



**”Under fem timmar hinner det komma
upp ganska många tankar”**

Tävlingsnervositet inom golf på elitnivå

Carolina Nyman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 144:2013
Tränarprogrammet 2011-2014
Handledare: Karin Söderlund
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka hur elitspelare i golf upplever och hanterar tävlingsnervositet. För att kunna besvara syftet har arbetet utgått ifrån dessa frågeställningar: (1) När, var och hur uppkommer tävlingsnervositet hos spelarna? (2) Hur hanteras tävlingsnervositeten av spelarna? (3) Uppkommer acceptans på något sätt i spelarnas sätt att hantera tävlingsnervositet och i sådant fall hur? (4) Hur uppfattar spelarna att nervositeten påverkar prestationen?

Metod

I denna studie intervjuades fyra elitspelare i golf på seniornivå med varav tre fortfarande är aktiva. Intervjupersonerna var två män och två kvinnor i åldrar mellan 23-45 år med varierande erfarenhet av golf på elitnivå. Intervjuerna spelades in och transkriberades. Resultatet delades in i rubriker och underrubriker efter frågeställningarna och är uppdelade från intervjuperson 1 till 4 med en sammanfattning på slutet.

Resultat

Alla intervjupersoner ansåg att nervositet kunde vara både positiv och negativ. Intervjupersonerna hade olika sätt att hantera nervositet när den uppkom. Två av dem hanterade nervositeten genom att fokusera mer på spelet, träning och tekniken, medan de andra två arbetade mer med acceptans och att arbeta med sig själva för att hitta sätt som lugnar dem. De flesta kunde beskriva olika situationer då de kunde bli nervösa både innan och under tävling. Gemensamt för intervjupersonerna var att de var nervösa vid situationer de tidigare inte hamnat i.

Slutsats

Alla intervjupersoner kunde se nervositeten som både positiv och negativ. Erfarenhet verkade vara en betydande faktor då många ofta blev nervösa när de hamnat i situationer de tidigare inte upplevt. De med mest erfarenhet såg nervositeten mer positiv än de med mindre erfarenhet. Det fanns två olika inriktningar i sätten att hantera nervositet. Första inriktningen innefattade att fokusera på sig själva, varför man blir nervös och försöka acceptera att allt inte blir perfekt och försöka vända det till någonting positivt. Den andra inriktningen handlade mer om spel och rutiner.

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| 1 Inledning..... | 1 |
| 1.1 Introduktion..... | 1 |
| 1.2 Golf..... | 1 |
| 1.2.1 Nervositet | 2 |
| 1.3 Forskningsläge | 3 |
| 1.3.1 Arousal | 3 |
| 1.3.2 Att hantera nervositet | 4 |
| 1.3.3 ACT – Acceptance and commitment therapy | 5 |
| 1.3.4 sammanfattning | 7 |
| 1.3 Syfte och frågeställningar..... | 7 |
| 2. Metod | 8 |
| 2.1 Tillvägagångssätt..... | 8 |
| 2.2 Urval..... | 9 |
| 2.2.1 Beskrivning av intervjupersonerna..... | 9 |
| 2.3 Bortfallsanalys..... | 10 |
| 2.4 Etiska aspekter..... | 10 |
| 2.5 Validitet och reliabilitet..... | 11 |
| 2.6 Resultatbearbetning..... | 12 |
| 3. Resultat..... | 12 |
| 3.1 När, var och hur tävlingsnervositeten uppkommer | 12 |
| 3.1.1 Sammanfattning | 15 |
| 3.2 Hur hanteras tävlingsnervositeten och uppkommer acceptans i elitidrottarnas sätt att hantera tävlingsnervositet..... | 16 |
| 3.2.1 Sammanfattning | 18 |
| 3.2.2 Mental träning | 19 |
| 3.3 Hur påverkar nervositeten prestationen..... | 20 |
| 3.3.1 Sammanfattning | 21 |
| 3.3.2 Nervositetens positiva delar | 22 |
| 4. Diskussion | 23 |
| 4.1 Oväntade resultat..... | 25 |
| 4.2 Kritisk värdering av arbetet..... | 25 |
| 4.3 Framtida forskning | 26 |
| 5. Slutsats | 26 |
| Referens- och litteraturförteckning | 28 |
| Bilaga 1- Artikelsökning | 31 |
| Bilaga 2- Intervjufrågor..... | 32 |

| | |
|--|----|
| Bilaga 3 - Utskriftskonventioner | 33 |
| Figur 1 | 6 |

1. Inledning

1.1 Introduktion

Golf är en idrott som många idrottspsykologer är intresserade av. Skälet till detta är att spelarna spenderar väldigt lite tid på att slå själva golflagen och mycket längre tid emellan slagen. Att spela en golfrunda på 18 hål tar cirka 4-5 timmar. Detta innebär att många tankar och känslor hinner uppkomma i olika situationer när man spelar och tävlar. Dessutom så håller tävlingarna på i flera dagar och då måste spelarna kunna hantera press både om man ligger i toppen eller botten. Man kan under tävlingar se hur personer kan spela bra och ha en stor ledning inför sista dagen. När sista rundan sen spelas så tappar personen spelet den haft de tidigare dagarna och därmed ledningen. Kan detta bero på att nervositeten tar över?

1.2 Golf

Golf är Sveriges tredje största idrott sett till antalet medlemmar. År 2013 var medlemsantalet 471 981 i Sverige (Svenska Golfbundet 2013, s. 1) och år 2012 var golfen idrotten med störst omsättning efter fotbollen (Svenska riksidrottsförbundet 2012, s. 6).

Inom golf på elitnivå finns det flera olika tourer. Den svenska touren för både damer och herrar heter Nordea Tour och spelas mestadels i Sverige. Undertouren till Nordea Tour kallas Minitouren. Sedan finns den Danska touren Eccotour som tillsammans med herrarnas Nordea Tour bildar den nordiska ligan. Tillsammans skapar toureerna ett rankingsystem av herrarna på Nordea Tour och Ecco Tour. Om man kommer topp fem på nordiska ligan får man sedan spela på Challenge Tour (CT) som är undertouren till European Tour (ET). Damernas motsvarighet heter Ladies European Tour (LET). Det finns även de Amerikanska PGA touren för herrar och LPGA för damer.

Golfsäsongen för de som spelar på Nordea Tour och de högre toureerna är väldigt intensiv. Det kan bli dyrt för spelarna att hela tiden resa runt, bo på hotell och betala anmälningsavgifter till alla tävlingar. Detta kan sätta press på spelarna då de måste prestera för att få in pengar för att kunna fortsätta tävla. Ju högre tour man spelar på desto mer pengar spelas det om. Att missa en putt som är avgörande för topplaceringarna kan innebära att man kan förlora mycket pengar.

Hur hanterar man att innan ett slag veta att man har ett slag för vinst och om man skulle missa slaget så förlorar man cirka 30 000 kr på det eller ännu mer?

1.2.1 Nervositet

Idrottspsykologers stora intresse för golf bottnar just i hur stress hanteras inom denna idrott. Det finns många situationer som kan orsaka nervositet på golfbanan och eftersom man har så lång tid mellan slagen så hinner nervositeten växa sig stor. Kompetens som golfspelare är inte alltid tillräckligt för att nå den absoluta toppen om man inte kan hantera den mentala delen i spelet. För att komma dit krävs en förmåga att hantera stress och nervositet. Nervositet är någonting som kan ha stor påverkan på prestationen. Men den behöver inte bara ha en negativ påverkan. Det finns en positiv sida av nervositeten också.

Den engelska översättningen av nervositet är ”nervousness” vilket definieras som ”a feeling of worry and anxiety” (Cambridge dictionary 2013). Denna definition har jag valt att inte använda i detta arbete då den endast står för de negativa aspekterna av nervositet.

”Anxiety” är ett uttryck som enligt Weinberg och Gould (2011) definieras som ” a negative emotional state characterized by nervousness, worry, and apprehension and associated with activation or arousal of the body”. Även denna definition innehåller ett negativt tillstånd och därför är inte heller den passande att använda som definition för nervositet i detta arbete. Nervositet behöver inte bara ha negativ påverkan som definitionen av ”nervousness” antyder. Däremot innehåller citatet ovan att ”anxiety” karaktäriseras av nervositet eller ”arousal of the body”. ”Arousal” är därför den mest lämpliga definitionen av nervositet för just detta arbete eftersom ”arousal” är någonting som kan påverka prestationen både positivt och negativt, enligt Hardy et al. (2007).

