



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA VT 2012
Sektionen för Management

Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation

Upplevelserna av mentala svackor hos idrottare, samt idrottspsykologers upplevelser av arbetet med svackor

KANDIDATARBETE I PSYKOLOGI

Författare: Tove Svensson
Handledare: Per Eisele

Abstract

This thesis is a comparative study between athletes and sport psychologists experiences during a mental dip in the athlete's performance. Material was collected by conducting interviews with three athletes and four sport psychologists - the material has been categorized into related topics; *mental dips, life events, performance, counseling, underlying factors, general exercises, goals, confidence, self-image, routines and planning and future*. The results show that the work done during a mental dip has to be planned and formed based upon the individual athletes own preferences, and that the work with goals is essential for both athletes and sport psychologists. If an athlete need training with confidence or concentration - the work to improve these attributes should emphasis on enhancing other significant factors. The working procedure concerns the sport psychologists to help the athlete to discover useful methods solve the athlete's impediments. The athlete themselves however, has the most essential part in the work procedure to restore balance. The councilor's assists the athlete to regain a sense of control of the situation.

Keywords: Sports, Sports psychology, athletes, sport psychologists, sport psychologists counseling, mental training, mental dips, dip, performance.

Abstrakt

När idrottare hamnar i en svacka kan de vända sig till en idrottspsykolog och det är den processen studien utgår ifrån. Studien avser att undersöka upplevelserna som sker vid mentala idrottssvackor hos både idrottare och idrottspsykologer, och därigenom sker en jämförande studie. Urvalet har bestått av fyra idrottspsykologer och tre idrottare. Materialet har samlats in via intervjuer som sedan kategoriserats i gemensamma kategorierna: mentala svackor, livshändelser, prestation, rådgivning, bakomliggande faktorer, generella övningar, mental träning, spänningsnivå, koncentration, visualisering, mål, självförtroende och självbild, rutiner och planering samt framtiden. Resultatet visar på att arbetet som sker vid mentala svackor är en individuellprocess med utgångspunkt från varje idrottares egen tolkning och arbetet med mål är centralt för både idrottspsykologer och idrottare. Om sedan idrottaren behöver självförtroende- eller koncentrationsträning arbetar man med att förbättra dessa delar genom att fokusera på andra mer betydelsefulla faktorer. Arbetsprocessen handlar om att idrottspsykologen ska hjälpa idrottaren att finna användbara metoder för att ta sig ur svackan och idrottaren har själv en central del i arbetsprocessen.

Nyckelord: Idrott, idrottspsykologi, idrottare, idrottspsykolog, idrottspsykologisk rådgivare, mentalträning, mentala svackor, svacka, prestation.

Innehållsförteckning

Introduktion	4
Mentala svackor	4
Idrottspsykologer	5
Prestation	5
Teoretiskt perspektiv	5
Idrottspsykologisk rådgivning	5
Kognitionspsykologi	6
Mentala svackor	7
Emotioner	7
Prestation	8
Spänningsnivå	8
Mål	9
Koncentration	10
Visualisering	11
Självkänsla och självförtroende	12
Rutiner och planering	13
Tidigare forskning	13
Syfte	15
Metod	15
Ansats	15
Deltagare	16
Material	16
Procedur	17
Etik	18
Resultat – Idrottspsykologer	18
Mentala svackor	18
Livshändelser	19
Prestation	19
Rådgivning	20

Bakomliggande faktorer	21
Generella övningar	21
Mental träning	22
Spänningsnivå	22
Koncentration	23
Visualisering	23
Mål	23
Självförtroende och självbild	24
Rutiner och planering	24
Framtiden	24
Resultatsammanfattning	24
Resultat – Idrottare	25
Mentala svackor	25
Livshändelser	25
Prestation	26
Rådgivning	26
Mental träning	27
Bakomliggande faktorer	28
Spänningsnivå	28
Koncentration	28
Visualisering	29
Mål	29
Självförtroende och självbild	29
Rutiner och planering	30
Framtiden	30
Resultatsammanfattning	30
Resultat – Jämförelse	30
Mentala svackor	31
Livshändelser	32
Prestation	32

Rådgivning	32
Bakomliggande faktorer	32
Generella övningar	32
Mental träning	33
Spänningsnivå	33
Koncentration	33
Visualisering	33
Mål	33
Självförtroende och självbild	33
Rutiner och planering	34
Framtiden	34
Diskussion	34
Resultatdiskussion	34
Metoddiskussion	43
Slutsats	44
Framtida forskning	45
Referenser	46
Bilaga 1	49
Intervjuguide idrottspsykologer	51
Intervjuguide idrottare	52

Upplevelserna av mentala svackor hos idrottare, samt idrottspsykologers upplevelser av arbetet med svackor

Idrottspsykologi inbegriper människors känslor, tankar och beteenden i relation till fysisk aktivitet (Plate & Plate, 2005). Det handlar om hur olika psykologiska faktorer som självförtroende, koncentration, självuppfattning med mera påverkar idrottarens prestation och inläring (Pensgård & Hollingen, 1996). Mental träning sker med hjälp av psykologiska metoder och det är brett begrepp som innefattar ett flertal metoder och tekniker som handlar om övningar som ska utveckla psykologiska (mentala) färdigheter. Mentala övningar genomförs för att förbättra prestationer (Plate & Plate, 2005). Studien avser att undersöka den mentala rådgivningsprocessen som sker via en idrottspsykolog med fokus på de mentala träningsteknikerna: spänningsnivå, mål, koncentration, visualisering, självförtroende och självbild samt rutiner och planering.

Mentala svackor

”Titta. En idrottare. Han är orolig. Han känner sig panikslagen fast han inte vill. Idrottaren har en tränare. Tränaren vill hjälpa idrottaren. Tränaren säger åt idrottaren att skärpa sig. Idrottaren blir ändå mer panikslagen. För idrottaren vill visa att han kan. Även inför tränaren. Idrottaren får prestations kollaps. Typiskt, tänker tränaren. Aldrig mer, tänker idrottaren” (Hassmén P., 2009, s. 15). Tränaren har sällan kunskap eller förmågan att se att sin idrottare krisar minuterna före en avgörande prestation. Genom mental träning kan man långsiktigt bygga upp förmågan att prestera optimalt i betydelsefulla ögonblick, för precis som teknisk- och fysträning kräver den mentala träningen regelbundenhet, men det är här den stora fallgropen finns, för sannolikheten för en konditionskollaps, en styrkekollaps eller en teknik kollaps är betydligt mindre än för en mentalkollaps (Hassmén P., 2009).

Mentala svackor kan definieras på olika sätt och framstå som ett något diffust begrepp. Begreppet svacka handlar om en process där en idrottares resultat försämras under en tid. Svackor inom idrotten är en företeelse som finns inom alla idrotter på alla nivåer. För en idrottare kan uppkomsten av svackor vara väldigt frustrerande och idrottare verkar hamna i svackor utan någon generell uppenbar orsak. Nedgångarna skapar ångest och oro både hos idrottare samt tränare, men det finns ingen enighet om vad det är som orsakar dessa svackor. En del anser att svackorna beror på idrottarens psykiska kompetens och att det är där man ska fokusera för att finna lösningar (Taylor, 1988).

En svacka är en nedgång där det sker en prestationsminskning och en svacka kan ha psykiskt ursprung med det kan även vara andra orsaker. En svacka definieras alltså som en period där man inte kan utföra sin prestation till sin fulla potential och en mental svacka är en prestations minskning som sker på grund av psykiska faktorer. Men många svackor kanske inte är mentala utan det kan börja oskyldigt med att man förlorar en match, man förlorar en match till och någon säger till en att man kanske kan vara i en svacka och man förlorar igen. Plötsligt bestämmer man sig för att man är i en svacka och då blir det mentalt. Depressionen och ilskan om att vara i en svacka tar energi och man börjar oroa sig och tänka på hur man ska komma till rätta med allt och då har man nått en mental svacka (Cole, 2006).

I studien definieras en mental svacka enligt Coles (2006) definition, en mental svacka är en period av prestationsminskning som sker på grund av psykiska faktorer.

Idrottspsykologer

Idrottspsykologer integrerar i processen där idrottare får de mentala verktygen till att må bra och prestera. Ingen tar sig till toppen på egen hand, framgångsrika människor har sällan blivit framgångsrika av enbart egen kraft utan bakgrunden har betydelse. Vad som är framgång för en idrottspsykolog och för dess klienter är individuellt, men oavsett vilka mål idrottaren har kan man behöva hjälp på vägen och det är i den process en idrottspsykologisk rådgivare kan hjälpa till (Grunde, 2010). Därför är det angeläget att undersöka de individuella upplevelserna som idrottspsykologer och idrottare upplever i den idrottspsykologiska processen med fokus på mentala svackor.

Prestation

Oavsett prestation är välutvecklade psykologiska färdigheter en förutsättning för att man ska kunna prestera på hög nivå (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2003). Fogdö och Plate (1999) menar på att det är vår egen bild av vad som är möjligt som styr prestationen och att prestationsbilden påverkas av individen själv. Individens uppfattning om vad som är möjligt att utföra ligger till stor grund för prestationen. Har man inställningen till att något inte kommer fungera så kommer förmodligen prestationen inte att lyckas, men finns det en tanke om att det går finns det möjligheter om att lyckas. Detta visar på att idrottarens mentala kan påverka en prestation, vilket studein avser att undersöka närmare.

Teoretiskt perspektiv

Idrottspsykologisk rådgivning

"Mental träning är det man gör.

Mental rådgivning är det som skapar förutsättningarna "att göra." (Plate & Plate, 2001, s. 10).

Mental träning i form av rådgivning handlar om att idrottspsykologen hjälper en eller flera idrottare med användandet av mentala "träningsverktyg". Dessa verktyg kan bidra till att idrottarens tankar, känslor och handlingar påverkas, vilket kan förbättra prestationen. Teknikerna som används fokuserar till stor del på att angripa och kontrollera olika symptom, vilket kan innefatta tekniker där man fokuserar på negativa tankar, känslor och handlingar. Det kan handla om tekniker som fokuserar på att förstärka symptom, vilket kan innefatta positiva tankar, känslor och handlingar som har positiv betydelse för prestationen. De här teknikerna skapar enligt Söderfjell (2005) en indirekt förbättrad prestation.

Den mentala rådgivningsprocessen handlar om en process där idrottaren söker balans mellan krav och förmåga. Rådgivarens roll är att skapa optimala förutsättningar för att idrottaren ska nå sina uppsatta mål, men det är idrottaren själv som äger problemet och det utgår alltså från dennes egen känsla och kunnande. Utifrån denna process stöttar rådgivaren idrottaren med sin erfarenhet och teoretiska kompetens. Den mentala rådgivningen utgår från idrottaren och dess prestation med fokus på att ge idrottaren redskap och modeller för att kunna ta kontrollen över sin egen prestation. Det handlar om att skapa förändringar i beteendet och tänkandet där idrottaren kan styra och planera sitt agerande (Plate & Plate, 2001).

Den mentala rådgivaren arbetar med förändringsarbete och en förändring sker ofta för att idrottaren inte är nöjd med den situationen som råder. Processen mental rådgivning kan med en professionell hållning vara skillnaden mellan att lyckas och misslyckas (Plate & Plate, 2001).

Rådgivaren kan arbeta med idrottarens tankar, attributioner, selektiva minne, inre samtal, målsättning, planering samt klientens tolkning av sig själv och dess omvärld. Detta bygger på grundidén att icke funktionella tankar och känslor påverkar prestationsförmågan negativt och att tankemönstret leder till förändringar i känslor och beteende. De icke funktionella tankarna innehåller ofta tvång och måsten för att leva upp till andras eller sina egna krav (Fallby, et al., 2004).

Rådgivarens roll handlar mycket om att vara ett bollplank som med flexibilitet och kreativitet möter individens behov (Plate & Plate, 2001). En rådgivare bör alltså förstå människans förmåga att hantera vardagssituationer samt kunna utnyttja möjligheter i den rådande situationen. Rådgivarens uppgift är att samla information, lyssna, vara en problemlösare, diskutera åtgärder samt ge stöd och råd. I den idrottspsykologiska rådgivningsprocessen ingår både idrottaren och rådgivaren som påverkas av de erfarenheter och kunskaper båda parterna bär med sig, vilket betyder att båda parterna påverkar hur arbetet kommer att utvecklas (Fallby, et al., 2004).

Kognitionspsykologi

Inom idrottspsykologisk rådgivning har det kognitiva perspektivet varit i fokus. Den kognitiva terapin handlar om att vara "rätt fram" och konkret i arbetet. Det kognitiva perspektivet har en positiv syn på människan och dess utvecklingsmöjligheter, att den aktive ska växa med uppgiften och känna sig mer kapabel. Människan ses som en aktiv organism som påverkar verkligheten genom bearbetning av information (Fallby, o.a., 2004).

Kognitionspsykologi handlar om olika processer, vilket kan innefatta idrottarens uppfattning, tänkande, tolkning, inlärning, minne, fantasi och symbolhantering. Inom kognitionspsykologin ses människan som en tänkande, rationell och medveten varelse som skapar bilder utifrån egna erfarenheter och teorin riktar sig åt att studera hur människor ordnar inkommande information, vilket innefattar informationsprocesser. Informationsprocesserna delas in i olika kategorier: perceptionsprocesser, minnesprocesser, tankeprocesser och språkliga processer. Perceptionsprocesser innefattar de processer som sker när informationen tas in från sinnen och sedan bearbetas och tolkas. Minnesprocessen handlar om de processer som där man använder sig av information som lagrats i minnet och tankeprocesser behandlar dem processer när man tänker, fantiserar, analyserar, resonerar eller ägnar sig åt problemlösning. Språkprocesser innefattar den process där man tar in verbal information, samt formuleringar och vår kommunikation (Hassmén, et al., 2003).

Allt tänkande bygger på mentala representationer, vilket innebär att man har en inre föreställning, att man i ett visst ögonblick föreställer sig eller tänker på något. De kognitiva strukturerna i hjärnan fungerar som en inre modell av världen som hjälper till med bearbetningen av information. Dessa kognitiva strukturer generaliserar och kategoriserar verkligheten och bestämmer vilka mentala representationer idrottaren är förmögen att använda. Mentala föreställningar och tankar är alltså en aktivering av inre modeller av verkligheten och alla mentala processer bygger på existerande kognitiva strukturer och därmed begränsas även processerna av de kognitiva strukturerna, men strukturerna kan aktiveras i nya kombinationer och konstellationer och på så sätt skapa nya tankar

och föreställningar (Hassmén, et al., 2003). Genom att förändra tankar, tolkningar och beteenden skapas goda förutsättningar som kan bidra till framgångsrika prestationer. De mentala träningsmetoderna är inom den kognitiva psykologin allt mer erkända och använda av vetenskapssamhället (Plate & Plate, 2005).

Mentala svackor

Mentala svackor kan uppstå på olika sätt, om idrottare inte klarar av att hantera akut stress i tävlingssituationer kan det leda till att den mentala processen blir ineffektiv, prestationen försämras och andra oönskade händelser inträffar (Pensgård & Hollingen, 1996). Tankar påverkar oss psykiskt och fysiskt och på en dag utsätts man för ca 65 000 tankar varav de flesta är av negativkaraktär. Forskning har påvisat att tankar och känslor kan påverka människan ända ner på molekylnivå och därmed påverka hälsan. Känslan av ångest och oro uppkommer ofta av automatiska tankar och de individuella tidigare erfarenheterna ligger ofta till grund för tankegångarna. Tänkande i ett en specifik situation påverkar både vad man känner och vilket beteende som skapas utifrån den känslan. Tankegångar går att förändra och det handlar om att individen själv styr över sina tankar (Hassmén & Silver, 2010).

Emotioner

Känslor består av olika delar, utlösande stimuli, individens uppfattning och förståelse för situationen, fysiologiska reaktioner samt de beteenden som uttrycker känslorna (Karlsson, 2007). Känslorna påverkar innehållet och styrkan i den enskilda individens övertygelser och starka känslor kan sätta igång och ändra uppmärksamhetsvidden. Emotioner och känslor har två viktiga egenskaper, de ger information och de styr uppmärksamheten. För det mesta är dessa egenskaper funktionella, men det händer också att saker och ting går snett. När detta sker förändras känslorna vilket kan bidra till en motsatt effekt av det man önskade (Frijda, Manstead, & Bem, 2002).

En känsla kan även sprida information om hur en individ bedömer en situation utifrån sina egna mål och intressen. Individens uppfattning och förståelse av situationen, den kognitiva aspekten innebär att individen gör en analys och drar vissa slutsatser av sina känslor och den situation den befinner sig i. Negativa stämninglägen uppfattas ofta som misslyckanden. Det kan leda till att man börjar tvivla på den tillgängliga informationens användbarhet och att man därför börjar rikta in sig på att skaffa ny information (Frijda, et al., 2002).

Motivation och emotioner har ett samband eftersom motiverat beteende leder till mer eller mindre starka känslor. När idrottaren når sina mål vaknar känslorna till liv och lika så när dennes hindras från att nå sina mål, då blir idrottaren känslös. Känslor kan delas in i olika grupper, så kallade primära känslor innefattar glädje, sorg, fruktan, vrede, avsky med mera och sekundära känslor handlar om sociala känslor som svartsjuka, skuld och stolthet medan bakgrundskänslor handlar om lugn, anspänning, obehag eller välbefinnande och en nervös person upplever någon form av anspänning (Karlsson, 2007). Emotionerna påverkar våra föreställningar och enligt detta antagande bestämmer emotionerna vad individer tänker och tror är sant. Emotioner kan påverka föreställningarna på två sätt, de kan bidra till att föreställningar som inte har funnits tidigare eller förändra befintliga föreställningar (Frijda, et al., 2002).

Prestation

Idrottarens framgångar bygger på tre faktorer, den fysiska förmågan, de tekniska färdigheterna och de mentala färdigheterna. Den fysiska förmågan handlar om kroppens förmåga att kunna genomföra ett arbete, de tekniska färdigheterna handlar om det idrottsliga kunnandet och den specifika idrottens färdigheter. Mentala färdigheterna inbegriper det som kan hjälpa idrottaren att uppnå den fysiska förmåga som krävs, det handlar om en mängd olika faktorer som energi, motivation, mål samt förmågan att kunna fokusera och viljan av att vinna och tro på sig själv (O'Connor, 2003).

Att prestera på toppen av sin förmåga under en längre tid är få förunnat (Plate & Plate, 2001). Inom idrotten finns en tydlig strävan mot mål med fokus på prestation. Att uppnå framgång är förenat med inre tillfredsställelse och känslan av att lyckas. Det som är en fara med känslan av att lyckas är att många individer har en prestationsbaserad miljö där självkänslan återspeglas i att lycka skapar stolthet och positiva känslor, medan misslyckade prestationer skapar negativa känslor och skam. Att självkänslan varierar beroende på individens prestation innebär att individen kommer må sämre om framgång uteblir (Holmberg & Gustavsson, 2008). Inom idrottsvärlden lär man sig tidigt att man bör undvika misslyckanden eftersom det skapar negativa känslor. Hos idrottare blir misslyckanden inom idrotten ett personligt nederlag eftersom idrottaren ofta förknippas med vilka resultat den presterar, flera misslyckanden kan alltså påverka idrottarens självkänsla negativt (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Prestationstillfället kan upplevas som stressande och olika individer klarar av olika mycket stress. En del idrottare kan vara iskalla när det gäller medan andra far väldigt illa. Personer i idrottarens närhet som föräldrar och tränare kan med för höga krav på idrottarens prestation riskera att idrottaren presterar sämre, idrottaren får prestationsångest (Plate J., 1995). Balans mellan idrottarens upplevda krav och dennes förmåga är en förutsättning för en god prestation. Balansen mellan dessa faktorer ger idrottaren trygghet och harmoni. Om idrottaren kommer i obalans under en längre tid kan det bidra till försämrade prestationer och ohälsa (Plate & Plate, 2001).

Spänningsnivå

Spänningsnivå och prestation är två sammanlänkade faktorer som många tränare och idrottare intresserar sig för. Sambandet mellan dessa faktorer är väl dokumenterat men förhållandet mellan dem är komplext eftersom det beror på individuella skillnader, spänningsnivån kan nämligen skilja sig från individ till individ beroende på situation. För att finna den optimala spänningsnivån kan man träna mentalt för att behärska olika tekniker som kan reglera spänningen till en önskad nivå. Förmågan att kunna reglera spänningsnivån är en förutsättning för att kunna utföra stabila prestationer på högnivå. Reglering av den muskulära spänningen kan alltså påverka prestationen (Pensgård & Hollingen, 1996).

