna. Något som till viss del kan ha påverkat studiens resultat, och därmed i viss utsträckning påverkat reliabiliteten i studien.

Det har under studiens gång strävats efter att hålla en hög validitet, författaren har genom studiens gång frågat sig utifrån syfte och frågeställningar om författaren mäter det som hon avsett att mäta. Det har strävats efter att hålla ett kritiskt förhållningssätt när datat transkriberats och tolkats. Pilotintervjuer borde som redan påpekats använts för att höja studiens validitet ytterligare. För att höja reliabiliteten har intervjuerna spelats in. Detta gör att man får med all nödvändig information. Ljudkvaliteten var god vilket resulterade i att transkriberingen av intervjuerna lyckades väl. Intervjuerna har gått till på samma sätt vid alla tillfällen, författaren har gett samma information till alla informanter och hon har även försökt att agera och bete sig likadant vid alla intervju tillfällen vilket höjer studiens reliabilitet (Backman, 2008). För att kunna generalisera resultatet krävs ett större intervjumaterial i form av fler informanter. Men resultatet som framkommit stämmer ändå långt överens med tidigare gjord forskning.

4.4 Allmän diskussion

Det är ett intressant ämne för fortsatt forskning. Något som vore intressant att se mera forskning kring i framtiden skulle vara situationsspecifik mental träning. Vilka olika mentala träningstekniker som passar bäst vid olika problematik och olika svårigheter. Vilken teknik är exempelvis mest användbar vid utbrändhet och så vidare. Detta är förstås ingenting som är lätt att göra då det varierar mycket hos olika människor, därför kan bara generella slutsatser dras. Det vore också intressant med mera forskning kring de som tränar mentalt och de som inte gör det, samt de som tränar både fysiskt och mentalt. Vad kan vi se för konkreta skillnader där?

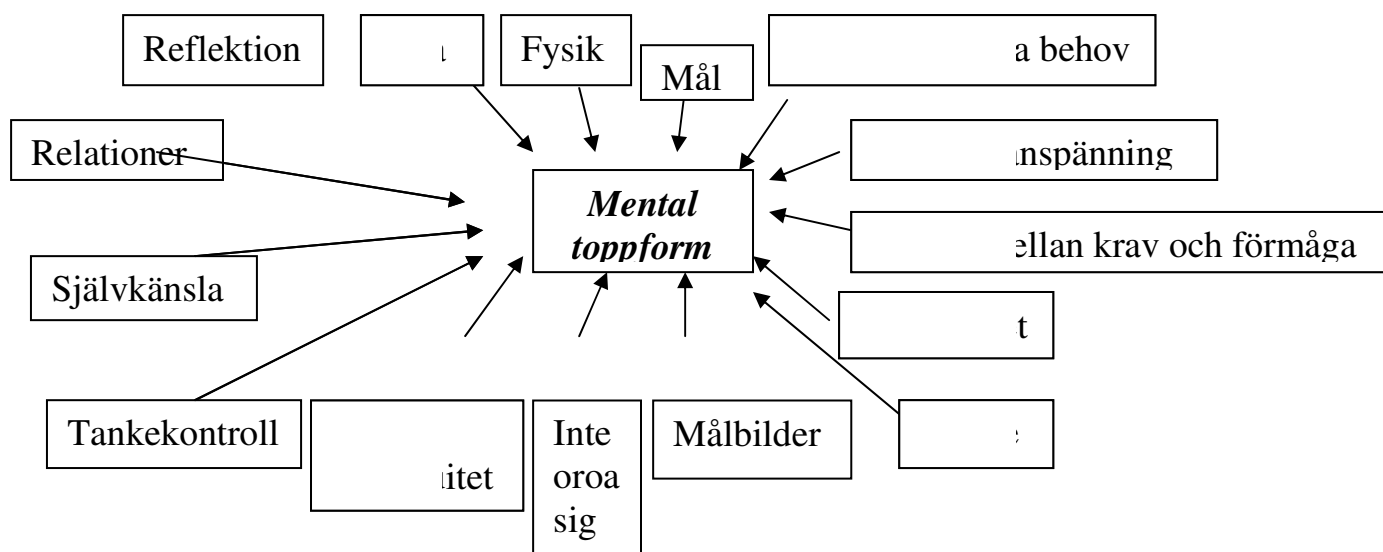
Det finns en klart positiv uttalad trend när det gäller antalet utövare som håller på med mental träning vilket även respondenterna var ense om. Något som även kom upp under intervjuerna var att bortförklaringarna i idrottssammanhang alltid är av psykologisk karaktär. ”Jag var inte riktigt fokuserad idag” ”Jag kände mig nervös” ” Det är klisterföre, jag åker aldrig bra då”. Det är även samma sak i sammanhang där en idrottare lyckats. Där är även förklaringarna till

