

# **IDROTTANDE GYMNASIEELEVERS UPPFATTNING OM MENTAL STYRKA**

Linda Mård

Pro gradu – avhandling i idrottspedagogik

Fakulteten för idrottsvetenskaper

Jyväskylä universitet

Våren 2019

## **SAMMANFATTNING**

Mård, L. 2019. Idrottande gymnasieelevers uppfattning om mental styrka. Idrottsvetenskapliga fakulteten. Jyväskylä universitet. Pro gradu - avhandling i idrottspedagogik. 47 sidor, 1 bilaga.

Syftet med pro gradu - avhandlingen var att undersöka hur tävlingsidrottande gymnasieelever uppfattar mental styrka och dess samband med idrottsprestationen. Fyra idrottande ungdomar på nationell nivå deltog i undersökningen. Undersökningen utfördes kvalitativt, genom öppna intervjuer.

Resultaten visar att idrottande gymnasieelever upplever att mental styrka har fem olika delområden. Dessa är självförtroende, att återhämta sig efter besvikelse, hantering av press, målmedvetenhet samt motivation och fokus. Dessutom framkom den mentala träningen starkt i intervjuerna, så mental träning blev en egen, sjätte huvudkategori. Resultaten i denna undersökning visar att idrottande gymnasieelever upplever mental styrka liknande som idrottare i tidigare undersökningar.

Idrottarna upplevde ofta att det viktigaste delområdet i mental styrka var det som de själva saknade. Idrottarna hade mycket kunskap om mental styrka men det svåra verkar vara att applicera den kunskapen till det egna livet. Denna undersökning ger en inblick i hur idrottande gymnasieelever kan tänka kring mental styrka, men på grund av det låga antalet deltagare kan man inte dra långtgående slutsatser på basen av denna undersökning. Mera forskning inom detta område behövs.

Nyckelord: mental styrka, idrottsprestation, idrottande gymnasieelever

## **ABSTRACT**

Mård, L. 2019. High school athletes' perceptions of mental toughness. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä. Master's thesis in Sports Pedagogy. 47 pp, 1 appendix.

The aim of this study was to find out what adolescent athletes think mental toughness is and what they think the connection between mental toughness and sports performance is. Four national level competing athletes in high school age participated in the study. This qualitative research was done through open interviews.

Five different subareas of mental toughness occurred through the interviews. These were self-confidence, to recover from disappointments, pressure management, goal orientation as well as motivation and focus. In addition mental training emerged strongly in the interviews, so mental training became a separate, sixth main category. The results from this study show that high school athletes experience mental toughness similarly to athletes in earlier studies.

The athletes often experienced that the most important subarea of mental toughness was what they themselves lacked. The athlete's had a lot of knowledge about mental toughness but the hard thing seemed to be to apply this knowledge into their own lives. This study gives a glimpse of how high school athletes can think about mental toughness, but because of the low amount of participants one cannot draw far-fetched conclusions on the basis of this study. More research on this area is still needed.

Key words: mental toughness, sports performance, high school athletes

## INNEHÅLL

### SAMMANFATTNING

1	INLEDNING .....	1
2	MENTAL STYRKA.....	2
2.1	Definition.....	2
2.2	Olika delområden av mental styrka .....	3
2.2.1	Självförtroende .....	3
2.2.2	Förmåga att återhämta sig efter misslyckanden .....	5
2.2.3	Hantering av press .....	7
2.2.4	Målmedvetenhet och uthållighet .....	9
2.2.5	Motivation och fokus.....	11
2.3	Mentala styrkans samband med idrottsprestationen.....	13
2.4	Mentala styrkans negationer.....	15
2.5	Utvecklingen av mental styrka .....	16
3	METODER.....	19
3.1	Syfte och frågeställningar .....	19
3.2	Datainsamlingsmetoden.....	20
3.3	De intervjuade och intervjuprocessen.....	21
3.4	Analys och tolkning av data .....	22
3.5	Forskningsetik .....	23
3.6	Validitet och reliabilitet .....	23
4	RESULTAT .....	26
4.1	Självförtroende .....	26
4.2	Förmågan att återhämta sig efter besvikelser .....	28

4.3	Hantering av press .....	31
4.4	Målmedvetenhet .....	33
4.5	Motivation och fokus.....	34
4.6	Mental träning.....	37
5	DISKUSSION .....	40
5.1	Undersökningens tillförlitlighet.....	41
5.2	Resultaten i jämförelse med tidigare forskning.....	44
5.3	Förslag till fortsatt forskning .....	45
6	KÄLLOR.....	47
BILAGOR		

## 1 INLEDNING

Elitidrott kännetecknas av höga krav på att optimalt kunna utmärka sig under extrema förhållanden (Jones, Hanton & Connaughton 2007). Oberoende av sporten är idrottarens framgång beroende av både fysiska och psykiska förmågor (Gurmeet, Kumar, Kuldeep & Jit, 2013). Om idrottaren har problem så bör först de fysiska, taktiska och tekniska delarna av grenen kollas upp förrän de psykiska delområden kontrolleras (Goldberg, 1998, S. 14-15). Det sanna testet på mental styrka är framgång (Jones, 2002, Tomar, Tiwari, Tiwari & Hamdan, 2012), eftersom det är den mentala delen, den mentala styrkan som motiverar oss att träna och fortsätta även under jobbiga perioder då det känns fysiskt omöjligt (Jaeschke, Sachs & Dieffenbach, 2016). Enligt Tranckle & Cushion (2006) är talang något sällsynt och värdefullt, något som man måste hitta. Om talang är så värdefullt hur kan det komma sig att man gång på gång har fått se s.k. talanger misslyckas och istället se idrottare med sämre fysiska egenskaper utvecklats till framgångsrika atleter? (Dweck, 2008, S.82-83). Finns det något annat, av ännu större vikt än fysisk talang, som förutsäger framgång?

Muhammed Ali är ett exempel på en idrottare som inte hade de bästa fysiska egenskaper men som hade ett skarpt sinne och tränade hårt. Det var Muhammeds mentala styrka som gjorde honom till den storartade idrottaren som han blev. (Dweck, 2008, S.84-85.) Min pro gradu avhandling handlar om mental styrka och dess samband med idrottsprestationen, ur unga idrottares synvinkel. Det har forskats mycket om mental styrka de senaste tjugo åren (Gucciardi, 2017). Unga idrottares upplevelser om mental styrka har dock det inte, till min kännedom, forskats om. Jag tror att det är viktigt att veta hur unga idrottare upplever mental styrka, eftersom vi då slipper in i deras värld och får viktig information som kan hjälpa oss att träna upp ännu starkare idrottare. Målet med min pro gradu avhandling är att få reda på unga idrottares uppfattning om mental styrka och dess samband med idrottsprestationen.

## 2 MENTAL STYRKA

### 2.1 Definition

Mental styrka (eng. Mental Toughness) är en socialt härledd term som kännetecknas av orubbliga standarder (Coulter, Mallet & Singer, 2016). Mental styrka är ett begrepp som används ofta men som saknar en enhällig definition (Jones, 2002, Crust, 2007, Jaeschke m.fl. 2016). Jones (2002) definierar termen mental styrka genom en intervju av elitidrottare, och kommer fram till att termen omfattar självförtroende, motivation och fokus både inom idrotten, som i livet i allmänhet. I termen inkluderar han också en förmåga att hantera press, ångest och svårigheter. (Jones, 2002.) Enligt Crust (2007) omfattar termen även uthållighet och förmågan att återhämta sig efter misslyckanden. Coulter m.fl. (2016) poängterar vikten av subkulturella värderingar som betonar en önskan för konstant förbättring, att lägga laget i första hand, obehaglig ansträngning och upprätthållandet av en felfri image som kännetecknande för mental styrka.

Definitionen på mental styrka är att man hanterar krav från tävlingar, träningar och livsstil i allmänhet bättre än sina motståndare samt att man bättre och mera konsekvent förblir bestämd, fokuserad, självsäker och kontrollerad under press (Jones, 2002). Thelwell & Weston (2005) har definierat termen inom fotboll och kommit fram till en nästan identisk definition som Jones (2002). Det enda som skiljer dessa åt är att i Jones (2002) definition är idrottaren i *allmänhet* bättre än sina motståndare på att klara av kraven från tävlingar, träningar och livsstilen, medan Thelwell & Weston (2005) kom fram till att idrottaren *alltid* klarar av kraven bättre. Eftersom definitionerna är så liknande kan man oavsett sport definiera mental styrka på liknande sätt. (Thelwell & Weston, 2005.) På grund av att det finns så många definitioner på mental styrka så föreslog Gucciardi (2017) en uppdaterad definition på fenomenet. Han definierar mental styrka som ett målmedvetet, flexibelt och effektivt tillstånd. En psykologisk resurs som upprättar och behåller målinriktade sysselsättningar. (Gucciardi, 2017.)

Det är viktigt att uppmärksamma de kontextuella normerna i samband med användningen av termen för att förstå meningen med den (Coulter, m.fl. 2016) eftersom mental styrka har många olika dimensioner (Crust,2007). På ett allmänt plan används termen för att beskriva de överlägsna mentala egenskaperna hos de idrottare som utmärker sig framom andra (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008). Mentalt starka personer klarar av att fokusera på annat än idrott när de behöver eller vill det (Jones, 2002). De vet vad balansen mellan idrott, familj och vänner innebär för dem samt hur balansen bidrar till deras framgång (Jones, m.fl. 2007). Mental styrka kan betraktas som en faktor på mental kompetens (Tomar, m.fl. 2012).

## **2.2 Olika delområden av mental styrka**

### **2.2.1 Självförtroende**

Självförtroende är en tro på sin förmåga (Davies, 1989, 153; Liukkonen, 2017, 24), en form av hälsosam stolthet (Liukkonen, 2017, 22). Det är en tro på att man framgångsrikt kan utföra ett önskat beteende (Weinberg & Gould, 2011, 320). Det är det viktigaste delområdet i mental styrka (Thelwell & Weston, 2006), och själva basen för framgång (Liukkonen, 2017, 24). Självförtroende betyder att man känner sig säker, tror på sina förmågor och tror på att ens strävan kommer att producera resultat. Självförtroende är också optimism, man tror på framgång och förväntar sig bästa möjliga resultat. (Liukkonen, 2017, 22.)

Självförtroende inom sporten innebär att man känner sig som en vinnare, men anmärkningsvärt är att man inte kan känna sig som en vinnare om man fysiskt inte kan bevisa sig själv att man har förmågan att vinna (Goldberg, 1998, 204). Självförtroendet varierar beroende på situation och är en utvecklingsbar egenskap. Till ett gott självförtroende hör också att man är hälsosamt självkritisk. (Liukkonen, 2017, 23,24,28.) De fysiska träningsmetoderna har blivit mera avancerade, vilket leder till att nivån höjs hela tiden och allt fler människor når toppen i sin gren. Som resultat av detta blir de psykiska faktorerna allt viktigare. (Davies, 1989, 2.) Nivån på självförtroende är viktigt eftersom självförtroende bara kan hjälpa till att förbättra prestationen till en viss nivå, sedan försämras prestationen i takt med att självförtroendet ökar (Weinberg & Gould, 2011, 322).



Att ha för avsikt att vinna är kännetecknande för en självsäker tävlande (Davis, 1989, 132). Ändå är det viktigt att ha accepterar möjligheten att misslyckas, och avfärdat den för att kunna vinna (Goldberg, 1998, 223). Idrottare som saknar självförtroende förlorar matcher de borde segra eftersom de inte kan spela avslappnat, de är oroliga och de bekymrar sig för förluster istället för att koncentrera sig på att vinna (Davies, 1989, 132). När idrottarna i Hays, Thomas, Maynard & Bawden (2009) undersökning kände sig självsäkra utförde de framgångsrika idrottsprestationer, medan de inte klarade av att prestera framgångsrikt om de hade låg självförtroende. Bra självförtroende kommer direkt från fysisk och psykisk förberedelse (Goldberg, 1998, 202). Basen för ett gott självförtroende är att tänka positivt och det kan man bygga upp genom positivt självprat, visualisering samt genom drömmar. Då man tänker positivt leder det ofta till positiva resultat. (Liukkonen, 2017, 28.)

Raudsepp och Vinks (2018) undersökning kom fram till att mental styrka har ett samband med gren specifik träning. Då nivån av mental styrka höjs ökar också den gren specifika träningen, samtidigt som mera grenspecifik träning ökar den mentala styrkan. (Raudsepp & Vink 2018.) En persons självförtroende byggs upp av tidigare prestationer (Davies, 1989, 13; Söderfjell, 2005, Jones, Hanton & Connaughton, 2007) och det tar länge att bygga upp självförtroendet (Jones m.fl. 2007). Positiva attityder och höga förväntningar kommer från framgångsrika tävlingserfarenheter (Davies, 1989, 148). Det finns en positiv korrelation mellan självförtroende och idrottsprestation (Levy, Nicholls & Polman, 2011, Chen & Cheesman 2013).

Dweck (2008, 8-9) har kommit fram till att det finns två olika typer av tankesätt, fastställd tankesätt (eng. Fixed mindset) och tillväxt tankesätt (eng. Growth mindset). Personer med fastställd tankesätt tror att intellekt och talang är något bestående som man inte kan göra något åt, medan personer med tillväxt tankesätt tror att man genom träning alltid kan förbättra sina resultat och bli duktigare. Sättet idrottare tänker på påverkar ens prestation, chansen är stor att du misslyckas om du förväntar dig att du skall misslyckas (Weinberg och Gould 2011, 320). Tankesätt och självsäkerhet kan utvecklas genom mental träning (Davies, 1989, 4; Dweck, 2008, 46). Mental träning kan höja både självförtroendet, och idrottsprestationen som följer den mentala träningen (Levy m.fl. 2011; Weinberg & Gould, 2011, 305). Idrottare kan lägga

psykiska hinder åt sig själv. Ett exempel på detta är att många trodde att det är omöjligt att springa en mil på under 4 minuter, tills Roger Bannister gjorde det. Året efter var det mer än ett dussin löpare som sprang milen under 4 minuter. (Weinberg & Gould, 2011, 321.)