Inom golfen kan man fysiskt endast påverka sin egen prestation och ingen annans, vilket kan orsaka press och nervositet hos spelarna. Det spelar ingen roll hur många gånger du slagit en sorts putt perfekt på träning om du inte kan slå den likadant på tävling. Hur gör då elitspelare i golf för att hantera nervositet när den uppstår? I vilka situationer blir spelarna nervösa och hur påverkar nervositeten deras prestation?

1.3 Forskningsläge

Det finns en del studier som tar upp olika sätt att hantera nervositet och press, men det finns väldigt få som tar upp hur specifika situationer av nervositet och press uppstår. Det är även svårt att hitta studier som är specifika för golf. Därför är det intressant att intervjua golfspelare på elitnivå om när nervositet uppstår och hur de hanterar detta.

1.3.1 Arousal

Peden (2010) beskriver att höga nivåer av nervositet kan leda till anspänning av musklerna. ”även i låga nivåer kan muskelanspänning påverka koordinationen (Weinberg & Hunt, 1976, s.223), vilket leder till sämre prestation”. Detta innebär att för höga nivåer av nervositet kan leda till muskelanspänningar vilket i sin tur leder till sämre prestationer. Weinberg och Hunt beskriver vidare en ond cirkel man lätt kan hamna i om nivån av nervositet blir för hög. ”Höga nivåer av nervositet, negativa tankar och undvikande beteende kan skapa en ond cirkel som leder till ångest, mer nervositet, fler negativa tankar och därmed sämre prestation” (Peden, 2010, s.9.).

Balk et al. (2013) har undersökt om man kan hantera situationer som innefattar press eller nervositet med hjälp av känslomässig reglering. Deras studie innefattar även en pilotstudie där de undersökt hur nervositet kan påverka under pressade situationer. Resultatet från studien visade att nivån av nervositet höjdes när man gick från en fas med låg press till en med hög press. Det framkom även att prestationen var bättre under låg press än hög och när nivån av nervositet var låg.

Om man hamnat i ett stadium där nervositeten har tagit över och prestationsförmågan är låg så behöver personen enligt Hardy, Beattie och Woodman (2007) reducera nervositeten märkbart för att kunna prestera bättre. “När nervositetsnivåerna blivit för höga och prestationen försämras krävs det att kropp, puls och nervositet minskar för att man ska kunna prestera igen.” (Hardy et al. 2007, s.16.).

Enligt Hardy et al. (2007) finns det ett samband mellan ”physiological arousal” och prestation. När nivån av nervositet är lägre så finns oftast ett positivt samband till prestation och när nivån av nervositet är hög påverkas prestationen i de allra flesta fallen negativt. “Lägre nivåer av

nervositet har ett positivt samband med prestation. När nervositeten är för hög så blir påverkan på prestationen negativ.” (Hardy et al. 2007, s. 16).

1.3.2 Att hantera nervositet

Nicholls och Polman (2008) har undersökt om man kan mäta stress och hantering av pressade situationer under prestation genom att golfspelare fick berätta hur de kände och vad de tänkte under spelets gång. De kallade metoden ”att tänka högt”. Resultaten visade att det uppkom många olika så kallade stressorer under spelets gång och att golfspelarna samtidigt utvecklade ungefär lika många strategier för att hantera nervositeten. Stressorerna som spelarna upplevde var till exempel prestation, vind, bunker, puttning och känslor. Spelarnas sätt att hantera stressorerna var att tänka på svingen, planera hur de ska slå, rutiner och positivt tänkande.

En studie har visat att när det gäller professionella golfspelare så går det att skilja på psykologiska faktorer mellan de bättre presterande spelarna och de som ofta presterar lite sämre (Bois, Sarrazin, Southon & Boiché 2009). Resultaten från studien visar också att de idrottare som ofta presterar bättre använde tekniker för avslappning, kontroll över känslor och uppmärksamhet. De använde också sig mer av prestationsfokuserade mål och mindre prestationsundvikande mål, det vill säga mål som är inriktade på prestationen till skillnad från mål som innefattar ett undvikande.

En annan studie som gjordes på basketspelare studerade olika sätt att hantera nervositet under pressade situationer och situationer med mindre press. Studien visade att det är fördelaktigt att utveckla flera olika sätt att hantera press för att sedan kunna använda olika sätt beroende på vilken situation man hamnar i och vad som fungerar bäst för individen. (Wang, Marchant & Morris 2004)

1.3.2.1 Strategier för att hantera stress

Ett flertal studier som innehåller avancerade strategier för att minska ångest och nervositet i prestationssammanhang har utförts (Hanton & Jones 1999; Thomas, Maynard, & Hanton, 2007).

De fyra effektivaste strategierna som framkommit är ”stimulation”, ”rekonstruering”, ”utföranderutiner” och ”överinlärning av kunskaper” (Hanton & Wadey 2008).

Strategi ett ”stimulation” innefattade utbildning för utövare via externa och interna situationer som till exempel att träna tävlingslikt eller visualisera situationer. Deltagarnas uppfattning var att konkurrensen inte kunde stimuleras tillräckligt för att få träningen tävlingslik. Men visualiseringen gjorde att de tog kontroll över situationen. Stimulansen gjorde att utövarna kunde acceptera sin nervositet och vara redo när nervositeten uppstod. Detta ledde i sin tur till att man blev mer tillfreds. (Jones 1993)

Strategi två ”rekonstruering” bestod av utbildning för utövarna som innefattade att kunna förklara beteenden och bryta irrationella mönster. Detta ledde till bättre prestation och ökat självförtroende. Idrottarna lärde sig att se sin nervositet i ett annat ljus, omstrukturera tankarna och ändra sina tvivel till något positivt. Utövarna tyckte personligen att denna strategi var användbar. (Jones & Hardy, 1990)

Strategi tre ”utföranderutiner” (Boutcher 1990) innefattade att utövarna utförde rutiner cirka en timme innan prestationen. Detta ledde till bättre självförtroende (Hanton & Jones, 1999; Hays, Maynard, Thomas & Bawden 2007) samt bättre prestation (Lonsdale & Tam, 2008). Det negativa med denna strategi var att utövarna kunde bli mer nervösa om omständigheterna ledde till att rutinen inte gick att genomföra och när utövarna väl kunde sin rutin så gjorde de den per automatik vilket gjorde att de ändå inte stillade sin nervositet inför prestationen. Resultatet av denna strategi varierade också mycket mellan individer. (Boutcher 1990)

Strategi fyra ”överinlärning av kunskaper” gick ut på att utövarna tränade in alla tävlingsbeteenden så bra att de blev bättre på dessa under träning än vad som krävs på tävling. Detta ger ökat självförtroende och gav tankar om att man skulle lyckas istället för oro. Dock kunde man inte överinlära saker. Man kunde alltså inte lära sig någonting så pass bra att det aldrig blir fel, vilket var negativt för strategin. (Hardy et al. 1996)

1.3.3 ACT – Acceptance and commitment therapy

Acceptance and commitment therapy (ACT) är en slags beteendeterapi som innefattar en modell som handlar om acceptans, handling och att agera utifrån den enskilda människan och dess värderade riktning. ”Beteckningen ACT bygger på ett av modellens kärnbudskap: *acceptera*

det som ligger utanför din personliga kontroll och som du har liten eller ingen möjlighet att påverka, och hänge dig åt, eller åta dig att bete dig på ett sådant sätt att det på längre sikt berikar ditt liv". (Harris 2011)

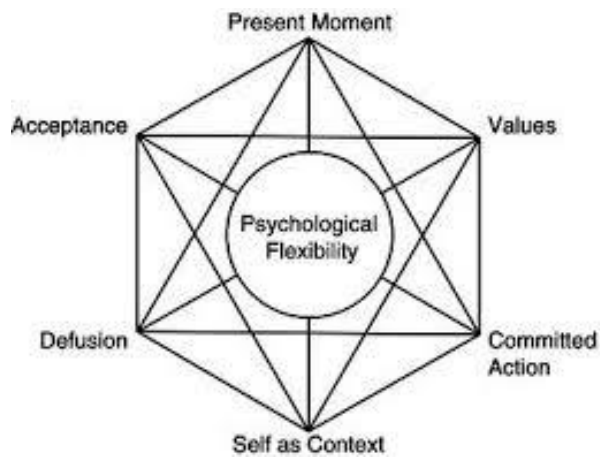
ACT innefattar sex terapeutiska kärnprocesser (se figur 1) Den första handlar om att *få kontakt med det som händer här och nu* (present moment). Detta innebär att vara närvarande och engagera sig i det som händer här och nu istället för att fokusera på framtid eller det förflutna. *Särskiljning* är nästa kärnprocess, vilken handlar om att skilja oss själva, från de tankar vi tänker och låta dessa komma och gå. Man iakttar sitt tänkande istället för att fördjupa sig i tankarna. Sedan kommer kärnprocessen *acceptans* (acceptance) som handlar om att acceptera jobbiga tankar och situationer som uppstår. Man ska ge dessa rum och acceptera att jobbiga situationer är någonting man inte kan undvika och acceptera sådant vi inte själva har makt att påverka.

