



IDROTTPSYKOLOGI



HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

IDROTTANDE UNGDOMARS INSTÄLLNING TILL MENTAL STYRKA

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa & Samhälle:
Psykologi inriktning idrott, 61- 90 hp, ht-2012
Handledare: Urban Johnson
Examinator: Urban Johnson

Författare:
Emilia Andersson
Malin West

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 - 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 7.....
Telefax 035 - 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3

Pg 788129 - 5

Andersson, E., & West, M. (2012). *Idrottande ungdomars inställning till mental styrka*. (C- uppsats Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet (även kallat huvudtema i kategoriprofilen) med studien var primärt att (1) undersöka vilken inställning idrottande ungdomar har till begreppet mental styrka. Sekundärt syfte som förs upp till diskussion var att (2) skapa en förståelse om hur de tränar och upprätthåller sin mentala styrka samt (3) vilka faktorer under träning och tävling som deltagarna anser är viktiga för att utveckla och upprätthålla mental styrka. I studien deltog tio idrottande ungdomar (m= 16,24), 6 män och 4 kvinnor inom både lag och individuella idrotter. En egen utformad semi- strukturerad intervjuguide användes, utvecklad med teoretiskt stöd från Jones et al., (2007) och Gucciardi et al., (2009). Resultaten i studien visade att deltagarnas inställning och kunskap om begreppet mental styrka varierade. De flesta deltagarna hade en positiv inställning och ansåg att det var en viktig faktor i de flesta situationer inom deras idrott. Vidare visade resultaten att ungdomarna fick för lite undervisning och fokus på mentala faktorer från både skola och tränare. Såväl praktiska implikationer av resultat som förslag på vidare forskning inom området ges.

Nyckelord: Idrottande ungdomar, inställning, mental styrka, upprätthålla, utveckla

Andersson, E., & West, M. (2012). *Youth athletes attitudes towards mental toughness*. (C-essay in sport psychology, 61- 90 hp). School of Social and Health sciences: Halmstad University.

Abstract

The primary purpose of this study was to (1) examine young athletes attitudes to the concept of mental toughness. Secondary purpose was (2) to create an understanding of how they exercise and maintain their mental toughness and (3) the factors during training and competition as participants feel are important to develop and maintain it. In this study, ten sports youth (m= 16,24), 6 men and 4 women in both team and individual sports participated. A custom designed semi-structured interview guide was used, developed with theoretical support from Jones et al. (2007) and Gucciardi et al., (2009). The results of the study showed that participants' attitudes and knowledge of the concept of mental toughness varied. Most participants had a positive attitude and felt that it was a major factor in most situations within their sport. Furthermore, the results showed that young people had too little education and a focus on mental factors in both schools and from coaches. Practical implications of the result and future research directions within the research area is discussed.

Keywords: Attitudes, develop, maintain, mental toughness, youth athletes

Introduktion

Mental styrka (Eng; Mental toughness) har beskrivits som en av de mest använda, men minst förstådda termer inom tillämpad idrottspsykologi (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Det är en viktig psykologisk konstruktion som är relaterad till framgångsrika idrottsprestationer (Crust, 2009). Mental styrka är en term som ofta används i idrottssammanhang för att beskriva de överlägsna mentala egenskaperna hos idrottsutövare, och är förmodligen en av de viktigaste konstruktionerna för att hålla hög kvalitet av utövande i idrottsliga sammanhang (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009). Att vara mentalt stark anses viktigt för idrottsutövare när det gäller att vinna en tävling oavsett idrott (Gucciardi et al., 2009). En av de viktigaste attributen för mentalt starka idrottare kan vara att undvika att prestera sämre på grund av negativa känslor och efterföljande risk att förlora fokus, genom att upprätthålla psykologisk kontroll under svåra omständigheter eller pressande situationer (Crust, 2009). Mental styrka visar sig i en idrottares förmåga att hantera stress och medföljande känslor (Nicholls; ref i Gucciardi & Gordon, 2011), och utvecklas dels genom livserfarenheter utanför och inom idrotten (Gucciardi et al., 2009). Begreppet kan betyda olika för olika individer beroende på exempelvis ålder, kön, och tolkas olika beroende på situation, exempelvis idrottsprestation eller vid motgångar såsom skador som avslutar individens karriär (Fawcett; ref i Gucciardi & Gordon, 2011). Trots en mängd litteratur som menar att mentala färdigheter är fördelaktigt för prestationen, är det brist på studier som undersökt effekten av sådana åtgärder på tävlingsinriktade uthållighetsbaserade idrottsprestationer. Det verkar också finnas ett misslyckande i att ge lämpliga förklaringar till varför sådana färdigheter ingår i interventioner, samt kunskaper om hur de mentala färdigheterna används inom tävling (Thelwell & Greenlees, 2003).

Begreppsdefinition

Trots det ökade intresset för mental styrka anses konstruktionen inte vara tillräckligt förstådd och definitionerna inte vara allmänt accepterade (Marchant, Remco, Clough, Jackson & Levy, 2009). Det finns dock en hel del olika definitioner som är accepterade av andra forskare. Jones et al. (2002, ref i Jones et al., 2007), definierar mental styrka som:

”att ha den naturliga eller utvecklade psykologiska fördel som gör att individen i allmänhet kan klara de många krav som idrotten ställer på den utövande idrottaren, bättre än motspelarna (så som tävling, träning och livsstil). Specifikt att vara mer konsekvent och bättre än motspelarna i att fortsätta vara fokuserad, bestämd, självsäker och ha kontroll under press” (Jones et al., 2007, s.247).

Detta anses vara den enda formella definitionen av mental styrka som har framkommit genom empirisk forskning (Gucciardi et al., 2009). Jones et al., (2007), definition har dock fått kritik för att inte vara tillräckligt utförlig i beskrivningen av varför mental styrka är naturlig eller utvecklad (Crust & Clough, 2011; Gucciardi et al., 2008).

En annan definition som påstås vara mer dynamisk är Gucciardi et al., (2009), som menar att:

”mental styrka är en samling av erfarenhets utvecklade och nedärvda idrottspecifika och idrottsgenerella värden, attityder, emotioner och kognitioner som influerar hur en individ närmar sig, svarar och bedömer både negativt och positivt tolkade utmaningar, press och motgångar för att uppnå sina mål” (Gucciardi et al., 2009, s. 67).

Clough et al., (2002), i Marchant et al., (2009), föreslog att mental styrka är en egenskaps liknande dimension av personlighet och definierade mental styrka som att ha *”en hög känsla av självförtroende och en orubblig tro att de kontrollerar sitt eget öde, dessa individer kan vara relativt opåverkade av konkurrens och motgång”* (Marchant et al., 2009, s. 38).

Teoretisk referensram

En kombination utav två olika referensramar valdes till studien eftersom de anses komplettera varandra på ett mer fördelaktigt sätt för forskningen. Jones et al., (2007) använder sig av en strukturerad och statisk form i sitt ramverk och det framgår även tydliga dimensioner som idrottaren skall behärska för att kunna uppnå en god mental styrka. Gucciardi et al., (2009) ramverk är dels mer holistiskt utformat eftersom det inte enbart fokuserar på prestation utan även idrottarens utveckling och personliga mål. På grund av sin cirkulära form är ramverket även mer dynamiskt och fokuserar på en förändring av de attributen som innebär mental styrka genom en konstant utveckling och förändring som sker inom idrottaren.

Jones, Hanton & Connaughtons ramverk av mental styrka (2007).

Det teoretiska ramverket utvecklades genom kvantitativa metoder. Genom fokus grupper och intervjuer utav idrottare som hade uppnått elitnivå och presterat under de olympiska spelen, tränare samt idrottspsykologiska rådgivare för att kunna ge hög kompetens för de bakomliggande faktorerna av mental styrka. Ramverket består utav fyra efterföljande dimensioner med undergrupper som beskriver de förmågor en mentalt stark idrottare skall inneha.

Attityd och tankesätt.

Enligt Jones et al., (2007) bör en mentalt stark idrottare inneha en hög tilltro till sig själv, därigenom inneha ett gott självförtroende, för att oavsett distraktioner kunna fortsätta prestera mot sina mål. Inom den ovanstående dimensionen ingår även fokus som en undergrupp, genom att idrottaren använder sig utav både kortsiktiga- och långsiktiga mål kan en mentalt stark idrottare behålla fokuset på sin prestation och mål samt att en mentalt stark idrottare har förmågan att prioritera de långsiktiga målen även under svårare perioder (Jones et al., 2007).

Träningsdimensionen.

