



# **Visualiseringsvanor**

- skillnader hos elitidrottare och motionärer inom  
kampsport.

Hugo Svärd och Joakim Weidenius

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 2011:17

Hälsopedagogprogrammet 2008-2011

Handledare: Staffan Hultgren

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Uppsatsens syfte är att undersöka skillnaden i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering inför och under träning och tävling.

Frågeställningarna:

Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?

Hur använder sig motionärer av visualisering inför och under träning?

Hur ser medvetenheten ut för elitidrottare kontra motionärer, angående visualisering?

Vilka skillnader finns i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering?

### **Metod**

Fyra kampsportsutövare intervjuades för att få information om deras tränings-, motivations- och visualiseringsvanor. Respondenternas syn på visualisering och dess innebörd kartlades utförligt. Intervjuerna var öppet riktade för att ge relevanta svar men samtidigt ge plats åt respondenternas egna tankar och funderingar. Möjlighet att beskriva respondenternas medvetenhet speglas i frågor där respondentens tankar kring visualisering utforskas. På så sätt ger metoden data till att besvara samtliga frågeställningar.

### **Resultat**

Resultaten visar hur motionärer och elitidrottare använder sig av visualisering inom sin idrott på ett utförligt sätt. I intervjuerna uppkommer tydligt vad respondenterna har för syn på visualisering och hur stor vikt de lägger på det. Delarna av intervjun där respondenterna får beskriva hur de själva gör, visar på såväl strategier som medvetenhet. Sammantaget ger resultatet vad som krävs för att besvara syftet.

### **Slutsats**

Eftersom att studiens omfång är begränsat får de flesta resultat tolkas som enskilda tendenser snarare än fakta. Resultaten visar då tydliga tendenser till att elitidrottare är mer medvetna och använder visualisering till fler saker än motionärer. I sina beskrivningar av hur visualisering går till var elitidrottarna betydligt utförligare än motionärerna.

## **Abstract**

### **Aim**

Purpose of this thesis is to examine the difference in how elite athletes and exercisers use visualization before and during training and competition.

Questions:

How do elite athletes utilize visualization before and during training and competition?

How do exercisers utilize visualization before and during exercise?

How is the awareness for elite athletes vs. exercisers, regarding visualization?

What are the differences in how elite athletes and exercisers use visualization?

### **Method**

Four martial artists were interviewed to obtain information on their training, motivation and visualization habits. Respondents' views on visualization and its meaning were mapped in detail. The interviews were openly targeted to provide relevant answers but also provide space for respondents' own thoughts and reflections. Ability to describe the respondents' awareness is reflected in the questions where the respondent's thoughts on visualization are explored. In this way, the method gives data to answer all questions.

### **Results**

The results show how exercisers and elite athletes use visualization in their sport in a detailed manner. The interviews clarify the respondent's view of visualization and how much emphasis they put on it. The parts of the interview in which respondents may themselves describe how they visualize, reveal both strategies and awareness. Taken together, the acquired result is adequate to answer the purpose.

### **Conclusions**

Since the study's scope is limited, most results should be interpreted as individual trends rather than facts. The results show a clear trend in that elite athletes are more aware and use visualization to more things than exercisers. In their descriptions of how visualization is used the elite athletes was much more detailed than the exercisers.

## Innehåll

1. Introduktion.....	6
1.1 Bakgrund .....	6
1.1.1 Intern visualisering.....	7
1.1.2 Extern visualisering.....	7
1.1.3 Effekter av och visualisering i sport.....	7
1.1.4 Hur fungerar visualisering? .....	8
1.2 Tidigare forskning.....	8
1.3 Syfte .....	10
2. Metod .....	10
2.1 Intervjumall .....	11
2.2 Begreppsdefinitioner .....	11
2.3 Urval och population.....	13
2.4 Reliabilitet och Validitet i kvalitativa studier .....	13
2.4.1 Reliabilitet .....	13
2.4.1.1 Extern reliabilitet.....	14
2.4.1.2 Intern reliabilitet.....	14
2.4.2 Validitet.....	14
2.4.2.1 Intern validitet .....	14
2.4.2.1 Extern validitet .....	14
3. Resultat.....	15
3.1 Analys.....	15
3.1.1 Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling? .....	15
3.1.2 Hur använder sig motionärer av visualisering inför och under träning?.....	15
3.1.3 Hur ser medvetenheten ut för elitidrottare kontra motionärer, angående visualisering?.....	16
3.1.4 Vilka skillnader finns i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering?.....	18
3.2 Elitidrottare.....	18
3.3 Motionärer.....	23
4. Diskussion .....	27
4.1 Motiverande visualisering.....	28

4.2 Kognitiv visualisering .....	28
4.3 Slutsats .....	29
4.4 Confounders .....	30
4.6 Genus.....	30
4.7 Framtida forskning .....	31
5. Källförteckning.....	31
Bilaga 1 .....	33
Bilaga 2 .....	35

# 1. Introduktion

Har du någonsin hört en elitidrottare uppge att de har presterat dåligt fysiskt på grund av psykiska faktorer? Det kan röra sig om att de har tappat koncentrationen, varit för spända, nervösa eller helt enkelt inte klarat av pressen. Flertalet gånger har man sett lag helt enkelt slutat fungera tillsammans och presterat oerhört dåligt. Ett exempel är Sverige-Finland i hockey VM 2003 då Finland helt dominerade matchen fram till att Sverige gjorde 2-5. Frågan är om det som hände efter, att Sverige vände till 6-5, berodde på att Sveriges lag plötsligt blev så mycket skickligare än Finlands, eller om det istället var psykiska faktorer som förändrades. I och med situationer som denna är det ur idrottspsykologisktperspektiv alltid intressant att dyka djupare i sinnet på idrottare. I lagidrotter har spelarna varandra att ta inspiration och kraft att förbättra sina prestationer från, medan individidrotter inte ger samma privilegium till sina utförare. Visualisering är en teknik som kan användas på olika sätt för att förbättra idrottsprestation och förbereda sig för möjliga scenarion.

## 1.1 Bakgrund

Idrottsprestation handlar generellt om att prestera fysiskt på bästa sätt. Springa snabbast, hoppa högst eller på annat sätt beseгра sin motståndare. Det är dock inte enbart fysiska faktorer som påverkar prestationen, psyket har alltid en funktion vid prestation. Det finns en skillnad i att träna in ett grepp i brottning eller ett kast i basket mot att sedan utföra det intränade momentet på match, inför åskådare och under press. *Psychological Skills Training* (PST) är ett paraplybegrepp som innefattar olika tekniker som tränar psyket med mål att förbättra prestationen. (Weinberg och Gould, 2011, s. 248)

Visualisering är en teknik som går under begreppet PST, det används av idrottare för att förbereda sig eller se sig själv utföra en teknik innan eller efter den är utförd. (Weinberg och Gould, 2011, s 294) Genom att gå igenom ett golfslag 10 gånger i huvudet innan man slår kan man mentalt förbereda sig på hur det ska gå till. Hur man ska hålla händerna, hur svingen går till, vart bollen ska landa etc. Man kan säga att man mentalt övar sina rörelser, sin motorik. På samma sätt kan en fotbollsspelare som står vid straffpunkten första gången i ett VM visualiserat den händelsen flera gånger förut utan att ha stått inför uppgiften fysiskt. På så sätt kan den inlärd vanan göra att det både blir enklare motoriskt och psykiskt.

Visualisering innefattar inte bara som ordet beskriver ”att synliggöra” eller ”skapande av bilder”. Ett bättre ord är engelskans *Imagery*, där istället tankarna dras mot bilder. Det är

precis det man skapar, minnesbilder eller oftast minnesfilmer där man spelar upp ett scenario. Det handlar inte bara om att se sig själv, man hör, känner dofter, känner. Ofta har dessutom idrottare rapporterat att ju mer de skapar en levande bild med ljud, bild, känsla och lukt desto verkligare blir den och blir då lättare att relatera till när minnesfilmen ska bli verklighet.

(Weinberg och Gould, 2011, s 297)

Visualisering kan delas upp efter funktionerna motiverande och kognitiv samt specifik och generell. Specifik motiverande kan handla om att vinna en bestämd tävling eller medalj medan generell motiverande kan röra sig om exempelvis omgivningen, att idrottaren känner sig lugn och avslappnad. Specifik kognitiv innebär att exempelvis en boxare ser en specifik teknik framför sig. Hur den utförs och hur det känns att lyckas med den. Generell kognitiv innebär istället att boxaren fokuserar bredare, det kan då röra sig om en strategi för en hel match. (Weinberg och Gould, 2011, s. 297)

Vidare kan visualisering delas in i två typer beroende på vilket perspektiv idrottaren har.

