



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Topprestation

**Undersökning av faktorer som bidrar  
till topprestation hos unga elitidrottare**

**Charlotte Lundell**

---

Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program och/eller kurs: Idrottsvetenskap/ Sport Management  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Ht/2014  
Handledare: Owe Stråhlman  
Rapport nr: HT 12-80

## Abstract

---

### **Peak Performance - Investigation of factors that contribute to peak performance in young athletes**

### **Topprestation - Undersökning av faktorer som bidrar till topprestation hos unga elitidrottare**

Author (s): Charlotte Lundell  
Institute: Department of Food and Nutrition, and Sport Science  
University of Göteborg  
P.O Box 300  
S-405 30 Göteborg  
SWEDEN  
Essay: 15 ECTS  
Programme/ course: Idrottsvetenskap/ Sport Management  
Level: First cycle  
Semester/year: Vt/2012  
Tutor: Owe Stråhlman  
Nr. in serie: xx (ifylles ej av studenten/studenterna)  
Keywords: svenska; elitidrott, topprestation och idrottspsykologi, samt på engelska; peak performance, flow, sportspsychology and elite athletes.  
Date: 2014-08-05  
Number of pages: 39

#### Summary:

To achieve peak performance as a young elite athlete, there are many psychological and physical factors that have impact on human's performance. Factors that affect the performance interplay and interact must work to maintain ability to perform at its peak. The purpose of this study is to examine the factors that contribute to peak performance. Data collection method of the study has been done with a questionnaire, addressed to young elite athletes on a secondary school. It was 87 respondents who participated on voluntary and anonymously conditions. The respondents consisted of men and women between 16 and 19 years old. A pilot study was examined in purpose to secure the validity and reliability. In conclusion, the respondents begin their preparation for contests with less than a week and more over, up to six months. Due to respondent's answers, factors as physics, technique, strategy, tactic, mental exercises and social support had a positive impact to their preparation phase. Factors that led to top performance and had impact from strategy phase, due to respondents were, mental training, nutrition and branch training. Factors, which contributed to respondent's peak performance during the actual competition, were in general, attitude, confidence, focus, goals, mental preparation and motivation. Factors that seem to have a negative impact on athletes performance but were neglected by respondents in the actual contest was, external disturbance, social, intellectual and physical anxiety, and previous setbacks. The conclusion is that most factors, which were investigated for this study, somehow affect young athletes performance before and during a competition.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUKTION   | 1  |
| Inledning   | 1  |
| Syfte   | 2  |
| Frågeställningar  | 2  |
| 2. TIDIGARE FORSKNING   | 3  |
| 2.1 Topprestation   | 3  |
| 2.2 Faktorer och prestation   | 3  |
| 2.3 Motivation  | 4  |
| 2.4 Prestationsförmåga  | 5  |
| 2.5 Självförtroende   | 6  |
| 3. TEORIER  | 8  |
| 3.1 Formtoppning inför mästerskap   | 8  |
| 3.2 IPS – Profilen  | 9  |
| 3.2.1 Självkänsla   | 9  |
| 3.2.2 Inre och yttre kontroll   | 9  |
| 3.2.3 Inre tankar och känslor   | 10 |
| 3.2.4 Motivation  | 10 |
| 3.2.5 Fysiologiska reaktioner   | 11 |
| 3.2.5 Elitidrottarens färdighet   | 11 |
| 4. METOD  | 13 |
| 4.1 Val av metod  | 13 |
| 4.2 Litteratursökning   | 13 |
| 4.3 Urval   | 14 |
| 4.4 Instrument - Enkätstudie  | 15 |
| 4.5 Datainsamling   | 15 |
| 4.6 Validitet och Reliabilitet  |    |
| 4.7 Etiska förhållningssätt   | 16 |
| 5. RESULTAT   | 17 |
| 5.1 Fördelning av kön och ålder   | 17 |
| 5.2 Fördelning av kön och idrott  | 17 |
| 5.3 Förberedelse/ Formtoppning  | 18 |
| 5.3.1 Hur långt innan tävlingen/matchen påbörjade du din förberedelse/ formtoppning?        | 18 |
| 5.3.2 Hur viktig var följande faktorer för dig i din formtoppning inför tävlingen/ matchen? | 18 |
| 5.3.3 Vilken av följande faktorer arbetade du mest med omedelbart tiden innan tävling?      | 19 |
| 5.3.4 Vem eller vilka var mest betydelsefulla i ditt sociala stöd?                          | 19 |
| 5.3.5 Vilka faktorer var de tre viktigaste...   | 20 |
| 5.4 Tävling/ Match  | 20 |
| 5.4.1 Vilka av följande faktorer bidrog till din topprestation under tävlingen/matchen?     | 20 |
| 5.4.2 Vilka av följande faktorer ...  | 21 |
| 5.4.3 Jämförelser och skillnader mellan idrotter  | 22 |
| 6. DISKUSSION   | 24 |
| 6.1 Metoddiskussion   | 24 |
| 6.2 Resultatdiskussion  | 25 |
| 6.2.1 Förberedelse/ Formtoppning  | 25 |
| 6.2.2 Tävling/ match  | 27 |
| 7. FORTSATT FORSKNING   | 29 |