Rydqvist och Winroth (2004) menar på att man kan påverka prestationsförmågan med tankens kraft. Denna process kan ske i både positiv och negativ riktning. Oroliga personer som inte tror på sin egen förmåga att klara av en prestation kan påverkas negativt medan personer som känner kontroll över sin situation och tror på sin förmåga kan påverkas positivt. Genom att lära sig att hantera sin spänningsnivå med hjälp av mental träning kan man motverka negativa bakslag. Vad som är en lagom spänningsnivå varierar från idrottare till idrottare beroende på situation, men träningsmässigt

handlar en lagom spänningsnivå om att kunna spänna av muskulärt och mentalt. Utifrån en lagom spänningsnivå kan man sedan fokusera på en mer renodlad mental träning.

Den dominerande teorin för att förklara sambandet mellan spänningsnivå och prestation kallas den omvända U-kurvan. Vilket bygger på ett upp och nedvänt u i förklaringen av spänning och prestation. Yerkes och Dodsen som utvecklade teorin menade på att ökad spänningsnivå kan leda till motsvarande ökning i prestation, fast bara till en optimal nivå, ökar spänningsnivån utöver det optimala sjunker prestationen (Pensgård & Hollingen, 1996). Enligt Yerkes och Dodsens teori är vare sig för låg och för hög spänningsnivå optimalt för prestationen, utan spänningsnivå bör vara anpassad till svårighetsgraden på uppgiften, även här finns det individuella skillnader som beror på individens skicklighet (Hassmén, et al., 2003).

Den ryske idrottspsykologen Yuri Hanin utgick från U-hypotesen i skapandet av sin teori om optimala prestationer. Den teorin bygger på att idrottare är individuella och har speciella zoner på spänningsnivåkurvan där denne presterar som bäst och genom en modifierad version av Spielbergers situationsångestskala beräknas hur mycket ångest som är optimalt för dennes prestationsnivå. Processen sker via en tillbakablick där idrottaren analyserar en tidigare lyckad prestation och i efterhand värderar vilken grad av ångest som upplevdes. Hanin fann stora individuella skillnader för vad som klassades som optimalt (Pensgård & Hollingen, 1996). Utgångspunkten i Hanins teori är ideografisk, det utmärkande och unika av individens känslor, reaktioner och tolkningar är det som ligger till grund för hur och varför prestationen påverkas (Hassmén, et al., 2003).

Spänningsnivån kan alltså variera mellan hög och låg men att skilja på fysiologiska och psykologiska spänningsgraden är svårt eftersom det sker via en kognitiv värdering. Den individuella värdering bestämmer hur spänningsnivån uppfattas, om en hög spänningsnivå beskrivs som negativ kan det göra att idrottaren känner sig nervös medan en positiv tolkning av en hög spänningsnivå kan bidra till att idrottaren känner sig laddad. Likadant kan en låg spänningsnivå upplevas positiv i form av känslan av lugn och trygghet medan den negativt kan upplevas med känslan av uttråkning. Den individuella variationen har för det mesta en orsak, vilket kan beskrivas utifrån en stressor. En stressor är en stressande faktor som kan upplevas både fysiskt och psykiskt. I både fallen reagerar kroppen relativt lika, förändringar i puls, blodtryck, andning och utsöndring av stresshormoner. Detta gör att varken spänningsnivån eller stress kan vara uteslutande positivt eller negativt till sin natur, utan det är individens värdering som påverkar. Om den ökade spänningsnivån upplevs positivt kommer förmodligen prestationen påverkas positivt, men om individen värderar det negativt kommer förmodligen negativa effekter påverka prestationen och desto kraftigare upplevelsena är av att inte rätta till, desto större är sannolikheten för negativa konsekvenser. Den individuella tolkningen av en viss situation och den psykologiska känsla som situationen leder till har uppmärksamats mer och mer inom forskningen (Hassmén, et al., 2003).

Mål

Negativa tankar har en negativ effekt på prestationen och det är därför viktigt att lära sig att styra tankarna för att få en positiv inverkan på spänningsnivån. För att undvika negativa tankar kan man fokusera på målstyrning. Istället för att tänka på resultatet och dess konsekvenser kan man bryta ner målen till mindre delmål (Pensgård & Hollingen, 1996; Hassmén, et al., 2003).

Om man inte står för sina åsikter, kunskaper och inte tror på sig själv bromsar man sin egen prestation. För att nå sina uppsatta mål är det av stort värde att tro på att man klarar dem, det handlar om att ta befäl över sin egen prestation. Det är idrottaren som sätter gränserna för vad som är möjligt och man behöver inte oroa sig för att man tappar kunskap eller förmågor bara för att man ska lära sig något nytt. Vid inläring gäller det att se möjligheterna istället för svårigheterna (Plate & Plate, 2005).

Att motivationen går lite upp och ner är naturligt, men att ha låg motivation under en längre period kan leda till att idrottaren ger upp och slutar. En idrottare som har låg motivation och inte kan prestera har förmodligen ett för stort avstånd mellan målsättning och den "verkliga" träningen, där förutsättningar att nå målen är minimala. För att få idrottaren att komma tillbaka och kunna prestera kan man justera målen och anpassa träningsmängden för målen (Pensgård & Hollingen, 1996). Det finns en mängd psykologisk teoribildning som försöker förklara motivation och dess påverkan. Teorierna som lämpar sig inom idrottsvetenskaplig forskning bygger på både kognitiv och socialkognitiva paradig.

Idrottare bedömer sina framgångar och nederlag utifrån olika kriterier och det finns en teori som menar på att denna bedömning beror på vilken målorientering idrottaren har. En prestationsorienterad idrottare jämför alltid sina prestationer med andras och vill vinna till varje pris. En prestationsorienterad idrottare som möter motgångar förlorar snabbt tron på sig själv medan en färdighetsorienterad idrottare fokuserar däremot mer på sin egen utveckling och sina framsteg, där vinna inte är allt, men man är nöjd om man gjort en bra insats (Pensgård & Hollingen, 1996).

Färdighetsteori är en teori som bygger på socialkognitiv teori och den bygger på idrottarens egen tro av vad den kan göra, avgörande av de val idrottaren väljer, hur mycket man satsar, hur stor ångest man upplever för prestationen. Albert Bandura som utvecklat teorin har identifierat fyra faktorer som påverkar förväntningarna: prestationsförmåga, erfarenhet, verbal övertalning och spänningsnivå. De centrala faktorerna har olika grader av inflytande och kan tillsammans bilda utgångslägen för motivationsarbete. Prestationsförmågan anses vara den mest påverkbara faktorn, vilket beror på att det är en färdighetsupplevelse. Framgång är sådant som ökar färdighetsförväntningarna medan upprepade nederlag minskar dem. Nederlag som inträffar i början av nytt inlärande påvekar färdighetsförväntningarna negativt, men genom upprepade framgångar får enstaka negativa upplevelser inte så stor betydelse. Den andra faktorn erfarenhet innefattar den påverkan man får genom att se andra lyckas med en uppgift. Att se en individ som är lik en själv klara en uppgift kan styrka idrottarens tro på att de också kan. Likaså kan desto fler olika individer man ser klara en uppgift bidra till en ökad tro på sig själv. Den tredje faktorn, verbal övertalning används mest eftersom den är billig och enkel att använda. Verbal övertalning kan leda till misstroende och minska prestationsförmågan om den används för ofta och vid felaktiga situationer. Den fjärde faktorn, aktivering handlar om stressituationer. Stress leder ofta till ökad aktivering och det kan påverka upplevelsen. En alltför hög aktivering kan bidra till en försämrad prestation och man kan därför förvänta sig fler framgångar om man har ett relativt lugn, men det finns såklart stora individuella skillnader (Pensgård & Hollingen, 1996) .

Koncentration

Kompetensen att kunna rikta in koncentrationen och uppmärksamheten på det relevanta är väsentligt för all form av prestation. Förmågan att kunna fokusera efter en störning framhålls som en

mycket central del för en god idrottsprestation. Eftersom flera sinnesuttryck träffar oss per sekund och överstiger det vi har möjlighet att behandla är en form av selektionsprocess nödvändig. Denna process för selektering är individuell och anses utgöras av personlighetsdrag. Nideffer har forskat fram en modell som behandlar hur uppmärksamheten kan riktas mot interna eller externa faktorer. Det som verkar skilja elitidrottare från mindre framstående är deras förmåga att skifta fokus efter vad som krävs i den givna situationen (Hassmén, et al., 2003). Nideffer menade på att varje idrott ställer olika koncentrationskrav och för att lyckas inom idrotten är det nödvändigt att idrottaren uppfyller dessa krav (Pensgård & Hollingen, 1996).

Uppmärksamhetsberedskap är ett forskningsområde inom informationsprocessteorierna som fokuserar på uppmärksamhetens inverkan på stress och spänning. Flertalet forskare har påvisat att stressade situationer leder till en begränsning av uppmärksamhetsfältet, vilket orsakar att det blir svårare för idrottaren att reagera på externa stimuli. Störningsteorier innefattar de teorier som förklarar den försämrade koncentrationsförmågan med att uppmärksamheten riktas mot irrelevanta saker. Faktorer som kan leda till detta är ångest, för stor uppmärksamhet riktad mot sig själv samt situationer med stor publik och mediebevakning. Associationsstrategier handlar om att idrottaren riktar uppmärksamheten inåt mot kroppsliga signaler och "intalar" sig att till exempel springa tekniskt rätt. Disassociativ strategi handlar om att rikta uppmärksamheten bort från kroppen mot yttre faktorer, detta kan användas för att "tänka bort" smärta. Inom dessa teorier finns det individuella skillnader om vad som fungerar bäst vid användningen av dessa tankemönster (Pensgård & Hollingen, 1996).

Visualisering

När idrottaren är i en negativ formsvacka domineras tankegången av negativa frekvenser där idrottaren ser sig själv misslyckas. Det handlar om att ta kontroll av de inre bilderna som kommer fram i samband med tävling, istället för att se sig själv misslyckas ska man försöka stoppa bilden och börja om från början och när man avslutar ska man se sig själv lyckas (Hassmén, et al., 2003; Pensgård & Hollingen, 1996).

För att nå högsta resultat med visualisering bör man försöka använda alla sinnen: hörsel, smak, lukt, känsel och syn. Visualiseringsprocessen kan ske utifrån två perspektiv, antingen via yttre perspektivet där man kan se sig själv utifrån, med upplevelsen av en film eller som från någon annans ögon. Via det inre perspektivet föreställer sig idrottaren hur det känns att genomföra idrottsmomentet där visualiseringen sker från ett verklighetsperspektiv (Christensen, 2010; Pensgård & Hollingen, 1996).

Visualisering är en klassisk och populär teknik som används inom idrottspsykologi och psykologiska träningsprogram. Det har brett användningsområde och kan användas vid skador, inläring, upprätthållning av tekniska och taktiska färdigheter, förberedelser inför träning eller tävling, utvärdering, koncentrationsträning, motivationsträning, öka självförtroendet, reglera spänningsnivån samt hanteringen av ångest (Pensgård & Hollingen, 1996).

Forskning har påvisat att visualisering är den mest använda tekniken för prestationsförbättringar, men det har även påvisat att visualisering både kan ha positiva och negativa effekt på prestationen. En idrottare som tidigare upplevt negativa situationer kan spontant skapa negativa visualiseringar som kan påverka prestationen negativt. Visualiseringen av att misslyckas gynnar generellt sätt inte en prestation, men visualisering är en individuell upplevelse som kan uppfattas både positivt och

negativt. En misslyckad visualisering kan upplevas positivt om idrottare känner en ökad motivation för att ge allt – för att inte misslyckas, men om misslyckandet upplevs negativt kan idrottaren få försämrat självförtroende. Detta visar på att visualiserings betydelse bestäms av den enskilda idrottarens upplevelse (Christensen, 2010).

Självkänsla och självförtroende

Självkänsla och självförtroende är begrepp relaterade till varandra. Självkänsla handlar om den självacceptans och uppskattning idrottaren känner till sig själv, självförtroendet är mer begränsat och handlar om idrottarens självuppfattning av sin kapacitet inom en avgränsad kunskap eller färdighet (Hassmén, et al., 2003). Att tro på sig själv, att ha självförtroende är viktigt inom alla idrottsliga prestationer. Sambandet mellan grad av självförtroende och resultat är väldokumenterat och det finns fyra faktorer som påverkar självförtroendet, upplevelsen av att klara av uppgifter man tidigare lyckats med, upplevelsen av att andra på en jämbördignivå klarar av att klara uppgiften, att få bekräftelse från omgivning och framförallt tränaren när man utfört en prestation på ett bra sätt samt att ha en optimal spänningsnivå (Pensgård & Hollingen, 1996).

Duval och Wicklund har utvecklat en grundläggande teori om självmedvetenhet kallat self-awareness. Teorin om självmedvetenhet har delats in i privata självmedvetenheten (private self-consciousness) och offentliga självmedvetenheten (public self-consciousness) med skillnader i uppmärksamhetsfokus (Hassmén, o.a., 2003). Självmedvetenheten har betydelse för idrottarens självreglering, reglering av dennes tankar, känslor och förmågan att integrera i med andra och fungera i sociala sammanhang (Hassmén, et al., 2003). Den privata självmedvetenheten innefattar individens självförståelse, individens insikt i dess egna tankar, känslor, föreställningar, attityder, motiv och så vidare medan den offentliga självmedvetenheten innefattar individens medvetenhet om dennes fokus på sig själv som en social varelse betraktad utifrån, där fokus ligger på andras åsikter och upplevelser om individen. Dessa teoriers faktorer har stor betydelse för individens självreglering. Idrottare som har ett välutvecklat privat självmedvetande har tillskillnad mot dem som har ett mer välutvecklat offentligt självmedvetande bättre självkännet med ett mer konsekvent beteende när det gäller känslor och attityder. De reagerar utifrån sina egna känslor, intressen och uppfattningar om vad som är rätt och fel. Eftersom individer med mer privat självmedvetenhet lägger mindre vikt av vad andra tycker tenderar det till att dem blir mindre nervösa och ängsliga vid sociala tillställningar och offentliga framträdanden. Självmedvetenhet är nödvändigt för att idrottaren ska kunna utveckla sina mentala färdigheter på ett optimalt tillvägagångssätt. En idrottare som är självmedveten har kunskapen att kunna lyssna på sin kropps signaler samt kunna analysera sin fysiska och psykiska kapacitet i relation till situation.

Rutiner och planering

Planeringen är en viktig del innan tävling och planeringen utgör grunden för att oftare kunna prestera på topp. En tävlingsplanering bygger på tidigare positiva erfarenheter som utgår från rutiner man vet fungerar, detta ska bidra till att man utnyttjar sina fysiska, tekniska, taktiska och mentala resurser optimalt (Pensgård & Hollingen, 1996).

Boutcher och Crews ger tre förklaringar som kan gynna idrottares prestationsnivå med hjälp av utarbetade rutiner: uppmärksamhetskontroll, förebyggandet av reduktion av prestationsnivå efter pauser samt automatisera utföranden. Kontrollen av koncentration går att förklara med

störningsteorin, svaga idrottsprestationer kan vara ett tecken på att idrottarens spänningsnivå är för hög, vilket kan ske när idrottaren fokuserar på störande element eller irrelevanta förhållande som inte har med idrottsprestationen att göra. När idrottaren upplever för hög spänningsnivå är det vanligt att denne fokuserar för mycket på sig själv, vilket kan leda till att man missar viktig information ifrån omgivningen. Ångest via negativa tankar är också en vanlig orsak till prestationsförsämring. Genom att följa en tävlingsplanering skapas enligt teorin en kontroll av koncentrationen där man får hjälp med att koncentrera sig på det relevanta för uppgiften. Det automatiserade beteendet handlar om att man via en tävlingsplanering tränar automatiseringen av handlingsmönster som inte kräver medveten koncentration. Försök att kontrollera automatiserade rörelser har visat sig leda till sämre prestationer. Under en tävlingssituation vill idrottare prestera optimalt och situationer som upplevs som stressfulla där idrottaren satsar allt för att prestera kan leda till att vissa idrottare börjar fundera och bedöma sitt tekniska utförande. För att undvika detta kan man försöka att fokusera på generella nyckelord och påminnelseord som kan rikta uppmärksamheten mot att hitta och behålla den "rätta" känslan i rörelserna (Pensgård & Hollingen, 1996).

Tidigare forskning

Den idrottsvetenskapliga forskningen är betydelsefull för Sverige som nation, inte bara forskningsmässigt utan också ur den idrottsliga synpunkten. Idrotten är en stor folkrörelse som väcker ett stort engagemang (Holmberg & Gustavsson, 2008). Det har forskats en del på tränaren som coach samt flera delar ur idrottarens mentala processer, däremot är inte området som innefattar idrottspsykologer och deras arbete gentemot idrottare särskilt undersökt.

En fråga som sysselsatt idrottsforskare, tränare och utövare är hur stort inflytande idrottarens mentala färdigheter har på prestationen. Williams och Krane gjorde flera studier för att undersöka vad det är som skiljer de bästa från de näst bästa. Slutsatsen blev att det finns en rad mentala färdigheter och psykologiska egenskaper som är typiska för framstående toppresultat med fokus på momenten: målstyrning, starkt självförtroende, bättre koncentrationsförmåga, användandet av visualisering och föreställning, förmågan att reglera spänningsnivån, förmågan att hantera oförutsedda händelser och störningar, välutvecklade tävlingsrutiner, anpassad träningsplanering, stark motivation samt beslutsamhet. Orlicks och Partington gjorde en klassisk studie av elitidrottare och de kom fram till liknande slutsatser som Williams och Krane. Förmågan att kunna rikta koncentrationen mot det relevanta efter störningar anses vara en av viktigaste faktorerna för framgång (Pensgård & Hollingen, 1996).

Det finns tidigare forskning som visar på att det finns psykologiska skillnader mellan elitidrottare och övriga idrottare när det gäller de psykologiska färdigheterna. Elitidrottarna har mer självförtroende, högre motivation och bättre spänningsnivå i jämförelse med övriga idrottare. Om detta beror på att elitidrottarna tränat mer mentalt går inte att säkerställa, men forskningsresultaten tenderar att visa att väl genomförd mental träning kan ha en positiv koppling till prestationsframgång (Plate & Plate, 2005).

Taylor (1988) gjorde en systematisk analys av idrottssvackor där han arbetade fram en strukturerad plan för att arbeta med svackor och den innehöll målsättning, rådgivning, fysisk, teknisk - och psykiskträning. Han gjorde en systematisk analys av en basebollspelare som hamnat i en svacka och utifrån hans analys skapades en mängd olika mål där han lyfte fram olika mentala tekniker som

komplement för att komma tillrätta med svackan. Han menade på att uppkomsten av svackor kan varar väldigt frustrerande för idrottare, att nedgångarna skapar ångest och oro både hos idrottare och tränare.

Grove och Stoll (1999) genomförde en studie som undersökte personliga faktorer som lett till svackor hos idrottare med fokus på stress. 591 olika idrottare från både lag och enskilda idrottare deltog i studien som innefattade enkäter. Idrottarens svacka framkom genom att idrottaren uppskattade sin senaste svacka med hjälp av en skala och idrottaren angav också den viktigaste anledningen till varför svackan skett. Studien påvisar att tendensen att bedöma negativa händelser som förlust eller hot kommer förvärra stressen, medan tendensen att bedöma negativa händelser som utmaningar kan minska stressen. Studien har utgått från Hobfolls resursmodell av stressreaktioner.

Uppfattningarna om förlusten är centralt för Hobfolls modell och i studien anses stress som följden av en förlust. Studiens resultat tyder på att den svackorelaterade stressen bland idrottare kan förutsägas med noggrannhet och kunskap om relevanta bakgrundsfaktorer och situationens specifika kognitiva tendenser. Resultatet påvisar också att uppfattningar om förlust och hot är starkt positivt korrelerat till svackorelaterad stress bland idrottare inom tävlingsidrott. Svackans specifika information finns alltså i idrottarens uppfattningar om förlust, hot, utmaningar och stress.

