



Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper
Idrottsvetenskap

Annika Ahlberg

Att utveckla elevers psykiska förmåga

Mental träning i ämnet idrott och hälsa

To develop the psychological ability of pupils

Mental training within the subject physical education

Examensarbete 15 högskolepoäng
Lärarprogrammet

Datum: 08-06-05
Handledare: Kerstin Auoja
Examinator: Johan Samuelsson

Abstract

The purpose of this thesis was to find out how teachers can develop the psychological ability of their pupils within the subject of physical education. To find an answer to this, two researchers were interviewed in a qualitative way and four teachers in physical education were interviewed structurally. Current literature was also read. I tried to answer if there are any differences, or similarities, between two scientists' and four teachers' in physical education perspectives regarding methods to develop pupils' psychological ability. The thesis also tries to answer which practical exercises in mental training that could be used in the teaching of physical education and how teachers in physical education can use mental training to motivate the pupils to strive for high grades.

This study shows that the pupils' psychological ability can be developed through different mental exercises. To develop the pupils' self-confidence by giving them suitable exercises with a degree of difficulty that are on a slightly higher level than what the pupils think they can manage is one way. A similarity between the opinions of the scientists and the teachers in physical education is the importance of good communication with the pupils. Further, the two scientists emphasized the importance of making the pupils involved in the planning and contents of the lessons. The teachers in physical education did not share this opinion.

To develop the pupils' self-knowledge and make them strive for a grade, reasonable for their personal abilities, may increase motivation. In my thesis I have realised that a teacher's behaviour is also important. The teacher needs to have a sensitive ear, use constructive feedback to the pupils and, to a reasonable extent, get the pupils involved in the planning and the contents of the lessons.

Keywords: physical education, mental training, motivation, psychological ability

Sammanfattning

Syftet med denna undersökning var att ta reda på hur lärare kan utveckla sina elevers psykiska förmåga inom ämnet idrott och hälsa. För att svara på syftet intervjuades två forskare på ett kvalitativt sätt och fyra idrottslärare intervjuades med hjälp av strukturerade intervjuer, samt aktuell litteratur lästes. I arbetet sökte jag svar på om det fanns några skillnader, eller likheter, mellan två forskares och fyra idrottslärares uppfattningar kring metoder att utveckla elevers psykiska förmåga. Undersökningen skulle även svara på vilka praktiska övningar inom mental träning som kan användas i idrottsundervisningen, samt hur idrottslärare med hjälp av mental träning kan motivera eleverna att sträva mot höga betyg.

Studien visar att elevernas psykiska förmåga kan utvecklas genom olika mentala övningar. Att utveckla elevernas självförtroende genom att de ges lämpliga uppgifter som ligger på gränsen av vad eleverna tror sig kunna klarar av är ett sätt. En likhet mellan forskarnas respektive idrottslärares uppfattningar är vikten av bra kommunikation med eleverna. En skillnad i de intervjuades uppfattningar var att de båda forskarna betonade betydelsen av att göra eleverna delaktiga i planering och lektionsinnehåll. Denna uppfattning delade inte idrottslärares.

Att öka elevernas självkänedom så att det strävar mot ett, för dem, rimligt betyg kan skapa motivation. Genom min undersökning har jag kommit fram till att en lärares förhållningssätt också är viktigt. Det gäller att vara lyhörd för elevernas intressen, använda sig av konstruktiv feedback och att i lagom grad få eleverna att vara delaktiga i planering och innehåll i undervisningen.

Nyckelord: idrott och hälsa, mental träning, motivation, psykisk förmåga

Förord

Jag vill tacka min handledare Kerstin Auoja för stöd och tips under arbetets gång. Ett tack riktas även till personerna som jag intervjuat för att de ställde upp och lät mig ta del av deras åsikter och erfarenheter.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	7
2. SYFTE	8
3. BAKGRUND	9
3.1 SYFTET MED ÄMNET IDROTT OCH HÄLSA	9
3.2 SVERIGES BETYGSSYSTEM.....	10
3.2.1 <i>Bedömningen i ämnet Idrott och hälsa</i>	10
3.3 AKTUELLA BEGREPP SOM BERÖR PSYKISK FÖRMÅGA	12
3.3.1 <i>Självbild, självkänsla och självförtroende</i>	12
3.3.2 <i>Mental träning</i>	13
3.3.3 <i>Motivation</i>	14
3.3.4 <i>Stress</i>	16
3.3.5 <i>Kroppsspråk</i>	16
3.3.6 <i>Feedback</i>	17
3.3.7 <i>Samtal</i>	18
3.3.8 <i>Delaktighet</i>	18
3.4 MENTALA TRÄNINGSTEKNIKER	19
3.4.1 <i>Spänningsreglering</i>	19
3.4.2 <i>Koncentrationsträning</i>	20
3.4.3 <i>Målsättning</i>	21
3.4.4 <i>Målbildsträning / Visualisering</i>	24
4. METOD	25
4.1 URVAL.....	25
4.2 DATAINSAMLINGSMETOD	25
4.2.1 <i>Intervjuer</i>	25
4.2.2 <i>Litteratursökning</i>	26
4.3 GENOMFÖRANDE	26
4.4 BEARBETNING	27
4.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	27
4.6 METODDISKUSSION	27
5. RESULTAT	28
5.1 FÖRMÅGOR SOM PÅVERKAR VARANDRA	28
5.2 ATT UTVECKLA ELEVERNAS PSYKISKA FÖRMÅGA	29
5.2.1 <i>Motivation</i>	31
5.2.2 <i>Samtal</i>	32
5.2.3 <i>Feedback</i>	33
5.2.4 <i>Delaktighet</i>	34
5.2.5 <i>Betyg</i>	35
5.3 TRE STEG I MENTAL TRÄNING	37
6. DISKUSSION	39
6.1 ANALYS AV RESULTATET.....	39
6.1.1 <i>Frågeställning 1</i>	39
6.1.2 <i>Frågeställning 2</i>	42
6.1.3 <i>Frågeställning 3</i>	42
6.2 RESULTATSAMMANFATTNING	44
6.3 METODDISKUSSION	44
6.4 FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING	45
REFERENSER	46

BILAGA 1

BILAGA 2

BILAGA 3

1. Inledning

I mitt arbete som idrottslärare känns det lockande att utveckla mina elevers psykiska förmåga genom att knyta an till strategier som idrottsstjärnor använder sig av för att kunna prestera så bra som möjligt. Just att utveckla elevernas psykiska förmåga är ett av syftena med ämnet idrott och hälsa enligt kursplanen (Skolverket A). I samhället i stort är idrott för många det samma som att mäta och tävla. Skolämnet idrott och hälsa innehåller mycket mer än så och hälsoaspekten är en viktig del. Att må bra genom att tänka rätt borde därför vara ett argument för att mental träning bör ingå i undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

Kanske kan jag utmana mina elever på ett sätt som får fler av dem att engagera sig i ämnet idrott och hälsa än utan denna mentala koppling? Eventuellt kan elever som inte är särskilt idrottsintresserade och som tycker att tanken på idrottsbetyg känns stressande, känna sig utmanade på ett annat plan än de först tänkt sig. De redan intresserade eleverna kan förhoppningsvis känna sig extra sporrade när de lär sig tänka som sina idrottsliga förebilder. Studier visar att regelbunden psykisk träning bl a kan öka den fysiska och psykiska hälsan, leda till bättre självkänsla och självförtroende samt förbättrade studieprestationer (Plate & Plate, 1997).

I denna undersökning har jag utgått ifrån tre frågeställningar för att besvara syftet. Finns det några skillnader, eller likheter, mellan två forskares och fyra idrottslärares uppfattningar kring metoder att utveckla elevers psykiska förmåga? Vilka praktiska övningar inom mental träning / prestations psykologi kan användas i idrottsundervisningen? På vilket sätt kan idrottslärare, med hjälp av mental träning, motivera eleverna att sträva mot höga betyg?

2. Syfte

Detta examensarbete syftar till att undersöka hur lärare kan utveckla sina elevers psykiska förmåga inom ämnet idrott och hälsa.

För att ta reda på detta har jag ställt mig följande frågor:

- Finns det några skillnader, eller likheter, mellan två forskares och fyra idrottslärares uppfattningar kring metoder att utveckla elevers psykiska förmåga?
- Vilka praktiska övningar inom mental träning / prestations psykologi kan användas i idrottsundervisningen?
- På vilket sätt kan idrottslärare, med hjälp av mental träning, motivera eleverna att sträva mot höga betyg?

3. Bakgrund

Nedan har jag inlett med att belysa mitt arbete utifrån vad som står i kursplanen för ämnet idrott och hälsa, tankar kring det rådande betygssystemet samt hur betygsbedömningen i idrott och hälsa ska göras. Anledningen till att jag belyst betygssystemet i bakgrunden är att ett bra betyg, t ex i ämnet idrott och hälsa, är ett konkret mål för eleverna att sträva mot. Därefter följer en beskrivning av de begrepp som arbetet kretsar kring och en rad olika tekniker för mental träning avslutar bakgrunden.

3.1 Syftet med ämnet idrott och hälsa

Rubriken *Ämnets syfte och roll i utbildningen* inleder varje kursplan med en motivation till varför ämnet ingår i utbildningen (Skolverket A). I kursplanen för idrott och hälsa står det bl a att:

”Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskap om den egna livsstilens betydelse för hälsan. (...) Ett grundläggande syfte med ämnet är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra.” (Skolverket A, s 1)

Läroplanen från 1994 delar upp skolans mål i två delar. *Mål att sträva mot* anger den önskade kvalitetsutvecklingen i skolan och anger ingen övre gräns för elevernas kunskapsutveckling. *Mål att uppnå* talar om vad en elev minst ska ha uppnått vid avslutad skolgång (Utbildningsdepartementet, 1999). Syftet med ämnet Idrott och hälsa uppnås genom att skolan i undervisningen strävar mot att eleven:

- ” utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa,
- utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap,
- utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra,
- utvecklar kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer av fysiska aktiviteter samt ges förutsättningar till ett personligt

- ställningstagande i idrotts- och hälsofrågor,
- utvecklar förmågan att organisera och leda aktiviteter,
 - får inblickar i idrottens och friluftslivets historia samt lär känna olika former av lekar, danser och idrottsformer i olika kulturer,
 - utvecklar kunskaper om och beredskap för handlande i nöd- och katastrofsituationer både på land, i och vid vatten.” (Skolverket A, s 1)

3.2 Sveriges betygssystem

Styrningen av den svenska skolan förändrades liksom betygssystemet under 1990-talet, då ansvaret för skolan fördes över från staten till kommunerna. Nu är det upp till varje kommun att konkretisera de centralt utformade styrdokumenterna (nationella läroplaner, kursplaner samt mål- och betygsdokument) från 1994 i lokala arbetsplaner (Skolverket, 2000).

I dagens målrelaterade system betonas ämneskunskaperna hos eleverna och betygen ska ge information om vad en elev kan. För varje betyg finns det bestämda kriterier för vad man ska kunna för att förtjäna ett visst betyg. Eleverna jämförs numera inte med varandra utan deras kunskaper värderas utifrån uppsatta mål (Pettersson, 2007). Selghed (Pettersson, 2007) anser att den deltagande målstyrningen, kursplanernas öppet uttryckta mål och betygskriterier tillsammans med ett delegerat ansvar från stat till kommun och även skolenhet och slutligen den enskilde läraren, inte uppfyller kravet på likvärdig och rättvis betygssättning. Christina Wikström (Pettersson, 2007) menar att det är viktigt att jämförbarhet uppnås. För att det ska bli verklighet efterlyser hon tydliga målbeskrivningar och betygskriterier, liksom att lärarutbildningen förbereder läraren på ett bra sätt inför betygssättningen.

3.2.1 Bedömningen i ämnet Idrott och hälsa

Annerstedt (2007) menar att läraren måste tänka igenom *Validitet, Reliabilitet, Objektivitet* samt *Klara kriterier* för att bedömningen av idrottsundervisningen ska ske på ett tillfredsställande sätt. Vidare förordar han frågeställningarna:

- Bedömer jag vad jag avser att bedöma? (Är uppgiften valid?)
 - Innebär uppgiften att jag kan bedöma vad jag avser att bedöma? (Är den relevant?)
 - Är uppgiften relevant i förhållande till elevernas förmåga och undervisningsättet?
 - Innebär uppgiften att alla eleverna ges möjlighet att bedömas på ett likvärdigt sätt?
- (Annerstedt, 2007, s 201-202)

I arbetet med att bedöma krävs det att läraren är en duktig observatör för att korrekta bedömningar ska kunna göras liksom kunskap om aktiviteten och kriterierna för bedömningen (Annerstedt, 2007). Betygen är inte till för att döma eleverna utan ingår som ett utvärderingsredskap i undervisningen. Det som bedöms är kunnande och lärande, vilket kan utvecklas och förbättras. Att ha en bred bedömningsrepertoar för att ge många olika förmågor en chans är värdefullt (Pettersson, 2007).

