



Mental träning inom tennis

- tennistränarens upplevelser av mental träning,
självpprat och mentala föreställningar

Ronja Pekarek

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på grundnivå 49:2018

Tränarprogrammet 2015–2018

Handledare: Mikael Wallsbeck och Karin Söderlund

Examinator: Leif Yttergren

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete var att undersöka tennistränarens användning av mental träning.

- Hur viktigt är det med mental träning?
- Vad är tränarens upplevelse av självprat och mentala föreställningar?
- Hur tillämpar tränarna självprat på sina spelare?
- Hur tillämpar tränarna mentala föreställningar på sina spelare?

Metod

Studiens ansats var kvalitativ där intervjuer användes. Det genomfördes fyra intervjuer med tennistränare för elitspelare i åldrarna 13-17 i olika klubbar i Stockholm. Intervjuerna spelades in och transkriberades. Därefter analyserades och tolkades intervjuerna på ett induktivt sätt där tanken alltid var att fokusera på att hitta kategorier som kopplar till studiens syfte och frågeställningar.

Resultat

Resultaten som presenteras i studien är baserade på gemensamma kategorier som hittades i intervjuerna. Resultaten visar hur viktigt det är med mental träning samt tränarnas egna erfarenheter och upplevelser kring mental träning inom tennis med fokus på självprat och mentala föreställningar.

Slutsats

Tränarna i denna studie arbetar oorganiserat med mental träning. De anser att mental träning är viktigt och skulle vilja ha mer tid för att utföra det på ett mer konkret sätt. De menar att man ska lära spelarna att acceptera känslorna som kan ta över en situation och hitta rätt verktyg.

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	Introduktion	1
1.2	Tennis	1
1.3	Bakgrund	2
2	Kunskapsöversikt	4
2.1	Mental träning	4
2.2	Mentala föreställningar	6
2.3	Självprat	9
3	Syfte och frågeställningar	11
3.1	Syfte	11
3.2	Frågeställningar	11
3.3	Hypotes	11
4	Metod	11
4.1	Tillvägagångsätt	11
4.2	Population/Urval	12
4.3	Etiska överväganden	12
4.4	Datahantering	13
4.5	Trovärdighet	14
5	Resultat	14
5.1	Mental träning	14
5.2	Tillämpning av självprat	16
5.3	Tillämpning av mentala föreställningar	17
6	Diskussion	18
6.1	Mental träning	18
6.2	Tillämpning av självprat	20
6.3	Tillämpning av mentala föreställningar	21
6.4	Metoddiskussion	22
7	Slutsatser	23
8	Vidare forskning	23
	Käll- och litteraturförteckning	24

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbladet

Bilaga 3 Informationssamtycke

Bilaga 4 Intervjuguide

1 Inledning

1.1 Introduktion

Mental träning är ett hett ämne i idrottsvärlden de sista 10-15 åren. Idrottare försöker göra allt de kan för att bli bäst. En tennisspelare måste klara sig själv på banan när hen ska spela match, ingen coachning är tillåtet. Spelaren kan redan tekniken och har en taktik hur den ska spela, men hur ska den göra för att ha tålamod, hantera stress, kontrollera känslorna och tankar som uppstår? Det är här som olika strategier inom mental träning behövs för att höja spelarens prestation och för att den ska kunna styra känslorna och tankar som uppstår. Självprat och mentala föreställningar är de strategier som jag valde att undersöka och på vilket sätt tennistränaren använder sig utav detta för att träna sina spelare.

Det kan hända så mycket under en match, man hinner tänka på så mycket annat, olika typer av känslor som kan ta över och som man måste försöka hantera, bemästra och slutligen acceptera. Men det gäller att vara i nuet och inte sväva iväg och tappa kontrollen över situationen.

Serena Williams är en av de mest kända och bästa spelarna någonsin på damsidan. Hon har varit världsetta i många år och i en av sina intervjuer säger hon: "My game is my mental toughness. Just not only to be able to play, to win, but to be able to come back when I'm down. Both on the court and after tough losses, just to continue to come back and continues to fight, it's something that takes a lot of tenacity". I en annan intervju säger Serena Williams att tekniken, taktiken och fysiken är viktiga element inom tennisen men att 70 procent, det överlägset mest betydelsefulla, utgörs av det mentala (Williams 2019).

1.2 Tennis

I ett vanligt set i tennis spelar man till sex games med två games marginal, i varje game räknar man poäng, men istället för att börja med ett så använder man inom tennisen ett poängsystem som börjar med 15, följt av 30, 40 och sedan vinner man gamet. För att vinna ett game krävs två poängs marginal. På damsidan är det bäst av tre set som gäller, medan det inom herrtennisen är bäst av fem set som gäller i Grand Slam turneringar enligt Svenska Tennisförbundet (SvTF 2018). Ett tiebreak spelas på så sätt att den som först uppnår sju poäng i det avgörande gamet, det vill säga vid ställningen 6-6, vinner setet, och ifall det skulle

stå 6-6 i poäng krävs det att någon spelare vinner med två poängs marginal, till exempel 8-6, 9-7 och så vidare. (SvTF 2018).

Det är omöjligt att förutsäga hur lång tid en match kommer att vara. Det kan ta alltifrån en timme upp till fem timmar eller mer, där vilan är cirka 90 sekunder mellan gamen och 20–25 sekunder mellan poängen. (Fernandez-Fernandez et.al., 2014). Världens längsta match spelades i Wimbledon 2010 och den varade i tre dagar, med en effektiv speltid på 11 timmar och 5 minuter. (S. Kirkham 2010)

Tennis är idag en populär sporter i världen, alla kan spela tennis, oavsett ålder eller funktionshinder, såsom personer som sitter i rullstol och döva. Det är en sport som man kan utföra livet ut. Svenska Tennisförbundet (SvTF 2018) säger att: ”tennis är en allsidig sport som förbättrar såväl kondition, styrka, smidighet, balans och reaktionsförmåga”.

Man kan spela tennis i singelform (en mot en) eller i dubbelform (två mot två). Det krävs mer att vara en singelspelare än en dubbelspelare. Som singelspelare måste man springa mer, ha bättre kondition, vara snabbare och ha förmågan att springa i olika riktningar för att kunna nå alla bollar.

Det är en sport där de fem fysiska delkapaciteterna: styrka, explosivitet/power, aerob, anaerob och teknik ingår för att avgöra en spelares förmåga. Detta gäller än mer idag med den senaste tidens utveckling av utrustning, vilket i sin tur har bidragit till mer vältränade spelare som gör att spelet går både snabbare och är mer krävande. (SvTF 2018). Enligt Svenska

Tennisförbundet är tennis en krävande sport, där inte bara tekniken och fysiken spelar roll, utan även det mentala. Det vill säga hur spelarna hanterar stress och tar itu med olika känslor som uppstår under en match. Spelarna ska ha ett mål med matchen, försöka hålla sig lugna och på det sättet öka prestationen. Det är här mental träning kommer in. På vilket sätt använder tränarna olika strategier inom mental träning på sina spelare?

1.3 Bakgrund

I maj 2017 möttes Simona Halep och Elina Svitolina i damernas kvartsfinal i Roland Garros, i vilken den sistnämnda var på väg att vinna i två raka set. Hon hade vunnit första set med 6–3 och ledde i andra setet med 5–1. Halep räddade flera matchbollar och vann andra setet i ett tiebreak med 7–6 (8–6) (Eurosportplayer 2017). Alla trodde att Svitolina var på väg att vinna

den här matchen, men istället började Halep sakta men säkert hämta upp försprånget och tillslut efter att ha räddat flera matchbollar vann Halep det andra setet. Slutligen vann Halep hela matchen genom att vinna det avgörande setet med 6–0.

Frågorna man ställer sig är: vilka tankar hade Halep å den ena sidan när hon låg under och var på väg att förlora och Svitolina å den andra när hon ledde stort och såg ut att vinna? Vad gjorde hon för att hantera pressen och behålla tålamodet? Spelmässigt såg det ut som om Halep trots det prekära läget såg ut att var avslappnad, medan Svitolina, å sin sida, började missa enkla bollar och göra enkla misstag (Eurosportplayer 2017). Vilka tankar och känslor hade Svitolina då när hon märkte att Halep var på väg tillbaka in i matchen? Blev Svitolina för avslappnad som gjorde att hon i slutändan tappade kontrollen över matchen?