Undermåliga prestationer är en källa för oro hos idrottare och idrottare som upplever längre perioder av försämrade prestationer kan hamna i svackor.

Steepe (1996) genomförde en fenomenologisk forskningsundersökning av professionella idrottares upplevelser av att ta sig ur en svacka och datainsamlingen skedde via öppna intervjuer. Resultatet visar på att ta sig ur en svacka är smärtsamt för idrottaren och processen beskrivs med frustration, rädsla, tvivel på sig själv och låg självkänsla, där egenskaperna av egna erfarenheter är dominerande under hela processen. Engagemang för arbetsmoral och en återgång till grunderna skapar beslutsamhet och resurser för att ta sig ur svackan. Risktagandet blir mindre och det kommer bidra till att självförtroendet ökar, fokuseringen blir intensiv och känslornas osårbarhet bryter så småningom igenom och leder idrottaren ur svackan.

Lundqvist (2006) har studerat hur stress och emotioner påverkar idrottare inom tävlingsidrott med fokus på idrottarens upplevelse av tävlingsoro. Syftet med studien var att studera effekterna av nervositet när det gäller tävlingsframgångar. Det handlar om varför idrottare ofta misslyckas att prestera upp till sin fulla kapacitet i pressade tävlingssituationer när det gäller som mest. Idrottare reagerar olika i tävlingssituationer. Vissa tappar kontrollen över sin nervositet, upplever stark oro eller ångslan och presterar långt under sin normala kapacitet. Andra klarar av att prestera och kanske gör sina livs prestationer trots att de är väldigt nervösa och oroliga. Tidigare forskningsstudier har presenterat idrottares olika intensitetsnivåer av oro och nervositet som relaterat till den idrottsliga prestationen. Lundqvist (2006) resultat påvisar att man måste ta hänsyn till idrottarens mönster och hur idrottaren påverkas av tävlingsoro från tävling till tävling och därmed förstå mönstret. Elitgolfare som ingått i studien påvisade kraftiga förändringarna av tävlingsoro från tävling till tävling. För höga nivåer av tävlingsoro kan skapa problem för idrottaren, om nivån av tävlingsoron är förhållandevis hög kan det leda till en fördel där idrottaren lär sig att hantera och känna igen sina känslomässiga reaktioner. Resultatet visar att press och nervositet ökar risken för att idrottaren medvetet försöker skapa kontroll över sin teknik som annars är automatiserad. Påföljden av detta blir att idrottaren tekniskt sett tenderar att bli nybörjare igen, vilket sker när idrottaren reflekterar över hur tekniken

ska utföras. Om idrottaren kan fokusera på något annat än tekniken ökar chansen till en lyckad prestation vid dessa situationer.

Eriksson (2010) genomförde en studie där man undersökte idrottspsykologers uppfattningar kring mental träning och hur de upplever att mental toppform kan uppnås. Kvalitativa djupintervjuer har legat till grund och totalt har fem idrottspsykologer deltagit. Resultatet som framkom var att mental toppform handlar om att skapa balans mellan alla delarna i livet. Tillit till sig själv och sin förmåga ansågs viktigt och i stor omfattning handlade det om tankar, att man ska bli medveten om tankeprocesserna och lära sig styra dem i rätt riktning. Att få ner anspänningen i kroppen, ha klara och tydliga mål lyftes också fram som viktiga faktorer för att nå mental toppform. För att nå mental toppform menade idrottspsykologerna på att det krävs kontinuitet i den mentala träningen och visualisering lyftes fram som en användbar metod. Mental styrka ansågs vara den avgörande faktorn när alla andra variabler är likvärdiga. Skulle alla träna mentalt skulle det bli en högre lägsta nivå eftersom alla skulle prestera bättre. De mentala träningsteknikerna inom idrotten kan sedan överföras till andra sammanhang och skapa mental hälsa, men det är svårt att bedöma exakt vilka tekniker var och en behöver använda sig av eftersom alla strävar efter olika saker och har olika behov. Därför är det av stor vikt att mental träning anpassas till den enskilda individens behov.

Det finns alltså redan en rad studier som visar på att välutvecklade mentala färdigheter kan öka förmågan av att prestera optimalt. Men det verkar däremot vara omöjligt att påvisa hur stort inflytande mentala färdigheter har på en prestation, vilket kan variera från idrott till idrott, från individ till individ (Pensgård & Hollingen, 1996).

Syfte

Eftersom mental träning är en träningsform som används mer och mer är detta ett relevant ämne att studera, samt att mentala svackor är något som i stort sett drabbar alla idrottare. Genom att studera upplevelserna av mentala svackor hos idrottare, samt idrottspsykologers upplevelser av arbetet med svackor framkommer en mängd faktorer som sedan jämförs, för att lyfta fram likheter och skillnader.

Syftet med studien avser att undersöka idrottspsykologers och idrottares upplevelser om vad som är verksamt i arbetet med mentala svackor med fokus på prestation.

Vad upplever idrottspsykologer som verksamt i behandlingen av mentala idrottssvackor med fokus på prestation?

Vad upplever idrottare som verksamt vid mentala idrottssvackor med fokus på prestation?

Metod

Ansats

Studien bygger på individers upplevelser av mentala idrottssvackor och den avser att undersöka hur individer upplever idrottspsykologi vid mentala idrottssvackor. En fenomenologisk forskningsansats ligger till grund. Fenomenologin handlar om det som finns tillgängligt för oss, det individen har tillgång till via sina upplevelser, vilket utgår från dess livsvärld. Livsvärlden är den värld som individen har tillgång till och det är där deras upplevelser sker (Allwood & Erikson, 2010). Fenomenologin lägger särskild vikt vid individens upplevelser och personliga erfarenheter och den beskriver upplevda erfarenheters innehåll och beskaffenhet där det handlar om att tillhandahålla en beskrivning som på

ett sakenligt sätt behandlar komplexitet och subtiliteterna i en förståelse. Det handlar om att finna gemensamma sätt att tolka en erfarenhet på där man kan lyfta fram bakomliggande essentiella drag i en företeelse. Den fenomenologiska ansatsen riktar sig generellt till upplevelser, uppfattningar, åsikter, attityder, övertygelser, känslor och emotioner med fokus på subjektivitet, beskrivning, tolkning och medverkan (Denscombe, 2009). Med en fenomenologisk forskningsansats syftar studien till att ge en beskrivning av de involverades förstahandsupplevelser av det som sker vid mentala svackor. För att nå studiens syfte har materialet utformats med fokus på syftet och nedan kan man följa hur studiens olika delar har genomförts.

Deltagare

I studien har fyra idrottspsykologer och tre idrottare deltagit. Alla idrottspsykologer har en akademisk utbildning med minst en 3-årig utbildning i Fil. Kand. i idrottspsykologi. Av idrottspsykologerna var en kvinna och tre män. Idrottarna som ingått i studien har verkat inom olika sporter med en ryttare, en simmare och en skidåkare och de var alla i olika åldrar (22 år, 24 år och 29 år). Av idrottarna var en kvinna och två män.

Material

Metoden är empirisk och består av kvalitativa intervjuer där arbetet inleddes med att intervjua idrottspsykologerna och därefter idrottarna med utgångspunkt i från en halvstrukturerad intervjumodell. En halvstrukturerad intervjumodell anger viktiga begrepp och relationer och innefattar en bestämd följd av frågor med möjlighet till följdfrågor (Hassmén, et al., 2003). Man har en hög grad av standardisering eftersom frågorna och den ordningen de ställs i är förutbestämd. Att ha en hög form av standardisering är värdefullt vid genomförandet av telefonintervjuer. Cohen, Manion och Morrison (2007) förespråkar nämligen att det är en användbar metod för att få snabba svar på strukturerat frågeformulär och det finns större enlighet i genomförande av intervjun med standardisering av frågor. Respondenterna formulerar sig sedan fritt i sina svar och den halvstrukturerade intervjuformen kan även ske opersonligt (Hartman, 2004).

Intervjuerna har skett enligt olika metoder beroende på vad som var möjligt att genomföra, beroende på tekniska begränsningar. Det har inneburit intervjuer via Skype samt telefon. Samtalen som skett via Skype har spelats in och de som har skett via telefon har dokumenterats via anteckningar i form av en intervjujournal (Hartman, 2004). Användningen av telefonintervjuer har länge varit en viktig metod för datainsamling. Telefonintervjuer gör det möjligt att nå mer utspridda grupper, det kan skydda anonymiteten hos respondenterna mer än en personlig intervju, det är en användbar metod för att få snabba svar på strukturerat frågeformulär och det finns större enlighet i genomförande av intervjun och standardiseringen av frågor. Många grupper i synnerhet upptagna personer är ibland mer bekväma med en telefonintervju än om ett besök skulle göras. En telefonintervju kan även användas för att samla in känsliga uppgifter som kan uppfattas som obekväma, pinsamma och svåra i mötet ansikte mot ansikte (Cohen, et al., 2007).

Intervjuguiden (Appendix A) har utformats av författaren med fokus på mentala svackor, rådgivning, individuella skillnader, mentala tekniker samt prestation. De öppna frågorna inbjöd till diskussion samt följdfrågor.

Procedur

Genomförandet av denna studie har gått tillväga på följande sätt: Inledningsvis arbetades en struktur fram för hur datainsamlingen skulle ske och valet blev kvalitativ metod via djupintervjuer. Detta för att kunna lyfta fram de individuella upplevelserna från både idrottspsykologer och idrottare. För att nå ut till idrottspsykologiska rådgivare användes internet och fotbollens gemensamma informationssystem, Fogis. En webbplats där man finner information och kontaktuppgifter till utbildade idrottspsykologer (Fogis.se, 2012). Urvalet skedde via slumpmässiga val bland de utbildade idrottspsykologerna och det skedde via ett bekvämlighetsurval där de personerna som var lättast att få tag på har deltagit i studien. Detta bidrog till ett urval av både manliga och kvinnliga idrottspsykologer från olika delar av landet och för att nå ut till deltagarna har mail samt telefon använts. Urvalet var från början inriktat på fyra idrottspsykologer och i urvalsprocessen blev det ett bortfall på två personer, vilket grundade sig på tidsbrist och teknik. Detta gjorde att jag vände mig till yttligare två stycken. Totalt har fyra idrottspsykologer deltagit i studien. Dessa informanter har fått benämningarna A, B, C och D.

Idrottarna valdes ut genom intresseförfrågning via sociala medier samt genom egna kontakter. Under urvalsprocessen kontaktades tio idrottare med målet att nå ut till fyra. Via socialmedier nåddes endast en idrottare. Tre av idrottarna hade inte använt sig av idrottspsykolog och föll därmed utanför urvalskriterierna. Två av idrottarna kontaktades via telefon men en av dem hade slutat sin satsning och uppgav att det var länge sedan den arbetade med rådgivning, därmed föll denna utanför kriterierna och den andra idrottaren svarade aldrig. Eftersom det är svårt att få tag i kontaktuppgifter till framgångsrika idrottare mailades förfrågan ut till resterande via kontakter och av dessa svarade tre. Vid svar via mail kontaktades idrottarna via telefon eller Skype och utifrån det planerades intervjun. Totalt har tre individuella idrottare ingått i studien. Dessa informanter har fått benämningarna 1, 2 och 3.

Vid intresse av att medverka bokades tider. De flesta intervjuerna planerades in via förbokade möten medan en intervju genomfördes direkt vid förfrågan. Intervjuerna genomfördes sedan på olika sätt beroende på tekniska begränsningar, två samtal spelades in via datorn med hjälp av Skype och resten skedde via telefonintervjuer. Metoden användes för att kunna nå ut till framstående idrottspsykologer och idrottare runt om i landet.

Genom förformulerade intervjufrågor genomfördes sedan en halvstrukturerad diskussion för att få fram upplevelserna, det antecknades samt spelades in vid godkännande och därefter transkriberades materialet. Vid intervjuerna framkom några nya aspekter som det tagits hänsyn till i den teoretiska bakgrunden. Intervjuerna varade olika länge beroende på informantens utveckling av svaren, men generellt sett handlade det om intervjuer på 40 min till strax över 1 timme. Intervjuguiderna finns under appendix.

Intervjumaterialet behandlades sedan utifrån relevant litteratur och med hjälp av detta har författaren fått fram idrottarnas och idrottspsykologernas upplevelser av mentala svackor som sedan behandlats med hänsyn till relevanta teorier. Det handlar om att finna gemensamma sätt att tolka en erfarenhet på där man kan lyfta fram bakomliggande essentiella drag i en företeelse (Denscombe, 2009). Vilket stämmer överrens med tillvägagångssättet, genom resultaten har gemensamma kategorier vuxit fram. Dessa kategorier har sedan analyserats utifrån relevanta teorier. Sedan har en

jämförande tolkning av resultatet där likheter och skillnader mellan idrottspsykologerna och idrottarna lyfts fram.

Enligt det Backman (2008) förespråkar redovisas endast den data som har direkt anknytning till problemställningen, syftet och frågeställningen. Resultaten presenteras via kategorisering och de kategorierna som berörs är: mentala svackor, livshändelser, prestation, rådgivning, bakomliggande faktorer, generella övningar, mental träning, spänningsnivå, koncentration, visualisering, mål, självförtroende och självbild, rutiner och planering samt framtiden. Inom kategorierna förekommer citat.

Etik

Inledningsvis informerades deltagarna om samtyckeskravet, där de lyftes fram att de själva har rätt att bestämma över sin medverkan. Informationskravet med information om forskningen och dess syfte framgick i mailen som skickade ut inledningsvis och de som ringdes informerades muntligt. Vid intervjutillfället togs även konfidentialitetskravet upp, vilket innebär att tillfrågade inte kommer namnges och samtidigt framgick nyttjandekravet, där informerades om att uppgifterna som samlats in om personerna endast kommer användas för uppsatsen (Codex, 2012).

Resultat – Idrottspsykologer

Mentala svackor

För idrottspsykologerna handlar mentala svackor om en process där man inte kan prestera till sin fulla potential. När psyket signalerar något negativt under en period, när man t.ex. känner sig nedstämd kan det komma att påverka en om man inte kan hantera det. *”Man har inte tillit till sig själv, man har kanske tränat hårt fysiskt men får ett bakslag psykiskt”* (A, 2012). Även lag kan hamna i svackor, vilket innebär att flera individer får en svacka och gruppen presterar då sämre än vad de skulle gjort på grund av psykologiska faktorer.

Om man hamnar i en mental svacka beror på individen för det är individens tolkning som avgör hur situationen tolkas. Det som en idrottare tolkar positivt och blir lycklig av kan tolkas negativt av en annan individ och det kan därmed leda till en svacka för just den individen. *”Det handlar om ett förändrat förstärkningssystem för personer i fråga där de antingen skett en minskad positiv förstärkning eller en ökad negativ förstärkning, eller både och”* (D, 2012). Positiv förstärkning är en konsekvens jag får för att jag beter mig på ett visst sätt och negativ förstärkning är det jag gör för att undvika obehag.

Begreppet beskrivs av en psykolog som diffust eftersom hela livet går upp och ned och det är få idrottare som alltid presterar på topp. *”Ett problem inom psykologin är bilden av den psykiska hälsan, den återspeglar en bild av konstant lycka som en form av normaltillstånd”* (C, 2012).

Det finns både långa och korta svackor, mikrosvacka är en kortare svacka som inte är lika omfattande men som likaväl kan påverka en idrottare. *”En tennisspelare kan inledningsvis tappa allt, men sedan komma tillbaka i spelet och prestera”* (A, 2012). Detta är en typ av mikrosvacka, en mikrosvacka kan göra att idrottarens självbild blir rubbad för stunden, den blir inte permanent rubbad så enklare triggers och inre samtal kan få igång prestationen igen. Svackor som däremot är längre, som några veckor kräver mer grundarbete och då kan en idrottspsykolog vara till stor hjälp. Att ha någon att

prata med som inte dömer kan vara värdefullt och det behöver inte vara en idrottspsykolog utan det kan vara någon annan pålitlig person.

Att idrottare hamnar i mentala svackor är vanligt, alla idrottare hamnar i svackor mer eller mindre. *"När man tvivlar, när saker och ting inte fungerar börjar man undra och tankarna går fram och tillbaka. Det är nog få förunnat att inte uppleva svackor"* (A, 2012). *"Vem hamnar inte i en mental svacka, alla gör det förr eller senare i livet. Livet är inte som ett löpande band som alltid leder till framgång"* (D, 2012).

Mentala svackor skiljer sig åt eftersom det handlar om vilken tolkning den enskilda individen gör. Tolkningsriktning avspeglar sig från de man har runt sig samt det man tror på. *"Tror man att det är viktigt med en bra teknik och man börjar få dåliga resultat, samtidigt som tränare säger att man har dålig teknik kommer det leda till en insikt där idrottaren intalar sig att den har dålig teknik och detta kommer leda till prestationsångest. Om tränare däremot skulle säga samma sak till en idrottare som inte tror att teknik är så viktigt, skulle inte denna idrottare bli lika påverkad. Svackorna beror på hur individen tolkar och vad individen har med sig"* (B, 2012). En mentalsvacka kan vara olika saker, beroende på individ.

Livshändelser

Ett resultat som framgår tydligt är att *"Faktorer utanför idrotten påverkar mer än vad man tidigare trott, livsstress och prestationsångest i alla vardagliga situationer påverkar idrottandet"* (A, 2012). Den vardagliga stressen av att alltid prestera på topp påverkar det idrottsliga.

Vi är alla vanliga människor och vi följer en livscykel, ingen har det bra hela tiden utan livet går upp och ner. Det har att göra med att det "stora" livet påverkar idrottslivet. *"Det som kan göra en individ orolig, ängslig och stressad är när flera stora livshändelser sker samtidigt"* (B, 2012). De mentala svackorna kan bero på många olika saker, en del får det jobbigt utanför idrottslivet, vilket påverkar idrottandet.

För att ta sig ur en mental svacka nämner en psykolog vikten av det sociala. *"Om man omges av människor som lyssnar och bryr sig finns chansen att även om man mår dåligt kan man relatera till en god omgivning"* (A, 2012).

Prestation

Tron på att man fixar en match lätt kan få motsatt effekt och idrottaren kan börja tvivla på sig själv, vilket kan leda till en prestations svacka. *"Inom golf kan det till exempel hända att man tror att man ska vinna, men då helt plötsligt fungerar ingenting. Då handlar det om att hitta tillbaka till nuet, att man inte reflekterar så mycket utan låter kroppen sköta sig själv"* (A, 2012). I en mental svacka påverkas ofta prestationen, prestationsnivån sjunker vilket är förödande för en idrottare. *"De som kommer till mig gör det för att de upplever att de har prestationsproblem"* (D, 2012). En svacka kan påverka prestationen till att motoriken inte fungerar, idrottaren upplever bara problem vilket leder till att de börjar tvivla på sig själva och då kan de inre samtalen med negativa spiraler dra igång. Men prestationen behöver inte försämrans av mentala svackor det finns idrottare som alltid känner ångest i tävlingssituationen men som har lärt sig hantera detta och kan prestera ändå och det är dit man måste nå för att kunna prestera, man måste få kontroll. *"En nedgång som påverkar individen behöver*

inte påverka prestationen om idrottaren kan hantera det” (C, 2012). Många idrottare känner njutning när de presterar bra och det är därför prestationen blir så värdefull för idrottaren.

Rådgivning

Fler och fler idrottare börjar arbeta mer strukturerat med det psykologiska fältet. Det är vanligt att idrottare arbetar systematiskt med fysiska delar, tekniska delar, men nu börjar det bli mer och mer vanligt att även arbeta med systematisk psykologi och då kan man vända till sig en rådgivare. Till en rådgivare vänder man sig när man behöver mer kunskap, vilket kan bero på att man är intresserad och kan se nyttan av det. Man kan också vända sig till en rådgivare när man inte tar sig framåt så som man tycker att man bör, vilket är en signal och en tolkning individen gör.