För att utvecklas till en mentalt stark idrottare under träningsituationer finns det några faktorer som inverkar enligt ramverket. Att använda långsiktiga mål för att stärka motivationen till träning även under perioder med hög träningsbelastning och år kvar innan idrottaren kan prestera i toppform, anses vara av vikt för att kunna bibehålla en hög mental styrka under träningsdimensionen. En mentalt stark idrottare har även förmågan att kontrollera sin miljö under träning och därigenom även ha kontroll och vara insatt i sin träningsplan för att kunna försäkra sig om optimal förberedelse inför träning och kommande tävlingar. Slutligen skall en mentalt stark idrottare kunna pressa sig till sin fysiologiska och psykologiska gräns under träning, de ska inneha en viss förmåga att kunna hantera smärta och trötthet och även i vissa fall kunna njuta av den känslan som uppstår och förvandla smärtan till något positivt (Jones et al., 2007).

Tävlingsdimensionen.

Ovanstående dimension är den mest utförliga i ramverket eftersom den innehåller flest underkategorier som inverkar på prestation och mental styrka. Den mentalt starka idrottaren kan hantera pressen som uppstår i tävlingssituationer, har förmågan att fatta beslut under press och kanalisera eller omvandla ångest och nervositet som uppstår i pressade situationer. En mentalt stark idrottare innehar då en god copingförmåga för att hantera pressade situationer. Även under denna dimension kommer tilltro upp som en undergrupp, att idrottaren har tilltro för sin prestation och kan uppnå det uppsatta målet för tävlingen samt behålla sin tilltro och prestera även efter misstag som begåtts under tävlingen.

En viktig undergrupp till tävlingsdimensionen anses vara idrottarens förmåga att reglera sin prestation, främst genom att kunna ta de chanser som uppstår utan att tveka samt kunna höja sin prestationsnivå under tävlingens gång. Att behålla fokus under tävling anses även vara avgörande

för huruvida en idrottare är mentalt stark eller ej, att kunna behålla fokuset på varför idrottaren genomför tävlingen samt inte bli mentalt påverkade utav distraktioner under tävlingsmomentet (Jones et al., 2007).

Idrottaren skall även kunna uppmärksamma sina tankar och känslor under tävling så att de omvandlar eller blockerar negativa tankar och känslor som kan förhindra prestation, en avgörande skillnad hos en mentalt stark idrottare är att de kan omvandla negativt till positivt i förhållande till tankar och känslor.

Slutligen består tävlingsdimensionen av idrottarens förmåga att kontrollera miljön, liknande som inom träningsdimensionen består detta utav idrottarens individuella kapacitet att kunna hantera oväntade händelser som väder förändringar och ändå inte störas i sin prestation (Jones et al., 2007).

Efter- Tävlingsdimensionen.

Den sista dimensionen av ramverket handlar om idrottarens förmåga att hantera motgångar och framgångar efter tävling är genomförd. Att som en mentalt stark idrottare hantera motgångar och misslyckande korrekt innebär att dels kunna undersöka bakomliggande faktorer till motgången och genom detta kunna inse förbättringar som behöver genomföras för att kunna stärka sina svagheter och indirekt främja prestation. Motgångar skall även ses som en drivande faktor som ger ökad motivation till mer träning och förberedelse inför kommande tävling (Jones et al., 2007).

Att hantera framgång innebär enligt Jones et al., (2007) förmågan att kunna fokusera om efter en framgångsrik tävling och inse hur länge man kan fira en framgång utan att det inverkar negativt genom att idrottaren blir för avslappnad eller arrogant inför nästa tävling. Idrottaren kan även rationalisera sin egen framgångsrika prestation och hantera de ökade yttre förväntningarna och pressen som det medföljer att exempelvis ha medalj från tidigare mästerskap (Jones et al., 2007).

Gucciardi, Gordon & Dimmocks ramverk av mental styrka (2009).

Gucciardi et al., (2009) använder sig utav teorin om personlig föreställning (Eng; personal construct) som stöd till utformningen utav sitt teoretiska ramverk. Enligt teorin handlar det om hur en persons hypotetiska föreställningar och konstruktioner leder till hur personen uppfattar och förväntar sig av händelser i sin värld och hur detta styr personens beteende. I teorin ingår en individs uppfattningar och attityder, en händelsen, individens tolkning utav händelsen, någon form utav reaktion och agerande från individen samt en återkoppling som leder till att individen utvärderar händelsen och reaktionen i förhållande till sina personliga mål och förväntningar (Gucciardi et al., 2009).

Det teoretiska ramverket är i sin utformning mer överförbart till idrottare som inte ligger på elitnivå än vad Jones et al., (2007) är eftersom det är relaterat till idrottarens personliga mål och inte idrottarens prestationer. Ramverket består utav sju dimensioner som alla har inflytande över varandra. Utgångspunkten är karaktärsdragen av mental styrka hos individen, karaktärsdragen består utav individens emotioner, attityder, kognitioner och värderingar som avgör hur individen kommer att tolka och uppfatta händelser. Därefter består nästa dimension utav individens närmanden mot en händelse genom både yttre/öppet beteende mot omgivningen och inre/dolt beteende personlighets aspekter.

Händelser sker inom en dimension utav ramverket, själva händelseförloppet influeras även utav de dimensionerna som individen redan har genomgått (karaktärsdrag och närmande).

Det som följer näst inom ramverket är att individen gör en bedömning utav situationen som har skett, detta genom att relatera till sina karaktärsdrag inom mental styrka för att kunna analysera situationen. En respons sker till följd utav händelseförloppet och genom responsen kan karaktärsdragen både styrkas eller försvagas i sin konstruktion. Slutligen är det två dimensioner som står för utvecklingen och den dynamiska förändringen som uppstår hos individen i relation till det här ramverket. Den första är att individen får återkoppling både inre/personlig samt yttre från

tränare, film och lagkamrater. Detta ger individen tid för reflektion och en ny insyn i förbättring, inom idrottssammanhang är detta speciellt viktigt att få återkoppling från tränare och familj för att kunna uppnå önskat mål med idrotten. Den andra är att det sker en utvärdering av individens personliga mål och de karaktärsdragen som utgör individens mentala styrka (Gucciardi et al., 2009).

Gucciardi et al., (2009) ramverk är inte lika tydligt eller utvecklat som Jones et al., (2007) ramverk, däremot tar det stöd från en redan befintlig teori och har till stor fördel att det är mer dynamiskt och inriktat mot personlig utveckling istället för idrottslig prestation. Det gör ramverket mer överförbart till andra aspekter än idrott inom livet (Gucciardi et al., 2009).

Tidigare forskning

Forskningen kring mental styrka hos idrottare har primärt inriktat sig mot kvalitativa studier för skapa teoretiska ramverk, förståelse om faktorerna bakom begreppet och i sin tur utveckla kvantitativa mätinstrument. Därigenom har senare studier kunnat använda sig av kvantitativa metoder i större utsträckning. Forskningens metodologiska angreppssätt är liknande konstruktionen av Hardy, Jones och Gould (1996, sid. 260), där studierna börjas med kvalitativa metoder för att kunna utveckla mätverktyg och ge en ökad användning av kvantitativa metoder.

Mentala förmågor och faktorer som påverkar prestation.

Den idrottspsykologiska forskningen har under en lång tid fokuserat på mentala förmågor (Eng; mental skills) och strategier som idrottare använder för att stärka sin prestation. Inom nuvarande uppsats anses det av författarna att mental styrka är relaterat till forskningen om mentala förmågor och eventuellt har begreppet även uppkommit som en utveckling utav den befintliga forskningen om mentala förmågor.

Gould, Weinberg och Jackson (1980), undersökte genom sin studie hur olika mentala förberedelser inklusive strategier och kognitioner påverkade styrkeprestation. Resultaten visade bland annat att reglering av anspänning (Eng; arousal) har en betydande roll för prestation som kräver muskulär styrka och explosivitet. Resultaten och de mentala förmågor som undersöktes i studien går att relatera till undergrupperna fokus, hantera press och uppmärksamhet/reglering över tankar och känslor inom Jones et al., (2007) teoretiska ramverk.

Thellwell och Greenless (2003) studie om mentalt träningsprogram inriktat mot att förbättra mentala förmågor hos uthållighetsidrottare och höja prestation gav resultat att faktorer som målsättning, visualisering, self-talk och avslappning inom ett träningsprogram kan mycket väl påverka prestationen hos uthållighetsidrottare på ett positivt sätt. Att använda målsättning belyses som viktiga undergrupper och dimensioner för att främja mental styrka inom både Jones et al., (2007) och Gucciardi et al., (2009) teoretiska ramverk.

Slutligen gjorde Van Yperen (2009), en långsiktig studie där deltagarna följdes under en tidsperiod på 15 år för att studera psykologiska faktorer som kunde förutspå en framtida elitkarriär hos fotbollsspelare. Genom studien framkom det att fotbollspelarna som hade gjort en framgångsrik övergång till elitnivå hade högre copingförmåga och kunde hantera motgångar bättre än de fotbollsspelare som inte genomgått en framgångsrik övergång och inte nått upp till elitnivå. Van Yperens (2009) förklaring till ovanstående resultat var delvis att de fotbollsspelare som hade genomgått krävande erfarenheter under sin uppväxt hade utvecklat en bättre copingförmåga och därigenom kunde hantera karriärövergångar samt motgångar bättre. Resultaten av studie går att relatera till den påverkan tidigare livserfarenheter har på utveckling av mental styrka som kommer att beskrivas tydligare inom nästa sekvens.