Självförtroende inom sporten anses vara en betydande faktor för idrottare på alla nivåer (Machida, Otten, Magyar, Vealey, R & Ward 2017). Om man är självsäker klarar man av att njuta av tävlingen och prestationen (Hays m.fl. 2009). För idrottare byggs självförtroendet upp av många olika dimensioner: fysiska färdigheter, träning och kognitiva faktorer (Machida m.fl. 2017). Stort självförtroende inom sporten underlättar prestationen genom en positiv effekt på atletens tankar, känslor och beteende (Hays m.fl. 2009). Även om tidigare framgång höjer tron på sig själv, så kan man ändå ha hög självsäkerhet innan man nått framgång. Att ha en inre tillit till sig själv och sin förmåga kräver inte bevis. Ur fysiska svårigheter, brist, and misslyckanden kan du skapa styrka och självsäkerhet. (Goldberg, 1998, 200.) Självförtroende är som en sköld som skyddar idrottaren från distraktioner, såsom negativa tankar samt oro över publiken och andra idrottare. Självförtroendet kan ses som ett verktyg som tillåter idrottarna att bara fokusera på sin prestation. (Hays m.fl. 2009.)

### **2.2.2 Förmåga att återhämta sig efter misslyckanden**

Idrottare upplever att man misslyckas om man förlorar. Vissa anser också att man misslyckas om man inte klarar av att göra sitt bästa, uppfylla sina målsättningar eller andras förväntningar. (Sagar, Lavalley & Spray, 2009.) Nyckeln till att utveckla mental styrka är att man lär sig att handskas med misslyckanden (Goldberg, 1998, 221). Om man har fastställd tankesätt är det svårt att klara av misslyckanden, eftersom misslyckande betyder att man inte har det som krävs och det kan leda till att man tror att det inte är någon vits att träna, man har ju helt enkelt inte talangen som krävs (Dweck, 2008, 40). Den största rädslan för idrottarna i Sagar m.fl. (2009) undersökning var rädslan för att förlora. Idrottarna borde lära sig att se misslyckanden genom en mera uppbyggande lins. Misslyckanden borde ses som fördröjd framgång. (Goldberg, 1998, 235.)

Personer med tillväxt tankesätt förstår att med mera träning så förbättras resultaten, och ett misslyckande motiverar ofta personen att träna ännu hårdare (Dweck, 2008, 41). Davies

(1989, 14) skriver dock att i allmänhet leder misslyckanden till att man förväntar sig sämre resultat i framtiden. Då man tror att de grundläggande egenskaperna kan utvecklas så kan misslyckanden fortfarande göra ont, men misslyckanden definierar inte en. Och om förmågor kan utvidgas, om förbättring är möjlig, så finns det ännu många vägar till framgång. (Dweck, 2008 39.) Aspirationsnivån, eller förväntningen på antingen framgång eller misslyckande korrelerar starkt med prestationen (Davies, 1989, 14).

Då man misslyckas kan man antingen skylla på omständigheterna eller självreflektera genom att fundera på hur man blir bättre så att man undviker misslyckanden i framtiden (Dweck, 2008, 102). Ett exempel på en idrottare som tog lärdom av sina misstag är Michael Jordan. Han har missat fler än nio tusen kast, förlorat nästan tre hundra matcher och fått förtroendet att kasta match vinnande kastet tjugosex gånger och missat. Efter varje gång han misslyckades tränade han ännu mer, han omfamnade sina misstag, och lärde sig av dem. (Dweck 2008, 100; Weinberg & Gould, 2011, 320.) Mentalt starka idrottare kan övervinna hinder som kommer i deras väg och veta hur de skall ta sig över hindren på ett sätt som gör att de lär sig något (Jones m.fl. 2007).

Idrottarna har inte alltid fullständig kontroll över resultatet på sin prestation, eller på konsekvenserna av misslyckandet (Sagar m.fl. 2009), men det vore viktigt att minnas att bakslag, brister och svårigheter inte alltid behöver ses som något negativt. Dessa kan göra en starkare. (Gouldberg, 1998, 221.) Mentalt starka idrottare klarar av att analysera sin prestation, komma över sitt misslyckande och använda sig av kunskapen som misslyckandet gav till framtida prestationer istället för att skapa ett problem av det, eller göra ett mentalt hinder av det. De använder misslyckanden som en källa till motivation för framtida tävlingar. (Jones m.fl. 2007.) Rädsla för att misslyckas påverkar idrottsprestationen och atletens välmående och beteende (Sagar, Bush & Jowett 2010). Då misslyckanden sker klarar mentalt starka idrottare av att återfå fattningen snabbt (Jones m.fl. 2007).

Misslyckande ses som motsats till framgång (Sagar m.fl. 2010). En mentalt stark idrottare klarar av att komma över sina misstag och de låter sig inte störas av dem under prestationen (Jones m.fl. 2007). Idrottarna är mest rädda för skam då de misslyckas. Idrottsprestationer görs ofta på allmänna arenor där misstag och misslyckanden utsätter idrottarna för både sin

egen och andras kritiska utvärdering. (Sagar m.fl. 2010.) I Sagar m.fl. (2009) undersökning kom man fram till att rädsla för att misslyckas påverkade idrottarnas välmående, hur de betedde sig mot andra människor, idrottsprestationen och skolarbetet. Misslyckanden gör mentalt starka personer bara starkare, och fast beslutna att misslyckande inte kommer att ske igen (Jones m.fl. 2007). Att uppleva rädsla för att misslyckas samt oro före en tävling, kan hindra idrottarens prestation eftersom det drar idrottarens uppmärksamhet till extern stimuli (misslyckande), till de möjliga konsekvenserna av misslyckande och till idrottarens egna negativa tillstånd. Detta kan leda till minskad koncentration, och kan påverka kvaliteten på idrottsprestationen. (Sagar m.fl. 2009.)

### **2.2.3 Hantering av press**

Idrottare kan ha stor press på sig att lyckas. Både atleten själv och andra personer kan bidra till att press uppstår, och pressen kan leda till att man blir rädd för att misslyckas. (Sagar m.fl. 2010.) I matchsituationer kan mentalt starka idrottare ofta skapa situationer som utsätter deras motståndare för press och motgångar (Cowden, 2016). Rädsla för att misslyckas är ett exempel på en stressfaktor som idrottare upplever (Sagar m.fl. 2009). Många idrottare har svårt att prestera optimalt under en viktig tävling (Murayama & Sekiya 2015). Ju viktigare ett event är desto mera stressframkallande är det (Weinberg, 2011, 84). Ju mera stress ett event framkallar, desto räddare är idrottaren för att misslyckas. Hantering av stress är en viktig del av att fungera effektivt på elitnivån inom sport. (Sagar, m.fl. 2009.) Att kvävas under tryck (eng. Choking under pressure) definieras som en minskning i prestationsnivån under omständigheter där det vore viktigt att prestera bra (Baumeister 1984). Under en viktig tävling kan det vara svårt att prestera på sin nivå, eftersom åskådarna kan skapa en oroskänsla hos idrottaren, eller på grund av stressen som uppkommer då man vill prestera bra (Murayama & Sekiya 2015). En stödjande hemmapublik kan hjälpa idrottare att uppnå sin fulla potential, men publiken kan också öka risken för att idrottarna kvävs under press (Wallace, Baumeister & Vohs, 2005).

Om den kommande prestationens utmaning sväller till för krävande, eller vår uppfattning om de egna möjligheterna eller dagens form inte är tillräcklig så är vi inte kapabla till topp prestationer (Liukkonen, 2017, 59). Under situationer då man kvävs under press, finns det

många andra faktorer än själva pressen involverade. Det kan ske förändringar i motoriska färdigheter, man kan få onormala fysiska förnimmelser, kognitiv förvirring, man kan bli introvert, självmedveten och känna fysisk utmattning. Medveten bearbetning av sina rörelser, att man blir passiv, känner trötthet, använder sig av säkerhetsinriktade strategier och får värme förnimmelser hör även till fenomenet. Kvävning under press är ett resultat av interaktionen mellan alla dessa faktorer. (Murayama & Sekiya 2015.)

Enligt Angad m.fl. (2013) förbättras hantering av press med förbättrad prestationsnivå. Jordet (2009) har å andra sidan kommit fram till att s.k. superstjärnor inom fotboll presterar sämre i stora tävlingar än andra spelare. Det är viktigt att hålla koll på vilken spelare som har mest press på sig att lyckas, för att kunna hjälpa denna att handskas med pressen. Jordets (2009) undersökning gjordes endast på fotbollsspelare, så denna kan inte generaliseras till andra grenar. Pressen ökar den medvetna uppmärksamheten till utövandet, vilket stör det automatiska utförandet (Baumeister 1984; Wallace m.fl. 2005). Denna ökade uppmärksamhet resulterar i att prestationsnivån sänks (Baumeister 1984). Ju större ovisshet individen känner över resultatet och andras känslor och utvärderingar, desto större är ångest-, och stressnivån (Weinberg, 2011, 84). Även om en stödjande publik kan inspirera idrottarna till att överträffa sig själva om motivationen annars är låg, så kan publiken även leda idrottaren till överdriven försiktighet när insatserna är höga, eftersom de kan bli rädda för att misslyckas (Wallace m.fl. 2005).

Att kvävas under tryck och att vara självmedveten främjar medveten bearbetning, som i sin tur påverkar ändringar i motoriska färdigheter, som är en faktor som direkt korrelerar med sämre prestanda (Murayama & Sekiya 2015). Då man forskat i idrottares bästa prestationer har man hittat vissa särdrag. Ett lugnt sinne, känsla av fysisk avslappning, djup fokus på prestationen, en känsla av styrka och hantering av känslor av stress samt att utesluta omgivningen ur medvetandet. Detta tillstånd kallas flow. Då man uppnår ett flow tillstånd sker prestationen automatiskt, som i trans. För att man skall uppnå ett flow tillstånd måste utmaningen och ens förmåga vara i balans, samt tillräckligt höga. (Liukkonen, 2017, 59.)

En stor publik kan förstora pressen på att prestera bra, vilket kan leda till att idrottarna strävar till att undvika misslyckanden istället för att sträva efter framgång i de mest kritiska

ögonblicken (Wallace m.fl. 2005). Rädsla är den största orsaken till att man "kvävs" mentalt inom sport. Om idrottare spelar med tanken att man inte får förlora, spelar man för försiktigt. (Goldberg, 1998, 78.) Användning av problemlösande- och känslfokuserade copingstrategier kan bidra till att upprätthålla den optimala prestationsnivå under press, medan användning av undvikande coping strategier associeras med dålig prestanda (Hill, Matthews & Senior, 2016). Mentalt starka idrottare klarar av att hållas kontrollerade under press (Jones, 2002).

Idrottarna i Sagar m.fl. (2009) använde sig av en kombination av problemlösande-, känslfokuserade-, och undvikande copingstrategier. Den mest använda var den undvikande copingstrategin, som betyder att man mentalt frigör sig från situationen, t.ex genom att försöka att inte tänka på saken, och att inte låta saken påverka en. (Sagar m.fl. 2009.) Ventilering av känslor och förnekande är exempel på känslfokuserade copingstrategier (Kurimay, Pope-Rhodus & Kondric 2017), medan problemlösande coping betyder att man aktivt gör något åt en stressfull situation (Van Yperen 2009). Problemlösande copingstrategier kan t.ex vara att man tränar hårdare och förbereder sig bra inför tävlingar (Sagar m.fl. 2009).

Om orosnivån är väldigt hög är det sannolikt att idrottaren använder sig av undvikande-, och känslfokuserade copingstrategier istället för problemlösande strategier (Kurimay m.fl. 2017). Engagemang i problemorienterade copingsstrategier är en faktor som förutsäger framgång inom idrott (Van Yperen 2009). Oroskänslor är normala i stressfulla situationer som t.ex. i stora tävlingar, och kan även underlätta prestationen. En av de viktigaste faktorerna för att komma fram till den mest effektiva coping strategin hos idrottaren är att ta reda på hur idrottarna tolkar sin oro, som underlättande, eller försvagande. Detta kan hjälpa dem att hantera sin stress mera effektivt, och hjälpa dem att välja den mest lämpliga copingstrategin för dem. (Kurimay m.fl. 2017.)

#### **2.2.4 Målmedvetenhet och uthållighet**

Man kan inte nå sin sanna potential som idrottare utan att sätta väl utformade mål (Goldberg, 1998, 165). Målen skall vara specifika och realistiska, men ändå tillräckligt svåra för att det skall bli en utmaning (Davies, 1989, 13). Målsättning är en nödvändig förutsättning för att unga idrottare ska utvecklas och hållas motiverade (Rottensteiner, Tolvanen, Laakso &

Konttinen, 2015). Det är ens målsättningar som motiverar en att fortsätta då träningen känns jobbig (Hall, Weinberg & Jackson 1987; Jones m.fl. 2007). De som har höga målsättningar har större chans att klara av sina mål än de som har låga eller vaga mål (Van Yperen, 2009). Höga målsättningar påverkar idrottarens uppfattning om sina atletiska färdigheter positivt (Rottensteiner m.fl. 2015). De som har specifika, utmanande målsättningar överträffar dem vilkas mål är att göra sitt bästa och dem som inte har några målsättningar alls (Hall m.fl. 1987).

