



”Det krävs ett mirakel för att jag ska torsa!”

- En studie på svenska manliga elitbrottares hantering av ängslan inför ett nationellt seniormästerskap

Mahmoud Vaziripour & Srdan Mladenovic

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 80:2006
Läroprogrammet: 2002-2006
Tränarprogrammet: 2004-2007
Handledare: Göran Kenttä & Carolina Lundqvist
Examinator: Karin Söderlund



”It takes a miracle for me to lose!”
– A study about how Swedish male elite wrestlers
cope with anxiety before a national championship
for seniors

Mahmoud Vaziripour & Srdan Mladenovic

THE SWEDISH SCHOOL OF
SPORTS AND HEALTH SCIENCES
Graduate essay: 80:2006
Physical Education Teaching: 2002-2006
Sports Science Coaching and: 2004-2007
Supervisor: Göran Kenttä & Carolina Lundqvist
Examiner: Karin Söderlund

Förord

Vi vill börja med att tacka våra nära och kära för stödet och hjälpen att finna motivation till att slutföra vårt examensarbete. Studien påbörjades 2006 och nu fem år senare står den klar. Att arbeta med denna studie inom ämnet idrottpsychologi och dess stora omfattning har varit spännande, utmanande och lärorikt. Men samtidigt har vi funnit det svårt att begränsa oss i ämnet.

Vi är båda tidigare elitaktiva och vet hur mycket det krävs för att ha alla pusselbitar på plats för att ta klivet upp mot toppen, inte minst hur skicklig man måste vara på att hantera alla mentala aspekter inom idrott. Att sedan ämnet ängslan tog form i den här studien beror nog mycket på att det är ett intressant och relevant ämne, inte minst vad gäller elitidrott, som vi tror fler idrottare behöver jobba med för att nå topp-resultat. En av författarna var tidigare elitaktiv inom brottning, där det finns en stor kunskapslucka just vad gäller mentalträning och inte minst hur man hanterar olika känslor inför en match eller en tävling. Vi upptäckte även att det var en stor brist på studier gjorda inom ämnet kopplat till brottning. Då intresset fanns för att kunna hjälpa unga brottare mentalt, med t.ex. copingstrategier, föll valet naturligt för brottning och hur brottare hanterar ängslan.

Vi vill rikta ett stort tack till:

Carolina Lundqvist och Göran Kenttä som varit våra handledare under resans gång, som bidragit med råd och guidning, Helena Carlson som stöttat och givit värdefull återkoppling, Sandor Csörgö för ett gott stöd under SM i brottning 2006, alla respondenter som deltagit i studien, för deras intresse och vilja att verkligen öppna sig för oss, Gymnastik och Idrottshögskolan för den erfarenhet och kunskap utbildningarna givit oss, Svenska Brottningsförbundet samt den arrangerande klubben vid brottnings SM 2006 (Lidköping AS)

Än en gång stort tack till alla som trott på oss och hjälpt oss genom resan till att slutföra denna studie.

Gymnastik och Idrottshögskolan
Mahmoud Vaziripour och Srdan Mladenovic
Tränarutbildningen och Lärarutbildningen 2002-2006
2011-04-15

Abstract

Aim and Questions

The aim with this study is to examine how male elite wrestlers cope with anxiety before and during a Swedish Championship. The questions we have used to reach this aim are:

- What coping strategies do experienced wrestlers use before a match compared to lesser experienced wrestlers?
- Is anxiety experienced as facilitative or debilitating to their performance?
- Are there any differences in how experienced wrestlers cope with anxiety compared to less experienced wrestlers before and during a Swedish Championship?

Method

In this study we have used both quantitative and a qualitative procedures to gather relevant information, whereby the quantitative method consisted of a survey, Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) that 18 male wrestlers (weight class 74kg) age 17 to 32, were asked to complete. The qualitative method consisted of four interviews. The subjects in the interviews were chosen based upon earlier international competitive results on a senior level. Subsequently they were divided into two groups: experienced wrestlers and less experienced wrestlers.

Results

The results showed a small difference between experienced and less experienced wrestlers in how they handle anxiety before and during a competition (SM). The coping strategies the wrestlers used could be viewed as special organized routines, i.e. to put on the shoes in a specific way. The results also showed that the experienced wrestlers viewed their self-confidence higher than those of the less experienced wrestlers.

Conclusions

Our conclusion is that the way wrestlers handle anxiety before a competition is individual. It can be all from having individual routines that help keep one calm, to having specific coping strategies such as visualization. The experienced wrestlers within this study experienced little to no anxiety before a competition (contest) more so they explained how they perceived anxiety before an international competition. The less experienced wrestlers experienced a higher amount of anxiety. In conclusion we believe that the way a wrestler feels and performs is coupled to self-confidence and the coping strategies they employ.

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur manliga brottare på elitnivå hanterar ängslan inför och under ett svenskt mästerskap. De frågeställningar som använts för att uppfylla syftet är:

- Vilka copingstrategier använder sig rutinerade brottare av inför en match jämfört med mindre rutinerade brottare?
- Upplevs ängslan i huvudsak som positiv eller negativ för prestationen?
- Finns det skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare inför och under ett SM?

Metod

Vi har använt oss av både en kvantitativ och en kvalitativ metod, där den kvantitativa delen består av en enkät, Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) som 18 manliga brottare (viktklass 74 kg) mellan 17 och 32 år, fick fylla i. Den kvalitativa delen består av fyra intervjuer. Intervjupersonerna valdes ut efter tidigare internationella prestationer på seniornivå. Därefter delades de in i två undersökningsgrupper: rutinerade brottare och mindre rutinerade brottare.

Resultat

Resultatet visar på små skillnader mellan rutinerade och mindre rutinerade brottare i hur man hanterar ängslan inför och under ett SM. De copingstrategier som brottarna använder sig av liknar mer rutiner, t.ex. att ta på sig skorna i en speciell ordning. Resultatet visar även att de rutinerade brottarna skattar sitt självförtroende högre än de mindre rutinerade.

Slutsats

Vår slutsats är att hur brottarna hanterar ängslan inför ett SM varierar och är väldigt individuellt. Det kan vara allt ifrån att man har vissa rutiner som gör en lugn till att man har tydliga copingstrategier så som t.ex. visualisering. De rutinerade brottarna upplever nästan ingen ängslan inför ett SM utan förklarar mer hur ängslan upplevs inför ett större internationellt mästerskap. Medan de mindre rutinerade brottarna skattar en mer upplevd ängslan inför SM. Sammanfattningsvis har vi kommit fram till att hur en brottare mår och presterar har en koppling till självförtroende och vilka copingstrategier man använder sig av.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning	1
1.1. Introduktion	1
1.2. Bakgrund	1
1.3. Forskningsläge	3
1.3.1. Att mäta ängslan	3
1.3.2. Olika tolkningar av CSAI-2(R)	3
1.3.3. Kan tävlingsängslan vara positiv för prestationen?	4
1.3.4. Copingstrategier	7
1.3.5. Ängslan mätt före en brottningsstävling	8
1.4. Syfte och frågeställningar	9
2. Metod	10
2.1. Val av datainsamlingsmetod	10
2.2. Urval	10
2.3. Procedur	11
2.4. Bortfallsanalys	12
2.5. Databearbetning	12
2.6. Validitet	12
2.7. Reliabilitet	13
2.8. Metoddiskussion	14
3. Resultat	15
3.1. Vilka copingstrategier använder sig rutinerade brottare av inför en match jämfört med mindre rutinerade brottare?	15
3.1.1. Rutinerade brottare	15
3.1.2. Mindre rutinerade brottare	16
3.2. Upplevs ängslan som positivt eller negativt – brottarnas tolkningar	18
3.3. Finns det några skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare inför och under ett SM?	20
3.3.1. Rutinerade brottare	20
3.3.2. Mindre rutinerade brottare	21
3.4. Enkätresultat – CSAI-2R	23
4. Diskussion	28
5. Slutsats	32
6. Käll- och litteraturförteckning	35

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Missivbrev

Bilaga 3 Bakgrundsfrågor

Bilaga 4 Intervjuguide

Bilaga 5 Enkät – CSAI-2R

TABELLFÖRTECKNING

Tabell 1. Beskrivande statistik	11
Tabell 2. Självförtroende - riktning.....	24
Tabell 3. Självförtroende - intensitet	24
Tabell 4. Kognitiv - riktning.....	25
Tabell 5. Kognitiv - intensitet	25
Tabell 6. Somatisk - riktning.....	26
Tabell 7. Somatisk - intensitet	26
Tabell 8. Värden för samtliga intervjupersoner	27

1. Inledning

1.1. Introduktion

Brottning är en komplex idrott där olika faktorer som t.ex. hantering av bantning, tillsammans med de olika fysiska delkapaciteterna styrka, aerob och anaerob förmåga, teknik och rörlighet är prestationsbestämmande. En annan ytterst viktig aspekt för brottare, liksom för andra prestationsutövare (idrottare), är den mentala delkapaciteten. Inom denna kapacitet ingår bl.a. stresshantering som kan vara avgörande för prestationen.

Inom svensk brottning är begreppet *mental träning* fortfarande relativt främmande. Under en kurs i idrottspsykologi, där Svenska Brottningsförbundets utbildningsmaterial (Svenska Brottningsförbundet) överblickades, i hopp om att finna något inom detta område. I materialet existerade inte en enda mening som behandlade idrottspsykologi eller mental träning. Under samma kurs väcktes även intresset för ämnet. Vi kom då till insikt om att mental träning kan vara avgörande för prestationen i ”skarpa” tävlingssituationer och vårt intresse ligger av naturen framförallt inom elitidrotten.

Ett exempel på ett vanligt fall som många idrottare brottas med kan vara följande:

Kalle 16 år, en talangfull brottare som har vunnit det mesta som ungdom och även nu som junior. Kalles tränare vill att han ska ta klivet upp som senior, trots att Kalle har två år kvar som junior. Detta är en stor utmaning för Kalle som vanligtvis inte har några problem med att hantera nya utmaningar. Dock har det visat sig att Kalle har stor respekt för de äldre brottarna som tävlar i seniorklassen. Kalle känner stor ängslan inför uppgiften.

Hur ängslan kan påverka en idrottares prestation är en av de aspekter som har undersökts i denna studie. Förhoppningen är att ämnet ska aktualiseras bland tränare, idrottare och idrottsföreningar för att på så vis väcka intresse för hur man kan hantera liknande situationer med hjälp av mental träning.

1.2. Bakgrund

Ämnet idrottspsykologi är brett och har många grenar. Studien är koncentrerad kring området ängslan (eng. anxiety) och om det kan påverka elitbrottare och deras prestationer. För att tydliggöra för läsaren förklaras nedan centrala begrepp som förekommer i aktuell studie.

Centrala begrepp

Stress: ett vanligt förekommande begrepp inom idrotten som definieras som obalans mellan krav och prestationsförmåga, där ett misslyckande att uppnå kraven upplevs kunna få stora konsekvenser (Weinberg & Gould 2011, s. 82). Det är inte alltid något skadligt eftersom det som av en person uppfattas som negativt kan av en annan uppfattas som en utmaning (Karageorghis & Terry, 2011, s.90-91).

Anxiety: översatt till svenska betyder det ängslan eller oro, vi har dock valt att använda det förstnämnda d.v.s. ängslan. Ängslan är ett negativt stressutlöst känslotillstånd och karaktäriseras av nervositet, oro och bekymmer som är förknippat med en trigger som sätter igång kroppens stresspåslag. Ängslan har ett antal komponenter bl.a. *kognitiv ängslan* och *somatisk ängslan*, där kognitiv ängslan är oro och bekymmer som yttrar sig tankemässigt medan somatisk ängslan mer ligger på det fysiska planet med t.ex. svettningar och skakningar som följd (Weinberg & Gould 2011, s. 77-79).

Facilitative & Debilitative: dessa två engelska begrepp är vanligt förekommande i studier om ängslan, där de vanligtvis beskriver idrottarnas subjektivt upplevda ängslan kopplad till deras prestation. Dock har det ingen direkt koppling till prestationsutfallet. Översatt till svenska betyder dessa begrepp främjande (eng. facilitative) respektive hindrande (eng. debilitative). I vissa sammanhang används även orden positiv och negativ som uttryck för dessa.

Coping: handlar om när människor kommer i kontakt med situationer där stress kan uppstå samt om det upplevs som positiva eller negativa svar på känslor. Den efterföljande effekten på prestationen påverkas av människans möjlighet att på ett framgångsrikt sätt hantera olika yttre eller inre upplevda krav (Lazarus, 1999, s. 77-79). De vanligaste tillämpade klassificeringarna inom idrottspsykologi gällande copingstrategier är när en situation är direkt kopplad till en stressig erfarenhet (problemfokuserad coping – eng. problem-focused coping) och strategier att reglera känslor. Ett annat sätt som nämns är att kognitivt omvärdera situationen (känslofokuserad coping – eng. emotion-focused coping) (Lazarus, 1999, s. 77). Copingstrategier grundar sig på olika intryck mellan människan och omgivningen, där processen är i fokus och detta definieras av Lazarus och Folkman (1984, s. 141 se Lundqvist 2006, s. 17-18) som: *Konstant varierande kognitiv och beteendemässig ansträngning till att hantera specifika yttre och inre krav som är upplevda som en börda eller överstigande av en människas tillgångar* (fritt översatt).