Jag som kontext (self as context) är nästa kärnprocess inom ACT. Den handlar om medvetenhet och om att kunna se sig själv "utifrån", till exempel kunna se och förstå hur andra personer ser på en själv.

Kärnprocessen *värden* (values) som handlar om att veta vad som är viktigt för just dig. Vad vill du göra med ditt liv och vad som är betydelsefullt för dig. Man kan säga att värden inom ACT omfattar den enskilda människans värderade riktning. Med värderad riktning menas vad du själv vill uppnå och åstadkomma.

Den sista kärnprocessen är *ändamålsenligt handlande* (committed action) Med detta menas att vara effektiv och handla enligt din värderade riktning. Göra saker som i längden påverkar det du vill göra för att livet ska bli meningsfullt för den enskilda individen. (Harris 2011)

ACT används som ett terapeutiskt verktyg för att bland annat hjälpa folk i det dagliga livet. Varför skulle detta inte vara användbart inom idrotten? Jag tror att man skulle kunna koppla alla dessa kärnprocesser inom ACT till idrotten och i detta fall till golfen. Min tanke är att detta skulle kunna vara ett hjälpmedel för att handskas med till exempel nervositet. Att acceptera det du inte kan påverka, att vara fokuserad på det som händer just nu istället för att blicka fram eller bak, att utgå från dig själv och din värderade riktning.



Figur 1-Hexaflex med de sex kärnprocesserna inom ACT (Harris,2011).

1.3.4 Sammanfattning

De flesta studierna som är genomförda inom området handlar om hur man hanterar stress eller nervositet under pressade situationer. Det finns inte speciellt mycket forskning som undersöker i vilka situationer nervositet brukar uppstå.

Nervositet har en betydande roll då höga nivåer kan leda till muskelanspänningar vilket i sin tur kan leda till sämre prestation. Studierna tyder på att en viss mängd nervositet kan förbättra prestation, men att för mycket nervositet kan försämra prestationen. Det har även visat sig att det kan skilja vad gäller psykologiska faktorer mellan bättre presterande idrottare och de som presterar sämre och att det kan vara fördelaktigt att ha flera olika hanteringsstrategier för olika situationer.

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur elitspelare i golf upplever och hanterar tävlingsnervositet. Utifrån syftet har följande frågeställningar formulerats:

När, var och hur uppkommer tävlingsnervositet hos spelarna?

Hur hanteras tävlingsnervositeten av spelarna?

Uppkommer acceptans i spelarnas sätt att hantera tävlingsnervositet och i sådant fall hur?

Hur uppfattar spelarna att nervositeten påverkar prestationen?

2. Metod

För att på bästa sätt kunna besvara syftet och frågeställningarna så intervjuades elitspelare inom golf. I en kvalitativ forskningsintervju försöker man förstå världen ur undersökningspersonernas synvinkel (Kvale & Brinkmann 2007 s. 17) vilket var tanken i denna studie.

2.1 Tillvägagångssätt

Alla personer som kontaktades för intervjuer hade jag träffat innan i golfrelaterade sammanhang och de är alla spelare som elitsatsar inom golf och har mycket erfarenheter av spel på golfbanan och tävling. Intervjupersonerna kontaktades via e-post och SMS och fick frågan om de ville ställa upp på en intervju. Sammanlagt intervjuades fyra personer. Tre av intervjuerna hölls i ett rum i en golfhall och en intervju hölls på Gymnastik- och idrottshögskolan, i Stockholm.

Intervjuerna genomfördes som semi-strukturerade intervjuer (Trost 2009, s.20). Det innebar att ett antal fasta frågor hade utformats till intervjupersonerna (se bilaga 2). Dock kunde nya följdfrågor ibland läggas till för att försöka få tydligare svar. Frågorna ställdes i den ordning som bilaga 2 visar till samtliga intervjupersoner. Alla intervjupersoner blev informerade om att intervjun var frivillig och att de fick avbryta när som helst utan att behöva motivera varför.

En semistrukturerad intervju är användbar eftersom man kan ställa följdfrågor som gör att intervjupersonen kan utveckla sina spontana svar och därmed kan man få en djupare insikt om personen och dess svar kopplat till intervjuämnet. En semistrukturerad intervju är varken ett öppet vardagssamtal eller ett slutet frågeformulär (Kvale & Brinkmann 2007, s.45). Precis som det beskrivs i Kvale och Brinkmans bok *Den kvalitativa forskningsintervjun* så har jag som intervjuare inte delgett med min egen åsikt under intervjun, utan endast ställt följdfrågor kopplade till intervjupersonens tidigare svar (2007, s. 20).

Intervjupersonerna fick inte tillgång till intervjufrågorna innan intervjun då jag vill få fram intervjupersonernas spontana svar under intervjun. Nackdelen med detta tillvägagångssätt skulle kunna vara att intervjupersonerna inte får tillräckligt med tid att tänka igenom sina svar

ordentligt och därmed inte hinner tänka lika ingående kring sina erfarenheter och upplevelser. Om en strukturerad intervju använts där alla frågor är bestämda och inga frågor tillkommer så skulle nackdelen kunna vara att de kan öva in sina svar innan.

Intervjuerna spelades in med hjälp av applikationen röstmemo i en iphone4s. Sedan transkriberades och sammanställdes intervjuerna till citat som går att finna i resultatdelen. Vid transkriberingen har jag utgått från Kvale och Brinkmans (2007, s.222-223) utskriftskonventioner (Se bilaga 3).

2.2 Urval

För att bli utvald till intervju var kravet att personen spelade eller har spelat golf på elitnivå, alltså måste de spela eller ha spelat på någon form av professionell tour. Spelaren skulle vidare vara senior vilket per definition innebar att han eller hon är 21 år eller äldre. Spelare på seniornivå valdes eftersom de har mer erfarenhet och har spelat fler tävlingar än vad juniorer hunnit göra. Den större tävlingserfarenheten gör troligtvis att de upplevt fler olika sorters situationer och har mer insikt om hur de gör för att hantera nervositeten när den uppkommer.

2.2.1 Beskrivning av intervjupersonerna

Intervjuperson 1 är 23 år och har spelat golf i tolv år. Hon har spelat som professionell i ett år och studerar under vintern. Under somrarna arbetar hon lite vid sidan av golfen. Nu spelar hon på Nordea tour och Minitouren i Sverige vilket är den svenska damtouren och dess undertour.

Intervjuperson 2 är 25 år gammal och började spela golf när hon var cirka nio år gammal. Hon har inget arbete utanför golfen utan spelar golf på heltid. Hon beskriver att det är svårt att få ett arbete när hon alltid är ute och reser i samband med golfen. Hon är inne på sitt andra år som professionell golfspelare och hon började med att spela som professionell på Symetra touren i USA som är undertouren till LPGA, den amerikanska professionella touren för damer. Nu spelar hon på Ladies European tour (LET) vilket är den europeiska damtouren.

Intervjuperson 3 är 22 år gammal och har spelat golf i sjutton år och blev professionell för tre år sedan. De första två åren arbetade han en del under vintrarna, men nu livnär han sig på golf som yrke. Han spelar tävlingar på Svenska och Danska proffstouren som båda hör till den nordiska ligan.

Intervjuperson 4 är 46 år gammal och har spelat golf på högre nivå i cirka 25 år och som professionell i 15 år, men är inte längre aktiv. Under den aktiva tiden spelade han ungefär hälften av tiden på European Tour (ET) och hälften på Challenge Tour (CT) som är den europeiska touren och dess undertour. Han kombinerade inte golfen med något yrke under sin tid som professionell golfspelare utan hade då golf som yrke. Nu mera arbetar han som tränare inom golf.

Alla intervjupersoner är eller var duktiga golfspelare på elitnivå, men det finns vissa skillnader i nivå hos dem. Intervjuperson 1 är den som har spelat som professionell kortast tid och spelar även på den lägst rankade touren av de som intervjuas. Intervjuperson 2 spelar sitt första år på en av de två högsta tourerna som finns på damsidan. Intervjuperson 3 har som herre hög konkurrens inom den Nordiska ligan, där han har spelat under tre års tid nu. Intervjuperson 4 är den personen som har den största erfarenheten då han spelat på Europatouren ett antal år och tävlat mot några av de bästa spelarna i världen, men är inte aktiv som elitspelare längre.