Idrottare som vänder sig till idrottspsykolog gör ofta det i det akuta läget. Det är en form av kortsiktighet där idrottaren kommer när den är i kris, det är tungt och man behöver prata med någon för att man har tankar som stör. *”Jag har blivit uppringd av lag i akuta lägen där de måste vinna nästa match och det är inget bra läge”* (A, 2012). Man ska undvika att komma in i det akuta läget eftersom det är ett känsligt läge och då kan det bli mer slumpen som avgör, även om det kan vara bra att någon kommer in och rör runt i tankarna. Det bästa är att komma in i lågsäsongen, det är ett perfekt läge för rådgivning eftersom det handlar om förberedelser inför kommande säsong. Men man kan ha rådgivning när som, om man vill utvecklas som människa eller sin prestation, man kan ha nytta av kunskap på det psykologiska fältet på flera plan inte bara idrottsligt.

Att idrottare kommer in i det akuta läget beror på att idrotten är ganska kortsiktig om man arbetade mer långsiktigt skulle det hela vara mer förebyggande, men den insikten kommer mer och mer. Nu börjar man arbeta med idrottare långt innan mästerskapen börjar, det långsiktiga jobbet är något man börjar förstå. Den förebyggande rådgivningen handlar om hur man pusslar ihop livet innan de stora och viktiga sakerna händer, det bygger på en långsiktig plan.

Idrottspsykologernas arbete handlar om att lyssna, att låta idrotten berätta hur den upplever saker och ting och ur den informationen sker en form av kartläggning/analys, ett slags schema hur man ska arbeta vidare. Kartläggning utifrån en helhetsmodell är en metod som framkommer, det är en översiktlig modell med faktorer som kan påverka och den innehåller inte bara idrottspsykologiska faktorer. *”Vid analysen skapas en hypotes, sen går man ut och testar hypotesen, om det ger svar, om inte går man tillbaka till ritbordet och formar en ny hypotes”* (D, 2012). Sen genomförs ett mer teoretiskt steg och här finns det flera individuella skillnader som visar hur man ska gå tillväga för att anpassa sig till den enskilda individen. Det handlar om olika faktorer som psykologi, management, livssituationer med stress och press från vardagen och ibland handlar det om djup psykologi där det har hänt något på träning eller i tävlingssituationen.

Management och socialstress handlar generellt om att göra upp ett handlingschema där individen kan hitta sin självbild och tillit, det handlar om att återta kontrollen av situationen. Personer som är i svackor är problematiserande, de ser problemen i händelser och styrs av detta därför handlar det om att skapa kontroll. Ett sätt för att skapa kontroll kan vara målsättningar, där man bryter ner vardagen i olika mindre mål, det kan också handla om att göra något roligt och lustfyllt istället där processen att umgås med vänner kan ha en positiv betydelse. Det handlar om att kunna se det individuella för att finna lösningar som passar den enskilda individen.

"Förklaringen hur tankarna påverkar det fysiologiska är av stor vikt, man pratar om hur kroppen påverkas av till exempel oro och utifrån detta får idrotten en förståelse för varför saker och ting sker, varför den sover dåligt och så vidare" (B, 2012). Att arbeta med hur kroppen fungerar i vanliga livet är en metod, om man har problem med stress får man möta den oro som man upplever. Idrottaren exponeras för dess oro, vilket bidrar till att idrottaren lär sig att äga sin egen kunskap, man vill att den enskilda idrottaren ska bli oberoende av rådgivaren så fort som möjligt. I början av en svacka behöver man ses mer regelbundet men sen kan möten ske allt mer sällan, att möten kan glesas ut beror på att idrottaren då ska börja äga sin egen fråga och kompetens.

Idrottspsykologerna anser att deras arbete kan få en idrottare att komma ur en svacka snabbare än på egen hand. Detta eftersom en kunnig idrottspsykolog ska vara tränad till att ge idrottaren nyckelord. Men idrottspsykologen behöver inte vara så aktiv utan arbetet bygger på en sokratisk dialog där psykologens uppgift är att ge idrottarna nycklarna till att själva upptäcka lösningarna. Det handlar om att lyssna, att lotsa idrotten så att den själv hittar sina lösningar. *"Alla besitter kompetensen till att hitta sina lösningar, idrottaren bär själv på sina lösningar och det idrottspsykologen gör är att lotsa idrottaren för att hitta lösningarna"* (A, 2012). Hur en mental svacka kan påverka individen handlar om många olika saker så man får försöka se vad det är som kan påverkas och det sker i ett samarbete mellan psykologen och idrottaren. *"Jag ser idrottaren som experter på sig själva, jag har teoretisk kunskap, egna idrottsliga erfarenheter, men trots det kan inte jag förändra någon annan, jag kan presentera idéer och tankar, men det är alltid idrottaren som bestämmer"* (C, 2012).

Bakomliggande faktorer

Resultatet visar att förståelsen för de bakomliggande faktorerna som bidragit till den mentala svackan är avgörande för att kunna hjälpa en individ. Genom att lyssna försöker psykologen förstå de bakomliggande faktorerna och genom förberedande strukturerade möten kan beteendemönster tydliggöras. Förhoppningsvis finner man de bakomliggande orsakerna tillsammans med idrottaren, för via de kontinuerliga mötena ser man mönster växa fram.

De bakomliggande faktorerna hjälper sedan psykologen att förstå hur idrottaren tänker och desto mer information man har desto tydligare bild kan man få och då kan det bli tydligt även för idrottaren. De bakomliggande faktorerna är viktiga för att kunna göra rätt saker. *"Det är många olika saker som kan påverka och det är bra att ha koll på varför, för att kunna anpassa upplägget"* (C, 2012). Däremot kan de bakomliggande faktorerna vara individuella för idrottaren, en del behärskar att inte förstå medan andra måste veta varför.

Generella övningar

Resultatet för generella övningar varierade, några av idrottspsykologerna tyckte det var svårt att lyfta fram generella övningar eftersom övningar måste anpassas efter situation och person. De menade på att det inte finns några generella övningar eftersom det är helt individuellt. *"Om man är rädd eller orolig för en situation finns det såklart generella övningar för att hantera rädsla, men man måste se till vilken metod som passar just den specifika individen, eftersom det finns individuella skillnader i rädsla"* (D, 2012). Men en del psykologer plockade fram generella övningar användbara för mentala svackor.

Mål anses vara en viktig del, att kombinera korta och långa mål där de korta målen är energigivande och får idrottaren att titta framåt är viktigt. *"Avsaknaden av mål kan göra att idrottare inte kommer tillbaka efter en svacka, för att komma ur en svacka behövs mål och visioner"* (A, 2012). Målen behövs för att idrottaren inte ska fastna i sig själv och bli negativ.

Stresshantering, coping är också användbart. *"När ens problem dyker upp ska man försöka se det från ett läge där man kan påverka situationen, man kan se det som en utmaning, en möjlighet snarare än ett hinder. Genom att kunna hantera stress skapar man sig en bas där man kan kontrollera sig själv"* (A, 2012). Mindfulness en teknik som handlar om andning, lugn och ro kan vara en användbar teknik för att dämpa stressen som uppstår hos idrottare.

Att plocka fram det som oroar och ger ångest och sen jobba mot det så man får mer ångest och lär sig att det inte är farligt brukar ge bra effekt. Ofta undviker idrottare det som ger ångest och oro men om man jobbar emot det kan man lösa problematiken. För att lyckas med den här metoden krävs det att idrottaren förstår bakgrunden till metoden och kan kontrollera sin rädsla och här är förklaringen av vad som sker i kroppen oerhört viktig.

Att göra något annat än idrottande kan också vara användbart, att bryta mönstret och fokusera på något annat kan vara en givande metod men tillvägagångssätten beror alltså på det individuella.

Mental träning

De positiva effekterna som idrottspsykologer ser med mental träning är att idrotten lär sig att hitta balans och kontroll. Idrottaren lär sig att se på "problem" ur ett annat perspektiv med en annan vinkling. Regelbunden bra mental träning är positiv. *"Mental träning kan vara bra och ge positiva effekter om man tränar rätt och ändamålsenligt utifrån ett sätt man tror på"* (D, 2012).

De negativa effekterna som idrottspsykologer ser med mental träning är att idrottaren kan bli för säker i processen och skena iväg, vilket kan ge negativa bakslag. Om idrotten däremot blir för beroende av idrottspsykologen kan det också få negativa effekter. *"Om idrottspsykologen inte kan närvara kan idrottaren då bli rädd och osäker, det handlar om att idrottaren måste lära sig att stå på egna ben i den mentala träningen"* (A, 2012).

"När jag jobbar med en idrottare har idrottaren någonting som den vill uppnå eller få ut av samarbetet" (C, 2012). För att ha koll på effekten tog en idrottspsykolog upp arbetet med kravanalys, där man analyserar vad som ska uppnås, vilka delar som kan påverkas samt analyserar vad som fungerar och vad som kan utvecklas. Det handlar om en strategi för att nå sitt mål och effekten handlar om att utvärdera så man får den effekt man önskar, för beroende på vad man jobbar med kan man få olika effekter det handlar om att utvärdera och se om man får effekt, och om inte analysera varför. *"Tränar du fel får du negativa effekter, tränar du rätt få du positiva effekter"* (D, 2012).

Spänningsnivå

Spänningsnivå är något som en del psykologer alltid tar hänsyn till i arbetet med mentala svackor medans en del tycker att arbetet med spänningsnivån vid mentala svackor är ovanligt. Däremot är alla överrens om att vilken typ av reglering som ska ske är helt individuellt. *"Hanin har en teori om att alla idrottare har olika prestationsnivåer"* (A, 2012). Det handlar om att hjälpa idrottarna till att nå

sin optimala nivå, men för att nå dit får man gå tillväga på olika sätt. En del idrottare behöver avslappning för att nå sin optimala nivå, en del idrottare behöver mycket spänning för att kunna prestera på max medan andra bara behöver lite spänning. Man får se alla som unika individer, de kräver olika uppvärmningsritualer, en del behöver kognitiv spänning, en del behöver fysisk spänning och en del behöver avspänning.

En av de psykologer som inte använder sig av spänningsreglering särskilt ofta beskriver det mer som att arbetet inte behöver utformas så eftersom det är ett symptom för att man är rädd och då arbetar denna hellre med själva rädslan än spänningsregleringen.

Koncentration

Resultatet visar att koncentrationen inte ses som en den bidragande orsaken till en mental svacka, men den är en faktor som påverkar. *"Sällan är det en variabel som faller ur, utan det är en mängd faktorer som påverkar"* (A, 2012). *"Bristande koncentration påverkar prestationen, det kan göra att man missar viktiga saker i sin prestation som kan leda till mentala svackor, men det beror inte på koncentrationen i sig utan stress. Koncentrationssvårigheter är en bidragande faktor, en effekt av för mycket i huvudet. Där måste man komma åt stressnivån för att kunna påverka koncentrationen"* (B, 2012). Felaktig, negativ tilltro och tron på sin kompetens leder generellt till försämrad koncentration. Koncentration är en klassisk komponent som är avgörande för prestationen men ofta är den inte boven i dramat, utan koncentrationen måste sättas i kontexten till andra faktorer. *"Tappar du koncentrationen på det du ska göra är det svårt att prestera"* (D, 2012).

Visualisering

Visualisering kan vara en användbar teknik i vissa fall, om individen klara av att se sig själv och förstå med olika sinnen fungerar visualisering, men alla är inte lika, det passar inte alla. Vissa människor verkar vara bildmänniskor och de som kan se sig lyckas via den här tekniken kan ha stor användning av den. Visualisering används ofta när idrottaren ska hitta sig själv, att man då ser sig själv i nuet med en jättebra teknik men i denna process är det viktigt att förstå att bilder/tankar påverkar kroppen och dess prestation, en tankebild kan även påverka negativt.

Mål

Att arbeta med målsättningar är vanligt inom idrotten och inom den idrottspsykologiska rådgivningen, men om målbildsträning och målsättning är en användbar metod vid mentala svackor beror på individen, men den framhålls som en användbar metod. Inom idrotten har de flesta idéer om var de vill nå, men man kan bli stressad av att inte nå dit. Psykologerna är noga med att idrottaren kan förhålla sig till målen. *"För höga mål när det går dålig kan skapa ångest"* (B, 2012). Det handlar om att idrottarens målsättning blir "rätt", annars kan det få negativa effekter. *"Så ibland är mål bra, ibland inte, det är tolkningen av målsättningen som är avgörande"* (B, 2012).

Målen beskrivs som viktiga eftersom de visar på en riktning och möter man något jobbigt kan det vara svårt att komma igenom det och då kan mindre delmål underlätta och det är inte bara de idrottsliga målen som lyfts fram utan även målen med rådgivningen.

Självförtroende och självbild

Självförtroendet och självbilden är centrala delar som påverkar svackan, men självförtroendet är inte en ensam faktor, utan är beroende av faktorer runt omkring. Att idrottspsykologen har kunskap om självförtroende är alltså av stor vikt för en givande rådgivning.

Självförtroende handlar om ett långsiktigt arbete, *”En osäker idrottare som gör mål stärker sitt självförtroende, men nästa match när den inte gör mål kommer den att påverkas av jojjo-effekten”* (B, 2012). *”Självförtroende, vad fan är det? Ena dagen har man det, nästa inte”* (D, 2012).

Självförtroende kan man få av att lyckas och då kan bli nöjd, men nästa gång man inte lyckas kan man bli nedstämd och få ett sämre självförtroende igen, självförtroendet kan vara lite som en jojjo. Därför arbetas det med att plocka ner det konkreta beteendet för att nå fram hur idrottaren vill vara, detta leder i sin tur till gott självförtroende, men om det är självförtroende träning invididen behöver är helt individuellt. Överlag verkar idrottspsykologerna fokusera mer på beteenden än självförtroendeträning i sig.

Rutiner och planering

Bristen på rutiner och planering leder ofta till mentala svackor hos nybörjare. *”Att inte ha rutiner och planering som fungerar kan bidra till osäkerhet och en negativ spiral. Rutiner skapar trygghet och ger kontroll, det är jag rätt säker på”* (A, 2012). Att ha rutiner när man upplever stress är oerhört betydelsefullt, för när man upplever stress är det lätt att man tappar bort sig. *”Men för mycket rutiner är inte heller gynnsamt, rutiner är bra till viss del, men för vissa kan det bli en beteenderubbning med tvångsrutiner som följd”* (B, 2012). *”Generellt kan det vara bra med lite rutiner, bra med lite struktur för att slippa tänka på varje moment. Rutiner är bra för att man kan göra mycket på automatik, då slipper man bränna energi på såna saker”* (D, 2012). Även denna faktor beror på den enskilda individen och dess tolkning.

Framtiden

När man tagit sig ur den mentala svackan är det viktigt att försöka vara i nuet, att inte reflektera och analysera för mycket. Man ska reflektera och analysera rimligt och i den processen försöka undvika negativa ordval. Man ska ta lärdom ur sin svacka eftersom idrottaren där fått en lärdom om sig själv. När man sedan tar ett nytt idrottsligt kliv kan man åka tillbaka i en svacka, det är inte ovanligt och då kan man dra nytta av den kunskap och vetskap man fått från tidigare svacka. Man har i den processen fått mer redskap och man blir inte lika rädd för svackan. Om idrottaren halkar dit igen har den byggt upp kompetens och lärt sig begrepp, tekniker och beteendemönster.

Resultatsammanfattning

De faktorer som återspeglar sig i intervjuresultatet är kontroll, att individen själv ska få kontroll över sin egen situation samt att det är individens egen tolkning som påverkar hur situationen uppfattas och vilket arbete som ska genomföras. Idrottspsykologernas arbete handlar om att lyssna och förstå de individuella svackorna och utifrån den enskilda individen finna lösningar som passar den enskilda idrottaren. Det handlar om individuella processer och vad som är verksamt vid mentala svackor skiljer sig åt, men alla idrottspsykologer lyfter fram målen med fokus på delmål som en viktig process, samt att självförtroendet är viktigt vid prestationstillfället.

Resultat - Idrottare

Mentala svackor

Idrottarna har upplevt mentala svackor där de presterat under sin normala kapacitet. Att de presterat under sin normala kapacitet har både varit deras individuella tolkning och en del har haft samtycke från tränare eller sina närmaste.

En idrottare definierar den mentala svackan som en period där man upplever så mycket negativa känslor så att det slår ut balansen. *"Man tänker negativt och det blir liksom som en ondspiral i det hela, man bara fortsätter att tänka negativt"* (1, 2012). Idrottarna beskriver svackan som en period där man inte kan fokusera så som man önskar och att det finns olika orsaker till detta, att inte känna sig välförberedd kan skapa oro som kan leda till en svacka.

Orsaken till de mentala svackorna varierade, men det fanns även likheter. *"För min del var det att jag inte litade på min tränare samt att jag började tänka negativt och man började tappa tron på sig själv och tränaren, man tappar självförtroendet helt enkelt"* (1, 2012). *"Prestationsångest, jag hade för höga krav på mig själv, som jag inte klarade av. Jag ansåg att jag skulle vinna, fast jag inte hade tillräckligt med träning eller kunskap, vilket orsakade svackor"* (2, 2012). *"Mest berodde det nog på min fysiska kapacitet, men det ledde till att jag inte var tränad och presterade sämre och då tappade tron på mig själv"* (3, 2012).

Vid misslyckande av prestationer beskriver två av idrottarna att de blivit väldigt negativa och arga. När man sedan blivit arg efter en tävling uppger en idrottare att den fått skuld-känslor och att detta då satt igång en negativ spiral. Två av idrottarna hanterade perioden av den mentala svackan dåligt. *"Jag hanterade det ganska dåligt, jag var väldigt negativ mot det mesta. Egentligen gjorde jag mig en större otjänst genom att vara den person jag var då"* (1, 2012). *"Vad ska man säga, jag bröt ihop och ville nästintill lägga det idrottsliga på hyllan"* (2, 2012). Medan den tredje idrottaren upplevde att den hanterade perioden av svackan bättre och ända försökte se saker ur ett positivt perspektiv.

Livshändelser

Omgivningen utanför idrottandet har framkommit som särskilt betydelsefull under den perioden man är i en svacka. Stöttande från föräldrar, kompisar, coacher, tränare samt rådgivare har underlättat processen. *"Man får hjälp från lite olika håll så man inte står helt ensam"* (1, 2012). De beskriver att de närmaste har försökt ge dem så bra förutsättningar som möjligt och en idrottare lyfter fram vikten av sitt system. Via rådgivningen skapade idrottaren sig ett tävlingssystem och där var de närmaste personerna betydelsefulla. *"De fick hjälpa mig i mina rutiner. Jag håller mig inom min så kallade fyrkant och inom den blir det bra, hamnar jag utanför den går det inte lika bra och jag kan bli stressad. Så mina föräldrar har hjälpt mig genom att förklara för omgivningen att jag behöver ha det på ett visst sätt för att fungera. Mina föräldrar har gett mig chanser och de har anpassat sig till mitt system"* (2, 2012). En av idrottarna upplevde omgivningen som stöttande utan att sätta press. *"De vågade prata om det och ändå vara avslappnade och vi gjorde inte så stor grej av det utan dem peppade mig istället och påminde mig om vad jag faktiskt kan"* (3, 2012).

Att den mentala svackan inte enbart berodde på idrottsliga faktorer framkom, utan livet utanför idrotten har också betydelse och de lyfter även fram att rådgivningen och dess lärdomar hjälper dem på det sociala och privata planet också. Däremot poängterades det att den idrottsliga faktorn var den

största delen. *"Mest idrottsliga, jag har aldrig haft så höga krav på mig själv inom det andra, men inom idrotten ville jag alltid vinna"* (2, 2012).

Prestation

Att prestationen påverkades av den mentala svackan är tydligt. *"Den försämra sig väldigt mycket för att man oroar sig mycket"* (1, 2012). *"Jag presterade in alls, det var lika med noll, det blev inget bra alls"* (2, 2012). *"Den påverkades negativt, jag kunde inte prestera på toppen av min kapacitet"* (3, 2012). De upplevde sedan att de mentala de tekniker de lärt sig kunde hjälpa dem att påverka prestationen till det bättre och de såg då rådgivaren som en faktor för att de faktiskt kunde prestera igen.

Rådgivarna gick tillväga på olika sätt för att få idrottarna att prestera igen. En av idrottarna berättar att det handlar om att tänka positivt, sluta oro sig och få tillbaka självförtroende. *"Självförtroendet var nog den viktigaste delen, självförtroendet vid träning och så där, kommer självförtroendet då kommer det mesta andra också"* (1, 2012). Medan en annan beskriver spänningsnivån som det stora problemet. *"Hade jag inte fått lära mig att hantera spänningsnivån hade jag inte idrottat idag"* (2, 2012). Och den tredje idrottaren arbetade mycket med att lära sig vara i nuet och fokusera på det man håller på med.