1.3. Forskningsläge

Idrottspsykologi och främst områden inom stresshantering och ängslan är väldigt breda och det finns många genomförda studier inom dessa områden. När det gäller brottnig är dessa områden mindre vanligt förekommande i vetenskapliga sammanhang. Ängslan beskrivs på många olika sätt, där ett stort diskussionsämne är huruvida ängslan är främjande eller hindrande för prestationen. Det har varit svårt att finna tydliga samband i den tidigare gjorda forskningen mellan ängslan och prestation, när det gäller idrott på gruppnivå. Möjligtvis kan det vara svårt att urskilja om tävlingsängslan i gruppen tillhör en individ eller gruppen då varje individ tolkar sina symptom olika. Samma ängslan kan vara hindrande för en individ och starkt motiverande för en annan för prestationen. Av forskningsresultaten att döma kan graden av självförtroende vara avgörande för hur symptomen tolkas, om det är negativt eller positivt för prestationen. Som tidigare nämnts kommer aktuell studie fokusera på hur ängslan påverkar just prestationen.

1.3.1. Att mäta ängslan

När man vill mäta idrottsutövares tävlingsängslan är en av de mest frekvent använda skalorna den så kallade Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) framtagen av Martens m.fl. under år 1990. CSAI-2 är en modifierad version av den tidigare CSAI-skalan. CSAI-2 tar hänsyn till skillnaden mellan kognitiv och somatisk ängslan, vilket anses ge en bättre träffsäkerhet. I CSAI-2 finns tre skolor: kognitiv ängslan, somatisk ängslan och självförtroende (Cox, Martens & Russell 2003, s. 519-520).

CSAI-2 blev snabbt ett populärt mätinstrument för att mäta ängslan i samband med idrott, men den hade ett validitetsproblem. En ytterligare förbättrad version är därför CSAI-2R, som visat sig vara mer psykometriskt stabil. Några som undersökt detta närmare är Carolina Lundqvist och Peter Hassmén (2005, s. 727-736) som har gjort en utvärdering av den svenska versionen av CSAI-2 genom att jämföra CSAI-2 (27 påståenden) med CSAI-2R (17 påståenden). Resultaten visade att CSAI-2R (17 påståenden) är det bättre lämpade instrumentet, jämfört med originalet (CSAI-2) då det uppvisat bättre psykometriska egenskaper. Detta gäller även den svenska versionen av CSAI-2R.

1.3.2. Olika tolkningar av CSAI-2(R)

Lundqvist och Kenttä (2004, s. 103-117) undersökte hur 26 elitsimmare tolkar CSAI-2R inför en Grand Prix-tävling, varför symptomen upplevs som antingen negativa eller positiva för

prestationen. Resultaten visade att flertalet av påståendena i CSAI-2R är tolkningsbara. Detta innebär att olika idrottare kan tolka samma påstående på olika sätt, som t.ex. påståendet ”jag oroar mig inför tävlingen” kan tolkas på följande sätt: 1) jag oroar mig så mycket att jag inte kan sluta tänka på att jag kommer att förlora, 2) jag oroar mig för tävlingen så nu vill jag verkligen sätta igång eller 3) jag oroar mig inför tävlingen så därför måste jag vara noga med mina förberedelser. Detta gör att tolkningsbarheten kan vara ett skäl till att det är svårt att hitta samband då symptomen av ett påstående kan tolkas på olika sätt. Förutom det tar man även i denna studie upp att samstämmigheten, vad gäller de tre delskalorna, varit relativt låg när över 40 publicerade studier gjorda med mätinstrumentet CSAI-2 undersökt delskalornas relation med idrottsprestationen.

Då de tidigare resultaten har visat sig variera och eftersom idrottarens tolkningar av symptomen på tävlingsoro är av vikt för att förstå relationen till idrottsprestationen, föreslog Jones och Swain (1992, s. 467-472) en ny riktningsskala där oro även kunde skattas som positivt och främjande för prestationen, och inte bara negativt och skadligt. Detta innebar då att CSAI-2 kompletterades med en riktningsskala efter varje påstående (CSAI-2R). Skalan sträckte sig från +3 (mycket positivt för prestationen) till -3 (mycket negativt för prestationen). Dock är Lundqvist och Kenttä (2004, s. 103-117) mycket kritiska till detta förhållningssätt, där ängslan kan skattas som positivt eller främjande för prestationen.

Även den metaanalys som gjorts av Craft et al. (2003, s. 44-51) visar på svårigheter att hitta förhållanden mellan ängslan och prestation. De studier som ingår i metastudien är motsägelsefulla, vissa visar på ett samband, medan andra inte gör det. I denna studie har samtliga engelskspråkiga studier, där man använt CSAI-2 som instrument för att undersöka ängslan och idrottsprestation, samlats mellan år 1999 till 2003. Den enda delkomponenten som visade signifikant skillnad var förhållandet mellan självförtroende och prestation, som dock var ganska liten oavsett idrott. Men förhållandet var starkare inom individuella idrotter. Däremot föreföll förhållandet mellan kognitiv ängslan, somatisk ängslan, självförtroende och prestation svagt. Självförtroende var det som visade sig ha starkast förhållande till prestation (Craft et al. 2003, s. 44-65).

1.3.3. Kan tävlingsängslan vara positiv för prestationen?

I en annan studie av Lundqvist (2003, s. 86-96) undersöktes hur idrottare upplevde tävlingsängslan som påverkar prestationen negativt respektive positivt, samt hur de skiljer på

de två tillstånden. Som i många andra studier anses tävlingsängslan ha en negativ inverkan på idrottsprestationen. Det har dock diskuterats under senare år om tävlingsängslan även kan vara positivt för prestationen, beroende på hur idrottaren tolkar upplevda symptom.

I studien deltog nio tävlingsidrottare på olika nivåer, både i lag- och individuella idrotter. Deltagarna beskrev sina upplevelser av tävlingsängslan i två steg; först genom ett "tänka – högt – protokoll" där deltagarna berättar om sina tankar högt samtidigt som de fyller i formuläret som består av frågor om deltagaren; "Upplevt en mycket hög nervositet eller ängslan som påverkat prestationen negativt", "Hur nöjda de varit med den prestationen om/när detta inträffat" samt "Tankar och känslor som upplevts just innan den specifika matchen/tävlingen". Därefter ställdes samma frågor med fokus på om idrottaren upplevt hög nervositet eller tävlingsängslan som påverkat prestationen positivt.

I studien beskrivs också exempel på deltagarnas reaktioner av negativ tävlingsängslan så som "Upplevelser av prestationskrav", "Obehag av att stå i centrum", "Rädsla för att misslyckas", "Negativa tankar om sig själv/prestationen", "Upplevelser av att kroppen är mycket spänd", "Skakig", "Matt" samt en "Mycket hög hjärtfrekvens". I resultatet framkom att endast en person har uppgivit sig ha upplevt en mycket hög tävlingsängslan som varit positiv för prestationen. Vad gäller den positiva tävlingsängslan beskrevs den som ett hanterbart tillstånd av att t.ex. "vara laddad både mentalt och i kroppen, förväntansfullhet och av en trygghetskänsla". Just en upplevd kontroll var något som beskrevs som en nyckelfaktor till om tävlingsängslan ansågs vara positiv eller negativ för prestationen (Lundqvist 2003, s. 89-92).

Resultaten visar att tävlingsängslan påverkar prestationen negativt, precis som många tidigare studier visat. Det som däremot beskrivits som en positiv tävlingsängslan är ett prestationstillstånd med avsaknad från tävlingsängslan (Lundqvist 2003, s. 89-92).

I ytterligare en studie har Lundqvist m.fl. (2010, s. 1-10) undersökt om det förelåg några skillnader i ängslan vad gäller intensitet och riktning hos elitidrottare samt subelitidrottare. I studien deltog 31 elitjuniorer och 53 subelitjuniorer inom längdskidåkning samt simning. Till en början tog man, med hjälp av en skala, reda på hur viktig denna tävling var för deltagarna, där det visade sig att tävlingen var av betydelse. Man har använt sig av en modifierad version av CSAI-2R som deltagarna fick fylla i inom 45 minuter innan start samt en prestationsskala

som de fick fylla i direkt efter avslutat lopp. Resultaten visade att när elitidrottarna skattade ängslan som positivt är det symptom utan intensitet eller symptom med mycket låg intensitet, d.v.s. personer upplever inte eller upplever väldigt låg grad av ängslan, vilket i sin tur skattas som positivt. I högre intensitetsnivåer skattas ängslan som negativt för prestationen, och inte heller då finns det någon skillnad mellan elit och subelit. Det som skattas som positiv ängslan är i själva verket en mycket låg eller en total avsaknad av ängslan (Lundqvist, Kenttä & Raglin 2010, s. 1-10).

Jones och Swain (1992, s. 467-472) har studerat skillnader i intensitet och riktning av symptomen av tävlingsängslan i hög och låg tävlingslystnad (eng. competitive subjects) i rugby union, basket, fotboll (eng. soccer) och landhockey. De 69 deltagarna delades in i två grupper, en grupp med hög tävlingslystnad och en med låg tävlingslystnad, baserat på ett frågeformulär (Sports Orientation Questionnaire). Samtliga deltagare fyllde i en modifierad version av CSAI-2 30 minuter före tävling. Resultaten visade ingen signifikant skillnad grupperna emellan vad gäller intensitet av kognitiv ängslan eller somatisk ängslan och inte heller vad gäller riktning av somatisk ängslan. Däremot visade gruppen med hög tävlingslystnad (N=34) mer främjande ängslan och mindre hindrande ängslan än gruppen med låg tävlingslystnad (N=35). Vidare skiljde sig båda grupperna vad gäller intensitet och riktning i självförtroende. Gruppen med låg tävlingslystnad visade sig ha lägre självförtroende samt även en mindre främjande självförtroende än gruppen med hög tävlingslystnad. Detta stödjer tesen om att idrottsutövares uppfattning om deras symptom av ängslan möjligen kan tillföra en större förståelse av responsen på tävlingsängslan (Jones & Swain 1992, s. 470-471).

Jones har i en annan studie undersökt om det fanns några skillnader i hur idrottare tolkar sina känslotillstånd inom en timme innan ett mästerskap (Jones & Hanton 2001, s. 385-393). Studien var utförd på 190 tävlingssimmare (96 kvinnliga och 94 manliga) från regional till internationell nivå. Initialt tog man reda på om det skilde sig i hur simmarna tolkade riktningen av de kognitiva och somatiska symptomen, kopplade till tävlingsängslan, om dessa är främjande eller hindrande för prestationen. Man har använt sig av en modifierad version av CSAI-2 med både riktning- och intensitetsskala samt en checklista där både positiva och negativa känslotillstånd fanns med. Resultaten visade att de simmare som tolkade sina symptom som främjande för prestationen, hade signifikant mer positiva känslor än de simmare som tolkade sina symptom som hindrande, då dessa hade mer negativa känslor.

1.3.4. Copingstrategier

Gould m.fl. (1993, s. 83-93) gjorde en studie under OS i Seoul 1988, där syftet var att kartlägga hur amerikanska brottningslandslaget hanterade stress. Resultaten visade på att stresshantering inte är kopplat till någon speciell faktor, utan en kombination av ett flertal komplexa strategier. Totalt intervjuades 20 amerikanska brottare. Intervjuerna skedde mellan sex till tolv månader efter OS via telefon. Man jämförde framgångsrika brottare (medaljörer) mot mindre framgångsrika brottare (icke medaljörer). Det visade sig att framgångsrika brottare hade ett väl inarbetat sätt att hantera olika situationer så att de inte behövde tänka på dessa medvetet. När de kände sig hotade eller stressade kunde de hantera situationen per automatik. Medan mindre framgångsrika brottare hade mindre utvecklade och inarbetade strategier för att hantera stress. Detta har även kunnat påvisas av tidigare forskning (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Orlick & Partington, 1988; Williams, 1986 se Gould et al. 1993, s. 83).

I en studie där man undersökt hur effektivt idrottare hanterar stressituationer har man jämfört 318 amerikanska idrottare med 404 koreanska idrottare (Kim & Duda 2003, s. 406-425). Dessa idrottare fick fram information gällande frekvensen av de psykologiska svårigheter som de upplevt under tävling och hur de kontrollerar/hanterar dessa situationer samt på vilket sätt de hanterar de specifika situationerna. Resultaten visade att både de som använde sig av problem-fokuserad hantering och stresshantering samt undvikande/tillbakadragande hantering (undvika obekväma situationer) visade sig vara effektiva för prestationen under tävling. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan de amerikanska och koreanska idrottarna (Kim & Duda 2003, s. 406-409).