Mental styrka, genetisk förmåga eller miljöpåverkan.

Det finns olika uppfattningar kring utvecklingen av mental styrka, är det på grund av arv och genetik eller uppfostran och miljö som idrottare blir mentalt starka. Denna frågeställningen har Crust och Clough (2011) tagit upp i sin översiktsartikel (Eng; review) och ifrågasätter Jones et al., (2007) definition som hänvisar till att mental styrka är både nedärvd samt influerad av miljö eftersom det lämnar begreppet öppet för spekulation. En studie av mental styrka hos enäggs och tvåäggs tvillingar av Horsburg, Aitken Shermer, Veselka och Vernon (2009) kunde styrka att genetik har en viss påverkan på mental styrka samt personlighet hos deltagarna. Dock förefaller området mental styrka, genetik och miljö vara relativt outforskat.

Hur idrottare utvecklar och bibehåller mental styrka.

Gucciardi (2011) intresserade sig för att studera relationen mellan utvecklingsmässiga erfarenheter och mental styrka hos idrottande ungdomar. Forskningen ville understryka den eventuella effekt som negativa och positiva erfarenheter som ungdomarna upplevde inom sin idrott kunde forma dem till att utveckla hög eller låg grad av mental styrka. Resultaten visade en viss korrelation mellan aktiviteter inom klubben som ungdomarna ägnade sig åt samt träningsduration och utvecklingen av mental styrka, erfarenhet och initiativtagande från ungdomarna var den viktigaste faktorn bakom utvecklingen av en hög mental styrka.

Genom en vidareutveckling av föregående studie valde Gucciardi och Jones (2012) att undersöka faktorer för mental styrka relaterat till utvecklingspsykologiska faktorer hos idrottade ungdomar. Studien visade att mental styrka kan utvecklas genom externa tillgångar och socialt stöd i form av coacher, familj, vänner, klubbkamrater och förebilder men förmågan att bibehålla en mental styrka genom sin idrottskarriär är mer beroende utav interna tillgångar som exempelvis motivation och målsättning. Det framkom även att deltagarna som hade hög grad av mental styrka hade en mer positiv attityd och emotioner.

Connaughton, Hanton och Jones (2010) rapporterade liknande fynd i sin studie om utveckling och upprätthållande av mental styrka hos elitidrottare, dock skiljde deras resultat något då de bland annat kom fram till att kritiska livshändelser (negativa och positiva) hade signifikant betydelse bakom utvecklingen av mental styrka. Socialt stöd och att uppnå en balans i livet underlättade även tilltro, fokus och kontroll vilket i sin tur möjliggjorde att de kunde upprätthålla en hög grad av mental styrka under sin idrottskarriär. Mental styrka ansågs även vara lika dynamisk som en idrottskarriär och kan variera efter motgångar och medgångar.

Mental styrka anses utvecklas dels genom livserfarenheter utom och inom idrotten (Gucciardi, 2011). Forskningen inom mental styrka är inriktad både på att kunna skapa ytterligare förståelse för definition och innebörden av begreppet genom exempelvis Jones, Hanton och Connaughton (2007), studie samt hur mental styrka uppnås, utvecklas och upprätthålls både hos idrottande ungdomar och elitidrottare genom studier av Gucciardi och Jones (2012) och Connaughton, Hanton och Jones (2010).

Forskningen kring mental styrka verkar vara relativt begränsad till att skapa en förståelse för begreppet samt om och hur mental styrka kan relateras till idrottslig prestation. Dock tycks forskningen sakna en djupare beskrivning av hur idrottare använder och definierar sin egna mentala styrka. För att kunna bidra ytterligare till den utvecklingsmässiga forskningen inom mental styrka har studien valt att inrikta sig mot idrottande ungdomar och deras mentala styrka med en kvalitativ forskningsansats.

Syftet (även kallat huvudtema i kategoriprofilen) med studien är primärt att (1) undersöka vilken inställning idrottande ungdomar har till begreppet mental styrka. Sekundärt syfte som förs upp till diskussion är att (2) skapa en förståelse om hur de tränar och upprätthåller sin mentala styrka samt (3) vilka faktorer under träning och tävling som deltagarna anser är viktiga för att utveckla och upprätthålla mental styrka.

Metod

Försökspersoner

Deltagarna i studien var tio idrottande ungdomar i åldern 15- 18 (m= 16.24, sd= 1.05) som går på gymnasieskola med allmän idrottsinriktning (n= 1) eller nationell idrottsutbildning (n=9) i Halmstad kommun. Deltagarna var aktiva inom idrotterna ridsport (n= 4), innebandy (n= 3), fotboll (n= 2) och golf (n= 1). Sex deltagare var män och fyra deltagare var kvinnor.

Instrument

En semi- strukturerad intervjuguide (se Bilaga 1) utvecklades med teoretiskt stöd från Jones et al., (2007) och Gucciardi et al., (2009) och består utav fyra dimensioner.

(1) Kontrollfrågor; inriktade för att få fram deltagarnas bakgrund, idrott, gymnasieutbildning och antagningskrav, tävlingsnivå, idrottsliga mål samt träningstimmar per vecka. Exempel på kontroll fråga var, *“Vilken tävlingsnivå är du på och hur ofta tävlar du?”*. (2) Deltagarnas inställning till mental styrka; för att undersöka huruvida deltagarna anser att mental styrka är ett relevant begrepp, används inom deras idrott, belyses av tränaren och är viktigt för prestation. Enligt Jones et al., (2007) har idrottarens attityd och inställning en avgörande del i personens mentala styrka. Något som även definieras i karaktärsdragen, specifikt attityd och värderingar, i Gucciardi et al., (2009) ramverk. Fråga som användes var *“Brukar din tränare prata om mental styrka eller mentala faktorer inom tävlings och träningsituationer och i så fall hur?”*. (3) Utvecklingen av mental styrka hos idrottare; för att få deltagarnas personliga syn på vilka faktorer är viktiga för att bli mentalt stark, hur deras stödjande/sociala nätverk ser ut och förmågan att kunna hantera de många kraven som ställs på en idrottare. Stödet till frågorna inom denna delen har främst tagits från Jones et al., (2007) ramverk, specifikt “träningsdimensionen” och “tävlingsdimensionen”. Exempel på fråga inom denna kategorin är *“Vad tror du påverkar huruvida en idrottare lyckas eller misslyckas med att uppnå sina mål?”*. (4) Förmågan att hantera motgång och framgång inom idrott och övriga livet; med bakgrund från den fjärde dimensionen i Jones et al., (2007) modell som men även med ett mer holistiskt perspektiv av respons/utveckling från Gucciardi (2009) modell. För att få en insyn i hur deltagarna utvecklas och vad de tar med sig från motgångar samt framgångar inom idrotts- och livssituationer. En fråga som användes var *“Kan du relatera till och berätta om några tidigare livserfarenheter innan- och utanför idrotten som har gjort dig starkare mentalt?”*. Intervjuguiden avslutas med en uppföljningsfråga om huruvida intervjupersonen ville tillägga något som inte framkommit bland frågorna, eller hade andra reflektioner.

Procedur

En pilotintervju genomfördes av författarna för att kalibrera intervjuguiden samt genomföra eventuella förändringar. Pilotintervjun tog 45 minuter inkluderat med återkoppling av frågorna. Intervjun spelades in och anteckningar gjordes av både intervjuledare samt intervjupersonen. Författarna använde sig även utav den kvalitativa forskningsprocessen att tänka högt och ta avstånd från intervjuguiden och syftet för att kunna se på det ur ett annat perspektiv än som forskare (Maykut & Morehouse, 2003). Till exempel försökte en utav författarna vid utformningen av intervjuguiden separera sig från sin akademiska bakgrund och se på frågorna ur ett perspektiv som hon hade innan hon fick den akademiska och teoretiska kunskapen om idrottspsykologi och

begreppet mental styrka.

Rektorer vid gymnasieskolor med idrottsinriktning inom Hallands- och Västra Götalands län kontaktades angående nuvarande studien samt förfrågan att gå ut till gymnasieskolorna för att söka deltagare bland deras elever. Efter godkännande av rektor och ansvarig lärare gick författarna ut och informerade om studien som frågade eleverna om intresse av att delta, det här skedde vanligtvis under lektions- eller träningstid. De elever som var intresserade av att delta fick skriva upp namn och kontaktuppgifter samt kontaktades via mail samma dag eller efterföljande dag av författarna för att bestämma datum och tid för intervju. Intervjuerna genomfördes under en två veckors period, sex av intervjuerna tog plats i grupprum på Högskolan i Halmstad som hade bokats i förväg samt fyra intervjuer genomfördes i en byggnad på ett gymnasium utanför Halmstad. Samtliga intervjuer spelades in med diktafon eller mobiltelefon för att kunna transkriberas i sin helhet. Tiden för intervjuerna tog mellan 15- 30 minuter. Författarna valde att dela upp intervjuerna och utföra dem enskilt (en författare/intervjuledare och en deltagare), något som dock kan påverka resultatet och därför diskuteras utförligare i diskussion delen.