Det existerar inga tydliga bedömningskriterier, vilket gör att samma prestation kan bedömas olika beroende på vem det är som bedömer. Anledningen till att de nationella styrdokumenterna är uttryckta i generella termer, är att det krävs professionella samtal mellan lärare om vad de egentligen betyder. För att betygen ska vara rättvisa och likvärdiga är det upp till varje skolläda ut i kommunerna att se till att det finns utrymme för diskussioner mellan lärare för att göra dokumenten konkreta (Skolverkets allmänna råd 2004, 2004). För likvärdiga betyg förespråkar Annerstedt (2007) goda kunskaper både i ämnet och om eleven som ska bedömas, samt stor erfarenhet av barn i samma ålder och utvecklingsnivå. Diskussioner mellan öviga lärare i Idrott och hälsa kring bedömning, både på skolan man arbetar på skolor i närheten, är att föredra. Vidare menar Annerstedt att det är positivt om eleverna själva värderar sin förmåga och utveckling, samt hur de klarar av fysiska färdigheter. Att som idrottslärare vara noga med att avstå från att tydligt jämföra och bedöma elevernas prestationer är också viktigt.

Annerstedt (2007) anser att det är en allmän uppfattning att lektionerna i idrott och hälsa i första hand ska användas till fysisk aktivitet, men även att viktiga teoretiska bitar måste få lektionstid. Kontrollen av elevernas kunskaper i idrott tror Annerstedt kan ske genom läxor, skrivningar, redogörelser och praktiskt handlande under lektionerna. Han föreslår att lärare i idrott använder sig av en kompetensprofil för varje elev rörande elevens *teoretiska kunskaper* (genom praktiska, muntliga eller skriftliga prov), *färdigheter* (eleven använder sin kropp och sina förutsättningar på ett funktionellt och riktigt sätt) och *insats* (elevens insats under lektionerna värderas). På detta sätt informerar betyget eleverna om deras prestationer i förhållande till *ämnets mål*, *elevernas förutsättningar*, samt *elevernas prestationer*, *såväl vad gäller kunskaper, praktiska färdigheter som deras insats* (Ibid, s 204). Det är viktigt att betygsättningen sker på ovan beskrivna sätt, menar Annerstedt vidare, dvs inte enbart på elevernas färdigheter och att detta tydligt deklarerar för eleverna.

3.3 Aktuella begrepp som berör psykisk förmåga

3.3.1 Självbild, självkänsla och självförtroende

Det finns en mängd olika begrepp för att beskriva hur människor uppfattar sig själva. Dessa begrepp syftar på den attityd människor har till sig själva (Raustorp, 2006).

I grundskolans kursplan för ämnet idrott och hälsa står det att undervisningen bl a ska sträva efter att eleven ska utveckla en positiv *självbild*. Enligt Kristoffersen (1998) omfattas en persons självbild av individens egna tankar, känslor och förväntningar om sig själv. Självbilden beror även på hur personen är och hur hon värderas i förhållande till andra, det sociala samspelet är alltså av stor vikt (Karlsson, 2004).

En persons *självkänsla* utvecklas när en person lyckas med att genomföra vad hon föresatt sig. Självkänslan är en följd av framgången och inte av orsaken, står det att läsa i SOU 2006:77. Vidare beskrivs även att för att lyckas krävs kompetens och kompetens fås genom träning. Att klara av utmaningar som ligger på övre gränsen av sin förmåga, utvecklar självkänslan. Annerstedt (2007, s 142) refererar till Lawrence som definierar självkänsla som ”hur en människa värderar diskrepansen mellan hennes självbild och hennes ideal”. Självkänslan beror alltså på hur individen värderar och uppfattar sig själv.

Självförtroende är också en stabil aspekt hos individen och utgörs av individens uppfattning om sin kapacitet inom ett specifikt område, t ex social förmåga, studiekapacitet och idrottsförmåga. Vägen till en bättre självkänsla kan gå via ett förbättrat självförtroende inom några områden (Hassmén mfl, 2006). Bröderna Plate (1997) tror att alla vill prestera något, det är så människan fungerar. Med förbättrade prestationer ökar ofta även individens självförtroende.

Annerstedt (2007) refererar till Capels forskning som visade att läraren höjer elevernas självkänsla när idrottsläraren:

- känner eleverna väl och bemödar sig om att ta del av deras intressen och känslor;
- är beredd att ”ge sig tid” och vara en ”god lyssnare”;
- accepterar elevernas uppfattningar, idéer och bidrag till lektionerna, ger dem tillfälle att bidra till lektionernas utformning, lägger vikt vid elevens nuvarande agerande och prestationer istället för att haka upp sig på hur det varit tidigare;
- har positiva förväntningar på eleverna (Annerstedt, 2007, s 142)

Att som lärare vara medveten om ovanstående begrepp och de nämnda förhållningssätten är viktigt i utvecklandet av elevernas psykiska förmåga. Närmast nedan följer en beskrivning och motivering till varför mental träning kan användas för att hjälpa eleverna i deras utveckling, tillsammans med ett par praktiska övningar som kan användas i undervisningen.

3.3.2 Mental träning

Mental träning är samlingsnamnet som inbegriper metoder och övningar som utvecklar psykologiska / mentala färdigheter, t ex koncentrationsövningar och visualisering som förbättrar själva prestationen (Hassmén mfl, 2006). Psykisk träning är ”systematiserat sunt förnuft”, menar bröderna Anders och Johan Plate (1997). Träningen bygger på en blandning av erfarenhet, vetenskap och känsla. Att prestera väl med hjälp av olika mentala förberedelser har antagligen förekommit under hela människans existens. En så enkel sak som att tänka på ett positivt minne och upptäcka att man ler och mår bra av det, är ett bevis på att psykisk träning fungerar. Olika studier kring effekter av regelbunden psykisk träning visar att den bl. a kan leda till (Ibid, 1997, s 212):

- *Förbättrad fysisk och psykisk hälsa*
- *Bättre självkänsla och självförtroende*
- *Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer*
- *Förbättrade sociala relationer*

Värt att notera är att genom att utveckla sina psykologiska färdigheter och där igenom prestationen främjas även det allmänna välbefinnandet och stresshanteringsförmågan. Mental träning är med andra ord användbart för alla, inte bara toppidrottare (Hassmén mfl, 2006).

Författarna Plate & Plate (1997) hänvisar till en studie av Rosenberg/Anfelt där sju olika principer för mental träning konstateras. Här har jag sammanfattat dessa:

1. Hjärnan styr kroppen och 40-90% av idrottsframgången beror på psykiska faktorer. Våra handlingar styrs av hjärnan både omedvetet och medvetet. Dessutom styr hjärnan nivån av automatik respektive viljemässig ansträngning.
2. Psykisk träning består av två delar. Den alltid närvarande dimensionen som styr hur vi tänker, mår och känner är den ena delen och de målinriktade träningsprogram som fokuserar på en begränsad träningsfaktor den andra.

3. Psykisk styrka i tävling avgör vem som vinner en tävling. En elitidrottare som presterat ojämna resultat är oftare en följd av något inom det psykiska fältet än av variation i idrottarens fysiska förmåga.
4. Det idrottsliga utförandet påverkas av både yttre och inre drivkrafter.
5. Att tro på sig själv och låta känslan styra är en annan betydelsefull del som det tar lång tid att utveckla.
6. Individcentrering benämns som den sjätte principen och betyder att varje individ är unik och kräver olika lösningar
7. En optimal mottaglighet är grundläggande för att åstadkomma toppprestationer.

För att få god effekt av mental träning krävs god *självmedvetenhet*, vilket betyder att vara medveten om sina egna tankar, känslor, motiv, föreställningar och attityder. Att vara självmedveten är viktigt eftersom individen själv måste känna vad som kan förbättras och hur det känns i prestationsögonblicket för att kunna använda sig av lämpliga copingstrategier, dvs strategier för att hantera uppkomna situationer. Att hela tiden försöka vara medveten om kroppens signaler och vad man upplever i olika situationer gör att en bättre självkänedom utvecklas (Hassmén mfl. 2006).

3.3.3 Motivation

Hassmén mfl (2006) delar in begreppet motivation i tre delar, vilka jag bearbetat och sammanfattat här:

Inre motivation – innebär att man gör något för att man själv vill, för att man finner tillfredställelse av att göra det. Det är även lätt att vara fokuserad på uppgiften om man drivs av inre motivation. Ofta leder inre motivation till känslomässiga belöningar i form av t ex glädje och avslappning. Det finns tre typer av inre motivation:

1. För att lära sig något nytt kunskapsmässigt. T ex att upptäcka och förstå något nytt.
2. För att uppnå något. T ex att överträffa det man tidigare presterat.
3. För att uppleva stimulans och positiva sinnesupplevelser. T ex känna sig stark och smidig.

Yttre motivation – då utför man något för att få fördelar av utförandet i form av sociala eller materiella belöningar. Denna typ av motivation kan leda till nervositet och negativ anspänning av att känna sig pressad att utföra något. Yttre motivation kan delas in i fyra delar.

1. Yttre reglering, styrs av yttre belöningar och restriktioner. Att träna ett pass för att bli uttagen till nästa match är ett sådant exempel.
2. Introjicerad reglering, individen utför en handling för att t ex slippa skuld känslor. Det finns en yttre press och tryck att handla på ett särskilt sätt.
3. Identifierad reglering, här utförs ett självvalt beteende för att man bestämt sig för att det är viktigt att t ex bli starkare. Dvs individen styrketränar trots att han eller hon inte tycker om det.
4. Integrerad reglering, aktivitetsvalet stämmer överens med individens övriga val. T ex att en aktiv avstår från att gå ut och festa under tävlingssäsong för att vara så bra förbered som möjligt inför tävlingarna.

Amotivation – dvs brist på motivation. Detta tillstånd liknar ”inlärd hjälplöshet” då personen känner sig inkompetent och saknar kontroll. Begreppet delas upp i fyra delar.

1. Den vanligaste anledningen till amotivation är en tidigare upplevelse av dålig förmåga.
2. Amotivation kan uppstå när individen inte tror på sitt upplägg för att lyckas med något.
4. Individen upplever att något är alltför krävande för att engagera sig i det.
5. Känslor av hjälplöshet och dålig kontroll är en annan anledning till amotivation.

Ett *resultatorienterat* motivationsklimat känns igen på att framgång utgörs av att någon besegras och att individernas prestationer hela tiden jämförs med andra. Effekterna av detta klimat blir ofta en rädsla för att misslyckas som kan leda till tävlingsångslan och ett försvagat självförtroende. Motivationen utgörs av yttre belöning, medan den inre motivationen minskar. Är motivationsklimatet istället *processorienterat* motiveras individen av uppgiften och strävan efter att uppleva känslor som njutning, glädje och tillfredsställelse. Det är även troligt att utövaren kommer att fortsätta med aktiviteten längre, anstränga sig mer och hantera motgångar bättre när muskelspänningen och prestationsångslan är lägre (Hassmén mfl, 2006).

3.3.4 Stress

Stress upplever en individ om de påfrestningar som hon utsätts för överstiger den egna förmågan. Individens faktiska förmåga att hantera påfrestningen tillsammans med förmågan att värdera påfrestningen och sin förmåga att värdera de egna möjligheterna att klara den, påverkar uppkomsten av stress (SOU 2006:77). En hanterbar nivå av stress och nervositet är bra ur ett prestationsmässigt perspektiv, både ”knopp och kropp” känns alert och du har gott självförtroende. Hjärtfrekvens, andning och muskelspänning ökar. Symptom som oro, muntorrhet och kallsvettighet är tecken på att kroppen ställer in sig för att prestera bäst när det gäller och bör betraktas som något positivt. Det svåra är att hitta just rätt anspänningsnivå, denna varierar från individ till individ och mellan olika typer av prestationer (Plate & Plate, 1997).

Annerstedt (2007) menar att det viktigaste, är att komma ihåg att den bästa motivationen fås av att uppleva att man lyckas. Det gäller alltså att känna sina elever för att kunna sätta upp mål som de, genom att anstränga sig, klarar av.