Idrottare som är mentalt starka vet vad de kan, och inte kan klara av vid en given tidsram. De lägger inte upp orealistiska eller omöjliga mål. (Jones, m.fl. 2007.) Att göra upp mål är en av de viktigaste redskapen för att planera och utvärdera idrottskarriären (Goldberg, 1998, 176). Enligt en undersökning gjort av Van Yperen (2009) är målmedvetenhet en psykisk faktor som förutsäger framgång inom fotboll. Mentalt starka idrottare förblir engagerade i tron på att de kan klara av sin målsättning tills varje möjlighet till framgång har passerat, och de vet exakt var och hur mycket de kan förbättra sin prestation för att vinna (Jones, m.fl. 2007).

Det krävs karaktär för att komma till toppen, och för att hållas där. Hårt arbete leder i slutändan till goda resultat, inte att man har talang, eller är naturligt duktig, utan att man anstränger sig. (Dweck, 2008, 97, 101.) Mentalt starka idrottare klarar av att prioritera och fokusera på sin långsiktiga målsättning och planera varje steg och detalj noga för att kunna nå sitt mål. För att nå sitt mål sade idrottarna att deras målsättning inom sporten var det viktigaste i deras liv. (Jones, m.fl. 2007.) Mentalt starka idrottare anstränger sig mera för att uppnå sina mål än mentalt svagare idrottare (Cowden, 2016). Idrottare på högre nivå (professionella) är mera beslutsamma än de som idrottar på lägre nivåer (amatörer) (Chen & Cheesman 2013).

S.k. tävlingslidande (eng. Competitive suffering) är ett tillstånd som kan drabba idrottaren om denne inte når viktiga målsättningar. I fall av tävlingslidande blir meningsfulla målsättningar, som borde vara en källa till motivation för idrottaren, ett hinder för tillfredsställelse och goda prestationer. För att komma över tävlingslidande krävs att man använder sig av många olika copingstrategier. (Evans, Hoar, Gebotys, & Marchesin, 2014.) Det är viktigt för idrottarna att lära sig använda effektiva copingstrategier som problemlösande copingstrategier (t.ex.

sökande av socialt stöd, visualisering och planering) för att hjälpa dem att handskas med sina rädslor för att misslyckas (Sagar m.fl. 2009). Beslutsamhet kan ses som en vilja att engagera sig i problemlösande copingstrategier för att handskas med stressfaktorerna som uppkommer från tävlingar och träningar. Beslutsamheten representerar individens hängivenhet och engagemang, och professionell idrott kräver en stor mängd av dessa resurser för att klara av de ökade kraven från miljön. (Chen & Cheesman 2013.)

### **2.2.5 Motivation och fokus**

Motivationen är en energikälla som får oss att göra på ett visst sätt, och med en viss entusiasm. Det är motivationen som får oss att bli entusiastiska över idrott gång på gång och det är motivationen som ger oss styrka att klara av krävande uppgifter. (Liukkonen, 2017, 31.) Jones m.fl. (2007) undersökte toppidrottarens upplevelser om mental styrka. Idrottarna beskrev att idrotten skall vara det viktigaste i livet för att man skall kunna utmärka sig på toppnivå. (Jones m.fl. 2007.) För tränaren kan det kännas jobbigt om idrottaren inte anstränger sig tillräckligt eller inte når sin potential. En orsak till detta är att motivation i sista hand måste komma från idrottaren själv. (Hall m.fl. 1987.) En uppåtsträvande atlets problem blir ofta brist på motivation (Davies, 1989, 11). När idrottarna känner sig trötta eller omotiverade påminner de mentalt starka sig om varför de gör detta. De gör detta för att de önskar vinna. (Jones, m.fl. 2007.) Idrottare med hög nivå av mental styrka hade mindre negativa emotioner än de som hade måttliga nivåer av mental styrka (Gucciardi & Jones, 2012). Mentalt starka personer känner igen negativa tankar samt känslor under tävlingar och kan omvandla dessa till positiva tankar som hjälper dem att vinna (Jones m.fl. 2007).

Motivationen styr vårt beteende. Om vi strävar efter ett specifikt mål så är det motivationen som styr vårt beteende åt det hållet. En människa med stark motivation försöker mera, engagerar sig långsiktigt, fokuserar bättre samt utför sina uppgifter bättre. (Liukkonen, 2017, 31.) Motivation kan vara inneboende, extern eller en blandning av dessa. De som har en inre motivation idrottar för idrottens skull, för tillfredställelsen och lyckan sporten ger. (Davies, 1989, 11.) Om du tycker om det du gör och hålls fokuserad och engagerad så blir du bra på det. Om du vill bli riktigt bra på något och fortsätter att prestera på hög nivå över en lång period måste du ofta älska det du gör. (Orlick, 2016, 15.) Idrottare med mycket inneboende



motivation har ofta stor uthållighet (Rottensteiner m.fl. 2015) och engagemang (Davies, 1989, 11; Rottensteiner m.fl. 2015). Inneboende motivation förutspår fortsatt idrottande (Rottensteiner m.fl. 2015).

Inneboende motivation kan bli extern om idrottaren blir uppmuntrad till idrott genom att man erbjuder olika saker. Detta kan leda till att man känner sig manipulerad, och den inre motivationen minskar. (Davies, 1989, 11.) Samtidigt kan stora finansiella förmåner leda till högre nivå av motivation för idrottare på hög nivå. (Angad m.fl. 2013.) Om man är motiverad av externa faktorer, som t.ex. förmånerna man får av framgång kan man lätt tappa intresset om det känns att framgången är utom räckhåll (Davies, 1989, 10-11). Idrottare med högre upplevd kompetens hade en högre nivå av intern motivation mot sporten än de som hade lägre kompetens (Rottensteiner m.fl. 2015). Detta kan bero på att rädsla för att misslyckas minskar motivationen (Sagar m.fl. 2009). Idrottsklubbar som vill uppfylla unga idrottares drömmar om att nå elitnivån, borde skapa en miljö som stöder unga idrottares inneboende motivation (Rottensteiner m.fl. 2015).

Koncentrationen är central för att prestationen skall lyckas. En optimal prestation förutsätter att man fokuserar på det väsentliga, på just denna stund. Oväsentliga saker skall man kunna stänga ut ur huvudet. (Liukkonen, 2017, 77.) Att fokusera på det positiva istället för på det negativa, på möjligheter istället för hinder och på nästa steg istället för distraktioner utom din kontroll är oerhört viktigt (Orlick, 2016, 10). För att det automatiska flow- tillståndet skall födas måste vi vara i ett fokuserat och avslappnat tillstånd (Liukkonen, 2017, 60). Ett positivt fokus är det viktigaste elementet i excellens. För att konsekvent kunna prestera på hög nivå måste du konsekvent vara fokuserad. (Orlick, 2016, 13.) För att kunna prestera optimalt så måste vi känna att vi kontrollerar både oss själva samt våra prestationer (Liukkonen, 2017, 59).

Mentalt starka idrottare har tålamod och disciplin. De klarar av att skapa en miljö omkring dem där de håller borta faktorer som kan skada deras idrottsliga framgång. (Jones, m.fl. 2007.) Högt självförtroende är synonymt med att klara av att hålla lämplig fokusnivå under tävlingen (Hays m.fl. 2009). Mentalt starka idrottare kan förbli beslutsamma i sina ansträngningar oavsett om de leder eller håller på att förlora, medan en mentalt svagare

idrottare inte kan göra det (Cowden, 2016). Det är viktigt att stödja unga idrottare i deras strävan efter sina målsättningar liksom att förbättra deras uppfattning om sin kompetens för att hålla dem motiverade och skapa en god grund för att idrottarna skall hållas kvar i organiserad ungdomsidrott (Rottensteiner m.fl. 2015). Attityd är i slutändan viktigare än talang (Dweck, 2008, 83) och entusiasmen ökar med prestationsnivån (Angad m.fl. 2013). Att kunna koncentrera sig är viktigt för att kunna prestera då det gäller (Davis, 1989, 152).

### **2.3 Mentala styrkans samband med idrottsprestationen**

Av alla fysiska och mentala tillgångar en idrottare har är mental styrka den absolut viktigaste (Goldberg, 1998, 220). Söderfjäll (2005) konstaterar att det viktigaste är att träna upp fysiken, och att det är det som ger de bästa resultaten. Det är av största vikt att träna fysiskt, det är ju det som ger en möjlighet att klara sig inom idrott, men det är den mentala styrkan som uppmuntrar och motiverar en att träna även när det inte känns roligt. Alla kan träna då träningen känns lätt, men det är då man möter motgångar som den verkliga tuffheten mäts. (Goldberg, 1998, 220.) Det finns helt enkelt något mer än bara att lära sig den fysiska färdigheten om man vill nå framgång inom idrott (Tomar, m.fl. 2012). På världsklass nivå är de fysiska skillnaderna ofta väldigt små, vilket leder till att det är de psykiska faktorerna som i slutändan avgör vem som vinner eller förlorar (Davies, 1989, 1-2). Kärnan för mental styrka är ett internt koncept, en idealiserad form av maskulinitet och elitiska värderingar (Coulter m.fl. 2016). Mental styrka ger en psykologisk fördel (Jones, 2002), det är en yttre manifestation på inre engagemang. Man vägrar att ge upp sin dröm. (Goldberg, 1998, 219.)

Mental styrka anses vara en av de mest avgörande faktorerna för prestationsförmågan (Gurmeet, m.fl. 2013). Mentalt starka idrottare vet vad de kan klara av. Det handlar inte om att de hoppas på att prestera bra, utan de vet vad de har kapacitet till. (Jones m.fl. 2007.) Idrottare kan inte endast vara fysiskt starka, de måste även vara mentalt starka (Gayatri, Saon & Gireesh, 2016). Mentalt starka idrottare pressar sig och utmanar sig själva till att nå sina fysiska gränser (Jones m.fl. 2007) och de är mera optimistiska än de som har lägre nivå på mental styrka (Nicholls m.fl. 2008). Även om mentalt starka idrottare i allmänhet är mera optimistiska är de ändå realistiska och sätter endast upp målsättningar som de vet att de kan klara av (Jones m.fl. 2007).

Mental styrka skiljer vinnare från förlorare (Angad, Deepak, Bharat & Sameer 2013; Gayatri, m.fl. 2016). Idrottare, tränare och idrottspsykologer har konsekvent refererat till mental styrka som en av de viktigaste psykologiska egenskaperna som bidrar till framgång i idrott (Crust, 2007). Enligt Nicholls m.fl. (2009) stämmer inte det vanliga påståendet att de som tävlar på högre nivå är mentalt starkare än de som tävlar på lägre nivå. Han hävdar att skillnaderna mellan idrottare på olika nivåer är små och att andra faktorer som t.ex. fysiska, tekniska eller psykologiska faktorer förutsäger framgång noggrannare. (Nicholls m.fl. 2009.) Chen & Cheesman (2013) kommenterade att det i Nicholls m.fl. (2009) undersökning fanns endast 60 elitidrottare och 289 universitetsnivå idrottare. Detta är något som man måste ta i beaktande då man studerar resultaten. Sheard (2010), anser att det existerar för lite bevis för att man skall kunna dra slutsatsen att det förekommer ett samband mellan mental styrka och framgång inom idrott. Men det finns även forskning som indikerar att idrottare som tävlar på högre nivå har större nivåer på mental styrka än de som tävlar på lägre nivå (Angad m.fl. 2013). Till exempel i en undersökning av Cowden (2016) har mentalt starka tennisspelare högre ranking än de som hade lägre nivå på mental styrka. Idrottare på hög nivå klarar även av att vara mera koncentrerade än de som är på låg nivå (Angad m.fl. 2013).

Enligt en forskning gjord av Gayatri m.fl. (2016) fanns det betydande skillnader i mental styrka mellan kvinnorna som spelade landhockey på nationell nivå och de som spelade på universitetsnivå. Skillnader fanns inom koncentration, motivation, presshantering och förmåga att komma över misslyckanden. Men i nivån på självsäkerhet fann man ingen skillnad. Enligt en undersökning gjord av Angad m.fl. (2013) finns det även skillnader i nivån på självsäkerhet mellan idrottare på högre (spelare i Ranji Trophy, d.v.s. nationella mästerskapen i India) och lägre (universitets) nivå. I denna undersökning hade de som spelade kriket på hög nivå utmärkta nivåer på alla delområden, medan spelare på låg nivå fick genomsnittliga poäng. I kickboxning har man också funnit att mental styrka har ett samband med idrottsprestationen. En hög nivå av mental styrka i kickboxning är associerad med optimal prestation. (Slimani, Miarka, Briki & Cheour, 2016.) Hos idrottare på olika nivåer i kampsport, (professionella, semi-professionella och amatörer) fann man att professionella kampsportare hade högre nivåer av självförtroende, positiva kognitioner och de var mera beslutsamma än kampsportare på lägre nivåer. Amatöridrottare hade högre nivå av mental

styrka än semi-professionella, ett resultat som var mycket oförväntat. (Chen & Cheesman 2013.)