Ntoumanis och Biddle (2000, 360-371) har i en studie visat att uppfattningen av ängslan var relaterad till användandet av problemhantering. Höga intensitetsnivåer av kognitiv ängslan var relaterat till känslö- och flykthantering (undvika att ta itu med känslor). Med hänsyn till somatisk ängslan fanns det ett signifikant samspel mellan intensiteten och riktningen i att liknande höga intensitetsnivåer av ängslan var relaterade till olika sätt att hantera olika problem, beroende på om somatisk ängslan upplevdes som främjande eller hindrande. Studien visade att idrottare med en positiv upplevelse av ängslan har en fallenhet att använda effektiva stresshanteringsstrategier.

1.3.5. Ängslan mätt före en brottningsävling

Vi har valt att ta med nedanstående studier då dessa är bland de fåtal studier inom ängslan utförda på brottare. De studier som hittats inom området ängslan kopplat till brottningsävling skiljer sig från vår studie, där vi har valt att undersöka hur manliga brottare hanterar ängslan inför ett mästerskap samt om det finns några skillnader mellan rutinerade och mindre rutinerade brottare.

I en studie av Morgan och Hammer (1974, s. 58-61) använde man sig av 29 brottare från universitetet i Kalifornien. Flertalet blanketter gavs till varje brottare i början av säsongen, efter invägningen, på tävlingen, en timme innan turneringen startade och mellan 15 och 30 minuter efter turneringen. Jämförelserna visade att ängslan ökade markant inför förberedelserna till matchen. Dessutom var ängslan efter matchen betydligt lägre än under försäsongen, invägningen och före matchen. Slutsatsen blev att väntan på tävlingen var associerat med en ökad ängslan, medan tävlingen i sig var associerad med en minskning i ängslan.

Även Gould, Horn och Spreemann (1983, s. 159-171) påvisar resultatet att juniorbrottare på elitnivå var mer oroliga under tiden de väntade på tävlingen än under själva tävlingen. Resultaten visade även att brottarna blev nervösa i 66 % av sina matcher och att deras nervositet ibland hjälpte dem och ibland blev negativ och skadade deras prestation. 58 % av brottarna upplevde även sömnsvårigheter natten innan tävlingen. Tre huvudsakliga dimensioner av stress var påtagliga, det första var rädslan att misslyckas, det andra att tränaren skulle bli avvisad från mattan och det sista att man tänker, ”vad kommer tränaren att säga?”.

I en annan studie av Gould, Horn och Spreemann (1983, s. 58-71) där man undersökte om tävlingsängslan skiljer sig mellan framgångsrika (tävlingsplacering 1-6) och inte så framgångsrika (tävlingsplacering 7 eller sämre) likväl som erfarna (>5 år) och mindre erfarna (1-4 år) i nationella mästerskap. Det man hittade var att det inte finns några märkbara skillnader i tävlingsängslan mellan framgångsrika och mindre framgångsrika samt erfarna och mindre erfarna. Gould, Horn och Spreemann föreslår att man bör vara försiktig med att generalisera resultaten av förberedande studier, speciellt när små, icke randomiserade prover har använts.

1.4. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka hur manliga brottare på elitnivå hanterar ängslan inför och under ett SM. De frågeställningar vi använt oss av för att uppfylla syftet är:

- Vilka copingstrategier använder sig rutinerade brottare av inför en match jämfört med mindre rutinerade brottare?
- Upplevs ängslan i huvudsak som positiv eller negativ för prestationen?
- Finns det skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare inför och under ett SM?

2. Metod

2.1. Val av datainsamlingsmetod

Denna studie består av en kvantitativ samt en kvalitativ del. Den kvantitativa delen består av en enkätstudie, där en modifierad version av CSAI-2R använts (Lundqvist & Hassmén, 2005, s. 727-736) (se bilaga 5), på en i förhand utvald viktklass. Enkäten består ursprungligen av 17 påståenden, dock har vi valt att lägga till ytterligare fem påståenden. Dessa 22 påståenden beskriver känslor som idrottare kan ha inför en tävling. Av dessa 22 påståenden fylls två (fråga 21-22) i efter avslutad match/tävling. Efter varje påstående finns dessutom en riktningsskala som går från -3 till +3, där man skattar om påståendet är positivt eller negativt för den egna prestationen.

För att få en djupare förståelse för hur brottare upplever stress/ängslan/oro samt hur de tolkar och hanterar olika situationer intervjuades utvalda brottare. Intervjuerna utfördes med hjälp av en befintlig intervjuguide som modifierades efter studiens syfte och frågeställningar (se bilaga 4). Denna intervjuguide är framtagen av Lundqvist och Kenttä, där de bl.a. använt sig av den i en studie där de undersökt simmare ("Simmares tolkning av negativa påståenden", Lundqvist & Kenttä, 2004). I samma studie har Lundqvist och Kenttä även använt sig av CSAI-2R, som de följde upp med djupintervjuer. Bl.a. tar intervjuguiden upp samtliga påståenden från CSAI-2R, där respondenten har tillgång till sina enkätsvar och har möjlighet att förklara hur de tänkte och kände när de fyllde i enkäten. Dock har vissa frågor i intervjuguiden gjorts om och anpassats till studien. Vidare ställdes frågor som var öppna med tänkbara följdfrågor, beroende på hur frågorna blev besvarade. Sammanlagt utfördes fyra intervjuer.

2.2. Urval

De brottare som deltog i studien valdes ut genom en genomgång av de största viktklasserna under brottnings-SM mellan åren 2003-2005. Då viktklassen 74 kg visade sig ha varit den med flest deltagare under tidigare år, föll valet på just denna viktklass. Antalet förhandsanmälda i viktklassen uppgick till 25 brottare, varpå 20 personer klarade av invägningen för viktklass 74 kg. Samtliga 25 fick hem ett missivbrev med information gällande studien. Slutligen valde 18 brottare att fullfölja studien, varav fyra av dessa valdes ut som intervjuobjekt för djupintervjuer. Dessa försökspersoner valdes ut genom tidigare internationella prestationer och tävlingsresultat mellan åren 2000-2006, samt genom svaren i

bakgrundsenkäten (se bilaga 3). De fyra brottarna delades in i två grupper: *rutinerade* och *mindre rutinerade*, där de rutinerade har deltagit i internationella mästerskap och haft tiotalet topp-10 placeringar på seniornivå, medan de mindre rutinerade inte varit så framgångsrika internationellt sett på seniornivå, vilket innebär att dessa inte har några eller har färre än tio topp-10 placeringar. Bland deltagarna i studien ($N = 18$) var den yngsta deltagaren 17 år (vars målsman skriftligen godkänt dennes medverkan) och den äldsta 32 år, där snittåldern var 21,3 år ($SD=4,1$).

I tabell 1 redovisas delar av de data som framkommit med hjälp av enkäten Bakgrundsfrågor (se bilaga 3). I det fält där *Satsning* redovisas har deltagarna fått uppskatta sin idrottsliga situation kort före SM genom att fylla i en skala med ett spann från 1 ("satsar inte alls") till 7 ("satsar för fullt").

Tabell 1. Beskrivande statistik

	N	Minimum	Maximum	Medel	SD
Ålder	18	17	32	21.3	4.1
Antal år som aktiv brottare	18	4	23	12.4	5.6
Antal år på elitnivå	18	2	15	5.1	3.2
Satsning	18	4	7	5.8	0.9

2.3. Procedur

Med hjälp av Svenska Brottningförbundet samt arrangörsklubben (Lidköping AS) för svenska mästerskapen i brottning togs data avseende antalet föranmälda brottare i viktklass 74 kg. Dessa uppgifter ändrades allt eftersom p.g.a. att vissa kom till och andra bytte viktklass. Vi fick slutligen bestämma oss för att gå på den senaste tillgängliga anmälningslistan som publicerades före SM. Där fick vi fram uppgifter till de föranmälda (25 brottare) för att kontakta dem via telefon och därefter skicka hem ett missivbrev, en enkät med bakgrundsfrågor samt en modifierad version av CSAI-2R som deltagarna skulle fylla i en vecka innan tävling och returnera i ett förfrankerat kuvert till oss. Av de 25 deltagare vi kontaktade valde 23 att delta i studien. Det visade sig dock att tre av dessa 23 bytt viktklass samt att två deltagare valde att inte fullfölja studien. Slutligen fullföljde 18 deltagare ($N = 18$) genom att fylla i en modifierad version av CSAI - 2R på tävlingsdagen, så tätt inpå en match som möjligt. Efter att samtliga enkäter hade sammanställts valdes fyra deltagare ut till intervju. Dessa fyra tillfrågades under dagen om de skulle kunna ställa upp på en intervju efter

deras sista match. Samtliga tillfrågade valde att delta. Respondenterna går under benämningarna *Brottare A*, *Brottare B*, *Brottare C* och *Brottare D*. Tre av intervjuerna genomfördes i klubbens kansli lokaler vid tävlingshallen, där det fanns möjlighet att samtala ostört. Den fjärde intervjun ägde rum på en restaurang i nära anslutning till tävlingshallen. Ljudnivån var något högre i restaurangen, dock upplevde inte deltagaren det som störande. Intervjuerna var strukturerade efter en intervjuguide (se bilaga 4). Varje intervju tog drygt en timme och dokumenterades via en digital diktafon. För att få djup på vissa svar ställdes följdfrågor. Transkriberingen av intervjuerna påbörjades kort efter intervjutillfället. Innan intervjun påbörjades informerades deltagarna ytterligare om studien och dess syfte, samt att de kunde avbryta sin medverkan när som helst under intervjuens gång. De blev också informerade om deras konfidentialitet i studien och rättigheter att ställa frågor till oss.

2.4. Bortfallsanalys

Inför denna studie tillfrågades samtliga föränmälda till brottnings-SM 2006 i viktklass 74 kg (25 brottare). Dock visade sig att endast 20 av dessa vägde in i viktklass 74 kg. 18 av dessa valde att delta i studien. Detta gav ett externt bortfall på två deltagare. Det finns dock inget internt bortfall då samtliga respondenter fyllde i hela enkäten på plats.

2.5. Databearbetning

All kvantitativ data är bearbetad och analyserad i Microsoft Office Excel 2007. Dessa är presenterade i olika tabeller. Intervjuerna har inte analyserats enligt någon särskild vedertagen metod så som den fenomenologiska eller hermeneutiska metoden. Resultatet har istället bearbetats genom att inspelningarna transkriberats och sedan lästs igenom överskådligt. Därefter har texterna lästs igenom utifrån de respektive frågeställningar som är till grund för denna studie, och de stycken som anses besvara respektive frågeställning redovisas nedan. Intervjuerna finns i sin helhet i författarnas ägo. Av anonymitetsskäl återges respondenterna som *Brottare A*, *Brottare B*, *Brottare C* och *Brottare D*.

2.6. Validitet

Validiteten i denna studie kan anses som hög, då ett beprövat tillvägagångssätt använts vad gäller enkäter, baserat på CSAI-2R. Att studien är bred med både en kvantitativ och en kvalitativ del innebär att träffsäkerheten i resultatet ökar. Träffsäkerheten i en studie av denna typ är beroende av mätinstrumenten, i detta fall en enkät och en intervju. Enkäten är en sedan tidigare välbeprövad modell och intervjun baseras på en guide som noggrant setts över vad

gäller frågeformuleringen. Det finns dock alltid möjlighet för tolkning i samband med att man hanterar denna typ av ämne och det innebär självfallet en viss, om än klart överkomlig, sårbarhet.

Intervjufrågorna är utformade så att de speglar studiens syfte och frågeställningar. Då en av författarna själv har en bakgrund som elitbrottare samt inlett studien på egen hand, blev valet av intervjuare självklart, då medförfattaren inte var med i processen vid tidpunkten för genomförandet av intervjuerna. Validiteten hänger även mycket på hur skicklig intervjuaren är och vilka kunskaper intervjuaren besitter i ämnet, då denna kunskap underlättar att ställa de rätta frågorna i rätt ögonblick. Dock finns risken att förförståelsen kan påverka intervjuaren negativt genom att man inte ställer de frågor som kan ge ovärderlig information. Vi anser att intervjuaren trots svårigheterna lyckats hålla en god balans i samband med intervjuerna.

2.7. *Reliabilitet*

Som i många andra studier kan reliabiliteten diskuteras. Detta gäller kanske framförallt kvalitativa studier då mätmetoden består av intervjuer, där möjligheten till att vara flexibel i sitt sätt att intervjua är mycket större än i en kvantitativ studie, där man har en färdig enkät att förhålla sig till. Ibland kan man behöva gå ifrån intervjuguiden för att komma åt respondenten på ett djupare plan. Att intervjua är en konst och man måste följaktligen vara uppmärksam på informantens svar och vara öppen för de följdfrågor som det kan leda till (Johansson & Svedner, 2004, s. 72).

När det kommer till intervjumiljön har intervjuaren försökt vara konsekvent genom att i största möjliga mån utföra samtliga intervjuer i en och samma lokal. Dock var intervjuaren tvungen att lägga en av intervjuerna utanför denna lokal på respondentens begäran. Detta kan ha en viss inverkan på reproducerbarheten då lokalen inte varit densamma för samtliga intervjuer. Däremot har intervjuaren standardiserat intervjuguiden och ställt frågorna på likartat sätt vid varje intervju.