Här kan man skönja hur avgörande det är att vara i nuet. Det vill säga, att det aldrig är omöjligt att vända en match oavsett vilket läge man befinner sig i. Matchen är inte slut förrän sista bollen har slagits.

På en föreläsning på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) med Johan Hedsberg (Davis Cup kapten för Sverige), anser han att det mentala är avgörande i en tennismatch där likvärdiga spelare möts. Psykologiska faktorer har en mycket större påverkan på en spelare än vad man tror. En elitsatsande tennisspelare tränar mellan tre-fyra timmar om dagen, alltifrån teknik, taktik och fysik, där spelaren bygger upp snabbheten, styrkan, explosiviteten, konditionen och koordinationen. Men däremot ingår ingen mental träning på ett konkret sätt där man med hjälp av olika strategier bland annat kan öka spelarens motivation, stresshantering och prestation. Bland racketsporterna är tennis den sport man lägger ner mest timmar på träning, hävdar Johan Hedsberg.

Många tennistränare som jag har pratat med i Stockholm, som har gått tränarutbildningar som Svenska Tennisförbundet genomför, kritiserade utbildningarna på grund av deras brist på innehåll av föreläsningar och workshops inom mental träning. Ett önskemål som några tennistränare har är att Tennis Stockholm bjuder in experter på området mental träning, eller en person som arbetar eller har arbetat med en proffsspelare. På det sättet kan de berätta och visa på hur man gör, och vilken träningsmetod som ger bäst resultat. Detta enligt samtal med olika tränare.

Officiella rafanadalacademy instagramkonto lade upp den 21-05/19 en video där Rafael Nadal, dåvarande världsetta enligt Association of Tennis Professionals (ATP 2019) säger: ”du

arbetar mentalt när du går ut på banan och du klagat inte när du spelar dåligt, när du har problem eller när du har smärtor. Du har rätt attityd och rätt ansiktsuttryck. Du går ut på banan varje dag med passionen för att fortsätta träna”.

Många säger att ju mer man tränar desto bättre blir man och till en viss del är det sant, men det är viktigt att veta hur och vad man tränar. Man blir inte bra på någonting om man inte provar och gör det många gånger och vågar att misslyckas under tiden. Är man målmedveten och har tålamod nog är det då störst chans att man till slut kommer att bli bra på det man tränar. (Talangutveckling, 2006, s.163–197).

Det finns många studier som visar att mental träning fungerar och att spelarna har blivit bättre, men då har de kombinerat teknik och taktik i träningen med mental träning. (Defrancesco & Buke, 1997; Dana et.al., 2017). Då kan man ställa sig frågan: har spelarna blivit bättre för att de har tränat mer, eller för att de har tillämpat mental träning? Eller kanske en kombination av båda två...? Alla vet att ju mer man tränar desto bättre blir man.

2 Kunskapsöversikt

Det finns inga studier på hur svenska tennistränare arbetar med mental träning med sina spelare och att det finns brist på kunskap inom mental träning bland tennistränare.

Idrottspsykologi är ett ämne som Svenska Tennisförbundet behöver mer kunskap om. Många tränare säger att de är intresserade av mental träning och att det är viktigt att lära ut det, men att de inte har tillräcklig kunskap inom det området. De skulle vilja ha experthjälp inom det mentala på ett mer konkret sätt. På samma sätt som de har en fystränare och en tennistränare vill de ha en mental rådgivare/idrottspsykolog som tar hand om spelarna.

Med andra ord, tennistränaren tar hand om tekniken och taktiken och fystränaren tar hand om spelarens fysik, och idrottspsykologen fokuserar på den mentala biten av spelarens träning.

2.1 Mental träning

Mental träning handlar om att hjälpa idrottare med olika tekniker för att kunna styra känslor, tankar och handlingar i syfte att de ska kunna prestera bättre, skriver Stefan Söderfjell (2005).

Enligt olika författare som till exempel Hassmén , Kenttä och Gustafsson (2009) och Gould (2015) kan man säga att vi arbetar med det mentala hela tiden till vardags, både medvetet men också omedvetet. Till exempel när vi ska hantera framgångar och motgångar, förbereda oss inför en intervju, ett prov eller en match, hantera tankar och känslor som uppstår under en dag och andra liknande situationer - oavsett om man utför en idrott eller inte arbetar vi med det mentala.

Dana & Gozalzadeh (2017) menar att mental träning anses vara en effektiv typ av träning som spelaren kan använda sig av samtidigt som hen tränar teknik och/eller taktik, eller något som man kan träna på vid sidan av banan/planen för att på så sätt förbättra idrottarens prestation. Allt fler idrottare har börjat använda sig utav olika strategier för att till exempel hantera stress, öka prestationen, motivationen och självförtroendet.

Zakrajsek et.al., (2017) hävdar att utvecklingen av mentala färdigheter genom mental träning måste värderas lika högt som utvecklingen av fysiska färdigheter. Mental träning är en avgörande faktor för prestationen i inlärningsprocessen av idrotten framhåller Zakrajsek et.al., (2017).

Många idrottare arbetar med att behålla lugnet när de ska tävla genom att till exempel prata med sig själva, utföra övningar med mentala föreställningar, ha rutiner, etcetera. Enligt Defrancesco & Buke (1997) använder sig professionella tennisspelare av olika tekniker inom mental träning för att förbättra sina prestationer, dessa tekniker är exempelvis: målsättning, självprat, rutiner, avkoppling och mentala föreställningar.

Därutöver anser Chadha (2015) att andningsstrategier, självprat och att lyssna på musik utgör ytterligare några exempel på strategier som kan användas för att minska stress.

Forskare skriver att mental träning fungerar genom att reglera prestationsvariabler, som till exempel ångest och självförtroende. Idrottaren presterar sämre när ångestnivån är för hög, däremot när självförtroende hos spelaren är högt presterar den bra. Studien tar även upp att tränarna borde använda någon typ av mental träning i sin träning, eftersom det hjälper atleter att prestera bättre. (Mamassis & Doganis, 2004).

Det finns många olika typer av strategier för att hantera stress, öka motivationen, fokusera på andningen, på vilket sätt man pratar med sig själv och hur man hanterar känslor och tankar. De mentala färdigheter som nämns mest inom idrotten är målsättning, mentala föreställningar, självreglering, självprat, stresshantering och rutiner (Weibull et.al., 2012; Hassmén et.al., 2009; Defrancesco & Buke, 1997).

Gould et.al., (1999) skriver att självprat (selftalk) och mentala föreställningar hjälper atleter att bli bättre inom sin idrott och öka sitt självförtroende. Studier från Van Raalte et.al. (2016) och Defrancesco & Burke (1997) visar att tränare i olika idrotter oftast använder mentala föreställningar och självprat som strategier när de ska tillämpa det på sina spelare för att öka prestationen.

Det kan ifrågasättas om olika strategier inom mental träning behövs för att bli bättre inom tennis. Eller om det är bara att träna mer taktiskt och tekniskt som behövs för att bli bättre. Studier som tas upp längre ner i texten från Dana et.al., (2017), Kanniyar (2015) och Kahrovic et.al., (2014) visar på både och, det vill säga att kombinera teknik- och taktikträning med mental träning ger resultat, men att träna bara teknik och taktik ger också resultat.

2.2 Mentala föreställningar

Mentala föreställningar är ett psykologiskt verktyg som går ut på att skapa eller återskapa föreställningar i sinnet i frånvaro av en fysisk rörelse. Det är som en simulering som liknar en verklig upplevelse trots att det sker kognitivt. (Weinberg & Gould, 2015, s. 296–297).

Weinberg & Gould (2015, s. 298–302) skriver att målet med att lära ut användningen av mentala föreställningar är att förbereda idrottaren fysiskt och psykiskt inför en prestation, antingen direkt genom att förbättra färdigheter och strategier eller indirekt genom att öka idrottarens motivation och självförtroende.