Framgångsrika idrottare har höga nivåer av mental styrka (Drees & Mack 2012). En orsak att man hittat en skillnad i mental styrka hos idrottare på olika nivå, kan vara faktumet att tävla mot hårda konkurrenter gör idrottarna starkare (Angad m.fl. 2013). Mental styrka utvecklas långsamt under många års tid. Äldre idrottare har högre nivå på mental styrka än yngre idrottare, vilket kan bero på att äldre idrottare har hunnit utvecklas mera emotionellt, psykiskt och mentalt. (Drees & Mack 2012.) Idrottare på hög nivå har överlägsen mental styrka (Chen & Cheesman 2013). Det är en sak att ha mentala och fysiska färdigheter och en annan att klara av att använda sig av dem när det behövs (Tomar, m.fl. 2012). Mentalt starka idrottare klarar av att prestera bättre om det krävs för att vinna (Jones m.fl. 2007). De har förmågan att höja prestationsnivån under viktiga stunder i tävlingen (Gayatri, m.fl. 2016). Mentalt starka idrottare vet vad de måste göra för att göra sin allra bästa prestation då det gäller (Jones m.fl. 2007).

Enligt Buhrow m.fl. (2017) finns det ingen skillnad i mental styrka mellan könen. Nicholls m.fl. (2009) har å andra sidan kommit fram till att män är mentalt starkare än kvinnor. Att nå höjdpunkten på sin karriär minskade de kvinnliga idrottarnas självsäkerhet, medan höga förväntningar bara höjde männens motivation till att lyckas, och deras självsäkerhet blev inte rubbad (Hays m.fl. 2009). Kvinnorna hade högre nivå av kognitiv ångest, och de upplevde oron mera negativt än männen (Kurimay m.fl. 2017). För kvinnorna betydde självsäkerhet att man kände sig självsäker i faktumet att klara sig på den nivå som förväntades av dem (Hays m.fl. 2009).

## **2.4 Mentala styrkans negationer**

Det finns många fördelar med att vara mentalt stark (Madrigal, Wurst & Gill, 2016; Levy m.fl. 2006) t.ex. att atleter som var mentalt starka var duktigare på att bedöma hotfulla situationer som kunde leda till skador och de klarar även bättre av smärta än idrottare som inte var mentalt starka (Levy m.fl. 2006). Det finns dock en risk att man blir för engagerad och idrottar trots smärta och skada, som kan leda till ännu flera skador (Madrigal m.fl. 2016). Det

är bra att vara medveten om att en hög nivå av mental styrka kan ha negativa konsekvenser för rehabiliteringen och därefter även på återhämtningen (Levy m.fl. 2006). Det vore viktigt att idrottare finner balansen mellan att vara engagerad och att inte bli så uppslukad att man övertränar eller skadar sig (Madrigan, 2016).

Det finns många olika faktorer som påverkar om man skadar sig i sport, och psykologiska faktorer är en av dem (Atito & Abdelaty, 2016). Mentalt tuffa personer har en positivare attityd till att ta fysiska risker men det är viktigt att minnas att ens attityd till att ta risker inte nödvändigtvis korrelerar med hur mycket risker man tar (Crust & Keegan, 2010). Ju mer självförtroende och mental styrka idrottaren har desto större är risken för skador (Atito & Abdelaty, 2016). Men då skador inträffar är det de mentalt starka som hålls positiva medan de som inte är mentalt starka inte gör det (Madrigan m.fl. 2016). Det finns en skillnad på män och kvinnor i fråga om mental styrka och att ta risker, män har i allmänhet högre nivå av mental styrka, självförtroende och en positivare attityd till att ta risker (Crust & Keegan, 2010). Socialt stöd betyder att man känner att man är älskad, uppskattad och värdefull. Att söka socialt stöd då man har problem är viktigt, och det är sannolikt förknippad med en framgångsrik karriär. (Van Yperen, 2009.) Mentalt starka personer söker ändå inte stöd hos andra utan strävar efter att lösa problemen på egen hand (Nicholls m.fl. 2008).

## **2.5 Utvecklingen av mental styrka**

Mental styrka är något som man kan ha, där styrka (eller brist på det) reflekterar människans karaktär och personlighet (Coulter m.fl., 2016). Man kan födas med mental styrka, men man kan också utveckla denna egenskap om man har bra självreglerande färdigheter (Jones, 2002; Angad, m.fl. 2013; Gurmeet m.fl. 2013). Mental styrka kan liknas vid en psykologisk muskel, med rätt träning kan du träna upp den så att det blir en av dina styrkor (Goldberg, 1998, 220). En vinnare behöver systematiskt träna upp sina mentala färdigheter, och integrera dem med olika fysiska aktiviteter (Angad, m.fl. 2013, Gurmeet m.fl. 2013, Gayatri, m.fl. 2016). Idrottare med högre nivå av mental styrka angav sig ha mera tillgångar de kan utveckla än de som hade måttliga nivåer av mental styrka (Gucciardi & Jones, 2012). Det vore viktigt att inkludera mental träning i träningen speciellt för dem som idrottar på lägre nivå, eftersom de ofta bryter ner under press (Angad, m.fl. 2013). Positivt självprat, andningstekniker och

visualisering borde läras ut åt idrottare för att hjälpa dem att förbättra deras prestation (Kurimay m.fl. 2017).

Med stigande ålder och erfarenhet ökar ofta nivån på mental styrka (Nicholls m.fl. 2009; Zalewska mfl. 2019). Mental styrka utvecklas under åren genom att man maximerar idrottarens tävlingsmöjligheter. Atleterna kan utveckla sin mentala styrka antingen genom att specialisera sig tidigt i sin gren, eller genom att hålla på med många olika grenar. (Buhrow m.fl. 2017.) Tävlingsupplevelsen i sig själv hjälper idrottare att bli bättre i att hantera sina nerver och känslor, och att hållas kontrollerad. Även dåliga tävlingsupplevelser kan användas till att utveckla mental styrka. (Thelwell m.fl. 2010.) Idrottarna skall uppmuntras och stöttas till att reflektera över sina misslyckanden som en naturlig del av sin utveckling (Crust & Clough, 2011). En idrottspsykolog kan hjälpa idrottare att gå igenom idrottsprestationer på ett uppbyggande sätt (Thelwell m.fl. 2010).

Föräldrarna och tränarna har en stor roll i att hjälpa unga idrottare att utveckla sin mentala styrka. De skall skapa en miljö där idrottaren kan utveckla en hög arbetsmoral, och bli tävlingsinriktad. (Crust & Clough, 2011.) Tränare borde skapa och utnyttja aktiviteter som är avsedda för att öka mental styrka (Drees & Mack 2012). Tränaren skall bete sig medvetet, och lägga idrottare i ogynnsamma situationer, samtidigt som hen lär dem sådana mentala färdigheter som de behöver för att effektivt kunna hantera dessa situationer (Weinberg, Freysinger, Mellano & Brookhouse, 2016).

En viktig faktor är att tränaren tror på idrottaren (Thelwell m.fl. 2010). Tränaren får inte skapa en miljö där misslyckande inte tolereras, eftersom en sån miljö leder till att idrottarna inte kan slappna av och inte vågar ta risker (Goldberg,1998, 222). Tränare kan påverka idrottarnas mentala styrka genom uppmuntran, motivation och genom att skapa svåra tävlingssituationer. Tränaren påverkar idrottaren direkt genom att förse idrottaren med individuella fysiska och mentala träningsprogram, och indirekt genom att ingjuta värderingar som hårt arbete och disciplin. (Thelwell m.fl. 2010.) Det vore viktigt att tränare involverar atleterna i beslutsfattandet, målsättningsprocessen och använder sig av idrottarnas idéer (Crust & Clough, 2011; Rottensteiner m.fl. 2015).

Både negativa och positiva upplevelser ger möjligheter till att utveckla sin mentala styrka (Crust & Clough, 2011). Mentala styrkan utvecklas också genom händelser utanför sportvärlden, t.ex. att man flyttar, föräldrarna skiljer sig, eller att man har svårigheter i skolan. Alla dessa saker kan utveckla den mentala styrkan både inom och utanför sporten och kan öka fokusnivån hos idrottare (Thelwell m.fl. 2010). För att kunna utveckla mental styrka måste man nu som då bli utsatt för krävande situationer i träningar för att lära sig att handskas med svåra situationer (Crust & Clough, 2011). Under träningarna skall idrottarna få känna på tävlingsliknande scenarion, t.ex. att andra idrottare tittar på då man presterar. Detta hjälper idrottarna att handskas med press och att hållas fokuserade. (Thelwell m.fl. 2010.) Miljön skall vara utmanande och stödjande för att idrottaren skall kunna lära sig ta ansvar och utvecklas i att självständigt lösa problem (Crust & Clough, 2011).

Lagkamraterna påverkar utvecklingen av individens mentala styrka genom sin konkurrens och uppmuntran. Att tävla och träna med bättre idrottare samt att ha förebilder ökar idrottarnas beslutsamhet och uthållighet inom idrotten. (Thelwell m.fl. 2010.) Det är viktigt att ha utmanande motståndare eftersom dessa motiverar idrottarna att lyckas. Motståndare ger ett konkret mål att sträva efter. (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones 2008.) Rivaler påverkar mental styrka på tre olika sätt, genom att skapa konkurrens, pusha eller genom att ge en standard att överträffa (Thelwell m.fl. 2010). Beslutsamhet uppkommer från tävlingsrivalitet och socialt support. Speciellt syskonrivalitet anses öka mental styrka. (Connaughton m.fl. 2008.) Bra självförtroende utvecklades från att man inspekterar och lär sig från duktiga idrottare som utstrålar självsäkerhet (Connaughton m.fl. 2008).

### 3 METODER

#### 3.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med avhandlingen är att undersöka hur tävlingsidrottande gymnasieelever uppfattar mental styrka och dess samband med idrottsprestationen. Jag närmar mig ämnet genom att låta idrottarna själva berätta vad de tycker att mental styrka är och på vilket sätt ens mentala styrka påverkar idrottsprestationen.

Det har forskats mycket om mental styrka de senaste åren (Gucciardi, 2017). Enligt min kännedom har det dock inte forskat i ungdomars uppfattning om mental styrka. Den mentala styrkan utvecklas under ungdomstiden (Zalewska, Krzywosz-Rynkiewicz, Clough & Dagnall, 2019), och det är viktigt att vi vet hur ungdomarna upplever mental styrka så att vi kan hjälpa dem att mentalt bli ännu starkare.

En orsak till att ungdomar slutar med tävlingsidrott är att de känner press (Witt & Dangi, 2018). Genom att vi lär unga idrottare att utveckla sin mentala styrka kan vi hjälpa dem att handskas med pressen, eftersom mentalt starka idrottare klarar av att hållas kontrollerade under press (Jones, 2002). Det är väldigt viktigt att vi får mera kunskap om de unga idrottarnas funderingar kring mental styrka, eftersom vi då kan hjälpa dem att utvecklas till starkare idrottare och kanske t.o.m. förhindra att de slutar med tävlingsidrott.

Forskningsfrågorna är:

1. Hur upplever tävlingsidrottande gymnasieelever mental styrka?
2. Vad är sambandet mellan mental styrka och idrottsprestation enligt eleverna?



### 3.2 Datainsamlingsmetoden

Som datainsamlingsmetod valdes kvalitativ intervju. En stor fördel med intervju är flexibiliteten. Intervjuaren har möjlighet att upprepa frågan, korrigera missförstånd samt ha en diskussion med den intervjuade. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 72.) Dessutom kan man ställa följdfrågor direkt och via detta kan man få en djupare förståelse för fenomenet (Hirsjärvi & Hurme, 2015). Tanken bakom en intervju är väldigt simpel. Om man vill veta vad någon tänker eller upplever är det vettigt att fråga personen själv. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 72.) Eftersom jag ville undersöka hur idrottande elever upplever mental styrka så var intervjun ett befogat val.

Intervjuerna gjordes som öppna intervjuer eftersom jag ville få en så djup och grundlig vetskap om fenomenet som möjligt. En öppen intervju består av öppna frågor, och endast fenomenet som diskuteras definieras. Intervjuarens uppgift är att fördjupa de intervjuades svar genom att bygga fortsättningen på de svar man fått. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 75, 76.) För att vara säker på att de intervjuade håller sig till ämnet och för att jag säkert skulle få svar på forskningsfrågorna så hade jag ett papper med några frågor baserat på teori. Medan de intervjuade berättade om sina upplevelser kryssade jag för de frågor som de redan svarat på. Efter att de intervjuade hade berättat om sina upplevelser och jag ställt följdfrågor så kollade jag om alla frågor hade blivit besvarade. Om det fanns obesvarade frågor så ställde jag dem i slutet på intervjun.

### 3.3 De intervjuade och intervjuprocessen

I denna undersökning deltog 4 finlandssvenska idrottare, tre pojkar och en flicka. Alla idrottade på nationell nivå, tre av dem i löpning och en i orientering. Jag skickade ett mail till ett finlandssvenskt gymnasium och bad tränaren där att skicka information åt de idrottande eleverna i gymnasiet där jag berättade om undersökningen samt lovade alla deltagare en kopia på mitt kandidatsarbete om mental styrka och dess samband med mental styrka. Tränaren skickade vidare mitt mail och 4 elever svarade. Den originella planen var att endast ha med friidrottare i forskningen, men eftersom en orienterare visade sitt intresse så fick denne också komma med. Jag gav alla intresserade möjligheten att svara på frågorna skriftligt, eller via en intervju. Alla valde intervjun. En av deltagarna var under 18 år och jag skickade via email info om forskningen och frågade lov av föräldrarna om hen fick delta i undersökningen. Det fick hen.