framgången av psykologisk karaktär. En respondent påpekade att det är ju sällan man hör att någon vann OS guld för att hon hade två millimol högre syreupptagningsförmåga än vad de andra hade, eller bättre teknik. Man försöker sig alltid på mentala förklaringar till varför det gick som det gick. Under en av intervjuerna framkom det att cirka 40 % av idrottare hade ägnat sig åt mental träning innan OS. Detta anser författaren inte vara mycket, med tanke på att största anledningen till bortförklaringarna/framgångsförklaringarna är av psykologisk karaktär. Då borde väl också alla inse vikten av den mentala styrkan?

Men inom ämnet mental träning, idrottspsykologi och psykologi överhuvudtaget finns det fortfarande en viss skygghet. Det anses fortfarande inte vara lika okej att gå till en mental tränare som till en fysisk tränare. Det tråkiga som även uppkom under en intervju är att gå till en idrottspsykolog eller en mental tränare så är det ett tecken på att man har problem. Så behöver det inte vara. För man tränar ju inte mentalt om man har problem, lika lite som att man konditionstränar för att man har problem. Man vill utvecklas och bli bättre helt enkelt det är därför man gör det. Det som krävs är att det avdramatiseras och istället framställs som någonting som är en naturlig del i en helhet. Då tror författaren att fler som vill utvecklas skulle våga träda fram. Detta är ett arbete för föreningarna att ta tag i och att särskilt inom ungdomsverksamheten involvera mental träning som en naturlig del.

Alltfler människor drabbas idag av stressrelaterad ohälsa (Ewles & Simnett, 2008). Många som är stressade och lider av stressrelaterad ohälsa tar inte hand om sin psykiska hälsa. Tar de inte hand om sin psykiska hälsa är risken stor att de drabbas av någon form av stressrelaterad ohälsa. De metoder som i denna studie har kommit upp och som används både inom idrotten och även utav andra som har mål som att må och fungera bättre kan användas av den grupp människor som har stressrelaterad ohälsa. Metoderna som har presenterats i denna studie syftar till att vi ska må och fungera bättre. De syftar till att vi ska sänka vår anspänning i kroppen för att bli lugnare och metoderna syftar också till att vi ska bli medvetna om hur vi tänker och hur vi använder våra tankar och känslor för att uppnå olika saker. Att få in en balans i tillvaron mellan alla delarna så att det inte blir för mycket eller för lite av någonting. Dessa saker är viktiga att jobba med om man lider av stressrelaterad ohälsa. Därför anser författaren att de metoder som idrottare använder sig av för att bli effektivare och uppnå resultat, även kan användas utav de människor som lider av stressrelaterad ohälsa, för att må och fungera bättre.

Sammanfattande slutsatser



Figur 7. Faktorerna som bidrar till att uppnå mental topp form.



Figur 8. Vikten av att skapa balans.

