



# Mentala träningstekniker inom lag- och individuell idrott

---

Mental skill training in team versus individual sports

---

Elin Kyrkander

Fakulteten för Hälsa, Natur- och Teknikvetenskaper  
Idrottsvetenskapliga programmet med inriktning coaching  
Examensarbete 15 hp  
Handledare: Henrik Gustafsson  
Examinator: Stefan Wagnsson  
2017-10-11

## Sammanfattning

**Nyckelord:** Inre samtal, visualisering, målsättning, TOPS (Test of performance strategies), individuellt idrottande och lagidrott

**Bakgrund:** Det pratas ofta om mentala tekniker, men vad är mentala tekniker, och vad har man för nytta av att använda dessa tekniker? Lagidrottare och individuella idrottare är olika redan från början på det sätt de utför sin idrott, men vilka likheter och skillnader finns det mellan dem i hur de använder mental träning? De två idrottsgrenar som kommer att användas för att jämföra detta är friidrott och basket och deras användning av mentala metoder.

**Syfte:** Huvudsyftet med den här studien är att undersöka om det är någon skillnad mellan användandet av mentala tekniker inom en individuell idrott jämfört med en lagidrott.

**Metod:** För att samla in data har en enkätstudie gjorts bland idrottare. Som grund för enkäten har jag använt mig av TOPS (Test of performance strategies) som ursprungligen är gjord av Thomas, Murphy & Hardy (1999). TOPS är ett frågeformulär med totalt 10 mentala tekniker. Den här studien kommer fokusera på tre av dem: målsättning, inre samtal och visualisering. För att säkerställa att jag fick in svaren ordentligt gjordes enkäterna i pappersformat och delades ut personligen till deltagarna.

**Resultat:** Mentala tekniker används av idrottare i både lagidrott och individuell idrott, skillnaden mellan de olika idrotterna är inte så stor. Resultatet i undersökningen visade att målsättning var nästintill lika mycket använd, av både individuella idrottare och lagidrottare. Däremot så skilde det sig mer mellan användandet av inre samtal och visualisering, där lagidrottare använder sig mer av inre samtal medan individuella idrottare använder sig mer av visualisering. Vid en jämförelse mellan de olika idrotterna visade det sig att basketbollutövarna i den här studien mest använde sig av inre samtal, medan friidrottare, och då främst kastarna, använde sig mer av visualisering.

**Diskussion:** De resultat som framkommit är generellt sett att de tre mentala teknikerna används av både lagidrottare och individuella idrottare. Personligen trodde jag att resultaten skulle ge motsatta svar gällande visualisering och inre samtal, bland lagidrottare och individuella idrottare. Förklaringen till dessa resultat är troligen att lagidrottare och då speciellt basketspelare har mer nytta av att visualisera en tekniksituation, som till exempel att kasta bollen, medan individuella idrottare i det här fallet friidrottare verkar ha mer nytta av, att både innan och exempelvis under ett lopp, motivera och peppa sig själv att klara av och fullfölja loppet.

## Abstract

**Keyword:** Pep-talk, visualization, goalsetting, TOPS, individual and team sport.

**Background:** What are mental methods, and what kind of utility do you have for using these techniques? Team player and individual athletes are different from the beginning by the way they do their sports, but are there similarities or is it only differences between them. These two sports that will be presented are track and field and basketball and their use of mental methods.

**Intention:** Investigate whether there is any difference between the uses of mental techniques in an individual sport than a team sport?

**Method:** To collect data, TOPS (Test of performance strategies) written by Thomas, Murphy & Hardy (1999) questionnaire form will be the basis for the questions. TOPS is a questionnaire with 10 mental techniques, this study will focus on three of them, goal setting, visualization and pep-talk. To secure that the answers would be as properly answered as possible, were paper questionnaire given personally to every participant.

**Result:** Mental techniques are used by athletes in both team sports and individual sports; however, there is no significant difference between the two athlete groups. The results in this study showed that goalsetting were almost used the same amount between individual athletes and team players. It was however a bigger difference between the use of pep-talk and visualization, where team players used more pep-talk while individual athletes were using more the visualization technique. During a comparison between the different sports, the results showed that basketball players in this study were using more pep-talk, while the track and field, and mostly the throwers were using more of visualization.

**Discussion:** The results that have been acknowledged in this study shows that all three mental techniques are used by both individual and team players. My personal thoughts were that the results would give opposite results about visualization and pep-talk between team sports and individual sports. The reason behind these results might be because of that team players, and by that mostly basketball players, have more use of visualize a special technique situation, like throwing a ball, while an individual athlete, in this study track and field athletes, have more use of pep-talk both before and during a race, because they might need more motivational speech to finish the race.

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>s. 5</b>
<b>2. Litteraturgenomgång .....</b>	<b>s. 7</b>
<b>2. 1. Mental träning</b>	
<b>2. 1. 1. Målsättning</b>	
<b>2. 1. 2. Inre samtal</b>	
<b>2. 1. 3. Visualisering</b>	
<b>2. 2. Basketboll</b>	
<b>2. 3. Friidrott</b>	
<b>2. 4. Tops</b>	
<b>2. 5. Sammanfattning</b>	
<b>3. Syfte .....</b>	<b>s. 22</b>
<b>3. 1. Frågeställningar</b>	
<b>4. Metod .....</b>	<b>s. 23</b>
<b>4. 1. Design</b>	
<b>4. 2. Urval</b>	
<b>4. 3. Mätinstrument</b>	
<b>4. 4. Genomförande</b>	
<b>4. 5. Databearbetning</b>	
<b>4. 6. Reliabilitet och validitet</b>	
<b>4. 7. Etiskt förhållningssätt</b>	
<b>5. Resultat .....</b>	<b>s. 27</b>
<b>5. 1. Målsättning</b>	
<b>5. 2. Inre samtal</b>	
<b>5. 3. Visualisering</b>	
<b>6. Diskussion .....</b>	<b>s. 31</b>
<b>6. 1. Resultat diskussion</b>	
<b>6. 2. Metod diskussion</b>	
<b>6. 3. Slutsats</b>	
<b>6. 4. Fortsatt forskning</b>	
<b>Källor .....</b>	<b>s. 37</b>
<b>Bilagor</b>	

## 1. Inledning

### 1. 1. Vad är mentala metoder och hur används de inom idrotten?

... many serious athletes allot 10 to 20 hours (or more) weekly to physical practice and little, if any, time to mental practice. This proportion doesn't make sense, (Weinberg & Gould, 2011. s. 249).

Den här studien kommer att handla om mental träning, främst målsättning, visualisering och inre samtal och hur de används av friidrottare och basketspelare. Skälet till att det är just dessa tre egenskaper som kommer undersökas är att det är de enligt Weinberg och Gould (2011) är de mentala tekniker som bör användas oavsett idrott för att nå prestationsförbättringar. Meningen med den här studien är att utveckla nuvarande och kommande idrottare, samt coaches kunskaper inom ämnet mental träning. Har man någon nytta av att använda sig av målsättning, inre samtal och visualisering för att bli bättre i sin idrott? Dessa frågor är sedan tidigare kända problem inom idrottspsykologin, och forskare som Hassmén, Kenttä & Gustafsson. (2009) har skrivit böcker och gjort studier gällande dessa frågor.

Mental träning handlar främst om att förbättra sina prestationer genom att fokusera och koncentrera sig på själva uppgiften man ska utföra, Weinberg och Gould (2011). Idrottare överlag talar ofta om att de hade en dålig dag eller inte vart mentalt redo, eller motsatsen att man är "in the zone" som Weinberg och Gould (2011) använder som ordval när allting känns helt rätt.

Enligt Weinberg och Gould (2011) så anser coacher, att om man möter någon som är på samma idrottsliga nivå som en själv, så avgör 50 % av individens mentala förmågor ens slutresultat. Inom tennis, golf, och konståkning så anses det vara uppemot 80-90 % mental fokus som påverkar slutresultatet. Genom att ha koll på hur mentala tekniker påverkar ens prestationer, kan coacher utifrån den informationen göra lämpliga träningsprogram. Weinberg och Gould (2011) lyfter upp det faktum att många seriösa idrottare spenderar minst 10 till 20 timmar per vecka på fysisk träning, men knappt någon träning alls på mentala tekniker. En av de största anledningarna till det är att många coacher känner sig osäkra på hur de ska lära ut mentala tekniker till sina aktiva Weinberg & Gould, (2011).

Respondenterna i den här studien är utövare inom basket eller friidrott, då främst långdistanslöpare eller kastare. Dessa två idrotter skiljer sig främst åt då basket är en lagidrott med gruppen i större fokus, medan friidrott är en individuell idrott med individen i centrum. Trots att de är lagidrottare och individuella idrottare jobbar de båda med att uppnå mål, dock har de olika visioner att uppnå målen. Det finns forskning om varje enskild mental teknik, dock inte så mycket studier som undersöker skillnader

som finns mellan lagidrottare och individuella idrottare inom användandet av mentala metoder, målsättning, visualisering och inre samtal.

## 2. Litteraturgenomgång

### 2. 1. Mental träning

Definitionen av mental träning handlar om att målinriktat och systematiskt praktisera mentala metoder, som exempel visualisering eller inre samtal med flera, med syftet att förbättra ens prestationer, öka motivationen och känna sig mer nöjd med sig själv. Detta är hämtat från hur författarna Weinberg och Gould (2011) definierar mental träning.

Av det som går att läsa i olika studier, bland annat Weinberg & Gould. (2011), så kan man tydligt se vikten av mental träning. Det är många aktiva som kommenterar efter en match att de ”inte hade en bra dag”, eller ”hade svårt att behålla fokus hela matchen” osv. Det är sällan man hör någon kommentera att de ”inte hade rätt teknik”, eller att ”man var för dåligt tränad” direkt efter att en idrottare har förlorat en tävling. Weinberg och Gould (2011) nämner vidare att för idrottare som inte använder sig av mental träning, minskar chanserna att utvecklas som aktiv. Dessutom är det minst lika viktigt att träna på de mentala metoderna under träning, för att minska exempelvis stress eller koncentrationsförmågan under matcher/tävlingar.

De tre vanligaste skälen till att coacher inte lär ut mental träning till sina aktiva beror på bristande kunskaper, missförstånd, och brist på tid. Enligt Weinberg och Gould (2011) har inte coacherna fått tillräckligt med utbildning, eller ingen utbildning alls, i vilka mentala metoder som finns eller hur man kan använda sig av dem. Den andra kategorin handlar om att det finns en massa missförstånd om vad mentala färdigheter egentligen handlar om. Tredje skälet till att coacher inte lär ut mental träning till sina aktiva handlar om brist på tid. Enligt Weinberg & Gould (2011) anser coacher att de inte har tid att träna mental träning under sina idrottspass. Samtidigt som dagens idrottsgymnasieelever tränar omkring 10 timmar i veckan enligt Smith, Gustafsson & Hassmén (2010) plus matcher/tävlingar på helgerna, så det borde med lite planering finnas tid att få med mental träning något pass, eller som en del av ett träningspass. Dock är det mycket kringarbetet för coacher. Allt från att planera säsongen till att planera varje enskilt träningspass och individuell träningsutveckling. Därför kan det vara en fördel om det finns ytterligare en person som man kan få hjälp av när det gäller mental träning. Allt för att den aktiva i slutändan ska kunna få så optimal träning som möjligt.