### **1.1.1 Intern visualisering**

Intern visualisering berör visualisering då idrottaren spelar upp minnesfilmen utifrån sig själv, ur ett förstapersonsperspektiv. En boxare skulle då se sina handskar, sin motståndare och ringen och inte mycket mer. Han eller hon ser alltså det som skulle ses i en normal match situation. På grund av detta ger intern visualisering fokus på känslan i situationen. Boxaren känner sina handskar och golvet under sig.

### **1.1.2 Extern visualisering**

I extern visualisering ser idrottaren se sig själv utifrån, ur ett tredjepersonsperspektiv.

Visualiseringen fokuserar då i större grad på helhetsbilden.(Weinberg och Gould, 2011, s. 299) Boxaren skulle då se hela ringen, ringhörnorna och omgivningen.

### **1.1.3 Effekter av och visualisering i sport**

Ofta använder sig idrottare av visualisering i inför och under träning och tävling. Dock ser man en skillnad i att idrottare använder sig mer av visualisering i tävling än i träning.

(Munroe, et al., 2000; Salmon, Hall, Haslam, 1994) Dessutom har man sett både att visualiseringen är mindre under perioder då man inte tävlar mycket samt efter träning och tävling. Efter träning är annars ett ypperligt tillfälle att repetera övningar, tekniker då dessa är färskare i minnet. Dessutom har man sett att idrottare använder visualisering när de är skadade

för att kunna återhämta sig fortare. Man har dessutom kunnat se vid visualisering vid rehabilitering efter träning återhämtar sig individen snabbare än om de inte skulle använt visualisering. (Foundation of sports and exercise psychology, s 296)

Visualisering är dock inte en ros utan taggar. Om visualisering tar en negativ art kan den motverka sitt syfte och försämra prestationen. ”*I sometimes imagine hitting a bad shot in golf. And guess what, I usually do hit a bad shot*”. Det finns 4 “grenar” av visualisering som bör undvikas. (Murphy S. & Martin K, 2002, The use of imagery in sport In T. Horn (Ed) Advances in sport psychology (2nd ed. Pp 405-440) Champaign, IL Human Kinetics)

- Visualisering som skapar för mycket ångest
- Visualisering som drar uppmärksamhet till irrelevanta saker
- Visualisering som inte är kontrollerbar, vilket leder idrottaren till att visualisera misslyckande eller misstag.
- Visualisering som gör idrottaren för självsäker eller kaxig.

#### **1.1.4 Hur fungerar visualisering?**

Hur förklarar man att visualisering funkar, hur kan våra tankar och skapade bilder i huvudet få våra motoriska egenskaper att öka? Det kräver att vi har erfarenhet från tidigare tillfällen, dock så krävs det inte att vi har gjort aktiviteten, vi kan i alla fall se oss själva i sinnet om vi har tidigare erfarenhet av det vi vill visualisera. Enligt Marks (Marks, D.F. 1977, Imagery and consciousness: A theoretical review from an individual differences perspective. *Journal of Mental Imagery*, 2, s. 285) kan sinnet skapa en liknande effekt på nerverna som en fysisk rörelse kan. ”*Imagined stimuli and perceptual or 'real' stimuli have a qualitatively similar status in our conscious mental life*”(Marks, 1997, s. 285) Varför man genom att använda sinnet kan skapa stimuli som liknar verklig fysisk aktivitet har många olika forskare försökt förklara. Det finns fem stycken teorier som går in på varför det fungerar men uppsatsen kommer inte att behandla dessa.

#### **1.2 Tidigare forskning**

1992 genomfördes en studie på elittennis spelare som visade att visualisering var det vanligaste sättet att motivera sig inför matchspel (De Francesco, Charmaine, Burke, Kevin L.1997). 115 män och kvinnor svarade i enkätform att mental förberedelse, mål sättande och ”self-talk” var något de hade som rutin. Studien visade även att högre rankade spelare angav till större del än lägre rankade spelare att det var psykiska variabler som avgjorde hur de presterade under match.



Ett förslag till strategi för att mäta idrottsutövares motivation skapades 2005. Motivational Imagery Ability Measure for Sport (MIAMS) var ett försök till ett verktyg att mäta idrottarens visualiseringsförmåga. Studien bekräftade att MIAMS psykometriska egenskaper var adekvata. Resultaten visade att elitidrottare fick ett högre resultat på MIAMS än motionärer. Vilket innebär att elitidrottarna i större utsträckning än motionärerna i studien använder sig av visualisering. (Gregg Melanie, Hall Craig, 2005)

En annan studie pekar i samma riktning gällande vikten av psyket vid fysisk prestation (Eugenio A. Peluso, Michael J. Ross, Jeffrey D. Gfeller and Donna J. LaVoie, 2005). 150 studenter i St. Louis, USA delades upp i nio grupper och skulle sedan utföra golfputtar. Grupperna använde sig av olika ”performance enhancement techniques” (PET’s) såsom visualisering och ”self-talk”. Studien resultat visade att puttarnas träffsäkerhet ökade när studenterna använde en eller flera strategier för prestationsförbättring (PET’s).

I en liten interventionsstudie i Frankrike deltog fyra kvinnliga softbollspelare med koncentrationsproblem. Målet var att med mental träning och visualisering förbättra spelarnas prestation. En av deltagarna var kontrollgrupp medan de tre andra fick träning i visualisering. De fick genomgå det så kallade ”5-step imagery program”(fem-steg visualiseringsprogrammet.) Det gick ut på att deltagarna lyssnade på 28 stycken 10 minuters sessioner som instruerade om visualisering. Resultaten visade att spelarna som genomgått programmet presterade bättre och kunde koncentrera sig bättre på uppgiften.(Calmes Claires, Berthoumieux Christelle, d’Arripe Fabienne, 2004)

En visualiseringsintervention genomfördes i Wales med en elitspelare i rugby. Data om spelarens erfarenhet och rutiner kring visualisering, motivation och kognition samlades med hjälp av semi-strukturerad intervention, dagböcker och ”Sport Imagery Questionnaire”. Resultatet visade att spelaren kände större klarhet kring sin motivation. Spelaren upplevde att denne hade större kontroll över sin nervositet och även en större motivation inför sin idrott. (Evans Lynne, Jones Leigh, Mullen Richard, 2004)

### **1.3 Syfte**

Att undersöka skillnaden i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering inför och under träning och tävling.

Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?

Hur använder sig motionärer av visualisering inför och under träning och tävling?

Hur ser medvetenheten ut för elitidrottare kontra motionärer, angående visualisering?

Vilka skillnader finns i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering?

## **2. Metod**

Eftersom studiens syfte är av hermeneutisk art blir metoden en kvalitativ undersökning. För att erhålla tankar om hur visualisering skiljer sig mellan elitidrottare och motionärer använder uppsatsen riktade öppna intervjuer (Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, 2008, s.254). Detta valdes för att motionär som elitidrottare troligtvis har mycket att berätta om sin träning. Genom att vara förberedda med viss struktur tror kommer plats ges för intervjupersonens intresse att dela med sig. Dessutom kommer personens eventuella visualiseringsrutiner att kartläggas.

För att komma i kontakt med personerna valde vi ut idrottare, elit och motionär som passade inom de ramar vi hade satt upp. Kontakterna fick vi från deras tränare då dessa bäst kunde beskriva personerna utifrån kriterierna som vi presenterade tränarna. Kontakt togs både genom e-mail och telefon. Efter respondenterna godkände att delta, skickades ett informationsbrev ut per e-mail. Ett axplock av frågor valdes ut och skickades med för att förbereda deltagaren på hur frågorna skulle ställas.

Plats och tid valdes ut dels för bekvämlighet för respondenterna men också att säkerhetsställa en lugn, trygg miljö för respondenten. Intervjuerna gjordes dels med båda författarna deltagande och endast ena, dock så var endast en av intervjuerna aktiv och den andra noterade om det behövdes. Respondenterna fick information om syftet, studien och att de skulle vara totalt anonyma och att de inspelade intervjuerna raderades efter examinationen.

Transkribering gjordes genom avlyssning av de inspelade intervjuerna, för att säkerhetsställa hög kvalitet på transkriberingen var alltid båda författarna deltagande då den ena författade och den andra kontrollerade inspelningsapparaturen, texten dubbelkollades. Avlyssningen

gjordes flera gånger för att rätta eventuella hörfel. För att spela in intervjuerna användas en Apple Iphone 4, ingen extra utrustning såsom extern mick användes. En VAS-skala användes dessutom i intervjun.

Analysen gjordes genom att välja ut specifika syften och jämförde respondenternas svar med och mot varandra för att hitta skillnader och likheter i intervjuerna.