3.3.5 Kroppsspråk

Vårt kroppsspråk påverkar hur vi mår och ger även en vink till omgivningen om hur vi känner. I boken ”*Knopp och Kropp*” (Plate & Plate, 1997, s 175) går det att läsa att ”kroppen inte kan ljuga”, vilket visar att uppmärksamma medmänniskor kan avläsa hur andra mår utan att de berättat det. Genom att aktivt försöka läsa av elevernas sinnestillstånd kan lärare anpassa sitt sätt att kommunicera så att de passar den rådande situationen.

Här är ett urval med tips för hur kroppsspråket kan bli mer positivt:

Kroppsspråk

- *Håll huvudet högt!*
- *Hakan framåt!*
- *Blicken framåt!*
- *Axlar bakåt!*
- *Armarna lätt och ledigt svängande!*
- *Studs i steget!*
- *SMILE! När du känner dig nervös – le!*
- *När du tappar koncentrationen – ta några djupa, långsamma andetag.*

(Plate & Plate, 1997, s 176)

Ett sätt att påverka hur man mår är att tänka positiva tankar. Hassmén mfl (2006) skriver att forskning kommit fram till att ett inre positivt samtal, med avsikt att stärka självförtroendet och ett optimistiskt synsätt, leder till förbättrade prestationer. Följande övning kan vara till hjälp för mer positiva tankar, som i sin tur kan avspegla sig i ett tryggare kroppsspråk.

Tankestopp

1. *Lär dig identifiera vad som utlöser negativa tankar. (...)*
2. *Inse att dessa tankar hindrar dig från att prestera optimalt.*
3. *Bestäm dig för en klar signal som ska utlösa tankestoppet. Det kan vara en trigger. Det kan vara att du ropar >Stopp!> till dig själv, knäpper med fingrarna, eller att du låtsas se en röd flagga för din inre syn.*
4. *Ersätt de negativa tankarna med i förväg intränade, konstruktiva tankar. (...)*
5. *Träna tankestopp före tävling (eller annan viktig prestation så att du är förberedd) (...)*
6. *Använd denna teknik under tävling. (...)*

(Hassmén, mfl, 2006, s 368)

3.3.6 Feedback

Annerstedt (2007) beskriver begreppet feedback som en viktig metod för lärare. Där de genom att iaktta och korrigera, stegvis förbättrar elevers förmåga att utföra olika färdigheter. Att som lärare uppmuntra elevernas prestationer är viktigt för att främja deras utveckling. Vidare anser Annerstedt att läraren bör låta övertygande när beröm utdelas och gärna kombinera orden med lämpligt kroppsspråk. Det bästa är om berömmet kommer i direkt anslutning till det utförda och att det endast ges då det är förtjänat. Även försök till prestation bör berömmas. Brophy (Pettersson, 2007) har kommit fram till lärares beröm är effektivast när det är sällsynt, trovärdigt, frivilligt, specifikt och genuint.

Elevernas kunskaper utvecklas mer om eleverna i förväg tagit del av hur bedömningen av dem utförs. Om eleverna tidigt får ta del av vad kunskapskraven är och förstår meningen med sitt skolarbete främjas deras kunskapsutveckling. Det är även viktigt att läraren rättar så att mindre kunniga blir medvetna om sitt icke-kunnande för att de ska få möjlighet att utvecklas. Det har även visat sig att eleverna utvecklas mest om de får kommentarer och vägledning kring sitt arbete. Att skriva ut betyg efter rättning sporrar endast de redan intresserade och duktiga eleverna (Ibid, 2007).

3.3.7 Samtal

Ett sätt att motivera sina elever är enskilda samtal. Om läraren tar sig tid och lyssnar aktivt på eleven skapas trygghet och eleven vågar berätta vad hon eller han känner. Höigaard och Jörgensen (2000) har skrivit boken *Coachingsamtal inom idrotten* som vänder sig till personer som arbetar med idrottsutövare. De menar att om samtalet blir vägledande kan det bidra till att utveckla, i detta fallet elevens, självförtroende och självständighet, vilket i sin tur ofta leder till förbättrade prestationer. För vägledaren är det framför allt tre saker som är viktiga, enligt psykologen Rogers (Ibid, 2000). Nämligen att *våga vara sig själv* och visa att det inte är säkert att man som lärare har lösningen utan försöker få eleven att leta efter svaret. Att vara *empatisk* och kunna sätta sig in i andra människors situationer är en annan betydelsefull del. Utan att döma och genom att visa en *oreserverad positiv respekt* för eleven, öppnas möjligheterna för ett bra samtalsklimat. Eleven vågar vara ärlig och ta tag i eventuella problem.

3.3.8 Delaktighet

Elevernas motivation påverkas av i vilken grad de tillåts vara delaktiga i varför de ska utföra saker och ting. I läroplanen från 1994 står det att eleverna ska kunna påverka, ta ansvar och vara delaktiga i sin utbildning. Vikten av att eleverna medverkar i undervisningens innehåll och arbetssätt tas även upp i Skolverkets skrift ”*Allmänna råd och kommentarer. Likvärdig bedömning och betygsättning*” (2004). För att eleverna skall förstå undervisningens syfte är det betydelsefullt att de får delta i planeringen och får möjlighet att ge sina synpunkter.

I undersökningen *Den nationella utvärderingen, 2003* (NU 03) som Skolverket genomfört, framgår att mer än hälften av eleverna och nästan tre fjärdedelar av lärarna anser att eleverna ges möjlighet att påverka innehållet i undervisningen mycket eller ganska mycket i ämnet idrott och hälsa. Ämnet kom på åttonde plats av sexton skolämnen, då eleverna angav vilka tre ämnen de kan påverka innehållet mest i (Myndigheten för skolutveckling, 2007).

Värt att tänka på kring delaktighet är att om krav på eget ansvar och egen planering av arbetet ställs för tidigt blir resultatet det motsatta, dvs en upplevelse av att inte vara kapabel uppgiften och en försämrad självkänsla. Undersökningar från SCB visar att ungdomars upplevelse av stress och psykisk ohälsa har ökat med 30 % mellan år 1989 och 2005. SOU 2006:77 har kommit fram till att majoriteten av ungdomarna anser att skolan är den främsta stressframkallande faktorn. Både grundskole- och gymnasieelever blir stressade av att de

själva förväntas ansvara för sin skolgång, samt veta vad det vill bland alla existerande alternativ.

3.4 Mentala träningstekniker

Nedan följer en rad olika tekniker som används inom mental träning för att uppnå önskade mål.

3.4.1 Spänningsreglering

Inom psykisk träning anses förmågan att slappna av som viktig. Prestationsrelaterad oro och ängslan drabbas alla av i större eller mindre omfattning. Nära relationer till andra människor minskar risken för att drabbas av prestationsängslan och ökar förmågan att hantera stress (Hassmén mfl, 2003).

Förmåga att slappna av består av tre delar (Plate & Plate, 1997).

Avspänning – tillfälliga överspänningar, som vanligtvis beror på situation och miljö, avlägsnas.

Avslappning – innebär en strävan mot att göra kroppen så lite spänd som möjligt, dvs kroppen antar ett mer avslappnat tillstånd än vid avspänning och även spänningar beroende på andra saker än miljön avlägsnas.

Avkoppling – om man kopplar bort störande faktorer från omgivningen intar man ett tillstånd som Uneståhl benämner med ”det mentala rummet”. Här är man mottaglig för olika psykiska processer som främjar prestationen både i ett lång och kort tidsperspektiv.

För att undvika att spänna sig i onödan är det bra att hitta ett eget sätt att slappna av på. En särskild rutin som får dig att spänna av, eller att lyssna på en CD med instruktioner för hur man kan göra är sätt som kan fungera (Ibid, 1997).

Här följer ett konkret exempel på hur man kan träna på att slappna av (Hassmén mfl, 2006).

Avspänningsövning

Sitt eller ligg så bekvämt som möjligt (huvudet ska vara högre än kroppen), på en lugn plats, där det är lagom temperatur, ta av skor och lossa stramande klädsel. Blunda. Fortsätt därefter med att:

1. *Ta ett djupt andetag, släpp ut luften långsamt och "smaka" på utandningsluften.*
2. *Lyft armarna och håll dem rakt ut från kroppen. Knyt händerna så hårt du kan, håll där i fem sekunder. Släpp ut hälften av trycket och håll där i fem sekunder. Slappna av helt i händerna. Notera skillnaden mellan spänd och avslappnad kroppsdel.*

Fortsätt med övning 3-14 nedan precis som i punkt 2 ovan.

3. *Spänn musklerna i överarmarna hårt, håll där i fem sekunder ... osv.*
4. *Böj tårna maximalt.*
5. *Sträck tårna maximalt.*
6. *Lyft bägge benen 20 cm över golvet – spänn höfmusklerna.*
7. *Spänn skinkorna.*
8. *Spänn magmusklerna.*
9. *Tryck handflatorna mot varandra.*
10. *Tryck skuldrorna bakåt.*
11. *Spänn nacken (utan att spänna resten av kroppen).*
12. *Bit ihop käkarna.*
13. *Tryck tungan mot övre delen av gommen.*
14. *Lägg pannan i djupa veck.*
15. *Avsluta med följande andningsövning: Andas in mycket korta andetag, ett per sekund, tills bröstkorgen är proppfylld. Håll där i fem sekunder. Andas därefter sakta ut under tio sekunder samtidigt som du tänker ordet "lugn". Upprepa detta minst fem gånger!*
16. *Skaka sakta liv i din kropp och fortsätt efter några minuter med det du sysslade med före övningen.*

(Hassmén mfl, 2006, s 369)

3.4.2 Koncentrationsträning

Att koncentrera sig och "tänka på en sak i taget" genom att skärma av intrycken är en förmåga som går att träna upp. Att kunna fokusera på ett fåtal detaljer under lång tid är av stor betydelse för att prestera väl inom många områden. Att tappa koncentrationen kan leda till att man missar att göra rätt sak vid rätt tillfälle, vilket kan vara förödande för resultatet (Plate & Plate, 1997). Koncentrationsträning kan leda till att individen lär sig att välja den koncentrationsnivå och fokus som är bäst för stunden (Hassmén mfl, 2003).

Nedan följer några olika koncentrationsövningar som kan användas för att visa eleverna att vår medvetenhet pendlar mellan avslappning i ena riktningen och koncentration i den andra.

Koncentration och koncentrationsstil (Hassmén mfl, 2006, s 377).

Övning 1: *Lyssna till yttre ljud (bred-yttre koncentration).*

Tre minuter. Ligg ned och blunda. Lyssna till de olika ljud som finns runt omkring.

Övning 2: *Lyssna till ljudet av din kropp (bred-inre koncentration).*

Två minuter. Ligg ned och blunda med bomull eller öronproppar i öronen. Koncentrera dig på alla ljud i kroppen, andningsljud, hjärtslag, gnissel och knarr.

Övning 3: *Passerande tankar (smal-inre koncentration).*

Tre minuter. Vila i en bekväm position och blunda. Låt tankarna passera som de kommer. Döm eller värdera inte. Låt bara passivt tankarna komma och gå.

Övning 4: *Välj ett problem (smal-inre koncentration).*

Fem minuter. Välj ett problem som har bekymrat dig. Be dina tankar att plocka fram så många lösningar som möjligt på det. När en lösning dyker upp, placera den i en "bubbla" och låt den flyga iväg. Vänta tills nästa lösning kommer. Placera den i en "bubbla" osv.

Övning 5: *Studera ett objekt (smal-yttre koncentration).*

Fem minuter. Ta ett föremål som med lätthet kan hållas i handen (en ring, ett mynt, en klocka osv) Betrakta föremålet noggrant. Om tankarna börjar vandra iväg och du tappar koncentrationen, rikta åter in uppmärksamheten på föremålet. Byt föremål varje gång övningen utförs.

Övning 6: *"tom i huvudet" (smal-inre koncentration).*

En minut. Försök att inte tänka på någonting. Kontrollera sinnet så att du inte får några tankar.

Övning 7: *Lyssna till hjärtslagen (smal-inre koncentration).*

Tre minuter. Vila bekvämt och blunda. Lyssna bara till dina hjärtslag.

3.4.3 Målsättning

För att tydliggöra för sig själv vad man strävar mot, underlättar det att sätta upp mål. För att utnyttja sin kapacitet till max är det bättre att ha siktet inställt på att prestera så bra som möjligt istället för att bara vinna. Att söka efter rätt känsla i prestationen är en bättre drivkraft än att bara se till själva resultatet, eftersom känslor varar längre än resultatet och utgör därmed en bättre källa till drivkraft (Plate & Plate, 1997).