Mentala föreställningar delas upp i fyra funktioner: specifik-motiverande, specifik-kognitiv, generell-motiverande och generell-kognitiv. Specifik-motiverande handlar om att spelaren har bestämt sig att vinna en tävling eller match. Generell-motiverande handlar om omgivningen, att spelaren känner sig lugn och trygg där den befinner sig. Specifik-kognitiv innebär att spelaren föreställer sig en specifik teknik eller rörelse som ska utföras. Generell-kognitiv handlar om att spelaren fokuserar mer på taktiken, hur och på vilket sätt den ska spela för att

vinna poängen (Weinberg & Gould, 2015, s. 299–300). Mentala föreställningar bör inte enbart vara att personen ser sig själv utföra något. Genom att koppla på sinnena: känsel, hörsel, lukten och muskelsinnet kan föreställningen bli mer verklig (Weinberg & Gould, 2015, s. 296–297).

För att effektivisera träningen med mentala föreställningar och fokusera på sinnena skapade Holmes och Collins (2001) en modell som kallas för PETTLEP-modellen. Utifrån flera aspekter bör visualiseringen efterlikna det verkliga utförandet. PETTLEP representerar sju element, ett för varje bokstav. De sju elementen är:

- Fysiken (Physical): visualiseringen ska vara en aktiv upplevelse. Det vill säga att för att visualiseringen ska kännas mer naturlig, bör rätt utrustning inkluderas. Med tennis skulle det vara att spelaren föreställer sig vilka kläder hen har på sig, när man håller i tennisracketen och slår ett slag.
- Miljön (Environment): visualiseringen bör ske i den miljö där man tränar. Till exempel när man föreställer sig en specifik situation på tennisbanan i hallen där man tränar, hur det ser ut runt omkring, lukten i hallen, hur temperaturen är, ljudet när man träffar bollen, samt andra aspekter.
- Uppgiften (Task): visualiseringen bör anpassas så att innehållet speglar personens kompetens. Att spelaren föreställer sig hur den klarar uppgiften, som ska vara realistisk. Ett exempel är att spelaren föreställer sig hur den slår en forehand cross med bra vinkel, får tillbaka bollen mitt i banan och sedan avgör med en till forehand i andra hörnet.
- Tajmingen (Timing): tiden för utförande bör tas hänsyn till. Effekten av visualiseringen kan öka om det utförs i realtid. Till exempel att man föreställer sig hur man slår slaget i samma tempo som det utförs i verkligheten.
- Lärandet (Learning): utveckla övningen för visualiseringen efter spelarens behov. Spelarna utvecklar sig spelmässigt ju mer de tränar. Ju mer spelarna tränar och fokuserar på att föreställa sig specifika slag eller moment som uppstår under en match kommer de att utvecklas.
- Emotioner (Emotion): Känsloerna anses vara en komponent som ofta glöms bort som en del av prestationen, och om effekten av visualiseringen ska bli optimal måste känslorna inkluderas. Spelarna måste lära sig att acceptera känslorna som uppstår under en match, man är själv på banan och måste klara sig själv.

- Perspektivet (Perspective): två olika typer: interna och externa. Interna bildföreställningar är när personen ser sig själv, känner och använder sinnen om hur det är att vara i en specifik situation, det vill säga att man fysiskt känner hur man rör sig och svingar racketen. Externa bildföreställningar, å andra sidan, är när personen ser sig själv utföra en situation mer som åskådare, som att titta på sig själv på tv. (Dana et.al., 2017).

Studier visar att atleter använder sig av mentala föreställningar innan, under och efter tränings- och tävlingsmoment, och för att komma tillbaka efter en skada (Weinberg & Gould, 2015, s. 298–299). Vi kan vara medvetna om att se en bild, känna rörelser, eller uppleva lukter, smaker eller ljud utan att uppleva de egentliga sinnen och känslorna menar Nordin & Cumming (2006).

Tennisspelare använder sig av mentala föreställningar som en strategi för att minska stress och kunna fokusera bättre på matchen. Med andra ord, mentala föreställningar används som en strategi för att förbättra prestationen, öka självförtroendet samt motivationen. (Defrancesco & Burke, 1997).

Dana et.al., (2017) genomförde en studie på nybörjare i tennis i åldrarna 15–18. De ville se effekterna av interna och externa bildföreställningar. Studien pågick i sex veckor, där spelarna som ingick i studien tränade 15 minuter mental träning följt av 15 minuter tennis tre gånger i veckan. De som ingick i gruppen och tillämpade användningen av interna och externa mentala föreställningar fick som uppgift att föreställa sig att antingen se sig själva eller en annan person slå bollen och bollens väg i luften tills bollen studsar. De som ingick i kontrollgruppen fick bara träna tennis. Resultatet i studien blev en förbättring i alla slag för alla grupperna, men de som hade bäst resultat var gruppen som hade externa bildföreställningar som en del av träningen.

I en studie av Thelwell et.al, (2008) intervjuade de tränare i lagidrotter och individuella idrotter för att se när de använder sig av olika strategier i mental träning. När det kommer till mentala föreställningar anser en tränare i cricket att de använder sig av mentala föreställningar för att överkomma svårigheter. En crickettränare som var med i studien använde sig mest av mentala föreställningar innan träningen, det vill säga att föreställa sig rätt teknik och att vänja sig med omgivningen. Crickettränaren påstår att mentala föreställningar är nyttiga för en atlet, hen säger: ” Jag försöker tänka tillbaka på vad som har hänt i senaste

matchen eller träningen och bearbeta vad som behövs och hur jag kan få det att hända. Vi har en plan och jag har redan föreställt mig vad det är innan nästa matchen/träningen”.

2.3 Självprat

Alla människor använder sig i någon form av självprat. Det kan handla om att ge sig själv instruktioner, förstärkning, bekräfta sina övertygelser eller tolka det man känner eller upplever. Olika typer av självprat har visat vara effektiva och kan användas för att förbättra prestationen. (Weinberg & Gould, 2015, s. 388–390).

Hardy et.al., (2004) menar att självprat används mest av individuella idrottare och elitidrottare, till skillnad från lagidrottare och idrottare på lägre nivåer. I en artikel skriven av Hardy (2006), ger han en grundlig analys av självprat. Självprat kan ses som det verbala uttalandet till sig själv, det har minst två funktioner: instruerande och/eller motiverande.

Hardy (2006) beskriver sex olika aspekter som är kopplade till självprat:

- självprat kan vara positivt eller negativt.
- självprat kan vara öppet (andra kan höra det) eller privat för sig själv.
- självprat kan tilldelas eller väljas fritt. Till exempel genom att tränaren säger till spelaren vilka ord den kan använda för situationen eller att spelaren utforskar själv vilka ord/kommentarer som passar bäst.
- självprat är kopplat till motivation och individer kan se sitt självprat som motiverande eller omotiverande.
- självprat kan ha olika funktioner för en idrottare som är kopplat till varför en idrottare använder sig av självprat.
- självprat har en frekvensdimension, inriktat på hur ofta det används.

Självprat är känt som en inre dialog, privat/tyst samtal och verbalt tänkande. Det är den mest använda strategin av tränare och idrottare för att prestera inom idrott enligt Van Raalte et.al., (2016). Självprat stärker självförtroendet och nervositeten kan minska. Det används för att styra och kontrollera tankar och försöka att stänga ute yttre distraktioner, menar MacNamara et.al., (2010).

Det finns tre typer av självprat: Instruerande, positiv och negativ. Instruerande självprat beskrivs som den som ger instruktioner. I tennis kan det vara kommentarer eller ord såsom

”vrid på axlarna”, ”böj på knäna”, ”racket bak”. Det positiva självpratet hjälper spelaren att fokusera och kunna släppa det tidigare misstaget, det vill säga att atleten pratar på ett positivt sätt med sig själv med hjälp av kommentarer såsom ”bra jobbat!”, ”nu kör vi!”, ”såjaaaa!”. Däremot är det negativa självpratet något som skapar negativa tankar och känslor, med andra ord när spelaren pratar på ett negativt sätt med sig själv, som till exempel med kommentarer såsom ”du kommer ändå att förlora”, ”vad gör jag ens här?” ”jag kan inte”. (Kahrovic et.al., 2014; Hatzigeorgiadis et.al., 2011).