Etik vid kontakt med deltagare och intervju.

Deltagarna i studien var över 15 år vilket gjorde att författarna inte behövde kontakta föräldrar för medgivande, utan rektorer och ansvariga lärare kontaktades istället då dessa agerar målsmän när föräldrarna inte är närvarande (Salkind, 2009).

Samtliga deltagare informerades innan varje intervju om syftet med studien, inspelning av intervjun, behandlingen av datan med betoning på konfidentialitet samt deltagarnas rättighet att avbryta intervjun eller välja att inte svara på frågor. Information om datainsamlingen samt deltagarnas anonymitet ansågs vara särskilt viktigt för att kunna skapa en god relation mellan deltagaren och intervjuledare samt få deltagaren mer avslappnad och öppen innan intervjun, därigenom var det en förhoppning att kunna få ärliga svar från deltagarna. Deltagarna fick skriva på ett formulär om informerat samtycket (se Bilaga 2) och på så sätt intyga att deras etiska rättigheter har förklarats innan intervjuprocessens början. Deltagarna fick inte läsa igenom intervjufrågorna innan intervjun påbörjades, dock fick deltagarna en muntlig förklaring om de olika delarna av intervjuguiden.

Analysmetod

Nuvarande studie använde sig utav en innehållsanalys (Eng; content analysis) som analysmetod. Kategoriseringen av intervjuguiden avgjorde de kategorier som utformades vid analysen, de transkriberade intervjuerna fördelades jämt mellan författarna, därefter gjordes individuella profiler av varje enskild transkribering där intervjupersonerna gavs nummer för identifiering och rådata plockades ut (Maykut & Morehouse, 2003). Inom tre steg arbetade författarna fram analysen och genomförde en trianguleringsprocess. Steg ett var att överföra rådata och rådataenheter på ett gemensamt dokument. Steg två var att författarna arbetade enskilt med att utforma subteman och skapa en figur över dataanalysen. Steg tre var att författarna gemensamt jämförde sina figurer och arbetade fram en gemensam slutprodukt där rådataenheter, subtema och tema var framträdande (Maykut & Morehouse, 2003, Krippendorff 1980; ref i Graneheim & Lundman, 2003).

Resultat

Resultaten visades med en kategori profil (se Bilaga 3), med rådataenheter, subtema och fyra teman. De fyra teman som uppstod efter analysprocessen var “faktorer och inställning”, “utveckling”, “tävling och träning”, samt “coping”.

Faktorer och inställning

Temat “faktorer och inställning delades in i fyra subteman: (1) tankesätt, (2) teknisk skicklighet och

planering i idrott, (3) mental förmåga, och (4) betydelsen av mental styrka inom deras idrott.

Flera av försökspersonerna hade en positiv inställning till begreppet mental styrka samt ansåg att det var betydande i de flesta situationer inom deras idrott. En deltagare utvecklade betydelsen av mental styrka på följande vis *“I motgångar så måste man ju va mentalt stark, det är jätte viktigt för annars tror jag att man typ tappar intresset väldigt lätt”*. Mentala förmågor de ansåg viktiga för att prestera inom deras idrott var främst koncentration och att hantera nervositet. En nämnde *“det handlar liksom hela tiden att man ska kunna behålla fokus”*, en annan deltagare menade att *“tro på sig själv”*, var en viktig faktor inom dennes idrott.

Inom subtemat *“teknisk skicklighet och planering i idrott”* fann deltagarna att för att kunna vara mentalt stark behövdes det en god grundteknik samt planering för att uppnå balans i livet. En deltagare beskrev det på följande vis *“det är väldigt viktigt att kunna hitta en balans i sitt liv i helhet, det är ju viktigt psykiskt att kunna släppa idrotten ibland och umgås med dem man trivs med liksom”*.

Att ha en god grundteknik som idrottare ansågs ge en fördel när det diskuterades om mental styrka även om en deltagare påpekade att det finns undantag *“jag tror det handlar om först och främst så är det ju hur tekniskt skicklig du är ../men det finns ju ändå dem som har ett starkt psyke och självförtroende som ändå kommer upp på en hög nivå”*.

Att behålla ett positivt tankesätt var viktigt för deltagarna samt en bakomliggande faktor till mental styrka. En deltagare berättade att *“jag försöker alltid göra mitt bästa och tänka positivt”* som en faktor till mental styrka.

Utveckling

Utveckling delades in i fem subteman: (1) tränarens uppmärksamhet av mentala tekniker, (2) idrottarens egna initiativ, (3) faktorer utanför idrotten, (4) socialt stöd och (5) träningsfaktorer.

De flesta försökspersonerna uppgav att deras tränare aldrig uppmärksammat ämnet mental styrka och på så sätt inte hjälpte till med utvecklingen av den, medan ett fåtal beskrev att tränaren hade nämnt det, en berättade att *“tränaren har pratat om det lite grann, vi har inte haft så mycket tid att gå in på det.”* En annan deltagare nämnde vid diskussion om tränarens uppmärksamhet och kommunikation med idrottarna att *“de finns ju där för att hjälpa dig men samtidigt om du känner att du behöver hjälp med någon mental bit så får du nog själv gå med det och be om hjälp”*. Medan en annan hade personlig hjälp av tränaren *“tränaren hänger faktiskt med på varje tävling ../pratar alltid med mikrofon ../om vad jag ska tänka på.. ta det nu lugnt, andas och så”*.

För utvecklingen var det snarare idrottarna själva som genom erfarenheter utanför idrotten blivit starkare mentalt samt att de på eget initiativ försökte förbättra sig från gång till gång, detta gällde dock mest det fysiska. Vissa deltagare uppgav att deras familj och främst föräldrar var stöttande gentemot deras idrottssatsning. Föräldrar ansågs ha störst inflytande genom att visa sitt stöd under tävlingar och ha de resurser som deltagarna behövde, en deltagare berättade *“Mina föräldrar stöttar alltid mig liksom ../De kommer och kollar på matcher och på träningar ibland, så det känns tryggt”*.

“Träningsfaktorer” var det sista subtemat i temat utveckling. En av försökspersonerna menade att *“det handlar mycket om träningsmängd och om man lyckas ha kvar suget”* var viktiga förutsättningar för att nå sina mål som en idrottare. En deltagare påpekade vikten av att hålla sig skadefri för att inte hämma utvecklingen, *“man måste få vara skadefri, desto mer liksom grejer du*

är tvungen att lägga fokus på desto mer påverkar det din fotboll”. En deltagare som var aktiv inom lagidrott påpekade att tränarens motivation kan påverka både individuell och lagets utveckling, *“hur mycket en tränare tror på en och hur hög motivation tränaren har för att laget ska bli bättre”*.

Tävling och Träning

Temat tävling och träning delades in tre subteman: (1) rutiner innan tävling, (2) utvärdering efter tävling och (3) förbättra svagheter.

Flera av deltagarna hade rutiner de utförde innan tävling som att *“sova mer /../ äta ordentligt dagen innan”*, en annan menade att *“försöker liksom hålla en rutin när man går upp så man får rätt inställning och tagga sig själv lite”*, var något som han gjorde om tid fanns, medan några uppgav att de inte hade några speciella rutiner eller inga alls. De rutiner som deltagarna främst gjorde innan tävling var mestadels fysiska men ett flertal av deltagarna använde sig utav musik för att komma i rätt sinnesstämning innan tävling, på så sätt höja motivation och kontrollera emotioner och anspänning.

Efter tävling var det endast ett fåtal försöks personer som hade rutiner. Prata och utvärdera sin prestation med tränaren var det vanligaste, vilket två av försökspersonerna gjorde medan en annan brukar bli filmad och på så sätt utvärdera sig själv.

Att försökspersonerna ville och försökte förbättra sina svagheter *“träna på det som gick dåligt”*, var en återkommande kommentar för flertalet som medverkade i studien. Deltagarna i studien ansåg även att det sista subtemat *“förbättra svagheter”* var viktig under tränings och tävlingsaspekten. Främst var det att träna på det som går dåligt under tävling för att kunna förbättras till nästa tävling, då majoriteten av deltagarna hade tävlingar varje vecka så var det viktigt att snabbt identifiera de svagheter som hade uppstått under tävling och förbättra dem. Det ansågs av somliga deltagare även vara beroende på hur lagspelet fungerade samt vilken position de hade i laget.