Rådgivning

Att idrottarna vände sig till rådgivare var för att ha någon att diskutera med, de upplevde behov av hjälp. *"Det kan vara väldigt tufft att brottas med problemen själv faktiskt"* (1, 2012). Resultatet visar att de vänder sig till rådgivare för att de finner sig ha problem med olika faktorer som påverkar deras prestation.

Idrottarna har haft regelbundna möten och de har alla setts ungefär en gång i veckan. Mötena med rådgivarna beskrivs av alla som givande. *"Kanske inte alla möten har varit givande, men på det stora hela tycker jag att det hjälper"* (1, 2012). *"Det var mycket givande"* (2, 2012).

Rådgivningsprocessen beskrivs utifrån en diskussion där man diskuterat vad som kan ligga bakom svackan. *"Vi diskuterade framförallt vad jag uppfattade som det jobbigaste, vad jag uppfattade vara själva kärnan till varför jag tänkte som jag tänkte och varför det var negativt"* (1, 2012). *"Vi pratade mycket om hur jag hade det, att man ser till att man mår bra även om man har en svacka, vi diskuterade mycket"* (3, 2012). Rådgivningsprocessen har även skett med fokus på vad man tycker är roligt. En idrottare var väldigt intresserad av matte så för att skingra tankarna och minska panikångest fokuserade denna idrottare på att räkna matte via logiska utformade matteuppgifter. Detta löste lite av idrottarens problem och efterhand har individen kunnat fokusera mindre på att räkna. Rådgivningsprocessen beskrivs som en process där man har testat sig fram för att hitta lösningar. *"Ibland blev det lite fel och då fick man testa något nytt"* (2, 2012).

Idrottarna anser sig fått givande övningar som har hjälpt dem att komma tillrätta med problemen de upplevde. *"Det bästa som jag lyckades få ut var att försöka slappna av mer, det var lite mitt problem, att jag spände mig väldigt mycket för att jag ville väldigt mycket, jag ville så mycket att det stjälppte en själv mer än det hjälpte en själv"* (1, 2012). Vikten av att stressa ner och slappna av bidrog till att idrottaren kunde fokusera bättre på det nödvändiga. En idrottare tycker vikten av dess eget tävlingssystem varit givande, där man fokuserat på att hitta en styrka i att ha ett system. *"Jag var*

väldigt impulsiv som människa, jag ville inte planera men jag kom till insikt att jag inte fungerade riktigt och insåg då vikten av rutiner och system” (2, 2012). Medan den tredje idrottaren lyfte fram flera delar som givande, *”Vi gjorde mycket andningsövningar och att vara i nuet, att man lär sig fokusera på det man håller på med”* (3, 2012).

Resultatet påvisar att idrottaren upplevde att rådgivaren kunde sätta sig in och förstå deras situation och att detta var något som skapades under tid. *”Kanske inte helt den första tiden, då kände man sig ganska ensam om att veta, javisst det är mina problem, men förstår han verkligen, men på längre sikt kändes det som man släppte in mer och att han också började förstå mer”* (1, 2012). Alla idrottare var överrens om att rådgivaren kunde sätta sig in och förstå deras situation.

Resultatet visar på att processen att komma ur den mentala svackan egentligen inte beror så mycket på själva rådgivaren, utan idrottarna uppfattar det som att de är dem som faktiskt gjort jobbet. Däremot framkommer rådgivaren som en viktig del i processen och en idrottare hade funderingar på att sluta med sin idrott för att denne inte kunde styra sina nerver.

Om idrottaren skulle komma ur den mentala svackan på egen hand skiljer sig, två idrottare menar på att det då skulle ta längre tid och vara mer smärtsamt för dem själva. *”Det enda en rådgivare kan göra är att skynda på processen, jag tror de flesta kommer ur ändå, förr eller senare”* (1, 2012). Medan en annan idrottare menar på att den utan rådgivare skulle slutat. *”Nej, då hade jag slutat, jag hade aldrig kunnat inse att jag själv var dålig, då hade det varit bättre att ge upp”* (2, 2012).

Om idrottarna hamnar i mentala svackor igen kommer de med sannolikhet att vända sig till rådgivare och de skulle även rekommendera andra att uppsöka rådgivare. De framkommer också att de skulle rekommendera rådgivning både för idrottsliga och privata svackor. *”När jag fick en svacka igen kontaktade jag min rådgivare och lyckades därefter prestera rätt så snabbt igen. Att man behöver ta hjälp för att nå dit är oväsentligt”* (2, 2012). En idrottare nämner också att denne skulle rekommendera rådgivare för alla människor och man inte behöver vara i en svacka för att gå till en rådgivare, utan denna idrottare skulle tipsa andra om att arbeta med rådgivare mer förebyggande.

Mental träning

Resultatet visar på att idrottarna till en början var lite skeptiska mot mental träning, men att det sen uppfattades som väldigt hjälpande. De är även välmedvetna om att den mentala träningen kräver träning precis som den fysiska. *”Det ger ju inte effekt efter bara några gånger utan det gäller att återupprepa”* (1, 2012). *”Det gick inte från att vara värdelös till att vinna, men jag fick tillbaka motivationen till att träna och fann glädjen i det hela”* (2, 2012). *”Det är som ett träningspass för huvudet, det är energi krävande”* (3, 2012).

Det finns flera positiva effekter som idrottarna ser av mentalträning och resultatet påvisar att dem alla ser effekter både inom det idrottsliga - och det privata planet. *”Det har varit jättegivande, inte bara för idrotten utan jag har blivit en lugnare och tryggare person. Jag har blivit en bättre version av mig själv, jag har blivit mer motiverad och fokuserad och fått en bättre självkänsla. Jag är bättre på att vara i nuet under tävling”* (3, 2012).

Medvetenheten om att olika idrottare har olika system och har olika förberedelser ses inte längre som något konstigheter utan man har blivit medveten om att de mentala teknikerna kan användas

på olika sätt av olika idrottare. *”Det har fått mig att bli ödmjukare gentemot andra idrottsutövare, man är inte så trångsynt längre”* (2, 2012).

En idrottare beskriver den mentala träningens effekt som negativ utifrån omgivningen. Idrottaren menar på att teknikerna kan bidra till att denne uppfattas som en besserwisser från omgivningen. Detta bygger på de olika rutinerna i systemet, men idrottaren har blivit stark i sin process och vågar nu stå på sig om hur denne vill att saker och ting ska fungera runt den i tävlingsammanhang.

Bakomliggande faktorerna

Resultatet visar att idrottarna upplevde att de fann de bakomliggande orsakerna till svackan, fast en idrottare menade på att man i denna process inte hittar alla delar, men de betydelsefulla. *”Det finns ju alltid nån svaghet, jag tror att det finns mycket att förbättra, som att tänka positivt på tävling! Jag tror det finns en långbit kvar, det finns många saker som jag kan göra mycket bättre”* (1, 2012). Faktorerna som framkom som bakomliggande hos de olika idrottarna var stress, spänningsnivå, självförtroende, självkänsla, för höga mål, panikångest, ångest, prestationsångest, nervositet samt tilliten till sig själv eller/och tränaren.

Att det är viktigt för idrottaren att få fram de bakomliggande orsakerna framkom också. *”Det var väldigt, väldigt viktigt för mig att veta det. Det är så pass jobbigt att inte veta varför man inte presterar, det stjälper en ännu mer att inte veta, men när man väl vet vad som är felet så är det ganska skönt, det är skönt att veta det. Bara det är ett lugn liksom för då vet man vad man behöver jobba på”* (1, 2012).

Spänningsnivå

Två av idrottarna fokuserade på spänningsnivån, detta eftersom det var något som stjälpde dem innan tävlingar, de såg spänningsnivån som en orsak till svackan. *”Det var grundproblemet för mig på tävling, så motivationen för att träna försvann och det bidrog till att jag inte var väl förberedd för min uppgift sen”* (2, 2012). Arbetet med spänningsnivån upplevde idrottarna som en faktor som gjort att de kunnat prestera igen. *”De har gett mig mer kontroll så jag vet vad jag ska göra”* (1, 2012). De arbetade med spänningsnivån för att kunna bryta negativa mönster och en idrottare beskriver arbetet utifrån andningsövningar men också att inte gå in i situationer som påverkar spänningsnivån. För denne har det handlat om att inte se alltför många av de andra idrottarna utföra sina tävlingsmoment, eftersom detta kan påverka denna negativt. Istället för att sitta och titta på de andra för mycket arbetar idrottaren istället med att göra annat, det kan handla om att gå runt och prata, utan att prata om idrottandet eller att ta en fika mellan idrottsmomenten eller att bara gå runt och prata i telefon med mera. Den tredje idrottaren har arbetat med spänningsnivån och olika andningsövningar och upplever att detta har hjälpt den i att prestera, men idrottaren upplever inte att spänningsnivån var en orsak till svackan.

Koncentration

Resultatet av koncentration visar att koncentrationen försämrats på grund av att andra faktorer påverkat. *”Lite av det min rådgivare försökte säga var att jag nästan koncentrerade mig för mycket, så att jag spände mig. Jag var liksom så inne att göra så bra som möjligt, så lite av att slappna av var kanske att släppa lite på koncentrationsnivån, inte på ett dåligt sätt utan för att kunna slappna av mer”* (1, 2012). Två av idrottarna var tvungna att fokusera på att minska koncentrationen.

En av idrottarna fick fylla i en lapp med olika faktorer som spänningsnivå, adrenalinnivå med mera på en skala 1-5 under sin tävlingsdag och detta påvisade ett mönster. Till en början av dagen stegrade alla värden och det blev för höga värden för att idrottarna skulle klara av att prestera. Efter första prestationstillfället sjönk sen värde avsevärt för att idrottaren hade då gett upp. Idrottaren brände ut sig på onödiga saker och fick ta hjälp med vad denne skulle koncentrera sig på. *"Det handlade om att få mig att koncentrera mig på rätt saker vid rätt tidpunkt"* (2, 2012). Idrottaren var tvungen att minska sin koncentrationsnivå för att kunna prestera. Den tredje idrottaren arbetade inte med koncentrationsträning när denne var i sin djupaste svacka, men beskriver att koncentrationsträning är något som den gått igenom nu lite senare med sin rådgivare.

Visualisering

Om man har arbetet med visualisering skiljer sig åt. Två av idrottarna har inte arbetat med visualisering medan en idrottare hade arbetat mycket med visualisering och arbetet utgick ifrån delmål och mål. Genom att rita lärde sig denne att visualisera bilder och känslor. De arbetade mycket med bilder och olika scenarier som kunde ske och sen skedde en hanteringsprocess utifrån bilderna och utifrån detta lärde sig idrottaren att hantera obekväma situationer och finna lösningar som passade för olika händelser. Bilderna användes för att idrottaren skulle kunna behålla lugnet. De negativa effekterna av visualiseringen var att idrottaren till en början målade upp för stora mål, för stora bilder och idrottaren menar här på att om den inte haft så bra hjälp hade visualiseringstekniken kunnat stjälpa den istället.

Mål

Målen och dess utformning är centrala arbetspunkter i arbetet med de mentala svackorna. Höga mål ansågs som en orsak till stressen eller ångesten som i sin tur lett till den mentala svackan. Den höga målsättningen beskrivs som i allra högsta grad en som en orsak till svackorna. *"Mitt mål var att jag skulle vinna, rädslan av att förlora var större än glädjen av idrottandet och det har jag försökt bearbeta bort"* (2, 2012). En av idrottarna beskriver det som att målsättningarna var boven i den mentala svackan. *"Vi satte upp målsättningar för våren och sen drabbades jag av skada och sjukdom och målen blev för höga för min fysiska kapacitet, man skulle sänkt målen tidigare på säsongen, att vi inte gjorde det kan vara boven i svackan"* (3, 2012).

Arbetet som gjordes var att man pratade mycket om de höga målsättningarna och skapade realistiska mål och delmål. *"Att när man har nått sitt mål kan sätta nya mål, sätter man bara upp höga mål blir man aldrig lycklig"* (2, 2012). Resultatet visar på att målen är en viktig komponent som får idrottarna att prestera bättre. Målen hjälper dem väldigt mycket när de rör sig i rätt riktning, men när de står stilla kan det vara ganska smärftfullt med mål. Målen beskrivs som en stor del av drivkraft och motivation när man rör sig i rätt riktning.

Självförtroende och självbild

Idrottarna beskriver sina självförtroenden som bra idag. *"Det är inte så bra som när jag var som bäst, men jag skulle vilja säga att det är på väg dit, i alla fall åt det hållet"* (1, 2012) En av idrottarna menar på att när dens självförtroende ökade jobbade dem mycket med ödmjukheten för att komma ifrån den individuella känslan av att vara "störst, bäst och vackrast". Det handlade om att ha fötterna på jorden trots framgång.

Idrottarna beskrev däremot sina självförtroende som väldigt påverkade och låga när de var i den mentala svackan. *"Väldigt lågt faktiskt, väldigt"* (1, 2012). *"Det var obefintligt, jag trodde inte på mig själv alls, men ändå skulle jag vara bäst"* (2, 2012). *"Jag trodde inte på min förmåga att prestera, det var tron på min egen förmåga, den var sämre"* (3, 2012). Det dåliga självförtroende beskrivs som den stora anledningen till att de presterade dåligt.

Eftersom självförtroendet var påverkat var det något som de arbetade på tillsammans med rådgivarna, fast de fick självförtroende av att kunna andra betydelsefulla övningar, så till en början beskriver idrottarna att de inte fokuserade så mycket på självförtroendet, men att det blev bättre för att de andra övningarna hjälpte dem på ett positivt sätt.

För att komma tillrätta med självförtroendet arbetades mycket med att tänka positivt och att man skulle tänka på att vara nöjd med det man har, att man inte alltid ska behöva vara bäst på allting utan att man ibland får nöja sig med lite mindre och se det positiva i det. Samt att man ibland måste blicka tillbaka och se allt man har åstadkommit, att man har flera bevis på att man har gjort bra saker och att ingen kan ta ifrån en dem framgångarna.

Rutiner och planering

Fokus på rutiner och planering under rådgivningsprocessen varierade och endast en av idrottarna har arbetat med detta. *"Jag har alltid varit sån här, vad ska man säga kontrollfreak över min träning och allting runt om så det var inte mitt största problem"* (1, 2012) och därför inget de fokuserade på, medan en annan idrottare fokuserade mycket på rutiner och skapandet av ett system tillsammans med sin rådgivare. Däremot är det alla överrens om att bra, välanpassade rutiner påverkar deras prestation positivt. *"Jag trivs bäst med fasta rutiner, så man vet vad som händer, eller man vet ju aldrig vad som händer, men så man vet vad som händer i ens tävlingsförberedelser, att man har en egen plan"* (3, 2012).

Framtiden

Idrottarna beskriver den mentala svackan och dess arbetsprocess som lärdom, att de i framtiden kan använda sig av den lärdom de fått. Samt att de idag har lättare att ta motgångar och kan acceptera att de har gjort fel.

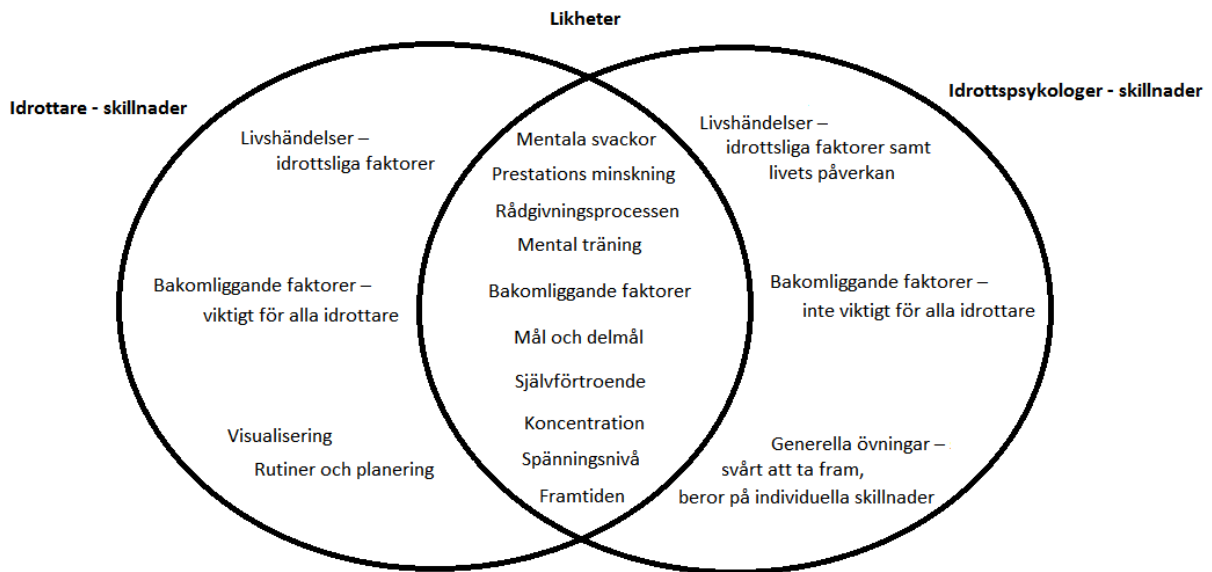
Resultatsammanfattning

De faktorer som återspeglar sig i intervjuresultatet är att för höga mål skapar mentala svackor, men att det i den mentala svackan kan vara olika faktorer som ligger till grund. Det framkommer alltså individuella skillnader i vilka faktorer som påverkar samt tillvägagångssätt, men de gemensamma faktorerna som framkom var bristen på självförtroende och tron på sig själv. Det fanns en gemensam utgångspunkt och struktur i form av förstående och betydelsefulla rådgivare som via sina metoder påverkade idrottaren till att kunna prestera bättre.

Resultat – Jämförelse

Idrottspsykologerna poängterade att arbetet med mentala svackor är individuellt, men idrottarnas svar påvisar flera likheter. För att förtydliga resultatet och lyfta fram skillnader och likheter skapades en modell baserad på idrottarnas och idrottspsykologernas uppfattningar kring mentala svackor. I figur 1 nedan visas resultatet av studien med fokus på skillnader och likheter.

Schematisk översikt av respondenternas svar



Figur 1. Schematisk översikt av respondenternas svar.

Idrottspsykologerna förespråkar att arbetet med mentala svackor är helt individuellt, men idrottarnas upplevelser har en hel del likheter trots individuella rådgivningsprocesser. En av likheterna som framkom var tolkningen av mentala svackor, båda parter beskriver den mentala svackan som en period med prestationsförsämring. Däremot menade idrottspsykologerna på att det inte bara är idrottsliga faktorer som påverkar en svacka, utan att livet utanför idrotten påverkar. Idrottarna däremot upplevde att svackan mest berodde på idrottsliga faktorer. Däremot upplevde alla att de mentala teknikerna även är användbara i livet utanför idrotten, samt samstämmer deras syn på rådgivningsprocessen där idrottaren själv ska finna lösningarna. Båda parter beskriver de bakomliggande faktorerna som viktiga, däremot skiljer sig deras uppfattningar lite grann om det är viktigt för idrottaren att få reda på dessa faktorer. De generella övningarna som nämns (mål, spänningsnivå, exponering av oron samt icke idrottsliga aktivitet) samstämmer till viss del med de övningar som är generella för idrottarna. Idrottspsykologerna menade på att det är svårt att generalisera övningar för mentala svackor, men enligt idrottarnas upplevelser arbetas det likartat med mål och delmål, självförtroende, koncentration samt spänningsnivån. Däremot var det bara en idrottare som arbetade med visualisering samt rutiner och planering. De är alla överrens om att lärdomen från de mentala svackorna kan vara värdefulla för framtiden.

Mentala svackor

Både idrottspsykologer och idrottare såg den mentala svacka som en period där man inte kan prestera till sin fulla potential. Alla idrottare hade presterat sämre under svackan, vilket ligger i linje med idrottspsykologernas upplevelser av att den mentala svackan är en tolkning gjord av individen. Idrottarna hade tolkat prestations minskningen till stor del själva. Idrottspsykologerna menar på att de individuella tolkningarna skapar olika svackor, att en mental svacka kan vara olika saker beroende på individ. Idrottarna beskriver både likheter och skillnader i den mentala svackans arbete.