Hassmén mfl (2003) belyser Goulds forskning kring målsättning som anger att målen ska vara:

1. specifika och mätbara
2. relativt höga men ändå realistiska
3. både långsiktiga och kortsiktiga
4. av typen resultatmål, prestationsmål och processmål
5. både träningsmål och mål för tävling
6. positivt formulerade, t ex att överträffa någon tidigare prestation snarare än att ha målet att inte missa en putt eller att inte bli sist (Hassmén mfl, 2003, s 355)

Utöver ovanstående är det lämpligt att målen tar hänsyn till individens ”*personlighet och motivation, uppmuntra till engagemang, vara tydliga och användbara för att kommunicera målsättningen utanför laget, och slutligen möjliga att utvärdera och därmed kunna utgöra underlag för feedback*”(Ibid, 2003, s 355). Strategin att dela upp vägen mot ett huvudmål i delmål sympatiserar basketstjärnan Michael Jordan (1994) med. Han skriver ”*Steg för steg. Jag ser inget annat sätt att komma någonstans.*” (s 12). Vidare menar han också att oavsett vad han sysslat med skulle han ha tillämpat denna metod. Är drömmen t ex att bli läkare och man har betyget godkänt i biologi, måste första målet bli att få väl godkänt och andra målet att få mycket väl godkänt i biologibetyg. Det samma gäller för andra ämnen.

Dalai Lama beskriver vägen mot ett mål som att förändra en vana. Människan vänjer sig vid att göra på ett visst sätt och man kan utnyttja vanans makt till en fördel. ”*Genom att ständigt upprepa ett beteende kan vi definitivt etablera nya beteendemönster.*” säger Dalai Lama (1999, s 226). På detta sätt kan vi genomföra positiva förändringar, men han poängterar också, att förändringar tar tid och att de måste ske steg för steg.

Anstränger man sig hårt för att nå ett mål och trots detta inte blir världsmästare, veterinär eller rockstjärna är livet inte ett fiasko för det, skriver Jordan (1994). Alla kan inte nå toppen och bli bäst av alla, men man kan vara framgångsrik ändå och dessutom ha tillägnat sig en rad värdefulla färdigheter och erfarenheter som leder en vidare i livet.

Följande övning kan vara till hjälp att strukturera upp vägen mot ett mål.

Målsättningsövning (Hassmén mfl, 2006, s 381)

1. Arbeta fram en lista av möjliga mål.

Skapa en lista av möjliga mål. Tänk stort när du formulerar målen och de kan röra t ex idrottsprestationer, studier, karriär, relationer till människor. Låt processen för att ta fram målen ta tid och målen kan vara både stora och små.

2. Välj prioriteringar och tidsramar.

Bestäm dig för vilka mål som är viktigast. Det kan underlätta att prata med någon person du har förtroende för kring denna prioritering och när du sätter upp tidsramar för när målen ska vara uppnådda.

3. Utvärdera nuläge, faktisk nivå/skicklighet.

I arbetet mot målen bör man veta utgångsläget. Det är därför klokt att utvärdera sig själv i tester, beroende på målets karaktär kan man använda sig av både fysiska och psykiska tester, samt skattningsskalor.

4. Sätt upp delmål.

När det stora målet är formulerat bör mindre mål sättas upp som delar upp vägen fram till det stora. För att upprätthålla fokus och motivation bör dessa delmål vara både dagliga och veckobaserade mål, liksom säsons- och års mål.

5. Integrera målen.

I arbetet mot det stora målet är det viktigt att utvärdera utvecklingen. Detta kan göras i en dagbok så att målbilderna tydliggörs och integreras i vardagen.

6. Plan för agerande utifrån mål

För att arbetet mot målet ska bli konkret är det viktigt att det leder fram till praktiskt arbete. Formulera därför konkreta handlingar som kommer att hjälpa till att uppfylla målet, t ex göra avslappningsövningar varje kväll och att träna utfallssteg tre gånger i veckan för att få starkare ben.

7. Utvärdera, modifiera och uppdatera målen.

Denna punkt hänger ihop med nr 6 och belyser vikten av att följa och utvärdera utvecklingen. Detta kan göras via en träningsdagbok och samtal med en lärare/tränare.

Ovanstående visar att rimliga målsättningar och en strävan efter rätt känsla i utförandet skapar motivation och är något som är användbart inom alla områden, inte bara inom idrottsvärlden. Det kan t ex handla om att förstå och behärska matematiska formler, hitta rätt känslan när man spelar piano eller att förändra en personlig vana för att utvecklas som människa.

3.4.4 Målbildsträning / Visualisering

Hjärnan har svårt att skilja mellan en verklig och en tänkt händelse. Detta förhållande utnyttjas vid målbildsträning. Om du i ditt inre frammanar en bild om hur något du vill göra ska gå till ökar chanserna för att du lyckas. Du kan styra din prestation genom bilderna om du ”spelar upp” dem inför en prestation. För bästa effekt bör målbildsträningen placeras i slutet av träningspasset, eftersom det då är lättast att komma ihåg. Att avsluta på ett positivt sätt är användbart i många sammanhang (Plate & Plate, 1997).

Avslutningsvis kan bakgrunden sammanfattas med att medvetenhet kring hur människor uppfattar sig själva, ett processorienterat motivationsklimat, god kommunikation, ett uppmärksamt förhållningssätt till eleverna, samt olika mentala träningstekniker kan hjälpa idrottslärare att utveckla elevernas psykiska förmåga.

4. Metod

I mitt arbete har jag valt att använda mig av kvalitativa intervjuer, strukturerade intervjuer och litteraturstudier för att besvara mitt syfte och frågeställningar.

4.1 Urval

Personerna jag intervjuat är två forskare med inriktningar som rör mitt arbete. En av dem forskar om hur elevers självbild påverkas av skolans idrottsundervisning och benämns härnäst som F1. Den andra personen är lektor i idrottsvetenskap med forskningsinriktning på ungas prestationer i idrott och benämns som F2. Jag har även intervjuat fyra idrottslärare med många års yrkeserfarenhet för att undersöka hur de tänker kring utvecklandet av sina elevers psykiska förmåga. Idrottslärarna nämns som I1, I2, I3 samt I4. Jag valde att intervju erfarna idrottslärare istället för nyutbildade, eftersom jag tror att de är tryggare i sin lärarroll och förhoppningsvis har de genomfört och utvärderat olika typer av övningar och metoder att utveckla elevernas psykiska förmåga. De intervjuade idrottslärarna arbetar alla på olika högstadieskolor i en medelstor stad i södra Sverige.

Anledningen till att jag valt att intervju två forskare och fyra idrottslärare är att jag ville undersöka mental träning från två, eventuellt, olika perspektiv. De båda forskarna har förvisso olika inriktningar, men då båda utgår ifrån hur man kan göra för att andra ska må bra och växa som individer, anser jag att de i denna gruppering tillhör samma perspektiv. Efter att ha intervjuat fyra idrottslärare upplevde jag vad Johansson & Svedner (2006) kallar för mättnadskriteriet, dvs det verkade inte som att fler intervjuer skulle leda fram till ytterligare uppfattningar.

4.2 Datainsamlingsmetod

4.2.1 Intervjuer

Intervjuer kan ske på olika sätt. När jag intervjuade de båda forskarna använde jag mig i huvudsak av öppna frågor och en kvalitativ intervjuform (Johansson & Svedner, 2006). Innan intervjuerna mailade jag forskarna intervjufrågorna (Bilaga 1) för att de skulle veta vad jag var intresserad av och för att de skulle ha möjlighet att tänka igenom sina åsikter i förväg. Under båda intervjuerna strävade jag efter att få igång ett samtal med forskarna kring mina frågeområden, mental träning och betyg, för att svaren skulle bli så uttömmande som möjligt.

I slutet av intervjuerna kontrollerade jag så att alla frågeområden var besvarade, eftersom forskarnas svar berört olika delar i en annan ordning än den som mina stödfrågor stod i, vilket ofta är fallet i ostrukturerade kvalitativa intervjuer (Trost, 2005). Några av frågorna ställde jag till båda forskarna, medan huvuddelen av frågorna var olika och inriktade på just deras forskningsområde. Under intervjuerna ställde jag följdfrågor när jag upplevde något som oklart.

Intervjuerna med de fyra idrottslärarna hade en mera strukturerad karaktär jämfört med när jag intervjuade de båda forskarna som hade en kvalitativ inriktning. Detta innebar att jag ställde samma frågor till alla idrottslärare (Bilaga 2) och jag ställde frågorna i samma ordning under intervjuerna (Patel & Davidson, 2002). Men även här ställde jag följdfrågor för att förvissa mig om att jag uppfattat vad de menade på ett korrekt sätt. Inledningsvis i mina metodfunderingar tänkte jag använda mig av enkäter för att få svar på hur idrottslärarna tänker kring elevernas psykiska utveckling för att få ett mer omfattande resultat från fler personer. Den främsta orsaken till att jag valde intervjuer är just möjligheten till att mer ingående undersöka hur intervjupersonerna tänker och för att kunna ställa följdfrågor för att erhålla fördjupad förståelse kring personernas uppfattningar.

4.2.2 Litteratursökning

För att besvara min andra frågeställning har jag sökt konkreta övningar i mental träning i litteraturen för att visa hur man praktiskt kan gå till väga i undervisning med fokus att utveckla sina elevers psykiska förmåga. De övningar som jag bedömt som mest användbara, finns presenterade i bakgrunden. Ett par av övningarna som presenteras i resultatet har intervjupersonerna bidragit med.

4.3 Genomförande

De båda forskarna kontaktades per mail (Bilaga 3) som innehöll information om min undersökning och en förfrågan om de skulle vilja bli intervjuade. Därefter ringde jag upp dem och avtalade tid och plats för intervjuerna. Efter intervjuerna med forskarna fördjupade jag mig i deras svar för att komma fram till hur jag skulle lägga upp intervjuerna med idrottslärarna.

Idrottslärarna kontaktades per telefon och informerades om min undersökning, att intervjun var frivillig och att de skulle vara helt anonyma utom för mig. För att få tag i erfarna lärare

ringde jag först skolornas expedition och förhörde mig, för att sedan få telefonnumret till aktuell idrottslärare.

Jag sökte även i litteratur efter konkreta övningar att använda i undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

4.4 Bearbetning

När intervjuerna var gjorda lyssnade jag på dem flera gånger och valde ut de delar som jag bedömde som användbara, och skrev sedan en ordagrann utskrift av dessa (Johansson & Svedner, 2006). Därefter sorterade jag vad som sagts med utgångspunkt i intervjumaterialet med de båda forskarna för att få struktur på resultatet. De tips och övningar som jag funnit i litteraturen placerade jag i bakgrunden under passande rubrik.

4.5 Etiska överväganden

När forskning bedrivs är det viktigt att det sker på ett värdigt sätt för de inblandade (Trots, 2005). Intervjupersonerna upplystes därför om att det var en frivillig och anonym undersökning. När jag gjorde mina intervjuer spelade jag in allt som sades för att vara säker på att det som sagts skulle finnas tillgängligt för bearbetning i efterhand (Johansson & Svedner, 2006). Alla jag intervjuade godkände att jag spelade in vad som sades. Jag intervjuade personerna på deras arbetsplatser så att de skulle vara bekväma i miljön, för att minska den nervositet som en intervju kan skapa (Lantz, 1993).

4.6 Metoddiskussion

Mitt val av metod tycker jag är korrekt i förhållande till arbetets syfte. Att det var jag som intervjuade alla personerna är positiv eftersom jag försökt att uppträda på samma sätt under alla intervjuerna. Det finns både för och nackdelar med att informera om intervjuinnehållet i förväg. Respondenterna har möjlighet att tänka igenom sina åsikter i förväg, vilket samtidigt kan göra att de inte berättar om vad de spontant tänker kring innehållet.

Det går inte att dra några generella slutsatser från denna studie, eftersom antalet respondenter är förhållandevis få, men det har inte heller varit syftet. Svaren från dem jag intervjuat stämmer väl överens med litteraturen, vilket jag anser stödjer validiteten i undersökningen.