En deltagare beskrev det på följande vis *“sen så tränar jag på det som var dåligt och tar med mig det som var bra”* men hade svårt för att utveckla svaret på hur deltagaren skulle förbättra sina svagheter förutom att träna. En annan deltagare kunde gå igenom och beskriva processen lite mer tydligt *“man går väl igenom situationer i huvudet, alltså bilder, det är klart att man går igenom saker som inte har gått så bra och grämer sig över det. Jag försöker mycket att ta med det dåliga och träna på det under träningen för att bli bättre”*.

Coping

Coping delades in i tre subteman: (1) mentala coping tekniker, (2) tidspress och (3) respons av motgång/framgång.

Försökspersonerna hade många olika tekniker för att hantera olika situationer inom deras idrott men majoriteten var ändå att behålla ett positivt synsätt på motgångar. En vanlig var att de *“blicka framåt”*. En annan vanlig teknik var att tänka positivt, *“tänka att det bara kan bli bättre /../ ta det lugnt och veta att jag inte ska straffa mig själv eller att bara se framåt..tänka positivt istället”* uttryckte sig en av deltagarna. Det ansågs av några utav deltagarna att det även var viktigt att släppa fokuset från motgångarna och därigenom inte fastna i en negativ spiral, en deltagare formulerade det på följande vis *“det gäller bara att kolla på vad det liksom är som går fel och sen försöka jobba upp över det, sen när man är över så gäller det bara att släppa så att man inte går och tänker på det”*.

För att kunna hantera och lyckas med kraven som ställs på en idrottare ansågs tidspress och möjligheten att hinna med allt som en viktig faktor. Att planera sin tid var det några som nämnde samt att prioritera *“man får lägga energin där man vill ha den /../ prioritera idrotten”*, menade en

person en annan påvisade att skolan blev lidande *“lägga mycket tid på träning så får du nästan inte lägga någon tid på att plugga”* medan en tredje menade *“att man ägnar lika mycket tid åt allt”*, var viktigt samt att, *“se till att när man väl är i skolan så fokuserar man så man slipper ha läxor hemma”*, var ett sätt att hantera detta.

I det sista subtemat “respons av motgång och framgång” uppgav flertalet försökspersoner att framgång gav ökat självförtroende. Några menade även att motivationen ökade vid framgång såväl som motgång och några angav även att de blev starkare av motgångar, *“mig påverkar det ju positivt jag vill ju sporra upp det hela tiden för att jag vill bli bättre”*. En av deltagarna uttryckte *“att man ser positivt på allting exempelvis /.. /protokollen står det ju nästan bara negativt vad man måste förbättra & då ska man se det som positivt”*. En annan deltagare uttryckte sig liknande om motgångar och motivation och hur denne hanterade det *“sen blir jag typ förbannad och taggad istället, det är som tändvätska”*.

Diskussion

Syftet (även kallat huvudtema i kategoriprofilen) med studien var primärt att (1) undersöka vilken inställning idrottande ungdomar har till begreppet mental styrka. Sekundärt syfte som förs upp till diskussion var att (2) skapa en förståelse om hur de tränar och upprätthåller sin mentala styrka samt (3) vilka faktorer under träning och tävling som deltagarna anser är viktiga för att utveckla och upprätthålla mental styrka. Resultaten visade att den aktuella studien stödjer tidigare forskning till viss del. Resultaten visar också att deltagarna har en positiv syn på mental styrka och ansåg att det var betydande inom flertalet situationer inom deras idrott vilket till viss del stödjer tidigare forskning som menar att vara mentalt stark anses viktigt för idrottsutövare när det gäller att vinna en tävling oavsett idrott (Gucciardi et al., 2009). Studien visar också att ungdomarna ansåg mentala faktorer såsom koncentration och att hantera nervositet var viktiga för att prestera inom deras idrott. De ansåg även att det var viktigt att tänka positivt för att lyckas inom sin idrott, vilket stödjer tidigare forskning av Jones et al., (2007) ramverk med “attityd och tankesätt dimensionen”.

Inställning och mental styrka

Deltagarna i studien pekade tydligt på att ett positivt tankesätt underlättar mental styrka. Detta kan liknas vid Gucciardi et al., (2009) ramverk där mental styrka utformas av ett antal karaktärsdrag däribland även attityd. Att upprätthålla ett positivt tankesätt är liknande som att upprätthålla en positiv attityd och kan därmed vara en utav de grundläggande faktorerna bakom idrottares mentala styrka, se specifikt Jones et al., (2007) ramverk.

Att ha en god teknisk skicklighet och planering inom sin idrott var ett utav de mer framträdande resultaten. Emellertid påpekas att grundteknik är inte något som framhävs i varken Jones et al., (2007) eller Gucciardi et al., (2009) ramverk, möjligtvis har den här aspekten inte framkommit inom Jones et al., (2007) ramverk på grund av att deltagarna inom den studien redan befann sig på elitnivå och hade presterat under en signifikant längre tid än deltagarna i denna studien.

Deltagarna i studien var endast 15- 18 år gamla och enligt Wylleman och Lavalees teori om karriärutveckling inom idrott och livet sker den främsta idrottsrelaterade utvecklingen i åldern 15- 20. Under denna perioden genomgår även individen tonårstiden och ser främst upp till samt får inflytande av sina kamrater, tränare och sist föräldrar (Alfermann & Stambulova; ref i Tenenbaum & Eklund, 2007). Deltagarnas främsta idrottsliga prestation ligger några år framåt i tiden, enligt Wylleman och Lavalees teori är en idrottare på sin högsta prestationsnivå mellan 20 - 30 års åldern, det är därför möjligt att deltagarna har en annan syn på vikten av att utveckla en god grundteknik som en faktor bakom mental styrka. Planeringsaspekten inom idrotten relateras till att uppnå en balans mellan träning, skola, familj och socialt liv. Liknande resultat fann även Connaughton et al.,

(2010) när de i sin studie påvisade att en balans i livet underlättande andra psykologiska faktorer så som kontroll, fokus och tilltro, som även är bidragande faktorer för mental styrka enligt Jones et al., (2007) ramverk. Att planering framkom som en utav de bakomliggande faktorerna inom den nuvarande studien kan bero på deltagarnas ålder, eftersom deltagarna är aktiva studenter så krävs det planering för att upprätthålla både skolarbete och idrottsliga aktiviteter.

Resultaten visar att mental förmåga var en viktig faktor bakom deltagarnas mentala styrka, främst koncentration. Enligt dimensionen "attityd och tankesätt" i Jones et al., (2007) ramverk så är både tilltro och fokus/koncentration faktorer som är bakomliggande mental styrka. Den nuvarande studiens resultat styrker även den dimensionen av Jones et al., (2007) ramverk.

Generellt ansågs mental styrka vara viktigt för idrott, främst inom ett flertal situationer inom deltagarnas olika idrotter. Dock kunde deltagarna inte utveckla varför mental styrka ansågs vara viktigt även om de hade ett positivt förhållningssätt till begreppet. Resultaten kan därför även bekräfta att mental styrka är ett väl använt begrepp inom idrottsvärlden men det saknas en djupare förståelse och kunskap bakom begreppet. Detta påpekande styrker även Jones et al., (2007) påstående att mental styrka är ett utav de minst förstådda termerna inom den idrottspsykologiska forskningen, specifikt i praktiska idrottssituationer.

Utveckling och mental styrka

Resultaten i studien visade att ungdomarna hade dålig eller ingen undervisning av ämnet mental styrka av sin tränare och i skolan. Dock kan det spekuleras om skolan och tränare är ansvariga för att undervisa sina adepter inom dessa faktorer, dels eftersom mental styrka är ett underförstått begrepp som är svårt att förklara på grund av de många dimensionerna som ingår. Eftersom deltagarna gick på gymnasium med idrottsinriktning så bör de förslagsvis få någon undervisning i grundläggande mentala faktorer som motivation, nervositet och coping för att komplettera sin kunskap inom området. Att inte få kunskap och utbildning inom mental styrka och mentala faktorer kan vara en riskfaktor i utvecklandet av försökspersonernas mentala styrka då Marchant et al., (2009) menar att mental styrka kan tränas och utvecklas genom särskilda utbildningsinsatser. Deltagarna uppgav att de fick även lite eller ingen undervisning om andra mentala faktorer. Trots att de gick gymnasieutbildningar med elitinriktning, deltagaren som gick allmäninriktning sade sig inte få någon undervisning om mentala eller andra idrottsrelaterade faktorer samt mindre träningstid än deltagarna som gick nationell idrottsutbildning.

Vissa av deltagarna hade däremot stöd från både tränare och alla hade även någon form av stöd från föräldrar och vänner, som ansetts som viktiga för utvecklingen av mental styrka (Gucciardi, 2011). Alla deltagare ansåg att föräldrarna var involverade inom deras idrottande, och hade till viss del större betydelse för ungdomarnas utveckling och hantering av motgångar än vad tränare och idrottsklubb ansågs ha. Resultaten visar att socialt stöd är viktigt som en utvecklingsaspekt hos unga idrottare. Detta resultat kan också kopplas till Van Yperen studie (2009), som visar att idrottarens användning av socialt stöd även vara avgörande vid karriärövergångar inom idrotten.