2.3 Bortfallsanalys

Under den tid då intervjupersonerna skulle rekryteras var det slutskedet av golfsäsongen vilket gjorde det svårt att få tag på duktiga elitspelare. Många var under denna tid bortresta på tävlingar eller läger. Tanken var att ha totalt sex intervjupersoner, men på grund av tidsbrist från intervjupersonernas sida så föll två bort.

2.4 Etiska aspekter

Alla intervjupersoner som medverkar i studien var över arton år och behandlas anonymt. För att få erhålla informerat samtycke var det helt frivilligt att medverka och intervjupersonerna blev informerade om att de fick dra sig ur när som helst och att de är anonyma (Kvale & Brinkmann 2007). Med informerat samtycke menas enligt Kvale och Brinkmann att intervjupersonerna frivilligt deltar i arbetet och blir informerade om det allmänna syftet med undersökningen och hur den är upplagd (2007, s. 87). Intervjupersonerna får även reda på vilka som har tillgång till uppsatsen och får själva tillgång till den.

Vid utskrift av intervjuer är det viktigt att försöka se till att den utskrivna texten stämmer överens med intervjupersonernas muntliga uttalanden (Kvale & Brinkmann 2007). Eftersom alla intervjupersoner i denna studie är helt anonyma så har hänsyn tagits till intervjupersonernas konfidentialitet. Studien innefattar inte heller någonting som skulle kunna orsaka några negativa konsekvenser för intervjupersonerna eftersom man inte kan identifiera personerna och eftersom att arbetet inte innehåller något som skulle kunna vara till intervjupersonernas nackdel.

2.5 Validitet och reliabilitet

Reliabilitet beskrivs enligt Kvale och Brinkmann som: ”reliabilitet hänför sig till forskningsresultatens konsistens och tillförlitlighet; den behandlas ofta i relation till frågan om ett resultat kan reproduceras vid andra tidpunkter och av andra forskare” (2007, s. 263). Det handlar bland annat om hur intervjupersonerna formar sina svar beroende på olika förutsättningar, till exempel vem som intervjuar och hur olika formuleringar av frågor kan ge olika svar (Kvale & Brinkmann 2007, s.295).

För att säkerställa reliabiliteten så var det viktigt att de fasta frågorna i intervjuguiden ställdes på samma sätt till varje intervjuperson och att alla intervjuer genomfördes av en och samma person. Under en av intervjuerna då intervjupersonen inte uppfattade frågan riktigt fick frågan omformuleras vilket kan ha lett till ett avvikande svar jämfört med de andra personerna. När det gäller reliabiliteten och hur reproducerbart arbetet är bör man nämna att olika intervjuare inte bara kan leda till olika svar från intervjupersonerna utan även annorlunda tolkningar av intervjupersonernas svar (Kvale & Brinkmann 2007, s.295).

Validiteten är enligt Kvale och Brinkmann beroende av huruvida en metod undersöker det den är tänkt att undersöka (2007, s.264). I detta fall är det alltså viktigt att intervjufrågorna är utformade på så sätt att svaren kan ge relevant fakta som relaterar till arbetets syfte och frågeställningar.

Under intervjuerna har jag inte påpekat mina egna åsikter, även om jag har erfarenhet av ämnet som intervjun omfattar. Det kan utgöra en fördel att vara insatt i idrotten och själv har erfarenheter inom området för att kunna förstå intervjupersonerna på ett djupare plan och ställa rätt frågor. Att jag sedan tidigare är bekant med personerna som medverkar i intervjuerna kan både ha sina fördelar och nackdelar. Fördelarna med detta skulle kunna vara att

intervjupersonerna känner att jag förstår vad de talar om och vågar fördjupa sina tankar och synpunkter mer än om jag inte kände personerna alls innan intervjun. Men som tidigare nämnt hölls en viss distans för att få information ur intervjupersonernas synvinklar.

2.6 Resultatbearbetning

Resultatet är uppdelat på följande sätt efter frågeställningarna och underrubriker.

Frågeställning (1) När var och hur tävlingsnervositeten uppkommer, frågeställning (2) och frågeställning (3) Hur hanteras tävlingsnervositeten och uppkommer acceptans i elitidrottarnas sätt att hantera tävlingsnervositet – med underrubriken *mental träning*, och frågeställning (4) Hur påverkar nervositeten prestationen – med underrubrik *nervositetens positiva delar*.

Anledningen till att frågeställning 2 och 3 lagts ihop i en rubrik är att svaren på dessa frågor hörde ihop och det vart svårt att få ett bra sammanhang om man delade upp dessa frågeställningar i två olika rubriker.

Underrubriken *nervositetens positiva delar* formerades eftersom det var en gemensam nämnare som kom upp under alla intervjuer. *Mental träning* som är en den andra underrubriken formerades utifrån att en av frågorna handlade om mental träning.

Resultatet presenteras utifrån alla enskilda intervjupersoners svar i samma ordning under varje rubrik och följt en sammanfattning av intervjupersonernas svar i slutet där likheter, olikheter och nyckelord tas upp.

3. Resultat

3.1 När, var och hur tävlingsnervositeten uppkommer

Intervjuperson 1 känner att hon blir mer nervös ju större tävling det är och oftast blir hon mest nervös innan hon ska slå första slaget, sen släpper det oftast. Intervjuperson 1 tror att tävlingsnervositet är ett vanligt problem hos golfare men även hos andra idrottare. Hon trodde att tävlingsnervositet är vanligt just inom golf eftersom golf är en idrott som innefattar oerhört mycket teknik och finmotorik.

”Jo, det är väl för att liksom, om man till exempel jämför med ishockey så kan du ju, det är inte så mycket... alltså där behöver du ju inte göra likadant hela tiden för att du ska göra rätt liksom, i golfen måste man göra exakt likadant hela tiden för att du ska göra rätt liksom, det är så mycket teknik som måste stämma in hela tiden för att du ska kunna slå dina bra slag”.¹

Ytterligare en situation då *Intervjuperson 1* blir nervös är när puttningen börjar gå dåligt eller om hon missar korta puttar. Hon beskriver att hon då tänker på att hon kanske missar en likadan vilket ofta slutar med att hon missar en till kort putt som hon i vanliga fall brukar sätta: ”Ja alltså om man missar en putt sen kommer man till nästa hål så får man en till så står man där och tänker ”missa inte” sen så missar du den sen så är det kört liksom”.²

Intervjuperson 1 tror att nervositeten som uppstår vid vissa hinder som till exempel vattenhinder gör att hon spänner sig eller blir passiv i spelet och att hon inte slår igenom slaget ordentligt eller att hon håller tillbaka och svingar då inte med samma kraft som hon brukar. Ytterligare en sak som händer när hon blir nervös är att hon uppfattar det som att hon stressar igenom slagen och gör allting för fort.

Intervjuperson 2 tror att det är vanligt med tävlingsnervositet inom golf men även andra idrotter och inom arbetslivet.

”[...]Kom man första gången till Europatouren till rangen där Karrie Webb stod och där var det den enda platsen som fanns ledig och jag var ju så nervös att benen skakade och jag skulle ju bara värma upp”.³

Intervjuperson 2 beskriver att hon blir nervös varje gång när hon ska tävla.

”Ja varje gång men det är olika mycket nervös om man säger så, beroende på vad det är för storlek och typ av tävling och om det är första gången jag är på ett sådant event, nu är man nervös på första tee på Europatouren men jag var betydligt mer nervös i början av säsongen än vad jag är nu, för nu känner jag folk och har kompisar där nu och de jag går ut med i bollen har jag oftast spelat med innan”.⁴

¹ Intervjuperson 1 2013

² Intervjuperson 1 2013

³ Intervjuperson 2 2013

⁴ Intervjuperson 2 2013

Intervjuperson 2 beskrev att hon kan bli nervös i många olika situationer:

”[...]Sen kan jag bli nervös om det går dåligt, om jag känner att jag håller på att liksom tappa fotfästet nästan, att det bara rinner ifrån mig och känner inte att jag kan få stopp på flödet, det är inte samma nervositet som på första tee men det är klart att jag gör allting lite fortare och blir lite stressig. Om det sen går bra då blir jag nervös men då blir jag mer liksom laddad, det blir mer positiv nervositet, eee man blir lite uppspelt och går in i en zon man är nervös fast man känner det inte riktigt, man är själv där inne”.⁵

Intervjuperson 2 beskrev även att hon kunde bli nervös och taggad på samma gång när det är mycket publik. Förut blev hon nervös när det bara var ett fåtal personer som tittade när hon spelade, men nu efter ett år på LET så krävs det lite fler för att hon ska bli nervös. Under intervjun pratade hon även om hur golfen kan vara mentalt tuff eftersom man ofta vet hur man ligger till i tävlingen och är man i ledning eller något enstaka slag ifrån den som leder så vet man oftast om det.