## **2.1 Intervjumall**

Antalet intervjuer baserades på uppsatsens omfång. För att undvika social önskvärdhet, det vill säga fenomenet då intervjupersonen modifierar sina svar för att svaren ska stämma överens med vad som kan anses ”rätt”, så anpassas intervjun. Intervjuerna börjar med inledande, normativa sakfrågor. Genom att efter sakfrågorna gå vidare med inledande frågor som låter intervjupersonen själv berätta så får han eller hon utrymme att prata, samtidigt som en bild av vad han eller hon tycker är viktigt och intressant byggs upp. Öppna frågor om ”ofarliga ämnen”, såväl som sakfrågor om bakgrundsvariabler (t.ex. ålder, kön, yrke) är ett sätt att bygga upp ett ömsesidigt förtroende i intervjun. På så sätt försöker vi undvika social önskvärdhet och få så korrekta svar som möjligt (Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, 2008, s. 256-258)

Intervjuämnet är visserligen inte av privat klass men motivation och träning är ändå en personlig fråga och uppsatsen förtäljer därför inte respondenternas namn. Respondenterna är dessutom medvetna om att deras identiteter är skyddade och deras deltagande anonymt.

En pilotintervju gjordes för att säkerhetsställa att vi fick de svar vi önskade av frågorna och att de inte misstolkades eller missförstods av respondenterna. Dock så vart vi nöjda med pilotintervjun så vi valde att använda den i studien och att inte göra några förändringar på intervjumallen.

## **2.2 Begreppsdefinitioner**

*Respondent*

I denna uppsats kallas personen som svarar på intervjun för *respondent*.

*Intervention*

”Inom medicinen term för en vetenskaplig studie där verkningarna av någon åtgärd (intervention) prövas. Åtgärden kan vara förebyggande (t.ex. vaccination) eller behandlande (t.ex. läkemedel eller kirurgiskt ingrepp). Undersökningen utförs i regel i form av en klinisk prövning.” (Nationalencyklopedin, *Interventionsundersökning*, <http://www.ne.se/interventionsunders%C3%B6kning> [2011-03-15])

### *Visualisering*

Det finns många olika definitioner av visualisering. En relativt ny definition av Morris, Spittle och Watt (2005) som har modifierats av Wallsbeck och Weibull (2010, s. 18, fritt översatt) lyder: ”Visualisering i en idrottskontext kan ses som det frivilliga eller spontana skapandet, eller återskapandet, av erfarenheter i minnesinformation vilket innehåller kvasi-sensoriska, kvasiperceptuella och kvasi- affekta kännetecken vilka alla är under individens kontroll och kan ske i frånvaron av de riktiga stimuliorsaker som normalt associeras med den faktiska erfarenheten och kan ha fysiologiska och psykologiska effekter på den som visualiserar”

### *Confound*

Engelskt verb som betyder ”förbrylla”, ”förvåna” eller ”förväxla”(Nationalencyklopedin, *confound*, <http://www.ne.se/engelsk-ordbok/confound/500664> [2011-03-15]). En confounder i denna uppsats definieras som *en möjlig felkälla*. Det vill säga något som kan ha påverkat resultatet.

### *Motionsutövare*

Motionerar minst en gång i veckan. En ”aktiv motionär” motionerar minst tre gånger i veckan. (Statistikcentralen. [http://www.stat.fi/meta/kas/aktiivinen\\_liik\\_sv.html](http://www.stat.fi/meta/kas/aktiivinen_liik_sv.html) [2011-03-15])

### *Elitidrottare*

Individuell idrottare som tävlar på lägst nationell mästerskapsnivå eller i landslaget, alternativt en lagidrottare som tävlar i någon av de två högsta serierna i landet.

(Riksidrottsförbundet, *Elitidrott*

<http://www.rf.se/RFdistrikt/Smaland/Idrottsutveckling/Elitidrott/> [2011-01-04] )

### *MMA*

Mixed Martial Arts, En kampsport stil där man blandat olika stilar under en gren.

*BJJ*

Brasiliansk ju-jutsu, Brottning med grep och lås

### **2.3 Urval och population**

Vi valde från en början att använda oss av bekvämlighets- och tillgänglighetsurval (Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, 2008, s. 109). Urvalet gjordes först genom ett mailutskick till Gymnastik- och Idrottshögskolans samtliga studenter. Utskicket testades på ett antal personer innan det skickades ut till studenterna, detta för att säkerställa att det var förståeligt och begripligt. Då inga svar kom in blev vi tvungna att söka en annan arena. För att säkerställa att vi kom i kontakt med rätt respondenter valdes de ur fasta kriterier. Deltagarna valdes från ålder, idrott, egenskap av elit/motionär samt att de alla minst hade tävlat en gång. Deltagarna är mellan 18 och 30 år har tränat kampsport i över ett år och är uppdelade i två grupper, elitidrottare (se föregående sida) och aktiv motionär (se föregående sida) med två deltagare i varje grupp. Idrotterna är Thaiboxning, BJJ, Submission brottning samt MMA där deltagarna utövar en eller flera av de ovanstående grenarna.

Även fast det är olika idrotter anser vi att de är så pass lika och att de utsätter deltagaren för samma element vilket ökar reliabiliteten i våra svar.

### **2.4 Reliabilitet och Validitet i kvalitativa studier**

Reliabilitet och validitet värderas annorlunda i en kvalitativ studie i jämför med en kvantitativ studie. I en kvantitativ studie kan man på ett säkrare sätt säkerhetsställa tillförlitligheten med siffror på ett sätt man oftast inte kan i kvalitativa studier.

Vid en kvalitativ studie gäller det att kunna samla in, bearbeta och redovisa på en ärligt och systematiskt sätt.

#### **2.4.1 Reliabilitet**

Generellt är det svårt att kunna standardisera en intervju då många faktorer spelar in, vi var dock noga att se till att de yttre och inre omständigheterna så mycket som möjligt liknade varandra. Genom att säkerhetsställa att lokaler, yttre miljö samt att intervjun gjordes på ett

liknande sätt säkerhetsställde vi en hög reliabilitet. Här bör dessutom den tekniska utrustningens kvalité bedömas.

#### **2.4.1.1 Extern reliabilitet**

Med extern reliabilitet menar man i vilken utsträckning man kan upprepa studien med liknande miljöer. Det här är en utmaning då det är svårt att få de sociala miljöerna exakt likadana. Då vi själva uppsökte deltagarna kunde vi inte kontrollera miljöerna innan, vi säkerställde dock att det fanns avskildhet för att göra intervjun samt att inga utomstående faktorer som vi stod att kontrollera påverkade respondenterna.

#### **2.4.1.2 Intern reliabilitet**

Genom att utgå från de frågorna vi valde att ställa och genom att ge respondenten tid att svara behövde vi ej ställa många tilläggsfrågor som kan påverka reliabiliteten. Alla deltagarnas intervjuer var lika i längd och i utförande.

### **2.4.2 Validitet**

Validitet är ett mått om man mäter det man ville mäta, i det här fallet är kvaliteten på frågorna i intervjun väldigt viktiga.

#### **2.4.2.1 Intern validitet**

*Kommunikativ validitet:* Då trovärdigheten och giltigheten på informationen som samlas in till stor del påverkas av författarna och i det här fallet, de samma som gjort intervjuerna, ser vi det som ett viktigt element att intervjuarna har kunskap att utföra och konstruera en intervjumall samt utföra en intervju på ett sådant sätt som inte påverkar resultatet negativt eller helt felaktigt.

Vid en kvalitativ studie går man genom en analytisk process där man analyserar resultaten, visa delar visar sig direkt genom resultaten men en viktig del blir tolkningen av resultaten, också här är det av största vikt att det tolkas objektivt.

#### **2.4.2.1 Extern validitet**

I den externa validiteten pratar man om hur resultaten går att överföra till en annan population. Dock är det läsarens uppgift i en kvalitativ studie att avgöra om det är generaliserbart eller ej. Författarnas uppgift är att definiera generaliseringen.

## **3. Resultat**

### **3.1 Analys**

#### **3.1.1 Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?**

Respondent 1 visualiserade vid förlust och vinst. Han hade stort intresse av visualisering tack vare att han själv upplevde att han tjänade på att använda det. Han använde det mycket till att förbereda kroppen och huvudet för situationer som skulle komma, eller kunde komma.

Genom att vara förberedd upplevde han att kroppen och huvudet synkades. Han använde även visualisering för att bryta negativa mönster. Under intervjun beskrev han hur han kunde ändra en dålig dag till en bättre genom att visualisera.

Respondent 3 lade fokus på att visualisering blev ett steg för att föra informationen från huvudet till kroppen. Han pratade mycket om att få motoriken att stämma genom att förbereda kroppen för vad som ska hända. Vid exempelvis teknikträning försöker han spela upp en film i huvudet där han gör en given teknik rätt, genom att se sig själv utföra den känner han att kroppen sedan klarar av att utföra tekniken bättre. Likheter mellan elitidrottarna i deras visualiseringsstrategier var att de talade mycket om att synka huvudet och kroppen. De lade stor vikt vid att se tekniker och situationer framför sig innan utförande. Genom att huvudet var förberett kände de att kroppen också var förberedd inför prestationen.