Forskaren Olsson (2010) tar upp vikten av att kunna använda mental träning på rätt sätt, med det menas att ska man använda sig av visualisering gäller det att ha kunskaper om det motoriska systemet i hjärnan. Anledningen är att det inte fungerar att enbart visualisera och sen förvänta sig att få bättre resultat, fysisk

aktivitet spelar även en stor roll. Utifrån ett neurofysiologiskt perspektiv, så ska man kunna engagera det motoriska systemet i hjärnan vid mental träning på samma sätt som man gör vid fysisk träning, Olsson (2010). För att ta reda på vad som händer i hjärnan när man använder mental träning, har Olsson (2010) gjort en undersökning där han använt sig av (fMRI) funktionell magnetkameraundersökning som är en hjärnabbildningsmetod. Det som studerades var höjdhoppare som fick använda sig av mental träning. Resultatet visade dock att det var svårt att se vad som är inlärt rent fysisk och vad som egentligen påverkas av det mentala. Med andra ord, det man kan sedan tidigare rent fysiskt, är det som sätter igång det motoriska systemet i hjärnan, kan man visualisera om, men det är svårare att visualisera det som man aldrig gjort förut.

Ytterligare en författare som ifrågasätter mental träning är Söderfjell (2005). Hans teorier handlar om att mental träning inte är lik den fysiska träningen. Söderfjell (2005) menar även att mental träning är en form av symtombehandling, exempelvis har man negativa tankar så ska man ha tankestopp, man slutar direkt med att tänka negativt. Ytterligare ett problem Söderfjell (2005) tar upp är att mental träning är individfokuserat, och tar liten hänsyn till den kulturella och sociala kulturen som omger en aktiv. En aktiv påverkas av sin familj, tränare, förening och vänner med flera vilket leder till att användandet av mental träning inte kommer påverka prestationer bättre även om man utesluter de kulturella, sociala och fysiska aspekterna. Det handlar om att få en balans mellan dessa kategorier och förstå att mental träning är ett hjälpmedel inte en direkt prestationsförbättring.



## 2. 1. 1. Målsättning

... mål är nödvändigt för att motivationen ska ha en riktning... (Hassmén, m.fl., 2009. s.99).

Weinberg och Gould (2011) nämner två olika definitioner av målsättning, "Objective goals" och "Subjective goals" på svenska blir det specifika och ospecifika mål. Specifika mål handlar till exempel om en specifik uppgift som ska utföras inom en viss tid. Medan ospecifika mål kan förklaras enligt Weinberg och Gould (2011) som generella fraser, till exempel "jag vill göra ett bra jobb" eller "jag vill ha kul". Specifika mål går att mäta, medan ospecifika mål inte är mätbara.

Det finns ytterligare en benämning om hur målsättning är uppbyggd enligt Hassmén, Kenttä & Gustafsson (2009). Den ena handlar om kortsiktiga mål även kallade delmål. Syftet med delmål är att behålla motivationen för att nå sitt huvudmål. Som friidrottare skulle delmål kunna vara att få bättre resultat på de tester man gör i början av uppbyggnadsäsongen, och sedan jämföra dem när uppbyggnadsperioden är över. Delmål kan även handla om olika tävlingar man vill kvala in till, allt från distriktsnivå till landslagsnivå för att sedan försöka komma först på varje tävling. Långsiktiga mål är det detsamma som huvudmål och är som namnet antyder de mål som man strävar efter att uppnå på längre sikt. Huvudmålet för de flesta friidrottare är att de någon gång ska nå OS-nivå, precis som Stefan Holm och Carolina Klüft med flera.

Nu när vi vet definitionen av vad målsättning är, så blir det lättare att gå in på djupet på olika versioner av målsättningstekniker. Den första versionen av mål är resultatmål, fokus för dessa mål är att uppnå tävlingsresultat, som att t.ex. att placera sig bland de tre första och få medalj. Här spelar det inte lika stor roll om den aktive är "in the zone" enligt Weinberg och Gould (2011). Med andra ord, en atlet kan spela sin bästa match i sitt liv, men förlorar den aktiva matchen så har inte resultatmålet uppnåtts, som var att vinna matchen. Prestationsmål är den andra målmetoden. Det här målet handlar om att förbättra sin egen idrottsliga förmåga. Weinberg och Gould (2011) visar ett exempel på prestationsmål, där en person förbättrar sitt tidigare resultat med ca 70 % genom att springa milen betydligt fortare än under tidigare tävlingar. Sista målsättningstekniken som Weinberg och Gould (2011) förklarar är processmål. Den här versionen av mål handlar om själva utförandet. En basketspelare till exempel kan ha som processmål att få rätt vinkel på armen när man kastar bollen mot basketkorgen, för att sedan kasta bollen i precis rätt läge för att göra poäng.

Det är lättare att lägga upp effektivare träningspass, om man har tydliga syften med vad man vill uppnå. Genom att använda sig av någon av målsättningsteknikerna, så ökar chanserna att komma ett steg närmare sitt huvudmål (Hassmén. m.fl. 2009; Weinberg & Gould. 2011).

Däremot visar forskning, att det är långt ifrån alla som arbetar systematiskt med sina målsättningar, vilket i sin tur kan ge negativ effekt på en idrottares intensitet och uthållighet (Hassmén. m.fl., 2009). Som barn och ungdom håller de flesta främst på med idrott för att de tycker det är kul och för den sociala aspekten. Genom att använda sig av målsättning blir det lättare att behålla fokus på både träningar och tävlingar, dessutom får den aktive någonting att sträva efter, vilket i sin tur leder till prestationsförbättringar (Weinberg & Gould, 2011).

Lostin och Sjögren (2008) har gjort en undersökning gällande handbollsspelares uppfattning om motivation, lagsammanhållning och målsättning. Respondenterna i studien var 83 män och spelade på elitnivå respektive icke elitnivå inom handboll. Det de fick fram av studien under kategorin motivation var att handbollsspelarna överlag var mer uppgiftsorienterade än resultatorienterade. Elitspelarna upplevde högre grad av lagsammanhållning än de icke elitaktiva. När det kom till målsättning använde de elitaktiva oftare målsättningar, där resultatmål var det mest frekventa metoden. Däremot visade det sig ingen signifikant skillnad mellan träning och resultatmål. Medan det var större resultat gällande långsiktiga och kortsiktiga mål. Handbollsspelarna, oavsett elitnivå eller inte använde sig mest av långsiktiga mål, troligen för att de kunde göra en mer frekvent utvärdering av en situation eller match (Lostin & Sjögren, 2008).

Wänerstam (2008) undersökte lagidrottare och individuella idrottares attityder gentemot målsättning. Respondenterna var friidrottare och fotbollsspelare på elitnivå. Resultatet som framgick från studien visade att det gick inte att se om de aktiva skulle vara mer resultatnriktade eller prestationsinriktade. Respondenterna tog ställning till varje enskilt påstående, vilket gjorde det svårt att se ett mönster i analyserna. Vare sig respondenterna hade en positiv eller negativ attityd, så visade resultaten att målsättning användes av dem alla.

## 2. 1. 2. Inre samtal

Inre samtal kan delas in i flera olika kategorier, varav några är motivation, instruktion, positiv eller negativ peppning. Motivations- och instruktionspeppning handlar om att öka självkänslan, och har enligt forskning visat sig förbättra ens prestationer (Weinberg & Gould, 2011). Det finns även så kallad negativ peppning, där det handlar om att idrottare ofta tvivlar på sin egen förmåga. Den här versionen med negativa inre samtal tenderar däremot att ge ångest och försämra ens prestationer.

Det är upp till idrottaren att själv att göra ett val om de använder sig av positiva eller negativa inre samtal. En del idrottare kan använda sig av negativa inre samtal, när de istället borde använda sig av omvänd psykologi. Detta har troligen att göra med det Weinberg & Gould (2011) talar om med bristande kunskaper inom mentala tekniker. För omvänd psykologi är nämligen ett helt annat område, som handlar exempelvis om att en coach kan säga ”det här är dåligt” och istället för att tro på det ordagrant, så får idrottaren motivation och tänker ”jag ska allt vissa coachen att det här är bra” och på så sätt klarar den aktive uppgiften.

Däremot är det coachens uppgift att hjälpa den aktive att fokusera på de positiva meddelandena istället för de negativa, för att uppnå bättre prestationer. Detta tar dock både tid och kräver massor av träning. Därför finns det flera olika steg man kan ta för att dra nytta av att vända negativa tankar till positiva. Några av de metoderna är att så fort som möjligt avbryta de negativa tankarna som dyker upp och byta ut dem med positiva. Till exempel om ens inre tanke är att ”detta klarar jag aldrig” så bör man omvända det till ”jag testar och ser sedan hur det gick”. Tack vare att använda den här versionen av inre samtal så tycks allt fler idrottare våga ta steget och testa saker de inte förut trodde de kunde, vilket i sin tur kan påverka resultatet så att det går bättre än förväntat (Freeman, 2015).

Ekdahl (2015) studerade användningen av den psykologiska strategin inre samtal under och i en match. Respondenterna i studien av Ekdahl (2015) var svenska seniorelitspelare i bordtennis. Frågeställningarna i studien var dessa hämtat direkt från studien (Ekdahl, 2015).

- ☞ Vilka typer av inre samtal använder svenska seniorelitspelare sig av under och i samband med match?
- ☞ Varför använder sig svenska seniorelitspelare av inre samtal under och i samband med match?
- ☞ Hur påverkar inre samtal svenska seniorelitspelares prestation under match? (Ekdahl, 2016).

Resultatet från studien av Ekdahl (2015) visade att spelarna använde sig av både positiva, negativa och motiverande inre samtal. Den formen av inre samtal som spelarna använde sig av var

instruktionsbaserade inre samtal där motsvarigheten var motiverande inre samtal. Instruktionsbaserade inre samtal handlar om att man säger något instruerande till sig själv, till exempel ”luta dig inåt i löparkurvorna”. Fokusen ligger på att tänka på sin teknik när det gäller instruktionsbaserade inre samtal.

Motiverande samtal är som det låter, det gäller att motivera sig själv, genom att säga fraser som ”jag kan göra detta” eller ”jag klarar det”. Fokusen handlar om att bli mer fokuserad och öka självkänslan (Ekdahl, 2015). Skälet varför de aktiva valde mer instruktionsbaserade inre samtal var för att skapa prestationsförbättring eller förbättra psykologiska faktorer så som inre samtal. Ekdahl (2015) drar slutsatsen att inre samtal är en viktig del av ens prestation, där en positiv användning av inre samtal kan leda till att fler lyckas bättre inom sin idrott.