# 1. INTRODUKTION

## *Inledning*

För att utvecklas och uppnå mål som elitidrottare är det många faktorer som samspelar i strävan mot en topprestation. Den sociala miljön vilket inkluderar omgivning, familj, vänner, tränare och coach. Psykologin, den mentala förberedelsen inför en idrottsligt krävande prestation och att upprätthålla fullständigt fokus tills genomförandet av prestationen är över kräver att tankarna inte störs av omgivningen. Fysik, teknik, strategi och taktik, samt kost och sömn är en del av många faktorer som påverkar unga elitidrottarens prestationsförmåga.

Elitidrottare är vana vid att tävla och vet att det är viktigt att ha mål att sträva efter för att uppnå resultat. Långsiktiga som kortsiktiga mål är betydelsefulla för att upprätthålla motivationen, samt för att planera träning, både fysiskt och mentalt. Faktorer som påverkar prestationen samspelar, och samspelet måste fungera för att upprätthålla förmågan att prestera på topp. År 1996 skapade Göran Andersson och Rolf Käck (f. d förbundskaptener i orientering respektive innebandy) projektet ”Formtoppning - strategi inför och topprestation på mästerskap”, ett projekt vilket baserades på intervjuer med elitaktiva och elittränare inom olika idrotter. Utgångspunkt för projektet var att besvara frågan ” Hur toppar man sin form?” och utvalda för intervjuer var elitidrottsaktiva samt ledare som någon gång nått framgång vid EM, VM eller OS (Andersson & Käck, 1996). Delar av projektet har använts som material till bakgrundsanalysen samt enkätundersökningen av topprestation.

Målet med föreliggande undersökning är att beskriva hur elitidrottare uppnår topprestation, att beskriva vilka faktorer som är betydelsefulla i processen från förberedelse till prestationstillfälle och att beskriva specifika faktorer som bidrar till att elitidrottaren uppnår topprestation. I projektet Formtoppning låg fokus på att undersöka vilka uppfattningar de aktiva elitidrottarna hade angående topprestation och några av de faktorer som nämndes var, hängivenhet, självförtroende, inställning, psykisk styrka, vinnarinstinkt, förmåga att förbereda sig minutiöst, förmåga att göra en total urladdning och att ta eget ansvar för sin prestation. En idrottslig prestation är resultatet av det man presterar fysiskt men samtidigt är en betydande del psykologisk och hjälpmedlet i detta avseende är den s.k. idrottspsykologiska profilen IPS-profilen som framställts och utvärderats av Riksidrottsförbundet (2006).

## *Syfte*

Syftet med studien är att:

- Beskriva betydelsefulla faktorer som påverkar prestationsförmågan för att uppnå en topprestation.
- Beskriva eventuella skillnader av faktorernas betydelse beroende på kön samt för om man är individuell idrottare och lagidrottare.

## *Frågeställningar*

De frågeställningar som ska besvaras i denna uppsats lyder:

1. Vilka faktorer påverkar till att uppnå topprestation för en elitidrottare?
2. Har de enskilda faktorerna olika betydelse beroende på vilket kön individen har?
3. Finns det ett gemensamt topprestationsmönster hos idrottare generellt eller skiljer sig faktorernas betydelse beroende för de som tävlar individuellt eller I lag?

## **Begreppsförklaringar:**

Topprestation - Ett tillstånd då man presterar på sin högsta fysiska och mentala nivå.  
(Csikszentmihalyi & Jackson, 1999).

## **2. TIDIGARE FORSKNING**

### ***2.1 Topprestation***

Ur ett psykologiskt perspektiv är ett optimalt sätt att använda sig av positiva tankar och en positiv inställning till sig själv, idrotten och omgivningen. Peak performance eller topprestation är ett begrepp som används inom idrotten och syftar till prestation när den är som bäst. Under en topprestation presterar idrottare över sina normala nivåer och kan producera resultat som personligt rekord (Csikszentmihalyi & Jackson, 1999).