I samband med att reliabiliteten granskas ska det dock uppmärksammas att det finns en inbyggd svårighet med detta, då ämnet som både intervju och enkät baseras på handlar om ett mentalt tillstånd som kan komma och gå på ett ögonblick hos den tillfrågade. Kvale skriver: ”Även om det är önskvärt att öka intervjuresultatens reliabilitet [...] kan en för stark tonvikt på reliabiliteten motverka kreativitet och föränderlighet” (Kvale 1997, s. 213). Vidare

påverkas det mentala tillståndet, den intervjuades förmåga till coping och upplevelse av ängslan t.ex. av hans emotionella utveckling och andra livserfarenheter. Med detta i åtanke kan det trots att mycket möda lagts ned på att säkra reliabiliteten ändå uppkomma avvikelser om man skulle ta sig för att upprepa studien.

2.8. Metoddiskussion

Vad gäller mätmetoden CSAI-2R, som är ett av de vanligaste mätinstrumenten när det kommer till att mäta ängslan, har det diskuterats mycket kring hur pass hög validiteten har varit. I flertalet av de forskningsstudier vi har gått igenom anser många forskare/författare att mätinstrumentet bör utvecklas ytterligare, då den upplevs som tolkningsbar. Vi har själva inte stött på några större problem i denna studie, vad gäller CSAI-2R. I vårt fall har vi dels lagt till fem påståenden i enkäten samt även använt oss av djupintervjuer och kunnat fråga brottarna hur de har resonerat kring sina svar i enkäten, då vi gick igenom varje påstående med samtliga fyra intervjupersoner. I och med detta upplevde vi också att respondenterna tolkat påståendena på ett likartat sätt. Vi tror således att vi har en relativt hög validitet i vår studie, tack vare djupintervjuerna.

I de studier som har granskats har vi stött på en del mätmetoder som vi har ställt oss kritiska till, bl.a. telefonintervjuer gjorda på amerikanska brottare efter OS i Seoul. Intervjuerna ägde rum 6-12 månader efter tävlingen. Vi anser att det kan ha gått för lång tid efter mästerskapet och mycket kan ha hänt under den tiden, vilket kan försvåra att minnas alla detaljer och känslor vad gäller hanteringen av ängslan under OS.

3. Resultat

3.1. Vilka copingstrategier använder sig rutinerade brottare av inför en match jämfört med mindre rutinerade brottare?

3.1.1. Rutinerade brottare

De rutinerade brottarna i studien använder sig av olika copingstrategier kopplade till deras tidigare erfarenheter. Dessa erfarenheter återspeglar, i det här fallet, även den rutin de har samlat på sig genom åren. Vissa brottare har som strategi att inte göra några större förändringar i sin vardag utan lever som vanligt. Däremot drar brottarna ner på träningsintensiteten samt kvantiteten veckan före mästerskapet. Det finns även de som behöver banta en tid före mästerskapet, vilket kan innebära justeringar i kosten:

Jag gör inte så mycket med brottningen, det är mer fokus åt bantningen. Och en vecka innan så varvar jag ner jätte lit... mycket med träningen. Det blir mer kondition, kunna komma... långa promenader eller så där en... dela upp olika löpnings, lätta löpningar, bara kunna gå ner... bränna kalorier. Och eh... fullt med roligheter, mycket roligheter. Sista tiderna har vart faktiskt att jag, det tycker jag är ganska skönt, det har kommit med sen jag skaffat hund... och det gjorde vi nu innan SM också, tog med mig hunden, gick vi ut i naturen... jag tycker det börjar bli roligt. Åka ut på... bara så där, skönt att komma in i naturen. När man bantar så får man andas in bara, det så skönt att bara gå i naturen å låta hunden springa å. Jag älskar att laga mat för alla andra [...] (Brottare A, 2006-04-02)

Samma brottare beskriver även hur viktigt det är att känna trygghet hemifrån, för att kunna prestera optimalt.

Kör jättelite, bara lattja på träningen. Och det tror jag e det viktigaste, jag tror det e med all idrott att man ska ha det tryggt hemma. Jag måste ha all problem löst. Det e inför allting, inte bara SM. Jag måste ha tryggt hemma för att känna jag ska kunna prestera max. När jag mår bra så brottas jag bra.” (Brottare A, 2006-04-02)

Att göra saker som gör att brottarna mår bra före ett mästerskap är en strategi som brottare A och B nämner:

Näe, man har ju tränat hårt de senaste veckorna, månaderna här å haft SM som målet å... nu sista veckorna har man bara dratt ner lite på träningen å bara inrikta sig på å kunna klara det... gå ner i vikten å må bra samtidigt under tiden man bantar å... så det är väl dom förberedelserna man har haft nu dom sista här. SM, det ju bara det som vart målet hela året i stort sett att man ska... SM på hemma plan ska man helst vinna. (Brottare B, 2006-04-02)

3.1.2. Mindre rutinerade brottare

Deras copingstrategier skiljer sig marginellt från de rutinerade brottarna. Dock har förberedelserna varit annorlunda inför detta mästerskap:

Som sagt så har inte förberedelserna varit dom bästa just nu, men e... [---] det har vart ganska dåliga träningar nu... man har vart ner och brottats men jag har inte haft det där... känt att det, det här kommer att gå vägen, utan eh... det har vart mest jobbigt, den här sista tiden inför SM asså. Aa, man har inte hittat det här sista glöden och tänka fan nu... det finns en chans att plocka medalj, och plocka sjätteplatsen utan det blir mer frustration när man känner att man kommer ner till brottarklubben och känner att nu ska toppen komma. Det har vart lite sådär... och sen har inte [nämner namn på tränare] vart ner, han jag snackar mycket med... det e viktigt att gå igenom det här med hur man tänker känner jag... (Brottare C, 2006-04-01)

Brottarnas form och känsla inför detta mästerskap har på olika sätt påverkat deras tankar. Dessa tankar har, enligt brottarna, upplevts som negativa. De har med hjälp av olika strategier försökt hantera dessa tankar och situationer:

[...] det var så jag la upp det heh... Näe, jag hade lite skola sådär, men jag tog det ganska lugnt liksom sådär det... koppla av, bli frisk liksom. Eh, jag ville faktiskt ha det överstökad. Jag ville bara bli kvitt med det. ...aah, jag kände... när jag kände så så var det, så visste jag inte om jag skulle vara med veckan innan asså. När väl veckan var då ville jag liksom bara jah... jag ställer upp men jah, det får gå som det går sen är det slut. Jag ville, jag ville faktiskt... ahh, jag ville att det skulle bli söndag liksom... finalpass att jag...

att det... så kände jag. Puh... vanligtvis så... när det liksom är mästerskap så börjar man bli lite nervös en vecka innan. Eller inte nervös hela tiden men tankarna kommer... då börjar jag visualisera mycket sådär omedvetet en vecka innan. Men denna veckan så... jag, jag har inte haft tankarna på det på samma sätt, så jag har inte tänkt så mycket på det faktiskt. Mest tänkt på å fixa skjuts och sådär med allt runtomkring. Men just tävlingen så har jag inte tänkt på alls. (Brottare D, 2006-04-01)

Brottarna nämner bl.a. strategier så som visualisering, något som närmast kan beskrivas som mentala motivationsfilmer där de går igenom sina tidigare vunna matcher samt olika avkopplingsmetoder eller målbilder. Visualiseringen görs för att den aktiva ska få den rätta känslan i kroppen, ”känna det” och känna ”att man har vinnarinstinkten kvar” (Brottare C, 2006-04-01). En brottare nämner även att han tittar igenom filmer på sig själv, då han gjort goda prestationer. Samme brottare nämner även hur viktigt det kan vara att en tränare är närvarande i förberedelserna inför mästerskapet. Att sedan tränaren inte kunde närvara under mästerskapet får konsekvenser hos brottaren då han upplever en viss otrygghet:

Näe, det jag brukar göra, som sagt, det eh... träningarna brukar vara rätt lugna så det... aa, jag tycker att man ska nog inte att man ska slita ut sig, utan man ska vara sugen på mattan, så att det, man leker lite på mattan, lilar lite boll och går man igenom lite filmer hemma så man blir taggad och glad, sådär... Sen brukar vi lira lite frig-follie... sån där spel. Sen känner man... att man har vinnarinstinkten kvar. Ja, den här... inför det här SM:et så har det bara varit att man har vart lite orolig inför formen här, att man man vill ju känna det... man vill ju ett kvitto 2 veckor 3 veckor innan att... jag blir svår att slå nu, på SM asså. Men det har inte funnits där. Det har vart långt ifrån att... att man har vart i den formen asså. Det... har vart mycket funderingar på vad det är som vart fel och så där. Man har ringt upp [nämner namn på tränare] å behöva säga nu kan jag inte fundera på det här, utan du måste åka till SM å koncentrera dig. Sen nu när [nämner namn på tränare] han... han tackade ju nej 2 veckor innan [...] det sänker också en mycket. Det hade vart viktigt att ha honom med just för att se på säsongens viktigaste turnering att han kan vara med det e en trygghet att ha honom i stolen där (Brottare C, 2006-04-01)

Copingstrategierna som respondenterna har använt sig av är snarlika, däremot har förutsättningarna inför detta mästerskap varit olika brottarna emellan. Detta bl.a. då de mindre rutinerade brottarna dragits med oförutsedda händelser då en av dem varit med om en bilolycka veckan innan tävlingen och den andra haft feber kort innan tävlingen.

3.2. Upplevs ängslan som positivt eller negativt – brottarnas tolkningar

Ängslan beskrivs många gånger som ett negativt tillstånd. Dock bör det nämnas att detta tillstånd även kan upplevas som något positivt. Respondenterna i vår studie har tolkat detta tillstånd olika även fast de beskriver snarlika situationer:

Självklart känner man lite oro innan varje mästerskap, annars skulle det va konstigt men... lite mer än vanligt, näe. Äh, asså det e säkert under juniortiden var det tuffa tider... [...] jag tror de jobbigaste matcher det e när man möter nån som man känner bra. Folk... man ska vinna men det e ändå en jämn match. Såna matcher e tuff, jobbiga. Jag har haft några i klubben som... och jag har vart jättejämn. Men jag vet att vi är jämna men alla tror att jag ska vinna jättelätt. Dom matcherna är jobbiga. Då är det så att då är det inget roligt. Då hade jag några såna i klubben, jag haft... och speciellt om man är jättebra vänner. Då har det liksom ohh fan, det här var inte roligt. Då ser man inget positivt. Jag ska gå en tuff match, vinner jag, det är det alla säger, ja ja grattis i förskott. Och sen har man ingenting att bevisa för folk. (Brottare A, 2006-04-02)

För en del brottare yttrar sig ängslan mer på ett somatiskt plan än kognitivt. Dessa symptom kan vara så kraftfulla att de påverkar prestationen påtagligt. Speciellt när dessa upplevs som negativa:

[...] jag var med på [nämner en tävling] 2005 var det... ehh, kände jag mig jävligt dålig i magen först innan uppvärmningen. Så värmde jag upp, kände mig lite såhär halv spyferdig och eh... ehh... tio minuter en halvtimme innan så... jag försökte släppa det, att jag, att jag kände mig... jag försökte att ja, va fan det e bra, det känns bra, jag känner mig bra... men så bara kände jag att jag var så jävla dålig i magen asså [...] då var jag riktigt sådär... det kändes inte bra liksom. Då var jag riktigt eh... ahh, just att det var så jävla mycket på spel, det var liksom första matchen å... äh, då var jag jävligt ängslig kan man säga [...] det var inte bra asså. (Brottare D, 2006-04-01)

Ibland kan ängslan bli så pass påtaglig att en brottare får känslan av att inte vilja befinna sig i närheten av en brottningsmatta. Ängslan blir en form av rädsla som tar över tankarna. Det uppstår en oro över att motståndaren kan göra en illa:

[---] man var ju livrädd för att brottas mot han, så att det.. man gav det inte ens en chans till match utan det var bara att gå in och han fick bryta sönder en och sen förlorade man matchen. [...] det var ju, man var ju rädd att man skulle skada sig mot han, så så gick ju tankarna. Jag vill inte skada mig och han e så himla stark å... äe, det är nog den enda matchen i min karriär som man har vart... som man har vart rädd liksom när man ska brottas [...] det var nära till att man började böla innan.. inför matchen asså [...] desto närmre matchen det kom så desto desto... man ville helst att den här matchen skulle hoppas över, så att det... det var... när man klev upp på mattan, det var... han såg ju att man var livrädd också så att det var... det blev inte så farligt som man trodde ändå, men han bröt ner en och la en på fall och så var det slut på fem sekunder, sex sekunder eller nåt sånt där så att. [---] Det var inte den här nervositeten som man blir taggad utav, det var mer den här ouofch... bara han inte skadar mig och han är så himla bra. Det var ingenting hos en själv som var bra då, utan då, det var bara liksom att... det var bara förlust, 100 procent förlust i huvet, så. (Brottare C, 2006-04-01)