### 2. 1. 3. Visualisering

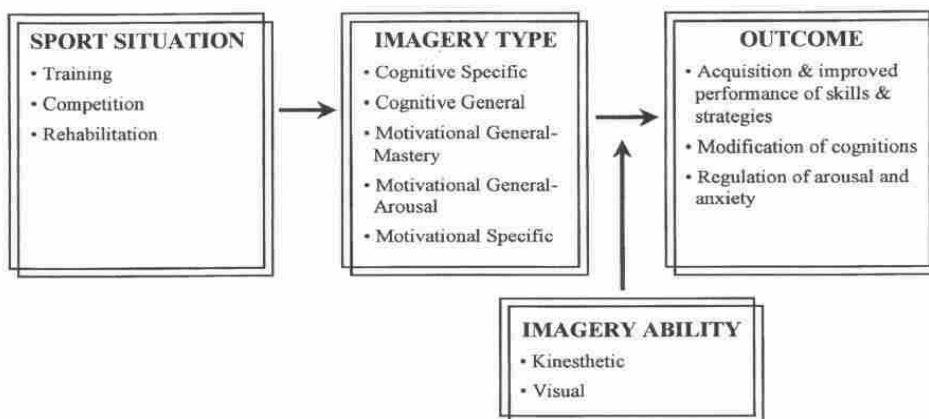
Visualisering, eller mentala föreställningar som Almgren, Wallsbeck & Weibull (2012) kallar det, används av idrottare i flera olika syften. Det kan handla om att visualisera om hur det känns att stå på prisballen efter att man har vunnit en tävling, till att sätta den perfekta trepoängaren i basket. Forskning som Freeman (2015) talar om att man vill att ens utföranden ska ske per automatik, där det man tänker på ska sättas i handling. Visualisering är en hjälpmetod till att bli bättre, men den aktive måste fortfarande träna och öva mycket för att bli en bättre idrottare.

Enligt Olsson (2010) kan visualisering utföras utifrån två perspektiv. Det första perspektivet handlar om att se saker ur en tredje persons perspektiv, som att se sig själv på en TV. Det andra perspektivet handlar om att vara i en första persons perspektiv, det ska kännas likadant som att utföra en rörelse utan att utföra den på riktigt. Första persons perspektiv är det mest gynnsamma för idrottare som vill förbättra sin idrottsprestation (Olsson, 2010).

I grund och botten är vi alla enskilda individer som på ett eller annat sätt vill utföra vår idrott. Så våra visualiseringar är föreställningar om våra egna prestationer, men om en individuell idrottare eller lagidrottare kan dessa inre samtal se totalt olika ut. Hassmén m.fl. (2009) tar upp ett exempel där en slalomåkare föreställer sig sitt åk precis innan han ska åka. Det har visat sig att med hjälp av EMG-studier har slalomåkarna en liten elektrisk aktivitet i muskulaturen som hjälper till att skapa muskelminne inför kommande åk (Hassmén m.fl. 2009). En lagidrottare kan inte lika enkelt som en friidrottare fokusera på enbart sin egen prestation, då en lagidrott avgörs av hela lagets insatser. Däremot kan den enskilda spelaren i laget visualisera om sin egen prestation, som kan hjälpa laget att prestera bättre. Hassmén m.fl. (2009) hänvisar till när fotbollsspelaren Ronaldinho, då spelare i Brasilianska landslaget år 2006, gav en intervju om vad han kunde visualisera. Ronaldinho beskrev hur han gick igenom i huvudet hur han skulle spela bollen till sina lagkamrater, eller hur lagspelaren ville ha passningen på fötterna eller huvudet.

För en basketspelare kan visualisering handla om att föreställa sig den rätta positioneringen för att stå i bra passningsläge, eller lyckas sätta straffkastet. En löpare kan däremot visualisera hur banan ser ut för att veta när man bör attackera, eller vilken positionering som är optimalt för att få tiden man siktar på.

Forskarna Martin, Moritz & Hall (1999) har tagit fram en modell (se bild) för att visa hur idrottare använder sig av visualisering.



**Figure 1 — An applied model of mental imagery use in sport.**

Martin, Moritz & Hall (1999).

Martin m.fl. (1999) visar att idrottare faktiskt använder sig av olika tekniker inom visualisering för att uppnå olika typer av slutresultat. Martin m.fl. (1999) skriver om fem visualiserings tekniker: Motivational-Specifik (MS), Motivational General-Mastery (MG-M), Motivational General-Arousal (MG-A), Cognitive Specifik (CS) och Cognitive General (CG).

Motivational-Specifik (MS) handlar om visualisering som riktar sig till vinstrelaterade situationer. Som exempel kan det handla om att man står på prispallen, eller vinner en tävling, Martin m.fl. (1999).

Motivational General-Mastery (MG-M) kan beskrivas som motiverande mentalfokus, här visualiserar den aktiva om att vara mentalt stark, självsäker eller fokuserad under tävlingen.

Motivational General-Arousal (MG-A) handlar om känslor som kan uppstå under ett tävlingsmoment, nervositet, stress, avslappnad, oro med flera. Man kan förklara detta på svenska som motiverande känslokontroll, man visualiserar för att få ordning på känslorna under eventet.

Cognitive Specifik (CS) detta handlar om att fokusera på en specifik idrottsteknik, som att hur man ska sätta en tre-poängare i basket eller få till ett straff skott i hockey.

Cognitive General (CG) syftar avslutningsvis till att hantera tävlingsevent, som en fullsatt friidrottsanläggning eller en hockeyarena och hur man kan dra nytta av den mäktiga känslan när alla hejar på en (Martin m.fl. 1999).

I studien av Martin, m.fl. (1999) tar de upp en annan undersökning gjord av Etnier och Landers (1996) som analyserat om tiden man spenderar med att visualisera. Etnier och Landers (1996) visade i sin undersökning att deltagare som visualiserade 1 till 3 minuter, för att klara en basketkastövning, lyckades bättre än deltagare som visualiserade i 5-7 minuter. Detta visar att även den lagda tiden och ansträngning man väljer att visualisera kan påverka effekterna av användandet av visualisering som en givande mental teknik (Martin, m.fl. 1999).

Att visualisering är användbart och kan leda till bättre prestationsresultat visar Martin, m.fl. (1999) tydligt i deras undersökning. Däremot krävs vidare studier, som exempelvis kan se vilken av dessa metoder är mest lämpade för individuella idrottare eller lagidrottare, samt vad som är bäst lämpat; att använda en metod eller flera metoder.

## 2. 2. Basketboll

Till den här studien valdes basket, av den anledningen att det är en stor lagidrott som utövas i flera länder världen över. Det är sedan tidigare en idrott inom vilken forskare som Kendall, Hrycaiko, Martin & Kendall (1990) har studerat kopplingar mellan basketspelare och mental träning.

Basket bildades till syfte att fylla tiden i skolan mellan den amerikanska baseboll- och fotbollssäsongen. Idrotten skulle vara lämplig till inomhusbruk, vara fysiskt krävande samt fritt från våld. Detta skedde år 1891, och idén bildades av James Naismith som var KFUM (YMCA) tränare i Springfield, Massachusetts (McKeag. 2008).

Naismith skrev ursprungligen de grundläggande reglerna inom basketen, dessa regler ligger till grunden än idag (McKeag 2008). Till en början var det 13 stycken regler om hur basket skulle spelas. Några av dessa regler var antalet spelare på plan, vilket ska vara 5 stycken och totalt får man ha med 12 spelare i matchen.

Positionerna inom basket är forward, center eller guard. Bollen ska dribblas med en hand och man får inte göra dubbelstuds (studsas bollen sen ta upp bollen i handen efter det börja studsas igen) (McKeag. 2003). Från början bad James Naismith om att få två trälådor för att hänga upp på väggen, men det fanns bara flätade fruktkorgar att använda, vilket gav idrotten namnet ”basketball” (av engelskans *basket-korg*)(McKeag. 2003). I början användes stegar för att hämta ner bollen efter ett mål. Med tidens gång upptäckte utövarna fördelen med att ha hål i botten på korgen, för att på så sätt slippa klättra upp varje gång det blev mål.

Forskarna Kendall, Hrycaiko, Martin & Kendall (1990) har tillsammans gjort en studie där de undersökt effekterna från tre mentala metoder: visualisering, avslappning och inre samtal. Målet var att se om dessa effekter påverkade prestationen av en specifik defensiv basketboll teknik under ett tävlingsmoment. Studien gjordes på fyra kvinnliga basketspelare. Resultatet från den här studien visade att de tre mentala metoderna gjorde positiva påverkningar av att förbättra baskettekniken under tävlingar. Dock var det ingen metod som stod ut mer än de andra, utan resultatet visade att genom att använda sig av antingen visualisering, avslappning eller inre samtal så ökar chanserna att prestera bättre.



## 2. 3. Friidrott

Friidrott valdes att ingå i denna studie då utövarna inom de olika grenarna har varierade prestationskrav. Friidrott är uppdelat i ett flertal olika grenar, dessa är i sin tur indelade i tre huvudgrenar: kast, hopp och löpning. Historiskt sett så är friidrott en av de äldsta idrotterna som finns än i dag. Redan under antiken omkring 776 f Kr så tävlade man i friidrott (Lindroth, 2011). Det var även så Olympiska Spelen (OS) uppstod. Dock har friidrottsgrenarna ändrats med åren där det också har tillkommit andra regler samt fler idrottsgrenar.

### 2. 3. 1. Långdistans och kastare

Anledningen till att studien främst riktar in sig på långdistans och kastare är att de är lite av motsatta grenar inom friidrott, då en långdistansare ska vara uthållig medan en kastare ska ha en annan form av explosivitet som en långdistanslöpare inte har någon nytta av i sin gren. Då den här studien genomfördes i USA så är det amerikanska ordet för långdistanslöpning Cross Country.

Långdistans är en av de friidrottsgrenar som har funnits med ända sedan under antiken. Långdistanslopp kallades *dolichos* och motsvarade cirka 4 800 meter. I dagens moderna olympiska spel finns det flera olika distanser, inomhus är det 3 000 meter, medan det är 5 000-10 000 meter utomhus (Salmi, 1969). Utöver dessa distanser finns även halvmaraton och maraton som är 42 195 meter. Anledningen till att ett maraton är så långt som det är, beror på sträckan mellan slagfältet i Marathon till Aten uppskattades till 35,4 kilometer (Gotaas, 2010).

De tre nyckelredskapen till att bli en bättre långdistanslöpare är att hela tiden förbättra sin uthållighet, kapacitet och rörelseekonomi, (Enqvist & Mattsson, 2007). Ens uthållighet handlar om hur nära det totala max en individ kan springa under längre tid. Med andra ord kan man säga att uthållighet handlar om hur länge en atlet klarar att springa med rejält mycket mjölksyra i kroppen (Enqvist & Mattsson, 2007). Ens kapacitet fokuserar på att höja den maximala syreupptagningsförmåga, VO<sub>2</sub>-max. Enqvist & Mattsson (2007) visar ett exempel på om man springer snabbare än kroppen orkar med att transportera syre till musklerna, så får kroppen börja använda sig av anaerob träning, vilket i långdistanslöpning inte är något att eftersträva då man blir trött betydligt fortare. Rörelseekonomi är ett begrepp som handlar om att göra sig av med så lite energi som möjligt från kroppens muskler. Det gäller att lära sig att slappna av i de muskler som inte används, och använda de muskler som behövs. Innan man ger sig ut i skogen och springer gäller det att hitta sina styrkor och svagheter om ens uthållighet, rörelseekonomi och kapacitet (Enqvist & Mattsson, 2007).