För idrottande ungdomar anses generellt övergången från junior till senior vara en svår period, ur ett mer holistiskt perspektiv är även övergången från barn till vuxen som inträder vid 18 års ålder en turbulent period där ungdomen påbörjar ett liv utanför den traditionella familjeuppbyggnaden. Att kunna utnyttja sina sociala resurser som stöd under ungdomsåren kan möjligtvis stärka ungdomens mentalitet och underlätta övergången från junior till senior inom idrottssammanhang såväl som i övriga livet.

Även idrottarens icke idrottsrelaterade utvecklingserfarenheter som många av deltagarna nämnde kan vara en betydande faktor i utvecklandet av deras mentala styrka vilket stödjer tidigare forskning av

Gucciardi (2011). Deltagarna ansåg att icke idrottsrelaterade händelser (livshändelser) kunde avstanna utvecklingen genom att göra deltagarna mindre fokuserade och uppmärksamma under träning och tävling. Riskerna som även kan uppstå när en idrottare förlorar fokus, förutom avstannad utveckling, är att skador kan uppstå. Att exempelvis genomföra ett hårt träningspass under mental trötthet, efter till exempel genomfört prov i skolan, kan medföra att idrottaren inte är fullt uppmärksam på fysisk hållning och teknik vilket gör att mindre skador som stukningar och muskelbristningar kan uppstå.

Tävling, träning och mental styrka

Resultatet i den aktuella studien visade även att det ofta var ett fokus på deras svagheter istället för styrkor. Det här har i tidigare studier nämnts som ett hinder i utvecklandet av mental styrka, en tränare ska istället prioritera spelarnas framgång under utveckling (Gucciardi et al., 2009). Studiens resultat visar även att träningsmängd var en viktig faktor samt eget initiativ var något de ägnade sig åt, vilket får stöd från tidigare studier som påvisar att det tillsammans med deras erfarenhet är två viktiga faktorer bakom utvecklandet av hög mental styrka, specifikt studien av Gucciardi (2011).

Resultaten i den aktuella studien tyder på att några av deltagarna hade rutiner innan tävling, det här kan till viss del kopplas till tidigare forskning av Jones et al., (2007) som i sina dimensioner träning samt tävling i det teoretiska ramverket. Det kan relateras till att kontrollera miljön samt reglera emotioner och tankar under tränings- och tävlingssituationer. De mentala förberedelserna var minst framträdande under intervjun med deltagarna, många reflekterade däremot över praktiska och fysiska förberedelser och rutiner. Kan detta möjligtvis bero på att deltagarna saknade kunskap om mentala förberedelser eller att de under intervjun inte reflekterade på mentala förberedelser som en rutin innan tävling? Det är troligt att deltagarna i nuvarande studien hade mentala förberedelser men inte kunde formulera betydelsen utav dem eftersom de inte innehar den kunskapen. Flera deltagare nämnde att de lyssnade på musik som en del utav rutinen innan tävling, musik spelar troligtvis en stor del in i att reglera emotioner och anspänning innan tävling då musik tilltalar både hörsel och fysiologiskt tillstånd. Det går därför att anta att musik kan vara en mental förberedelse men det krävs mera forskning inriktat mot idrottares rutiner innan tävling och en utförligare studie samt intervjuguide än vad den nuvarande studien hade.

I studien framkom resultat att det bara var ett fåtal som hade rutiner efter avslutad tävling. De som hade rutiner handlade om utvärdering av tävlingen, vilket till viss del stödjer Jones et al (2007) dimension "Efter- tävling" som beskriver att för att en mentalt stark idrottare ska hantera motgångar bra så ska de undersöka bakomliggande faktorer till motgången och därigenom förbättra sina svagheter.

Coping och mental styrka

Tre olika strategier för att hantera idrotten uppkom i resultaten. De mentala stresshanteringsteknikerna som deltagarna använde var ändå snarlika, att ha ett positivt synsätt och tänka positivt. Främst för att hantera olika situationer men även motgångar ansågs det viktigt att använda de här teknikerna.

Liknande studien av Van Yperen (2009) så kan en adaptiv coping förmåga antas vara en avgörande faktor för fortsatt idrottskarriär. Det är även troligt att deltagarna i den nuvarande studien kommer att utveckla fler och bättre copingstrategier när de får mer erfarenhet. Dels eftersom alla deltagarna har övergången från junior till senior kvar att genomföra, samt att det är mycket troligt att deltagarna på grund av sin unga ålder kommer uppleva fler krävande situationer och motgångar, vilket kan leda till att de utvecklar sina copingstrategier när de nuvarande inte fungerar tillräckligt bra längre.

Att kunna planera sin tid och även uppnå balans mellan idrott och skola i den nuvarande studien var ett resultat som ansågs relativt viktigt att kunna hantera korrekt. Det går till viss del att relatera till träningsdimensionen i Jones et al., (2007) ramverk, framförallt att en mentalt stark idrottare skall ha kontroll och förståelse för sin träningsplanering för optimal förberedelse. Dock uppfattas tidspress som en relativt utforskad aspekt inom mental styrka, i den nuvarande studien har de unga deltagarna ändå en hög press för att kunna planera och hinna med både träning samt skolarbete på en väldigt självständig nivå.

Resultaten från studien visar även att deltagarnas respons av motgång och framgång var viktig för deras mentala styrka, även här ur ett copingperspektiv med hur deltagarna hanterar förlust och motgångar. Här går det att relatera resultaten primärt till Jones et al., (2007) ramverk och specifikt "efter- tävlingsdimensionen", framförallt att se motgångar som en drivande faktor för ökad motivation som deltagarna i den nuvarande studien uppgav. Resultaten kan även vara ännu lämpligare att relatera till Gucciardi et al., (2009) ramverk, att hantera motgång och framgång kan vara en respons och väcker självreflektion hos deltagarna. Det ansågs även viktigt av deltagarna att kunna släppa fokus från motgången eller förlusten och fokusera vidare mot nya tävlingar, härvid var majoriteten av deltagarna mentalt starka enligt efter- tävlingsdimensionen i Jones et al., (2007) ramverk eftersom de kunde hantera, lära av och fokusera om efter motgång. Framgångar var mestadels något som deltagarna i den nuvarande studien inte reflekterade mycket över, dock uppgav de att framgångar gav ökat självförtroende och motivation. Troligtvis är upplevelsen av framgångar något som kan hjälpa en idrottare hantera sina motgångar på ett mer positivt sätt, deltagarna kunde även dela upp sina framgångar i huruvida de faktiskt placerade sig under tävling eller genomförde en god prestation. Det här stödjer även Gucciardi et al., (2009) definition av mental styrka, att det är idrottarens individuella mål som är viktigare än placering på tävling.

Metodkritik

Inom kvalitativ data finns det åtminstone fyra aspekter som är viktiga att försöka uppfylla för att uppnå giltighet i forskningen (Graneheim & Lundman, 2004). Den första är (1) trovärdigheten i den kvalitativa forskningen, den är beroende på forskningens syfte och hur väl insamlingen och analysen av data stödjer det aktuella forskningssyftet. I denna studie har författarna försökt utforma både det kvalitativa instrumentet samt analysen för att kunna stödja syftet, dock kan studiens trovärdighet minska något på grund av att deltagarna går liknande utbildningar och är inom samma åldersgrupp. Att deltagarna är aktiva inom både lagidrotter (n= 5) som individuella idrotter (n= 5) ger en trovärdighet eftersom det ger en bättre förståelse av syftet från flera aspekter än om deltagarna hade tillhört enbart lagidrotter eller individuella idrotter. Att välja deltagare med olika erfarenheter och bakgrund ökar forskningens trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004).

Den andra är att uppnå (2) tillförlitlighet i forskningens metod, att exempelvis vara konsekvent som forskare i sin datainsamling. Det här är dock relativt svårt vid intervjuprocessen, i studien fick alla deltagarna svara på samma frågor i den ordningsföljd som var given vilken ökar studiens tillförlitlighet men det finns vissa omständigheter som påverkar studiens tillförlitlighet. I denna studien valde även författarna att inte genomföra intervjuerna ihop, detta innebär att intervjuprocessen inte är likadan beroende på författarens intervjuteknik. Detta kan ha påverkat resultatens tillförlitlighet då författarna har olika personligheter och därmed skiljer något i intervjuteknik och förhållningssätt till deltagare.

Att genomföra intervjuer är en utvecklande process (Graneheim & Lundman, 2004) och intervjuledaren får nya erfarenheter under och efter intervjun. Dessa erfarenheter kan leda till att intervjuledaren gör ändringar i sin intervjuteknik för att kunna skapa en bättre relation med

deltagaren eller ställer följdfrågor för att kunna få utförligare svar.