#### **3.1.2 Hur använder sig motionärer av visualisering inför och under träning?**

Respondent 2 talade mer om dagdrömmande än om visualisering. Han fastställde att det var viktigt att ha mål, men kunde inte själv uppge att han hade några egna mål. Respondent 2 sade att han inte visualiserar. Visualisering blev istället dagdrömmande för att det var det som respondenten tänkte på då visualisering nämndes. Då respondenten talade om sitt dagdrömmande handlade det dock om ett betydligt bredare begrepp än visualisering, han innefattade alla typer av framtidsdrömmar och förhoppningar. Vidare beskrev han att han i tävlingssituationer mest fokuserade på att motståndaren inte skulle vara honom övermäktig. Han dagdrömmer då om att han ska vinna och att motståndaren ska vara otränad, vi tolkar att han fokuserar på att lugna sig själv, dämpa sin nervositet och sin ångest inför prestationen.

Respondent 4 beskriver att han visualiserar mycket efter träning. När han har match visualiserar han dock innan, detta för att gå igenom inledande strategier i matchen. Genom att göra detta upplever han att han skapar ett överläge för sig själv i matchens inledande sekvens. Efter träning brukar han visualisera genom att gå igenom nya tekniker och på så sätt lära sig dem bättre. Under träning upplever han att han inte visualiserar, han lägger istället fokus på nuet och att kroppen ska lära sig snarare än att medvetet skapa minnesbilder av given teknik. Likheter mellan motionärer är att de inte är särskilt specifika i sina beskrivningar och upplevelser av visualisering. De fokuserar mer på den kroppsliga, motoriska inläringen framför att gå via sinnen och tanken och den inläring som de erbjuder. Vidare försöker de att inte pressa sig själva inför tävlingar. Respondent 2 försöker övertala sig själv att matchen ska bli lätt och att han ska klara av den medan respondent 4 lägger vikt vid att inte känna några krav att prestera. Parallellt blir alltså att båda respondenterna flyttar fokus från prestation och helst ser att matchen klaras av utan större komplikationer.

### **3.1.3 Hur ser medvetenheten ut för elitidrottare kontra motionärer, angående visualisering?**

Som ovan beskrivits har elitidrottarna en klarare bild av visualisering innebär för dem. Speciellt respondent 1 (elit) kunde utförligt beskriva hur han utnyttjade visualisering för att bli bättre på specifika tekniker. Dessutom använde han visualisering för inläring, genom att han visualiserade både framgång och motgång erhöll han kunskap, inte bara om hur han skulle lyckas, utan också hur han skulle undvika att misslyckas. Visualiseringen gav då en mer komplett och komplex bild av en eventuell verklig situation.

*”Det kan vara allt från att jag förlorar matchen till att jag vinner den för det ska inte vara ensidigt. Det är det, man kan inte veta liksom vad resultatet blir. Jag brukar också visualisera att jag förlorar matchen och hur det känns och det ena och det andra. Sen utgå från det liksom, vad gjorde jag för miss, varför vann han, du vet sådana grejer. Det är lättare att analysera dem fel som man har gjort, typ spola tillbaks och sen kör man igen och sen tänker man mycket: om jag rättar till det och det där och det där så kör man liksom.”*

Motionärerna var istället ensidiga och vaga i sin visualisering. Respondent 2 (motionär) ifrågasätter sig själv om huruvida han visualiserar överhuvudtaget och drar sig för att använda ordet visualisering.

*”Jag vet inte ens om jag visualiserar någonting inför en träning, vet inte ens om jag visualiserar överhuvudtaget.”*



Respondent 4 (motionär) resonerar mer likt elitidrottarna men saknar ändå den genomtänkthet som man hittar hos elitidrottarna. Respondent 4 (motionär) talar snarare om någon slags plan som helt saknar detaljbeskrivning.

*”Det är ju t.ex. när man skuggboxar och sånt är det viktigt att kunna visualisera, men också inom tävlingar så är det viktigt att ha någon form av plan eller hur man vill att det ska se ut eller vad man förväntar sig. Så, så det är viktigt när man tänker så.”*

Respondent 3(elit) uppvisade i ord stor entusiasm för att det viktiga i idrotten var att ha roligt, det kommer dock fram att han vill pusha sig själv och att han vill bli bättre.

*”Att man orkar pusha sig själv hela tiden, att man får så jävla mycket tillbaka, älskar att ta ut sig själv. Spysmak det finns en tjusning med det där, försöker hitta sin gräns.”*

Båda anser att visualisering direkt skapar motivation. Deras svar är tydliga och säkra medan motionärerna är mer tvetydiga och eftertänksamma i sina svar. Respondent 3(elit) kan nästan utan tankepaus redogöra för visualisering skapar motivation.

*”Ja absolut, som ja sa de här flashiga grejerna, det är ju så att man behöver en bra teknisk grund för att kunna göra de här snyggare grejerna eller för att bjuda upp till dans, annars blir det.. i kampsport blir det bara bondslagsmå. Det blir inte snyggt, det finns ju nåt snyggt, all idrott som ja ser det går ju mer och mer mot, som när nån springer väldigt fort, det är inte sällan nån har en väldigt vackert löpsteg man försöker fullända det på något sätt, det är lite så ja tänker på kring brottnig. Man vill ha en fulländan stil, om jag gör något bra så samtidigt blir det snyggt också, eller stilrent.”*

Respondent 2 (motionär) ger istället ett svar som visar att han är mer osäker och inte på förväg har upplevt fenomenet.

*”Ja det tror jag, eller, lite motivation får man nog av att fundera över...”*

Även när han får en följdfråga påvisar han osäkerhet, hand i hand med att han talar om att vilja klara av uppgiften han ställs inför.

*”Det tror jag är, nej men, det är väl det här kanske att man föreställer sig små mål, små mål som man ska lyckas med, men om man tänker sig saker som man ska klara av eller göra, då blir det när man väl kommer på liksom det här, det här ska vara kul att klara, då blir det lättare att motivera sig att faktiskt försöka göra det”*

Han drar sig snabbt ifrån uttrycket *prestation* och inriktar sig mer på att sänka prestationskravet genom att ge sig själv mål som han vet att han klarar av. En skillnad är

också att belöningen för att klara målet inte är en lyckad prestation som i en elitidrottares fall utan att det är kul.

### **3.1.4 Vilka skillnader finns i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering?**

- Elitidrottare tenderar att använda visualisering på ett skarpare sätt, medan motionärer är luddigare och vagare i sin visualisering.
- Elitidrottare tenderar att i större grad anse att visualisering ger både motivation och resultat i form av prestationshöjning än motionärerna.
- Elitidrottare tenderar att utnyttja visualisering som en inlärningsstrategi medan motionärerna till större del använder visualisering för att skapa motivation på ett omedvetet sätt, det vill säga framtidsdrömmar.
- Elitidrottare tenderar att ha en tydligare definition av visualisering och uppvisar en större medvetenhet av dess positiva egenskaper.
- Inför tävling tenderar motionärer att i större grad använda visualisering för att minska ångest inför prestationen, medan elitidrottare fokuserar på tävlingen i helhet.
- VAS-skalan visade i denna studie ingen markant skillnad.

## **3.2 Elitidrottare**

### **Intervju 3:**

***Bilaga "Intervju 3" Respondent 3 är 23 år och är man hans idrott är BJJ samt MMA och är elitidrottare. Intervjun tog plats 11-3-2001 klockan 17:15***

*"Det är ju nyttigt att ställa sig den här frågan, varför går man ner till lokalen varje dag, om jag har ett bra svar på den frågan.."*

**Syfte:** Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?

Återkommande nyckelord: Roligt, Motivation, Gemenskap, Hitta gränser

*Intervjuare* 1.6 Är det något mer du kan berätta om dina träningsvanor?

*Respondent* Att man orkar pusha sig själv hela tiden, att man får så jävla mycket tillbaka, älskar att ta ut sig själv. Spysmak det finns en tjusning med det där, försöker hitta sin gräns. Innan jag började med kampsport spelade jag fotboll och då tränade vi ganska mycket på pojkallsvenskan nivå så, och sen så i övrigt håller jag på med snowboard och jag ska inte kalla det extremsporter men adrenalin, vad ska man säga försöker hitta kickar.

*Intervjuare* 2.1 Vad innebär visualisering för dig i din idrott?

*Respondent* Sen så det är en grej att göra det i huvudet, men sen försöker man nöta in. Få kroppen att göra det är en liten annan grej, motoriken alltså. Men ibland så överensstämmer det där. I BJJ är det mycket svep och ta positioner. Så om du ser ett snyggt svep och vill lära dig att göra det så tänker du dig, ”så här går det till” Man har ju lite erfarenhet så. Nu blir det luddigt men sen ibland när man känner, man vet ju ungefär hur man borde göra i huvudet för att få kroppen att göra det så det känns rätt, det är så här att det är tänkt att det ska göras, det är här någonstans min visualisering möter.