5. Resultat

Resultatet är riktat mot idrottsundervisning på högstadiet och är uppdelat i följande delar; förmågor som påverkar varandra, att utveckla elevernas psykiska förmåga, motivation, samtal, feedback, delaktighet och betyg. Varje kategori belyses av ett eller flera citat för att få en bild av vad de intervjuade sagt (Johansson & Svedner, 2004). Då frågorna var öppna blev en del svar ganska omfattande. För att få fram vad intervjupersonerna menar anser jag att det i vissa fall krävts att lite längre citat redovisas.

Forskaren med inriktning på elevers självbild inom ämnet idrott och hälsa, benämns som F1, medan personen som är lektor i idrottsvetenskap och forskar om ungdomars idrottsprestationer, benämns som F2. Citaten av idrottslärarna har beteckningarna I1, I2, I3 och I4.

5.1 Förmågor som påverkar varandra

I kursplanen för idrott och hälsa står det, som nämnts tidigare i arbete, bl a att undervisningen i ämnet ska sträva mot att eleven:

"utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga, samt utvecklar en positiv självbild," (Skolverket A, s 1)

Några av intervjupersonerna ansåg att förståelse för att dessa tre förmågor påverkar varandra, oavsett vilken av dem man väljer att fokusera på, är viktigt.

"Idrotten handlar om hela människan. Hur den människan tänker och den människan mår." (F1)

"Man är egentligen kropp och själ och när man utvecklar kroppen så har man också möjlighet att utveckla själen." (I4)

"det här med det sociala och det psykiska det hänger väldigt mycket ihop tycker jag. Att man lär sig fungera i grupp och lär sig respektera andra och man lär sig respektera regler." (I1)

Respondenternas svar visar att de stödjer kursplanens formulering och att de är medvetna om förhållandet mellan den fysiska, psykiska och sociala förmågan, samt att idrottsämnet ger goda förutsättningar för att utveckla dessa.

5.2 Att utveckla elevernas psykiska förmåga

Idrottslärarna som jag intervjuade uttryckte alla att de försöker utveckla elevernas psykiska förmåga med hjälp av olika fysiska aktiviteter, här är exempel på detta:

”Det är mest kring elevernas självförtroende som jag i mitt dagliga arbete hela tiden försöker stärka. Genom att peppa och uppmuntra dem för att de ska klara saker som de inte trodde sig klara av. Jag försöker utmana dem med lämpliga uppgifter. T ex vid första mötet med redskapsgymnastik, tycker många att det är motigt, men med lite träning klarar de många övningar och man ser hur nöjda de blir när de klarar något nytt.” (I3)

”Och sen handlar det ju väldigt mycket om att få eleven att lyckas. Från det att de är små, för att alltså de kommer ju med olika förutsättningar allihopa ju. Vissa tycker det är obehagligt att vara med på gympan och vissa tycker det är jobbigt att duscha och vissa tycker det är jobbigt att hålla på med bollar och så. Så det handlar hela tiden om att tänja på elevernas gränser ... och det är det som gör att det är så roligt att, när man ser att dom gör det. Att dom lyckas”(I1)

”En tjej i årskurs 7, hon var jätte glad efter idrotten, var jätteglad, jättenöjd, hoppade upp och hurrade. Hon klarade 1,10 i höjd. Och såna saker ger en en kick både till eleven och till mig som lärare (...) känna sig bra, känna äntligen jag har lyckats, äntligen jag ha gjort detta. (...) hur kan man utveckla den psykiska, jo det går när man uppnår någonting som man själv säger nästan är omöjligt. Men om man jobbar och du har så att säga någon som visar vägen och målet kanske är framför dig.”(I4)

Idrottslärarna berättade även om ett par andra sätt, förutom att jobba med elevernas självförtroende, som de arbetar med för att utveckla elevernas psykiska förmåga. Tre av lärarna använder sig av avslappningsövningar till musik i sin undervisning. Två av dem går igenom målbildsträning med eleverna och en tredje nämner trygga ramar som ett medel för att förbättra elevernas prestationer.

”Koncentration och skapa bilder i huvudet och sen skapa såna utrymme att... Och självklart vi förklarar för dom att som mental träning kan man skapa. (...) Men vi öppnar för dom möjligheterna, att dom kan om dom vill. Att dom ska inse att i hjärnan finns ett rum som man kan skapa olika bilder. Och sen träning är livet, genom träning finns inga gränser.”(I2)

”Avslappning till ett inspelat program kör jag ibland. (...) Med mina elever har jag kört målbildsträning, låtit dom fundera ut något som de personligen, vill uppnå och sedan dela upp vägen dit i olika etapper. Sen pratade de helt kort med mig för att testa sina funderingar.” (I3)

”att man har tydliga rutiner och dom får besked på vad dom ska göra och vad som förväntas av dom och så och då kan dom också prestera bättre i slutändan”(I1)

F2 markerar nedan kopplingen mellan fysik och psyke, liksom vikten av att tydligt belysa detta för eleverna. Vidare beskrivs fördelen av att inneha god fantasi, samt att den mentala träningen pendlar mellan koncentration och avslappning.

"... viktigt att poängtera, hur tänket och görandet hänger ihop. Så att man inte särskiljer det utan man jobbar på båda fronter. Både och har ett möte med dem i tänkandet, synen på sig själva, samtidigt som att man gör saker och ting. Så att mental träning är oerhört praktisk, för den har ju inget värde om man inte gör något med den."(F2)

"dels håller jag alltid fantasin väldigt högt för att den öppnar upp och den frigör lösningar. Jag har ett favorit citat från en filosof: Fantasi är konsten att se det som ännu inte finns. Och det är väldigt bra att ha med sig. Men annars är grundstenarna koncentration och avslappning."(F2)

"Fokusering kan handla om att fokusera på någonting som är viktigt om man så säger för att kunna prestera. Men ett fokus kan också va på att när du slappnar av så är fokus på ingenting."(F2)

Mental cirkelträning

Ett annat sätt att träna sina elever i mental träning, berättade F2, kan vara en form av cirkelträning.

Station 1. Eleverna tränar på att andas rätt och kompisarna kikar för att se om de som ligger och slappnar av verkligen ser ut som vattenpölar, eller vad de har fått som uppgift att likna.

Station 2. På en annan station får eleverna koncentrera sig på t ex en penna. Läraren frågar eleverna vad pennan har för färg och just som eleverna säger färgen, låt säga *grön* om pennan har den färgen. I det ögonblicket de säger *grön* och tittar på pennan, tänkte de inte på kommande fysikprov eller kvällens handbollsträning. Då kan de förhoppningsvis hitta sig själva och tänka "Aha, tänk om det är så lätt att om jag bara tänker på den här basketkorgen, då blir det enklare att göra mål. Det är en väg att kunna koncentrera sig. Det behöver inte vara svårare än när jag tänkte på pennan."

Station 3. Vid tredje stationen får eleverna prova att våga falla bakåt och låta kompisarna ta emot, bedöma förutsättningarna och våga släppa allting.

Under denna cirkelträning får eleverna öva på tre konkreta aspekter som i förläggningen kan bidra till förbättrade prestationer. Pendlingen mellan koncentration och avslappning tydliggörs, liksom att koncentration inte behöver vara svårt.

5.2.1 Motivation

Kommunikationen mellan läraren och eleverna är väldigt viktig för att skapa motivation, det framgick av både intervjuerna med idrottslärarna och forskarna. Här belyser F1 vikten av lärarens kroppsspråk.

”Kroppsspråket är väldigt viktigt (...) En elev tog exempel en lärare kan komma in och säga saker och ting men kroppen säger någonting annat. (...) då tror ju vi att han är arg på oss, men förmodligen så var han inte arg på dom utan det var något annat som var i hans huvud va.”(F1)

Elever märker alltså om det man som lärare säger inte är det samma som ens kropp utstrålar, eftersom kroppen ofta visar hur vi mår.

De intervjuade idrottslärarna och de båda forskarna var vidare eniga om vikten av att individualisera innehållet på lektionerna i ämnet idrott och hälsa för att nå fram med budskapet och skapa ett förtroende till sina elever. Detta för att varje elev ska känna motivation att utvecklas på sin nivå utan att jämföra sig med varandra.

”Även om du börjar att jobba som en grupp, men du måste kunna ge dom möjlighet som individ, som person (...) Men för att kunna nå målet det finns olika vägar. Ett sätt som kanske har lyckats enligt, din erfarenhet, med de flesta. Det lyckas inte med de andra till exempel. Så du måste hitta alternativ, du måste hitta genvägar eller du måste hitta så att säga för att kunna också nå målet med dom som behöver.”(I4)

”Jag vill också lära mina elever att dom ska acceptera, att trots att du inte är duktig i vissa områden att du ska försöka göra ditt bästa. Och vi kräver inte alls att du måste prestera och uppnå nån nivå (...) prova och testa några gånger. (...) Och då har vi märkt att sånna elever går framåt, på så sätt, trots att de är svaga så att säga.”(I2)

”... överviktiga, att dom får aktiviteter som dom kan hantera för att komma vidare. Och det är ju friskvårdstanken, inte utveckla din höjdhoppsteknik(...) Och det måste ju vara vårt främsta mål, det skulle ju vara ett svek mot dom annars på nått sätt. Så där får man ju verkligen individualisera (...) och man får sig ju kickar ibland, när man känner, det här funkar, det här tog dom till sig. Och när man ser att dom utmanar sig själva och glädjen när dom kommer vidare med olika saker.” (I3)

Ovanstående citat visar att om man lyckas utföra något ökar självförtroendet, man blir motiverad att gå vidare och prova mer avancerade saker. Denna process kan få hjälp av rimligt ställda krav.

”Och ställa lagom svåra krav. Det är ju det också, där får jag ju hela tiden rannsaka mig själv när jag står i undervisningssituationen att, går jag på för hårt nu eller ska jag trycka på hårdare för att det finns ju en tendens att man blir för mesig ibland också och det vinner ju vissa ingenting heller på och då backar dom bara, men det är ju från individ till individ igen. Det är ju inte enkelt och där gör man ju säkert fel, men när det blir bra så är det ju jätte roligt.”(I3)

Motivation för idrottsundervisning kan även hämtas ur elevernas fritidsintressen. Att de på idrotten tränar på saker som det kan få nytta av i utövandet av sitt intresse, visas i följande citat.

”... om man tar många olika elever som exempel och man liksom visar det som någon form av fontän eller nått. Att här strömmar idrottskunskaperna upp, och här är ni tillsammans men sen är meningen att ni ska sticka åt olika håll. Så kan man alleredan här, hitta sig själv och måla bilden för åt vilket håll man sticker sen, om det är kost och hälsa hållet, eller skateboardkillen eller lagidrottaren eller så här. Då är det lättare att gå med i strömmen. (...) då får man använda sig av det här med eget ansvar, fantasi och vilka känslor och att hjälpas åt som ska skapa det här. Lusten för att träna mer på skateboard, lusten till att känna sig ännu säkrare och jobba än mer intensivt med hästarna eller nått sånt här.”(F2)

5.2.2 Samtal

Att samtala med sina elever, på ett sätt som får dem att känna sig trygga och sedda utifrån vem de är, har stor betydelse för relationen mellan lärare och elever menade respondenterna.

”För det första handlar det som lärare, om man ska säga, att våga vara sig själv alltså. (...) Att man visar en enorm respekt och där menar man att här gäller det verkligen, för att du har ju en bild av den här eleven och då gäller det att ta bort den bilden egentligen först. Så att du är lyhörd och att det bli som en aktiv process.”(F1)

Att inte döma på förhand utan ta reda på vad som hänt och hjälpa eleverna att själva lösa problem som kan ha uppstått, beskrivs vidare.

” då går du ju in som lärare, hur ska ni lösa detta? Inte att du löser det, hur ska ni lösa detta? Och det här kommer ju eleverna att vara ovana vid i början men sen märker de att de är dom som ska göra detta, med din hjälp. Coaching, med din hjälp va.”(F1)

”Analysen måste va det, vad är det som har hänt hur ser det ut nu? Vad är det som var bra och vad var det som inte var bra? Och sen sätter man upp mål då. Och efter det det är som en kartläggning av situationen och sen efter det gör man en handlingsplan. (...) kan du tänka dig att göra på det här sättet? Ja. Tycker du att vi ska skriva ner det? Så gör man det va och så tar man en bit i taget. Också sätter man upp mål, ja då tar vi det den här perioden.” (F1)

Med elever som inte fungerar i undervisningen är första steget att synliggöra dem genom individuella samtal för att ta reda på varför de t ex inte deltar och att sedan gemensamt med eleven finna lösningar. Det ges exempel på här.