Kast är en huvudgren inom friidrott som består av kula, diskus, slägga, spjut och i viss mån viktkastning. Varje kastgren är uppdelad i viktklasser, där utifrån ålder på deltagarna så får de använda sig av tillhörande vikt på redskapet. Exempelvis så har pojkar som är 17 år 5kg som minimivikt i kula (Thornell & Julin. 2014). Svenska Friidrottsförbundet, Thornell & Julin. (2014) har skrivit ned en regelbok, där man kan fördjupa sig in i minsta detalj på alla friidrottsgrenar till funktionärsarbete.

Kast har liksom löpning funnits med sedan antikens storhetstid, årtalen är omdiskuterade men omkring 776 f Kr, till 390-talet f Kr, Lindroth (2011). På den västra delen av halvön Peloponnesos i orten Olympia i Grekland, finns de mest bevarade idrottsanläggningar och vaser som visar bilder från dåtidens idrott. Myrons diskuskastare (Diskobolos) är den mest kända skulpturen inom idrottshistorien (Lindroth. 2011).

## 2. 4. TOPS

The TOPS was designed to measure a comprehensive range of psychological skills and techniques, and their strategic use by athletes both in competition and at practice, (Hardy. m.fl. 2009. s. 28).

Originalartikeln om mätinstrumentet TOPS (Test of performance strategies) är skriven av Thomas, Murphy & Hardy (1999). TOPS är ett enkätinstrument med färdiggjorda frågor inom mentala tekniker, för att forskare ska kunna studera likheter och skillnader samt öka trovärdigheten i nuvarande och kommande studier. TOPS är till för att få fram resultat, dock är det respondenterna i varje enskild studie som påverkar det blivande resultatet, där frågorna i TOPS har besvarats.

Efter artikeln av Thomas, Murphy & Hardy (1999) har det skrivits ett flertal studier om TOPS av forskare (Gould, Dieffenbach & Moffatt., 2002; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst., 2002) som bland annat Lane, Harwood, Terry & Karageorghis (2004) hänvisar till i sin studie. Anledningen till att TOPS används i den här studien är att det undersöker flera olika mentala tekniker oavsett idrott. TOPS togs fram för att mäta en stor variation av psykologiska tekniker, färdigheter och strategi som används av idrottare under tävling och träning (Hardy, Roberts, Thomas & Murphy, 2010).

För att kunna se validiteten på TOPS, så gjordes en undersökning för att se om TOPS fungerar som ett bra mätinstrument på unga idrottare. Det var 584 frivilliga idrottare ur en rad olika idrottare som deltog i undersökningen (Lane. m.fl. 2004). Själva testet TOPS är uppdelat i två grupper. Varje grupp innehåller åtta olika områden inom psykologiska aspekter, och är uppdelade i en positiv och en negativ del. De åtta positiva kategorierna är målsättning, visualisering, avslappning, individuell peppning, känsloläge, automatik, aktivering. De negativa kategorierna är desamma, skillnaden är att negativt tänkande är utbytt mot uppmärksam kontroll (Lane. m.fl. 2004). Det Lane m.fl. (2004) fick fram var att validiteten om att använda TOPS på ungdomar är ifrågasättande och vidare forskning krävs i dagsläget.

TOPS fungerar bra som en mätmetod för ungdomar, och är ett bra sätt för coacher att kunna se hur sina aktiva ligger till rent mentalt (Lane. m.fl. 2004). Anledningen till att man som coach vill veta den aktivas mentala utveckling, är för att man ska kunna hjälpa och utveckla den aktiva på bästa sätt. Som tidigare nämnt så kan en aktiv använda sig av inre samtal, och om de är negativa kan en utbildad coach hjälpa till att lära den aktiva att omvandla negativa tankar till positiva. Dock visar undersökningen att det krävs ytterligare forskning för att uppnå optimala validiteten i testet för unga idrottare. Ett skäl är bland annat att testet kan vara språkligt svårt att förstå, och på så sätt riskerar man att få felaktiga svar.

Slutresultatet de fick fram från studien var att under tävling var automatik, målsättning, inre samtal och avslappning de mest använda mentala teknikerna.

En studie Lane. m.fl.(2016) om TOPS har undersökt mentala metoder bland vuxna. Syftet var att undersöka idrottarens målsättning, både hur den ser ut i dagsläget och i framtiden. Deras resultat visade bland annat att det är mest givande att börja med mentala metoder för barn istället för hos vuxna. Skälet bakom var att ungdomar har bättre nytta av mentala metoder, och börjar man med det tidigt som en del i sitt träningsupplägg, så kommer de fortsätta använda det i vuxen ålder också, Lane. m.fl. (2016). Den här studien riktar in sig till individidrottare, men det är ingen begränsning för att mental träning och hopp även kan användas inom lagidrotter. Det är minst lika viktigt att se individen i laget, och låta varje spelare få utvecklas i sin egen takt.

Taylor, Gould & Rolo (2008) har gjort en studie om skillnader mellan tävling och träning i användandet av TOPS. Respondenterna bestod av 176 stycken amerikanska olympiska deltagare i sommar OS i Sydney 2000. En diskriminantanalys visade stora skillnader mellan medaljörer och icke medaljörers användning av TOPS både inom träning och tävling. De 16 kategorierna i TOPS skapar ett internt och stabilt instrument med någorlunda förutsägbar kvalitet i förhållande till kön, ålder och sportprestanda i den här studien av (Taylor, Gould & Rolo. 2008).

Diskriminantanalys, sammanfattande benämning på metoder inom statistisk beslutsteori som, utgående från observationer av ett objekts karakteristiska, identifierar detta som hörande till en av ett antal olika grupper, Nationalencyklopedin, (hämtat 2017-06-03).

Karakteristika, kurvskara i ett diagram, vilken anger ett samband mellan två variabla storheter som är beroende av en tredje storhet eller parameter, Nationalencyklopedin, (hämtat 2017-06-03).

## 2. 5. Sammanfattning

Mentala metoder är användbara, dock bör man ha kontroll på vad det innebär att utföra mental träning, och till vilket syfte man vill uppnå. TOPS-enkäten av Hardy m.fl. (1999) är uppdelad i 11 grupper, inre samtal, målsättning, visualisering, aktivitet, negativt tänkande, uppmärksam kontroll och känslomässig kontroll. Målsättning, visualisering och inre samtal är de tre mentala tekniker som används i den här studien. Målsättning används för att hjälpa till med att behålla sin motivation att nå sitt mål.

Visualisering och inre samtal är mer situations anpassade, med det menas att de är mer användbara just när det är aktuellt. Mål kan sättas upp under en längre tidsperiod, medan visualisering och inre samtal är mer aktuellt när man ska tävla eller träna.

Studier har visat att lagidrottare och individuella idrottare använder sig av mentala tekniker, men det behövs mer forskning för att se tydligare skillnader eller likheter mellan lagidrottare och individuella idrottare. Hittills kan man se av forskning att det inte är någon markant skillnad mellan olika idrotter (lag- och individuella) när det kommer till användandet av mentala tekniker. Däremot är det större skillnader när det kommer till varje enskilt påstående gällande hur man använder sig av mentala metoder (Wänerstam. 2008).

### 3. Syfte

Vad är mentala tekniker och varför behöver man använda dem? Syftet med den här studien är att undersöka skillnaden mellan lagidrottare och individuella idrottares användning av mentala tekniker. Det är tre mentala tekniker som står i fokus, målsättning, visualisering och inre samtal.

Weinberg och Gould (2011) visar att mentala metoder förbättrar ens idrottsprestationer. Av detta skäl är det intressant att undersöka lagidrottare jämfört med individuella idrottare, då de handlar om att alla är fysiskt aktiva, men mentalt har de olika tillvägagångssätt att utföra saker. En lagidrottare måste förlita sig på att lagkompisarna gör sitt yttersta för att de ska vinna matchen, medan en individuell idrottare enbart har sig själv att tänka på för att vinna.

#### 3. 1. Frågeställningar

- œ Vilken mental teknik används mest av målsättning, visualisering och inre samtal samt är det någon skillnad mellan könen?
- œ Vilken mental teknik används mest av lagidrottare och individuella idrottare?
- œ Skiljer det sig mellan idrottsgrenarna: långdistans, kastare och basketspelare inom användandet av mentala tekniker?

## 4. Metod

### 4. 1. Design

Det finns i huvudsak två olika inriktningar när man samlar in data, den kvantitativa och den kvalitativa. Kvantitativa inriktningar handlar oftast om att man gör enkäter för att samla in data, medan den kvalitativa mestadels handlar om att man intervjuar olika individer.

Syftet med kvantitativ forskning handlar om att rikta in sig på en större mängd individer, samt att man kan finna likheter och skillnader i deltagarnas svar. Dock blir informationen mer ytlig, då man får fram gemensamma faktorer mellan fler individer, som i sin tur blir representativt för en större grupp (Hassmén och Hassmén. 2008). Vill man få djupare svar på sina frågor är den kvalitativa metoden ett bättre val. I den kvalitativa metoden intervjuar man oftast sina respondenter. Antalet respondenter brukar vanligtvis vara färre, då det är svårare med hänsyn till tid och plats att hinna intervju lika många respondenter, jämfört om man hade fått svara på en enkät.

I den här studien har den kvantitativa metoden används, då syftet med studien var att se om mental träning skiljer sig åt mellan två idrotter. Hade frågeställningen varit vad elitidrottare anser om användandet av mental träning, så hade kvalitativa intervjuer varit lämpligare.

### 4. 2. Urval

Den urvalsmetod som användes var möjlighetsurval. Skälet till det berodde på att enkäterna gjordes på ett universitet i delstaten Montana i USA, där det går ett begränsat antal elever. Respondenterna bestod av totalt 55 deltagare, ca 40 % var kvinnor och 60 % var män, dock hade två stycken inte slutfört enkäterna så de gick inte att använda. Åldern på respondenterna var begränsad till 17-24 år. Anledningen till att dessa har undersökt är att de är i den åldern där man börjar satsa mer på sin idrott, och dessutom är mottaglig till allt som kan hjälpa en att prestera bättre. Vilket gör det intressant att se om lagidrottare och individuella idrottare använder sig av mentala tekniker då de är fysiskt aktiva, men har olika tillvägagångssätt att uppnå sina mål. Först direktkontaktades coacherna till varje idrott om den här enkäten, varefter alla respondenter fick själva välja om de ville delta eller inte vid ett senare tillfälle då enkäterna besvarades i pappersformat. De idrotter som undersöktes i den här studien var basket och friidrott, med fokus på grenarna kast och långdistans. Anledningen till att det är just de idrotter är att de har funnits med sedan en lång tid tillbaka historiskt sett, vilket gjort att världen över känner till idrotterna väl (McKeag, 2003). Det var två lag som spelade basket, ett damlag och ett herrlag som alla blev

tillfrågade. Inom friidrotten var CX (Cross country eller terränglöpnings deltagare) en blandad grupp av både kvinnor och män. Det var även en blandgrupp med kastare, dock tränade inte kastarna och löparna tillsammans. Basketspelarna hade en enskild coach till varje lag. Detsamma gällde inom friidrotten, där kastarna och löparna hade varsina coacher.