*Intervjuare* Du på något sätt förbereder kroppen på vad som ska hända?

*Respondent* Ja precis! Precis och där spelar motorik sån jävla roll, just det där när man möter motoriken men det man vill lyckas åstadkomma. Om tränaren visar en teknik t.ex. om man försöker göra den rakt av utan att tänka igenom ”så greppa, där gör de” och försöka att få att man har en bild i huvudet vad man vill göra, det är viktigt. Kan ta ett exempel från veckan här nu när vi körde sparkar, så ser jag tränaren Peter göra en spark, så tänker man så där vill jag också göra. Så försöker man se, försöka se sig själv göra. Man får ju någon slags ide, en bild i huvudet, spelar upp en lite film, hur ser det ut när ja sparkar nån. Sen är det bara att öva tills man tror att man hittar rätt.

*Intervjuare* 3. Hur gör du när du visualiserar inför träning?

*Respondent* ..tänker på men inte tränings momenten som sådan mer att nu ska jag ner och träna fan va kul det ska bli, man vet ju inte riktigt i förhand va man kommer göra på passet men när man väl går igenom olika moment eller olika tekniker så är det såklart man försöker köra en vända i skallen innan man börjar sparka eller börjar svepa eller vad det nu kan va.

*Intervjuare* Du mer visualiserar under träning än inför träning?

*Respondent* Absolut, speciellt träning är det så, inför match är det de här med att komma bukt med nervositeten och sånt.

*Intervjuare 3.1* Hur gör du när du visualiserar inför tävling?

*Respondent* Det här är lite olika. Man har gått match med slag och spark har man alltid det här, vad ska man säga, det blir lite mer oklart eller va ska man säga skrämmande för du kan alltid bli knockad och de, ja har aldrig blivit knockad ja vet inte hur det skulle kännas men det finns någonting i det som skrämmer.

Men till en början för att få bort den här rampfebern, rampfebern är en grej då tänker man på förutsättningar, okey du kommer gå in i en ring, du kommer möta en sparring partner. Jag ser inte riktigt ansiktet på honom men han kommer vara ungefär i min size (storlek) det kommer va en domare i ringen det kommer va massa folk runt omkring som låter och så, det är det första. Det är för att bota nervositet.

Att hantera den där nervositeten egentligen bara för att kunna se mig själv kunna göra som jag nöter i lokalen varje, man har lite favoriter... har man vänster höger spark eller vad det nu kan va, försöker se mig själv göra de här grejerna att det blir jävligt bra, om jag vill brotta ner han så ser jag mig själv göra den favorit i nedtagningen som jag gör. Man kan sitta på bussen och tänka "fan det här skulle jag vilja göra" "det här vill jag göra" "det här kommer jag göra bra", man ställer in sig i huvudet att man kommer göra det så att får man möjligheten. Så för att det är mycket det där, att man känner igen sig i situationen så vet man hur man ska agera. ..vet inte hur det hjälper på match dagen men först och främst är det ett sätt att hantera nervositet. Men kanske det här att se sig själv att göra bra grejer och så det är väl lite mer sådant som bara kommer. Kommer så kommer det.

## **Intervju 1:**

***Bilaga "Intervju 1". Respondent 1 är 29 år och man. Hans idrott är thaiboxning och han är elitidrottare. Intervjun tog plats 8-3-2011 klockan 16:00.***

*"Det är fortfarande att gå tillbaks till det här att får man kroppen och huvudet att bli synkade, då får man det här flowet som att allting bara flyter på."*

**Syfte:** Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?

Återkommande nyckelord: Visualisera, Huvudet och Kroppen, Fokus, Motståndare

*Intervjuare* 2.1 Vad innebär visualisering för dig i din idrott?

*Respondent* Det hjälper mycket, bland annat genom att man ser sig själv lyckas. Oftast i prestationer och sådant så har man inte huvudet och kroppen synkade så man kan inte prestera såsom man har förväntat sig. Visualisering är väldigt viktigt vare sig man visualiserar jättebra pass till att vinna en turnering, allt är relevant liksom.

*Intervjuare* 2.4 Hur har du lärt dig att visualisera?

*Respondent* Bland annat genom att läsa mycket, läsa på egen hand. Nu har jag fått lite hjälpmedel och sånt. Som hjälper mig med hur jag ska göra, men förut när man ny på ämnet var det enda man visualiserade att man vann, men det är bara toppen av isberget. Det krävs mycket mer visualisering och förberedelse. Har man t.ex. en dålig dag så kan man visualisera att det ska gå bra och att allting ska funka under det här passet och oftast så gör det. När man inte tänker utan bara gör för att man har mer kopplat på kroppen liksom

*Intervjuare* 3. Hur gör du när du visualiserar inför träning?

*Respondent* Jag försöker helst tänka på de grejerna jag ska jobba på under passet, att vrida lite mera, slå ut slagen mera, det är sånt där man visualiserar att man gör. Ser perfekta tekniker i huvudet liksom, hur det ska se ut, hur det ska kännas. Det gör jag helst en halvtimme innan träning så att man går in fullt fokuserad, ibland funkar det, ibland gör det inte. Ibland blir det oftast också så att man inte är så fokuserad heller på träningar eftersom tankar kommer och går. Då blir det att man inte är där, men det är det, allting handlar om fokus. Hur man ska köra sina pass och sånt där. Men visualisering, när det funkar så gör jag det en halvtimme innan träning. Och då tänker man liksom att allting flyter bara på

*Intervjuar* 3.1 vi tar samma fråga fast tävling, alltså: Hur gör du när du visualiserar inför tävling?

*Respondent* Inför tävling så visualiserar jag på att jag hittar luckor på motståndaren, samma sak där, flera dagar innan så kör jag liksom matchen här uppe. Det kan vara allt från att jag förlorar matchen till att jag vinner den för det ska inte vara ensidigt. Det är det, man kan inte veta liksom vad resultatet blir. Jag brukar också visualisera att jag förlorar matchen och hur det känns och det ena och det andra. Sen utgå från det liksom, vad gjorde jag för miss, varför

vann han, du vet sådana grejer. Det är lättare att analysera dem fel som man har gjort, typ spola tillbaks och sen kör man igen och sen tänker man mycket: om jag rättar till det och det där och det där så kör man liksom.

*Intervjuare* 3.2 Hur gör du när du visualiserar under träning?

*Respondent* Under träningen så under visualiserar jag inte. Jag är här nu och det är som man bara kopplar ur kroppen och hjärnan så dem inte tänker. Tänker man för mycket, det är då man börjar så här ifrågasätta sig, ”fan det här kändes inte bra” och ”nej det ska inte se ut sådär”. Det enda man behöver veta det är vad tränaren säger, att kör sådär, okej då man kör sådär liksom, för det är det. Det är oftast, eller det är alltid bättre, att låta någon annan kolla på hur du gör än att du ska kolla på hur du gör själv.[...] Men visualisering på träning det gör jag inte för att det blir bara ett störande moment i alla fall för mig.

*Intervjuare* 3.3 under tävling: Hur visualiserar du då?

*Respondent* Samma sak där, det enda man gör då det är att hitta den andres luckor, köra och sen lyssna mycket på vad ringhörnan säger på grund av att den ser saker som inte jag ser. T.ex. smådetaljer som inte jag ser liksom för det är det, när man har en motståndare framför sig det blir liksom att man ser honom framför sig, men i helheten ser man inte att ”fan jag kanske ska dra upp händer lite högre upp”, ha lite bättre gard, eller tajma in bättre ha lite bättre plan. Det optimala vore ju att man inte tänker alls och gör exakt det hörnan säger och då blir det nästan som att man spelar tv-spel. Att man bara har en gubbe och han utför bara, så det är viktigt att lyssna på vad ens hörna säger, visualisering under match det kör jag inte heller.

*Intervjuare* 4.3 Upplever du en skillnad i visualiseringen mellan träning och tävling?

*Respondent* Mm, ja det finns ju skillnad. Den enda skillnaden är ju att när det är tävling så är det mera känslor iblandade. Det är det inte i träning, men på tävling så är det lite mer känslor som man får in när man visualiserar, på grund av att man möter en rörlig måltavla och den ger tillbaka. Så man ställer in sig och sådant där, uppbyggnad och sånt där man tränar och tävlar men det är mer känslor men liksom på vinst och förlust. Man är taggad och sånt där

*Intervjuare* Det blir lite mera komplexa bilder?

*Respondent* A exakt, komplexa, det blir lite mer verkligt, faktiskt.

*Intervjuare* 4.6 Vad är viktigt för dig när du visualiserar?