Livshändelser

Idrottspsykologerna påpekade att faktorer utanför idrotten påverkar mer än vad man tidigare trott. Att livet utanför idrotten kan vara en orsak till en prestations minskning. Idrottarna själva däremot ansåg till största del att deras svacka mest berodde på idrottsliga faktorer. Däremot var båda parter överrens om att de mentala teknikerna kan vara användbara både inom idrotten och i det "vanliga" livet.

Prestation

Idrottspsykologerna menade på att en mental svacka kan påverka prestationen negativt, vilket ligger i linje med idrottarnas tolkning, där alla upplevde en prestations minskning under svackan.

Rådgivning

Idrottarna upplevde rådgivningsprocessen som en viktig del för att de kunde prestera igen och de kände att rådgivarna kunde sätta sig in i deras situation och ge dem givande övningar för att ta sig ur svackan, vilket tyder på att idrottspsykologerna fann lösningar för varje idrottare, vilket deras arbete går ut på.

Rådgivningsprocessen upplevde idrottarna som en process där de gjorde mycket själva, vilket ligger i linje med idrottspsykologernas upplevelser, där de arbetar för att ge idrottarna nycklarna till att själva upptäcka lösningarna, via en såkallad sokratisk dialog. Både idrottspsykologernas och idrottarnas uppfattningar kring arbetsprocessen upplägg ligger i linje med varandra, där man utgår från en dialog med mycket diskussion.

Idrottspsykologerna upplevde att många idrottare uppsökte rådgivning i det akuta läget, vilket samstämmer med idrottarna. En av idrottarna skulle till exempel sluta om inte denna fick hjälp, vilket tyder på ett akutläge. Däremot lyfte idrottspsykologerna fram att medvetandet kring mer långsiktig och förebyggande rådgivning ökar, vilket stärks i svaren där idrottarna fortsatt sin rådgivning för förebyggande arbete, samt att de skulle rekommendera andra att uppsöka idrottspsykolog redan innan svackor uppstår.

Bakomliggande faktorer

De bakomliggande faktorerna har stor betydelse både för idrottspsykologerna och idrottarna. Idrottspsykologerna menar på att dem är avgörande för att kunna förstå och hjälpa idrottaren och alla idrottare upplever att det även är viktigt för dem att förstå de bakomliggande faktorerna. Däremot nämner en idrottspsykolog att alla idrottare inte är benägna att veta bakgrunden till problemet, vilket inte samstämmer med de intervjuade idrottarnas upplevelser.

Generella övningar

De generella övningarna som upplevdes som användbara vid mentala svackor hos idrottspsykologerna var fokus på mål, spänningsreglering, exponering av det som oroar och ger ångest samt göra något annat än idrottandet. Dessa upplevelser stämmer till viss del överrens med idrottarnas upplevelser, alla hade arbetet med mål och de höga målen ansågs vara en orsak till svackorna. Alla arbetade med spänningsnivån och två av idrottarna upplevde för hög spänningsnivå

som orsaker till svackorna. En idrottare fokuserade på annat än idrottande under tävlingsdagen för att inte påverkas negativt.

Mental träning

Idrottspsykologerna menade på att den mentala träningen ger idrottaren balans och kontroll, vilket samstämmer med idrottarnas upplevelser. Idrottarna menade på att de med den mentala träningen kunde skapa bättre versioner av sig själva.

Spänningsnivå

Idrottspsykologerna upplevde att spänningsnivån ibland behövde regleras vid mentala svackor och en del tog alltid hänsyn till spänningsnivån medan någon idrottspsykolog inte arbetade med spänningsnivån, vilket skiljer resultatet från idrottarnas som alla arbetade med spänningsnivån i form av andningsövningar. Däremot är bägge parter överrens om att kunskapen att kunna hantera spänningsnivån skapar kontroll och kan motverka negativa bakslag.

Koncentration

När det gäller koncentrationen är båda parter överrens om att koncentrationen är en komponent som påverkas av andra faktorer och därför upplevde dem alla att koncentrationen påverkades och tränades med fokus på andra övningar, det skedde alltså inga renodlade koncentrationsövningar under arbetet med de mentala svackorna.

Visualisering

Visualisering som användbar metod vid mentala svackor var för idrottspsykologerna en tolkningsfråga, de menade på att vissa individer kan ha stor hjälp av denna typ av träning medan andra kan ha svårt att ta till sig den. Detta ligger i linje med idrottarnas upplevelser där endast en använde sig av visualiseringsteknik. Både idrottspsykologerna och idrottaren som använde tekniken var medvetna om att visualisering kan skapa negativa effekter om inte idrottaren får rätt stöd under processen.

Mål

Både idrottspsykologer och idrottare var överrens om arbetet med mål, där vikten av balans och realistiska mål lyfts fram. Båda parter nämnde också vikten av delmål och precis som idrottspsykologerna upplevde skapar enligt idrottarnas upplevelser för höga målsättningar svackor, vilket visar sig genom prestationsångest.

Idrottspsykologerna förespråkade att livet går upp och ned och att livet inte alltid är som ett rullband som leder till framgång och detta upplevde idrottarna att de fick lära sig i rådgivningsprocessen.

Självförtroende och självbild

Både idrottspsykologer och idrottarna upplevde att självförtroendet är viktigt för att kunna prestera, men inga av dem upplevde arbetet med renodlade självförtroende träningar, utan självförtroendet blev bättre genom att arbetet med andra betydelsefulla delar.

Rutiner och planering

Idrottspsykologerna menade på att arbetet med rutiner och planering är individuellt, vilket samstämmer med idrottarna, endast en av idrottarna arbetet med detta. Däremot var alla parter överrens om att rutiner och planering är något som skapar kontroll för idrottaren.

Framtiden

Idrottspsykologerna menade på att arbetet från de mentala svackorna skapar lärdom som kan användas vid framtida svackor, vilket ligger helt i linje med idrottarnas uppfattningar.

Diskussion

Individuella upplevelser

Mentala svackor

Vad idrottspsykologer upplever som verksamt i behandlingen av mentala svackor med fokus på prestation är i viss omfattning olika, men det finns generella kategorier som återkommer som värdefulla. Att idrottspsykologerna har svårt att definiera generella metoder av vad som är verksamt vid mentala svackor beror på att det är ett individuellt arbete, med individuella skillnader. Mentala svackor kan uppstå på olika sätt, om idrottaren utsetts för stress i sin tävlingssituation kan det leda till att den mentala processen blir ineffektiv, prestationen försämras samt att andra oönskade händelser kan inträffa (Pensgård & Hollingen, 1996). Om man hamnar i en mental svacka beror på individen, för det är individens tolkning som avgör hur situationen tolkas. Det som en idrottare tolkar positivt och blir lycklig av kan tolkas negativt av en annan individ och det kan där med leda till en svacka för just den individen. *"Man har inte tillit till sig själv, man har kanske tränat hårt fysiskt men får ett bakslag psykiskt"* (A, 2012). Tänkande i en specifik situation påverkar vad idrottaren känner och det bidrar till ett beteende som skapas utifrån den känslan. Tankeprocesser går att förändra och det handlar då om att individen själv styr över sina tankar (Hassmén & Silver, 2010). Idrottspsykologerna är väl medvetna om det individuella arbetet och att det är individens tolkning som avgör hur dem upplever och uppfattar olika situationer och det är utifrån denna kunskap de styr rådgivningsprocessen.

Vad idrottare upplever som verksamt vid mentala idrottssvackor med fokus på prestation är att få kontroll över sin situation, vilket skapas med hjälp av rådgivaren och dess olika metoder och tekniker. Hur man når kontroll är däremot individuellt men det finns vissa gemensamma faktorer som realistiska mål samt ett gott självförtroende där man känner tillit till sig själv.

Idrottarna menade på att den mentala svackan påverkat deras prestation avsevärt. *"Jag presterade in alls, det var lika med noll, det blev inget bra alls"* (2, 2012). En orsak till att de inte kunde prestera beskrivs som bristen av tron på sig själv, vilket stärker Fogdö och Plates (1999) teori om att idrottarens bild av vad som är möjligt styr prestationen, att prestationsbilden påverkas av idrottaren själv. Individens uppfattning om vad som är möjligt att genomföra ligger alltså till stor grund för prestationen och till denna insikt kom idrottarna med hjälp av rådgivaren och utifrån den här processen blev de medvetna om att tänka annorlunda och det var där arbetsprocessen tog fart.

Både idrottspsykologer och idrottare menar på att mentala svackor handlar om en process där man inte kan prestera till sin fulla potential, vilket beror på att man inte kan hantera de negativa effekter

som upplevs och det är här idrottspsykologen kommer in för att hjälpa idrottaren att få kontroll. Kontroll är ett begrepp som återkommer både hos idrottspsykologerna och hos idrottarna. Det handlar om att idrottarna ska få kontroll över sin situation så att de kan prestera igen, men hur man når kontrollen varierar alltså, eftersom det beror på den individuella tolkningen av situationer som påverkar hur man ska arbeta vidare.

Mental träning

Idrottspsykologerna ser den mentala träningen som ett hjälpmedel för idrottaren att hitta balans och kontroll. Idrottaren lär sig att se på "problem" ur ett annat perspektiv med en annan vinkling. Regelbunden bra mental träning är positiv. *"Mental träning kan vara bra och ge positiva effekter om man tränar rätt och ändamålsenligt utifrån ett sätt man tror på"* (D, 2012). Mentala teknikerna kan hjälpa idrottaren uppnå en god prestation (O'connor, 2003).

Idrottarna upplevde att de mentala tekniker de lärt sig hjälpte dem att påverka prestationen, vilket ligger i linje med Pensgård och Hollingens (1996) uttalande om att välutvecklade mentala färdigheter kan öka förmågan att prestera optimalt. Däremot upplevde idrottarna att den mentala träningen krävde träning precis som den fysiska. *"Det gick inte från att vara värdelös till att vinna, men jag fick tillbaka motivationen till att träna och fann glädjen i det hela"* (2, 2012).

Rådgivningen

Den mentala träningen via rådgivning handlar om en process där rådgivaren hjälper idrottaren i användandet av mentala träningsverktyg och dessa verktyg kan påverka idrottarens tankar, känslor och handlingar vilket i sin tur kan förbättra prestationen (Söderfjell, 2005). Rådgivarens uppgift är alltså att skapa optimala förutsättningar för att idrottaren ska nå sina uppsatta mål, men det är idrottaren själv som äger problemet och man utgår ifrån dennes egna känslor och utifrån det skapas en rådgivningsprocess (Plate & Plate, 2001). Idrottspsykologernas arbete handlar om att lyssna, att låta idrottaren berätta hur den upplever saker och ting och ur den informationen sker en form av kartläggning och analys, där man skapar ett slags schema för hur man ska arbeta vidare, det finns flera individuella skillnader som visar hur man ska gå tillväga för att anpassa sig till just den enskilda individen. Det handlar om olika faktorer som psykologi, management, livssituationer med stress och press från vardagen, hur man hanterar vardagen är ibland av större betydelse än själva idrottsprestationen, men ibland handlar det om djup psykologi, där det har hänt något på träning eller i tävlingsituationen. Idrottspsykologin som sker handlar om individens känslor, tankar och beteenden i relation till dess idrott (Plate & Plate, 2005). De individuella känslorna, tankarna och beteendena är det som ligger till grund för vilken metod som ska användas, vilket idrottspsykologerna enligt resultatet försöker ta hänsyn till i arbetsprocessen.

En idrottare berättade att rådgivaren var avgörande för dess fortsatta idrottande. Idrottaren hade väldiga problem med sina nerver och situationen var ohållbar och hade inte denna fått hjälp hade den slutat. *"Hade jag inte fått lära mig att hantera spänningsnivån hade jag inte idrottat idag"* (2, 2012). För att reglera spänningsnivån är det viktigt att identifiera de bakomliggande faktorerna och det finns tre typer av faktorer som kan påverka: situationen idrottaren befinner sig i, uppgiftens karaktär och idrottaren själv. Faktorer som man inte kan påverka så som vädret, domslut eller startordning, är faktorer som ligger utanför idrottarens kontroll och man bör därför undvika att lägga energi på sådant (Pensgård & Hollingen, 1996). Vilket idrottaren med hjälp av sin rådgivare fick lära

sig. Två av idrottarna anser däremot att de förmodligen skulle klarat att ta sig ur svackan på egen hand men att detta då hade tagit längre tid och förmodligen varit mer smärtsamt.

Detta visar på att rådgivarens arbete är värdefullt och att finna de bakomliggande faktorerna till svackan är alltså av stor vikt för att man ska komma tillrätta med problemet. För alla idrottarna var det viktigt att förstå och veta vilka de bakomliggande faktorerna var och det har hjälpt dem i processen att förstå och komma till insikt med att de faktiskt hade problem med något. En av idrottarna beskriver sig själv som en dålig förlorare, där denne ställde för höga krav på sig. *”Vad ska man säga, jag bröt ihop och ville nästintill lägga det idrottsliga på hyllan”* (2, 2012). Orsaken till detta kan vara en målorienterad prestationsmotivering som enligt den teoretiska infallsvinkeln bygger på att orsaken till idrotten är viljan av att visa sina färdigheter. Olika idrottare har olika kriterier som utgångspunkt när de bedömer framgång och nederlag, vilket enligt denna teori beror på vilken målorientering idrottaren har. En prestationsorienterad idrottare jämför alltid sina prestationer med andras och en duktig idrottare försöker här vinna till varje pris (Pensgård & Hollingen, 1996) och enligt resultatet skulle man kunna tolka att idrottarna till en början var väldigt prestationsorienterade, för deras mål var alltid att vara bäst. När en idrottare är prestationsorienterad och samtidigt duktig uppstår det sällan problem, men en prestationsorienterad idrottare som får en period med motgångar förlorar snabbt tron på sig själv och om detta pågår en längre tid finns det risk att idrottaren slutar (Pensgård & Hollingen, 1996), vilket ligger i linje med den ena idrottarens tolkning. Med hjälp av rådgivarna fick idrottarna lära sig att vara nöjda med mindre och se det positiva i det, dem gick från att vara väldigt prestationsorienterade till mer färdighetsorienterade. En färdighetsorienterad idrottare fokuserar mer på sin egen utveckling och dess framsteg, att vinna är inte allt, men man är inte nöjd om man inte gjort en bra insats (Pensgård & Hollingen, 1996). Två av idrottarna upplevde sig själva som negativa och arga när de misslyckats och att detta drog igång en negativ spiral, men med hjälp av rådgivarna lärde dem sig att fokusera på det som var viktigare och med den nya kunskapen om sig själva blev dem sedan gladare som personer. Rådgivningen och den mentala träningen har enligt idrottarna skapat en bättre version av dem själva.

Idrottarna såg även rådgivaren som en viktig del av att de kunde prestera igen och de upplevde att rådgivarna kunde sätta sig in och förstå deras situation samt att de fick givande övningar som hjälpte dem att komma tillrätta med problemen, vilket tyder på att idrottspsykologerna fann lösningar för respektive individ vilket bidrog till att idrottaren kom tillrätta med sitt problem. Det framkom också att idrottarna gör mycket *”själva”* i rådgivningsprocessen, vilket ligger i linje med idrottspsykologernas arbete där de utgår ifrån en sokratisk dialog där psykologens uppgift är att ge idrottaren nycklarna till att själv upptäcka lösningen. Denna tolkning delar alltså både idrottspsykologer och idrottare och det verkar vara en väl fungerande metod för att komma tillrätta med problemen.

Mål

”Om man är rädd eller orolig för en situation finns det såklart generella övningar för att hantera rädsla, men man måste se till vilken metod som passar just den specifika individen, eftersom det finns individuella skillnader i rädsla” (D, 2012). En del psykologer plockade fram generella övningar, användbara för mentala svackor och bland dem övningarna framkom mål och stresshantering som mest betydelsefulla. Negativa tankar har en negativ effekt på prestationen och det är därför av

storvikt att idrottaren lär sig att styra sina tankar så att man uppnår en positiv spänningsnivå och för att undvika negativa tankar kan man arbeta med målstyrning. Istället för att fokusera på resultatet och dess konsekvenser kan man bryta ner målen till mindre delmål (Pensgård & Hollingen, 1996). Denna process framkom som värdefull och flera idrottspsykologer poängterade vikten av arbetet med mål och framförallt delmål.

Målen beskrivs som betydelsefulla eftersom de visar på en riktning och möter man något jobbigt kan det vara svårt att komma igenom det och då kan mindre delmål underlätta. Det är inte bara de idrottsliga målen som lyfts fram utan även målen med rådgivningen. Mål anses vara en viktig del, att kombinera korta och långa mål där de korta målen är energigivande och får idrottaren att titta framåt är viktigt. *"Avsaknaden av mål kan göra att idrottare inte kommer tillbaka efter en svacka, för att komma ur en svacka behövs mål och visioner"* (A, 2012). Inom idrotten har de flesta idéer om var de vill nå, men man kan bli stressad av att inte nå dit. Psykologerna är noga med att idrottaren kan förhålla sig till målen. *"För höga mål när det går dålig kan skapa ångest"* (B, 2012). Det handlar om att idrottarens målsättning blir "rätt", annars kan det få negativa effekter. *"Så ibland är mål bra, ibland inte, det är tolkningen av målsättningen som är avgörande"* (B, 2012). Enligt idrottspsykologerna kan målen påverka idrottaren på flera olika sätt, vilket beror på den individuella tolkningen av målen. Målen behövs för att idrottaren inte ska fastna i sig själv och bli negativ och mål var alltså en faktor som alla idrottspsykologer uppfattade som positiv för att ta sig ur en mental svacka.

Olika individer klarar av olika mycket stress och resultatet visar att två av idrottarna upplevde prestationstillfället som stressande. För höga krav på idrottarens prestation kan göra att idrottaren presterar sämre, idrottaren får prestationsångest (Plate J. , 1995). Och denna process hjälpte rådgivaren till med, genom att skapa en balans mellan idrottarens upplevda krav och dennes förmåga skapades bättre förutsättningar för en lyckad prestation. Obalansen mellan kraven och förutsättningarna var en orsak till den försämrade prestationen (Plate & Plate, 2001). För att komma tillrätta med de höga kraven arbetade idrottarna med mål där delmålen blev betydelsefulla för deras kommande prestationer. Höga mål ansågs som en orsak till stressen eller ångesten som i sin tur lett till den mentala svackan. *"Mitt mål var att jag skulle vinna, rädslan av att förlora var större än glädjen av idrottandet och det har jag försökt bearbeta bort"* (2, 2012). Den svåraste motståndaren är idrottaren själv, om idrottaren inte kan "vinna över sig själv" kommer den ha svårt att vinna över motståndarna. Om idrottaren bara är fokuserad på att vinna tävlingen med fokus på enbart motståndarna kan denna drabbas av prestationsförslamning. Rädslan av att vinna eller förlora kan snabbt bidra till spända muskler, ökad nervositet och försämrad koncentration vilket kan orsaka prestationsproblem (Plate J. , 1995). Alla idrottarens prestationer påverkades negativt då de alla hade för höga mål och de hade tappat tron på sig själva.

Rådgivaren hjälpte idrottarna på olika sätt, en idrottare fick hjälp med att skapa ett system med faktorer som funkar för just den idrottaren. En av faktorerna i systemet var att inte titta så mycket på de andra idrottarnas prestationsutövning utan istället göra andra mindre idrottsliga aktiviteter. Detta för att idrottaren enbart skulle fokusera på sin egen prestation. Idrottaren har med hjälp av rådgivaren utvecklat ett privat självmedvetande och fått bättre självkänedom med ett mer konsekvent beteende när det gäller känslor och attityder. De reagerar utifrån sina egna känslor, intressen och uppfattningar om vad som är rätt och fel (Hassmén, et al., 2003).

För att kunna prestera optimalt är det viktigt att arbeta mot relevanta mål, där skillnaden mellan målen och verkligheten inte ska vara för stor. Genom en balans mellan mål och prestation har idrottaren en större chans att skapa och lagra positivt självförtroende. Minde delmål och möjligheten av måluppfyllelse skapar känslan av att man lyckats tillskillnad mot för högt uppsatta mål (Plate J. , 1995). Arbetet som gjordes var att man skapade realistiska mål och delmål. Resultatet visar på att målen är en viktig komponent som får idrottarna att prestera bättre. Samtidigt som idrottarna fick lära sig att vara nöjda över det dem har gjort och det dem har, att det är omänskligt att alltid vara bäst.