Intervjuperson 3 tror att tävlingsnervositet är vanligt hos golfspelare då dessa hamnar i situationer där de kan känna sig obekväma. Han tror att det är mycket mentalt i golf eftersom det finns många olika saker du ska göra och klara av.

”Golf är ju... ja det är ju så många olika saker som man gör i golf, du kan vara bra på vissa saker och dålig på vissa saker det är inte som i fotboll där du ska passa skjuta och springa utan det är massa moment du ska göra på en golfbana och det tar 5 timmar att spela 1 varv och på 5 timmar kan det nog komma in ganska mycket tankar”.⁶

Intervjuperson 3 anser sig själv bli nervös under tävlingssituationer, men han vill att en viss del av nervositeten ska finnas där. ”Ja jag blir nervös när jag tävlar, annars skulle jag nog inte spela för så blir det som en vanesak, jag tror man behöver vara lite pirrig”.⁷ Han beskriver att han oftare känner sig mer nervös när han inte känner att han är i form.

Intervjuperson 3 berättar om olika sätt som han kan bli nervös på. ”Man är ofta nervös i början av en tävling och sen kan du ju vara nervös när du sitter inne och tittar på scorerna om du ska vinna eller om du ska klara kvalgränsen, man kanske är nervös när man är på sista greenen och

⁵ Intervjuperson 2 2013

⁶ Intervjuperson 3 2013

⁷ Intervjuperson 3 2013

vet att man måste sätta en putt”⁸. Han beskriver även att man kan bli nervös när man står inför ett svårt slag. Han kunde dock inte riktigt beskriva varför han blir nervös i just dessa situationer: ”det är så jag är skapad”⁹. Han tror att det är större risk att det går dåligt när han blir nervös och eftersom de ofta är svåra situationer så beskriver han att felmarginalen kan vara mindre i dessa situationer. Det är alltså större risk att misslyckas när man blir för nervös.

Intervjuperson 3 tror att nervositet och press är vanligt inom golf, men det som skiljer nervositet och press är att nervositeten kommer och går medan press kan vara konstant: ”man kan spela under press i ett år, men du är ju inte nervös under hela den tiden”¹⁰.

Intervjuperson 4 tror att tävlingsnervositet är vanligt hos golfspelare, men även inom andra idrotter. ”Jag tror man är nervös i alla sporter egentligen men sen kanske man märker det mera i sporter som golf eller biljard där det finns tid att tänka så tror jag det är mer en del utav spelet än i till exempel hockey, där man kanske är nervös innan”¹¹.

Intervjuperson 4 blev nervös ibland när han tävlade, ofta inför tävlingen. Han beskrev att han ofta blev mer nervös inför första och sista varvet än för andra och tredje varvet under tävlingen.

Intervjuperson 4 tyckte att han oftast blev nervös inför tävlingen och att det kunde sitta i några av de första hålen, men han blev aldrig så nervös att han inte kunde hantera det. Han beskriver att han tog sin golf i lagom steg hela tiden, så att han inte gick från att till exempel spela en mindre tävling till att spela en jättestor tävling utan mer steg för steg. Han tror att nervositeten kan komma fram lättare om man tar ett väldigt stort kliv tävlingsmässigt.

3.1.1 Sammanfattning

De gemensamma nyckelorden kring frågeställning (1) handlade om: den långa utövningstiden, positiv nervositet, nya situationer, att man under spelets gång vet hur man ligger till i tävlingen, att man blir nervös när det går dåligt och att ju mer nervös man blir desto sämre går det.

Alla intervjupersoner tror att tävlingsnervositet är vanligt inom golf, men även inom andra idrotter. Både *Intervjuperson 3* och *4* ansåg att den långa utövningstiden i golf är en av

⁸ Intervjuperson 3 2013

⁹ Intervjuperson 3 2013

¹⁰ Intervjuperson 3 2013

¹¹ Intervjuperson 4 2013

anledningarna till att nervositet kan uppstå. En annan sak som kom fram på flera håll under intervjuerna var att man i golf ofta vet hur man ligger till i tävlingen under spelets gång, vilket enligt intervjupersonerna skapar nervositet.

Intervjuperson 1 och 2 nämnde båda att de blev nervösa när det går dåligt och att man då börjar tänka negativt, vilket kan göra att det går ännu sämre, eller som *Intervjuperson 1* sa att man missar en till putt för att hon tänkt på att hon missade den förra. Båda nämnde även att de börjar stressa igenom slagen när de blir nervösa.

Alla intervjupersoner verkade ha gemensamt att de vart nervösa i situationer de antingen känner sig obekväma i, som *Intervjuperson 3* sa, eller nya situationer de tidigare inte stött på. *Intervjuperson 4* är den som har störst erfarenhet och spelat längst och han var den som såg nervositeten som mestadels positiv. Intervjupersonerna hade även gemensamt att de alla ansåg att de finns en positiv sida av nervositeten när det går bra och att man blir taggad så länge man är lite nervös.

3.2 Hur hanteras tävlingsnervositeten och uppkommer acceptans i elitidrottarnas sätt att hantera tävlingsnervositet

Intervjuperson 1 kunde inte riktigt nämna någon specifik strategi för att hantera tävlingsnervositet. Hon beskrev att hon mest försöker lugna ner sig själv, men att det är svårt. Hon beskrev att hon försöker acceptera att det nästan alltid kommer något dåligt hål eller slag under en golfrunda för att inte jaga upp sig för mycket när det händer. ” [---]Det finns ju ingen som kan slå bara bra slag i 18 hål liksom”.¹²

Intervjuperson 2 anser att det är bättre att välkomna den nervositeten som uppstår när man ligger bra till i en tävling istället för att försöka låtsas som att man inte vet hur man ligger till i tävlingen.

”Nej jag tycker att... en del försöker när de blir nervösa att okej jag vill inte se en leaderboard för att de vet att de blir nervösa, jag ser det tvärtom att jag blir taggad och känner okej, vad kul

¹² Intervjuperson 1 2013

nu har jag chansen, jag försöker vända den nervositeten och försöker kolla och se vad jag har kvar och pusha mig själv lite mer".¹³

Intervjuperson 2 berättar att man aldrig kan veta ifall någon kanske kommer berätta hur man ligger till och om man då är rädd för att veta det för att man blir nervös så har man ett problem. Därför tycker hon det är bättre att inte förneka saker utan acceptera det.

"Det påverkar både negativt och positivt, det är just den negativa nervositeten som jag vill lära mig kunna vända eller acceptera på ett realistiskt sätt, varför är jag egentligen nervös liksom? Hitta anledningen... är jag nervös för att nya människor ska tänka gud vilket dåligt slag hon slog eller liksom lära sig att förstå sig själv varför man blir nervös. För att nervös kommer man ju vara både på ett positivt och negativt sätt. Det är viktigt att lära sig hur man fungerar själv så man kan hantera den negativa nervositeten för den kommer ju alltid finnas det spelar ingen roll om det är Stenson eller du eller jag därför de är den som bäst vet hur man fungerar i så många olika situationer där det kan uppstå sådan här nervositet"¹⁴

Intervjuperson 2 beskriver att man ibland försöker för mycket istället för att bara inse att man faktiskt alltid gör sitt bästa ute på banan och varje slag blir inte alltid perfekt.