### ***2.2 Faktorer och prestation***

Inom all idrott krävs en hög nivå på träning och tävling där fysisk, teknisk och mental förmåga är viktiga faktorer som påverkar prestationen och resultatet. Faktorer som enligt elitidrottsaktiva är viktiga för att lyckas och prestera optimalt är att ha en positiv attityd och inställning, att följa uppsatta mål och att vara noga med förberedelser innan prestationstillfälle. Träningsupplägget ska vara optimalt inför prestationstillfället och med en ändamålsenlig motivationsnivå vilket bidrar till fokus på idrottsutövandet skapas ett högt välbefinnande för idrottaren. Om situations- och miljöfaktorer är optimala, samt att sociala faktorer såsom relationer med lagkamrater är positiva så kan dessa förhållanden gynna prestationen. I en artikel av Hellström (2009) framkommer det att attityd, vilja och motivation är viktiga psykologiska egenskaper som krävs för att lyckas under tävling. De komponenter som visat sig ha samband mellan en individ och idrott består av generella psykologiska faktorer som en individs personlighet, motivation och idrottsliga filosofi. De har effekt på idrottare under tävling eftersom de påverkar det mentala tillståndet, skicklighet och strategi. Den mest basala nivån av personlighet består av attityd, värderingar, intresse, motiv och föreställningar, vilket exempelvis kan påverka det rollrelaterade beteendet i golf (Hellström, 2009). Intervjuer indikerar att elitspelare har dessa psykologiska grunder gemensamt. Topprestation inom exempelvis golf associeras med åtagande, psykologisk förberedelse, tävlingsplanering, tävlingsfokus, kontrollfokus och utvärdering av tävling för att uppnå träningskvalité (Hellström, 2009). Det optimala sinnestillståndet vid topprestation i golf beskrevs av professionella golfspelare som att ha djup koncentration, kontakt med uppgiften, prestera automatiskt och att fokusera på ett slag i taget. Dessutom är det viktigt att känna sig fysiskt avslappnad, mentalt lugn, ha känsla av kontroll, att inte ha någon rädsla, ha högt självförtroende och att uppleva glädje och njutning (Hellström, 2009). Enligt golfspelaren Tiger

Woods handlar golfens psykologi om mental tuffhet och självförtroende. Man måste klara av att hantera hot och psykningar (interna/ externa störningsmoment), omedelbart lämna misstag bakom sig, men även kunna plocka fram sina tidigare framgångar. Tiger Woods blev mentalt stark genom att träna upp koncentrationsförmågan och att hantera alla tänkbara störningsmoment, interna och externa, som kan förekomma under en golftävling (Lambert - Olsson & Norlin, 2001).