De brottare som är rutinerade får tänka tillbaka långt i tiden för att minnas när de upplevde en negativ ängslan inför ett nationellt mästerskap. Den ängslan brottarna känner inför SM nu uttrycks som något positivt. Däremot beskriver de stora internationella mästerskap, som t.ex. EM, något som kan framkalla negativ ängslan. Till skillnad från de rutinerade brottarna har de mindre rutinerade andra känslor inför SM. De känner en större negativ ängslan inför utmaningen:

[...] GT å dom här stora tävlingarna var man ju alltid nervös inför när man var tio, tolv år sådär men... nu på senare år så... näeh. Man åkte på ganska stora tävlingar internationellt sådär och då, det är ungefär samma som KS eller EM eller en vanlig tävling där man har... brukar inte kunna känna nån ro då heller. Man var väl mest nervös och man var lite orolig i magen och man eh... sådär, men det... [...] kan ha vart nervös att man skulle möta så mycket nytt folk. [...] man vet att man var lite nervös så... men det brukar ju

släppa när man började komma igång med turneringen då släpper det å. Komma till just dom här specifika tankarna hur jag kändes då... jag vet inte. Ah, det var väl mest att man hade lite ont i magen så... lite kanske lite små skakig sådär men inte ah, det kan ha vart dom kroppsliga symptomen [...] man var lite frusen å skakis sådär. Det var väl det värsta [---] jag tror inte att det är bra att vara för nervös inför nånting så. En viss nervositet säger man att det ska va bra. Man presterar bättre då. Man... när man var yngre då var man väldigt nervös och det... man blev nog lite ställd å vågade inte kanske brottas som man gör normalt sätt, när man inte är nervös. (Brottare B, 2006-04-02)

[...] dom senaste åren brukar jag inte känna så mycket nervositet för min del så kanske inför en SM-final då, men annars... det har ju, dom kanske inte har vart så positiva att jag inte har vunnit då... he he he... den ängslan man har haft hade... näe, det har nog inte... jag tror inte det påverkar egentligen. När man e väl uppe på mattan e man fokuserad på det som ska va utan... jag tror inte det påverkar så mycket hur man känner innan [...] Känt mig samlad och lugn hela helgen här. (Brottare B, 2006-04-02)

3.3. Finns det några skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare inför och under ett SM?

3.3.1. Rutinerade brottare

Att känna balans i vardagen och veta att man inte har några problem runt omkring skapar en tryggare atmosfär att börja bygga ifrån. Med det som utgångspunkt kommer en inre trygghet som underlättar i förberedelserna inför ett mästerskap. Har man dessutom vetskapen om att den fysiska formen är bättre än hos många konkurrenter medför detta ett stort självförtroende som underlättar hanteringen av ängslan:

[---] Asså jag har en teori att folk att det finns ingen... asså finns ingen som tränar hårt som jag. [---] Det är ingen skitsnack [...] vi har en av dom bästa brottarna i min klubb och jag satt å jämförde, det fanns ingen som träna lika hårt, tyckte jag själv i alla fall, fysiskt i alla fall som jag. [...] då kände jag mig så här överlägsen fysiskt. Så felen jag gjorde var för mycket fysik för lite teknik. Men självförtroendet var upp i max. Så det fanns en förut, där vissa matcher, om man låg under så visste jag fan det här ska jag vinna. Så

till slut plockade jag en, två, tre, fyra och så kunde jag ta igen mig. För jag visste mentalt, jag kan inte torka mot han. Jag KAN inte! För jag e bättre asså. På nåt sätt så övertygade jag mig även om jag låg under med 3 – 0 så kunde jag plocka 4 poäng på han. Det var en sån där känsla jag hade... så det kan va fokus ibland, men det gäller å hitta balans där. Så jag känner mig nu, jag sitter och tänker mig, får inte överskatta mina styrkor. Jag vill ha mer, hitta en balans där, utnyttja mittemellan så jag får ut mycket mer av min brottnig. (Brottare A, 2006-04-02)

En brottare ger rådet att man ska känna sig nöjd med sina förberedelser innan tävlingen, träningen ska vara bra och känner man sig fysiskt förberedd så borde man inte ”brottas” med negativa tankar:

[...] en bit innan SM så skulle jag ju råda dom å verkligen träna så mycket som... å känna sig att dom e nöjda med det dom har presterat innan SM för då är det här en stor tävling och då vet dom att dom har gjort vad dom har kunnat å dom känner sig självsäkra... [...] så känner väl jag. Känner man sig säker på sig själv innan då... då behöver man inte vara så orolig egentligen. Men sen just om du är orolig före en match, ett par minuter före match eller tio minuter så... är det bara att försöka köra på och säga att jag e här... gå in och kör ditt race å ge dom lite små tips om hur dom kanske kan ta poäng på den som dom möter eller så. Men eh i grund och botten tror jag är man bra, känner man sig bra fysiskt förberedd så... så bör det kännas lättare psykiskt också. (Brottare B, 2006-04-02)

3.3.2. Mindre rutinerade brottare

De tankar som rör sig i huvudet på en mindre rutinerad brottare skiljer sig inte mycket från de rutinerade brottarna. Vissa har ett väldigt positivt tänk kring situationer där ängslan kan uppstå. Brottarna försöker se det som en rolig utmaning och blir inspirerade av att gå viktiga matcher. När allt fungerar stärks självförtroendet vilket skapar glädje inför uppgiften och ängslan riktas till att bli positiv:

[---] just dom här viktiga matcherna, när man möter dom stora namnen, då tycker jag att det, då krigar [...] asså jag tror att det är bra att man har lite den här oroligheten och att man funderar lite extra kanske och tänker man... [---] man går ner på mattan och rör sig lite och tänker liksom att man måste

vara med hela tiden och känner att snabbheten finns med å explosiviteten... man är taggad asså. Känner att, kör nån rush där sen känner att puh, nu! Sen tycker jag, sen är det alltid så hemma publik å allting så då, då vet man att... här, lyckas man här så då, då blir man hyllad... visst! [---] jag tror aldrig att jag blir sådär, att jag blir rädd eller att jag känner av, utan det e, då är det kul att brottas. När man är i bra form då är det kul att brottas också. Sen kan det ju bli förlust men då har man gjort en bra match åtminstone, det eh det... (Brottare C, 2006-04-01)

[---] då växer självförtroendet när man börjar känna att det börjar bli bra, så att då finns inte den där ängslan där utan det e ju innan man kommer igång med allting, med... [---] Och sen när man har kommit igång med träningen å den har funkad väldigt bra, så då har man slagit dom här bra killarna. Och då har man vetat om att man vart bra också... (Brottare C, 2006-04-01)

Andra faktorer som kan påverka ängslan är de företeelser som hjälper en att känna trygghet. Dessa företeelser kan vara i form av rutiner:

Man går igenom så många saker hela tiden, det finns ju folk som håller på med massa grejer. Det e många friidrottare också som måste... för att hitta sin egen säkerhet asså. Vissa måste gå in med en sko först på mattan och vissa måste korsa triksåerna. Det ehh... hittar man det där i sig själv bara å känner att allting funkar, då då tycker jag att det är bra. (Brottare C, 2006-04-01)

Självförtroende och inställning tycks också ha betydelse för hur man hanterar ängslan:

[---] jag tycker det e svårt att se skillnad på vad som e ängslan och vad att man e laddad liksom. Jag vet inte... om det e ängslan eller om jag e på gång liksom de... lite nervös e man ju men liksom... [...] man ska aldrig gå in och tänka jag får inte förlora utan jag ska alltid tänka att jag... det här tar vi liksom. [...] man ska döda dom, man ska krossa dom, det eh... det e liksom allt rätt. Det e så, det e så jag brukar tänka. Eh, för då släpper lite det där att jag... rädslan att förlora utan... det är det man vill få väck liksom. Eller jag. Jag vill liksom känna att jag... jag vill känna mig lite oövervinnlig när jag går upp på mattan liksom, oavsett om jag möter en världsmästare eller jag vet inte... (Brottare D, 2006-04-01)

Det som visar sig fungera för en brottare, vad gäller hantering av ängslan, kanske inte fungerar lika effektivt för en annan brottare. Vissa brottare behöver känna ett lugn innan tävlingen medan andra vill få fram en känsla av aggressivitet:

[...] man måste va lite förbannad nästan, man ska hata den man ska möta. Man ska äta upp dom, man ska... man ska krossa dom, man ska jah... man ska inte ett steg bakåt, man ska... det är en massa såna här små grejer som man... inte ett steg bakåt, vik inte ner dig, skallar dom dig så skalla inte tillbaka utan bara.. bara kör över dom istället. Det är lite så jag försöker tänka. Kör dom fult så kör inte fult tillbaka utan då bara, då bara kör du över dom. Bara kör på! (Brottare D, 2006-04-01)

För en del brottare har ledaren en stor betydelse när det kommer till att skapa trygghet. Vissa ledare har en tendens att lyfta fram de starka egenskaperna hos sina adepter. Ledaren kan också vara en god samtalspartner som kan hjälpa till i hanteringen av ängslan. Hur man hanterar ängslan har visat sig vara väldigt individuellt. I intervjuerna framkommer det att ängslan varit något positivt och främjande vid vissa tillfällen, medan det vid andra tillfällen upplevts mer hindrande och negativt som t.ex. lett till att ängslan övergått till ett somatiskt plan i form av magsmärtor.

3.4. Enkätresultat – CSAI-2R

Nedan redovisas enkätresultaten (CSAI-2R). Tabellerna visar de tre delskalorna *självförtroende*, *kognitiv ängslan* samt *somatisk ängslan*. Varje delskala redovisas i två skilda tabeller, en tabell med riktning och en med intensitet.

I tabell 2 och 3 redovisas resultaten från delskalan *självförtroende*. Dessa påståenden har samma siffror som i enkäten (se bilaga 5): 4) ”Jag känner mig självsäker”, 8) ”Jag är säker på att klara utmaningen”, 11) ”Jag är säker på att prestera bra”, 15) ”Jag känner mig säker, eftersom jag föreställer mig mentalt att jag når mitt mål” och 17) ”Jag känner mig säker på att klara pressen”. Riktningsskalan har ett spann från -3 (”mycket negativt för prestationen”), 0 (”varken eller”) till +3 (”mycket positivt för prestationen”). Summan av dessa påståenden kan alltså som lägst bli -15 och som högst +15. Riktningsskalan beskriver hur symptomen av ängslan påverkar prestationen. Det som framgår tydligt av tabell 2 är att det endast är två personer som har skattat sitt självförtroende som negativt för prestationen, en som har hamnat

på noll ”varken eller” och de övriga har skattat självförtroende som något positivt för prestationen.

Tabell 2. Självförtroende - riktning

Poäng	Frekvens
-5	1
-2	1
0	1
1	1
4	2
5	2
6	2
9	1
10	1
11	2
13	2
14	1
15	1
Total	18

I tabell 3 behandlas intensiteten av delskalan självförtroende. Denna delskala har ett spann från 1 (”inte alls”) till 4 (”en hel del”). Summan av dessa påståenden (4, 8, 11, 15 och 17) kan som lägst bli 5 och som högst 20 (se bilaga 5). Intensiteten beskriver till vilken grad symptomen (självförtroende) upplevs.

Tabell 3. Självförtroende - intensitet

Poäng	Frekvens
6	1
10	4
12	1
13	4
14	1
15	1
17	2
18	1
19	1
20	2
Total	18

Kognitiv riktning och intensitet består av följande fem påståenden: 2) ”Jag är orolig för att jag inte ska prestera lika bra som jag kan”, 5) ”Jag är orolig för att jag ska vara sämst”, 7) ”Jag är orolig för att inte klara trycket” 9) ”Jag är orolig för att prestera dåligt” och 13)

”Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation”. I tabell 4 kan man utläsa att åtta personer har skattat sin kognitiva ängslan som noll eller lägre, vilket visar på att den kognitiva ängslan för dessa personer ligger mellan *”varken eller”* till att det påverkar prestationen negativt. Vidare kan man utläsa av tabell 5, *kognitiv intensitet*, att 12 av 18 deltagare har skattat intensiteten som *”inte alls”* eller *”lite grand”*, vilket kan tolkas som att symptomen inte alls upplevs eller att de upplevs lite grand.

Tabell 4. Kognitiv - riktning

Poäng	Frekvens
-8	1
-6	1
-4	1
-3	1
-2	1
-1	1
0	2
1	2
2	1
4	1
6	1
7	2
11	2
14	1
Total	18

Tabell 5. Kognitiv - intensitet

Poäng	Frekvens
6	2
7	5
8	1
9	4
10	1
11	1
12	3
15	1
Total	18

Somatisk riktning och intensitet består av följande sju påståenden: 1) *”Jag känner mig skakis”*, 3) *”Min kropp känns spänd”*, 6) *”Jag känner mig spänd i magen”*, 10) *”Mitt hjärta slår snabbt”*, 12) *”Jag känner mig orolig i magen”*, 14) *”Mina händer känns fuktiga”* och 16) *”Min kropp känns stel”*. Då det är sju påståenden i den somatiska delen innebär det att

summan av riktningen kan som lägst bli -21 och som högst +21, samt att intensiteten sträcker sig från 7 till 28. Tabell 6 visar att endast tre brottare upplever sin kroppsliga ängslan som lite negativt för prestationen. Övriga 15 brottare upplever den somatiska ängslan alltifrån ”varken eller” till att det upplevs som positivt (3-20p) för prestationen (se bilaga 5).