*Respondent* Hm, det viktigaste är väl att allting ska gå rätt till, att man känner att man klarar av uppgiften som man har framför sig.

### **3.3 Motionärer**

#### **Intervju 2:**

***Bilaga "Intervju 2". Respondent 2 är 27 år och man. Hans idrotter är Mma och submission brottning och han är motionär. Intervjun tog plats 10-3-2011 klockan 09:15.***

*"Vilka faktorer som är avgörande för mig? Hm, men det måste väl vara att jag, att jag är motiverad, att jag känner mig stark, att, att jag känner att jag faktiskt kan göra det här, och inte... jag vill inte behöva oroa mig, det är lite dumt då blir det inget bra tror jag."*

**Syfte:** Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?

Återkommande nyckelord: Visualisera, Dagdrömma, Tävling,

*Intervjuare* 2.1 Vad innebär visualisering för dig i din idrott?

*Respondent* Vad det innebär för mig? Jag vet inte riktigt, det handlar väl kanske om att man ska ha några tydliga mål så man har någonting att jobba mot liksom. För mig annars tror jag liksom att visualisering är typ, dagdrömma.

*Intervjuare* 3. Hur gör du när du visualiserar inför träning om du gör det?

*Respondent* Jag vet inte, jag tror inte jag har någonting speciellt som jag gör, ibland kanske man tänker på någonting som man vill, någon teknik som man vill kunna göra, tänker sig hur det ska gå till. Jag vet inte ens om jag visualiserar någonting inför en träning, vet inte ens om jag visualiserar överhuvudtaget.

*Intervjuare* 3.1 Hur gör du när du visualiserar inför tävling?

*Respondent* Jag har ju inte tävlat så mycket. Jag har tävlat en gång. Då var jag nog mest nervös alltså, sen vet jag inte visualisera, det är mer att man tänker på det. Man tänker på hur

det ska se ut. Man liksom dagdrömmer, såhär vill jag att det ska gå i tävlingen. ”åh jag drog ut han på det där låset”, ”hur ska jag göra för att göra det”, så tänker man ”då gör man sådär”. Jag har faktiskt bokat in mig på en tävling nu igen, den tänker jag vinna. Man tänker, man dagdrömmer som jag sa förut, man tänker hur en match skulle kunna se ut, eller framförallt tänker jag mig att jag ska möta sopor, jag är ganska tung, så jag förväntar mig att det bara ska vara tjockisar i min viktklass. Jag tävlar ju inte på någon hög nivå, då skulle jag bli ganska avskräckt tror jag. Om jag skulle möta något jävla monster som bara mosar en så man inte orkar. Det var det värsta med den första tävlingen annars, att jag blev så jävla trött, mest för att jag spände mig. Och det kanske är någonting som jag visualiserar nu att jag liksom ska vara mera avslappnad.

[...] Ja, svaret är nog, att man dagdrömmer lite.

*Intervjuare* 3.2 om du gör det, Hur gör du när du visualiserar under träning? Om du alltså, på samma sätt, om du inför en teknik när ni får lära er en teknik att du står och försöker se dig själv göra den innan du påbörjar den?

*Respondent* Ja du menar under träningspasset just, nej inte så tydligt att jag ser mig själv, så kan det ju vara. Just det här dagdrömmet om jag bara ligger och tänker på det då kan det ju vara att jag ser mig själv och tänker på hur tekniken ska se ut och försöker komma ihåg alla detaljer, men just under träning ser jag ju. Den blir visad, då tänker jag inget speciellt, nej

*Intervjuare* 3.3 Under din tävling, visualiserar du under tävling också?

*Respondent* Det var ju ett tag sen jag tävlade, det var ju, ja när var det, det måste vara ett och ett halvt år sen. Det är lite svårt att komma ihåg så, nej jag tror inte att jag, jag var nog mer bara jävligt spänd. Eller jo i och för sig jag tänkte ju lite ”såhär och såhär vill jag göra under matchen”, men sen blev det inte så i alla fall, när man väl kom med där. Så nej.

*Intervjuare* 4.3 Vi har pratat lite om det här, men upplever du en skillnad i visualiseringen mellan träning och tävling?

*Respondent* Ja, det tror jag att jag gör, träningen är inte så allvarlig. [...] Framförallt för att jag upplever mig som, eller jag har aldrig reflekterat över att jag skulle visualisera någonting inför en träning sådär, eller jag vet inte. Nej, det är i alla fall, skillnaden är väl allvaret. Det är väl det, eller egentligen är det väl inte så jävla allvarligt heller, det är nog mer att man, man bygger upp nån sorts nervositet i tävling, träning, där spelar det ingen roll liksom



*Intervjuare* 4.6 Vad är viktigt för dig när du visualiserar? [...] Är det några speciella bilder du vill se? Eller tänker du på ett speciellt sätt eller när du dagdrömmer är det något mönster som du gör på samma sätt när du visualiserar?

*Respondent* Nej, något mönster kan jag inte, kan jag inte tänka sådär direkt. Nej, jag har inget sådär liksom.[...] Ja, vad som är viktigt, nej alltså ingenting är ju viktigt för mig så, för själva visualiseringen. För att ”det här, ja det här måste jag tänka på” och eftersom det inte är så, så vet jag inte hur jag ska svara på vad som är så.

#### **Intervju 4:**

***Bilaga ”Intervju 4”. Respondent 4 är 18 år och man. Hans idrott är BJJ och MMA och han är motionär. Intervjun tog plats 13-3-2011 klockan 16:10.***

*” när man tränar så kan man planera lite mer i sin visualisering, så man kan tänka sig längre in i matchen om man ska sparras, ”det här kommer jag satsa på”, jag vet ungefär vad han kommer göra så jag kan satsa på att kontra när han sparkar.”*

**Syfte:** Hur använder sig motionärer av visualisering inför och under träning och tävling?  
Återkommande nyckelord: Plan, Gameplan, Tränaren,

*Intervjuare* 2.1 Vad innebär visualisering för dig i din idrott?

*Respondent* Det är ju t.ex. när man skuggboxar och sånt är det viktigt att kunna visualisera, men också inom tävlingar så är det viktigt att ha någon form av plan eller hur man vill att det ska se ut eller vad man förväntar sig. Så, så det är viktigt när man tänker så.

*Intervjuare* Hur brukar du göra?

*Respondent* Man vill ju tänka på innan matcherna, när man är på väg till matchen eller några veckor innan, hur man ska applicera ett lås eller så. Så brukar i alla fall jag tänka. Så det är väl det, och hur man ska inleda matchen, vad man har för plan, om man ska ta ner eller hoppa gard.

*Intervjuare* 3. Hur gör du när du visualiserar inför träning?

*Respondent* Mm, innan träning så brukar jag inte visualisera så mycket. Efter träning brukar man tänka igenom alla tekniker man har gjort och hur man gjorde dem. Så att de fastnar, så efter träningen men inte innan, så mycket.

*Intervjuare* 3.2 Hur gör du under träning?

*Respondent* Man går mer på känsla då tycker jag, mer än att visualisera, så det är det som är det viktiga men sen kommer man ihåg ofta när tränaren visar någonting så kommer man ihåg hur det ser ut liksom, följer efter det. Så det är viktigt när tränaren visar det och då kommer man ihåg hur man satte handen där.

*Intervjuare* 3.1 Hur har du gjort när du visualiserar inför tävling?

*Respondent* Det har väl mest varit att planera gameplanen, tänker ”så här ska jag göra”, ”så här kommer det bli”, men det är inte så jätteomfattande,

*Intervjuare* Känner du att du blir mindre nervös när du gör det eller? Är det någonting som du känner att det hjälper dig innan?

*Respondent* Det hjälper, man försöker få en del av gameplanen och se hur det ska se ut, så att man blir mindre nervös när man vet ungefär vad man försöker göra, så det hjälper nog säkert på det viset. Det är också ett hjälpmedel, så man blir mindre nervös i och med att man blir mer säker på vad man ska göra.

*Intervjuare* 4. Har du upplevt några framgångar av visualisering?

*Respondent* Jag vet inte, inte direkta framgångar, som är märkbara. Men man vet ju inte hur det skulle bli om jag inte hade tänkt igenom så mycket. Jag tror säkert att jag startar matcher ganska självsäkert och så, och fått överhanden fort när man vet vad man ska gå in och göra direkt. Så på det sättet har det nog hjälpt.

*Intervjuare* 4.2 I så fall hur skapar visualiseringen motivation?

*Respondent* Om man får en klar plan på vad man vill göra, och vet att det här kommer funka, då blir man motiverad av det, jag ska köra min grej, det kommer hjälpa.

*Intervjuare* 4.3 Upplever du en skillnad i visualiseringen mellan träning och tävling? Gör du på något annat sätt?