#### 4. 3. Mätinstrument

Det underlag som låg till grund för enkätfrågorna är den så kallade TOPS - (Test of Performance Strategies) enkäten som mäter mentala strategier som idrottare använder sig av (Thomas, Murphy & Hardy, 1999). TOPS-enkäten riktar in sig på att undersöka idrottarens mentala tekniker, både hur den ser ut i dagsläget och i framtiden. Forskarna Lane, Harwood, Terry & Karageorghis (2004) har gjort en undersökning om TOPS för att fastställa testets validitet, och hur användbart det är för vuxna.

Total består TOPS av 64-frågor Hardy m.fl. (1999) som är indelade i 11 kategorier. I den här studien ställdes endast ett 40-tal frågor inom sju kategorier: inre samtal, visualisering, målsättning, aktivitet, negativt tänkande, uppmärksam kontroll och känslomässig kontroll. De kategorier som valts bort är bland annat automatik, avslappning, social omgivning och aktivitet, då de inte riktar in sig mot syftet i den här studien. Detta urval av mentala metoder gjordes även för att inte enkäterna skulle bli för långa, och på så sätt riskera att antalet respondenter minskade. Enkäterna var indelade i fem svarsalternativ från 1 (aldrig) till 5 (alltid).

#### 4. 4. Genomförande

Respondenterna fick inledningsvis läsa om syftet med studien samt att deltagandet var helt frivilligt och allt var konfidentiellt. Den här studien har förhållit sig till vetenskapsrådets fyra förhållningssätt, nyttjandekrav, konfidentiellt, informationskrav och samtycke från respondenterna (Codex. 2016, hämtad den 27.05.16. <http://www.codex.vr.se/forskarensetik.shtml>).

Under studiens gång meddelades coacherna, om att den här studien skulle göras, sedan bokades en tid med respektive idrottsgrupp, så att alla enkäter gavs ut till respektive grupp samtidigt. Atleterna fick läsa på första sidan i enkäten att den var helt frivillig att genomföra. Enkäterna var helt konfidentiella och det enda de fick fylla i var ålder och den idrott de utförde. Då det var flera i samma ålder i samma lag, så går det inte att urskilja vem som svarat vad. Utöver det så var det enbart kryssrutor, vilket gör att man inte får någons handstil att gå efter.



Själva enkäten gjordes i programmet SurveyMonkey, som är framtaget för att förenkla arbetet med att göra en enkät. Vartefter jag förde in alla svar som jag fått in via pappersenkäter på dataprogrammet SPSS (Wahlgren, 2013).

#### 4. 5. Databearbetning

All data som fördes in i SPSS, bearbetades och omvandlades till tabeller för att göra det lättare för läsaren att tolka resultaten. Det var totalt 55 personer som hade påbörjat enkäten. Tyvärr hade 2 stycken inte fullbordat sina enkäter, så dessa kunde jag inte använda i min studie.

#### 4. 6. Reliabilitet och validitet

Inom kvantitativa metoder är validitet och reliabilitet två centrala begrepp. Forskarna Hassmén och Hassmén (2008) har hämtat ett citat från forskaren Kerlinger (1986) som på engelska har förklarat begreppet reliabilitet.

En tydlig förklaring till vad validitet handlar om är att det mäter vad man ska mäta, medan reliabilitet innebär om testet är tillförlitligt. Det finns flera olika tekniker inom reliabilitet som man kan använda sig av. I den här studien har ”Internal consistency coefficient-metoden” används, på svenska ”inre stabilitet/samstämmighet- metoden”, Hassmén och Hassmén (2008). Den här tekniken används när påståenden är avsedda att mäta en viss egenskap. Den här undersökningen har använt sig av TOPS-enkäten som redan har beprövats inom forskningsområden, Lane m.fl. (2004). För att mäta vad jag skulle mäta, så begränsades TOPS-enkäten så de riktade in sig på enbart de mentala tekniker som skulle undersökas i studien.

#### 4. 7. Etiskt förhållningssätt

I inledningstexten i enkäten fick respondenterna ta del av syftet med enkäten, där stod även att allting var frivilligt och helt konfidentiellt, och ingen skulle kunna återkoppla var och ens svar på något sätt. När svaren analyserades stod bara information om det man hade fyllt i på enkäten, ingen annan information fanns med. Allt detta enligt Vetenskapsrådets förhållningsregler (Vetenskapsrådet, 2016).

Förhållningsreglerna innebär att säkra respondenternas deltagande och öka studiens trovärdighet, de fyra förhållningssätten handlar om att enkäten ska vara konfidentiell, att man lämnat samtycke, nyttjandekrav och informationskrav.

Att en enkät är konfidentiell handlar om att respondenten förblir anonym, oavsett vilka frågor som ställs. Därför är det vanligast, precis som i den här studien, att man frågar om deltagarens ålder och kön. Skälet till det, var att det är alldeles för många människor i världen som har samma kön och ålder, för att man ska kunna få fram vem respondenten är. Detta gör att reliabiliteten i enkäten stärks och deltagaren kan känna sig trygg i att delta i studien (Vetenskapsrådet, 2016).

Däremot var det ingen som tvingades svara på enkäterna, därav samtyckeskrauet som Vetenskapsrådet (2016) har tagit fram. Den här förhållningsregeln syftar till att det är frivilligt att svara på enkäten. Samt har man valt att påbörja enkäten men inte har tid att svara på hela enkäten, så ska man ha rätt till att kunna avbryta undersökningen när man vill, utan att känna sig pressad, (Vetenskapsrådet, 2008).

Det näst sista förhållningssättet, det så kallade individskyddskravet som ingår i informationskravet, är till för att skydda individer mot psykisk eller fysisk ohälsa.. I förhandsinformationen får deltagarna ta del av projektansvarig och handledarens kontaktinformation, så att deltagaren ska kunna ställa frågor gällande undersökningen, om de har några. Utöver det som tidigare nämnts så handlar det sista förhållningssättet om de uppgifter som ges ut av deltagare. Nyttjandekravet handlar om att all information som ges ut ska enbart användas i forskningssyfte och inte spridas vidare.

## 5. Resultat

### 5. 1. Bakgrundsdata

Nedan kommer de tre tabeller som visar resultatet från enkätstudien. Både kastare och långdistansare är kategoriserade som friidrottsgrenar i denna studie.

Det var totalt 55 individer som besvarade enkäten. Respondenterna är alla mellan 17-24 år, varav 40 % var kvinnor och 60 % var män.

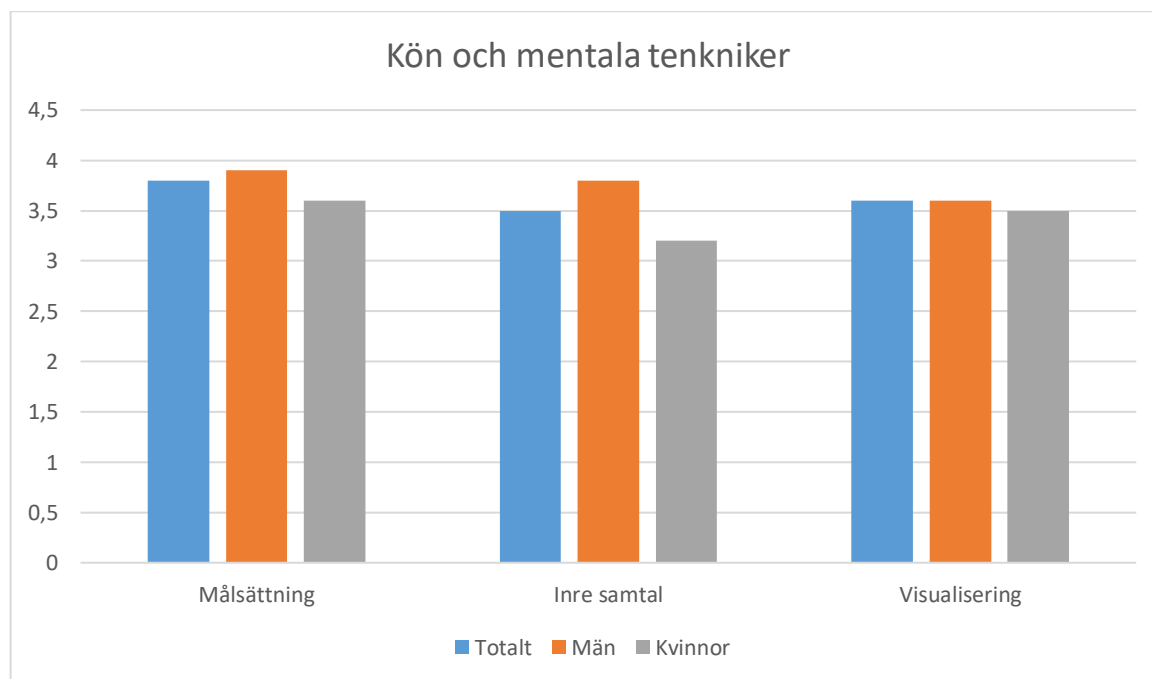
**Tabell 1:** Jämförelse med subgrupperna kön och idrottsgrenar.

<b>Idrott man utövar</b>		
	Antal	Procent
Basketboll kvinnor	11	20.0
Basketboll män	15	27.3
XC män	10	18.2
XC kvinnor	9	16.4
Kastare kvinnor	5	9.1
Kastare män	5	9.1
<i>Total</i>	55	100,0

Det man kan se i tabell 1 är att basket och då främst män (15st) är den största gruppen. Det gör att det blir en större procentuell skillnad jämfört med varje enskild friidrottsgren. Slår man däremot ihop alla friidrottsgrenar, XC och kastare, så minskar de procentuella skillnaderna i antal respondenter jämfört med idrottsgrenar. Det är totalt 26 stycken lagidrottare och 29 individuella idrottare sammanlagt, vilket gör att skillnaden mellan grupperna i deltagare är endast 3 personer.