Tabell 6. Somatisk - riktning

Poäng	Frekvens
-3	1
-2	1
-1	1
0	4
3	1
5	1
6	3
10	2
11	2
18	1
20	1
Total	18

Tabell 7. Somatisk - intensitet

Poäng	Frekvens
7	2
9	2
10	1
11	1
12	1
13	2
14	2
15	3
16	2
19	1
23	1
Total	18

I tabell 8 har vi sammanställt våra intervjupersoners samtliga värden från enkäten CSAI-2R (se bilaga 5) och redovisat dem på ett överskådligt sätt. Detta för att enkelt kunna jämföra brottarnas värden. Brottare A och B går under kategorin *rutinerade brottare*, medan brottare C och D går under kategorin *mindre rutinerade brottare*.

Tabell 8. Värden för samtliga intervjupersoner

	Självförtr. r	Självförtr. i	Kognitiv r	Kognitiv i	Somatisk r	Somatisk i
Poäng brottare A	11	19	2	7	0	7
Poäng brottare B	13	18	11	6	18	7
Poäng brottare C	0	10	-1	8	-3	14
Poäng brottare D	-5	6	-4	10	-2	11
Medel (N=18)	6.7	13.9	2.2	9	5.5	13.2
SD	5.8	4	6.1	2	6.7	4.1

4. Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur manliga brottare på elitnivå hanterar ängslan inför och under ett SM.

Vilka copingstrategier använder sig rutinerade brottare av inför en match jämfört med mindre rutinerade brottare?

Brottarna beskriver många olika strategier som de använder sig av inför en match. Dessa strategier är oftast rutiner som de har innan en tävling samt precis innan de kliver upp på mattan. De intervjuade brottarna beskriver detta som att man behöver göra saker i en viss följd, t.ex. när man klär på sig eller att man känner ett lugn och en trygghet hemma. Tryggheten kan även komma ifrån att tränaren är alltid på plats och skapar harmoni kring brottaren. Det som framkommer av resultaten är att varje brottare har sitt sätt att förbereda sig bl.a. säger Brottare A att om han ska prestera optimalt måste han ha det tryggt hemma, att alla problem måste vara lösta och när han mår bra då brottas han bra, vilket i sin tur kan vara hans sätt att hantera ängslan. Något som är vanligt inom idrott, och som även används av de intervjuade, är att man visualiserar sig igenom en match och på så vis hanterar olika moment, redan innan matchen, då man redan har gått igenom det en eller fler gånger i huvudet. Tidigare forskning visar att de copingstrategier idrottare har haft nytta av varit problemfokuserad hantering (t.ex. visualisering) och stress hantering samt undvikande/tillbakadragande hantering som visade sig vara effektiva under tävling (Kim & Duda 2003, s.406-409).

I en studie gjord av Gould m.fl. (1993, s. 83-93) visade det sig att framgångsrika brottare hade ett välarbetat sätt att hantera olika situationer så att de inte behövde tänka på dessa medvetet, utan när de kände sig stressade eller hotade kunde de hantera situationen automatiskt. Medan de mindre framgångsrika hade mindre inarbetade strategier för att hantera stress. Detta framgår även av vår studie där strategierna för de rutinerade ofta går ut på att må bra och att göra saker som inte har med brottningsmoment att göra. Medan de mindre rutinerade hade mer specifika och komplexa strategier för att hantera olika situationer. Brottarna nämnde att man visualiserar, studerar gamla filmer på sig själva, i olika brottningsituationer, samt motivationsfilmer gjorda på tidigare tävlingar. Som tidigare nämnts är copingstrategier individuella och kan vara allt ifrån att man tar på sig höger sko först till att man minutiöst går igenom tidigare matcher. I huvudsak består copingstrategier mycket av rutiner som gör att idrottarna känner sig trygga och att de kan prestera.

Upplevs ängslan i huvudsak som positivt eller negativt för prestationen

I flera studier som varit till grund för detta arbete diskuteras huruvida ängslan upplevs som positivt eller negativt för prestationen. Det som framkommit är att dessa studier visar på skilda resultat gällande upplevelsen av ängslan. Detta kan möjligtvis bero på vad forskarna i varje enskilt fall har lagt fokus på. Vissa har undersökt om ängslan kan bli positiv för prestationen, medan andra har undersökt om ängslan påverkar prestationen negativt. Därmed är det svårt att finna ett tydligt svar på frågan, då det finns resultat som tyder på att ängslan kan vara positivt för prestationen likväl som den kan vara negativ för prestationen. Dock visar Lundqvist m.fl. att vid samma eller likvärdig intensitetsnivå av ängslan (symptom) upplever skickliga idrottare detta som något positivt för prestationen jämfört med motparten (Lundqvist, Kenttä & Raglin, 2010, s. 7). Lundqvist har även i en tidigare studie påvisat att positivt skattad ängslan kan i själva verket vara avsaknad av ängslan. Detta innebär att idrottaren inte upplever eller upplever en väldigt låg grad av ängslan (Lundqvist, 2003, s. 86-96).

Det som framgår i denna studie är att även de rutinerade brottarna har i ett tidigt skede av sina karriärer upplevt ängslan som något negativt för prestationen. Dock upplever inte de (Brottare A och Brottare B) att ängslan inför ett SM upplevs som något negativt, snarare tvärtom, då de upplever den ängslan de har idag inför ett SM som något positivt för prestationen. Inför större mästerskap som t.ex. Europa Mästerskapen (EM) upplevs ängslan mer som negativt för prestationen, uttrycker våra rutinerade brottare. Däremot upplever de mindre rutinerade brottarna (Brottare C och Brottare D) en negativ ängslan inför ett SM. Emellertid har en koppling funnits till det som bl.a. Lundqvist m.fl. har kommit fram till, att de som har skattat sin ängslan som positiv i själva verket haft en väldigt låg intensitet av ängslan eller ingen ängslan alls (Lundqvist, Kenttä & Raglin, 2010, s. 8).

Finns det några skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare inför och under ett SM?

Att undersöka eventuella skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare, inför och under ett SM, har vi sett som något väldigt intressant i vår studie. Resultaten visar dock inga större skillnader mellan hur rutinerade brottare kontra mindre rutinerade brottare hanterar ängslan inför och under ett SM. De rutinerade brottarna beskriver balans i vardagen, tryggare atmosfär att bygga ifrån, trygghet hemifrån, starkt stöd i

det man gör samt att de vill känna att förberedelserna inför SM har varit optimala när det gäller träning och de bitar som de själva kan vara med och påverka, som viktiga delar för en optimal prestation. När alla dessa nämnda bitar faller på plats upplevs även ängslan som något positivt och främjande för prestationen.

Även de mindre rutinerade brottarna beskriver ett positivt tänk kring ängslan. De ser det mer som en utmaning och inspiration att gå viktiga matcher. När samtliga bitar är på plats stärks självförtroendet och då upplevs ängslan som något positivt för prestationen. När det sedan kommer till hur de mindre rutinerade brottarna hanterar olika situationer skiljer brottarna sig emellan. En brottare nämner att han behöver känna ett lugn inför en match (Brottare C), medan en annan brottare (Brottare D) vill få fram en känsla av aggressivitet inför en match.

Få relevanta studier kopplade till hur rutinen eller erfarenheten påverkar hanteringen av ängslan har funnits. Dock finns en studie av Gould m.fl. (1983, s. 58-71) där de har påvisat att det inte finns några signifikanta skillnader i tävlingsängslan mellan framgångsrika och mindre framgångsrika idrottare samt erfarna och mindre erfarna idrottare.

Finns det då någon skillnad mellan rutinerade brottare och mindre rutinerade brottare? Skillnaden kan finnas i att alla har sina egna individuella sätt att hantera ängslan och det är något som är naturligt och påverkas mycket av hur man är som person och hur man har blivit uppfostrad samt alla tidigare erfarenheter man har i bagaget.

Det är intressant att fundera kring vilka paralleller som finns mellan brottarnas idrottsliga vardag och andra saker de ställs inför i livet. Kan deras strategier och det vi lärt oss om dem i den här studien kanske överföras till vardagliga situationer som skolmiljön? Ett exempel i en skolmiljö där ängslan kan uppstå kan bl.a. vara inför ett framförande eller en redovisning inför en hel klass. Det kan lätt uppstå ängslan inför liknande situationer och vissa upplever denna ängslan som något utmanande och positivt medan andra känner en stor ångest inför uppgiften. Denna ångest kan övergå till somatiska symptom som t.ex. fuktiga händer, darrig röst, skakiga ben och illamående. Hur olika elever hanterar denna ängslan, anser vi, är kopplat till självförtroendet, tidigare erfarenheter samt beprövade copingstrategier från t.ex. föreningsidrotten. Har t.ex. en elev ett gott självförtroende och alltid fått stöttning i liknande situationer kan upplevelsen vara kopplad till positiva minnen och därmed inte känna någon negativ ängslan inför uppgiften. Medan en elev som är otrygg i sig själv och har ett lågt

självförtroende kan uppleva en stor negativ ängslan inför uppgiften. Har hon/han sedan tidigare negativa minnen kopplade till olika situationer i skolan, där man framfört eller redovisat något inför en klass eller större grupp, kan det försvåra hanteringen av ängslan ytterligare.

Av intervjuerna att döma verkar självförtroende vara en betydande faktor i hur man hanterar ängslan. Brottare A i studien säger att ”*det krävs ett mirakel för att jag ska torska*”. Det kan man bara tyda på ett sätt och det är att hans självförtroende är oslagbart och detta följer med in på mattan också. En elev som har ett gott självförtroende för att hon/han kanske ofta får höra hur duktig och bra hon/han är på olika saker, både hemifrån, av vänner och andra vuxna, kan då uppleva en viss trygghet som gör att t.ex. ett framförande inför hela klassen inte känns som en svår och jobbig situation, utan som en rolig utmaning. Och känner då eleven att hon/han har förberett sig på bästa möjliga sätt, kanske hon/han känner sig nöjd med sin prestation oavsett utfall. Till skillnad från en elev som inte har haft samma stöttning för att skapa ett tillräckligt gott självförtroende för att känna samma trygghet i sig själv för att utföra uppgiften. Det är möjligtvis då en negativ ängslan kan uppstå och hanteringen av situationen kännas omöjlig, anser vi.

5. Slutsats

Den mentala kapaciteten, och då inte minst hanteringen av ängslan, är något som kan vara av stor vikt för en optimal prestation. Under arbetets gång har vi fått en klarare bild och lärt oss mycket kring området hantering av ängslan och vad som leder till ängslan. De som vi finner som nyckeldelar i studien sammanfattas nedan.

I studien framgår en rad olika och intressanta copingstrategier som brottarna själva nämner, bl.a. att man visualiserar, kollar på gamla filmer både på sig själv i brottningsituation samt motivationsfilmer från tidigare tävlingar. Copingstrategier är något som är individuellt och det som framgår i studien är att oftast är copingstrategier någon form av rutin som brottarna använder sig av. Att använda sig av eller ha rutiner skapar en trygghetskänsla hos brottarna.

Att man kan uppleva ängslan är något vanligt som kan uppstå hos varje individ. Det behöver dock inte vara i idrottssammanhang, utan det kan även uppstå i vardagen. Det som framgår av studien är att de rutinerade brottarna har i ett tidigt skede av sina brottningskarriärer upplevt ängslan som något negativt för prestationen. Dock upplever inte de (Brottare A och Brottare B) att ängslan inför ett SM upplevs som något negativt, snarare tvärtom då de upplever den ängslan de har idag, inför ett SM, som något positivt för prestationen.

Av resultaten framgår det att det inte finns några större skillnader mellan hur rutinerade brottare kontra mindre rutinerade brottare hanterar ängslan inför och under ett SM. De rutinerade brottarna beskriver balans i vardagen, tryggare atmosfär att bygga ifrån, trygghet hemifrån, starkt stöd i det man gör samt att de vill känna att förberedelserna inför SM har varit optimala när det gäller träning och de bitar som de själva kan vara med och påverka, som viktiga delar för en optimal prestation. När alla dessa nämnda bitar faller på plats upplevs ängslan som något positivt och främjande för prestationen.

Även de brottare som är mindre rutinerade beskriver ett positivt tänkande kring ängslan. De ser det mer som en utmaning och inspiration att gå viktiga matcher. När samtliga bitar är på plats stärks självförtroendet vilket gör att ängslan upplevs som positiv för prestationen.