”För det första så tycker jag att man på nått sätt då måste försöka finna en tid eller göra någonting. Att sitta och diskutera med en i taget. (...) Och ställa de här frågorna, vad är det som du gör det här? Osv (...) Så dom blir jättesynliga. Det är ju det det handlar om”(F1)

” Alltså dom som, alltså stora massan, som jobbar på dom klarar ju sig själva. Men vissa får man gå in och peppa och uppmuntra hela tiden. Tala om för dom att nu gäller det här va och man får styra upp det. Att nu måste du ha med dig kläder varje gång och nu måste du göra detta och detta. Nu saknar du dom här momenten för att kunna få godkänt och då måste du hinna med det innan. Då får man ju gå ner på individnivå ännu mer och tala om vad som gäller. Ofta räcker det ju med den här utvecklingssamtalsbiten. När man ger feedback om hur det har gått under terminen och så men för vissa måste man ju gå ännu längre och ta kontakt med föräldrar och så vidare.”(I1)

Ovanstående citat ger exempel på hur lärare kan kommunicera med eleverna för att visa att man som lärare vill hjälpa till när något inte fungerar. Vikten av att ta sig tid för att samtala med eleverna framgår också.

5.2.3 Feedback

I lärarrollen är sättet man ger sina elever feedback på av stor betydelse, både för elevernas självbild och för deras kunskapsutveckling. Genom feedback kan läraren visa att man vill hjälpa eleverna att utvecklas, vilket F1 beskriver.

” Vad är de jag säger, säger jag så här bara” bra” eller säger jag att ”det här du gjorde där det var riktigt bra, nästa gång tänk på det” va. Ok det är klart återigen har man många elever men man kanske kan som lärare bli lite mer medveten om det...” (F1)

”ja lite mer omsorgsfullt så. Jag tycker man kan ju bara gå till sig själv många gånger om man hade en lärare som bara sa det är bra, det är bra. Då vet jag egentligen ingenting om mig själv eller vad är det menat, vad är det jag ska bli bättre på ” (F1)

5.2.4 Delaktighet

Några av intervjupersonerna ansåg att för att få med sig eleverna och skapa ett intresse för idrottsundervisningen är det viktigt att göra eleverna delaktiga i innehåll och planering.

”Nu har vi gjort det här vad tycker ni att vi ska ha för mål nu då? Och det kan va olika mål. Låta eleverna, som jag har gjort många gånger, skriva på en liten lapp, kanske parvis någonting bara också samlar man in det. (...) delaktigheten i olika former. (...) det tar bara kort, låta dem säga med några ord hur de känner efter en lektion.”(F1)

”Att eleverna känner så va, de vill begripa varför gör vi det här va och vad innebär det, hur kan dom hantera detta? Och att det blir meningsfullt för dom. (...) att de blir intresserade och engagerade i ämnet va. Då utvecklas man sig ju mycket bättre, att man är med på tåget att man vet varför man gör olika saker. Jag menar det här är A och O.”(F1)

”Och medinflytande det är ju det som jag menar skateboardkillen här, han ska ju berätta för dig vad han gör och vad han vill göra på sin skateboard och utifrån det så formar ju ni övningar på idrottslektionen så att han vet vad han kan använda det till.” (F2)

Forskarna menade att det gäller för läraren att hitta didaktiska former för att göra eleverna delaktiga. Delaktigheten leder till ett ökat intresse och förståelse. När jag frågade idrottslärarna på vilket sätt deras elever är delaktiga i innehåll och planering under idrottslektionerna, svarade tre av dem att eleverna leder en del av idrottslektionerna. Ett av svaren som även innefattar de två andras var:

”Till en viss del, ja ... I årskurs sju, de börjar jobba i grupp, två tre elever som kan välja nån lek som uppvärmning. I årskurs åtta dom planerar två och två en uppvärmning på 15 minuter (...) i årskurs nio, dom ska planera och genomföra en hel idrottslektion eller pass. Två och två. Där har de möjlighet att styra själva, innehållet.” (I4)

Några av idrottslärarna uttryckte även att det kan vara svårt att rent praktiskt hitta sätt för hur eleverna ska bli delaktiga, eftersom de upplever att eleverna inte är mogna uppgiften. Ett sätt att indirekt skapa elevdemokrati, nämner en av lärarna, är att vara lyhörd för elevernas intressen. Ett annat sätt för att göra elevernas röst hörd är att skolan har ett så kallat idrottsråd.

”Självklart, man frågar dom. Vi har våra uppsatta mål och vad har vi planerat och vi måste göra det. (...) Och sen dom (eleverna) kan välja på vilket sätt ... det är lite svårt för dom att dom ska komma överens. Därför måste vi (lärare) bestämma.”(I2)

”Jag är inte för elevdemokrati, jag tycker inte de är mogna nog att ta det ansvaret fullt ut. Det blir bättre ordning om jag som lärare planerar. Men jag anser mig själv vara väldigt lyhörd för elevernas intressen och vad de tycker är kul. Så på så sätt tar jag till vara deras intressen och de märker att jag lyssnar på dem. (...) För att få en stor bredd i undervisningen har vi en läsårsplanering som vi följer. I den finns det ett visst utrymme att stoppa in lite annat utifrån elevernas intresse. Jag tycker det är viktigt med stor bredd på undervisningen för hur ska det kunna veta vad de tycker om de inte provat? ”(I3)

”det finns idrottsråd där varje klass har en representant (...) representanterna berättar klassens önskemål om att göra kanske på en friluftsdag att göra en turnering eller vad dom vill.”(I4)

Vikten av att vara lyhörd för elevernas åsikter och intressen belyste en av idrottslärarna och detta tog även F1 upp.

”att dom känner att man som lärare lyssnar på dom.(...) Att man som en annan skola gjorde (...) läraren har en pärm också i den pärmen finns en kolumn och så står det vad dom har gjort också får eleverna skriva med en eller två ord hur dom har upplevt lektionen. (...) eleverna vet precis, går till pärmen också fixar dom. Eleverna sköter det här med frånvaron, fixar det. Eleverna gör väldigt mycket som de är delaktiga i va. Det är ju där lärarna måste försöka mer ordna så att eleverna blir delaktiga i många olika saker. (...)”(F1)

Ett annat sätt att skapa ett tillfälle för eleverna att komma till tals, är att avsluta lektionerna med att sitta i en ring och gå laget runt...

”... så fick var och en säga någonting som dom tyckte var bra på under lektionen, en kort grej, ville dom inte säga någonting så sa de bara pass (...) Och så vad det någon annan fråga. Va det någonting vi kan göra bättre till nästa gång? (...) till slut såg de det här som modell att få yttra sig”(F1)

5.2.5 Betyg

Ett konkret mål att sträva mot för eleverna bör vara att få ett visst betyg i idrott och hälsa. För att bli motiverade behöver eleverna därmed veta vad som krävs av dem för att de ska få ett visst betyg. Alla idrottslärarna berättade att kursplan och betygskriterier presenteras vid läsårsstart för att eleverna ska vara informerade från början om vad som gäller. De belyser även att det finns nackdelar med tidig information och vikten av att återkomma till kriterierna.

”Vi är skyldiga att göra det och jag tror inte det är så väldigt, väldigt informativt. De lyssnar på vissa saker och inte andra, för det är för mycket information egentligen.”(I3)

” Och även om dom får det i början av varje termin så när det är dags för betygen så, ja men jag är ju jättebra på detta här! Men har du läst kriterierna, så når du inte upp till det kanske just i dom momenten där. Då kommer det som en överraskning ändå.” (I1)

”Sen är det ju klart att det här med betygen kan man ju uppleva som ett hot, men egentligen så vill jag ju att de ska vara som en peppning, eller att dom ska förstå hur det är vi tänker så att dom inte låser sig i en förställning om någonting annat så att dom ger upp. Det tror jag det finns en massa vanföreställningar. Och även om vi står där i augusti och berättar så hör dom bara vissa saker och så har dom, föräldrar som tycker det ena och som tror det andra. Så jag tror det är viktigt att man upprepar det med jämna mellanrum.” (I3)

F1 berättade om svårigheten att skriva betygskriterier som eleverna förstår och nämner också vikten av att kriterierna innefattar en stegring i vad som krävs för de olika betygen.

”... och för eleven om de får läsa det här så förstår dom, och det känns ju jättetryggt. Varför fick jag bara ett G och varför fick han de och så vidare och det här är ju jätte viktigt. Det handlar ju också om kasam, alltså det handlar om att känna, ah det är det jag ska göra!” (F1)

En av lärarna använder olika matriser till olika ämnesområde, som tydligt visar vad eleverna ska kunna för att få ett visst betyg.

”Vi presenterar detta för dom och säger, titta, detta ska vi observera. Sen t ex vi har en matris (...) arbetsområde orientering, mål för orientering: att känna till hur man orienterar, man ska kunna vistas i naturen i olika årstider, känna till olika karttecken och detaljer på kartan. Vi presenterar detta, vi går igenom, vi lär oss olika tecken...” (I4)

Idrottslärarna gav exempel på när betygskriterier kan motivera till personlig utveckling.

”Vissa moment kan de bli sporrade av, vissa kan dom tycka är lite jobbiga som att niorna ska ha en musik och rörelse lektion där dom visar att dom kan kombinera musik och rörelse då i en del eller en hel lektion (...) och sen så när dom har klarat det så växer dom ju verkligen. För att det ser dom som ett svårt moment, att lösa det med musiken (...) Men när dom sätter det och blir godkända på det så märker jag att det sporrar dom.” (I 1)

Ett annat sätt att tänka kring betygen är att fokus i idrottsundervisningen bör ligga på att eleverna ska hitta sig själva. Betygskriterierna kan man vänta med att presentera.

”Men med en klass utan att veta nått om dom så skulle jag börja i den delen där det handlar om att de ska lära sig att värdera sig själva och sätt upp egna målsättningar, må bra. Där skulle jag börja. Sen skulle jag beröra

att visst, det finns ett betygssystem här någonstans. Men att oavsett vill jag att alla ska få en chans att växa i sig själva. (...) Och en bieffekt av allt arbete de lägger för att hitta sig själva och bli bra och nöjda med sig själva det är att man får bättre betyg. (F2)

F2 menar att majoriteten av eleverna kan ges ett högre betyg efter de hittat sig själva. Därmed inte sagt att de starka eleverna inte ska utmanas utifrån sina förutsättningar.

"...du kan vara konkret med några i gruppen och de andra ska du bara få att förädla sig själva så blir det bättre betyg. Och dom eleverna som, som liksom ligger på den nivån dom vill ju inte höra vad som krävs för ett MVG. För att alltså det är ingen rimlig målsättning. Utan därför ska du bara fokusera på hur dom ska må bra på idrottslektionerna så är det du som sätter betyget sen. Så att den typ av målbild att ha MVG den passar ju bara ett fåtal." (F2)

5.3 Tre steg i mental träning

Följande tre delar är, enligt F2, viktiga för att en människa ska må bra och kunna "utveckla och befrämja" sig själv.

1. Lär känna dig själv

Det första steget handlar om att ta till var på sina goda egenskaper och förstå sig själv. Som lärare kan man hjälpa sina elever att komma underfund med vem de är.

"... man kan jobba utifrån att förädla människor. Och oavsett om de är 6 år eller 66 år så om vi försöker hitta det goda hos varje människa så vi ska inte göra om någon men vi ska förädla dem och så det som finns ska vi putsa på och göra det bästa möjliga av och det är också ett annat synsätt egentligen för i annat fall så ställer vi upp liksom en målbild som representerar någon annan" (F2)

2. Ge dig själv rätt målbild

Först när man hittat sig själv är det möjligt att sätta upp rimliga mål, som stämmer överens med verkligheten.

"... att utveckla sig själv och utifrån idrott och hälsa då är en viktig del att kunna träna på att kunna vilja och välja. Så att det du tränar dem på när du har ditt möte där är att träna upp deras vilja till någonting och eftersom alla inte är lika duktiga, så kan de ju inte välja samma saker. Nån måste ju träna viljan att springa 2 km på 20 minuter och nån ska träna sin vilja att vilja göra det på 9 minuter. Och därför måste man välja och då väljer man målsättning också det är det man ska hjälpa dom. Vad är du för nån, vad blir rimligt för dig att välja och sen då liksom kombinerar man vilja och välja." (F2)

3. Nå målbilden via delmål

För att öka möjligheterna att nå sitt mål är det viktigt att dela upp vägen dit i små etapper och delar. Då delmålen förverkligas ökar även motivationen i strävan mot målet eftersom det blir tydligt att man närmar sig det stora målet.