Intervjun utfördes på elevernas gymnasieskola. Var man håller intervjun har stor påverkan på hur intervjun kommer att gå (Valli & Aaltola, 2015, S. 30). Intervjun hölls i elevernas skola för att eleverna skulle få vara i en miljö som är bekant och trygg för dem. Vi fick ett eget litet rum där störningsmoment (som t.ex. höga ljud samt människor som kommer in) uteblev och det blev lätt att fokusera på intervjun. Alla intervjuerna utfördes på samma dag och intervjuerna tog mellan 10 och närmare 40 minuter. Intervjuerna bandades in både med en bandspelare samt med iPhone för att vara säker på att få med allt om någon av bandspelarna inte skulle fungera optimalt. Före intervjun undertecknade alla deltagare ett forskningstillstånd (Bilaga 1).

### 3.4 Analys och tolkning av data

Analysen började med att transkribera de inspelade intervjuerna. Efter att intervjuerna transkriberats läste jag igenom intervjuerna för att få en helhetsbild över materialet. Eftersom jag snabbt såg att stoffet i intervjuerna var liknande som i teorin valdes teoribaserad innehållsanalys som analysmetod. Det betyder att klassificeringen av data baseras på en tidigare referensram, som kan vara antingen teori eller ett begrepps system (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 113).

Efter att jag läst igenom intervjuerna läste jag igenom dem igen, nu från självförtroendets synvinkel. Medan jag läste tog jag fram allt som hade med självförtroende att göra och skrev ner det. Efter att jag läst igenom alla intervjuer och skrivit ner det som hörde ihop med självförtroende läste jag ännu en gång igenom intervjuerna för att vara säker på att jag hade fått med allt. Efter att jag skrivit ner alla fraser från intervjuerna sökte jag efter likheter från de olika intervjuerna och sammanfogade sedan fraserna till en underkategori. Exempel på underkategorier är att självsäkerhet är en tro på sin förmåga samt att självsäkerhet är en form av optimism. Underkategorierna lades sedan till huvudkategorierna.

TABELL 1. Exempel på innehållsanalys

Fras	Underkategori	Huvudkategori
<i>"Tro på sig själv, tro på vad man själv tror på"</i>	Tro på sin förmåga	Självförtroende
<i>"Tro på dig själv, att man orkar"</i>		
<i>"Man hittar sina styrkor o svagheter"</i>	Hälsosam självkritik	
<i>"Ha sådär självinsikt att man vet va man kan o va man int kan"</i>		

Efter att jag analyserat ett delområde färdigt fortsatte jag och gjorde samma sak med alla huvudkategorierna. Resultaten kommer att presenteras under dessa huvudkategorier. För att vara säker på att få med allt väsentligt ur intervjuerna kommer jag till slut också att läsa intervjuerna med ett öppet sinne för att se om det finns något utanför teorin som framkommer i intervjuerna. Om det framkommer ett till tema ur intervjuerna kommer det att behandlas till slut. Resultaten kommer att presenteras under ett stort delområde, t.ex. självförtroende och genom de olika underkategorierna, som t.ex. tro på sin förmåga.

### **3.5 Forskningsetik**

Alla deltagare var medvetna om undersökningens syfte och vad som kommer att hända i undersökningen. En av deltagarna var underårig och jag frågade på förhand om lov av föräldrarna om han får delta i undersökningen. Lovet frågades via e-mail. Alla deltagare var med frivilligt, och de var medvetna om att de när som helst får avbryta sin medverkan i studien, även efter intervjuerna. Alla deltagare skrev också under ett forskningstillstånd (Bilaga 1) där jag skrivit deras rättigheter angående undersökningen. Deltagarna är helt anonyma, inga namn eller annan information kommer att publiceras som skulle kunna göra deltagarna igenkännbara. Materialet från undersökningen kommer endast att användas för denna undersökning. Stoffet från undersökningen kommer att förstöras efter att pro gradu avhandlingen är klar. Jag har inte fått ekonomiskt stöd för att skriva denna undersökning.

### **3.6 Validitet och reliabilitet**

Validitet betyder att man i forskningen har undersökt det som man har menat att undersöka. Med reliabilitet menas att undersökningen är sanningsenlig, alltså att man kommer fram till samma resultat vid upprepade mätningar. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 136.) Inom kvalitativ forskning framhäver man vikten i att vara medveten om och kontrollera variationen inom mätningarna, eftersom variationer kommer att uppstå. (Kiviniemi, 2015, 84). Begreppen validitet och reliabilitet har kritiserats eftersom de är gjorda för kvantitativ forskning och inte är de bästa kriterierna för tillförlitlighet i kvalitativ undersökning. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 136.)

Det finns olika sätt att analysera tillförlitligheten i kvalitativa undersökningar (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 134). Ett verktyg är själva forskningsrapporten (Kiviniemi, 2015, 86). Det är väsentligt att sanningsenligt rapportera processen under undersökningens gång, något som jag strävat till att göra. Forskaren själv är mätinstrumentet i kvalitativ undersökning (Kiviniemi, 2015, 84). Därför är det viktigt att man gör sitt bästa för att motivera och berätta om de val man gjort i undersökningen.

Att tolka intervjuerna sanningsenligt och komma fram till vad personen i intervjun menar är centralt. Efter transkribering av texterna började jag därför med att läsa igenom alla intervjuerna två gånger utan att söka något speciellt ifrån texterna. Redan från de första läsningarna fick jag en ganska klar bild av innehållet och kunde sedan lättare fortsätta med en mera djupgående analys. För att visa att jag har analyserat innehållet noggrant och strävat efter att förstå vad de intervjuade säger har jag också lagt till direkta citat från de intervjuade. På detta sätt kan läsaren själv avgöra om tolkningen jag gjort motsvarar verkligheten.

En faktor som ökar tillförlitligheten är att jag diskuterade mitt val av intervjuform med min pro gradu handledare samt studiekamrater före intervjuerna. Min handledare har själv gjort många undersökningar och använt sig av öppna intervjuer. Han kunde ge mig många värdefulla tips på hur man kan få intervjuerna så pålitliga som möjligt. Jag hade även några extra frågor med mig till intervjuerna om idrottarna skulle ha svårt att öppet berätta om sina upplevelser och diskussionen skulle avta. Jag ville inte att frågorna skulle vara ledande eller influerade av mina egna åsikter och därför kontrollerade min handledare dessa frågor före intervjun.

Då man granskar tillförlitligheten i en kvalitativ undersökning skall man beakta observatörens opartiskhet. Försöker forskaren förstå och höra vad personerna säger, eller ser man den intervjuades berättelse som man själv vill se den, genom en partisk lins. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 136). Före undersökningen trodde jag att idrottande gymnasieelever inte vet något om mental styrka eller hur detta kan appliceras i deras liv. Som man ser i resultaten stämde inte min förutfattade mening med resultaten. Forskarens kön, ålder, religion, politisk hållning, medborgarskap m.m. påverkar vad han hör eller observerar. Inom kvalitativ undersökning

erkänner man att så är fallet. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 136.) Det vore ändå viktigt att vara medveten om på vilket sätt man kan vara jävig i en undersökning för att kunna få ett så sanningsenligt resultat som möjligt.

Resultaten i denna studie stämmer till viss del med tidigare forskning i ämnet. Detta ökar tillförlitligheten (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 135). Även om undersökningens resultat ganska bra korrelerar med tidigare resultat är det viktigt att inse att resultaten i denna undersökning inte är överförbara. Denna undersökning gav en inblick i hur idrottande gymnasieelever kan tänka kring mental styrka, men eftersom de intervjuade var en väldigt homogen grupp som var från samma område och gick i samma skola så kan dessa resultat inte överföras till någon annan kontext.

## 4 RESULTAT

Från intervjuerna framkom ganska långt samma teman som från teorin, dvs. 5 olika delområden som är viktiga i mental styrka, samt mental träning. De fem olika huvudkategorierna är självförtroende, förmåga att återhämta sig efter besvikelser, hantering av press, målmedvetenhet, motivation och fokus samt hur idrottarna upplever mental träning och på vilket sätt de tränar upp sina mentala färdigheter.

### 4.1 Självförtroende

Inom självförtroende framgick fyra olika underkategorier; tro på sig själv, attityd, självförtroendets samband med den fysiska formen samt vetskapen om sina styrkor och svagheter.

#### Tro på sig själv

Ur intervjuerna framgick vikten av att tro på sig själv. Man skall tro på sig själv och inte vara osäker. Det framgick också olika former av att tro på sig själv. Att man litar på sin kunskap och att man känner sin kropp bäst. En annan form av att tro på sig själv var att man tror på att man orkar under en påfrestande prestation.

*“Tro på sig själv, tro på vad man själv tror på” - Marcus*

Då de intervjuade berättade om ett lopp som hade gått riktigt bra framgick det också att tron på sig själv var väsentlig. Att de tävlande helt enkelt litade på sig själv och tack vare det kunde de utföra ett bra lopp. Å andra sidan framgick det också att både träningar och tävlingar blir väldigt tunga om man inte känner att man kan prestera.

*“He blir ganska tungt då du ska tävla o träna om du int under nån träning faktiskt kan känna att du kan” – Johan*

I beskrivningen av en mentalt stark idrottares egenskaper framgick tron på sig själv, att man har en bra självkänsla och självförtroende.

*“Du ska no ha väldigt bra självförtroende, he e en sak om int du tror att du kan så då blir de ju antagligen int så bra” – Johan*

### Attityd

Positivt tänkande var ett tema som kom fram. Att mentalt starka idrottare är positiva, och att idrottarna själva tänker att det kommer att gå bra. Själsäkerhet är också att vara hälsosamt egoistisk. Man försöker både tänka att man alltid är bättre än man tror och att man är bättre än andra.

*“Ja tänker no allti att he går bra så no fixar he sig”- Carl*

Då idrottarna å andra sidan bads berätta om en negativ tävlingserfarenhet så kom det fram att man redan visste att det inte kommer att gå bra den tävlingen. Förberedelserna hade gått dåligt, man kom för sent till tävlingsplatsen och attityden var att det inte kommer att gå bra idag. Om man förväntar sig att misslyckas är sannolikheten stor att man misslyckas.

*“För jag visste redan att det inte kommer att gå bra” - Lisa*

### Självförtroendets samband med den fysiska formen

Ur intervjuerna framgick att man har självförtroende om man är bra på någonting. Till exempel om man är bra på idrott så då vet man att man är bra på idrott och då har man lättare att tro på sin förmåga. En av idrottarna påpekade också att det är jobbigt mentalt att utföra saker som man inte har tränat på så mycket.

*“Ja e mentalt jättedålig på när man springer på bana test för det blir på något sätt så ovanligt för jag har int träna på sånt så mycket så de blir ganska tufft sådär” - Marcus*



## Vetskap om styrkor och svagheter

Det är viktigt att veta vad man kan och vad man inte kan, enligt idrottarna. En av idrottarna berättade om att då han springer korta sträckor så har han svårare att hållas fokuserad eftersom han vet att han troligen inte kommer att vara först, medan han taggar till extra då sträckorna blir längre, eftersom han vet att han har stor chans att vinna. Det är också en form av mental styrka att inte bara ha självinsikt utan att man också kan säga att jag inte är så bra på detta, du är bättre. Man skall acceptera både sina styrkor och sina svagheter och arbeta på dem båda.

*“Man hittar sina styrkor och svagheter och försöker jobba med dem så bra som möjligt”  
- Marcus*

### **4.2 Förmågan att återhämta sig efter besvikelser**

I denna kategori berättade idrottarna både om hur de själva har handskats med misslyckanden och skador, samt hur man borde handskas med dem. I huvudkategorin att återhämta sig efter besvikelser framkom två underkategorier; Att återhämta sig från misslyckanden under en prestation och att återhämta sig efter besvikelser.

#### Att återhämta sig efter misslyckande under prestationen

Det är viktigt att vara medveten om vad man tänker under prestationen. Det är lätt att börja tänka negativt och ge upp om man misslyckats i början av prestationen. Det gör saken bara värre, eftersom man då lämnar ännu mera och prestationen börjar kännas mycket tyngre då man ger upp. Tankar om det är värt det uppkommer. Även om man försöker tänka att man skall kämpa och orka pressa på så blir det väldigt svårt att hållas optimistisk om man vet att man är långt efter täten. Att hållas positiv i en sådan situation är oerhört svårt eftersom man då måste tänka realistiska tankar, för man borde över prestera stort för att komma i kapp.

*"Mentalt såklart tänker man ju alltid att oj nu sku ja bara måsta orka pressa på men när man int ser nåt mål nåmer för att man vet man e så mycket efter" - Marcus*

Även om ett lopp startar väldigt dåligt så kan man ändå göra en god prestation. Man måste välja att antingen ge upp eller ge allt. En av idrottarna berättade om lopp där han misslyckades i början. I mitten av prestationen bestämde sig idrottaren att nu skall han köra på för fullt, och efter det sprang han det bästa loppet i sitt liv. Även om det börjar dåligt kan flow ändå framkomma i ett senare skede och man kan få till en lyckad prestation.

*"O de blev bara såndär flow för att ja va lite sur på mig själv, nu ska ja no bara fa o visa att ja int e dålig" - Marcus*

#### Att återhämta sig efter besvikelser

Det är lätt att man redan före prestationen ger upp om omständigheterna inte är goda. Kallt väder, funktionärernas okunskap, dålig uppvärmning och förberedelse. Allt detta är faktorer som kan förekomma under en tävlingssituation och påverka prestationen. Även förändringar i träningsgruppen, som att inte längre vara den snabbaste kan påverka självförtroendet och via det prestationen.