Weinberg & Gould (2015, s. 390–391) menar att man ska försöka använda sig mest av positivt självprat än negativt för att stärka självförtroendet. Alla har dagar där negativa upplevelser eller tankar tar över och då kommer de negativa kommentarerna också, men det är då vi ska försöka ändra de till positiva istället.

Hur man använder självprat kan påverkas av olika faktorer, såsom vilken sport och i vilken nivå man tävlar på. Kanniyan (2015) skriver om fotbollsspelare som använde sig av positivt självprat. Detta visade att efter åtta veckors träning med att använda den här tekniken minskade ångestkänslan och man såg ett ökat självförtroende hos spelarna. En intervjustudie av Thelwell et.al., (2008), gjord med 13 elittränare i olika idrotter undersökte hur tränarna använde sig av självprat och i vilken situation. Till exempel, en crickettränare använder sig av självprat för att bibehålla motivationen. En fotbollstränare däremot använder självprat för att komma in i tävlingskänslan, hur atleten men också tränaren ska prata med sig själv när det är tävling, öka självförtroendet och acceptera situationen man är i.

I en studie av Kahrovic et.al., (2014) gjord med tennisspelare analyserar de hur självprat påverkar prestationen, den visar att de som trodde på självprat som en strategi och använde det vann fler poäng i jämförelse med de som inte gjorde det. Tennisspelare som använde sig av självprat och använde sig av positiva kommentarer såsom ”jag kan”, ”nu kör vi”, ”starkt” och ”fokus” förstärkte sitt självförtroende, enligt en studie av Hatzigeorgiadis et.al., (2009).

Tränarna använder sig av självprat i en prestationssituation. Det visar att självprat används bland annat för att hantera känslor, genomgång av taktik och för att höja motivationen (Thelwell et.al., 2008).

3 Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte

Syftet med detta arbete är att undersöka tennistränarens användning av mental träning.

3.2 Frågeställningar

- Hur viktigt är det med mental träning?
- Vad är tränarens upplevelse av självprat och mentala föreställningar?
- Hur tillämpar tränarna självprat på sina spelare?
- Hur tillämpar tränarna mentala föreställningar på sina spelare?

3.3 Hypotes

Min hypotes är att mental träning används inte i någon stor utsträckning av tennistränare.

4 Metod

Studiens ansats var kvalitativ där intervjuer användes. Det genomfördes fyra intervjuer med tennistränare för elitspelarna i åldrarna 13–17 i fyra klubbar i Stockholm. Tre män och en kvinna intervjuades. Intervjuerna spelades in i mobiltelefonen av modellen Iphone 6 och transkriberades ordagrant på datorn. Därefter analyserades och tolkades intervjuerna på ett induktivt sätt där tanken alltid var att fokusera på att hitta kategorier som kopplar till studiens syfte och frågeställningar.

4.1 Tillvägagångsätt

Det krävdes en pilotstudie för att säkerställa att intervjufrågorna var utformade på så sätt att intervjupersonen utan problem förstod frågorna och att svaren därför blev relevanta och givande och inte ja/nej svar. En vän som är tennistränare deltog i pilotstudien, hennes svar användes inte för studien. Frågorna under pilotstudien var utformade så att tränaren kunde svara kort med ja eller nej. Efter det omformulerades frågor för att kunna besvara frågeställningen på ett mer djupgående och bättre sätt.

Första kontakten med intervjupersonerna som skulle ingå i studien (tennistränarna) skedde genom ett sms. Därefter bestämdes hur intervjun skulle gå till, vilken dag och tid vi skulle ses.

Tränarna blev informerade om syftet med studien, varför de blev valda att delta i studien, att deras svar kommer behandlas med konfidentialitet och att de kan avbryta sitt deltagande i studien när de vill utan anledning. Tränarna som blev utvalda var för att de är eller har varit tränare för elitjuniorer i åldern 13-17 och för att de är insatta i olika strategier av mental träning och är positiva till det.

Av fyra intervjuer, ägde tre rum i tennishallen där tränarna arbetar och tog mellan 45–60 minuter. En av intervjuerna blev inte av i tennishallen, utan tränaren svarade på frågorna skriftligen och skickade svaren via mail.

Intervjuguiden är uppdelad i tre delar: Uppvärmningsfrågor där de svarar på allmänna frågor om deras erfarenheter som tennistränare, typ av spelare de har tränat och egen erfarenhet som spelare. Andra delen är frågor om mental träning, upplevelser om mental träning inom tennis och specifika frågor om självprat och mentala föreställningar. Avslutningsdelen innehåller frågor om vad som behövs för att öka kunskapen inom det mentala och vilken typ av stöd tränarna skulle vilja ha. Intervjupersonerna fick en kopia av intervjuguiden innan intervjun skulle börja.

4.2 Population/Urval

Ett bekvämlighetsurval gjordes där jag valde ut fyra tränare som jag känner från klubbar i Stockholm som skulle bli intervjuade. Tre manliga tränare och en kvinnlig tränare. Kravet för att delta i studien var att man är tränare idag, eller har varit tränare tidigare någon gång för elitjuniorer i åldrarna 13–17. Begreppet elitjunior innebär att spelaren tävlar internationellt och nationellt i ett antal tävlingar under ett år (kravet brukar vara mellan 20–30 tävlingar under ett år, beroende på klubben och tränaren). Ytterligare ett krav var att vara insatt i vad mental träning är och i olika strategier som finns inom mental träning. Tränarna som blev intervjuade har många år bakom sig som spelare (collegespelare), och att har medelvärde på 17,5 år som tränare.

4.3 Etiska överväganden

De etiska kraven utgick från Vetenskapsrådets fyra riktlinjer: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. (Vetenskapsrådet 2002). Informationskravet säkerställdes genom att tränarna fick information om studiens syfte och

frågeställning och att de fick avbryta intervjun när de ville. Tränarna är över 18 år, men ett samtycke (samtyckeskrauet) som är med under informationsbladet (Bilaga nr.2) behövs då de medverkar i studien helt frivilligt. Konfidentialitetskrauet uppfylldes genom att tränarna är anonyma och anges med nummer och inga namn på klubbarna som de representerar anges. Nyttjandekrauet uppfylldes genom att svaren endast används för forskningsändamål i detta arbete. Detta blir tränarna informerade om på informationsbladet som skickades ut via mail. (Se Bilaga 2 och Bilaga 3).

4.4 Datahantering

Intervjuerna spelades in med appen röstmemon som laddades ner till mobiltelefonen av märket Iphone. Utifrån denna metod kan intervjupersonen och intervjuledaren lägga allt fokus på frågorna respektive svaren. Transkriberingen gjordes ordagrant.

Analysarbetet inleddes med att alla intervjuer lästes igenom flera gånger för att få en helhetsbild av tränarnas svar. Gemensam information för studiens syfte skedde genom att stryka under vad tränarna sa med olika färger för att sedan ha det som grundläggande kategorier. Markerad data plockades ut och jämfördes med varandra på ett induktivt sätt för att hitta kategorierna. Kategorierna som hittades var följande: mental träning, tillämpning av självprat, tillämpning av mentala föreställningar.

Kvale & Brinkmann (2014, s.220-221) menar att den transkriberande intervjun blir vägen att följa mot en analysprocess. Risken för feltolkningar blir mindre.

Då studien är kvalitativ användes en induktiv innehållsanalys. En innehållsanalys är en metod för att vetenskapligt analysera och tolka en text samt identifiera teman, mönster och meningar. (Hassmén & Hassmén 2008, s.322). Biddle et.al., (2001) beskriver innehållsanalys som en analysmetod där en stor mängd insamlad data samlas i kategorier under ett gemensamt tema.

Citat används i hög grad för att förstärka meningen. För att inte ge ut namn på tränarna eller på klubben där de arbetar, kallas tränarna för tränare: ett, två, tre och fyra.