Den tredje att uppnå är att den kvalitativa forskningen ska (3) överföras så att exempelvis andra forskare ska kunna utföra liknande studier. Det ska finnas en distinkt tydlighet och förklaring av urvalsprocessen, data insamlingen och analysprocessen, inom den nuvarande forskningen har urvalet och deltagarnas bakgrund förklarats relativt tydligt så att proceduren ska kunna återupprepas, även etiska aspekter av proceduren har övervägts. Studiens tillvägagångssätt vid datainsamling och analys beskrivs även utförligt i texten vilket ger en hög överförbarhet till denna studien. Resultaten presenteras även med citat från deltagare vilket stärker både förståelsen av resultaten men även överförbarheten. Sista aspekten att uppnå är att kunna behålla (4) objektivitet inom den kvalitativa forskningen, detta innebär att vara objektiv under datainsamlingen och inte lägga personliga värderingar vid analysen av datan (Hardy et al., 1996). Exempelvis under identifieringen av rådata är det viktigt av författaren att inte överanalysera.

Fördelarna med att genomföra en kvalitativ studie är att människan används som ett verktyg och mätinstrument, den kvalitativa forskaren försöker uppnå en förståelse för hur människan fungerar och vad deltagarna inom studien anser är meningsfullt (Maykut & Morehouse, 2003). Jämfört med kvantitativ forskning som studerar en väldigt liten del av människan och använder sig av väldigt homogena grupper kan kvalitativ forskning studera människan i både tal och kroppsspråk, forskaren kan tolka deltagarens beteende. Kvalitativ forskning kan även använda sig av bredare målgrupper vid sin urvalsprocess och få flera samt olika aspekter på sina frågeställningar vilket leder till en djupare kunskap och förståelse (Maykut & Morehouse, 2003).

Att informera deltagarna om sina etiska rättigheter är viktigt för både intervjuprocessen samt för att deltagarna skall känna sig bekväma med situationen. Specifikt inom denna studien där deltagarna är under 18 års ålder och därför inte får en jämbördig relation med intervjuledaren (barn- vuxen). Därför är det även viktigt att inte bara diskutera de etiska förhållningssätten i början av intervjun utan även i vissa fall, exempelvis om känslig information uppkommer, understryka etiken under eller efter genomförd intervju.

Praktiska implikationer

I studien framkommer det att ungdomars inställning och framförallt deras kunskap om mental styrka varierar. Det är viktigt att ungdomar får mer kännedom av mental styrka och hur de ska utveckla denna för att de ska kunna prestera inom sin idrott och hantera fram- och motgångar. Förslagsvis behövs det då mer utbildning inom idrottsvärlden och i synnerhet barn- och ungdomsidrotten men även en förändring av den generella idrottskulturen.

Exempelvis kan utbildningen för tränare bestå av att skapa en bättre förståelse för barn och ungdomars fysiologiska, sociala, emotionella och kognitiva utveckling. Vilka generella behov och karaktärsdrag som uppstår hos barnen samt hur idrott kan underlätta och även förbättra de fyra tidigare presenterade utvecklingsaspekterna (se även Humphrey, 2003). Genom en sådan utbildning kan barn och ungdomstränare få en bättre förståelse om hur de ska ge instruktioner och skapa träningsmiljöer anpassade för barnens olika mognadsgrad.

Idrottande ungdomar kan utvecklas mer genom att få ett ökat stöd från tränare och idrottsföreningar när det kommer till mentala faktorer. Det här skulle exempelvis möjliggöra bättre karriärövergångar från junior till senior samt en bredare topp av lovande idrottsungdomar som kan få ökade chanser att komma upp till elitnivå. Genom att integrera fler idrottspsykologiska rådgivare inom ungdomsidrotten och utbilda idrottsföreningarna om mental träning kan möjligtvis idrottskulturen i Sverige förändras till det positiva när vi ser till alla aspekter som påverkar prestation och inte enbart de tekniska och fysiologiska förmågorna. Exempelvis utvecklas barns sociala och kognitiva

förmåga marginellt genom att delta i idrott. Inom idrottssammanhang får barn lära sig olika sociala roller och situationer som innehåller problemlösning vilket utvecklar den kognitiva förmågan uppstår naturligt inom idrott (Humphrey, 2003).

Att ta hänsyn till icke idrottsrelaterade händelser i barn och ungdomars liv är även en faktor som kan påverka den individuella utvecklingen inom idrott och förhindra skador såsom överträningssymptom. Idrottande ungdomar bör inte träna hårt när de upplever en mental trötthet eller att livet i övrigt tar mycket fokus från träningen. Risken att de inte får tillräcklig fysisk återhämtning kan medföra dels avstannad utveckling men även högre risk för akuta skador och kanske framförallt förslitningsskador. Generellt så lär sig idrottare vikten av fysisk återhämtning men mindre fokus läggs mot den mentala återhämtningen, mental trötthet påverkar sannolikt lika mycket som fysisk trötthet och är därför viktigt att påpeka under träningsperioder.

Konklusion

Sammanfattningsvis konstateras att deltagarnas inställning och kunskap om mental styrka varierade. Flertalet deltagare hade en positiv syn på mental styrka och tyckte det var viktigt i många situationer i deras idrott. Det kan dock konstateras att många av de idrottande ungdomar hade för lite undervisning och fokus på just mental styrka och andra mentala faktorer från både skola och tränare. Det visade sig istället att ungdomarna ibland fick utveckla detta på egenhand vilket kan vara begränsande för deras vidare utveckling. Det konstateras även att några av ungdomarna hade rutiner före tävling medan rutiner var mindre vanligt efter avslutad tävling. Efter avslutad tävling var det vanligare med självutvärdering utan något större stöd från tränare, deltagarna konstaterade de svagheter som de upplevde under tävling samt försökte under följande träningsperiod förbättra svagheterna för att kunna prestera bättre under kommande tävling.

Framtida forskning

Mental styrka har visat sig vara en avgörande komponent för framgångsrika idrottare (Jones et al., 2007). De viktigaste komponenterna varierar något i analyserade studier, det finns dock flera primära aspekter som inte varierar beroende på idrott och är direkt relaterade till mental styrka. Dessa är; självförtroende, uppmärksamhets kontroll, motståndskraft, optimistisk tänkande, känslomässig medvetenhet, reglering och förmågan att hantera utmaningar. Mental styrka har genom tidigare studier identifierats som en viktig konstruktion för att både övervinna motgångar samt upprätthålla en hög prestation eller funktion (Guccardi et al., 2012). Mental styrka och konstruktioner som är associerade med framgång behöver ytterligare undersökningar, främst inom barn och ungdomsidrotten för att skapa ökad förståelse bakom utvecklingsaspekter som pågår under ungdomsåren (Alfermann & Stambulova; ref i Tenenbaum & Eklund, 2007). Dock visar den nuvarande studien att speciellt copingförmåga och framgångar samt motgångar har en betydelse för ungdomarnas idrottsutveckling samt deras mentala styrka. Därför kan det vara intressant att fördjupa forskningen ytterligare inom detta område med fokus på både idrotts- och livshändelse för att kunna ge ytterligare förklaring till utvecklingen av mental styrka. Detta kan exempelvis göras genom studier som undersöker om upplevelsen av negativa och positiva livshändelser påverkar idrottsprestation eller gör idrottaren mer mentalt stark.

Baserad på Jones et al., (2007) teoretiska ramverk som grund hade det även varit intressant att undersöka i vilka specifika situationer idrottare behöver utveckla mental styrka vidare om de behöver utveckla mental styrka i någon eller i alla de tidsspecifika dimensionerna innan de kan utveckla den mentala styrkans attityd/tankesätt (Jones et al., 2007).

Denna forskningsansats är speciellt intressant då det enligt Jones et al., (2007) inte framgår om en mentalt stark idrottare skall inneha alla dimensioner och underkategorier på så korrekt och hög nivå som möjligt eller om en mentalt stark idrottare kan vara mer dynamisk inom de olika dimensionerna

och inte behöva inneha alla underkategorier och dimensioner för att vara mentalt stark.

Inom den idrottspsykologiska forskningen är det allmänt få studier där deltagarna är aktiva inom ridsport eller hästsport. För att Sverige ska kunna utveckla den befintliga idrottspsykologiska forskningen kan det därför vara relevant att utöka urvalet av deltagare med tanke på att ridsport och hästsport anses vara bland de mer populära och största idrotterna i landet. Resultaten av den framtida forskningen kan möjligtvis minska bryggan mellan konventionella idrotter och ridsport/hästsport samt göra kuskar och ryttare mer familjära med tillämpad idrottspsykologisk forskning.