5.Referenser

- Jha A.P, Stanley, E.A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. *Emotion, 10*(1), 54-64.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ekman, R. (2005). *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna individen, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber AB.
- Ewles, L. & Simnett, I. (2008). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Fallby, J. (2004). *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning*. SISU idrottsböcker.
- Farb, N.A.S., Anderson, A.K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z.V. (2010). Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness. *Emotion, 10*(1), 25-33.
- Hansson, T. & Uneståhl L.E. (2002). *Mental tuffhetsträning – Den avgörande faktorn*. SISU-idrottsböcker AB.
- Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Jansson, J. (2005). *Jakten på koncentration – Från teori till idrott*. Doktorsavhandling, Umeå universitet, Institutionen för psykologi.
- Kenttä, G. & Hassmén, P. (1999). *Träna smart*. SISU Idrottsböcker.
- Larsson, G. (1987). Routinization of Mental Training in Organizations: Effects on Performance and Well-Being. *Journal of Applied Psychology, 72*(1), 88-96.
- Norlander ,T., Bergman, H., & Archer, T. (2002). Relative constancy of personality characteristics and efficacy of a 12-month training program in facilitating coping strategies. *Social Behavior and Personality, 30*(8), 773-784.
- Olsson, C.J. (2005). Förbättrar mental träning en idrottares prestation? *Svensk idrottsforskning Rapport no 1*.
- Pargman, D. (2006). *Managing performance stress – models and methods*. New York: Taylor & Francis Ltd.
- Rosenberg, N.E. (1998). *En mental träningslära för idrotten: ”den felade länken” i träningsprocessen*. SISU Idrottsböcker.
- Söderfjäll, S. (2005). Mental rådgivning och klassiska myter inom psykologin. *Svensk idrottsforskning. Rapport nr 1*.

Uneståhl, L.E. (1989). *Självkontroll genom mental träning*. Örebro: Veje förlag.

Uneståhl, L.E. (1996). *Integrerad mental träning*. SISU idrottsböcker.

Wallace, B.A. & Shapiro, S.L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.

Walsh R. & Shapiro, S.L. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, M.J.G. (2010). Mindfulness and Psychological Process. *Emotion*, 10(1), 1-7.



6. Bilaga 1 intervjuguide

Intervjuguide

Syftet med denna uppsats är att beskriva idrottspsykologers uppfattningar om hur man uppnår mental toppform. Intervjun kommer att räkna ungefär 30 minuter. Intervjun kommer att spelas in om informanten godkänner detta. Intervjun spelas in för att det ska bli lättare att bearbeta materialet då det är svårt att få med allting annars. Efter insamling av data genom intervjuer kommer materialet att bearbetas och informanten får sedan möjlighet att läsa igenom det färdiga examensarbetet. Deltagandet i denna undersökning är frivilligt och konfidentiellt. Informanten kan när som helst under intervjun avbryta denna om han/hon inte vill fullfölja intervjun. Du är också helt anonym, vare sig namn eller arbetsplats kommer att nämnas i arbetet.

Bakgrundfrågor:

Ålder?

Yrke & utbildning?

1. Vad innebär det för dig att vara i mental toppform?

- Vad är mental träning för dig?

2. Hur uppnår man mental toppform?

- Vad bör man tänka på innan man börjar med mental träning?
- Vilka egenskaper hos mig själv är viktiga att utveckla?
- Hur utvecklar man dessa egenskaper, vilka metoder är viktiga att använda sig av?
- Vilka faktorer är viktiga för att lyckas med mental träning?
- Hur mycket tid och energi behöver man sätta ner?
- Har alla samma förutsättningar att nå mental toppform?
- Hur skulle du sätta upp en mental träningsplan?
-

3. Mentala träningens betydelse.

- Vilken betydelse har den mentala träningen för hur vi presterar?
- Är mental träning nödvändigt inom alla idrotter?
- Är mental träning även nödvändig i andra situationer än idrott?
- Vad för skillnader tror du att vi skulle kunna se inom idrotten om alla tränade mentalt?
- Hur mycket av topprestationer inom idrotten beror på fysik och hur mycket handlar om mental styrka?

4. Framtiden

- Hur tycker du att ämnet i framtiden bör se ut?