4.5 Trovärdighet

Inom kvalitativa studier kan begreppen reliabilitet och validitet innebära vissa svårigheter. I kvalitativa studier genomförs det nämligen inga mätningar/tester, utan man vill beskriva ett visst ämne, problem eller fenomen.

Reliabilitet innebär att tester är reliabla om resultaten är reproducerbar över tid, det vill säga att vem som helst kan göra om studien och få samma eller liknande resultat gång på gång om förutsättningarna är desamma (Hassmén & Hassmén 2008, s.136). Studiens reliabilitet har eftersträvats genom att så noggrant och detaljerat som möjligt beskriva studiens tillvägagångssätt samt hantera all datainsamling med hög noggrannhet.

Validitet ger indikation på hur kvalitetsmässigt stark studien är (Hassmén & hassmen 2008, s.137). Studiens validitet har eftersträvats genom att noggrant formulera intervjuguiden i syfte att ge relevanta svar på studiens frågeställning. Validiteten är låg eftersom om någon annan gör om studien kan den personen uppfatta svaren och prioritera meningarna på ett annat sätt, och därmed bilda andra kategorier än dem som hittades och lyftes fram i just denna studien.

Verkligheten kan tolkas på olika sätt och förståelsen är beroende av en subjektiv tolkning (Graneheim & Lundman 2004).

Författaren anser att svaren från de fyra tränarna gott och väl räcker för att därifrån kunna dra slutsatser och på det sättet besvara studiens syfte och frågeställningar. Fler antal intervjupersoner skulle ge ett starkare och eventuellt annorlunda resultat, men likheten i svaren gör att det uppstår en viss mättnad efter fyra intervjuer.

5 Resultat

Resultaten som presenteras i studien är baserade på gemensamma kategorier som hittades i intervjuerna: mental träning, tillämpning av självprat, tillämpning av mentala föreställningar.

5.1 Mental träning

Alla tränarna tycker att mental träning är det som har störst betydelse när man spelar på en hög nivå. För att kunna klara av att spela i många timmar i sträck, och inte veta hur lång tid en

match kommer att vara, krävs det att spelaren inte bara är fysiskt bra tränad utan även är mentalt stark.

Tränarna arbetar med mental träning när de ska ge feedback till sina spelare. Tränare två säger: "... många juniorer behöver en förstärkning när de slår ett slag rätt. Då måste vi som tränare vara uppmärksamma på det de gör rätt och ge feedback på det och inte bara se vad de gör för fel. Försök alltid att efter en negativ feedback ge minst tre positiva". Feedback ökar spelarens motivation, men för mycket feedback är inte heller bra. Som tränare ska man kunna se spelaren och veta rätt punkt för att ge feedback. Det är lätt att ge feedback, men det händer ofta att man ger för mycket.

Tränare tre menar: "... för mig är mental träning/mindset det snabbaste sättet att bli bättre. Tekniken tar tid och fysiken tar tid". Tränare fyra å andra sidan anser: "...det är en stor del av utvecklingen som människa. Kunna hantera sig själv och känslorna".

"Det finns så många olika strategier inom mental träning att välja på och se vilken som skulle passa just din spelare bäst för att hen kan kontrollera känslorna som uppstår, behålla lugnet, ha ett mål och så vidare..", säger tränare tre.

"Varför ska det finnas negativa nackdelar med att jobba med mental träning? Det är personlig utveckling", menar tränare tre.

Att straffa spelaren leder ingenstans, spelaren blir då omotiverad och kommer inte lyssna på tränaren. När spelaren och tränaren har byggt upp en bra relation där de förstår varandra, behöver feedback inte bara vara att man pratar med varandra, utan blickar, rörelser eller ett tecken av något slag räcker för att spelaren ska förstå vad tränaren ger för feedback och vad hen menar, förklarar tränarna i intervjuerna.

Målsättning är också en viktig del anser tränarna. De tycker det är viktigt att spelarna har ett mål som de vill uppnå, såväl långsiktiga som kortsiktiga mål. "Jag som tränare behöver veta vad min spelare vill uppnå med tennisen, både inom några år men också vad planen är för nästa match. Då kan jag hjälpa hen att försöka uppnå dessa mål", säger tränare tre.

Tränarna menar att ha målsättning som en strategi är lätt att använda sig av. Spelaren kan till exempel ha en dagbok/matchbok där den skriver vad de vill uppnå med träningen den veckan, på den specifika matchen, tävlingar i allmänhet och under hela året. Samt ha

utvecklingssamtal för att se hur det går och att tränaren sedan kan hjälpa till på vägen och försöka nå målen. Viktigt här är att målen ska vara realistiska, det vill säga att spelaren kan uppnå dem, annars är risken att spelaren blir omotiverad och tappar lusten till att fortsätta.

Tränarna kom fram till samma svar, det vill säga att det finns två svåra utmaningar med mental träning. Å ena sidan tiden man har med spelaren, det vill säga att kunna arbeta med ren mental träning samtidigt som det inte tar tid från att lära ut teknik och taktik, och å andra sidan att få spelarna att lita på tränaren så att de därigenom blir intresserade av mental träning.

Tränare ett säger: ”Alla vill ju jobba med sina mentala färdigheter och nå potentialen och bli bäst”. I de olika klubbarna där tränarna befinner sig, arbetar de inte konkret med mental träning, utan de kombinerar det med olika övningar på banan. Till exempel vill tränarna att spelarna ska ha rutiner innan man sätter igång varje boll. I organiserad form har de teknik/taktik, det vill säga rent tennis spel och fys, men mental träning i organiserat syfte har ingen av de intervjuade tränarna.

5.2 Tillämpning av självprat

Tränarna kände inte till namnet självprat, däremot det engelska begreppet self-talk. Intervjupersonerna tycker att självprat är en bra, givande och användbar strategi. Man kan påverka jättemycket, både positivt och negativt, men självklart vill man undvika negativa kommentarer så mycket som möjligt. Tränare tre säger: ”... med self talk kan man lugna ner sig, man kan pusha sig, man kan bli arg på sig själv och så vidare... det räcker med en liten kommentar för att allt ska förändras”.

Det lärs ut mer självprat som teknik med flickor än med pojkar menar två av tränarna. Flickor brukar alltid ta på sig för mycket och blir stressade av att de ska hinna med allt och vara bra på allt. De menar att för flickor är det lättare att hamna i en spiral av negativa kommentarer och har väldigt svårt att hitta tillbaka till nuet. Tränare ett säger: ”Jag skulle uppmuntra spelarna att de ska använda sig av positiva kommentarer mer än negativa kommentarer när de gör någonting rätt, på det sättet pushar de sig själva”.

Inte alla är intresserade av självprat och för det mesta är det för att de vet inte hur de ska göra och därför gör de fel menar en av tränarna. ”.. ord eller kommentarer som jag använder passar kanske inte för min spelare, därför ska hen hitta egna kommentarer eller dialog som passar

beroende på situationen”, säger tränare ett. Man ska inte tvinga någon att tillämpa användningen av självprat om personen inte vill säger tränarna. Om de vill lära sig mer om det och är intresserade kommer de komma tillbaka med frågor med hur man gör, varför och när det behövs.

Tränare ett menar ”... att hitta förebilder, alltså proffsen som jobbar med självprat, då är det lättare att våra spelare vill jobba med det om de vet att proffsen gör det och att det fungerar”.

5.3 Tillämpning av mentala föreställningar

Med mentala föreställningar är det lätt att det inte blir som man hade tänkt sig. Det man föreställer sig ska vara realistiskt. ”...självlärt är det kul att drömma bort sig och föreställa sig att man är världsetta och vunnit Wimbledon”, menar tränare två.

Positiva effekter av mentala föreställningar är att det går snabbt för spelaren att föreställa sig hur slaget egentligen skulle ha sett ut och ändra det till nästa gång, säger tränarna. Man använder sig av mentala föreställningar hela tiden utan att tänka på det.