"Ja... jag tror inte man ska neka saker utan ja där är ett hinder och då vill jag hellre ligga på högersidan så försöker man ju sitt bästa för att hamna där men gör man inte det så okej nej men jag hamnade inte där då får man ju, jag har lärt mig att analysera då liksom vad var det som hände? Varför hamnade jag där istället för att bli helt tokig och bara bli arg".¹⁵

Intervjuperson 2 beskriver att hon arbetar mycket med att stanna upp och analysera varför hon blir nervös istället för att stressa fram beslut som leder till dåliga slag. Hon tycker att man måste lära sig att släppa det som redan har hänt och lämna dåliga slag bakom sig istället för att ha det i bakhuvudet: "i golf slår du kanske sjuttiofå till åttio slag och slagen i sig är kanske inte så jobbiga utan det är alla tankar emellan slagen det gör att man blir nervös att man hinner gå igenom mycket grejer... du är verkligen själv så himla länge".¹⁶

Intervjuperson 3 tror att man måste lära sig att fokusera på nuet och alltid ha ett öppet sinne i de situationer man hamnar i. Han tror att man ofta tänker mer negativa tankar än positiva. Han

¹³ Intervjuperson 2 2013

¹⁴ Intervjuperson 2 2013

¹⁵ Intervjuperson 2 2013

¹⁶ Intervjuperson 2 2013

kunde inte riktigt beskriva hur han hanterar nervositeten när den uppkommer: ”Jag försöker bara lira, jag har ingenting specifikt som jag gör för att försöka få bort det jag försöker bara koppla bort det och slå ett slag och göra det jag ska göra i den situationen”.¹⁷

Intervjuperson 3 tror att du själv måste veta hur du fungerar och vad du ska göra när svåra situationer uppkommer. Han beskriver att en mental tränare aldrig riktigt kan veta hur du fungerar eller kan hjälpa dig på tävling utan att du själv måste samla erfarenhet om hur du hanterar situationer bäst. Han säger att han inte tänker så mycket på själva nervositeten i sig. Han tänker inte ”nu är jag nervös”, utan försöker mest spela sitt spel och om det inte funkar så försöker han gå tillbaka till säkerhet. Han slår de slag han vet att han kan hantera

”Det är skitsvårt att prata om nu, när man väl är i en situation vet man vad som har hänt innan, vad man känner sig mest bekväm i så det är jättesvårt att säga nu på rak arm utan det är någonting man försöker ta då”.¹⁸

Intervjuperson 3 fokuserar mycket på golfspelet i sig, för att hantera nervositeten. Han tänker på nästa slag han ska slå och om formen inte är på topp den dagen så försöker han att spela säkert och slå de slag som han känner sig tryggast i. Han beskriver att han tror att den viktigaste faktorn är att man litar på det man gör och tror på sig själv.

Intervjuperson 4 hanterar nervositeten genom att hålla sina rutiner i spelet och fortsätta göra som han brukar göra: ”För mig... och det gäller inte bara det här, men jag tror det är väldigt viktigt att vara uppmärksam på sig själv, att se om jag gör saker snabbare, eller försök göra de i den takten du ska. Slå inte fler bollar när du värmer upp utan gör det vanliga”.¹⁹

”Även fast man har erfarenhet blir man kanske lika nervös, men man vet hur man ska hantera det och behöver inte bli lika stressad och man förstår att alla är nervösa det är inte bara jag”.²⁰

3.2.1 Sammanfattning

Dessa frågeställningar (2och 3) hade intervjupersonerna lite svårare att hitta konkreta svar på. Alla hade lite olika tankar och olika sätt för att hantera nervositet när den uppstår. Man kunde

¹⁷ Intervjuperson 3 2013

¹⁸ Intervjuperson 3 2013

¹⁹ Intervjuperson 4 2013

²⁰ Intervjuperson 4 2013

inte riktigt hitta någonting som alla gjorde lika, men *Intervjuperson 1 och 2* hade lite liknande sätt att hantera nervositet medan *Intervjuperson 3 och 4*s sätt att hantera nervositet hade sina likheter.

Intervjuperson 1 och 2 hade acceptans som en gemensam nämnare. De fokuserade på sig själva och på att acceptera att inte varje slag alltid går bra för att lugna ner sig och kunna fokusera på nästa slag. *Intervjuperson 2* försökte även vända negativa tankar till någonting positivt.

Intervjuperson 3 och 4 fokuserade på att slå slag de var säkra på eller på att förlita sig på sina rutiner och se det som en trygghet. *Intervjuperson 3* ansåg att man själv måste hitta vad som fungerar för just dig eftersom alla fungerar olika.

3.2.2 Mental träning

Intervjuperson 1 har haft mental träning två gånger med mental tränare och hon kunde inte riktigt säga ifall det hjälper eftersom hon inte har spelat ute på bana sen dess.

Intervjuperson 2 har nu en regelbunden kontakt med en mental tränare här i Sverige som hon trivs jättebra med och tidigare hade hon mentalt stöd under sin tid i USA:

”började med för kanske två och ett halvt år sedan då jag gick in i väggen i USA och spela så... gick från en jättebra säsong till en super dålig med så höga förväntningar och höga krav och tränade så mycket som det bara gick samtidigt som jag hade skola och sådant och det gick bara sämre och sämre och sämre så då började jag med typ mental tränare”²¹

Intervjuperson 3 har lite erfarenheter av mental träning genom åren, men inte någon regelbunden träning varje vecka. Nu senaste året har han pratat med några mentala tränare för att kunna ta ännu ett steg framåt i sin golfkarriär: ”det viktigaste med mental träning är att man ska förstå sig själv, att man ska göra det som är bäst för en själv vid den tidpunkten”.²²

Intervjuperson 4 hade lite erfarenheter av mental träning, men ingen regelbunden träning: ”Det var en del för att hitta vägar att bli bättre, men jag tyckte aldrig att det gav någonting”.²³

²¹ Intervjuperson 2 2013

²² Intervjuperson 3 2013

²³ Intervjuperson 4 2013

3.2.2.1 Sammanfattning

Det är svårt att säga hur mycket mental träning har påverkat intervjupersonerna eftersom de har så olika erfarenheter när det gäller detta. Dessutom vet jag inte hur deras mentala träning ser ut. Förmodligen är det väldigt olika beroende på vem de har som mental tränare.

Intervjuperson 4 tyckte inte att den mentala träningen påverkade honom så mycket medan *Intervjuperson 2* använde sig rätt mycket av mental träning och tyckte att det hjälpte henne. *Intervjuperson 1 och 3* hade inte haft så mycket mental träning fram tills nu, men båda hade påbörjat lite mer mental träning, men de visste ännu inte vilket resultat den skulle ge.

Sammanfattat så har intervjupersonerna haft för lite erfarenheter av mental träning för att kunna se hur det har påverkat.

3.3 Hur påverkar nervositeten prestationen

Intervjuperson 1 upplever att hon blir nervös ibland på tävling, speciellt innan tävlingen och innan första utslaget. Hon berättar om en händelse där nervositeten tog över i en situation där hon hade en ganska stor ledning inför sista tävlingsdagen: ”Ja jag ledde med 5 slag inför sista dagen jag spelade jättebra de andra dagarna och sen typ... jag tror jag hade typ 72 slag eller jag vet inte det var jättebra i alla fall, bara några slag över par och sista dagen hade jag 81, jag tappade alla mina slag på de två första hålen”.²⁴ Under säsongen uppstod därefter en liknande situation för henne, men då ansåg hon att det gick mycket bättre eftersom hon då hade mer erfarenhet av situationen.

Jag frågade *Intervjuperson 2* om det syntes på resultaten när hon var mer nervös i början av sin tid på Europatouren vilket hon absolut tyckte att de gjorde. Hon beskrev att resultaten var mycket sämre i början men förbättrades under säsongen när hon fått mer och mer erfarenhet:

”Ja det var mycket sämre i början, då helt plötsligt när man kommer till rangen så står de här människorna, de här tjejerna som man har sett upp till och tittat på, Karrie Webb, Laura Davies

²⁴ Intervjuperson 1 2013

och så ska jag försöka ta plats där det är klart att bara det var ju ett stressmoment för mig, jag hade ju ingen caddie då som hjälpte mig”.²⁵

Intervjuperson 3 tror att nervositet kan påverka prestationen. Han beskriver att för mycket nervositet vid första utslaget ibland kan resultera i ett dåligt första hål. Han beskriver att efter att han spelat något hål så avtar ofta nervositeten, men sedan kan den ju smyga sig tillbaka på banan när man till exempel slår ett dåligt slag eller hamnar i en svår situation: ”det är nog troligare att du gör bort dig efter ett dåligt slag än ett bra”.²⁶

Intervjuperson 3 beskriver att man väldigt ofta ser personer som leder men tappar ledningen under sista dagen, det tror han är väldigt vanligt: ”[...] En choke, ja man pratar ju ofta om det inom golf, att man gör något riktigt dåligt på slutet... det händer ju nästan varje vecka på de här stora tävlingarna, det är många som leder som inte klarar av pressen, att prestera”.²⁷

Intervjuperson 3 beskriver att han själv också gjort en så kallad ”choke”, men lyckades i år ta sig över det hindret och vann sina första stora tävlingar. Han beskriver dock att det kommer bli ett ännu större steg att ta när man kommer till Europatouren då konkurrensen är ännu större.