## 5. 2. Jämförelser mellan kön och mentala tekniker

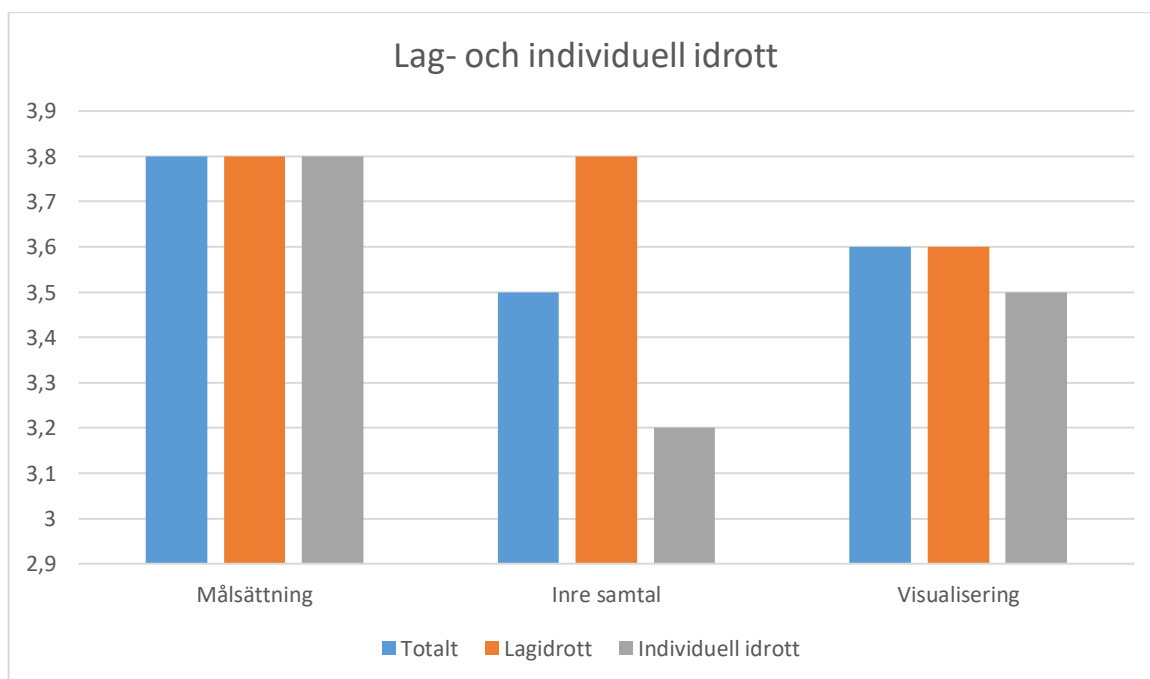
Här nedan kommer ett antal figurer som visar resultaten från respondenterna i den här undersökningen.



Figur 1. Skillnaden mellan kön och användandet av mentala tekniker.

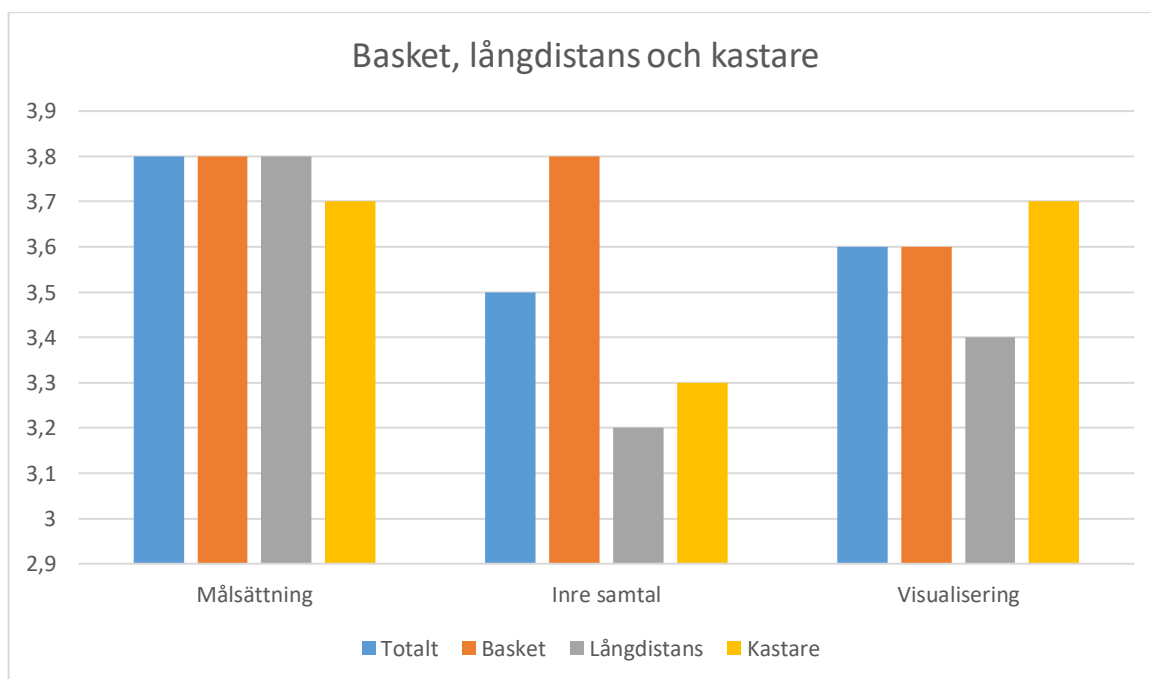
Det totala medelvärdet i målsättning är 3,8, inom inre samtal är det totala medelvärdet 3,5 och för visualisering är det totala medelvärdet 3,6. Det är ingen större markant skillnad mellan de tre olika mentala teknikerna, däremot är det målsättning som har det högsta totala medelvärdet (3,8). Inre samtal däremot är den mentala teknik som har lägst totalt medelvärde på 3,5.

Resultatet i figur 1 visar att inom alla tre kategorier (målsättning, inre samtal och visualisering) har män det högre medelvärdet till skillnad mot kvinnor. Inom målsättning har kvinnorna medelvärdet 3,6 medan männen har ett medelvärde på motsvarande 3,9. Det är lite större skillnad i resultaten vad gäller inre samtal där kvinnorna har ett medelvärde på 3,2 och männen har medelvärde 3,8. Däremot är det nästan identiska resultat inom visualisering, där kvinnorna har medelvärde 3,5 och männen har inte högre än medelvärde 3,6.



Figur 2. Skillnaden mellan lag- och individuella idrottares användning av mentala tekniker.

Det resultatet visar i figur 2 är att målsättning används lika mycket av både lagidrottare och individuella idrottare med ett medelvärde på 3,8. Inre samtal däremot är det ett högre medelvärde för lagidrottare på motsvarande 3,8 medan individuella idrottare har ett medelvärde på 3,2. Tittar man på medelvärdet för visualisering så ser man att lagidrottare har ett medelvärde på 3,6 men det är knappt märkbar skillnad mellan lagidrottare och individuella idrottare som har ett medelvärde på 3,5.



*Figur 3. Skillnaden mellan basketspelare (lagidrott) och långdistans samt kastare (individuell idrottare) och användandet av mentala tekniker.*

Resultatet i figur 3 visar att basketspelare använder sig något mer av inre samtal, med ett medelvärde på 3,8 jämfört med kastare (medelvärde på 3,3) och långdistansare med ett medelvärde på 3,2. Resultatet för målsättning är desto jämnare svar där basket och långdistansare har detsamma medelvärde på 3,8 och kastare har medelvärdet 3,7. Däremot har kastare högst medelvärde på 3,7 medan basketspelare har medelvärde på 3,6 och långdistansare har medelvärde på 3,4 inom visualisering.

## 6. Diskussion

### 6. 1. Resultatdiskussion

Figur 1 i resultatdelen visar skillnaden mellan kön och användandet av mentala tekniker. De mentala tekniker som den här studien riktar in sig mot är målsättning, inre samtal och visualisering. Resultaten i figur 1 visar att målsättning är den mental teknik som båda könen använder mest, med ett totalt medelvärde på 3,8. Däremot är det jämnare fördelning mellan inre samtal och visualisering om man kollar på det totala medelvärdet, inre samtal har ett totalt medelvärde på 3,5 medan visualisering har ett totalt medelvärde på 3,6. Resultaten i figur 1 visar att männen har det högre medelvärdet inom alla tre mentala tekniker. Inom målsättning har männen ( $m=3,9$ ) och kvinnorna har ( $m=3,6$ ) och resultaten av inre samtal visar att männen har ( $m=3,8$ ) och kvinnorna har ( $m=3,2$ ). Inom visualisering så har kvinnorna ( $m=3,5$ ) och männen har ( $m=3,6$ ). Det man kan se av dessa resultat är att målsättning överlag har de högsta medelvärdena för både männen och kvinnorna, och inom visualisering och inre samtal så är skillnaderna nästintill detsamma. Att männen har det högsta resultatet inom alla tre kategorier kan bero på de normer som finns (Elmeroth. 2012). Med normer menar jag att män ska leva upp till vissa ideal, ”en man får inte gråta”, ”de ska vara starka” etc. De flesta känner säkerligen en viss press inför en idrottsprestation de ska utföra, om den aktive dessutom har normer och ideal att leva upp till så kan nervositeten öka väsentligt. Det kan ligga till grund för att fler män använder sig av olika inre samtal som exempelvis ”jag klarar detta”, eller ”kom igen nu, det är nu det gäller”.

Skälet till varför målsättning är den mest använda mentala metoden, kan bero på att de flesta känner till vad målsättning är och hur man använder sig av denna teknik. Som står att läsa i Weinberg och Gould (2011) så är målen bland annat uppdelade i två huvuddelar: delmål och huvudmål. Det man som tränare kan börja med, är att tillsammans med sina aktiva komma fram till vilket huvudmål individen har. Ett exempel är att en person har som huvudmål att tävla i OS, därifrån får man en bra grund till att gå tillbaka till hur det ser ut för individen i dagsläget. Det finns inga felaktiga delmål eller huvudmål i det stora hela, så länge det är individanpassat och att den aktiva tycker det är motiverande att vilja uppnå dem (Weinberg och Gould, 2011).

Inre samtal och visualisering tror jag personligen kan vara tekniker som är lite mer diffusa och svåra att förstå vad de innebär. Weinberg & Gould (2011) förklarar inre samtal som en slags gemensam benämning för olika former av ”peppning”. Inre samtal kan delas in i flera olika grupper, som kan vara antingen positiva eller negativa, vilket innebär att man säger till sig själv kommentarer såsom: ”Detta klarar jag!” eller ”Detta går inte alls!”. Utifrån vilka kommentarer man säger till sig själv så har forskare

som Freeman (2015) skrivit att det kan komma att påverka ens prestationer antingen till det bättre eller det sämre.

Olsson (2010) anser att visualisering även kan delas in i två perspektiv. Det ena sättet handlar om att föreställa sig händelser ur någon annan persons perspektiv, medan det andra sättet handlar om att föreställa sig händelsen ur en första persons perspektiv. Förmågan att visualisera kan också variera mellan olika individer. En del har lättare att föreställa sig en matchsituation i huvudet som att de ser allt genom en TV. Första persons perspektiv är enligt Olsson (2010) mer gynnsammare för idrottare som vill förbättra sin idrottsprestation, då man upplever hur känslan är under en specifik händelse utan att utföra den på riktigt. Detta gör så att idrottaren kan till exempel uppleva hur det känns att stå på prisballen, och på så sätt få ökad motivation att vilja vinna loppet.