*Respondent* Man tänker ju sig annorlunda scenarios när det är inför träning. Inför match vet man ofta inte vem man ska möta så det är ju lite svårare på det viset. Men, det är väl att när man tränar så kan man planera lite mer i sin visualisering, så man kan tänka sig längre in i matchen om man ska sparras, ”det här kommer jag satsa på”, jag vet ungefär vad han kommer göra så jag kan satsa på att kontra när han sparkar. Men match så vet jag inte så mycket om den andra så då är det mest det inledande som är det viktiga, och det är det man fokuserar på. Så det är det som är skillnaden.

*Intervjuare* 4.6 Är det någonting du känner är extra viktigt när du visualiserar?

*Respondent* [...] Det är ju tekniker då som man försöker komma fram till, då kanske man går igenom hur man tänker sätta upp en teknik, om man fintar med ett svep så tänker man såhär att ”han kommer sätta upp handen där för det är så de brukar göra och då tar jag den”, det är mer hur man planerar sina tekniker.

*Intervjuare* Nu sa du att du trodde att han kommer sätta ut handen, försöker du förutse vad som kommer hända genom att se det i huvudet först?

*Respondent* Ja, man vet ungefär hur folk reagerar på vissa saker, om jag kommer röra mig hitåt då måste han göra något för att motverka det, och då brukar han sätta ut handen där t.ex. och då tar jag den, mer så.

## 4. Diskussion

När vi började arbeta med studien hade vi inte särskilt detaljerad kunskap om PST. Genom författandet av studien har vi fördjupat vår kunskap inom PST. I våra intervjuer har vi sedan kommit i kontakt med människor som, mer eller mindre, använder sig av just visualisering. Precis som i tidigare studier (Gregg Melanie, Hall Craig. 2005 & De Francesco, Charmaine, Burke, Kevin L.1997) utnyttjade elitidrottarna generellt sett visualisering mer och mer fokuserat och upplevde i större grad att de fick fördelar av det. En av respondenterna (elit) uppgav att han visualiserade både vinst och förlust inför tävling och på så sätt kunde skapa sig erfarenheter inför situationer han ännu inte varit i. Detta motsäger tidigare nämnt citat ”*I sometimes imagine hitting a bad shot in golf. And guess what, I usually do hit a bad shot*” (Murphy S. & Martin K, 2002, The use of imagery in sport In T. Horn (Ed) Advances in sport psychology (2nd ed. Pp 405-440) Champaign, IL Human Kinetics) vilket vi finner intressant. I respondentens fall upplever han att han lyckas ge sig själv erfarenhet i den negativa

visualiseringen utan att försämra sin egen prestation. Medan Murphy och Martin istället belyser problematiken med att kunna fastna i en negativ spiral och därför avråder helt ifrån att visualisera kring förlust. Vi tror att det kan finnas en poäng i att se både positiva och negativa sidor, men att man då bör vara säker att visualiseringen inte skapar för stora ångestkänslor.

#### **4.1 Motiverande visualisering**

Som tidigare nämnts rör motiverande visualisering den visualisering som framkallar motivation genom att visa framgångsbilder (specifik) eller positiva känslor (generell) (Foundations of sports and exercise, s. 297). Respondenterna med motionärsbakgrund tenderade att ägna större tid åt generell visualisering än specifik. Framförallt respondent 2 diskuterade mycket kring ”dagdrömmeri” och att se sig själv lyckas. När han ”dagdrömde” kring att tävla var det dock själva känslan han inriktade sig på, vilket kan tyda på att hans tidigare erfarenheter består mer kring hur det känns att tävla än hur själva matcherna faktiskt går. Elitidrottarna tenderade att ägna sig åt mer kognitiv än motiverande visualisering. Respondent 3 uppgav dock att han inför tävling lägger ner tid på generell motiverande visualisering. Han visualiserade då arenan, sig själv och de känslor han har, med fokus på att dessa skulle vara positiva. I det här fallet tror vi att det är värt att inte visualisera negativt. Genom att visualisera generellt motiverande och positivt kring tävlingssituationen kan respondent 3 förbereda sig själv på ett adekvat sätt. Om han istället skulle visualisera kring de möjliga negativa känslorna som skulle kunna komma tror vi att det skulle vara svårkontrollerat för honom. Han skulle därmed löpa risk att i tävlingssituationen frambringa erfarenheterna av de dåliga känslorna istället för de goda

#### **4.2 Kognitiv visualisering**

Specifik kognitiv visualisering rör visualisering då idrottaren fokuserar på en specifik situation eller teknik och hur denna eller detta hanteras. Generell kognitiv innefattar istället helheten, visualiseringen tar då in ett bredare spektra och handlar om exempelvis hanteringen kring strategin för en hel match (Foundations of sports and exercise, s. 297).

Resultatet visade hur elitidrottarna tenderade att utnyttja visualisering mer överlag och då även när det gäller den kognitiva delen. Respondent 1 och 3 var tydliga i sina beskrivningar av specifik kognitiv visualisering. Respondent 1 använde det innan träning för att förbättra teknik medan respondent 3 använde det efter träning för inläring och reflektion. Respondent 2 och 4 skilde sig mer åt. Respondent 2, som mestadels talade om ”dagdrömmeri”, upplevde

inte att han visualiserade kring sin träning alls, vilket utesluter både specifik och generell kognitiv visualisering. Respondent 4 var i det fallet mer lik elitidrottarna då han brukade visualisera efter träning för inläring men var dock inte på samma nivå gällande tydlighet och utförlighet som elitidrottarna i studien. Vi tror att det ser ut såhär på grund av att elitidrottarna och respondent 4 är mer prestationsinriktade än respondent 2. Viljan att prestera bättre kan troligtvis vara större ju fler gånger man tävlat och planerar att tävla än om man som respondent 2 inte har lika stora prestationsvisioner för sin idrott. Detta återknyter till frågeställningen om skillnaden mellan hur elitidrottare och motionärer visualiserar och vår hypotes blir då att en skillnad är just hur mycket idrottaren vill uppnå.

### **4.3 Slutsats**

Visualisering kan se ut på olika sätt och utföras med olika mål. Visualisering och andra PST metoder används som tidigare nämnts för att förbättra prestationen (Weinberg och Gould, 2011, s. 248). Detta, i linje med utförda intervjuer, leder till slutsatsen att elitidrottare tenderar att använda visualisering mer än motionärer eftersom att de kan vinna något på det.

Motionärer som inte har samma mål med sin träning har inte samma prestationskrav som elitidrottare och har troligtvis därför inte samma vilja och intresse av en prestationshöjande teknik.

Den största skillnaden i hur motionärens och elitidrottarens visualisering ser ut som vi kan tolka ur vårt resultat är andelen motiverande kontra kognitiv visualisering. Motionärerna i studien sysslade i större utsträckning med motiverande visualisering medan elitidrottarna mer talade om kognitiv visualisering. Vi tror att detta beror på medvetenheten i ämnet. Motiverande visualisering handlar till stor del om känslor. Känslan av att se framgångsbilder (specifik motiverande) eller att kunna vara lugn och avslappnad i rätt situation (generell motiverande). Eftersom att alla människor har känslor och behöver strategier för att tolka och bemöta dessa blir motiverande visualisering en naturlig del av att gå in i en match. Vi anser att man inte behöver vara medveten om visualisering och vilka vinster det kan ge för att motiverande visualisering ska kunna ske. Respondent 2 ”dagdrömmer”, han ser sig själv segra och behandlar därigenom sina ångestkänslor inför att tävla utan att själv anse att han visualiserar.

Kognitiv visualisering kräver dock medvetenhet. När man visualiserar tekniker inför eller efter träning så vet man att man därigenom lär sig dem. Vi anser att kognitiv visualisering inte

faller lika naturligt eftersom det inte behandlar våra känslor. Det behandlar snarare våra tankar och där går det inte att dra samma slutsats att alla tänker på just ett sätt.

#### **4.4 Confounders**

Vid alla studier finns det ett antal confounders. I detta hermeneutiska verk som endast omfattar fyra intervjuer blir confounders bundna till det faktum att respondenternas persondetaljer kan påverka resultatet mycket. Till att börja med kan personens ålder påverka i den här studien då vi finner en viss skillnad i svaren om visualisering. Elitidrottarnas svar drar åt samma håll även om den enas svar (den äldre) tyder på en större kunskap och erfarenhet i ämnet. Det är just erfarenheten som troligt kan påverka synen på visualisering eftersom att upplevelser kan leda till att visualiseringen underlättas. Erfarenhet är ju däremot inte enbart baserat på ålder.