*"Man fick i princip klara sig på egen hand så de va som svårt att som tänka på att man ska tävla då" - Lisa*

Idrottarna berättade om att man måste komma över misslyckanden och att det är viktigt att analysera hur det gick och vad man skall göra för att misslyckanden inte sker i framtiden. Då idrottarna berättade om sina misslyckanden framkom ändå ord som att man hade otur på tävlingen. En idrottare berättade om att man ledde ett lopp men sen tog krafterna slut i slutet på loppet och hur jobbig resten av säsongen blev på grund av det. På grund av loppet gick det inte bra mera den säsongen, det handlade om fysiska problem som dålig återhämtning, men även mentala svårigheter hade sitt samband. Att hitta motivationen att träna för nästa säsong

kändes jobbigt då man inte uppnådde sina mål denna säsong. Det viktiga är att inte älta i det förgångna, på gamla misslyckanden, utan blicka framåt istället. Att ge det en ny chans.

*"Sedan gick int didär tävlingarna så bra heller så då sjönk man ju ner lite igen" - Lisa*

*"Ja kom över de, ja sluta tänk på hur de had gått oså gick ja vidare bara" - Johan*

Då idrottarna berättade om mentalt starka idrottare och hur de handskas med misslyckanden framkom att man kommer igen, med nya målsättningar. Att man får glömma bort misslyckandet och börja om på nytt. Ett sätt är att tänka att något är fel, och då får man analysera det och göra något åt problemet eller så var det en engångs företeelse som man får glömma bort. Det viktiga är att man kommer över motgångar likväl som lyckade prestationer. Analysen efter prestationen ansågs viktig. Man måste analysera sina prestationer, hur det gick och vad man kan göra för att det skall gå bättre nästa gång.

*"Man måst ju efter misslyckanden komma igen med nya mål" - Lisa*

Om man blir skadad eller sjuk och måste vara utan idrotten en längre tid är det viktigt att ha en positiv framåtblickande attityd. Att inte hänga upp sig på skadan för mycket utan istället blicka framåt och fokusera på att man nog kommer att komma tillbaka. Idrottarna själva hade också haft skador, men det viktiga var att komma över dem så fort som möjligt, liksom andra misslyckanden. Hur stor påverkan skadan hade på ens prestation var avgörande för hur tufft det var att vara skadad. Om man inte går framåt alls och träningskompisarna blir snabbare än man själv kan det bli jättejobbigt medan om man lyckas gå framåt även som skadad kan det till och med öka ens självförtroende.

*"Om man får nå sjukdom eller skador som tar en längre period så dehär att int tappa fokus på det man håller på me o tänker att ja blir no frisk o man kommer tillbaka" - Carl*

### 4.3 Hantering av press

Då idrottarna berättade om vad som är kännetecknande för mental styrka framkom hanteringen av press. Att det är en väldigt viktig egenskap att kunna prestera på sin toppnivå under stor press. I huvudkategorin "hantering av press" framkom 2 underkategorier, orsaker till press och presshantering.

#### Orsaker till press

Pressen kommer främst från idrottaren själv, en stor vilja att lyckas kan orsaka press. Pressen kan t.ex. komma från att man vet att man klarar av att prestera bättre än man gör eller från att man är förhandsfavorit eller statistiketta före en stor tävling. Samtidigt kan press också uppstå om man vet att man har folk som är bättre än en själv på startstrecket.

*"Ja menar hedee tanken på hu de sku kännas att förlora då man verkligen vet att man kan vinna så tror ja to lite fö mycke på mej, ja börja fö mycke försöka o de blev int ti nå" - Johan*

Också andra människor orsakar press. Både känslan av att bli värderad enligt sina prestationer som problem att klara av att prestera då det var mycket människor som såg på framkom i intervjuerna. Också om det i statistiktiderna fanns någon som var bättre ledde ofta till att man försökte för mycket. Även yttre faktorer kunde öka pressen. Om idrottaren inte känner att hen har koll på yttre faktorer som när man skall tävla ökar det också pressen.

*"Ja blev som värderad enligt mina prestationer... så kände ja ju att de e ju mina resultat som säger att huden ja e och vem ja e" - Lisa*

#### Presshantering

Då idrottarna berättade om vad som hjälper dem att hantera press så framkom många olika saker. Att vara utan idrotten, göra helt andra saker och inte tänka på det alls alltid nu som då uppfattades som förstärkande. Även andra människors stöd var viktigt. Föräldrar och

kompisar kunde både stötta med att vara en frizon från idrotten som stöttelelare som hejar och tror på en. Också mental träning samt att prata med många olika människor hjälpte.

*"När man kan som vara som utom idrotten att man inte behöver tänka som någonting me idrotten så förstärker de riktigt myki" - Lisa*

En insikt i att det är man själv som idrottar, att man gör det för en själv och att man tävlar för sig själv och inte för någon annan minskade också pressen. Då man dessutom inte lade något tidsmål eller själv lade någon press på sig själv så påverkade det prestationen positivt. En stress över att uppnå en viss tid under en viss tävling orsakar mycket press, men att inte stressa över tider utan att låta den bra tiden komma då den kommer minskade också pressen samt ledde till bättre prestationer.

*"Ja har int alls tänkt på att ja måst spring hårt just han o han tävlingen o sen har he fått koma då he vill hedee tiden" - Johan*

Ett sätt att träna på presshantering är att träna och tävla framför en stor publik. Optimalt vore att göra det tidigt i ungdomen eftersom man då redan från första början får lära sig att handskas med pressen. Problematiskt är ju att det ofta inte finns så mycket folk och ser på friidrottstävlingar, speciellt inte i ungdomen vilket leder till att man inte får tillräckligt med möjligheter att träna att handskas med pressen.

*"Di kan ha en publik på många tiotals tusen så di får ren från ungdomen uppleva dendär pressen o he e därifrån som di faktiskt ha fått lära sig" - Johan*

En mentalt stark idrottare är en som kan prestera under stor press och som inte bekymrar sig för vem man tävlar mot utan kan faktiskt prestera på sin toppnivå då det gäller. Vissa av idrottarna upplevde att pressen inte var ett problem. Även om idrotten var viktig för dem så var det inte hela världen om man misslyckades. Det var bara lite synd för en själv. En idrottare sade också att hen nog kan prestera fast hen har lite press på sig själv, det har aldrig varit ett problem.

*"Nåå int e idrott hela världen... De e bara lite synd för en själv. " - Marcus*

#### 4.4 Målmedvetenhet

Inom målmedvetenhet framkom tre underkategorier; Vikten av att ha ett mål, inställning samt förberedelse före träning.

##### Vikten att ha ett mål

Man behöver ha ett mål som man strävar till. Att vara målinriktad och ha både huvudmål och delmål ansågs vara viktigt. Vissa av idrottarna hade ett mera konkret mål, t.ex. att nå senior FM nästa år medan andra hade mera abstrakta, t.ex. att man försöker nå så högt som möjligt. Målen sågs som källa till motivation eftersom man då hade en klar målsättning för sin strävan. Det är också viktigt att målen är sådana som man verkligen vill uppnå så ger de ännu mera motivation.

*"(en mentalt stark person är) målinriktad" - Carl*

##### Inställning

Idrottarna hade olika tankar om inställning och koncentration. En av idrottarna var av den åsikten att man som idrottare måste ha rätt inställning hela tiden medan en annan tyckte att man inte behöver göra allting 100 procentigt hela tiden. Att göra allting 100 procentigt hela tiden uppfattades som jobbigt. Att ha en bra vikt på idrottande och livet i allmänhet var viktigt, att varken göra för mycket eller för lite.

*"jaa nå de e no att ha rätt inställning hela tiden" - Carl*

För att kunna vinna så måste man ha rätt inställning. Om du vill vinna så har du chans att vinna medan om du tänker att du inte kommer att vinna så e chansen mycket mindre. Då man

lyckas skall man glädjas men sedan skall man gå vidare igen med ny inställning till nästa tävling. För att få till en lyckad tävling skall man bara göra sin egen prestation, inte koncentrera sig på andra utan bara köra fullt ut. Förmågan att kunna ta sig helt ut är också viktigt. Till exempel under en tävling har man ett val att tänka att usch vad tungt, hur skall jag orka, men man borde istället tänka att alla andra har det helt lika tungt och kämpa. Ett bra ställe att dra ifrån är då man själv är som mest trött eftersom då är sannolikheten att alla andra också är jättetrötta. Det handlar om att göra sin egen prestation, inte koncentrera sig så mycket på andra och bara köra.

*"På FM så helt i slutet va de ganska långt så att man sku kunna öka farten, de had vari jättetufft till de men sen så blev de bra stigar o så bara tänkt ja att nu ska ja bara pressa på för de e säkert int så många som orkar göra de i de här skede o där ha ja tagi ikapp täten typ en o en halv minut" - Marcus*

#### Förberedelse före träning

Också före träningar är det viktigt att förbereda sig t.ex. genom att fundera på hur man vill att det skall kännas. Även träningarna tas som tävling, idrottarna försöker så bra de kan före varena lopp. På träningar kan man också träna på sin mentala styrka, genom att inte visa då man är trött fast man skulle vara det, man skall visa sig vara lite tuffare än sina träningskompisar. Även om man inte annars tränar på sin mentala styrka så ansågs träningarna vara ett bra ställe för att utveckla de mentala färdigheterna. Om det blir en tävling under träningen så kan man tänka att nu skall man pressa sig själv hårdare än man tror att man kan och på det sättet mentalt träna inför riktiga tävlingar.

*"Vanligtvis så på träningar så vill man alltid klart vara den bästa" - Marcus*

#### **4.5 Motivation och fokus**

Tre kategorier framkom i huvudgruppen motivation och fokus; motivation, flow och fokus under en tävlingsprestation.

## Motivation

Vikten av att vilja idrotta framkom i intervjuerna som en viktig del i mental styrka. Idrottarna kände i allmänhet att de inte behövde offra någonting för idrotten, och det man offrat hade också varit värt det, t.ex. att man inte kunde göra vad som helst dagen före en tävling. Klart att det kunde kännas lite ledsamt när ens kompisar gör något roligt och man skall till träningar men i allmänhet kändes det inte som en uppoffring eftersom idrotten är det som de vill hålla på med. Idrottarna var också medvetna om att om man vill satsa på idrott så måste man göra lite uppoffringar ibland.

*"Ja har nog alltid valt att fara på träningar istället för att fara ut på stan" - Lisa*

Lyckade prestationer motiverar att fortsätta idrotta. Det behöver inte handla om vunna tävlingar, utan det kan handla om att springa nära sitt personliga rekord eller att få till stånd ett bra år fastän man har haft mycket skador.

*"Första tävlingen så va ja två sekunder på 800m från mitt absoluta rekord så de va ju jättemotiverande" - Lisa*

Idrotten skall vara kul. Idrottarna sade också att träning är det roligaste som de vet. Att få vara med i stora tävlingar uppfattades som häftigt och stort. Attityden är också viktig, om man tänker att träningen kommer att vara tråkig så kommer den att vara tråkig.

*"Ja vill gjö de kul annars e de ganska tråkigt" - Marcus*

## Flow

Flow är viktigt inom idrott. Då idrottarna berättade om sina mest framgångsrika tävlingsprestationer och vad de tror det berodde på så berättade de om flow. Att huvudet var helt tomt, prestationen kom från ryggmärgen och idrottarna var fullt fokuserade. Det är också viktigt att inte tänka på någonting, att vara i ett avslappnat tillstånd för om man övertänker så



kan prestationsångest infinna sig. Specifikt inom orienteringen ansågs flow vara viktigt. På prestationer som gått mindre bra framkom att man ofta då hade tänkt för mycket.

*"De som far som perfekt bara o man som i princip vet int va man gör vanligtvis" - Marcus*

### Fokus under tävlingen

Ett sätt att hållas fokuserad på tävlingsdagen är att inte tänka på prestationen, utan bara ta det lugnt och prata med kompisar. Med kompisarna pratar man ofta om något helt annat än den kommande prestationen för att få hjärnan att slappna av. Att inte överanalysera den kommande prestationen upplevdes som viktigt. Under uppvärmningen blir fokus mera på själva tävlingen, och just före starten är det bra att fokusera på bara en sak. Det är viktigt att minimera allt man tänker på så att man kan koncentrera sig på det som är viktigt. Om man tänker för mycket på att man skall fokusera så blir de ofta överprestation.

*"Motivera ti tävlingen e att som göra allt annat o som bara som slappna av på helt andra sätt än att som tänka på tävlingen hela tiden" - Lisa*

Då idrottarna berättade om vad som händer i huvudet under själva prestationen framkom att man ofta inte riktigt minns vad man tänkte under loppet. Lite nervositet kan framkomma, men bästa resultaten kommer då man bara springer och inte tänker på själva loppet. Det handlar om att man bara skall ge allt man har.

*"Ge allt man har" - Marcus*

#### 4.6 Mental träning

Inom huvudgruppen mental träning framkom två undergrupper; Vikten av nära människors stöd, samt olika sätt som idrottarna tränar upp sina mentala färdigheter.

##### Nära människors stöd

Att få stöd från tränare, föräldrar och kompisar ansågs vara viktigt. Dessa människor har helt olika roller, och sätt som de hjälper idrottaren att utveckla sin mentala styrka. Tränarens roll sågs främst som att uppmuntra och hjälpa idrottaren att se sina styrkor och svagheter. Med tränaren hade man också så kallade utvecklingssamtal där man kunde få diskutera om det var något speciellt man funderade på.

*"Klart man kan tala med tränaren, o han brukar fungera" - Johan*

Kompisarnas roll var att avlasta en från pressen som kan framkomma. Att ha roligt med sina kompisar och få tänka på helt andra saker än träning och tävling upplevdes förstärkande. Med medtävlarna pratar man antingen om prestationen som kommer, eller om helt andra saker för att slappna av. I allmänhet bara att prata med mycket människor hjälpte idrottarna mentalt.