Tränarna tillämpar mentala föreställningar när spelarna ska träna något slag, ”till exempel innan de ska serva ska de föreställa sig och se hur serven sitter utåt, verkligen känna hur man träffar bollen på rätt sätt, se bollen flyga över nät och att det sitter där den ska sitta”, säger tränare fyra.

En nackdel med mentala föreställningar är att det inte är lätt att vara i nuet, menar tränarna, men det borde inte vara något problem att hitta tillbaka menar de. Men annars tycker de att mentala föreställningar är en bra och lätt strategi att använda sig av.

... titta på mycket tennis och föreställa sig att det är de som spelar och vinner Wimbledon, brukar hjälpa för att tagga spelarna att vilja jobba med mentala föreställningar, säger tränare ett. ”För att inspirera spelarna att jobba med mentala föreställningar är det jättebra om de tittar på mycket tennis, speciellt när deras förebilder spelar, då blir de mer taggade. Nyfikna spelare är mer intresserade att testa nytt. Få de att vara nyfikna och våga experimentera , säger tränare fyra.

6 Diskussion

Detta är en kort sammanfattning av de huvudsakliga fynden som gjordes: De intervjuade anser att mental träning är det mest betydelsefulla och att man borde prioritera det minst lika högt som de andra aspekterna. Trots det tar teknik- och taktikträning det mesta av tiden. De menar dessutom att de inte har mental träning som en konkret schemalagd metod inom träningen men att de arbetar med det i vissa situationer, till exempel när de ska serva eller arbeta med tålamod och rutiner.

6.1 Mental träning

Tränarna skulle absolut vilja ha mer tid med spelarna för att tillämpa det mentala på ett konkret sätt, liksom de gör med de andra träningsmetoderna. Men då krävs det mer resurser, tid och hjälp från förbundet. Tränarna prioriterar det som de tycker är viktigaste och som spelarna inte själva kan lära sig. Bland annat tycker de att man kan lära sig om det mentala hemma innan man ska sova. Men det är inte så enkelt, man behöver någon som vet hur det går till och hur man ska göra för att få bästa resultat.

Serena Williams säger att tennis är mest mentalt (70%), hur matchen kommer att gå beror i mångt och mycket på spelarens inställning. (Masterclass 2019-02-20).

Dana & Gozalzadeh (2017) och Zakrajsek et.al., (2017) nämner i sina studier att det mentala är avgörande för att nå potentialen och öka prestationen. De menar att det svåraste är att få spelarna att vilja lära sig om det mentala och att det inte går att tvinga någon, de ska själva vilja. Spelarna ska lita på tränaren och vara nyfikna på att vilja testa nytt. Varför inte vilja testa något som man har testat förut och som är vetenskapligt bevisat att det fungerar och hjälper idrottaren att nå sin högsta potential samt öka prestationen och självförtroendet? Vi som tränare ska göra våra spelare nyfikna så att de vågar testa olika strategier som hjälper dem att nå sin högsta potential, samt bygga upp en bra relation med våra spelare. Allt detta tillsammans kommer att göra att spelarna litar på sin tränare.

Det finns så många olika strategier för att hantera tankar och känslor, behålla lugnet, öka självförtroendet, etcetera (Weibull et.al., 2012; Hassmen et.at., 2009; Defrancesco & Buke, 1997; Dana & Gozalzadeh, 2017). Utifrån dessa kan spelaren välja och testa vilken utav strategierna som ger bäst resultat och fungerar för just hen.

Intervjupersonerna säger att de kommer börja tillämpa mer mental träning under träningen, samt att det gäller att våga och experimentera mer. Dessutom skulle det underlätta att lyssna på och lära sig av en expert inom ämnet, ungefär på samma sätt som det är uppdelat med en tennistränare respektive fystränare. De hoppas att mental träning blir en del av träningen i en organiserad och mer konkret form som finns med i planeringen lika självklart som teknik, taktik och fys gör det.

Svenska Tennisförbundet och regionen, till exempel Tennis Stockholm om man jobbar i Stockholm borde ställa upp och hjälpa tränarna med utbildningar, konferenser, workshops och träffar med inriktning i det mentala. Enligt egen erfarenhet kan mentala träning anses som flummigt om man inte vet varför man jobbar med det och vad som kommer att ge som resultat.

Tränarna använder sig mycket av målsättning, där målen kan vara prestations- eller resultatbaserade. Prestationsmål för en tennisspelare kan vara att inte ha mer än fem dubbelfel med serven på en match. Ett resultatmål kan vara att man jämför sig mycket med motståndaren och inte på sin egen prestation. (Weinberg & Gould, 2015, s. 352). Att nå sin målsättning har visat sig vara en stark källa till självförtroende. Det är även ett viktigt verktyg för att hålla sig motiverad. Att ha mål är bra, då har man något att sträva efter och man försöker uppnå det.

Forskning säger att mental träning måste värderas lika högt som utvecklingen av de andra träningsmetoderna och att mental träning är en avgörande faktor för prestationen i inlärningsprocessen av idrotten (Zakrajsek et.al., 2017).

Det är viktigt att våga experimentera med mental träning och se vad som fungerar bäst för spelaren, det vill säga vad som man känner bekväm med och säker. Tränarna som blev intervjuade tror starkt på mental träning och att det fungerar men det är på grund av tidsbrist och kunskapsbrist hos några att de inte tillämpar det så mycket på träningen. En till två gånger i veckan vore lämpligt att träna mentalt utanför själv tennisträningen, för att börja med, ren mental träning på schemat utanför tennisträning.

6.2 Tillämpning av självprat

Tränarna tillämpar självprat i vissa situationer för att lugna spelarna när de gör någonting fel eller för att ge positiv feedback när de gör någonting rätt.

Tränarna som blev intervjuade menar att självprat är en jättebra strategi både för att peppa sig, men också för att kunna lugna ner sig. Speciella ord, kommentarer eller dialog med sig själv kan ändra hur hela jaget förändras menar de. Det gäller att tränarna ”ser” och tar spelarna på bar gärning när de negativa tankarna och kommentarerna tar över, och då istället försöker ge positiva eller instruerande kommentarer. Som till exempel: istället för att säga ”jag kan inte, jag är sämst” säga ”kom igen, nu kör vi”.

MacNamara et.al., (2010) stärker det genom att säga att användningen av positiva kommentarer hjälper till att öka självförtroendet och motivationen. Positiva kommentarer hjälper för att stärka självförtroendet och motivationen, man får som en känsla att man är stark om man peppar sig själv med positiva kommentarer.

Tränarna använder självprat på spelarna när de ska ge feedback inte bara när de gör någonting fel, utan även när de gör någonting rätt, när man ska korrigera något slag eller någon rörelse till exempel. Tränarna använder sig också av självprat i en prestationssituation, det visar sig att självprat används för att hantera känslor, genomgång av taktik och för att höja motivationen menar Thelwell et.al., (2008).

På vilket sätt tränarna pratar med spelarna om det är på ett positivt, negativt eller instruerande sätt, påverkar spelarens motivation och självförtroende. Två av tränarna menar att de arbetar mer med självprat med flickor än med pojkar, de menar att flickor är hårdare mot sig själva och att de negativa kommentarerna är för många.

Tränarna försöker att ändra de negativa kommentarerna till positiva så mycket som möjligt. Negativa kommentarer behöver inte alltid vara negativa heller, bara man tar de på rätt sätt och omvandlar de till något positivt. För någon kan en kommentar vara negativ medan en annan person blir mer taggad och motiverad av en sådan kommentar. Inte alla kommentarer passar för alla, man ska hitta sina egna som passar för situationen och spelaren i fråga.

Det behövs en bra relation mellan tränaren och spelaren och att tränaren tror på spelaren. På det sättet vet tränaren hur man ska agera, vad ska man säga och på vilket sätt för att spelaren ska lita på tränaren. (Din et.al., (2015).

6.3 Tillämpning av mentala föreställningar

Tränarna tillämpar mentala föreställningar när de ska gå igenom hur en viss poäng ska bli spelad eller hur bollen ska bli placerad. De vill att spelaren ska föreställa sig hur hen spelar poängen och slår bollen. Mentala föreställningar enligt min åsikt är en bra och enkel strategi att använda sig av. Dana et.al, (2017) och Thelwell et.al, (2008) menar att mentala föreställningar kan man använda sig av dagligen.