Det som författarna dock anses viktigt är att behålla ett kritiskt synsätt gentemot begreppet mental styrka eftersom den tidigare forskningen är relativt ny och begreppet befinner sig ännu i ett utvecklingsskede. De bakomliggande faktorerna till mental styrka är starkt relaterat till den mycket bredare och äldre forskningen om mentala faktorer bakom prestation, så som motivation, coping, anspänning och nervositet. Det väcker tankeställningen att den befintliga forskningen kring mental styrka eventuellt bara är en utveckling inom samma forskningsområde och därför kan den anses vara överflödigt eftersom den befintliga forskningen om mentala faktorer är mycket starkare teoretiskt och praktiskt. Mental styrka och mentala faktorer har många likheter, bland annat att mentala faktorer som motivation, coping och tankesätt är väldigt centralt och bakomliggande faktorer inom mental styrka. Skillnaden är dock att mentala faktorer (motivation, coping, visualisering etc.) är något som särskiljs, varje faktor behandlas enskilt. Inom mental styrka anses flera faktorer påverka varandra i olika situationer, relaterat både till personlighet och miljö, något som kan ses tydligast i Gucciardi et al., (2009) teoretiska ramverk. Vidare behövs mer forskning för att identifiera och differentiera aspekter mellan mentala faktorer och mental styrka, förslagsvis översiktsstudier (Eng; review) som kan ge mer klarhet i skillnader och likheter mellan de olika begreppen.

Referenser

- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168- 193.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47.8, 959-963.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
- Gould, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1980). Mental preparation strategies, cognitions and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 329- 339.
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 370- 393.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport, developments in theory and research*. New York, NY: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 54- 72.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth- aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307- 323.
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 16- 36.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport, theory and practice of elite performers*. Chichester, SXW: John Wiley & Sons Ltd.
- Horsburgh, V. A., Aitken Schermer, J., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46, 100- 105.
- Humphrey, J.H. (2003). *Child development through sports*. Bingham, NY: The Haworth Press.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243- 264.
- Marchant, D. C., Remco, P.C.J., Clough, P. J., Jackson, J. G & Levy, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24.5, 428-437.

Maykut, P., & Morehouse, R. (2003). *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide*. London: RoutledgeFalmer.

Salkind, N. (2009). *Exploring research*. (7th ed.). Upper saddle river, New Jersey: Pearsons Education Inc.

Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (3 uppl.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Ltd.

Thellwell, R. C., & Greenless, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, *17*, 318- 337.

Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, *23*, 317- 329.

Intervjuguide C- Uppsats av Malin West, Emilia Andersson. Bilaga 1

Kontrollfrågor.

1. Man Kvinna
2. Vilken idrott är du aktiv inom?
3. Berätta om ditt gymnasieprogram, dess inriktning och antagningskrav?
4. Vad har du för mål som du vill uppnå med din idrott, tex tävlingsmål, mål för säsongen, personliga mål etc?
5. Vilken tävlingsnivå är du på och hur ofta tävlar du?
6. Hur många timmar tränar du under en vecka?

Frågor inriktade mot deltagarnas inställning till begreppet mental styrka.

7. Nämn de fysiska och mentala faktorer som du tycker krävs för att prestera inom din idrott?
8. Hur väl tycker du att du uppfyller de faktorer som du pratar om, vilka är dina starka respektive svaga sidor?
9. Inom vilka situationer i din idrott är det viktigt och/eller inte viktigt att vara mentalt stark?
10. Brukar din tränare prata om hur du ska hantera pressen som finns i idrotten, tex press att lyckas på tävling, kunna hantera nervositet, hur du ska fortsätta och gå vidare trots förlust?
11. Brukar din tränare prata om mental styrka eller mentala faktorer inom tävlings och träningssituationer och i så fall hur?

Frågor om utveckling av mental styrka hos idrottare.

12. Det ställs många krav på en idrottare, bland annat att prestera och placera sig under tävling, att utvecklas tekniskt, hantera skador och försöka balansera idrott/skola/ familj. Hur skulle du beskriva en idrottare som har förmågan att hantera och lyckas med alla kraven som ställs på honom/henne?
13. Vad tror du påverkar huruvida en idrottare lyckas eller misslyckas med att uppnå sina mål?
14. Vad gör du själv under träning och tävling för att kunna uppnå dina mål?
15. Hur förbereder du dig före tävling och gör du något speciellt efter avslutad tävling och i så fall vad gör du?
16. Får du det stödet och uppmärksamheten från familj, vänner och tränare som du känner att du behöver för att fortsätta utvecklas inom din idrott? Beskriv gärna hur familj, vänner, tränare ger eller inte ger dig stödet som du behöver.

Förmågan att hantera motgång och framgång inom idrott och övriga livet.

17. Kan du relatera till och berätta om några tidigare livserfarenheter innan- och utanför idrotten som har gjort dig starkare mentalt?
18. Berätta hur du hanterar motgångar inom din idrott?
19. Hur skiljer det sig mot hur du hanterar motgångar utanför idrotten?
20. Berätta hur du hanterar framgångar inom din idrott, vad tar du med dig från placering och seger osv?

Övrigt.

21. Är det något mer du vill tillägga som inte har kommit upp bland frågorna?

Formulär för Informerat Samtycke: Studie inriktad mot idrottares mentala styrka. Bilaga 2*Information om studien:*

Vi har i vår kandidatuppsats i Idrottsvetenskap/ Psykologi inriktning idrott 61-90 valt att undersöka idrottande ungdomars upplevda faktorer som påverkar utvecklingen av mental styrka (eng; mental toughness). Du kommer att få svara på intervjufrågor som berör ditt idrottande och till en liten del ditt sociala nätverk. **Det finns inget rätt eller fel** sätt att svara på frågorna. Hela sessionen kommer att ta ungefär 30- 45 minuter. Resultatet kommer att behandlas konfidentiellt. Du har rätt att dra dig ur studien när som helst utan några konsekvenser och du har möjlighet att ställa frågor om det är något du undrar över.

Kontaktpersoner

Malin West
malwes10@student.hh.se
Tel: 0708 86 39 66

Handledare

Urban Johnson
urban.johnson@hh.se
Tel: 0709 35 02 30

Emilia Andersson
emiand10@student.hh.se
Tel: 0707 79 55 92

Informerat Samtycke

Jag _____ bekräftar att:

Syftet med studien har förklarats för mig.

Jag har blivit informerad om att mina resultat kommer att behandlas konfidentiellt.

Jag kan dra mig ur studien när som helst.

Jag har möjlighet att ställa frågor.

Jag är villig att delta i denna studie för att undersöka mental styrka under ovan nämnda förhållanden.

Namnsteckning: _____ Datum: _____

Bilaga 3: Kategori profil: "Idrottande ungdomars inställning till mental styrka" n=10			
Rådata	Subtema	Tema	Huvudtema
Tänka positivt (2) Inte tänka på konsekvenserna (1) Positiv (3)	Tankesätt (6)	Faktorer & Inställning	Idrottande ungdomars inställning till mental styrka
*Grundträning/teknik (5) *Balans/planering (3)	Teknisk skicklighet & planering i idrott (8)		
*Koncentration (9) *Hantera nervositet (4) *Tro på sig själv (1) *Inte bli stressad (1)	Mental förmåga (15)		
*Viktigt i många situationer (3)	Betydelsen av mental styrka inom deras idrott (3)		
*Inte mycket mentalt genom tränare (6) *Behöver du hjälp med ngn mental bit får du be om det själv (1)	Tränarens uppmärksamhet av mentala tekniker (7)	Utveckling	
*Stöd från föräldrar (4)	Socialt stöd (4)		
*Kurs (1) *Vad kan jag förbättra tills nästa gång (5) *Utmana sig själv (1) *Självförtroende (2)	Idrottarens egna initiativ		
*Situationer utanför idrotten (6)	Faktorer utanför idrott (6)		
*Träningsmängd (1) *Motivation hos tränaren under träning (1) *Skadefri (1)	Träningsfaktorer (3)		

Rådata	Subtema	Tema	Huvudtema
*Rutiner (3) *lyssnar på musik (3) *Tar det lugnt/avslappnad (2) *Har egentligen inga speciella (3)	Rutiner innan tävling (11)	Tävling och Träning	Undersöka idrottande ungdomars inställning till mental styrka
Gå igenom vad som gick dåligt m tränare (2) *Filmar tävling för utvärdering efteråt (1)	Utvärdering efter tävling (3)		
*Tränar på det som går dåligt (5) *Filmar under träning för att kunna förbättras (1)	Förbättra svagheter (6)		
*Ta det lugnt (1) *Se tävling som träning (1) *Fokusera (1) *Tänka positivt (4) *Blicka framåt (5) *Ta med sig gamla meriter vid motgångar (2) *Släpper det (1)	Mentala copingtekniker (15)	Coping	
*Ägnar lika mycket tid (1) *Planera (2) *Prioritera (1) *Stöd (2)	Tidspress (6)		
*Framgång ger högre självförtroende (6) *Ökad motivation vid motgång och medgång (3) *Blir starkare av motgång (3)	Respons av motgång/framgång (12)		