Intervjuperson 4 tycker att nervositeten mest har påverkat hans prestation positivt, men att det finns spelare som uppfattar nervositeten som ett problem också:

”Ja man har ju sett tillfällen där man tror att nervositeten ställer till det för att de har varit i ledningen, men golf är golf och skitslag händer oavsett och det är egentligen bara de själva som vet om det var något som hände i huvudet eller var det bara ett dåligt slag”.²⁸

3.3.1 Sammanfattning

I det intervjuerna upplevt finns det tecken på att nervositeten faktiskt påverkar resultatet. *Intervjuperson 1* berättar om situationen då hon hade en större ledning men nervositeten slog till och hon tappade ledningen. *Intervjuperson 2* beskrev att hennes resultat i början av säsongen när hon var ny på LET var mycket sämre än senare på säsongen.

Intervjuperson 3 beskriver också att han sett flera exempel på hur nervositeten påverkar.

²⁵ Intervjuperson 2 2013

²⁶ Intervjuperson 3 2013

²⁷ Intervjuperson 3 2013

²⁸ Intervjuperson 4 2013

Gemensamt för alla intervjupersoner är att de vet och har upplevt situationer som bevisar att nervositet påverkar prestationen och i de flesta fall intervjupersonerna nämner handlar det om situationer de tidigare inte varit i.

3.3.2 Nervositetens positiva delar

Intervjuperson 1 beskrev hur hon trodde att lite nervositet bara är bra för att man ska vara redo och se fram emot den kommande tävlingen.

Intervjuperson 2 beskriver att vara lite nervös är skönt och kan vara positivt så länge det inte går över styr och så länge man klarar av att hantera det: ”Jo lite nervös är ju alltid skönt att vara, det betyder ju något man är ju nervös av en anledning, man vet ju själv att man inte är nervös eller stressad över saker man inte bryr sig om”.²⁹

Som tidigare nämnts så tycker *Intervjuperson 3* att det är bra när han är lite nervös: ”Ja jag blir nervös när jag tävlar, annars skulle jag nog inte spela för så blir det som en vanesak, jag tror man behöver vara lite pirrig”.³⁰

Intervjuperson 4 tyckte att nervositeten för hans del mestadels upplevdes som positiv. ”Sen ville man ju att det skulle finnas en viss anspänning men inte för mycket, då gick det åt energi istället”.³¹

”Det var rätt intressant, jag var på en föreläsning för tränare som handlade just om nervositet eller sådär... man tog upp massa exempel och då kom en fråga till hela gruppen som var är nervositet positivt eller negativt? Och då var vi bara 2 stycken som tyckte att det var positivt och då var de bara vi 2 som hade spelat Europatour och vi var de enda i rummet som spelat på sådan hög nivå”.³²

²⁹ Intervjuperson 2 2013

³⁰ Intervjuperson 3 2013

³¹ Intervjuperson 4 2013

³² Intervjuperson 4 2013

3.3.2.1 Sammanfattning

Intervjuperson 1, 2 och 3 har ganska liknande anledningar och tankar kring varför nervositeten även är positiv. De beskriver hur nervositeten bör finnas där eftersom det tyder på att det är viktigt för dem. De skulle inte bli nervösa för någonting som inte är viktigt som *Intervjuperson 2* sa. Eller som *Intervjuperson 3* det så vill han vara lite nervös för att han inte vill att det ska vara en "vanesak". Alla verkar se nervositeten som positiv så länge nivån av nervositet inte är för hög.

Intervjuperson 4 med de största erfarenheterna och som spelat på högst nivå såg princip bara nervositeten som en positiv aspekt, medan de andra personerna hade både positiva och negativa synpunkter när det gällde nervositeten. I citatet från *Intervjuperson 4* förtydligar han detta genom att beskriva hur de två spelarna som spelat på högst nivå var de enda som kunde se positivt på nervositet.

4. Diskussion

Intervjupersonerna hade svårt att komma på alla tävlingssituationer de blir nervösa i. Inom golf finns det väldigt många olika situationer man kan hamna i som kan bidra till att man blir nervös. Man förstår att det kan vara svårt att tänka tillbaka på tidigare säsonger och komma ihåg alla situationer man blivit nervös under. Därför skulle det kunna vara så att de situationer de nämner i intervjuerna är sådana situationer som verkligen påverkat dem eller situationer då de ofta blir nervösa.

Alla intervjupersoner hade gemensamt att de blev nervösa vid första utslaget på tävlingarna, men att det brukade släppa efter ett par spelade hål. Man kan även se ett visst samband mellan att alla intervjupersoner upplevde högre grader av nervositet när de hamnade i situationer de tidigare inte upplevt, vilket skulle kunna vara orsaken till att den spelaren med mest erfarenhet var den som såg nervositeten som mestadels positiv, då han kan ha upplevt fler olika situationer då han spelat många fler tävlingar på högre nivå.

Intervjupersonerna hade alla svårt att beskriva exakt hur de hanterar nervositet. Det berodde mycket på individen och på vilken situation den hamnat i. Detta är inget negativt då det som tidigare nämnts kan vara fördelaktigt att utveckla individuella och situationsanpassade

strategier för att hantera nervositet (Wang, Marchant & Morris 2004). Man bör därför hitta sätt att hantera sin nervositet som fungerar för en själv.

Av de olika teoretiska strategierna som beskrivs i forskningsläget så skulle man kunna säga att *Intervjuperson 2*:s sätt att hantera nervositet mest liknade "Rekonstruering" då hon försökte att inte se på nervositeten som något negativt utan se varför hon blev nervös och sedan vända det till någonting positivt (Jones & Hardy 1990). Hon försökte även att välkomna nervositeten och tankarna istället för att försöka ignorera dem och hon försökte acceptera nervositeten och tänka över varför hon blev nervös, vilket kan kopplas till delen om acceptans ur ACT. (Hardy, 2011) Acceptans är den delen utifrån ACT teorin som kom upp mest under intervjuerna. *Intervjuperson 1* nämnde även acceptans i samband med om hon till exempel slår ett dåligt slag. Istället för att bli irriterad försökte hon acceptera att man sällan slår bra slag igenom alla 18 hål utan att det alltid kommer något mindre bra slag ibland.

Intervjuperson 3 och 4 hade lite liknande sätt att hantera nervositet då de fokuserade på spelet i sig och rutiner, vilket kan kopplas till både "överinlärning av kunskaper" och "utföranderutiner" (Boutcher 1990; Hardy et al. 1996). Detta innebar att man kan få ökat självförtroende genom hård träning och då kände man sig säker på det man gör och skapat rutiner som man följer. *Intervjuperson 3*:s sätt att hantera tävlingsnervositet hade många likheter med "överinlärning av kunskaper", då han fokuserade på spelet och att lita på sig själv och när prestationen inte var på topp använder han sig av slag han kände sig säker på.

En av de saker som intervjupersonerna hade gemensamt var att de alla såg en positiv sida av nervositeten. Nervositet kan som tidigare nämnts innefatta både positiva och negativa sidor. När nervositeten är låg kan den ha en positiv effekt på prestationen, men om den är för hög har den en negativ effekt på prestationen (Hardy et al. 2007). Detta kom även fram under intervjuerna då intervjupersonerna beskrev att de såg nervositeten som positiv så länge nervositeten låg på en nivå som de kunde hantera.

Intervjuperson 1 beskrev att när hon blir nervös så spänner hon sig och känner att slaget inte blir som det ska på grund av detta. Detta är ett exempel på det som Weinberg och Hunt (1976) beskriver om muskelanspanning. När nervositeten är hög kan det bidra till muskelanspanning, som i sin tur leder till försämrad prestation. I värsta fall blir det som en ond cirkel där hög nervositet leder till dåliga tankar och bilder, som i sin tur leder till ännu mer nervositet och så

vidare (Weinberg & Hunt, 1976). Från intervjuerna finns det två exempel på just detta. Det första är då *Intervjuperson 1* beskriver att hon kan bli nervös om hon har missat en kortare putt. När hon sedan ska putta igen blir hon mer nervös och tänker att hon kommer missa, vilket ofta leder till att hon missar. Nästa exempel är ett tecken på att man hamnat i en ond cirkel då *Intervjuperson 2* berättade att hon blir nervös när det går dåligt och att hon känner att hon ”tappar fotfästet” och får inte stopp på flödet utan det blir bara värre och värre.

4.1 *Oväntade resultat*

Ett oväntat resultat var att den personen med mest erfarenhet av tävlingar på elitnivå mestadels såg nervositeten som positiv jämfört med de andra Intervjupersonerna som kunde se lite positiva delar men många negativa sidor av nervositeten.

De kom även fram två olika inriktningar på hur nervositeten hanterades. Den ena handlade om att fokusera på sig själv, försöka slappna av och acceptera att det inte alltid går bra för att lugna ner sig. Den andra inriktningen handlade mycket om rutin och att förlita sig på de slag man vet att man kan hantera.