Tränarna som var med i studien använder sig mycket utav Weinberg & Gould för att få inspiration. Tränarna arbetar med mentala föreställningar tillsammans med sina spelare som Weinberg & Gould (2015) menar att idrottare gör, innan, under och efter en situation. Till exempel innan de ska serva ska spelarna se sig själva hur de servar och att serven placeras precis som man hade tänkt sig, inte att det bara blir som det blir och att man nöjer sig med det, utan att serven verkligen sitter i servrutan. Det vill säga, att man har ett mål med serven och strävar efter att den studsar exakt där man hade föreställt sig. Eller i en annan situation där spelaren slår bollen i nät och tränaren frågar vad de kunde göra annorlunda om de skulle kunna slå om bollen för att sätta bollen nästa gång. Spelaren kan också jobba med mentala föreställningar efter att bollen är klar, med andra ord att man tänker på hur poängen blev spelad, vad man gjorde bra, mindre bra och vad man kan förbättra.

Det går att bryta ner det ännu mer och förklara för spelarna att de också ska känna hur det är att hålla i racketen och bollen, att lyssna noga på när man träffar bollen. Att spelarna ska använda sig av sinnena helt enkelt, som Weinberg & Gould (2015, s. 296–296) menar att man ska göra. Här kan spelaren använda sig av Holmes och Collins (2001) PETTLEP-modellen för att effektivisera träningen med mentala föreställningar och fokusera på sinnena på ett mer konkret sätt.

Mentala föreställningar är en i mångt och mycket en fantasivärld och det är, i vissa fall, jättebra att drömma sig bort en liten stund, fokusera om, se sig själv slå det där slaget som sitter och försöka göra så det blir verkligt när det sedan blir allvar på matchen eller träningen, menar tränarna.

Tränarna menar också att spelarna ska titta på mycket tennis och ha förebilder, vilket utifrån deras egen erfarenhet hjälper mycket. De menar att man lär sig väldigt mycket av att titta på professionell tennis så ofta som möjligt. Av erfarenhet vet jag att man blir inspirerad av att titta hur proffsen gör. Som till exempel Serena Williams och Rafael Nadals kommentarer där båda stärker att mental träning är en viktig del.

Det finns tränare som är kritiska till att mentala föreställningar fungerar för att öka prestationen, de menar att man hamnar i en fantasivärld som inte är realistisk, utan man ska acceptera vad som händer och fortsätta träna på tekniken och taktiken. Det vill säga att man framförallt blir en bättre spelare ju mer man tränar.

6.4 Metoddiskussion

Eftersom jag känner tränarna som blev intervjuade kändes intervjuerna varken formella eller tunga, utan det kändes mer som en avslappnad konversation om mental träning, där vi följde intervjuguiden.

Svagheter med studien är att antalet intervjuade tränare förmodligen inte är tillräckligt många. Fyra är precis på gränsen. En annan svaghet är att jag inte kan se hur tränarna tillämpar olika strategier inom mental träning i träningen och vad spelarna tycker om det. I det fallet krävs en observationsstudie för att se hur tränarna gör på ena sidan, samt en intervju och/eller enkätstudie för spelarna för att veta vad de tycker å den andra.

Styrkorna med en intervjustudie är att svaren blir mer djupgående, givande och trovärdiga än om till exempel bara enkäter hade använts.

Tränarnas svar var djupgående och givande för studiens syfte samtidigt som intervjuguiden är bra på det sättet att alla frågor och följdfrågor besvaras på ett givande och bra sätt som gör att studiens syfte uppfylls.

Om någon försöker göra om studien och intervjua samma tränare med samma intervjuguide är det mycket möjligt att den personen får ut andra teman och kategorier. Alla läser transkriberingen på sitt eget personliga sätt, samtidigt som man går efter känsla när man ska hitta olika teman och kategorier. Alla prioriterar meningar/citat och analyserar en text på olika sätt.

7 Slutsatser

Intervjupersonerna tillämpar mental träning på träningen och anser det vara det mest betydelsefulla vad beträffar att uppnå spelarens högsta kapacitet och öka sin prestation.

Intervjupersonerna säger att man ska lära spelarna att acceptera känslorna som kan ta över en situation och hitta rätt verktyg för att kunna hantera den pressen. När de ska utföra självprat och mentala föreställningar tillämpar de bland annat feedback på olika sätt, som till exempel att använda sig av videoklipp på proffsspelarna.

Det krävs att fler tränare skaffar experthjälp inom det mentala, till exempel genom att ha föreläsningar och workshops med experter inom mental träning för att kunna hjälpa spelarna, eller att ha en tränare som är inriktad på det mentala och har tränat minst en spelare (dam/herr) som är eller har varit bland de bästa i världen. Utifrån dessa exempel kan man visa på hur tränaren arbetar, vilket kan vara en inspiration för spelarna att vilja prova på något nytt.

Dessutom behövs utbildningar där tränarna lär sig på vilket sätt man kan använda sig av mental träning och stöd för att visa att mental träning är en viktig del av tennis, som kan utnyttjas för att utveckla och nå sin högsta potential.

8 Vidare forskning

Skulle jag göra om studien skulle jag absolut göra intervjuer igen, men i så fall med fler tränare i stora elitsatsande klubbar runt om i Sverige, som till exempel i Malmö som har två stora klubbar med elitsatsande juniorer som är med i landslaget. Jag skulle också ändra åldersbandet från 13–17 åringar till 13–14 åringar, 14–15, 15–16 åringar, eftersom mognaden och fysiken hos en 13 åring och en 16 åring skiljer sig åt en hel del.

Efter att ha undersökt vad några tränare i Stockholm har för upplevelser av mental träning och hur de tillämpar det på deras spelare är jag nu mer intresserad av att veta vad spelarna (elitjuniorerna) tycker om mental träning, om de skulle uppskatta det och på vilket sätt man arbetar med det mentala, om man nu gör det. Då skulle jag använda mig av intervjustudie och observationsstudie, det vill säga få djupgående svar på vad spelarna tycker och tänker genom intervjuerna å ena sidan och kunna se hur de arbetar konkret med mental träning genom att observera (observationsstudie) å andra sidan.

Käll- och litteraturförteckning

ATP Tour (2019-05-21). *Singles ranking*.

<http://www.atptour.com/en/rankings/singles> [2019-05-21].

Biddle, S.J.H., Markland, S., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N.L.D., Sprakes, A.C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, VOL. 19, S. 777-809.

Chadha, N. (2015). Strategies to manage stress among youngsters. *Indian journal of health & wellbeing*, 2015, Vol. 6, pages 644-647.

Dana, A., Gozalzadeh, E. (2017). Internal and external imagery effects on tennis skills. *Perceptual and Motor Skills* 2017, Vol. 125(5) 1022-1043.

Defrancesco, C & Burke, K.L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International journal of sport psychology* 1997, Vol. 28, pages 185-195.

Din, C., Paskevich, D., Gabriele, T & Werthner, P. (2015). Olympic Medal-Winning Leadership. *International Journal of Sport Science & Coaching*. Volume 10, number 4, ss. 589-602.

Eurosportplayer (2017-06-07).

<http://www.eurosportplayer.com> [2017-06-07].

Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concept, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-11.

Gould, D., Damarjian, N & Medbery R. (1999). An Examination of Mental Skills Training in Junior Tennis Coaches. *Sport psychologist* 1999, Vol. 13, pages 127.

- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of applied sport psychology*, Vol 16, Issue 3, sid. 251-257.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 2006, Vol 7, pages 81-97.
- Hasmmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1.upl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on psychological science*, Vol. 6, pages 348-356.
- Hatzigeoriadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., Theodorakis, Y. (2009). Mechanism underlying the self-talk performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*. Volume 10. Pages 186-192.
- Holmes, P.S. & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, ss. 60–83.
- Instagram Rafa Nadal Academy (2019-05-21).
http://www.instagram.com/p/BxvJtBOF_h6/ [2019-05-21].
- Kahrovic, I., Radenkovic, O., Mavric, F., Muric, B. (2014). Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. *Facta universitatis: series physical education & sport* 2014, Vol. 12, pages 51.
- Kannian, A. (2015). Competitive state anxiety: Impact of positive self-talk training on junior level football players. *Sport Mont*, pages 43-45.