*"Att få vara som människa med mina vänner... förstärker riktigt mycket" - Lisa*

Föräldrarnas viktigaste roll var att tro på en. Det är viktigt att de stöttar och tror på att man kommer att kunna utföra de prestationer som man säger att man kommer att klara av att utföra. Också att höra från någon annan det som man redan vet om sig själv är viktigt eftersom man då vet att det är sant. T.ex. att någon tror på att man kan springa en viss tävling på en viss tid.

*"Men den som hjälper mig mest som mental är ju som min pappa för att varenda beslut som jag gör som i mitt liv o vad jag vill göra så tror han på att jag kan göra" - Lisa*

## Olika sätt att träna upp mental styrka

Ur intervjuerna framkom många olika sätt att träna upp mental styrka. Vikten av att hitta ett sätt att träna mental styrka som passar en själv ansågs viktigt. Alla är olika och det som passar för en idrottare passar inte nödvändigtvis för en annan. Vissa negativa attityder mot mental träning framkom också. Föreläsningar om mental styrka ansågs vara tråkiga och sätten som man där tränar på mental styrka upplevdes inte passa åt en själv.

*"Där kanske finns ett långsiktigt mål som man int ser som direkt själv men de tror ja int heller som just när de finns sänhä att du ska tänka fast tre positiva saker varje da, ja tror int att de finns som bara ett sätt att bli bra på mental träning" - Marcus*

Att träna mentalt under träningar och tävlingar var något som idrottarna tillämpade. T.ex. genom att spurta ifrån då man är som tröttast på tävlingar och på träningar, att pressa sig mera än man tror man kan. Också att tänka att man är bättre än man tror man är, är en form av mental träning. Att visualisera loppet på förhand var en metod som användes liksom att fundera på vilken känsla man vill ha under en tävling eller en riktigt tung träning. Före man går och sova så funderar man hur loppet skall gå från start till mål. Funderar igenom de olika stadierna, från start till mål, hur man vill att det skall kännas. Att det skall vara lätt och att man skall kunna springa den sista biten avslappnat.

*"Ja har fundera ungefär en vecka före en tävling har ja börja fundera o laga bilder i hövå på hur ja vill att hede loppet ska gå o he har funka bra" - Johan*

Skriva ner sina tankar, spendera tid vid havet eller skogen och fundera var sätt som användes för att träna upp mentala styrka. Att höra på musik och att hålla bort tankarna från träning upplevdes som förstärkande. Före tävling kunde man använda sig av avslappningsövningar som får en att glömma allt som händer omkring och får en fokuserad på det man skall göra. Dessa ljudklipp hjälper en att vara i nuet.

Även om man ofta själv inser vad som hjälper en mentalt att hållas motiverad och fokuserad så kan det vara skönt att få säga hur man tänker och känner samt att få diskutera det med en mental tränare. Om man har någonting som man funderar på och inte själv vet hur man skall hantera det så kan det vara bra att få prata med någon som kan hjälpa en. Speciellt om man har prestationsproblem eller något annat som man inte klarar av att lösa på egen hand. Att få prata och bli medveten om hur man tänker under tävling och före träning hjälper. Den mentala tränaren fick man dessutom gå och prata med gratis, från skolans sida.

*"Om du har någonting du funderar över o int vet hu du ska hantera så då e de jätteskönt o tala me nån som kanske vet hu man ska göra" - Johan*

Det finns en attityd att om man inte har problem med mental styrka så behöver man inte heller träna på det. Man tränar främst fysiskt inte egentligen någonting på psykiska färdigheter om man inte har känt ett behov för det. Det man tränar psykiskt sker det ofta i tävlingssituationer, där försöker man pressa sig så hårt man bara kan. I träningsprogram finns inte heller något utmärkt för psykisk träning, vill man träna sin mentala sida så är det någonting som man själv får hitta på. Speciellt då idrottarna var yngre så funderade de inte alls på psykiska färdigheter utan man for bara på tävlingar och så sprang man. Det är svårare nu som äldre, eftersom man har mera press på sig själv.

*"Nå no ede, no tränar ja nästan mest fysiskt att int nå myki egentligen psykiskt, men int tycker ja att ja ha behöva ändå som träna som psykiskt eller psykiska sidan så" - Carl*

## 5 DISKUSSION

Undersökningens syfte var att ta reda på idrottande ungdomars upplevelser om mental styrka samt den mentala styrkans samband med idrottsprestationen. Sex huvudgrupper framkom; självförtroende, återhämtning efter besvikelser, hantering av press, målmedvetenhet, motivation och fokus samt mental träning. Dessa delområden är nästan identiska till de jag hittat i tidigare forskningar och därför valde jag en teoribaserad analysmetod. Jag ville ändå inte riskera att någonting viktigt lämnar utanför och därför läste jag också intervjuerna med ett öppet sinne för att se om det fanns också något annat utanför det som har hittats i teorin. Olika former av mental träning framkom i intervjuerna och därför blev detta en huvudkategori till, vid sidan om mentala styrkans olika delområden.

Resultatet visar att dessa ungdomar är medvetna om vad som karaktäriserar en mentalt stark idrottare, och de har även lite kunskap kring olika sätt som man kan träna upp sin mentala styrka. Intressant nog så gör de ofta inte själva som de beskriver att en mentalt stark idrottare gör, och ändå ansåg flera av ungdomarna att de är mentalt starka. Ett exempel på detta är en av idrottarna som berättade att det är viktigt att komma över misslyckanden. Att analysera vad som gick fel och sedan försöka fixa det. Alternativt att se det som en engångsföreteelse, skratta åt det och gå vidare. Lite tidigare hade personen i fråga berättat om en säsong som gick väldigt dåligt, och allt började med en misslyckad prestation som skuggade resten av säsongen. Kunskapen finns där, men det svåra verkar vara att applicera kunskapen till sitt eget liv.

Då ungdomarna beskrev en mentalt stark person så ansåg de ofta att det viktigaste delområdet i mental styrka var något som de själva saknade. T.ex. Johan hade haft prestationsproblem i flera säsonger, och det berodde på att han hade svårigheter att prestera under press. Då jag frågade vad som var det viktigaste delområdet i mental styrka var han av den åsikten att det absolut var förmågan att prestera under press. Lisa å sin sida var av åsikten att det viktigaste delområdet i mental styrka är att tro på sig själv, ett delområde som hon själv hade problem med. Anmärkningsvärt är dock att en persons självförtroende byggs upp av tidigare prestationer (Davies, 1989, 13; Söderfjell, 2005, Jones, Hanton & Connaughton, 2007) och

Lisa hade inte haft en bra säsong på flera år. Idrottarna såg alltså ofta det som de själva saknade som det viktigaste delområdet i mental styrka, och kunde glömma bort andra goda aspekter som de hade men kanske inte var medvetna om.

Kan det vara så att vissa delområden av mental styrka är viktigare än andra hos specifika idrottare? Som tidigare nämnt så hade Johan svårigheter med att prestera under press. Carl o sin sida hade inga som helst problem med att prestera under press. Han menade att press inte påverkade honom alls. Hur man klarar av press verkar vara individuellt och medan vissa tycker att pressen är jobbig, påverkar press kanske inte alls en annan idrottares prestation negativt.

### 5.1 Undersökningens tillförlitlighet

Kvalitativ forskning kan beskrivas som en process. Undersökningen behöver inte struktureras i förväg till tydliga skeden. Synvinklar och tolkningar kan formas vartefter under undersökningens gång. (Kiviniemi, 2015, 74.) Jag hade inte en klar tanke över hur de olika skeden i undersökningen skulle se ut i början på undersökningen. Tanken mognade med tiden, speciellt eftersom detta var ett projekt som sträckte ut sig på en period på två år.

Det tog en lång tid mellan påbörjandet av min pro gradu avhandling tills den var slutförd. Projektet påbörjades hösten 2017 då jag skrev mitt kandidatarbete om mental styrka och dess samband med idrottsprestationen. Hösten 2017 påbörjade jag officiellt min pro gradu avhandling, och efter ett halvt år blev det ett års paus. Att påbörja undersökningen igen efter ett års paus var svårt, och pausen kan ses som att den minskar trovärdigheten i undersökningen. Samtidigt har mitt tänkande utvecklats och mognat under tiden jag hade paus med avhandlingen så pausen behöver inte nödvändigtvis ses som något negativt.

Då man betraktar tillförlitligheten i kvalitativa undersökningar kan själva forskningsrapporten vara ett viktigt verktyg (Kiviniemi, 2015, 86). Jag har därför varit noga med att rapportera allting under processens gång för att få en så tillförlitlig avhandling som möjligt. Före jag tog paus i skrivandet skrev jag noggrant ner allt som jag gjort i en forskningsdagbok så att jag

skulle ha så lätt som möjligt att fortsätta med undersökningen efter pausen. Tack vare forskningsdagboken har jag under hela processens gång kunnat se tillbaka och det har varit lättare att fortsätta med avhandlingen.

Fyra personer deltog i intervjun, en flicka och tre pojkar. Alla höll på med liknande idrottsgrenar (löpning, och orientering) samt var från samma område och gick i samma skola. Personerna var också i samma ålder. På grund av att det bara var fyra personer som deltog i intervjuerna kan man inte dra långtgående slutsatser baserat på dessa resultat. Eftersom personerna var från samma område, gick i samma skola samt höll på med liknande idrottsgrenar så kan man inte generalisera resultaten. Resultaten från denna undersökning kan ses om en inblick i hur idrottande ungdomar kan tänka kring dessa frågor men kan absolut inte generaliseras för idrottande ungdomar i Finland.

I början på undersökningen skickade jag ett mail till en skola med många aktiva idrottare med en förfrågan om deltagande i undersökningen. I förfrågan skrev jag om undersökningen och lovade också min kandidatavhandling om mental styrka åt deltagarna. Vid intresse skulle eleverna skicka ett mail direkt till mig. Man kan alltså anta att bara idrottare som är intresserade av ämnet deltar. Man kan också tänka sig att dessa intresserade elever har funderat på och kanske också fått mera kunskap om mental styrka än unga idrottare i allmänhet.

Tre av idrottarna hade helt klart funderat mycket kring mental styrka, och det var ett ämne som de var intresserade av. Intressant nog var den fjärde idrottaren inte alls intresserad av mental styrka. Han hade aldrig tränat mentalt och var av den åsikten att han inte behövde det. Han sprang bara. Hela intervjun präglades av hans smått ointresserad attityd mot ämnet. Detta är en faktor som ökar tillförlitligheten för undersökningen, för tack vare denna fjärde idrottare så fick vi med funderingar kring mental styrka av någon som förr inte funderat på konceptet. Samtidigt kan personens uppfattade ointresse också bero på nervositet, eller stress eftersom han efter intervjun direkt skulle vidare. Alla har inte heller samma begåvning i att uttrycka sig muntligt.

Intervju som metod har kritiserats, men man har kommit fram till att problemen kan lösas t.ex. genom att skola intervjuarna samt genom erfarenhet av intervjusituationer (Tuomi & Sarajarvi, 2009, 72). Jag hade ingen erfarenhet av att intervjua någon före själva intervjusituationen. För att få mera erfarenhet och via det öka tillförlitligheten i intervjusituationen och materialet som framkom kunde det ha varit bra att hålla en testintervju före själva intervjun. För att öka tillförlitligheten pratade jag med min handledare över vilken form av intervju som skulle passa bäst. Handledaren själv har mycket erfarenhet av intervjustudier, specifikt också öppna intervjuer så han kunde ge mig många värdefulla tips. Jag pratade även med mina studiekamrater, och för att vara säker på att jag får ut något från intervjun så hade jag några tillägsfrågor som jag kunde ta till om den intervjuade inte hade något att säga mera. Dessa frågor visade jag också till handledaren före intervjun för att vara säker på att de inte var influerade av mina egna åsikter eller ledande.

Intervjusituationen var avslappnad och trevlig. Jag märkte att idrottarna var nervösa då de kom in i rummet, men då vi påbörjade släppte nervositeten och idrottarna verkade tycka om att berätta om sina upplevelser. Jag tror att idrottarna svarade ärligt på frågorna. Ibland gick diskussionen in på känsliga ämnen som t.ex. misslyckanden men ändå berättade idrottarna öppet om sina upplevelser och jag tror inte att eleverna upplevde att det blev för personligt. Mitt intresse för mental styrka var ganska uppenbar eftersom jag valde att göra en undersökning om det temat. Ändå tyckte jag att idrottarna vågade säga som de tyckte, t.ex. att de inte håller på med mental träning för att de inte behöver det och de anser inte att det är viktigt. Detta är en faktor som ökar tillförlitligheten.

Personligen slutade jag med tävlingsidrott eftersom jag mentalt inte klarade av det. Jag hade heller ingen kunskap om att man kan utveckla sin mentala styrka, utan trodde att man antingen var stark i huvudet eller inte. På grund av detta hade jag en förutfattad tanke om att unga idrottare inte vet mycket om mental styrka eller hur detta kan appliceras i ens liv. Jag var ändå medveten om detta under hela processen och gjorde mitt allra bästa för att inte låta det påverka analysen. Jag har analyserat materialet så noggrant som möjligt, och tagit med direkta citat från intervjusituationerna så att läsaren själv kan avgöra om tolkningen jag gjort är sanningsenlig eller inte. Dessa faktorer ökar tillförlitligheten.