Dock tolkar vi de rutinerade brottarnas upplevelser av ängslan som en avsaknad av ängslan eller ängslan med låg intensitet, då de nämner att de inte upplever någon ängslan inför SM utan mer inför större internationella mästerskap. Den ängslan de upplever inför SM tolkar de

som något positivt. Detta är då i linje med det Lundqvist m.fl. har påvisat, att vid samma eller likvärdig intensitetsnivå av ängslan (symptom) upplever skickliga idrottare detta som något positivt för prestationen jämfört med motparten (Lundqvist, Kenttä & Raglin, 2010, s. 7). Lundqvist har även i en tidigare studie påvisat att positivt skattad ängslan kan i själva verket vara avsaknad av ängslan. Detta innebär att idrottaren inte upplever eller upplever en väldigt låg grad av ängslan (Lundqvist, 2003, s. 86-96).

Fortsatt forskning

Vad gäller den fortsatta forskningen skulle man kunna använda sig av CSAI-2R och intervjuer men i en annan utformning och inriktning när man vill undersöka ängslan. Det vi tycker skulle vara intressant är att man använder sig av en studie där man gör undersökningen på två grupper inom en idrott där studien bör göras under en längre period. Vi tänker en studie som sträcker sig över en period på 6-12 månader. En av grupperna skulle då vara en kontrollgrupp. Båda grupperna får börja studien med att fylla i CSAI-2R och sedan går kontrollgruppen in i en mentalträning period som innehåller, individuella samtal med en mental coach där de får ett program och följer några enkla steg för att utveckla sin mentala kapacitet. Dessa grupper kan ytterligare delas in i rutinerade idrottare samt mindre rutinerade idrottare, genom en på förhand framtagna enkät där man definierar och kategoriserar vad som anses vara rutinerad samt mindre rutinerad idrottare. När sedan ett större mästerskap närmar sig får då samtliga deltagare återigen fylla i CSAI-2R samt att man väljer ut slumpmässigt eller efter rutin 10 respondenter för djupintervjuer. Respondenterna får representera både kontrollgruppen och testgruppen. Syftet med studien skulle kunna vara att undersöka om man kan bli bättre på att hantera ängslan efter en tid med mentalträning.

Ytterligare förslag på utveckling av forskning skulle kunna vara att man gör en studie på lag- och individuella idrottare för att se hur de hanterar ängslan, samt att titta på hur idrottarna upplever en pressad situation som man utsätts för och undersöka om det är skillnad att stå där själv eller ha 10 andra lagkamrater runtomkring sig som stöd.

Som en liten avslutning till denna del vill vi även nämna att ju mer och djupare man går in i ämnet desto mer vill man fördjupa sig, men det gäller att inte sväva ut för mycket. Drömmen för denna typ av forskning är att man använder sig av respondenter från den yttersta världseliten och jämför dessa mot svenska elitidrottare. Ta t.ex. Roger Federer, Björn Borg, Diego Maradona, Michael Jordan, Muhammad Ali, Usain Bolt, m.fl. mot t.ex. fotbollsspelare

i allsvenskan, svenska basketligan, friidrottslandslaget, curlinglandslaget m.fl. Vad skiljer dessa emellan? Kan hantering av ängslan vara skillnaden mellan att vara en mästare och en duktig idrottsman/kvinna?

6. Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

Utbildningsmaterial, Svenska Brotningsförbundet. Idrottens Hus, Stockholm.

Muntliga källor

I författarnas ägo

Bandupptagning med utskrifter: manliga brottare, viktklass 74 kg, SM i Lidköping 2006, 4 respondenter, enskilda intervjuer, 1 april 2006 (2 intervjuer) kl. 14.00 – 18.00, 2 april 2006 (2 intervjuer) kl. 12.00 – 16.00.

Tryckta källor

Cox, R.H., Martens, M.P. & Russel, W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 25, p. 519-533

Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J. & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 25, No. 1, p. 44-65

Gould, D., Horn, T. & Spreemann, J. (1983). Competitive Anxiety in Junior Elite Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, vol. 5, No. 1, p. 58-71

Gould, D., Horn, T. & Spreemann, J. (1983). Sources of Stress in Junior Elite Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, vol. 5, No. 2, p. 159-171

Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1993). Coping Strategies Used by U.S. Olympic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 64, No. 1, p. 83-93

Johansson, B. & Svender, P-O. (2004). *Examensarbete i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Jones, G. & Hanton, S. (2001). Pre-competitive Feeling States and Directional Anxiety Interpretations. *Journal of Sports Sciences*, No. 19, p. 385-395

Jones, G. & Swain, A. (1992). Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationships with Competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, No. 74, p. 467-472

Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. (2010). *Inside Sport Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics

Kim, M.S. & Duda, J.L. (2003). The coping process: cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *Sport Psychologist*, vol. 17, No. 4, p. 406-425

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. London: Free Association Books

Lundqvist, C. (2003). Tävlingsängslan/oro inom tävlingsidrott: Kan negativa reaktioner också vara positiva? I: N. Hassmén (Red.). *Svensk Idrottspsykologisk Förenings årsbok.*, Örebro, S. 86-96.

Lundqvist, C. & Kenttä, G. (2004). Simmares tolkning av negativa påståenden – kan den bli positiv? I: N. Hassmén (Red.). *Svensk Idrottspsykologisk Förenings årsbok 2.*, Örebro, S. 103-117

Lundqvist, C. & Hassmén, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, vol. 23, No. 7, p.727-736

Lundqvist, C. (2006). *Competing Under Pressure*. Diss.Stockholm. Stockholm: University Library.

Lundqvist, C., Kenttä, G. & Raglin, J.S. (in press). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*

Morgan, W.P. & Hammer, W.M. (1974). Influence of Competitive Wrestling Upon State Anxiety. *Medicine and Science in Sports*, vol. 6, No. 1, p. 58-61

Ntoumanis, N. & Biddle, S.J.H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport Psychologist*, vol. 14, No. 4, p. 360-371

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 5th ed. Champaign, Il.: Human Kinetics

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka hur manliga brottare på elitnivå hanterar ängslan inför och under ett SM. De frågeställningar vi använt oss av för att uppfylla syftet är:

- Vilka copingstrategier använder sig rutinerade brottare av inför en match jämfört med mindre rutinerade brottare?
- Upplevs ängslan i huvudsak som positiv eller negativ för prestationen?
- Finns det några skillnader i hur rutinerade brottare hanterar ängslan jämfört med mindre rutinerade brottare inför och under ett SM?

Vilka sökord har du använt?

Wrestling anxiety, Stress in Wrestling, Tävlingsängslan, CSAI-2, Stress in wrestling, Competitive anxiety, Competitive anxiety wrestling, Anxiety pre competitive, Anxiety competitive CSAI-2, Anxiety cognitive self confidence, Anxiety sport performance, competitive anxiety competition intensity, competitive anxiety coping, coping process stress strategies, self-regulation and athletic performance, Stress response competition, Stress judo competition

Var har du sökt?

Pubmed, Swepub, Sportdiscus, Google Scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Pubmed: Wrestling Anxiety, Stress in Wrestling, Psychology Wrestling, Competitive Anxiety Sport

Swepub: Tävlingsängslan, CSAI-2

Sportdiscus: Psychology Wrestling, Coping Wrestling, Competitive Anxiety, Stress in Wrestling, Anxiety Pre Competitive, Anxiety Competitive, Anxiety Sport Performance, Competitive Anxiety Coping, Coping Process Stress Strategies, Stress Response Competition

Google Scholar: Competitive Anxiety Competition Intensity, Self-regulation and Athletic Performance

Kommentarer

Att hitta studier som gjorts på området ängslan fann vi inte som något problem. Det som vi upplevde svårt var att hitta tidigare forskning som är relevant till vår studie utifrån vårt syfte och våra frågeställningar, då det fanns väldigt lite gjort inom brottningsmedkoppling till ängslan. Carolina Lundqvist och Göran Kenttä (GIH) har gjort en del studier inom ämnet, som har varit till stor inspiration i vår uppsats.

Bilaga 2 - Missivbrev



Stockholm 2006-03-20

Hej!

Jag är student vid Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm och läser på Tränarprogrammet. Jag har tidigare brottats aktivt i Sundsvall (SAIK) och har under min utbildning fastnat för ämnet idrottspsykologi, och har därför bestämt mig för att skriva mitt examensarbete inom det området.

Mitt syfte med uppsatsen är att undersöka hur brottare på elitnivå upplever och tolkar sin stress i nära anslutning till ett mästerskap.

Jag har valt att göra en enkätstudie på en viktklass (74 kg) under SM i Lidköping, där Du ingår. Det är viktigt att Du svarar ärligt på frågorna. Enkäten är helt konfidentiell och kommer endast att läsas av mig. Efter att jag har gått igenom resultaten kommer ett fåtal, slumpvis utvalda, att kontaktas av mig för en intervju. Samtliga deltagare kommer att fylla i samma enkät en gång till i nära anslutning till en match. Resultaten kommer att presenteras anonymt i uppsatsen och ingen annan än jag kommer ha tillgång till datamaterialet.

Det är av stor betydelse för mig och Svenska Brottningförbundet att Du svarar på enkäten. Enkäten tar ca 10 min att fylla i. Där efter returnerar Du enkäten i bifogat förfrankerat svarskuvert **senast den 24 mars**. Jag kommer att ge feedback till Dig som deltagare när uppsatsen är färdig. Vid frågor eller funderingar kan Du nå mig på nummer: 070-566 1887 eller via e-mail mahmoud_vaziripour@hotmail.com.

Jag är oerhört tacksam för Din medverkan!

Med vänlig hälsning

Mahmoud Vaziripour

Bilaga 3 – Bakgrundsfrågor

1a. Namn (vänligen texta tydligt): _____

1b. Telefonnummer (för eventuell förfrågan om intervju): _____

2. Ålder: _____ år

3. Totalt antal år som du tränat brottning sedan du började (räkna bort eventuella uppehåll): _____ år

4. Antal år som du själv anser dig ha tränat seriöst på elitnivå: _____ år

5a. Har du varit uttagen i någon landslagstrupp i brottning under det senaste året?

Nej

Ja

5b. Om ja på frågan ovan, vilken typ av landslagstrupp..... juniorlandslag
 seniorlandslag

6a. Har du tagit någon SM medalj i brottning tidigare?

Nej

Ja

6b. Om ja på frågan ovan, som..... ungdom
 junior
 senior

7. Har du tagit någon medalj på EM/VM tidigare?

Nej

Ja

8. Hur skulle du vilja beskriva din idrottsliga situation idag?

1	2	3	4	5	6	7
<i>Satsar inte alls</i>						<i>Satsar för fullt</i>

9. Har du någon övrig sysselsättning?

Jobbar heltid Jobbar deltid Arbetslös Studerar Heltidsproffs

10. Vilken är din främsta tävlingsmerit inom brottning?

Tävling: _____ Placering: _____ Årtal: _____

11. Vilken är din realistiska målsättning för SM?

Placering: _____ Annat mål: _____

12. Hur viktigt anser du att tävlingen är för dig?

1	2	3	4	5	6	7
<i>Inte alls viktigt</i>						<i>Väldigt viktigt</i>

13. Hur säker är du på att du kommer att prestera bra utifrån din egen förmåga?

1	2	3	4	5	6	7
<i>Helt säker på att <u>inte</u> prestera bra</i>						<i>Helt säker på att prestera bra</i>

Bilaga 4 – Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Namn: _____ # _____

Datum: _____ Plats: _____

Tid start: _____ Tid stopp: _____

Inledande info:

Tack för att du tar dig tid att ställa upp på intervju i vår studie om ängslan. Intervjun kommer att ta cirka en timme att genomföra och under tiden vi pratar kommer jag att ha en bandspelare påslagen som spelar in vårt samtal.

När intervjun genomförs kommer jag att be dig berätta om olika händelser och upplevelser som du varit med om under din brottningskarriär. Ta gärna tid på dig att pausa och fundera innan du svarar. När du försöker minnas olika detaljer är jag intresserad av dina erfarenheter, så dina svar får gärna handla om allt som du tror kan vara relevant i sammanhanget – även sådant som kanske hänt utanför idrotten (t ex socialt umgänge med vänner, familj). Är det saker som du inte minns, eller som du av andra skäl inte kan svara på, så är det bra om du säger till om detta istället för att gissa. Om du upplever att du inte riktigt förstår en fråga eller ett område som jag frågar om, så är det bara att be mig förtydliga. Det är även viktigt att du lutar på dina egna åsikter och erfarenheter och försöker svara så ärligt som möjligt.

Under intervjun kommer vi att jobba oss igenom olika områden. Skulle du senare i intervjun komma ihåg något som du känner att du missat att nämna tidigare så är det bra om du berättar det ändå när du kommer på det. Ibland kanske du kommer att uppleva att jag frågar om samma saker flera gånger. Detta är medvetet eftersom jag försöker förstå precis hur olika tankar och känslor upplevs och påverkar dig, men ibland ur lite olika synvinklar.

Jag vill betona att allt som du berättar under intervjun kommer att behandlas strikt konfidentiellt, d.v.s. endast personer som är ansvariga för projektets genomförande kommer att ha möjlighet granska vad du sagt under intervjun. Om delar av materialet (citat e dyl) används i exempelvis någon artikel så kommer du att vara helt och hållet anonym. Under intervjuns gång har du rätt att när som helst avstå från att svara på vissa frågor eller avbryta intervjun.