Kirkham, S (2010). *The longest match in history*.

http://www.wimbledon.com/en_GB/news/articles/2015-06-24/the_longest_match_in_history.html [2019-04-04].

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur AB: Lund.

MacNamara, A., Button, A. & Collins, D. (2010) The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*. 24. s. 52 – 73.

Mamassis, G and Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of applied sport psychology* 2004, Vol. 16, pages 118.

Nordin, S M., Cumming, J. (2006). Measuring the content of dancers' images: Development of the dance imagery questionnaire (DIQ). *Journal of dance medicine and science*. 10(3&4):85–98.

Svenska Tennisförbundet (2018)

<https://www.tennis.se/spela-tennis/det-har-ar-tennis/> ; <https://www.tennis.se/spela-tennis/borja-spela/> [2018-11-17].

Söderfjell, S. (2005). Mental rådgivning och klassiska myter inom psykologin. *Svensk Idrottsforskning*, Nr 1.

Talangutveckling (2006). *Motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom*. (1. uppl.). SISU Idrottsböcker.

Thelwell, R.C., Weston, N.J.V., Greenlees, I.A. & Hutchings, N.V. (2008). A Qualitative Exploration of Psychological-Skills Use in Coaches. *Sport Psychologist*, Vol 22, ss. 38-53.

Van Raalte, J L., Vicent, A., Brewer, B W. (2016). Self-talk: review and sport-specific model. *Psychology of sport and exercise*. Volume 22, pages 139-148.

Weibull, F., Wallsbeck, M., & Almgren, A. (2012). *Träna tanken: en bok om mentala föreställningar i idrotten*. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology*. 6 ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, S. (2019). *Mental toughness*.

<http://www.masterclass.com/classes/serena-williams-teaches-tennis/chapters/mental-toughness/> [2019-02-20].

Williams, S (2017-10-05). *My game is my mental toughness*.

<http://www.sportpsychologytennis.com/my-game-is-my-mental-toughness-says-serena-williams/> [2019-02-20].

Zakrajsek, R A., Lauer, E E., Bodey, K J. (2017). Integrating Mental skills and Strategies into youth sport training: a tool for coaches. *International sport coaching journal*. Jan 2017, Vol. 4 Issue 1, pages 76–89.

Bilaga 1

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att undersöka tennistränarens användning av mental träning.

Frågeställningar:

- Hur viktigt är det med mental träning?
- Vad är tränarens upplevelse av självprat och mentala föreställningar?
- Hur tillämpar tränarna självprat på sina spelare?
- Hur tillämpar tränarna mentala föreställningar på sina spelare?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
<i>Mental träning tennis, mentala föreställningar tennis, självprat tennis</i>	<i>tennis, junior elite, mental training, stress management techniques, self-confidence tennis, imagery in tennis, mental training and self-talk, self-talk, imagery, self-talk analysis, Nordin-bates & Cumming, applied psychology.</i>

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
GIH:s bibliotekskatalog	Mental training tennis and junior elite; Mental training tennis and junior; mental training and elite and tennis Defrancesco, Burke (Author).

Kommentarer

Svårt att hitta artiklar med mental träning för juniorer. Finns inte så många studier gjorda. Ganska mycket information och studier om självprat och mentala föreställningar.

Bilaga 2

Informationsbladet

Jag heter Ronja Pekarek, går på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH), skriver självständigt arbete om mental träning, hur svenska tennistränare upplever och tillämpar självprat samt mentala föreställningar på deras elitspelare.

Studien kommer att genomföras genom intervjuer.

Syftet är att undersöka hur viktigt tennistränarna anser att mental träning är för att lyckas inom tennis. Hur de prioriterar mental träning jämfört med andra aspekter (teknik, taktik och fys) och på vilket sätt tränarna använder sig av självprat och mentala föreställningar när de ska träna sina spelare.

Studien tar hänsyn till de fyra etiska kraven, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Deltagarna i studien får avbryta intervjun när de vill, och det kommer att behandlas med konfidentialitet.

Insamlat data av intervjun kommer att användas som information till uppsatsskrivande.

För mer information om studien kontakta:

Ronja Pekarek

e-post: ronjapekarek@hotmail.com

Handledare: Mikael Wallsbeck

e-post: mikael@imaginethat.se

Bilaga 3

Informationssamtycke

Jag heter Ronja Pekarek, går på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH), skriver självständigt arbete om mental träning, hur svenska tränare upplever och tillämpar självprat och mentala föreställningar på deras elitspelare.

Studien kommer att genomföras genom intervjuer.

Syftet är att undersöka hur viktigt tennistränarna anser att mental träning är för att lyckas inom tennis. Hur de prioriterar mental träning jämfört med andra aspekter (teknik, taktik och fys) och på vilket sätt tränarna använder sig av självprat och mentala föreställningar när de ska träna sina spelare.

Deltagarna i studien får avbryta intervjun när de vill.

Insamlad data av intervjun kommer att användas som information till uppsatsskrivande.

Intervjuguide

Del 1: INTRODUKTION

- 1) Varför ville du bli tennistränare?
 - Vad är det bästa med att vara tränare?
 - Vad är mest utmanande med jobbet?
- 2) Hur länge har du tränat spelarna (elitspelarna) du har nu?
 - Hur många gånger i veckan tränar de?
 - Hur ser en vanlig vecka ut för dina spelare? (fördelningen mellan tennis, fys och mental träning?)

Del 2: MENTAL TRÄNING (FOKUS PÅ SJÄLVPRAT OCH MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR)

- 3) Beskriv vad du tycker om mental träning.
 - Upplever du några positiva effekter av arbetet med mental träning?
 - Finns det några nackdelar i arbetet med mental träning?
- 4) Har du själv jobbat med mental träning när du var aktiv som spelare?
 - Om ja, på vilket sätt?
 - Om nej, skulle du vilja ha gjort det?
- 5) Beskriv hur viktigt du tycker att mental träning är för en tennisspelare för att lyckas.
 - Om du jämför med teknik, taktik och fysträning, hur ser du på mental träning?

Självprat (selftalk) är också känt som den inre dialogen man har med sig själv, den kan positiv, negativ eller korrigerande. T. ex positiv när man säger "bra jobbat", negativ med kommentarer såsom "du kan inte spela tennis" och den korrigerande som ger instruktioner, såsom "vrid på axlarna".

- 6) Vad är din upplevelse av självprat?
 - Positiva upplevelser?
 - Negativa effekter?
- 7) På vilket sätt använder du dig av självprat när du coachar dina spelare?
 - Finns det några specifika situationer?
 - Om nej, varför?
- 8) Om dina spelare inte är intresserade av självprat hur skulle du göra för att motivera de att de ska börja använda sig av det och tro på det?

Mentala föreställningar delas i två olika perspektiv, interna och externa. Interna bildföreställning är när personen känner och ser sig själv vara i den situationen att man verkligen känner hur det är att vara i den situationen i verkligheten. Externa bildföreställningar är när personen ser sig själv utföra en situation men som åskådare.

- 9) Beskriv vad du tycker kring mentala föreställningar.
 - Positiva effekter?
 - Negativa effekter?
- 10) Hur använder du dig av mentala föreställningar när du coachar dina spelare?
 - Finns det några specifika situationer?
 - Om du inte använder dig av mentala föreställningar, varför inte?
- 11) Om dina spelare inte är intresserade av mentala föreställningar hur skulle du göra för att motivera de att de ska börja använda sig av det och tro på det?

Del 3: AVSLUTNING

- 12) Vad tror du behövs för att öka kunskapen om mental träning inom tennis?
- 13) Beskriv vilket stöd du skulle vilja ha för att arbeta mer med mental träning.
- 14) Har du några funderingar som du vill tillägga kring det vi har pratat om mental träning eller självprat och mentala föreställningar?

Tack för din medverkan!