## 5.2 Resultaten i jämförelse med tidigare forskning

Man har inte, till min kännedom, undersökt om idrottande ungdomars upplevelser om mental styrka förr. Man har dock undersökt mycket om mental styrka och också genom intervjustudier har man försökt definiera begreppet (t.ex. Jones, 2002). Jones (2002) definierar mental styrka som självförtroende, motivation och fokus både inom idrott som i livet i allmänhet. Termen omfattar även en förmåga att hantera press, ångest och svårigheter. Den nyaste definitionen har föreslagits av Gucciardi (2017), och han definierar mental styrka som ett målmedvetet, flexibelt och effektivt tillstånd. En psykologisk resurs som upprättar och behåller målinriktade sysselsättningar.

Resultatet i min pro gradu avhandling stämmer bra överens med tidigare forskning. Idrottande gymnasieelever i min undersökning upplever mental styrka liknande som idrottare i tidigare undersökningar. Detta stärker trovärdigheten på undersökningen enligt koherensteorin. Koherensteorin menar att påståendet är sant om det är i samklang med andra, redan påvisade påståenden (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 134,135). Anmärkningsvärt är att jag har använt mig av en teoribaserad analysmetod. Med andra ord är det ganska självklart att resultatet i denna studie motsvarar teorin. Samtidigt hade jag inte beslutat mig om att använda teoribaserade analysmetoden på förhand, utan kom fram till denna metod eftersom jag snabbt såg att idrottarna i min studie har liknande tankar som tidigare forskning. På grund av detta kan jag säga att resultatet i min undersökning stämmer bra överens med tidigare undersökningar.

Den största begränsningen i denna undersökning är antalet intervjuade. Eftersom jag bara intervjuade fyra personer varav endast en var en flicka är tillförlitligheten inte speciellt god. Intervjuerna ger en bra inblick i hur unga idrottare kan tänka kring mental styrka men man kan absolut inte dra några slutsatser baserat på denna undersökning. Detta delområde kräver ännu mycket mera forskning.

### 5.3 Förslag till fortsatt forskning

Det vore intressant att undersöka den mentala styrkans samband med trivseln i ungdomsidrott. Man kunde mäta hur mentalt starka idrottarna är och sedan intervjua dem över hur bra de trivs inom idrotten och om de har haft tankar på att sluta. Man kunde också undersöka om man genom mental träning kunde öka den mentala styrkan samt om en ökning i mental styrka ökar ungdomarnas trivsel inom sporten.

En fråga som framkom tidigare i diskussionen var om vissa delområden av mental styrka är viktigare än andra hos specifika idrottare. Som t.ex. Johan klarade inte alls av att prestera under press, och hans prestationer påverkades negativt av pressen medan Carl inte tyckte sig påverkas av pressen alls. Det vore intressant att undersöka om vissa delområden av mental styrka är viktigare än andra hos specifika idrottare, eller om de idrottare som t.ex. inte påverkas negativt av press bara är bättre på att hantera press. Är det så att t.ex. Carl inte upplever pressen på ett negativt sätt eller är han helt enkelt bra på att hantera pressen?

Ett annat förslag till forskning skulle vara att undersöka sambandet mellan mental styrka och drop out inom tävlingsidrott. Mental styrka är ett målmedvetet, flexibelt och effektivt tillstånd. Det är en psykologisk resurs som upprättar och behåller målinriktade sysselsättningar. (Gucciardi, 2017.) På grund av detta kan man anta att bristen på mental styrka leder till att ungdomar slutar med tävlingsidrott. Den viktigaste orsaken till att sluta med tävlingsidrott är att andra saker börjar intressera mera. Låg självkänsla och brist på självförtroende är också faktorer som påverkar motivationen negativt. (Bennie & O'Connor, 2004 enligt Haverinen, 2004.) Det vore intressant att undersöka hur utvecklingen av mental styrka påverkar unga idrottares vilja att fortsätta hålla på med tävlingsidrott.

Att undersöka skillnader mellan attityder mot mental träning hos finländska idrottare samt idrottare från något annat land, t.ex. Sverige vore intressant. Idrottarna i min undersökning tyckte att vi i Finland är väldigt dåliga på mental träning och att den mentala biten lätt glöms bort i vårt land. Samtidigt var några av idrottarna ändå av den åsikten att man inte behöver träna mentalt om man inte har problem. Det vore intressant att kartlägga attityder som

idrottare i Finland har mot mental träning samt jämföra dessa attityder med idrottare från andra länder. Som exempel har man i Sverige i högstadiets läroplan nämnt att undervisningen i idrott och hälsa skall innefatta mental träning (Skolverket). Min hypotes är att svenskarna är mycket mera positivt inställda till mental träning.

Det vore också intressant att undersöka skillnader på finländska och finlandssvenska idrottares uppfattningar om mental styrka. Eftersom man har mental träning i läroplanen som en obligatorisk del av idrott och hälsa i Sverige så kan man anta att svenskarna är bättre på detta delområde än finländarna. Finlandssvenskarna tar ofta snabbare influenser från Sverige och därför vore det intressant att se om finlandssvenska idrottare är mera positivt inställda till mental styrka än finska idrottare och sedan närmare analysera om attityden mot mental styrka har ett samband med idrottsprestationen.

## 6 KÄLLOR

- Angad, Y, Deepak, M, Bharat, V & Sameer, B. 2013. A study of mental toughness of high and low level cricket players of Madhya Pradesh. *International Journal of Sports Sciences and Fitness* 3 (1), 139-151.
- Atito, A & Abdelaty, A. 2016. Psychological predictors of sports injuries among Egyptian elite players. *Science, Movement and Health* 16 (1), 25-32.
- Baumeister, R. 1984. Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skilful performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 46 (3), 610-620.
- Buhrow, C, Digmann, J, Waldron, J, Gienau, D, Thomas, S & Sigler, D. 2017. The relationship between sport specialization and mental toughness in college athletes. *International Journal of Exercise Science* 10 (1), 44-52.
- Chen M & Cheesman, D. 2013. Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics* 116 (3), 905-917.
- Coulter, T, Mallet, C & Singer, J. 2016. A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise* 22, 98-113.
- Connaughton, D, Wadey, R, Hanton, S, & Jones, G. 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences* 26 (1), 83-95.
- Crust, L. 2007. Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5 (3), 270-290.

- Crust, L & Clough, P. 2011. Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action* 2, 21-32.
- Crust, L & Keegan, R. 2010. Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences* 49, 164-168.
- Cowden, R. 2016. Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: a preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills* 123 (1), 342-360.
- Davies, D. 1989. *Psychological factors in competitive sport. 1. Painos*. London. The Falmer Press.
- Drees, M & Mack, M. 2012. An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behaviour* 35 (4), 377-387.
- Dweck, C. 2008. *Mindset. The new psychology of success. How we can learn to fulfill our potential*. New York: Ballantine Books.
- Evans, M, Hoar, S, Gebotys, R & Marchesin, C. 2014. Endurance athletes' coping function use during competitive suffering episodes. *European Journal of Sport Science* 14 (4), 368-375.
- Gayatri, P, Saon, S & Gireesh P. 2016. Comparative study of mental toughness between national and interuniversity level female hockey players. *International Journal of Sports Sciences and Fitness* 6 (1), 57-69.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gucciardi, D. 2017. Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology* 16, 17-23. doi: 10.1016/j.copsy.2017.03.0102352-250X
- Gucciardi, D & Jones, M. 2012. Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 34, 16-36.
- Gucciardi, D, Gordon, S & Dimmock, J. 2008. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology* 20, 261-281.
- Gurmeet, S, Kumar, R, Kuldeep, S & Jit, K. 2013. A study of mental toughness among team game players. *International Journal of Sports Sciences and Fitness* 3 (2), 279-294.
- Hall, K, Weinberg, R & Jackson, A. 1987. Effects of goal specificity, goal difficulty and information feedback on endurance performance. *Journal of Sport Psychology* 9, 43-54.
- Haverinen, M. 2004. Miksi nuori huippu-urheilija lopettaa yleisurheilun 18-24- vuotiaana? Kansainvälinen tutkimus - palsta. *Huippu - Urheilu - uutiset* 4/2004. Referointi artikkelista: Bennie, A & O'Connor, D. 2004. Running into transition: A study of elite track and field athlete. *Modern athlete and coach* 42 (2), 19-24.
- Hill, D, Matthews, N & Senior, R. 2016. The psychological characteristics of performance under pressure in professional rugby union referees. *The Sport Psychologist* 30, 376-387.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaeschke, A, Sachs, M & Dieffenbach K. 2016. Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist* 30, 242-255.

- Jones, G. 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 14 (3), 205-218.
- Jones, G, Hanton, S & Connaughton, D. 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist* 21, 243-264.
- Jordet, G. 2009. When superstars flop: public status and choking under pressure in international soccer penalty shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology* 21:2, 125-130, doi: 10.1080/10413200902777263.
- Kate Hays, Owen Thomas, Ian Maynard & Mark Bawden (2009) The role of confidence in world-class sport performance, *Journal of Sports Sciences* 27:11, 1185-1199. DOI: 10.1080/02640410903089798
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus processina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 74-88.
- Kurimay, D, Pope-Rhodus, A & Kondric, M. 2017. The Relationship between stress and coping in table tennis. *Journal of Human Kinetics* 55, 75-81.
- Levy, A, Nicholls, R & Polman, R. 2011. Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21, 721-729.
- Levy, A, Polman, R, Clough, P, Marchant, D & Earle, K. 2006. Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation* 15, 246-254.
- Läroplan och kursplaner för grundskolan; idrott och hälsa. Skolverket. Hänvisat 20.3.2019.  
<https://www.skolverket.se/om-oss>

- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. 2 painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Machida, M, Otten, M, Magyar, T, Vealey, R & Ward, R. 2017. Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences* 35 (5), 410-419.
- Madrigal, L, Wurst, K & Gill, D. 2016. The role of mental toughness in coping and injury response in female roller derby and rugby athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology* 10, 137-154.
- Murayama, T & Sekiya, H. 2015. Factors related to choking under pressure in sports and the relationship among them. *International Journal of Sport and Health Science* 13, 1-16.
- Nicholls, A, Polman, R, Levy, A & Backhouse, S. 2009. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences* 47, 73-75.
- Nicholls, A, Polman, R, Levy, A & Bachkouse, S. 2008. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*. 44 (228), 1182-1192.
- Orlick, T. 2016. *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raudsepp, L & Vink, K. 2018. Complex yearlong associations between mental toughness and sport-specific practice among adolescent Estonian volleyball players. *Perceptual and Motor Skills* 125 (5), 939-950.
- Rottensteiner, C, Tolvanen, A, Laakso, L & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior* 38 (4), 432-450.



- Sagar, S, Lavalley, D & Spray, C. 2009. Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology* 3, 73-98.
- Sam S. Sagar, Bradley K. Bush & Sophia Jowett (2010) Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players, *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (2), 213-230, DOI: 10.1080/10413201003664962
- Sheard, M. 2009. Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Book review by Mathers, J. *Journal of Sports Sciences* 27 (14), 1627-1628.
- Slimani, M, Miarka, B, Briki, W & Cheour, F. 2016. Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine* 7 (2), 1-7.
- Söderfjell, S. 2005. Mental rådgivning och klassiska myter inom psykologin. *Svensk Idrottsforskning* 1, 4-8.
- Thelwell, R, Such, B, Weston, V, Such, J & Greenlees, I. 2010. Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 2, 170-189.
- Thelwell, R & Weston, N. 2005. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 326- 332.
- Tomar, R, Tiwari, S, Tiwari, S & Hamdan, M. 2012. Mental toughness: A comparative study on KFUPM university teams. *Science, Movement and Health* 12 (2), 193-203.
- Tranckle, P. & Cushion, C. 2006. Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest* 58 (2), 265-282.

- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vallila, R & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4 painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Van Yperen, N. 2009. Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist* 23, 317-329.
- Wallace, H, Baumeister, R & Vohs, K. 2005. Audience support and choking under pressure: A home disadvantage. *Journal of Sports Sciences* 23 (4), 429-438.
- Weinberg & Gould. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. Fente upplagan. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R, Freysinger, V, Mellano, K & Brookhouse, E. 2016. Building mental toughness: Perceptions of sport psychologists. *The Sport Psychologist* 30, 231-241.
- Witt, P & Dangi, T. 2018. Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration* 36, 191-199
- Zalewska, A, Krzywosz-Rynkiewicz, B., Clough, P, & Dagnall, N. 2019. Mental toughness development through adolescence: Effects of age group and community size. *Social Behaviour and Personality* 47 (1), e7376

## **BILAGA 1**

### **FORSKNINGSTILLSTÅND**

#### **Idrottande gymnasieelevers uppfattning om mental styrka**

Undersökningens syfte är att få information om idrottande gymnasieelevers uppfattning om mental styrka. Undersökningen är kvalitativ och materialinsamlingen kommer att ske genom öppna intervjuer. Materialinsamlingen sker under hösten 2017, v.40. Deltagandet i undersökningen är helt gratis och jag får inte heller pengar för att utföra forskningen.

Undersökningen kommer att publiceras som Jyväskylä universitets pro gradu undersökning. En enskild människas namn kommer inte att komma fram i undersökningen och en enskild människas information kommer inte att kunna listas ut från den publicerade undersökningen. Informationen jag får av denna forskning kommer endast att publiceras som sammanfattningar och enskild data kan inte urskiljas ur den publicerade forskningen. Efter att jag analyserat stoffet jag får från intervjuerna kommer det att förstöras. De som intervjuas kan vid begäran få se undersökningen före den publiceras. Alla deltagare får en kopia av min kandidatsavhandling om mental styrka och dess samband med idrottsprestationen.

Underskrift och datum: \_\_\_\_\_

Linda Mård  
Jyväskylä universitet  
Idrottspedagogiska fakulteten  
Hösten 2017