Inom idrotten finns en tydlig strävan mot mål med fokus på prestation. Att uppnå framgång är förenat med inre tillfredsställelse och känslan av att lyckas. Det som är faran med känslan av att lyckas är att många idrottare har en prestationsbaserad miljö där självkänslan återspeglas i att lyckas skapar stolthet och positiva känslor medan misslyckande prestationer skapar negativa känslor och skam. Att självkänslan variera beror på individens prestation innebär att individen kommer må sämre om framgång uteblir (Holmberg & Gustavsson, 2008) och det är just denna prestationsbaserade miljö som har påverkat idrottarna. Känslor är motiverande för individen och när de inte når sina mål blir de känslolösa (Karlsson, 2007). Två av idrottarna upplever känslor som vrede och ilska vid misslyckande, vilket är primära känslor och känslor som kan upplevas under en tävlingsdag. Dessa primära känslor bidrog sen till sekundära känslor eftersom en av idrottarna uppgav skuld-känslor som följd (Karlsson, 2007).

Idrottarna upplever att deras självförtroende påverkades under svackan. *”Det var obefintligt, jag trodde inte på mig själv alls, men ändå skulle jag vara bäst”* (2, 2012). Det dåliga självförtroende beskrivs som den stora anledningen till att de presterade dåligt. Inom idrottsvärlden lär man sig att man bör undvika misslyckanden eftersom det skapar negativa känslor, därför blir misslyckanden inom idrotten ett personligt nederlag eftersom idrottaren ofta förknippas med vilka resultat den presterar. Flera misslyckanden kan alltså påverka idrottarens självkänsla negativt, vilket också kan leda till rädslan för att misslyckas (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Att en av idrottarna upplevde rädslan av att misslyckas framkom tydligt. *Nej, då hade jag slutat, jag hade aldrig kunnat inse att jag själv var dålig, då hade det varit bättre att ge upp”* (2, 2012). Rädslan av att misslyckas var stor och en bidragande orsak till att man faktiskt misslyckades, man var rädd för att misslyckas samtidigt som man ville vinna, men det fanns ingen tro på ens egen förmåga om att man kunde vinna. Om man inte står för sina åsikter, kunskaper och inte tror på sig själv bromsar man sin egen prestation. För att nå sina uppsatta mål är det av stort värde att tro att man klarar dem, det handlar om att befäl över sin egen prestation, och att tro på sig själv och ha ett gott självförtroende är inte något fult (Plate & Plate, 2005). Idrottaren fick hjälp av rådgivaren att komma tillrätta med sina problem och lärde sig även att stå för sina åsikter. Idrottaren menade på att teknikerna kan bidra till att denne uppfattas som en besserwisser från omgivningen. Detta bygger på de olika rutinerna i systemet, men idrottaren har blivit stark i sin process och vågar nu stå på sig om hur denne vill att saker och ting ska fungera runt den i tävlings-sammanhang. Idrottaren vågar nu tro på sin förmåga och stå upp för sina åsikter vilket gynnar idrottarens prestation.

Båda parterna är eniga om att målsättningar kan påverka svackan och att det handlar om att ha en balans mellan målen, där man skapar realistiska mål. Vikten av delmål är något som båda parter lyfter fram som centralt för att komma tillrätta med prestationen. Alla idrottarna hade precis som psykologerna förespråkade kunde ske, för höga målsättningar, vilket orsakade prestationsångest.

Den svåraste motståndaren var idrottaren själv och i denna process var rådgivarens målsättningsarbete värdefullt. Något som idrottspsykologerna påpekade var att livet går upp och ned och att man inte alltid kan prestera på topp, detta fick idrottarna lära sig i rådgivningsprocessen. De fick förståelse för att man inte alltid kan vara bäst samt att lära sig uppskatta de fina prestationer och framgångar man haft och i denna process handlade det om att kunna se saker positivt även om man den gången inte var bäst, för att vara bäst jämnt är orealistiskt.

Spänningsnivå och koncentration

Stresshantering ansågs också som en användbar metod för att hjälpa idrottare ur mentala svackor. *”När ens problem dyker upp ska man försöka se det från ett läge där man kan påverka situationen, man kan se det som en utmaning, en möjlighet snarare än ett hinder. Genom att kunna hantera stress skapar man sig en bas där man kan kontrollera sig själv”* (A, 2012). Sambandet mellan spänningsnivå och prestation är väldokumenterat men förhållandet mellan dem är komplext eftersom det bygger på individuella skillnader (Pensgård & Hollingen, 1996). Resultatet påvisar att idrottspsykologerna är välmedvetna om dessa individuella skillnader. Rydqvist och Winroth (2004) menar på att nervösa personer som inte tror på sin egen förmåga att klara av en prestation kommer påverkas negativt medan en person som känner kontroll över sin situation kan påverka prestationen positivt. Genom att kunna hantera sin spänningsnivå med hjälp av mentala tekniker kan man alltså motverka negativa bakslag, vilket ligger i linje med psykologernas tolkning.

Hanins teori om u-hypotesen som bygger på att idrottare är individuella och har speciella zoner på spänningskurvan där de presterar som bäst var en teori som framkom hos en psykolog. Hanins teori handlar om individens unika känslor, reaktioner och tolkningar och att det är dem faktorerna som ligger till grund för hur och varför prestationen påverkas (Hassmén, et al., 2003; Pensgård & Hollingen, 1996). Denna teori avspeglar sig tydligt i resultatet och idrottspsykologerna tror att det unika, det individuella är det som påverkar och bidrar till om en prestation lyckas eller inte.

Idrottspsykologerna är medvetna om att deras uppgifter kan handla om att hjälpa idrottarna till att nå sin optimala nivå, men för att nå dit får man gå tillväga på olika sätt. En del idrottare behöver avslappning för att nå sin optimala nivå, en del behöver mycket spänning för att kunna prestera på max medan andra bara behöver lite spänning. Detta ligger i linje med att den individuella värderingen bestämmer hur spänningsnivån uppfattas, där en hög spänningsnivå som tolkas som negativ kan göra att idrottaren känner sig nervös medan en positiv tolkning av hög spänningsnivå kan bidra till att idrottaren känner sig laddad. Detta gör att stress inte kan ses som uteslutande positiv eller negativ till sin natur utan det handlar om individens tolkning (Hassmén, et al., 2003). Denna process verkar idrottspsykologerna välmedvetna om och det kan även ses som orsaken till att det är svårt att avgöra om spänningsnivån är en metod användbar för mentala svackor, för det beror alltså på individens tolkning av dess spänningsnivå.

Två av idrottarna fokuserade på spänningsnivån eftersom detta var något som stjälpde dem innan tävlingar, de såg spänningsnivån som en orsak till svackan. *”Det var grundproblemet för mig på tävling, så motivationen för att träna försvann och det bidrog till att jag inte var väl förberedd för min uppgift sen”* (2, 2012). Arbetet med spänningsnivån upplevde idrottarna som en faktor som gjort att de kunnat prestera igen. Idrottarens fysiologiska reaktioner och symptom har betydelse för prestationen, känslan av högre puls och fjärilar i magen innan en prestation kan tolkas positivt av idrottaren och därmed vara positivt för prestationen, men om reaktionen med högre puls och oro

kommer långt innan tävlingen kan det bidra till att idrottaren förlorar viktig energi. Oro, tvivel och uppgivenhet med negativa tankar bidrar till negativt inflytande över prestationen (Pensgård & Hollingen, 1996). Den dominerande teorin för att förklara sambandet mellan spänningsnivå och prestation kallas den omvända U-hypotesen. Vilket bygger på ett upp och nedvänt u i förklaringen av spänning och prestation. Yerks och Dodsens som utvecklade teorin menade på att ökad spänningsnivå kan leda till motsvarande ökning i prestation, fast bara till en optimal nivå, ökar spänningsnivån utöver det optimala sjunker prestationen (Hassmén, et al., 2003) och det var detta som hände två av idrottarna, de uppnådde för hög spänningsnivå för att kunna prestera. Förklaringarna till hur en för hög spänningsnivå påverkar prestationen kan förklaras genom att ökad muskelspänning kan få en negativ inverkan på koordinationen och förändra koncentrationen. En för hög spänningsnivå kan förklaras med att kroppen inte gör som man tänkt sig. Det har även visat sig att för hög kognitiv ångest kan leda till ökad muskelspänning, vilket orsakar en ökad energiförbrukning (Pensgård & Hollingen, 1996). Samt att starka känslor kan påverka innehållet och styrkan i idrottarens övertygelser och att dessa starka känslor kan bidra till att uppmärksamhetsvidden ändras (Frijda, et al., 2002). Den tredje idrottaren hade genomfört lite andningsövningar men ansåg inte spänningsnivån vara orsaken till svackan, men däremot upplevde idrottaren att tekniken hjälpt denne att prestera bättre. Även om spänningsnivån inte var en orsak till svackan, var dess teknik användbar för prestationsförbättring.

En idrottare fick göra genomföra en form av test på tävlingsdagen där individen uppskattade en mängd faktorer på en skala 1-5 och det resultatet visade på att idrottaren upplevde en hög spänningsnivå innan första start och att dessa värden blev för höga för att idrottaren skulle klara av att prestera, men efter första prestationstillfället sjönk värdena vilket då berodde på att idrottaren gett upp och tappat tron på sig själv. Idrottaren kände då tvivel och upplevde en negativ uppgivenhet, den höga spänningsnivån inledningsvis hade bidragit till att idrottaren bränt mycket av sin energi på orrelevanta faktorer. *"Det handlade om att få mig att koncentrera mig på rätt saker vid rätt tidpunkt"* (2, 2012). Idrottaren var tvungen att minska sin koncentrationsnivå för att kunna prestera. Två av idrottarna upplevde hög form av anspänning så det arbetade istället med att minska koncentrationen. *"Lite av det min rådgivare försökte säga var att jag nästan koncentrerade mig för mycket, så att jag spände mig. Jag var liksom så inne att göra så bra som möjligt, så lite av att slappna av var kanske att släppa lite på koncentrationsnivån, inte på ett dåligt sätt utan för att kunna slappna av mer"* (1, 2012). Detta ligger i linje med idrottspsykologernas uppfattning om att koncentrationen bara är en komponent som blir påverkad av andra mer betydelsefulla faktorer. För ren koncentrationsträning är ingen metod som framkommer som användbar vid mentala svackor hos idrottspsykologerna. Detta för att koncentrationen inte ses som den bidragande orsaken till en svacka, men det kan vara en faktor som påverkas. *"Sällan är det en variabel som faller ur, utan det är en mängd faktorer som påverkar"* (A, 2012).

En felaktig och negativ tro på sin egen kompetens leder generellt till försämrad koncentration och prestation. Idrottspsykologerna menar på att koncentration är en klassisk komponent som är avgörande för prestationen men ofta är den inte boven i dramat, utan koncentrationen måste sättas i kontexten till andra faktorer. Vilket stärks av Pensgård och Hollingen (1996) som menar på att rätt form av koncentration kännetecknas av mentalt lugn, det innebär att koncentrationen kan påverkas av irrelevanta tankar, onödigt spänning. Där tanken på resultatet eller hur man uppfattas av andra kan leda till för hög spänningsnivå som leder till ångest, samt om idrottaren kritiskt skulle börja ifrågasätta sitt tillvägagångssätt, detta är vanliga fel som kan leda till för få flexibla

koncentrationsväxlingar. Människan har en inbyggd mekanism som styr koncentrationen och denna mekanism avger information om det sker något ovanligt i omgivningen (orienteringsreflexen). Det är detta som gör att idrottare kan bli koncentrerade på irrelevanta saker för dess uppgift. Störningar och koncentrationsproblem kan också utlösas från idrottaren själv via negativa tankar, fokus på problem, samt koncentrationen på "oviktiga" saker som vad man till exempel ska äta till middag. Därför är det viktigt att man som idrottare kan hantera störande element som kan påverka koncentrationen i fel riktning. Att kunna rikta uppmärksamheten och koncentrationen mot det väsenliga anses som en mental kontroll. Detta innebär att idrottaren har utvecklat förmågan att rika uppmärksamheten mot det centrala trots störningar. En god koncentrationsförmåga handlar alltså om förmågan att kunna fokusera på det relevanta under en längre tid utan att bli påverkad av negativa störningar. Det är alltså en mängd faktorer som påverkar om man tappar sin koncentration och behöver koncentrationsövningar och idrottspsykologerna menar då att man kan komma åt koncentrationsproblem genom att fokusera på andra betydelsefulla faktorer.

Idrottspsykologerna menar på att dem är välmedvetna om att spänningsnivå kan behövas regleras vid mentala svackor men att detta beror på den enskilda individen. Två av idrottarna menade på att de arbetade med spänningsnivån eftersom en för hög spänningsnivå upplevdes som orsaken till deras svacka, medan en idrottare arbetat lite med spänningsnivån i form av andningsövningar, men denna idrottare upplevde inte att svackan berodde på anspänningen. Vilken typ av spänningsnivå som det ska arbetas med beror enligt idrottspsykologerna på hur individen är och de poängterar att avspänningsträning kan vara en teknik för vissa idrottare. Idrottarna använde sig av avspänningsövningar med fokus på avslappning och andning. Både idrottspsykologer och idrottare är överrens om att kunskapen om att hantera sin spänningsnivå skapar kontroll och kan motverka negativa bakslag.

Visualisering

Resultatet påvisar att visualisering kan vara en användbar teknik, om individen klara av att se sig själv och förstå med olika sinnena fungerar visualisering som en användbar metod, men det passar inte alla. Visualisering används ofta när idrottaren ska hitta sig själv, att man ser sig själv i nuet med en jättebra teknik, men i denna process är det viktigt att förstå att bilder/tankar påverkar kroppen och dess prestation, en tankebild kan även påverka negativt. När idrottaren hamnar i en negativ svacka domineras tankarna av negativa frekvenser där idrottaren kan se sig själv misslyckas och för dessa individer handlar det om att ta kontroll över de inre bilderna och arbetsprocessen kan här innefatta att man istället försöker se sig själv lyckas (Hassmén, et al., 2003; Pensgård & Hollingen, 1996). Idrottspsykologerna är medvetna om att tankebilder även kan leda till negativa effekter och Ahsens trippelteori handlar om visualisering och de olika faktorerna bilder, kroppsliga reaktioner och innebörd. Ahsens menar på att det sker psykofysiologiska aspekter i visualiseringsprocessen och att den enskilda individens erfarenhetsbakgrund påverkar processen där ord, meningar, bilder och känslor kan ha olika betydelse för olika individer (Pensgård & Hollingen, 1996) och anpassningen av visualiseringen därför är avgörande för dess effekt. Denna kunskap verkar idrottspsykologerna ta hänsyn till i valet om visualisering är en användbar teknik vid mentala svackor.

Endast en idrottare använde sig av visualisering och de arbetade mycket med bilder och olika scenarier som kunde ske och sen skedde en hanteringsprocess utifrån bilderna. Utifrån detta lärde sig idrottaren att hantera obekväma situationer och finna lösningar som passade för olika händelser.

Detta är en process som enligt Pensgård och Hollingen (1996) handlar om att man förbereder sig på det värsta, man lägger upp en lösning för varje negativ situation och idrottaren kan finna styrka genom processen vilket bidrar till att de känner sig mer förberedda. Detta kan leda till att de oroar sig mindre och att de negativa tankarna kan bearbetas med hjälp av en planering av lösningar. Denna arbetsmetod hjälpte en av idrottarna och istället för att bli arg när negativa situationer uppstod lärde sig idrottaren att finna lösningar som gjorde att den inte ödslade onödig energi på irrelevanta saker. *"Man måste försöka hålla fokus på det man ska göra så man inte hamnar i en negativ spiral"* (2, 2012). Bilderna användes för att idrottaren skulle kunna behålla lugnet. De negativa effekterna som framkom av visualiseringen var att idrottaren till en början målade upp för stora mål, för stora bilder och idrottaren menar här på att om den inte haft så bra hjälp så hade visualiseringstekniken kunnat stjälpas den mer istället.

Om visualisering är en användbar teknik framhålls av idrottspsykologerna som en tolkningsfråga, för vissa individer kan tekniken vara bra, för andra inte. En av idrottarna genomförde visualiseringsträning och upplevde denna teknik som positiv, medan två idrottare inte använde sig av visualisering. Av de parterna som använde tekniken finns en medvetenhet om att det finns negativa effekter och idrottaren upplever att den fick bra stöd av rådgivaren för att inte påverkas av dessa negativa effekter.

Självförtroende, självkänsla och självbild

Självförtroendet och självbilden är delar som påverkar svackan, men självförtroendet är inte en ensam faktor utan är beroende av faktorer runt omkring, vilket gör att idrottspsykologerna överlag inte fokuserar på någon renodlad självförtroende träning. Det arbetas mycket med att plocka ner det konkreta beteendet för att nå fram till hur idrottaren vill vara, detta leder i sin tur till gott självförtroende, men om det är självförtroende träning individerna behöver är helt individuellt. Överlag verkar idrottspsykologerna fokusera mer på beteenden än självförtroendeträning i sig. Självförtroende är en viktig faktor som hänger samman med att kunna prestera, om idrottaren tvivlar på sig själv kan det leda till försämrade prestationer. För att komma tillrätta med detta bör man då utveckla sin fysiska och/eller psykiska förmågor och förbereda sig bättre (Plate & Plate, 2001).

Alla idrottare upplever att de har ett bra självförtroende idag men de ansåg att deras bristande självförtroende var en orsak till svackan och eftersom detta påverkat dem arbetade de med att förbättra självförtroendet tillsammans med rådgivarna, men de fick självförtroende av att kunna andra betydelsefulla övningar. Till en början skedde inga renodlade självförtroende övningar, utan självförtroendet blev bättre för att de andra övningarna hjälpte dem på ett positivt sätt. För att komma tillrätta med självförtroendet arbetades det mycket med att tänka positivt och att tänka på att vara nöjd med det man har, att man inte alltid ska behöva vara bäst på allting utan att man ibland får nöja sig med lite mindre och se det positiva i det. Samt att man ibland måste blicka tillbaka och se allt man har åstadkommit, att man har flera bevis på att man har gjort bra saker och att ingen kan ta ifrån en dem framgångarna.

Båda parterna håller här samma linje med att självförtroendet är viktigt för att kunna prestera men det sker inga renodlade övningar med speciellt fokus på just självförtroendet utan självförtroendet blir bättre för att man arbetar med andra betydelsefulla delar.

Rutiner och planering

Om idrottspsykologen arbetar med rutiner och planering beror på individen de arbetar med, men de ser alla att ett visst mått av rutiner som värdefullt för att kunna prestera. Däremot framkommer det att både bristen på rutiner och för mycket kontroll av rutiner kan leda till svackor. Så även denna faktor beror på den enskilda individen och dess tolkning. Genom att följa en tävlingsplanering kan man få hjälp med att koncentrerar sig på relevanta saker. Kontrollen av koncentration går att förklara med en störningsteori där svaga idrottsprestationer kan vara ett tecken på att idrottaren har en för hög spänningsnivå, vilket kan ske när idrottaren fokuserar på störande faktorer och irrelevanta saker för dess prestation. När idrottaren upplever för hög spänningsnivå är det vanligt att den tenderar till att fokusera för mycket på sig själv vilket kan leda till att man missar viktig information från omgivningen. Även ångest via negativa tankar är en orsak som kan leda till prestationsförlamning och genom att följa en tävlingsplanering skapas enligt teorin en kontroll av koncentrationen, där man får hjälp att koncentrera sig på relevanta saker (Pensgård & Hollingen, 1996). Den ena idrottarens system är en hjälpande teknik för att idrottaren skall fokusera på rätt saker.

Om idrottarna under rådgivningen fokuserade på rutiner och planering varierade. ”*Jag har alltid varit sån här, vad ska man säga kontrollfreak över min träning och allting runt om så det var inte mitt största problem*” (1, 2012) och därför inget de fokuserade på, två av idrottarna arbetade inte med rutiner och planering medan en idrottare fokuserade mycket på rutiner och skapandet av ett system tillsammans med sin rådgivare. Däremot är alla överrens om att bra rutiner påverkar deras prestation positivt.