”Små, små steg. Att när du fångar dem är det små steg som gäller. Och det innebär ju att man har större chans att lyckas för att det är ett litet steg man tar men att man hela tiden går vidare så har man berättat det att det tar lång tid.” (F2)

Dessa tre steg är ett konkret exempel på hur läraren kan arbeta med mental träning med sina elever i ämnet idrott och hälsa. I steg 1 kan läraren ta upp vikten av att känna igen sina egna känslor och hur man brukar reagera i olika situationer. När det gäller steg 2 får eleverna som uppgift att fundera ut något som de skulle vilja uppnå och som de genom att anstränga sig tror sig kunna klara av. Vägen fram till målet delas upp i delmål för att hålla motivationen uppe.

6. Diskussion

Studien syftar till att undersöka hur lärare kan utveckla sina elevers psykiska förmåga inom ämnet idrott och hälsa. I nedanstående stycke besvarar jag mina tre frågeställningar och diskuterar kring det resultat jag fått fram.

6.1 Analys av resultatet

6.1.1 Frågeställning 1

- Finns det några skillnader eller likheter mellan två forskares och fyra idrottslärares uppfattningar kring metoder att utveckla elevers psykiska förmåga?

Självförtroende

De fyra idrottslärarna betonade att de i första hand försöker utveckla sina elevers psykiska förmåga genom att ge eleverna lämpliga uppgifter och ställa rimliga krav på dem.

"...Genom att peppa och uppmuntra dem för att de ska klara saker som de inte trodde sig klara av. Jag försöker utmana dem med lämpliga uppgifter..."(I3)

Detta synsätt delades av de båda forskarna och stämmer även väl överens med min litteraturstudie som visade att en utveckling av självförtroendet inom ett område, är vägen till en förbättrad självkänsla (Hassmén mfl 2006). Klarar man något som ligger i övre gränsen av vad man tror att man kan klarar av, stärks självkänslan (SOU 2006:77). Annerstedt (2006) i sin tur menar att den bästa motivationsfaktorn är att lyckas med det man gör. Ovanstående visar även att strategin att sätta upp delmål för att på så vis lyckas ofta, ökar motivationen att ta sig an olika utmaningar och därigenom växa som människa.

Kommunikation

En annan likhet mellan forskarnas respektive idrottslärares uppfattningar är vikten av god kommunikation med eleverna. Att kunna samtala med sina elever på ett givande sätt är viktigt t ex när någonting inte fungerar som det ska eller för att främja elevernas utveckling. Höigaard och Jörgensen (2000) bekräftar att ett vägledande samtal kan utveckla självförtroende och självständighet hos den som vägleds. Framförallt F1 påpekade att sättet en lärare ger sina elever feedback på har mycket stor betydelse för elevernas upplevelse av

idrottsundervisningen. Att vara omsorgsfull med vad man säger och hur man som lärare ger feedback är av stor vikt för elevernas utveckling. Annerstedt (2007) och Brophy (Pettersson, 2007) belyser feedbackens betydelse. Att vara övertygande och kombinera feedback med passande kroppsspråk, samt att uppmärksamma och visa uppskattning inför elevernas försök till prestation anser t ex Annerstedt är av stor betydelse. Min slutsats är att god kommunikation leder till ökad trygghet bland eleverna, vilket i sin tur leder till att eleverna vågar prova nya saker och därigenom skapas bättre förutsättningar för att prestera bra.

Delaktighet

Både F1 och F2 betonade vikten av att göra eleverna delaktiga i planering och innehåll på lektionerna på ett helt annat sätt än vad de intervjuade idrottslärarna gjorde. Forskarna menade att delaktighet är värdefullt för att göra eleverna mer motiverade och öka förståelsen för idrottsundervisningen.

"... att man är med på tåget att man vet varför man gör olika saker. Jag menar det här är A och O."(F1)

Tre av idrottslärarna gav elevledning som exempel på hur deras elever görs delaktiga i innehållet. Eleverna planerar och håller sedan i delar eller hela lektioner. En av lärarna sade att eleverna får vara med och bestämma hur en aktivitet ska genomföras, men att läraren bestämt vad lektionen ska innehålla. Samma lärare sade sedan att det är svårt för eleverna att komma överens om hur de ska göra. På en skola finns ett idrottsråd med elevrepresentanter som framför sina klassers önskemål. Jag anser inte att olika varianter av elevledning är ett exempel på den typen av delaktighet som de båda forskarna och även läroplan förespråkar. Det främsta syftet med elevledning är att utveckla elevernas ledaregenskaper, inte ge eleverna möjlighet att vara delaktiga. Inte heller idrottsrådet, som en av idrottslärarna berättade om, hade något större inflytande på lektionsinnehållet, utan det var aktiviteter som friluftsdagar och idrottsturneringar eleverna därigenom kunde påverka. Men jag tycker att eleverna via ett idrottsråd skulle kunna ges möjlighet att påverka lektionsinnehållet i den grad som idrottslärarna finner lämplig. I3 uttrycker tydligt sin åsikt om att eleverna inte är tillräckligt mogna för att delta aktivt i planering och innehåll.

"Jag är inte för elevdemokrati, jag tycker inte de är mogna nog att ta det ansvaret fullt ut..."(I3)

Att vara lyhörd för elevernas intresse och åsikter gör att I3 tillgodoser elevernas önskemål på ett indirekt sätt. För att eleverna inte ska känna sig stressade av sin skolgång, vilket SOU 2006:77 kommit fram till att många grundskole- och gymnasieelever är, anser jag att I3 har hittat en användbar strategi för elevdelaktighet jämfört med de andra idrottslärarna jag intervjuat. Detta tycker jag är ett exempel på att god kommunikation mellan lärare och elever underlättar för elevdelaktighet i undervisningen. Min erfarenhet av att ha arbetat på en grundskola i fem år, är att många lärare inte vet hur de ska få eleverna delaktiga i undervisningen på ett givande sätt. En vanlig uppfattning bland lärare är att elevdelaktighet tar onödigt lång tid, d v s det ger inte eleverna så mycket som lärarna önskar. Värdefull tid upplevs gå till spillo, som hade kunnat användas t ex till viktiga genomgångar. Att ge lågstadielever uppgiften att fritt ”forska” kring ett område är något som jag anser, bara gynnar väldisciplinerade och ansvarstagande elever. De elever som inte hunnit lika långt i sin utveckling behöver mer stöd och vägledning än vad ett sådant arbetssätt ger. Min åsikt är att fel sorts delaktighet slår ut de redan svaga eleverna och de mer framstående eleverna, som detta arbetssätt är mer lämpligt för, klarar sig bra även med lite stramare undervisning. En diskussion utifrån de förslag F1 och F2 ger angående delaktighet i undervisningen, tror jag kan vara givande lärare emellan, på samma sätt som Annerstedt (2007) förespråkar kring bedömning i ämnet idrott och hälsa. Resultatet ifrån mina fyra intervjuer med idrottslärare antyder att det tycker det är svårt att hitta en bra form för att göra sina elever delaktiga i undervisningen, vilket är ett uppdrag som uttrycks i Lpo94. Dessa diskussioner, lärare emellan, skulle kunna ha som mål att som F1 uttryckte sig, hitta ”didaktiska former” för att få eleverna delaktiga, och även medvetandegöra för lärare att för mycket delaktighet, eller snarare fel form av delaktighet, kan leda till stress bland eleverna.

Betyg

Idrottslärarna var eniga om att eleverna lätt glömmet bort genomgången av betygsriterierna som lärarna inleder läsåret med. Att återkomma till dessa under terminerna upplever de alltså som nödvändigt.

”...Och även om vi står där i augusti och berättar så hör dom bara vissa saker och så har dom, föräldrar som tycker det ena och som tror det andra. Så jag tror det är viktigt att man upprepar det med jämna mellanrum.”
(I3)

För att betygskriterierna ska bidra till trygghet och ökad förståelse om vad som krävs av eleverna måste kriterierna vara tydliga och innefatta en stegring av vad som krävs, uttryckte F1. Detta stämmer överens med Annerstedts (2007) uppfattning. För att öka förståelsen för vilken kunskap som krävs, använde en av idrottslärarna områdesmatriser. F2's uppfattning skilde sig från övriga intervjuade på så sätt att F2 menar att fokus bör inledningsvis inte ligga på betygskriterier utan på att eleverna ska växa som människor. När läraren fått insikt om elevernas olika förmågor kan denne berätta om betygskriterierna. F2 anser att fler kan få ett högre betyg om man börjar med att eleverna ska hitta sig själva och kunna sätta upp rimliga, personliga målsättningar. Idrottslärarna gav uttryck för att informationen kring betygskriterierna vid läsårsstart inte fungerar på ett optimalt sätt. Därför tror jag att det kan vara värt att prova hur eleverna påverkas av att, först när de blivit tryggare med sig själva, få information kring de olika betygskraven. Eventuellt kan detta leda till mindre stress och oro kring sin skolgång som SOU 2006:77 skriver om.

6.1.2 Frågeställning 2

- Vilka praktiska övningar inom mental träning / prestations psykologi kan användas i idrottsundervisningen?

Det finns en stor mängd övningar att använda sig av för att träna upp sin mentala förmåga. Ett litet urval av dessa finns redovisade i resultatdelen. F2 anser att mental träning saknar värde om den inte kopplas till praktik. Detta tror jag är väldigt viktigt att tydliggöra för eleverna så att de ser det breda användningsområdet för mentalträning. Effekten av att koncentrera sig på rätt saker kan t ex poängteras genom att låta eleverna spela brännboll. Det ena laget ges inga instruktioner i förväg, medan det andra får som uppgift att hela tiden utföra sina uppgifter på ett effektivt sätt, utan att spilla tid på att t ex haka upp sig på domarbeslut och tjafsa om ifall en spelare blivit bränd eller inte. Huvuduppgiften är att följa reglerna och koncentrera sig på sin egen uppgift att slå, springa, fånga lyror, kasta lättfångade bollar mm. När matchen är över och poängen räknade kan eleverna utvärdera de båda laginsatserna. Eleverna får gärna koppla strategin till fler aktiviteter än brännboll. Att på detta sätt lägga in en mental dimension i innehållet på idrottslektionerna tror jag är givande för eleverna.

6.1.3 Frågeställning 3

- På vilket sätt kan idrottslärare med hjälp av mental träning motivera eleverna att sträva mot höga betyg?

Jag anser att min undersökning visar att man som idrottslärare kan motivera sina elever att sträva mot t ex höga betyg, med hjälp av mental träning. Tillvägagångssättet är användbart även med andra typer av mål. Avsnittet 5.5 *Tre steg i mental träning*, som F2 berättade om, är användbart och poängterar vikten av att lära känna sig själv så att man kan sätta ett, för sig själv, realistiskt mål. Är målet realistiskt ökar sannolikheten för att man ska lyckas. Att lyckas med vad man företar sig leder till ökad psykisk hälsa istället för stress och utbrändhet. Det är, som F2, uttryckte sig ingen rimlig målsättning att alla elever ska ha MVG som slutmål i ämnet idrott och hälsa. Vikten av en god självmedvetenhet bekräftas även av Hassmén mfl (2006), som också menar att god självkänedom är en förutsättning för en effektiv mental träning. Det andra steget, handlar om att ge sig själv rätt målbild och beskrivs närmare i *Målsättningsövningen* i kapitel 3.4.3. Plate & Plate (1997), rekommenderar att man söker efter rätt känsla istället för att vinna eller att uppnå ett visst resultat. Känslor utgör en bättre motivationsfaktor, eftersom de varar längre än resultatet. Steg tre innebär att huvudmålet nås bäst genom delmål. Dessa delmål håller motivationen uppe och är en strategi som bl a basketproffset Michael Jordan (1994), begagnat sig av för att uppnå personliga mål. Många fd idrottsstjärnor och även äventyrare, t ex Thomas Fogdö och Ola Skinnarmo, föreläser t ex i företagsvärlden om hur de tänkt för att uppnå sina mål, vilket visar att det inte bara är inom idrottsvärlden mental träning kan komma till användning. Dalai Lama (1999) pekar på synsättet att nå ett mål genom att förändra en vana. Genom att göra något nytt, ändrar man riktning och kan på det viset nå sitt mål. Om man är tålmodig behöver det alltså inte vara svårare att uppnå ett mål än att genomföra en positiv förändring i sitt liv.