Definitioner av begrepp som vi kommer att diskutera

Tankemässig ängslan/oro: Innefattar **negativa tankar** som kretsar kring saker som en idrottare är orolig/ängslig för inför betydelsefulla och viktiga prestationer. Jämför exempelvis med en person som ska göra sitt livs första fallskärmshopp, antagligen

har personen en mängd olika tankar i huvudet som kretsar kring oro/ängslan inför hoppet och vad som kan hända... När jag frågar efter tankemässig ängslan/oro under intervjun syftar jag därför på dina eventuella erfarenheter av negativa tankar som kretsar kring oro/ängslan för olika saker som är relaterat till brottnings tävlingar som du deltagit i.

Kroppslig ängslan/oro: Innefattar din upplevelse av olika **fysiska symtom** på ängslan/oro inför viktiga tävlingar (te x fjärilar i magen, spända muskler). Jämför återigen med personen som ska göra sitt livs första fallskärmshopp, antagligen upplever personen en mängd olika symtom i kroppen som är kopplade till en förhöjd anspänning. När jag frågar efter kroppslig ängslan/oro under intervjun syftar jag därför på dina upplevelser av olika fysiska symtom som är relaterade till ängslan/oro i tävlingssituationen.

Självförtroende: Innefattar hur mycket du tror på din egen idrottsförmåga och din förmåga att klara av saker inom brottning på ett bra sätt. Exempelvis kan det vara den grad av säkerhet/tro som du har på din förmåga inför en viktig tävling.

Riktning av ängslan/oro: Under intervjun kommer jag att be dig beskriva om din upplevelse av tankemässig ängslan/oro, kroppslig ängslan/oro och självförtroende är något positivt för din prestation eller något negativt för din prestation. Jag kommer även att fråga dig om varför du upplever det som negativt eller positivt.

Frågor?

Inledande frågor (bandspelare på!)

1. Skulle du kunna börja med att berätta lite grand om dig själv;
 - *intressen*
 - *hur skulle du vilja beskriva dig själv som person*
 - *hur du skulle vilja beskriva dig själv som brottare*
 2. Ägnar du dig/har du ägnat dig åt andra idrotter än brottning?
 - *Om ja, vilka?*
 - *Hur trivdes du/trivs du med dem/den?*
 - *Motions- eller tävlingsidrotter?*
 - *Om slutat, kan du berätta om varför du valde att sluta med idrotten?*
 3. Kan du berätta om varför du valde just brottning som idrott?
 4. Vilken var den första riktiga brottningstävlingen som du kan minnas att du deltog i?
 - *Vilken var det?*
 - *Minns du hur det kändes?*
 - *Minns du hur det gick?*
 - *Minns du vad du tyckte om att tävla?*
-

Huvudfrågor

Inför tävlingen i Lidköping fick du fylla i ett frågeformulär där olika tävlingsrelaterade tankar och känslor var beskrivna. När du fyllde i formuläret fick du markera hur mycket du tyckte att du upplevde dessa tankar och känslor och om du tyckte att det kändes negativt eller positivt för din prestation.

5. Kan du beskriva vad du gjorde innan tävlingen (förberedde du dig på något speciellt sätt innan tävlingen)
 6. Kan du beskriva vad du hade för mål med tävlingen?
-

7. Kan du försöka förklara hur du tänkte när du svarade på påståendena i frågeformuläret och varför du fyllde i just som du gjorde (relaterat till de tävlingsrelaterade tankar och känslor som du upplevde just då)?

- *Vi går igenom dina svar ett och ett.*

a) Upplevde du några andra symtom på tankemässig ängslan/oro (förutom de som finns med i formuläret) just innan tävlingen?

b) Beskriv ditt självförtroende just innan tävlingen.

c) Upplevde du några andra symtom på kroppslig ängslan/oro (förutom de som finns med i formuläret) just innan tävlingen?

d) Hur gör du för att hantera ängslan/oro före tävlingen?

e) Tänkte du och kände du så hela tiden eller förändrades det på något sätt?

8. I formuläret har du svarat att du just innan tävlingen upplevde tävlingen som _____hotande.

a) *Kan du beskriva hur detta kändes?*

b) *Kan du försöka förklara vad det var som gjorde att du upplevde tävlingen så?*

9. I formuläret har du svarat att du just innan tävlingen upplevde tävlingen som _____ utmanande

a). *Kan du beskriva hur detta kändes?*

b) *Kan du försöka förklara vad det var som gjorde att du upplevde tävlingen så?*

10. Kan du förklara hur relationen mellan din upplevelse av hot och utmaning inför denna tävling kändes, d.v.s. hur upplevde du dessa känslor tillsammans?

- När (om) under tiden närmast före en tävling är ängslan/oro som störst?

- *Innan tävlingen, kändes det så hela tiden eller förändrades relationen hot/utmaning på något sätt ju mer tävlingsstarten närmade sig?*

På morgonen fram till en timme före?

11. Kan du förklara varför du var nöjd/missnöjd med din prestation?

12. Kan du förklara varför du upplevde att du under-/överpresterade?

13. Skatta ditt självförtroende (0 – 100 %)

14. Skulle du kunna berätta hur en vecka innan en viktig tävling fram till tävlingsstart ser ut för dig. (exempelvis en vecka innan, några dagar innan, dagen och kvällen innan, tävlingsdagen, när tävlingen startar, minuterna innan).

- Vad brukar du göra under veckan?
- Hur brukar tankarna gå? Vad handlar tankarna om?
- Hur brukar du känna dig?

15. Har du någon gång i din brottningskarriär upplevt en mycket hög ängslan/oro minuterna innan en tävling som du upplevde påverkade din prestation negativt?

- **Om ja**, när var detta (vilken tävling, hur länge sedan)?
-
- **Kan du försöka beskriva vilka tankar som du hade?**
-
- Hur mycket upplevde du dessa tankar (på en skala 0 ----100%, där noll är inget och 100 extremt mycket)
-
- Upplevde du tankarna på detta sätt hela tiden? Sista minuterna innan din match?

Om nej, hur förändrades tankarna (intensitet? Innehåll? Frekvens?) vad tror du det var som gjorde att tankarna förändrades på det här sättet?

- **Kan du försöka beskriva hur det kändes i kroppen vid detta tillfälle?**
-
- Hur mycket kroppsliga symtom upplevde du (på en skala 0 ---100%)
-
- Upplevde du att det kändes så i kroppen hela tiden? Sista minuterna innan din match?

Om nej, hur förändrades det du kände i kroppen (intensitet? Innehåll? Frekvens?) vad tror du det var som gjorde att tankarna förändrades på det här sättet?

-
- Ev. Var tankarna eller de kroppsliga symtomen värst? Vilket kom först?
-

- *Kan du förklara vad det var som gjorde att du upplevde att detta tillstånd som negativt för din prestation (tankarna, känslorna)?*
-
- *Hur nöjd med prestationen var du efteråt? Varför?*
- **Kan du försöka beskriva hur ditt självförtroende kändes vid detta tillfälle?**
- *Har du andra exempel på tävlingar där du upplevt en extremt hög ängslan/oro som påverkade prestationen negativt?*
- **Om aldrig upplevt detta, har du upplevt någon form av ängslan/oro som varit negativ för din prestation?**
- **(fortsätt med samma frågor som ovan)**

16. Har du någon gång i din brottningskarriär upplevt en mycket hög ängslan/oro minuterna innan tävling som du upplevde påverkade din prestation positivt?

- *Om ja, när var detta (vilken tävling, hur länge sedan)?*
-
- **Kan du försöka beskriva vilka tankar som du hade?**
-
- *Hur mycket upplevde du dessa tankar (på en skala 0 ----100%, där noll är inget och 100 extremt mycket)*
-
- *Upplevde du tankarna på detta sättet hela tiden? Sista minuterna innan din match?*

Om nej, hur förändrades tankarna (intensitet? Innehåll? Frekvens?) vad tror du det var som gjorde att tankarna förändrades på det här sättet?

- **Kan du försöka beskriva hur det kändes i kroppen vid detta tillfälle?**
-
- *Hur mycket kroppsliga symtom upplevde du (på en skala 0 ---100%)*
-
- *Upplevde du att det kändes så i kroppen hela tiden? Sista minuterna innan din match?*

Om nej, hur förändrades det du kände i kroppen (intensitet? Innehåll? Frekvens?) vad tror du det var som gjorde att tankarna förändrades på det här sättet?

- *Ev. Var tankarna eller de kroppsliga symtomen värst? Vilket kom först?*
- *Kan du förklara vad det var som gjorde att du upplevde att detta tillstånd som positivt för din prestation (tankarna, känslorna)?*
-
- ***(OBS!!!Positivt på grund av ängslan/oro eller trots ängslan/oro)***
-
- *Hur nöjd med prestationen var du efteråt? Varför?*
- *Har du andra exempel på tävlingar där du upplevt en mycket hög ängslan/oro som positivt för prestationen?*
- **Om aldrig upplevt, har du upplevt någon form av ängslan/oro som varit positiv för din prestation?**
- **(fortsätt med samma frågor som ovan)**

17. OM JA PÅ BÅDA: vad upplever du var skillnaden mellan dessa två tillstånd (ängslan/oro som blir negativ vs ängslan/oro som blir positiv)?

- *Använd skalan 0-100% för att beskriva skillnaden i intensitet av tankemässig- och kroppslig oro.*

- *Gör du något annorlunda när ängslan/oro blir negativ jämfört med när den blir positiv/uteblir helt?*

18. I efterhand, skulle du ha gjort något annat för att försöka hantera dina tankar och känslor vid detta tillfälle?

- *Vad?*
-
- *Varför gjorde du inte det?*

19. Har du någon gång varit med om en situation när du upplevde en mycket hög negativ ängslan/oro men där du kände att du verkligen lyckades hantera dina tankar och känslor?

- *hur gjorde du då?*
-
- *Varför tror du lyckades hantera dina tankar och känslor den gången?*
-
- *Förändrades dina tankar/känslor på något sätt?*

20. Om du skulle ge råd till någon annan kring hur de ska göra för att hantera situationer med hög negativ ängslan/oro, vad skulle du råda dem till?

(Sammanfattning av vad respondent sagt!)

Avslutande frågor

- Hur tycker du att intervjun gick?
- Kände du att du kunde berätta det du ville?
- Kändes det som att jag påverkade dina svar på något sätt?
- Känns det som att vi har missat att prata om någon viktig del vad gäller tankar och känslor?
- Har du några kommentarer eller frågor om själva intervjun?
- Är det något annat som du känner att du vill fråga om?
- Uppföljande intervju?

Stort tack för att du ställde upp på intervjun!

-

Instruktioner: Nedan finns en rad påstående (1-22) som beskriver känslor som idrottare kan ha inför en tävling. Läs varje påstående och sätt sedan en ring runt den siffran som bäst beskriver *hur du känner dig JUST NU inför matchen* (från **Inte alls** till **En hel del**). Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för mycket kring varje påstående utan ange spontant dina känslor *just nu*.

Efter varje påstående finns dessutom en skattningsskala som går från -3 till +3. Försök att avgöra om du tror att din känsla som du just skattat graden av kommer att vara NEGATIV (-3) för din prestation eller om den kommer att vara POSITIV (+3) för din prestation. Du svarar genom att ringa in en av siffrorna på den sjugradiga skalan. Var noga med att besvara samtliga påståenden på båda skalorna!

	Inte alls	Lite	Måttligt	En hel del	Mycket negativt för prestationen	Varken eller	Mycket positivt för prestationen
1. Jag känner mig skakis.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
2. Jag är orolig för att jag inte ska prestera lika bra som jag kan.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
3. Min kropp känns spänd.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
4. Jag känner mig självsäker.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
5. Jag är orolig för att vara sämst.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
6. Jag känner mig spänd i magen.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
7. Jag är orolig för att inte klara trycket.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
8. Jag är säker på att klara utmaningen.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
9. Jag är orolig för att prestera dåligt.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
10. Mitt hjärta slår snabbt.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
11. Jag är säker på att prestera bra.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3
12. Jag känner mig orolig i magen.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0 1	2 3

Bilaga 5 – Enkät (CSAI-2R)

	Inte alls	Lite grand	Måttligt	En hel del	Mycket negativt för prestationen	Varken eller	Mycket positivt för prestationen
13. Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
14. Mina händer känns fuktiga.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
15. Jag känner mig säker, eftersom jag föreställer mig mentalt att jag når mitt mål..	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
16. Min kropp känns stel.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
17. Jag känner mig säker på att klara pressen.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
18. Tävingen känns hotande.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
19. Tävingen känns utmanande.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3
20. Tävingen känns betydelslös.....	1	2	3	4	-3 -2 -1	0	1 2 3

OBSERVERA: Följande två frågor fylls i EFTER att du gått din match. Vi ber dig därför komma tillbaka så snart som möjligt efter att du avslutat matchen och fylla i dem.

	Inte alls nöjd	Helt nöjd
21. Hur nöjd är du med din prestation?	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
22. Hur tycker du att du presterade utifrån vad du hade förväntat dig?	Mycket sämre än förväntat 1 2 3 4 5 6 7	Mycket bättre än förväntat 1 2 3 4 5 6 7