Om man arbetar med rutiner och planering är enligt idrottspsykologerna helt individuellt vilket ligger i linje med resultatet där bara en idrottare ansågs behöva sådan träning. Däremot är alla parter överrens om att rutiner skapar kontroll och kan hjälpa idrottaren i dess utövningsprocess.

Metoddiskussion

Studien avser att mäta idrottspsykologers uppfattningar om arbetet kring mentala svackor, samt hur idrottare uppfattar rådgivningen när de hamnat i en mental svacka. Studien bygger på idrottspsykologer och idrottarens uppfattningar, vilket stärker användandet av den fenomenologiska ansatsen eftersom denna lägger särskild vikt vid individens upplevelser och personliga erfarenheter (Denscombe, 2009). Detta stärks ytterligare av Hartman (2004) som menade på att den kvalitativa metoden är lämplig att använda när man ska beskriva individers egna upplevelser.

Genomförandet av de kvalitativa intervjuerna gav gensvar från de tillfrågade, i och med den tydliga intervjumallen utgick intervjun från en bra struktur vilket skapade trygghet. Fördelen med en halvstrukturerad intervjumall är att man har en bra grund samt möjlighet till eventuella följdfrågor. En brist med intervjumallen var att begreppet mental svacka borde definierats, för även om studien fokuserade på individens egna uppfattningar kring ämnet hade en tydlig definition klargjort det ytterligare. Däremot har inte att denna saknade definition påverkat validiteten eftersom studien fokuserade på de individuella uppfattningarna.

Urvalet av respondenterna gjordes genom bekvämlighetsurval eftersom det inte finns en uppsjö av utbildade idrottspsykologer. Det var ganska svårt att få tag i dem utbildade och med begränsningen till att bara använda Skype för inspelningsmöjligheter nådde jag endast fram till två och det är

anledning till telefonintervjuer. Användandet av telefonintervjuer gjorde det möjligt att nå ut till personer på olika platser, vilket var nödvändigt för mig för att nå ut till idrottspsykologer. I vårt län finns inte den omfattningen av utbildade idrottspsykologer som studien avsåg att undersöka. Flera av idrottspsykologerna nämnde att de hade mycket att göra och telefonintervjuerna bidrog kanske till att de faktiskt såg det som en möjlighet att ställa upp.

Urvalet av idrottarna var svårare, eftersom idrottare inte direkt skryter med att de varit i mentala svackor. Jag försökte nå idrottare via sociala medier, ringa runt samt maila men det är ganska svårt att få tag i kontaktuppgifter till framgångsrika idrottare och flera idrottare jag fick kontakt med hade aldrig använt sig av idrottspsykolog, så begränsningen till idrottspsykolog gjorde urvalsprocessen ännu svårare. För att nå ut till idrottare som haft kontakt med idrottspsykolog fick jag försöka använda mig av kontakter. Genom kontakter skedde ett bekvämlighets urval och studien har använt sig av dem idrottarna som ville ställa upp. Användande av telefonintervjuer och Skype gjorde det möjligt att intervjua svenska framgångsrika idrottare även i andra länder, en idrottare intervjuades via Skype från USA. Användandet av telefonintervjun bidrog också till en möjlighet för idrottarna att skydda sin anonymitet mer än vad en personlig intervju skulle gett dem. Användandet av telefon kan också vara positivt ur den mentala svackans synpunkt, ett personligt möte ansikte mot ansikte hade kanske inte gjort idrottarna lika öppna och ärliga i sina svar. Däremot blev anteckningarna och transkriberingen en svårare process med telefonintervjuerna, men via en strukturerad intervjuguide gjordes bra anteckningar där respondenternas svar framkom. Vid genomförandet av telefonintervjuerna användes headset vilket gjorde anteckningsprocessen lättare.

Under arbetets gång har det strävats efter hög validitet och med noggrann granskning så att frågeställningarna i intervjumallen verkligen samstämmer med syftet, det vill säga att studien verkligen mäter det som den avser att mäta. Det har strävats efter ett kritiskt förhållningssätt när data transkriberats och tolkats. Samma information har getts ut till alla respondenter och intervjuerna har genomförts på liknande sätt oberoende om det var telefonintervju eller Skype intervju. Det etiska ställningstagandet bygger på respekt för informanterna, vilket är viktigt när det handlar om framgångsrika idrottare, samt idrottspsykologerna eftersom det inte finns så stor mängd av dem.

Slutsatser

Att rådgivningsprocessen är en individuell process och att de mentala svackorna kan skilja sig åt är tydligt och det har framkommit i studien. Vad idrottspsykologer och idrottare upplever som verksamt i behandlingen av mentala svackor med fokus på prestation beror på individuella faktorer, men samtidigt finns det resultat som visar på att målsättningen är en central metod av arbetet med mentala svackor. Målsättningen är en sådan faktor som kan påverka både svackan och prestationen och rådgivarna uppger att de arbetar mycket med framförallt delmål för att hjälpa idrottare ur mentala svackor och även idrottarna påpekar målsättningen som en värdefull process. Alla idrottare hade för höga målsättningar som påverkade deras självförtroende, de hade förlorat tron på sig själva, vilket ledde till svackorna. Om sedan idrottaren behöver självförtroende- eller koncentrationsträning arbetar man med att förbättra dessa delar genom att fokusera på andra mer betydelsefulla faktorer och det kommer bidra till att både självförtroendet och koncentrationen når en mer optimalnivå. Prestationen försämrades negativt för alla idrottare, vilket beror på att de som

idrottspsykologerna nämnde att de inte har lärt sig att hantera de faktorer som framkommer, vilket leder till att idrottaren påverkas och därmed påverkas deras prestation.

Arbetsprocessen handlar om att idrottspsykologen ska hjälpa idrottaren att finna användbara metoder som hjälper idrottaren att lösa sitt problem, det handlar om att rådgivaren hjälper idrottaren att skapa kontroll över sin situation. En idrottare arbetade med visualisering samt rutiner och planering tillskillnad från de andra. Att denna idrottare arbetade med fler tekniker kan bero på att den varit i en djupare svacka än de andra, denna idrottare menade på att den skulle slutat om den inte fått hjälp från rådgivaren, medan de andra idrottarna ansåg att de skulle tagit sig ur svackan på egen hand men att detta då hade tagit längre tid. Vad idrottaren använder för tekniker och metoder beror alltså på den individuella process som sker mellan idrottspsykolog och idrottare, men det finns generella gemensamma faktorer som framkommer så som fokus på målsättning och självförtroende.

Framtida forskning

Idrottspsykologerna poängterade att arbetet med mentala svackor är individuellt, men idrottarnas svar påvisar flera likheter. Idrottarna var på olika idrottsliga nivåer och verkade inom helt olika idrottsgrenar men ändå framkom det flera liknande faktorer samtidigt som idrottspsykologerna tryckte på att arbetet med mentala svackor är en helt individuell process som beror på individens tolkning, kanske finns det en viss typ av mentala svackor som är vanligare? Det hade varit givande att genomföra en större studie för att kunna få en förståelse för om det finns några generella likheter i mentala svackor eller om det verkligen handlar om väldigt individuella processer.

De båda männen beskrev till skillnad mot kvinnan aggressioner vid misslyckanden och att de hanterade den mentala svackan dåligt tillskillnad mot kvinnan som ändå försökte se saker positivt under svackan, därför hade det varit intressant att studera mentala svackor ur ett könsperspektiv. En större urvalsgrupp hade kunnat frambringa en tydlighet i om män och kvinnor hanterar mentala svackor olika.

Referenser

- 1, Idrottare. (den 05 05 2012). Upplevelserna av mentla svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- 2, Idrottare. (den 07 05 2012). Upplevelserna av mentala svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- 3, Idrottare. (den 15 05 2012). Upplevelserna av mentala svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- A, Idrottspsykolog. (den 02 05 2012). Upplevelserna av mentala svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- Allwood, C. M., & Erikson, M. G. (2010). *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.
- B, Idrottspsykolog (den 02 05 2012). Upplevelserna av mentla svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- C, Idrottspsykolog. (den 04 05 2012). Upplevelserna av mentala svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- Christensen, L. (Nr. 2 2010). Idrottares upplevelser och avsiktlig träning av visualisering - en forskningsöversikt samt presentation av en studie på svenska elitstyrkelyftare.
Svensk Idrottsforskning, ss. 48-53. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2010/2_2010/SVIF102-s48-53-Christenssen.pdf den 11 04 2012
- Codex. (2012). *Codex - regler och riktlinjer för forskning*. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://www.codex.vr.se/manniska2.shtml> den 04 04 2012
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Routledge : Taylor & Francis Group.
- Cole, B. (2006). Are you in a tennis slump? Learn about the psychology of slumps. Avoid them and perform to your potential. Hämtat från *IMGCA - The official website of the international mental game coaching association*. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://www.mentalgamecoaching.com/IMGCAArticles/Tennis/TennisSlump.html> den 05 05 2012
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow och idrott*. Jönköping: Brain Books.
- D, Idrottspsykolog. (den 04 05 2012). Upplevelserna av mentla svackor med fokus på prestation.
(T. Svensson, Intervjuare)
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund : Studentlitteratur.
- Eriksson, C. (2010) *Hur kan mental toppform uppnås? Idrottspsykologiska rådgivares syn på mental träning*. Gävle, Akademin för hälsa och arbetsliv.

Fallby, J., Andersen, M. B., Ekengren, J., Ekvall, D., Florå, C., Gunnarsson, M., o.a. (2004). *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Fogdö, T., & Plate, J. (1999). *Möta motstånd - att vända motgång till medgång och medgång till framgång*. SISU Idrottsböcker.

Fogis.se. (2012). Kontaktsida till idrottspsykologiska rådgivare. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://fogis.se/medicin-antidoping/idrottspsykologi/kontakt-idrottspsykologiska-radgivare/> den 02 04 2012

Frijda, N. H., Manstead, A. S., & Bem, S. (2002). *Emotioner och övertygelser - hur känslor påverkar våra tankar*. Lund: Studentlitteratur.

Grunde, F. (Nr. 1 2010). Nå dina mål med hjälp av idrottspsykologi i praktiken. *Flow - en tidning från svensk idrottspsykologisk förening*, s. 8. [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.svenskidrottspsykologi.nu/flow_arkiv/flow12010.pdf den 10 04 2012

Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande - Från kunskapsteori till metodteori*. Lund : Studentlitteratur.

Hassmén, G., & Silver, H. (Nr. 1 2010). Varför arbetar vi med mental träning? *Flow - En tidning från svensk idrottspsykologisk förening*, s. 3. [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.svenskidrottspsykologi.nu/flow_arkiv/flow12010.pdf den 10 04 2012

Hassmén, P. (Nr. 2 2009). En idrottspsykologisk saga. *Flow - en tidning från svensk idrottspsykologisk förening*, s. 15. [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.svenskidrottspsykologi.nu/flow_arkiv/flow22009.pdf den 10 04 2012

Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Holmberg, H.-C., & Gustavsson, H. (Nr. 4 2008). Vägledning mot prestation - skillnader och likheter mellan elitidrott och forskarvärlden. *Svensk idrottsforskning*, ss. 56-60. [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2008/4_2008/SVIF%20084%20s56-60%20Holmberg.pdf den 10 04 2012

J. Robert Grove & Oliver Stoll (1999): Performance Slumps In Sport: Personal Resources and Perceived Stress, *Journal of Personal and Interpersonal Loss: International Perspectives on Stress & Coping*, 4:3, 203-214 [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10811449908409729> den 12 04 2012

Karlsson, L. (2007). *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur.

O'connor, J. (2003). *NLP och idrott - ett redskap för att vinna den mentala matchen*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Pensgård, A. M., & Hollingen, E. (1996). *Idrottarens mentala träningslära*. Oslo: Multicare.

Plate, A., & Plate, J. (2005). *103 mentala metoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Plate, A., & Plate, J. (2001). *Mental rådgivning - din väg till målet*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Plate, J. (1995). *Prestationspsykologi i praktiken*. Skogs Grafiska.

Rydqvist, L.-G., & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion*. Malmö: SISU idrottsböcker.

Steepe, T.P. (1996) *The professional athletes experience of moving out of a slump*. ProQuest information and learning, ss. 45-94. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://search.proquest.com.miman.bib.bth.se/psycinfo/docview/618988644/13732B0D321F327A/1?accountid=9616> den 12 04 2012

Söderfjell, S. (Nr. 1 2005). Mentalrådgivning och klassiska myter inom psykologin. *Svensk idrottsforskning*, ss. 4-8. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2005/1_2005/SVIF%20051%20s04-09%20S%c3%b6derfjell.pdf den 11 04 2012

Taylor, J. (2 1988). *Slumbusting: A Systematic Analysis of Slumps in Sports*. *The Sport Psychologist*, ss. 39-48. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://search.proquest.com.miman.bib.bth.se/psycinfo/docview/617573960/13732B2D6E55CCE3BA/1?accountid=9616> den 12 04 2012

Appendix A

Intervjufrågor – Idrottspsykologer

Inledande frågor

1. Hur länge har du arbetat som idrottspsykolog?
2. Vad har du själv för idrottsbakgrund?
3. Varför ville du bli idrottspsykolog?
4. Vad är det bästa med ditt jobb?

Mentala svackor

Allmänt

1. Vad är en mental idrottssvacka för dig?
2. Är det vanligt att idrottare hamnar i mentala svackor?

Rådgivning

1. När bör man vända sig till en idrottspsykolog?
2. Har du hjälpt några idrottare som hamnat i mentala svackor?
3. Vad kan du göra för en idrottare som hamnat i en mental svacka?
4. Upplever du att regelbundna möten med en idrottspsykolog bidrar till att idrottaren kommer ur den mentala svackan snabbare än kanske på egen hand?
5. Upplever du att kontinuerlig mental träning kan göra så att idrottaren undviker mentala svackor i framtiden?
6. Vilka effekter ser du med mental träning?
7. Vilka negativa effekter ser du med mental träning?

Mentala tekniker

1. Finns det någon/några generella övningar som du märkt fungerar extra bra för att ta sig ur mentala idrottssvackor?

Individuella skillnader

1. Hur upplever du att mentala svackor kan skilja sig åt?
2. Kan man som idrottspsykolog se/finna vilka bakomliggande orsaker som bidragit till den mentala svackan?
3. Är det nödvändigt att förstå dem bakomliggande faktorerna för att kunna hjälpa idrottaren?
4. Har du haft någon idrottare som du faktiskt inte kunnat hjälpa? Vad berodde det på?

Prestation

Allmänt

1. På vilket sätt upplever du att prestationen kan komma att påverkas när man är i en mental svacka?

Mentala tekniker

Spänningsnivå

1. **Är spänningsnivån något som du brukar arbeta med för att kunna förbättra prestationer samt hjälpa idrottare ur mentala svackor?**

Koncentration

1. **Är koncentrationen något som du brukar arbeta med för att kunna förbättra prestationer och hjälpa idrottare ur mentala svackor?**

Visualisering

1. **Upplever du att visualisering är en användbar teknik för att ta sig ur mentala svackor?**

Mål

1. **Kan målbildsträning och målsättning vara användbara metoder för att komma ur en mental svacka för att man ska kunna prestera igen?**

Självförtroende och självbild

1. **Är självförtroendet och självbilden något som du upplever som avgörande för en god prestation?**
2. **Är detta något som du brukar arbeta med för att hjälpa idrottare ur mentala svackor?**

Rutiner

1. **Upplever du att bristen på planering och rutiner kan orsaka mentala svackor och försämrade prestationer?**
2. **Är detta något som du brukar arbeta med för att hjälpa idrottare ur mentala svackor?**

Avslutning

1. **Vad ska man tänka på när man är tillbaka och kan prestera toppresultat igen, (för att undvika mentala svackor)?**

Intervjufrågor – Idrottare

Inledande frågor

1. Vilken idrott är du verksam inom?
2. Hur kom det sig att du vände dig till en rådgivare?
3. Var dina möten med rådgivaren givande?
4. Hade ni regelbundna möten eller var det mer möten vid enstaka tillfällen?

Mentala svackor

Allmänt

1. Vad är en mental svacka för dig?
2. Har du upplevt att du varit inne i en svacka?
3. Upplevde du att du presterade under din normala kapacitet?
4. Har någon tränare som känner dig väl delat din uppfattning om att du presterat sämre än normalt?
5. Hur påverkade din omgivning dig under den här perioden?

Rådgivning

1. Vad upplevde du som orsaken till din svacka?
2. Berodde din svacka på idrottsliga faktorer eller mer på livets vardagliga faktorer?
3. Vad gjorde rådgivaren för att hjälpa dig? (rådgivningsprocessen)
4. Vilken var den bästa metoden som rådgivaren gav dig för att komma till rätta med svackan?
5. Hur upplevde du den mentala träningen som du fick ta lärdom av?
6. Vilka effekter ser du av att kunna mer om mental träning?
7. Finns det några negativa effekter som den mentala träningen har bidragit till?

Individuella skillnader

1. Upplevde du att din rådgivare kunde sätta sig in och förstå din situation?
2. Upplevde du att ni fann de bakomliggande faktorerna till den mentala svackan?
3. Vilka faktorer var de bakomliggande?
4. Var det värdefullt för dig som individ att få fram de bakomliggande faktorerna?
5. Upplevde du att rådgivaren kunde hjälpa dig med att komma ur den mentala svackan?
6. Tror du att du på egen hand skulle klarat detta om du inte vänt dig till en rådgivare?
7. Kommer du vända dig till en rådgivare igen om du får liknande problem med att prestera?
8. Skulle du rekommendera andra att uppsöka rådgivare om de hamnat i en svacka?

Prestation

Allmänt

1. Hur upplevde du att din prestation påverkades under den mentala svackan?
2. Upplevde du att prestationen kunde påverkas av de mentala tekniker du lärt dig?

Rådgivning

1. Vad var det rådgivaren gjorde som fick dig att komma tillbaka?
2. Upplevde du att rådgivaren var en faktor som fick dig att prestera bättre igen?

Mentala tekniker

Spänningsnivå

1. Upplevde du att ni arbetade något med din spänningsnivå?

(Följdfrågor vid användning)

2. Upplevde du att detta sedan har hjälpt dig i din prestation?
3. Kan spänningsnivån varit en orsak till din mentala formsvacka?
4. Upplever du att din ökade kunskap om att reglera spänningsnivån har hjälpt dig att komma tillbaka?

Koncentration

1. Upplevde du att ni arbetade något med din koncentration?

(Följdfrågor vid användning)

2. Hur påverkade detta arbetet din prestation?
3. Kan koncentrationen varit en orsak till din mentala formsvacka?
4. Upplever du att koncentrationsträningen har hjälpt dig att komma tillbaka?

Visualisering

1. Upplevde du att ni arbetade något med visualisering?

(Följdfrågor vid användning)

2. Upplevde du det som en användbar teknik?
3. Hur upplevde du att visualiseringen påverkade dig och din prestation?
4. Upplevde du några positiva effekter av visualisering?
5. Upplevde du några negativa effekter av visualisering?

Mål

1. Var mål och målsättningar något som du och din rådgivare reflekterade över?
2. När du hamnade i din mentala formsvacka, arbetade du då mot bestämda mål?
3. Upplever du att dina mål och målsättningar kan ha varit en orsak till den mentala formsvackan?
4. Gjorde ni något arbete för att förändra det här med målen?
5. Upplever du att dina mål och målsättningar fått dig till att prestera bättre?

Självförtroende och självbild

1. Hur upplever du ditt självförtroende idag?
2. Hur upplevde du ditt självförtroende när du var i din mentala svacka?
3. Upplevde du att ni arbetade med självförtroende och självbild för att du skulle komma ur din mentala svacka?

(Följdfrågor vid användning)

4. Anser du att bristen på självförtroende och en felaktig självbild var något som påverkade din svacka?
5. Vad fick du för hjälp av rådgivaren för att komma tillrätta med detta?

Rutiner

1. Var rutiner och planering något som du och din rådgivare reflekterade över?
2. Upplever du att rutiner och planering är något som påvekar din prestation?

Avslutning

1. Hur upplevde du att du hanterade den period där du inte presterade på den nivå där du brukar?
2. Vilka effekter har du märkt efter din rådgivning?
3. Anser du att din kunskap från rådgivaren kan komma att hjälpa dig ur mentala svackor i framtiden?