4.2 *Kritisk värdering av arbetet*

En stor brist med studien är att antalet intervjupersoner var få. Jag hade önskat genomföra fler intervjuer för att kunna få en större bredd.

Som tidigare nämnts var det väldigt svårt att få tag på duktiga elitspelare under den perioden uppsatsen skrevs då golfsäsongen var i sitt slutskede och många var bortresta eller hade mycket på schemat. Det innebar två bortfall, vilket gjorde att det blev färre intervjupersoner än vad som var tänkt från början.

Ytterligare en nackdel med studien är tidpunkten för intervjuerna. Intervjuerna hölls inte i samband med tävling utan i slutet av golfsäsongen och frågan är då hur mycket intervjupersonerna kan minnas och relatera till tidigare tävlingar. Det är inte troligt att de kan minnas alla olika situationer de upplevde nervositet i och hur de hanterade den. Allra svårast var det nog för Intervjuperson 4 eftersom han inte längre är aktiv utan fick försöka tänka

tillbaka på sin tid som elitpelare. I efterhand så skulle jag velat genomföra intervjuerna i samband med golftävlingar för att kunna få ut mer.

4.3 Framtida forskning

För att kunna få reda på mer om tävlingsnervositet, så skulle man kunna studera sambandet mellan de personer med mer erfarenhet och hur de ser på nervositet jämfört med nyare spelare och sättet de upplever nervositeten då det i denna studie kom fram att personen med mest erfarenhet mestadels såg nervositeten som positiv.

Det skulle även vara intressant att studera pulsen på golfspelare under tävling/träning. För att sedan kunna se vad olika situationer har för påverkan på pulsen.

4.4. Slutsats

Alla intervjupersoner ansåg att tävlingsnervositet var väldigt vanligt inom golfen men ansåg att det även fanns inom andra idrotter. Golfens långa utövningstid verkar göra att just golfen anses vara en mentalt utmanande idrott.

Det visade sig att erfarenheten hade en stor påverkan på hur intervjupersonerna såg på nervositet. Intervjupersonen med mest erfarenhet inom tävling och golf ansåg mestadels att nervositeten var positiv, medan de andra intervjupersonerna kunde se positiva men samtidigt många negativa sidor av nervositeten. Dessa blev ofta nervösa när de hamnar i situationer de tidigare inte upplevt.

Nervositeten kan i många fall leda till muskelanspänningar vilket i sin tur leder till sämre prestation. Detta kan sedan leda till en ond cirkel med negativa tankar inblandade.

Intervjupersonerna hade olika sätt att hantera nervositeten. Denna studie visar att det fanns två lite olika inriktningar på att hantera nervositet. Första inriktningen innefattade att fokusera på sig själva, varför man blir nervös och försöka acceptera att allt inte blir perfekt och försöka vända det till någonting positivt i tänkandet. Den andra inriktningen handlade mer om spel och rutiner. Man fokuserar antingen på att få trygghet i sina rutiner både på banan och under uppvärmning inför tävling, eller på slagen och spelet. När det går sämre använder man sig av de slagen man känner sig trygg med.

Jag tror som tidigare nämnts att i slutändan är det bäst att utveckla individuella och situationsanpassade strategier för att hantera nervositet. Alla människor är olika och tänker och känner olika. Detta gör att vissa sätt att hantera nervositet som fungerar för en person, inte behöver fungera för alla.

Referens- och litteraturförteckning

Balk, Y.A., Adriaanse, M.A., de Ridder D, & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing Emotion Regulation Strategies to Enhance Performance Under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, s. 408-418.

Bois, E.J., Sarrazin, G.P., Southon, J. & Boiché, S.C.J. (2009). Psychological Characteristics and Their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23, s. 252-270.

Boutcher, S.H. (1990). *The role of performance routines in sport*. In Jones, G. & Hardy, L. (Eds.), *Stress and performance in sport*. S.231–246. Chichester, UK: Wiley.

Cambridge Dictionary (2013).

[http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/nervousness\[2013-12-26\]](http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/nervousness[2013-12-26])

Hanton, S. & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies. I: Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, s. 1-21.

Hanton, S. & Wadey, R.(2008). Advanced Psychological Strategies and Anxiety Responses in Sport. *The sport Psychologist*. Vol.22, s. 472-490

Hardy, L., Beattie, S. & Woodman, T. (2007) Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *British Journal of Psychology*; 98, s.15-31

Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.

Harris, R. (2011). *ACT helt enkelt*. Natur & Kultur, Stockholm.

Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world-class sporting performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, s. 434–456.

Jones, G. (1993). The role of performance profiling in cognitive behavioural interventions in sport. *The Sport Psychologist*, 7, s. 160–172.

Jones, G. & Hardy, L. (1990) *Stress and performance in sport* (s. 203-230). Chichester, UK: Wiley.

Kvale, S. & Brinkmann, S.(2007) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: studentlitteratur AB.

Lonsdale, C. & Tam, J.T.M. (2008). On the temporal and behavioural consistency of preperformance routines: An intra-individual analysis of elite basketball players' free throw shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 259–266.

Nicholls, A.R. & Polman, R.C.J. (2008) Think aloud: Acuate Stress and Coping Strategies During Golf Performances. *Anxiety, stress & Coping*, 21 (3), s. 283-294.

Peden, A. (2010) How anxiety affects tennis performance. *ITF coaching and sport science rewiew*, 52 (18) s. 9-11

Svenska Golfförbundet (2013). *Medlemsstatistik*.

<http://www.golf.se/Global/SGF/Om%20SGF/Statistik/SGF%20Medlemsstatistik%202013.pdf> [2013-12-01]

Svenska riksidrottsförbundet (2012). *Idrotten i siffror*.

http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_38292/cf_394/2012_Idrotten_i_siffror_-_r-tt.PDF [2013-12-01]

Thomas, O., Maynard, I. & Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Jour. of Appl. Spo, Psych.*, 19, s. 398–418.

Trost, J (2009). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.

Wang, J., Marchant, D. & Morris, T. (2004). Coping Style And Susceptibility to Choking. *Journal of Sport Behaviour*. 27, s. 75-92.

Weinberg, R. S., & Hunt, V. V. (1976). The interrelationship between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8, (3), s. 219-224.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011) *Foundation of sport and exercise Pshychology*.
Stanningley: Human Kinetics

Bilaga 1 - artikelsökning

Vilka sökord har du använt?

Pshycology AND Golf
Anxiety AND golf AND competition
Nerves AND golf
Arousal AND golf,
Arousal AND sport,
Arousal AND performance
ACT and sport,
Acceptance and commitment therapy

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, SportDiscus, PubMed.

Sökningar som gav relevant resultat

Arousal AND sport
Anxiety AND golf AND competition
Pshycology AND Golf
Arousal AND performance

Kommentarer

*Var svårare att hitta artiklar när man använde nervousness och arousal än anxiety dock hittades de mest användbara materialet med sökordet arousal AND sports.
Artiklar om ACT i relation till sport kunde inte hittas.*

Bilaga 2 - intervjufrågor

Hur många år har du spelat golf?

Kombinerar du golfen med något yrke?

Hur många år har du spelat som professionell?

Tror du att tävlingsnervositet är vanligt hos golfspelare?

- Varför?

Har du några erfarenheter av mental träning?

Blir du ofta nervös när du tävlar?

I vilka tävlingssituationer brukar du kunna bli nervös? Säg så många situationer du kan komma på.

Varför tror du att du blir nervös i just dessa situationer?

Uppfattar du nervositeten som något som kan påverka/påverkar din prestation?

- På vilket sätt? Beskriv!

Har du sett eller själv varit med om någon situation där nervositet har påverkat tävlingsresultaten?

När du blir nervös, vad gör du då? Hur hanterar du det?

Hanterar du det på samma sätt varje gång eller olika beroende på situation?

Ge gärna exempel. Beskriv!

Tror du att nervositet och press är ett vanligt problem hos många golfspelare?

- Varför?

Bilaga 3 - Utskriftskonventioner

[Ensam vänsterkammare anger den punkt där överlappningen inleds.

] Ensam högerkammare anger den punkt där en del av ordet avslutas i förhållande till en annan del.

Ord Understrykning av ord anger någon form av betoning, genom tonhöjd.

ORD Versal anger särskilt höga ljud i förhållande till omgivande tal.

() Tom parantes innebär oförmåga att höra vad som sägs.

... Punkter innebär att det blir en liten paus mellan ord eller tänkande, ju fler punkter desto längre är pausen.