Resultaten från figur 2 visar att målsättning används lika mycket av både lagidrottare och individuella idrottare. När det gäller visualisering var det nästan identiska svar även där. Däremot är det en lite större skillnad mellan lagidrottare och individuella idrottare medelvärde inom inre samtal. Lagidrottare hade ( $m=3,8$ ) medan individuella idrottare fick ( $m=3,2$ ).

Lagidrottare och individuella idrottare har både likheter och skillnader utifrån olika aspekter. När det handlar om individuella idrottare är det bara sig själv man har att förlita sig på. Det är bara en själv som kan springa fort nog för att få den tiden man vill uppnå, eller komma först in i mål. Inom lagidrott kan man inte alltid avgöra alla situationer, utan måste exempelvis förlita sig på att lagkompisen sätter straffen eller gör målet för att man ska vinna matchen. Däremot när det kommer till mentala träningsmetoder, kan de gynnas av att använda det som skiljer dem åt. För att man ska kunna nå optimala förhållanden under en tävling, tror jag att det handlar om att redan på träningen varva mentala och fysiska träningsmetoder. För träning i sig handlar om att upprepa samma sak flera gånger för att man ska kunna få in en automatiskt beteende. Forskning Gearity, Murray & Hudson (2014) visar att det är väldigt svårt att kunna prestera på sin toppnivå om man inte tränar på olika saker. Det en individuell idrottare kan göra är att några gånger i veckan exempelvis träna med andra individer, så som lagidrottare gör automatiskt. Motivet till detta ligger i att man får möjlighet att lära sig nya saker som de andra aktiva gör. Risker finns annars att man får det svårare att utvecklas när man hamnar i sitt egna inrutade mönster. Genom att träna med andra får man även möjlighet att träna på de mentala delarna. Bland annat får man möjlighet att träna på att ha tålamod och att vara koncentrerad (Freeman, 2015). Är man flera i en grupp får man även träna på att fokusera och lära sig att ”stänga av” störande ljud, så att när den aktive står där på startlinjen fokuserar han eller hon endast på pistolskottet.



Skulle man ha svårt med stress inför tävlingar, finns bland annat ett alternativ tränaren kan göra på en träning, och det är att göra en träning så tävlingslik som möjligt (Freeman, 2015). Det gör att man lättare ser vad det är som gör en stressad, och när det inträffar. Vet man det kan man se vilken mental metod som är bäst lämpad för ändamålet. För en del personer kan det hjälpa att visualisera kommande situationer, på så sätt är man mer förberedd både fysiskt och mentalt, medan för andra kan man använda sig av målsättningar, både delmål och ett huvudmål. På så sätt får individen mer koll på hur den kommande träningsperioden kommer att se ut och när de kommande tävlingarna kommer att ske.

Resultaten som visar skillnader mellan olika idrottare visar att det är ett högre medelvärde för basketspelare inom inre samtal med ( $m=3,8$ ) jämfört med kastare ( $m=3,3$ ) och långdistansare ( $m=3,2$ ). Medelvärdet inom målsättning var detsamma för långdistansare och basketspelare med ( $m=3,8$ ) och kastare hade ( $m=3,7$ ). Däremot stod kastarna ut lite mer i resultatet för visualisering, med ett medelvärde på ( $m=3,7$ ) och basketspelarna med sina ( $m=3,6$ ) till skillnad från långdistansare som hade ett medelvärde på ( $m=3,4$ ).

Det är svårt att förklara varför till exempel långdistansare använder sig mindre av visualisering än basketspelarna och kastarna. Ett skäl kan vara att en basketspelare och en kastare kan se en teknisk detalj som de kan visualisera eller en matchsituation som brukar uppstå. För en långdistanslöpare, ligger fokuset inte så mycket i spelsituationen. Den främsta taktiken är vanligtvis att man ska ”lägga sig i rygg”/hänga på någon som springer i det tempot man själv har, så man kan springa mer avslappnat och minska vindmotståndet för att samla kraft inför upploppet.

Det är också viktigt att poängtera att bara för att en mental metod inte fungerar för vissa idrottare betyder det inte att den behöver vara dålig i sig. Utan vi är alla olika som individer vilket gör att vi behöver olika slags individanpassade träningsmetoder, vare sig det gäller fysiska eller mentala aspekter (Hassmén, Kenttä & Gustafsson, 2009).

Av det man kan se i alla tre tabeller, så använder inte alla grupper mentala tekniker lika mycket. Det skulle kunna hänga ihop med det Weinberg och Gould (2011) skriver, om varför coacher inte lär ut mental träning till sina aktiva. De främsta anledningarna är brist på tid i träningsprogrammen, för lite kunskaper inom mentala metoder och missförstånd då människor har olika syn på vad mentala tekniker faktiskt är. Hassmén, Kenttä & Gustafsson (2009) har tillsammans skrivit en bok om tips till coacher i olika sammanhang, gällande hur man ska hantera situationer både innan och när de uppstår. Nedan kommer därför ett par punkter som tränaren kan ha till hjälp för att komma igång med användandet av mentala tekniker:

- ☞ Se över om individen villig att genomföra realistiska delmål på vägen för att nå huvudmålet.
- ☞ Hur många timmar är den aktiva villig att lägga ner på sin träning, och då både den fysiska och mentala träningen?
- ☞ Förbered både dig själv som tränare, och den aktiva på om ni skulle stöta på hinder på vägen. Och kom fram till vägar hur ni ska göra för att ta er runt dem.
- ☞ Delmålen ska vara motiverande, genomförbara och individanpassade.
- ☞ Ha god kommunikation med varandra genom tidens gång, se till att ni gör det här på lika villkor.
- ☞ Glöm inte att känna sig nöjd och glad efter att ha uppnått ett delmål, fira lite så att man behåller motivationen till att vilja uppnå nästa delmål.

## 6. 2. Metoddiskussion

TOPS visar sig, enligt forskning av Lane. m.fl. (2004), vara ett bra verktyg för att undersöka mentala tekniker. Däremot kan testet vara språkligt svårt att förstå och på så vis ge svar som kan skilja sig åt mellan olika forskare.

Kvalitativ eller kvantitativ metodval kan man argumentera länge för, om vilken som är den bästa metoden rent generellt. Dock handlar det inte om att någon är bättre eller sämre än någon annan, det handlar mer om vilken metod som är bäst lämpad för syftet med studien. Den här studien undersökte om det förekommer mentala metoder bland lag- och individuella idrotter, med basket som lagidrott och friidrott med fokus på grenarna långdistans och kast som individuella idrotter. Frågeställningarna gör att det är mer lämpligt att använda sig av en kvantitativ metod, då man vill nå ut till flera och få överblick över hur situationen ser ut. En kvalitativ metod i detta fall begränsa antalet deltagare, och en enskild individ kan inte svar på hur massan tycker, av den orsaken behöver inte den kvalitativa metoden vara sämre eller bättre. För det man gör med hjälp av intervjuer är att man går mer in på djupet på en specifik fråga och få ett annat slags resultat. Nackdelen är dock att det är en individs åsikt som man tar i beaktning, man får inte med en vidare bild av vad som kan vara rätt eller fel (Hassmén & Hassmén, 2008).

Nackdelen med att ge ut pappersenkäter på plats, är att det kan finnas respondenter som upplever sig otrygga i att säga nej till om de vill delta. Svårigheten som blir då kan istället få respondenten att enbart kryssa i massa svar utan att riktigt tänka igenom dem. Problemet som finns med enkäter överlag är att det inte går att veta hur sant det är det som kryssas i, därför måste man utgå från att all data man får in är korrekt. Annars kommer man aldrig att kunna göra analyser med hjälp av enkäter. Ett annat problem

som finns om det hade blivit så att det krävdes direktkontakt för att få in svar, så är det bristen på tid och ekonomiska resurser (Hassmén & Hassmén, 2008).

Det finns både styrkor och svagheter inom metoder man kan välja när man gör en studie om någonting. Däremot gäller det att från ruta ett ha koll på vad det är som man vill uppnå med sin undersökning (Hassmén och Hassmén, 2008). När man forskar om andra människor får man räkna med att allting inte alltid följer litteraturens regler (Hassmén och Hassmén, 2008). Man får anpassa sig till situationen och vara beredd på att stöta på hinder och vara öppen för att förändra utgångstankar. Det största hindret som stöttes på när den här studien utfördes, var att det var svårt att få in tillräckligt med data från respondenter. Först gjordes en omgång enkäter och skickades ut till okända friidrottare runt om i väst Sverige. Nackdelen var att endast coacherna hade kontaktats via mailkommunikation, då det inte fanns tillräckligt med tid och resurser för att åka runt till alla friidrottsföreningar. Då mängden data var för lite, så blev följden att arbetet sköts upp, och en ny enkät gjordes fast nu på engelska då jag befann mig i USA. Tack vare det kunde både coacherna och de aktiva få direktkommunikation och lättare förstå syftet med studien, och lättare fråga om det var några funderingar. Det resulterade i betydligt fler fullständiga svarsenkäter som har legat till grunden till hela den här studien.

Nackdelen med den här studien var att det inte var så många respondenter, dock fick jag fram tillräckligt användbara resultat som visade vad deltagarna i den här specifika studien svarade. Dock behövs vidare forskning på större grupper för att styrka dessa resultat.

### 6. 3. Slutsats

Frågeställningarna i den här studien handlade om användningen av olika mentala tekniker. Den första frågan var: vilken mental teknik används mest av målsättning, visualisering och inre samtal samt är det någon skillnad mellan könen? Resultaten visade att det är målsättning som används mest av de tre olika mentala teknikerna, även om inte skillnader mellan användandet av olika tekniker inte var så stora. Vad gäller könsskillnader så använde män sig mer av målsättning och inre samtal än vad kvinnorna gjorde, medan det inte var någon tydlig skillnad när det gällde visualisering.

Fråga två handlade om vilken mental teknik som används mest av lagidrottare och individuella idrottare. Resultaten visade att målsättning används lika mycket av både lagidrottare och individuella idrottare. Visualiseringen var lite mer jämnare, men det var lagidrottare som använde sig mest av visualisering.

Inom inre samtal var skillnaden stor där lagidrottare använde sig betydligt oftare av inre samtal jämfört med individuella idrottare.

Den tredje och sista frågan var mer grenspecifik, och handlade om det skiljer sig mellan idrottsgrenarna: långdistans, kastare och basketspelare i användandet av mentala tekniker? Inom målsättning var det identiska svar mellan basketspelarna och långdistansarna, men kastarna var inte heller långt ifrån de andra två grupperna. Inom inre samtal skiljde det sig mer markant mellan grupperna. Basketspelarna hade det högsta medelvärdet, medan kastarna hade mer än hälften så högt medelvärde och långdistansarna hade ännu lägre medelvärde jämfört med basketspelarna och kastarna. När det gällde visualisering var det istället kastarna som har det högsta medelvärdet. Basketspelarna var inte så långt ifrån, medan långdistansarna hade nästan hälften så högt medelvärde som kastarna.