Att förbättra sina elevers koncentrationsförmåga kan bl a bidra till bättre kvalité på idrottslektionerna eller basketträningarna på kvällen. Det kan även handla om att förbättra sin volleybollserve eller lära sig nya franska glosor. Att använda sig av fasta rutiner t ex vid lektionsstart, -avslut och genomgångar skapar trygghet och ger mer tid åt att utveckla elevernas olika förmågor. Att kunna fokusera på "en sak i taget" är viktig oavsett vad man ska göra (Plate & Plate, 1997). Att i ämnet idrott och hälsa lära sig att fokusera på "rätt" saker, tänka positiv och målmedvetet kan leda långt och bidra till att ge eleverna ett verktyg för att lyckas även i övriga ämnen och inte minst, i livet utanför skolan. Detta faktum bör motivera och stimulera de flesta elever tycker jag. Svårigheten tror jag ligger i att få eleverna att inse potentialen i mental träning.

6.2 Resultatsammanfattning

Utifrån det material jag fått fram ur min undersökning, har jag dragit slutsatsen att idrottslärare med hjälp av olika mentala träningstekniker kan motivera eleverna till psykisk utveckling. D v s ge eleverna en strategi för hur de kan tänka och ge dem en handlingsplan för att nå det betyg de, med god självkänedom, anser sig förtjänar. Men jag tror det är minst lika viktigt att som lärare, oavsett vilket ämne man undervisar i, medvetet tänker igenom sitt förhållningssätt gentemot sina elever. Det handlar t ex om att vara lyhörd för elevernas behov och låta eleverna i lagom grad vara delaktiga i undervisningen. Att använda sig av konstruktiv feedback och synliggöra eleverna med individuella samtal eller ögonblick under lektionerna så att eleverna känner att jag som lärare ser dem, tror på dem och även bryr mig deras utveckling, tror jag är viktiga pusselbitar för att eleverna ska utveckla sin psykiska förmåga.

6.3 Metoddiskussion

Johansson & Svedner (2006), menar att en svaghet med intervju som undersökningsmetod är att resultatet kanske inte stämmer överens med sanningen. Detta kan bero både på den som intervjuar och den som blir intervjuad. T ex kan den som intervjuar påverka den intervjuade att svara på ett visst sätt genom t ex tonfall eller genom att vinkla frågor så att vissa aspekter inte blir belysta. Det kan också vara så att den intervjuade vill framställa sig själv i en bättre dager eller inte vågar delge sina värderingar eller attityder när det handlar om känsliga upplysningar (Jensen, 1995). Dessa faktorer kan ha förstärkts av att jag inte har någon intervjuvana. Däremot tror jag att ämnet inte är allt för känsligt att prata om, varken för forskarna och eller för idrottslärarna, som alla hade stor yrkesvana. Jag försökte ställa följdfrågor och bad den intervjuade att förklara lite mer ingående vad de menade när jag upplevde något som oklart.

Att de båda forskarna tagit del av mina frågor innan de blev intervjuade, upplevde jag som värdefullt. De hade på så vis möjlighet att tänka igenom sina åsikter i förväg och kunde därmed besvara frågorna på ett mer heltäckande sätt. Svaren från idrottslärarna blev inte så uttömmande som jag hade önskat. Om även idrottslärarna fått frågorna i förväg, tror jag att jag kanske skulle fått fler exempel på hur de gör för att utveckla elevernas psykiska förmåga. Nu informerades idrottslärarna bara via telefon om vad jag skulle intervju dem om.

Efter att ha bearbetat resultatet från intervjuerna funderade jag på om nyutexaminerade idrottslärare har större fokus på elevernas psykiska utveckling än de som utbildade sig när den förra kursplanen, Lgr 80, var i bruk. Dagens kursplan från 1994 har större fokus på psykisk utveckling inom ämnet idrott och hälsa än vad Lgr 80 hade. På grund av detta hade kanske resultatet blivit annorlunda om jag intervjuat idrottslärare som nyligen tagit lärarexamen. De idrottslärare jag intervjuat ansåg inte att det funnits något fokus på psykisk utveckling när de studerade till lärare, vilket var för mellan åtta och trettio år sedan.

Jag har inte redovisat svaren på alla frågor jag ställde under intervjuerna i resultatdelen eftersom jag kommit fram till att en del av frågorna inte gav svar som var av intresse i min undersökning. I vissa fall tyckte jag det var svårt att veta i vilken kategori ett citat skulle placeras eftersom många delar påverkar varandra. Jag har valt att redovisa resultatet på detta sätt för att skapa struktur i materialet, men är medveten om att andra rubriker också är möjliga.

6.4 Förslag till fortsatt forskning

Jag tycker det ska bli spännande att fokusera på mental träning när jag undervisar i ämnet idrott och hälsa utifrån vad jag kommit fram till i detta arbete. Det skulle vara intressant att undersöka hur elever upplever att arbeta med mental träning. Kommer de att tycka att det är användbart och givande eller bara något som tar plats från andra områden? Vilken typ av elever tar i störst grad till sig mental träning, idrottsintresserade elever eller elever som inte tränar någon idrott på fritiden, killar eller tjejer? Kan mental träning vara ett sätt att stärka lågpresterande elever?

Referenser

- Annerstedt, Claes (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare Förlag.
- Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Falköping: Elanders.
- Jensen, Mogens Kjaer (1995). *Kvalitativa metoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Høigaard, Rune. & Jørgensen, Arild (2000). *Coachingsamtal inom idrotten*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2006). *Examensarbetet i lärarutbildningen. Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Jordan, Michael (1994). *Att försöka är ett måste. Michael Jordan om strävan efter framgång*. Vällingby: Strömbergs Bokförlag AB.
- Lama, Dalai & Cutler, Howard C. (1998). *Lycka! En handbok i konsten att leva*. Malmö: Richters.
- Lantz, Annika (1993). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Karlsson, Lars. (2004). *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Kristoffersen, Nina Jahren. (1998). *Allmän omvårdad*. Stockholm: Liber AB.
- Myndigheten för skolutveckling (2007). *Idrott och hälsa. En samtalsguide om kunskap, arbetsätt och bedömning*. Stockholm: Liber Distribution.
- Patel, Runa & Davidson, Bo. (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur
- Petterson, Agneta (red) (2007). *Sporre eller otyg – om bedömning och betyg*. Malmö: Lärarförbundets förlag.
- Plate, Anders & Plate, Johan (1997). *Knopp & Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Raustorp, Anders (2006). *Fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget Uppsala AB.
- Skolverket (2000). *Helheten i utbildningen. Utbildning på entreprenad. Betygsättningen. Nationella kvalitetsgranskningar. Skolverkets rapport nr 190*. Stockholm: Liber Distribution.
- Skolverkets allmänna råd 2004 (2004). *Allmänna råd och kommentarer. Likvärdig bedömning och betygsättning*. Stockholm: Fritzes.
- Statens offentliga utredningar, SOU 2006:77 (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Fritzes.

Trost, Jan. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet (1999). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. Lpo 94 anpassad till att också omfatta förskoleklassen och fritidshemmet* (1999). Stockholm: Skolverket och Fritzes.

Internet

Skolverket (A). *Kursplan för ämnet idrott och hälsa*. Hämtat 080510 kl 17,03, från <http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0708&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=208>

Bilaga 1

Frågor till F1

MENTAL TRÄNING

- Hur tror du att elever kan utveckla sin psykiska förmåga inom ämnet idrott och hälsa?
- Vad är självförtroende för dig?
- Vad önskar eleverna som du intervjuat att deras idrottslärare ska göra för att stärka deras självförtroende?
- Vilka av dessa bitar tror du är de viktigaste och varför?
- Har du några praktiska övningar för att stärka självförtroendet?
- Tror du att mental träning kan leda till stärkt självförtroende? Har elevernas svar antytt det?

BETYG

- Ökar svårighetsgraden i betygskriterierna i ämnet Idrott och hälsa på ett bra sätt? Om du hade skrivit nya betygskriterier, hur hade du formulerat om dem?
- På vilket sätt tycker du att idrottslärare ska presentera betygskriterierna för att inte en del elever ska ge upp utan att ha försökt?
- Vad skulle du göra för att sporra nedanstående elever att höja sina idrottsbetyg?
 - a) En försynt tjej som inte syns på lektionerna. Får t ex aldrig några pass för hon vet inte hur hon ska göra / vill inte bli passningsbar och hon låter sina kompisar prova först så att hon inte hinner testa. Hennes stora fritidsintresse är hästar.
 - b) En cool skateboardkille som ofta skolkar. När han deltar ser jag att han har god kroppskontroll och bollkänsla men han står mest och pratar med kompiserna. Han umgås inte med de idrottsintresserade killarna i klassen.

Frågor till F2

MENTAL TRÄNING

- Hur tror du att elever kan utveckla sin psykiska förmåga inom ämnet idrott och hälsa?
- Hur motiverar jag eleverna att testa mental träning?
- I vilken ålder är det lämpligt att starta med mental träning och vad är bra att börja med?
- Har du något favoritupplägg / övning som brukar fungera med ungdomar?
- Finns det något som är viktigt att tänka på i undervisningen kring mental träning?
- Vad upplever du är lättast respektive svårast med mental träning?
- Hur lång tid tar det att lära sig en övning?
- Ska jag välja ut en övning och köra den ett tag eller kan jag hålla på med flera parallellt i samma elevgrupp? T ex presentera ett par olika och låta eleverna välja en att träna på för att sedan utvärdera i smågrupper?
- Boken Coachingsamtal inom idrotten förespråkar individuella samtal. På vilket sätt tror du att liknande tankar kan användas till grupper?

BETYG

- Vilka kopplingar ser du mellan betygen i idrott och hälsa och mentalträning?
- Hur kan eleverna på liknande sätt som idrottsstjärnor, använda sig av mental träning för att nå höga idrottsbetyg?
- Ökar svårighetsgraden i betygskriterierna i ämnet Idrott och hälsa på ett bra sätt? Hade du formulerat om något?
- Vad skulle du göra för att sporra nedanstående elever att höja sitt idrottsbetyg?
 - a) En försynt tjej som inte syns på lektionerna. Får t ex aldrig några pass för hon vet inte hur hon ska göra / vill inte bli passningsbar och hon låter sina kompisar prova först så att hon inte hinner testa. Hennes stora fritidsintresse är hästar.
 - b) En cool skateboardkille som ofta skolkar. När han deltar syns att han har god kroppskontroll och bollkänsla men han står mest och pratar med kompiserna. Han umgås inte med de idrottsintresserade killarna i klassen.

Bilaga 2

Idrottslärarfrågor

Kön _____
Undervisar i årskurs _____
Idrottslärarexamen _____
Antal yrkesverksamma år _____

1. I kursplanen står det bl a att ämnet ska utveckla elevernas psykiska förmåga, hur tänker du kring detta?
Hur märks detta i din undervisning?

2. På vilket sätt är dina elever delaktiga i idrottsundervisningen?
T ex i planering och innehåll.

3. Hur har du skaffat dig kunskap och material om mental träning?
T ex lärarutbildning, annan kurs, eget intresse

4. Hur presenterar du betygskriterierna för eleverna?

5. När på terminen gör du det?

6. Hur upplever du att eleverna tar till sig det? Blir de sporrade, skillnad starka / svaga?

Bilaga 3

Hej!

Jag studerar till idrottslärare och skriver till dig för att jag denna termin arbetar med mitt examensarbete. Kerstin Auoja, är min handledare, och har föreslagit dig som en tänkbar person att intervjua med tanke på mitt ämnesval.

Planen är att jag i mitt examensarbete ska undersöka hur idrottslärare kan utveckla sina elevers psykiska förmåga. Följande frågeställningar vill jag få besvarade:

- Vilka olika prestationspsykologiska strategier kan användas i undervisningen?
- På vilket sätt kan dessa strategier kopplas till betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa för att eleverna ska bli utmanade att sträva mot höga betyg?

Min fråga till dig är om du skulle vilja hjälpa mig i mitt arbete genom att ställa upp och bli intervjuad kring ovanstående? Om det passar dig någon gång under vecka 16 eller 17 skulle det vara förträffligt, vecka 15 kan också fungera!

I mitt arbete som idrottslärare vill jag använda betygskriterierna som sporre för att skapa motivation och utmaning istället för att avskräcka eleverna. Därför bifogar jag kursplan och betygskriterier i Idrott och hälsa eftersom intervjun kommer att kretsa en del kring detta. Min förhoppning med arbetet är också att jag kommer att kunna motivera mina elever med hjälp av idrottspsykologi som deras sportsliga förebilder använder sig av.

Med vänlig hälsning /Annika Ahlberg