I metoden diskuterar uppsatsen social önskvärdhet och hur den ska undvika detta fenomen. Det är däremot oundvikligt att viss press läggs på respondenten att svara rätt eftersom intervjuerna inkluderar frågor med termer såsom ”visualisering”. För elitidrottarna, som var mer bekanta med begreppet märktes inte denna press av särskilt men för motionärerna kunde intervjuerna notera en viss önskan från respondenternas sida att klara av att svara på frågorna. Något som speciellt för respondent 2 (motionär) blev svårt då han inte hade en bild av vad visualisering är. I intervju 4 upplevs dessutom att respondenten håller igen i sina svar och tänker noga på att inte uttrycka sig fel. Genom att gå igenom transkriberingarna blir det tydligt att han inte uttrycker sina direkta tankar utan först ser till att redigera dessa.

Ytterligare en confounder är uppsatsens författare. I första steget under intervjuerna då följdfrågor och uppvisade affekter för vad respondenterna uttrycker kan påverka resultatet. Vissa följdfrågor blev mer eller mindre ledande, ibland för att respondenten kunde glida ifrån ämnet, men ibland av misstag. I resultatdelen, där författarna har redigerat från talspråk till skriftspråk och då tagit bort exempelvis interjektioner som ”ah” och ”ehm” samt svammel. Detta har gjorts för att resultatet ska gå att ta in. Med målet att budskapet och innehållet fortfarande ska vara så lika originalet som möjligt, det är dock inte säkert att författarnas tolkning till fullo respondentens mening.

#### **4.6 Genus**

Uppsatsen innefattar endast män, detta resulterar naturligtvis i luckor i eventuella slutsatser och generalisering i en större population. Det är inte nödvändigtvis troligt att det föreligger en

skillnad mellan könen hur man visualiserar och skapar motivation men det går inte att utesluta då inte båda könen är representerade.

#### **4.7 Framtida forskning**

Författarna är väl medvetna om uppsatsens bristande omfång. För att kunna dra större slutsatser och bredare generalisering skulle ett större respondentunderlag behövas. Dessutom skulle fler idrotter behöva tas med och eventuellt jämföras. Exempelvis, hur visualiserar en fotbollsspelare på motionsnivå kontra en golfspelare på elitnivå? Man kan inte bara prata om motionärer och elitidrottare utan även ta med den eventuella skillnaden mellan lagidrotter och individuella idrotter. Vidare skulle det vara intressant att se vilka resultat i prestation som kan skapas vid träning i visualisering. Studiens forskningsläge presenterar forskning där deltagare har fått träna på visualisering och sen sett resultat i prestation på detta, dock har det inte förekommit i riktiga tävlingar. Skulle ett lag inom given lagidrott kunna förbättra sin gemensamma prestation genom endast visualiseringsträning? Till sist finns det en möjlighet att det föreligger en skillnad mellan könen. Studien har endast innefattat män, en studie som innefattar båda könen välkomnas därför av författarna.

### **5. Källförteckning**

Calmes Claires, Berthoumieux Christelle, d'Arripe Fabienne, (2004) Effects of an Imagery Training Program on Selective Attention of National Softball Players, *The Sport Psychologist*, Vol 18, s. 272-296

De Francesco, Charmaine, Burke, Kevin L.(1997) Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament, *International Journal of Sport Psychology*. Vol 28(2), Apr-Jun 1997, s. 185-195

Eugenio A. Peluso, Michael J. Ross, Jeffrey D. Gfeller and Donna J. LaVoie, (2005) A comparison of mental strategies during athletic skills performance, *Journal of Sports Science and Medicine*, Vol 4, s.543-549

Evans Lynne, Jones Leigh, Mullen Richard, (2004) An Imagery Intervention During the Competitive Season With an Elite Rugby Union Player. *The Sport Psychologist*, Vol 18, s.252-271

Gregg Melanie, Hall Craig. (2005) Measurement of motivational imagery abilities in sport, *Journal of Sport Sciences*, September 2006, 24(9), s. 961-971.

([http://pdfserve.informaworld.com/5566\\_731394084\\_749284573.pdf](http://pdfserve.informaworld.com/5566_731394084_749284573.pdf))

Hassmén N, Hassmén P, (2008), *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, s.254, s. 256-258, Stockholm: SISU Idrottsböcker

Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, Plate Johan, (2003) *Idrottspsykologi*, s. 160-172

Johnson Janelle J.M., Hrycaiko Dennis W., Johnson Gary V., Halas Joannie M. (2004) *The Sport Psychologist*, Vol 18 Issue 1, s 44-59

Wallsbeck, M., & Weibull, F. (2010). Ice hockey players' voluntary and spontaneous imagery experiences. I M. Lindwall & U. Johnson (red.) *Svensk Idrottspsykologisk Förenings Årsbok*, 17-33. Laholm: Trydells tryckeri AB.

<http://en.wiktionary.org/wiki/self-talk>

Nationalencyklopedin, *confound*, <http://www.ne.se/engelsk-ordbok/confound/500664> [2011-03-15]

Nationalencyklopedin, *Interventionsundersökning*, <http://www.ne.se/interventionsunders%C3%B6kning> [2011-03-15]

Nationalencyklopedin, *Motivation*, <http://www.ne.se/lang/motivation> [2010-11-26]

Riksidrottsförbundet, *Elitidrott*

<http://www.rf.se/RFdistrikt/Smaland/Idrottsutveckling/Elitidrott/> [2011-01-04]

Statistikcentralen. [http://www.stat.fi/meta/kas/aktiivinen\\_liik\\_sv.html](http://www.stat.fi/meta/kas/aktiivinen_liik_sv.html) [2011-03-15]



# Bilaga 1

## Intervjumall

### 1. Intro

1.1 Hur gammal är du?

1.2 Kön

1.3 Hur länge har du utövat din idrott?

1.4 Hur många gånger tränar du i veckan.

1.5 Vilken omfattning i tid per tillfälle?

1.6 Kan du berätta om dina träningsvanor?

### 2. Hur gör du för att motivera dig själv i din idrott?

2.1 Vad innebär visualisera för dig i din idrott?

2.2 Har du tränat på att visualisera?

2.3 I så fall hur?

2.4 Hur har du lärt dig att visualisera?

2.5 I så fall vem har tränat dig?

### 3. Hur gör du när du visualiserar inför träning?

3.1 Hur gör du när du visualiserar inför tävling?

3.2 Hur gör du när du visualiserar under träning?

3.3 Hur gör du när du visualiserar under tävling?

### 4. Vilka upplevda framgångar får du av visualisering?

4.1 Upplever du att visualisering skapar motivation hos dig?

4.2 I så fall hur skapar visualiseringen motivation?

4.3 Upplever du en skillnad i visualiseringen mellan träning och tävling?

4.4 Hur mycket upplever du att motivationen påverkar din prestation?

4.5 VAS skala

4.6 Vad är viktigt för dig när du visualiserar?

5. Vilka faktorer är avgörande för dig för att lyckas med din prestation?

6. Är det något med din träning, visualisering och motivation som du känner att vi har missat att tala om? (är det ngt du vill tillägga)

Om du skulle ge dig själv ett råd, vad skulle vara med tanke motivation och visualisering?

(Som ökar din förmåga att visualisera inför träning och tävling?  
Som ökar motivationen inför träning och tävling?)

## Bilaga 2

### Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Litteratursökningen ska finnas med som en bilaga i din uppsats.

Syftet med att redovisa litteratursökningen är att läsaren av ditt arbete ska kunna återskapa dina sökningar och på så sätt kunna hitta intressanta dokument. Redovisningen hjälper också läsaren att kunna bedöma om du sökt på relevanta ämnesord utifrån dina frågeställningar och om du genomfört sökningarna på ett bra sätt.

Använd denna mall när du gör din bilaga. Det gör ingenting om bilagan blir längre än en sida.

### Syfte och frågeställningar:

Att undersöka skillnaden i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering inför och under träning och tävling.

Hur använder sig elitidrottare av visualisering inför och under träning och tävling?

Hur använder sig motionärer av visualisering inför och under träning och tävling?

Hur ser medvetenheten ut för elitidrottare kontra motionärer, angående visualisering?

Vilka skillnader finns i hur elitidrottare och motionärer använder sig av visualisering?

### Vilka sökord har du använt?

*Imagery, Imagery Training, Imagery Athletes, Imagery Sports, Visualisering, Self-talk, Visualisering inom idrott, Visualisering utanför idrott, Individual Profile of Imagery Experiences in Exercise, IPIEE, Visualize, Motivation, Action Theory,*

### Var har du sökt?

*Pubmed, CSA, Google Scholar, Wikipedia, Swemed+, Sport discuss, GIH biblioteket.*

### Sökningar som gav relevant resultat

*CSA: Imagery and Athletes*  
*GIH Biblioteket: Weinberg och Gould, 2011*

Exempel:

CSA: Physical education and child\* and motivation  
Google Scholar: "Physical education" children school

### **Kommentarer**

*Tyvärr var det svenska order visualisera inte helt korrekt översatt till visualization, Imagery visade sig spegla området mycket bättre vilket vi sent upptäckte. De bästa svaren fanns på CSA samt boken Weinberg och Gould, 2011.*