#### 6. 4. Fortsatt forskning

Det skulle vara intressant att studera idrottare och följa deras träning och tävling under en längre period, för att se om det sker någon utveckling som följd av användandet av mentala metoder. Här kan man med fördel använda sig av en testgrupp där ena gruppen använder sig av mental träning och den andra gruppen fokuserar bara på den fysiska träningen. En svårighet när det kommer till mental träning är att vi alla är olika som individer. Vilket gör att det som fungerar för en individ kanske inte har samma inverkan på en annan individ. Både inre och yttre faktorer spelar roll, även bakgrund och vilken av metoderna som används kommer att ha betydelse.

## Källor

- Almgren. A., Wallsbeck. M. & Weibull. F. (2012) *Träna tanken- en bok om mentala föreställningar i idrotten*. SISU idrottsböcker.
- Curry. L.A., University of Montana., Snyder. C.R., University of Kansas., Cook. L.D., University of Kansas., Ruby. B. C., University of Montana. & Rhem. M., University of Montana. (1997) *Role of Hope in Academic and Sport Achievement*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73. No. 6. S. 1257-1267.
- Ekdahl. M. (2015) *Inre samtal nyckeln till framgång? – e intervjustudie med elitspelare i bordtennis. (Examensarbete inom ämneslärarprogrammet med specialidrottsinriktning) GIH*. Hämtat från url. 2017-05-05. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:903963/FULLTEXT01.pdf>
- Elmeroth. E. (2012) *Normkritiska perspektiv- i skolans likabehandlingsarbete*. Studentlitteratur AB. Lund
- Enqvist. J. & Mattsson. M. (2007) *Träning för långdistans*. Nr. 3. Outside. GIH.
- Freeman. W. (2015) *Track & Field coaching essentials / USA Track & Field Level 1 Coach Education Manual*. Campaign, IL. USA. s. 21-23.
- Gearity. B.T., Murray. M. & Hudson. G. (2014) *Using projected-based learning to promote college student learning of strength and conditioning coaching*. *Strength and Conditioning Journal*, 36 (1), s. 78-81.
- Gotaas. T. (2010) *Löpning: en världshistoria*. Optimal förlag.
- Hardy. L., Roberts. R., Thomas. P.R. & Murphy. S.M. (2010) *Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis*. *Psychology of Sport and Exercise* 11. Elsevier.
- Hartman. J. (2004) *Vetenskapligt tänkande. Från kunskapsteori till metodteori*. Studentlitteratur. Lund.

- Hassmén. N. & Hassmén. P. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU Idrottsböcker. Stockholm.
- Hassmén. P., Kenttä. G. & Gustafsson. H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*. SISU Idrottsböcker. s. 56. Stockholm.
- Kendall. G., Hrycaiko. D., Martin. G.L. & Kendall. T. (1990) *The Effects of an Imagery Rehearsal, Relaxation, and Self-Talk Package on Basketball Game Performance*. Volume 12. Journal of Sport and Exercise Psychology.
- Kerlinger. F.N. (1986) *Foundations of behavioral research*. 3:e uppl. Holt, Rhinehart and Winston. New York.
- Lane. A.M., Harwood. C., Terry. P.C. & Karageorghis. C.I. (2004) *Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes*. Journal of Sport Sciences. Volume 22. Issue 9.
- Lindroth. J. (2011) *Idrott under 5000 år*. SISU Idrottsböcker. Stockholm.
- Lostin. H., & Sjögren. S. (2008) *Handbollsspelares uppfattningar om lagsammanhållning, motivation och målsättning*. (C-uppsats inom psykologi inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad. Hämtat från url. 2017-05-04.  
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:239506/FULLTEXT01.pdf>
- Martin. K.A. McMaster University., Moritz. S.E. University of Rhode Island., Hall. C.R. University of Western Ontario. (1999) *Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model*. The Sport Psychologist. Nr. 13. Human Kinetics Publishers. Inc. Hämtat från url. 2017-05-07.  
<http://www.naspspa.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1942.pdf>
- McKeag. B. D. (2003) *Handbook of Sports Medicine and Science- Basketball*. Blackwell Science. USA
- Nationalencyklopedin, diskriminantanalys.  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/diskriminantanalys> (hämtad 2017-06-03).
- Nationalencyklopedin, karakteristika.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/karakteristika> (hämtad 2017-06-03).

Olsson. C-J. Institutionen för psykologi, Umeå universitet (2005) *Förbättrar mental träning en idrottares prestation?* Svensk idrottsforskning Nr. 1. Hämtat från url. 17-02-16.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wpcontent/uploads/2014/04/Mental-traning-forbatta-prestation.pdf>

Olsson. C-J. Idrottsmedicin, Umeå universitet. UFBI, Umeå Centre for Functional Brain Imaging (2010) *Vad händer i hjärnan när vi tränar mentalt?* Svensk idrottsforskning. Nr. 2. Hämtat från url. Den 17-05-02, <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Hjarnan-tranar-mentalt.pdf>

Van Raalte. J.L., Brewer. B.R., Cornelius. A.E. & Petitpas. A.J. Springfield Collage, Massachusetts, USA (2006) *Self-presentational effects of self-talk on perceptions of Tennis players.* Hellenic Journal of Psychology. Vol. 3. Hämtat från url. 2017-05-07.

<http://www.pseve.org/journal/UPLOAD/vanraalte3b.pdf>

Salmi. P. (1969) *Långdistans, medeldistans, hinderlöpning: Träningsråd, regler och tekniktips.* Aldus/Bonnier.

Smith. A.L., Gustafsson. H. & Hassmén. P. (2010) *Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes.* Psychology of Sport and Exercise 11. Elsevier.

Söderberg. P. *Nationalencyklopedin, långdistanslöpning.*

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/långdistanslöpning> (hämtad 2017-02-13)

Söderfjell. S. Institutionen för Psykologi, Umeå Universitet (2005) *Mental rådgivning och klassiska myter inom psykologin.* Nr. 1. Svensk idrottsforskning. Hämtat från url 2017-05-04.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Radgivning-myter-psykologin.pdf>

Taylor. M.K., Gould. D. & Rolo. C. (2008) *Performance strategies of US Olympians in practice and competition.* High ability studies. Volume 19. Issue 1. Taylor and Francis Group. Wales, England. Hämtat från url. den 2017-06-03.

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13598130801980281?needAccess=true>





- Thomas. P.R., Murphy. S.M., Hardy. L (1999) *Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills*. Pages 697-711 published online: 01 Dec 2010. Hämtat från url. den 13-03-17.  
<http://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404199365560>
- Thornell. A. & Julin. L. A. (2014) *Tävlingsregler för friidrott- Svenska Friidrottsförbundet med 2014 med regeländringar 2016*. Svenska Friidrott.
- Vetenskapsrådet. (2016) *Codex -Regler och riktlinjer för forskning*. Centrum för forsknings- & bioetik. BMC, Uppsala. Hämtat från url. den 13.04.16. Sidan är senast uppdaterat 07.04.16.  
<http://codex.vr.se/>  
<http://www.codex.vr.se/> Senast uppdaterad: 2014-04-22. BMC, Husarg. 3, Uppsala
- Wahlgren. L. (2005) *SPSS- steg för steg*. uppl. 3. Studentlitteratur.
- Weinberg. S. R. Miami University & Gould. D. Michigan State university. (2011)  
*Foundations of sport and exercise psychology*. Fifth edition. Human Kinetics. United states of America.
- Wänerstam. M. (2008) *Friidrottare kontra fotbollsspelare- en studie om attityder, optimism och mål*. (C uppsats inom psykologi). Karlstad Universitet. Hämtat från url. 2017-05-05. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:210640/FULLTEXT01.pdf>

## Bilagor

Please read all of the questions, and fill in that ONE answer that fits you the best per question. If you are planning to just fill in random answers, don't participate in this survey. This survey is for a school project, to see if there is any differences' using mental techniques between an individual- and a team sport.

If you have any questions don't hesitate to ask me, Elin Kyrkander.

Thank you for participating!

1. SELF-TALK	1. Never	2.	3.	4.	5. Always
Talk positively to get the most out of competitions.					
Manage self-talk effectively.					
Say things to help competitive performance.					
Motivate myself to train through positive self-talk.					
Talk positively to get the most					

<b>out of practice.</b>					
<b>Say things to myself to help my practice performance.</b>					

<b>2. Emotional control</b>	<b>1. Never</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5. Always</b>
<b>Emotions get out of control under pressure.</b>					
<b>Difficulty with emotions at competitions.</b>					
<b>Difficulty controlling emotions if I make a mistake.</b>					
<b>Emotions keep me from performing my best.</b>					
<b>Trouble controlling emotions when things are not going well.</b>					

<b>Performance suffers when something upsets me.</b>					
<b>Frustrated and emotionally upset when practice does not go well.</b>					

<b>3. Goal Setting</b>	<b>1. Never</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5. Always</b>
<b>Set personal performance goals.</b>					
<b>Set very specific goals.</b>					
<b>Evaluate whether I achieve competition goals.</b>					
<b>Set specific result goals.</b>					
<b>Set goals to help me use practice time effectively.</b>					
<b>Set realistic but challenging goals.</b>					

<b>Don't set goals for practices, just go out and do it.</b>					
--	--	--	--	--	--

<b>4. Imagery</b>	<b>1. Never</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5. Always</b>
<b>Rehearse performance in my mind.</b>					
<b>Imagine competitive routine before I do it.</b>					
<b>Rehearse the feel of performance in my imagination.</b>					
<b>Visualize competition going exactly the way I want it.</b>					
<b>When I visualize my performance, I imagine what it will feel like.</b>					

<p><b>When I visualize my performance, I imagine watching myself as if on a video replay.</b></p>					
<p><b>Visualize successful past performances.</b></p>					

5. Activation	1. Never	2.	3.	4.	5. Always
<p><b>Can get myself “up” if I feel flat.</b></p>					
<p><b>Can psych myself to perform well.</b></p>					
<p><b>Can get my intensity levels just right.</b></p>					
<p><b>Can get myself ready to perform.</b></p>					
<p><b>I have difficulty getting into</b></p>					

<b>an ideal performance state.</b>					
------------------------------------	--	--	--	--	--

<b>6. Negative thinking</b>	<b>1. Never</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5. Always</b>
<b>Keep my thoughts positive.</b>					
<b>Self-talk is negative.</b>					
<b>Thoughts of failure.</b>					
<b>Imagine screwing up.</b>					

<b>7. Attentional control</b>	<b>1. Never</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5. Always</b>
<b>Able to control distracting thoughts when training.</b>					
<b>Focus attention effectively.</b>					
<b>Trouble maintaining concentration</b>					

<b>during long practices.</b>					
<b>Attention wanders while training.</b>					

	Female	Male
<b>8. What is your gender?</b>		

<b>9. In what year were you born?</b> (enter 4-digit birth year; for example, 1976)	

<b>10. Which sport do you play,</b> (if track and field name the event you do)	