### **2.3 Motivation**

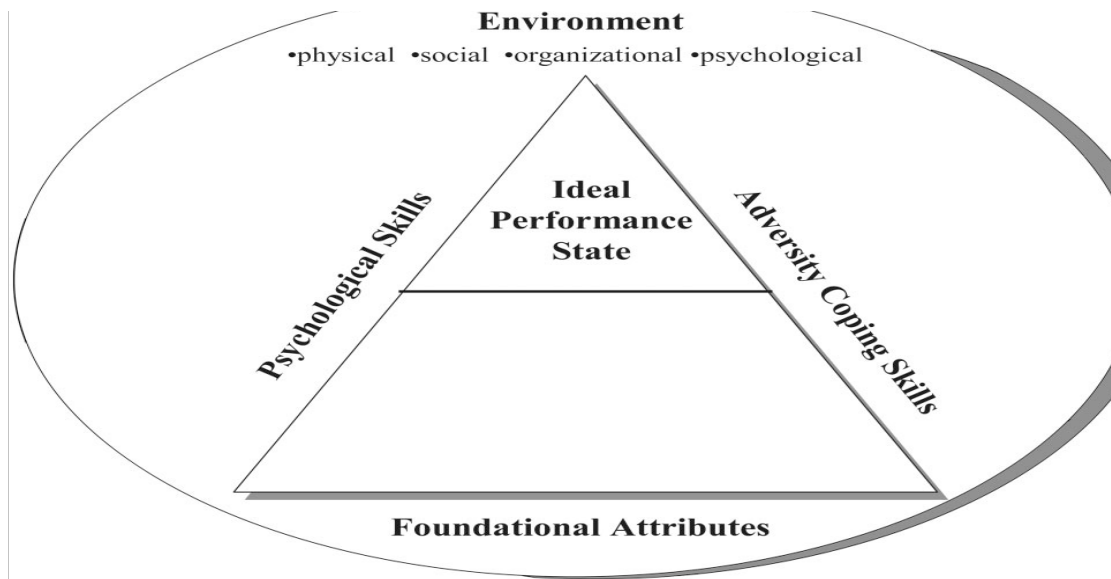
Vid antagande av att idrottare presterar som bäst då de uppnår ett idealt mentalt och kroppsligt tillstånd kan frågan ställas: *kan idrottare lära sig att skapa sina personliga ideala tillstånd under en prestation, som kan leda till topprestation?* Forskare och idrottsutövare skulle antagligen anse att detta "ideala prestationstillstånd" inte är ett lätt endimensionellt tillstånd att erhålla (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Mycket av den idrottspsykologiska forskningen har de senaste 35 åren undersökt de kognitiva och affektiva processer som är relaterade till idrottslig prestation, i syfte att kunna förstå framgångsrik prestation inom idrotten och förklara komplexa samband. I ett försök att identifiera gemensamma uppsättningar av psykologiska färdigheter relaterade till topprestation granskade Krane och Williams (2006) forskning som fokuserat på mentala förberedelsestrategier vilka använts av framgångsrika idrottare (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Granskningarna konkluderade i att en rad kognitiva och beteendemässiga färdigheter och strategier inkluderande, målsättning, visualisering, re- fokuseringstekniker under tävling, automatiska coping- strategier, kontrollstrategier, upphetsning- och hanteringstekniker, samt gynnsamma tolkningar av ångest, uppmärksamhet och kontroll. Krane och Williams (2006) hävdade att idrottare kan lära sig färdigheter samt strategier genom utbildning och övning för att uppnå ett produktivt "mind and body" tillstånd, likt upplevelsen av *flow* och *peak performance*. Idrottare kan lära sig att hantera och kontrollera icke produktivt mentalt sinnestillstånd, som när exempelvis inre eller yttre stormoment påverkar prestationen negativt. Möjligheten att hantera sådana tillstånd ger en mycket större chans för en idrottare att uppnå topprestation (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Försök till att avslöja en koppling mellan ett idealiskt *mind och body* tillstånd och topprestanda, samt psykologiska färdigheter och strategier för topprestation har inte genomförts utan kritik. Morgan (1997) menar att insatser som gjorts i tillämpad idrottspsykologi bygger på okontrollerade hypoteser och dåligt underbyggda pedagogiska principer, snarare än på vetenskapliga bevis. Mer specifikt uppgav Morgan (1997) att mycket begränsat tillämpade experimentella studier finns med brist på extern validitet, otillräcklig



experimentell design och beteendemässiga artefakter i forskning. Andra forskare har en mer positiv syn då de förespråkar att kognitiv- beteendemässiga interventioner är effektiva för att reglera idrottares mentala och emotionella tillstånd för att öka prestationsförmågan (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002).

## **2.4 Prestationsförmåga**

Finns det faktorer för topprestation som är viktiga för alla idrottare oavsett vilken idrott man utövar och oavsett om man tävlar individuellt eller i lag? Hardy et al. (1996) har framställt en pyramidmodell som visar atletisk kompetens som är avsedd för idrottare. Syftet är att förstå faktorer som påverkar prestationsförmågan. För det första, menar Hardy et al. (1996) att elitidrottare är flerdimensionella och komplexa varelser, vilket innebär att ett antal psykologiska, fysiska, tekniska och taktiska faktorer samverkar med varandra för att bestämma en idrottares prestation. En rad miljö- kontextuella faktorer antingen underlättar eller hämmar idrottarens försök att uppnå sitt bästa. Baserat på en omfattande litteraturundersökning identifierade Hardy et al. (1996) en ram bestående av fem komponenter för att hjälpa idrottare att förstå vilken roll psykologiska faktorer har för maximal prestanda. Komponenterna bestod av fundamentala egenskaper, psykologiska färdigheter och strategier, coping- strategier, det ideala prestandatillståndet, och miljön. Enligt Hardy et al. (1996) krävs en blandning av kognitioner (t.ex. *self-efficacy*), känslor (t.ex. ångest) och fysiologiska parametrar (t.ex. upphetsning) för att uppnå maximal prestanda (Harmison, 2006). Modellen ses nedan:



Figur 1. Psykologiska faktorer för maximal prestanda.<sup>1</sup>

## 2.5 Självförtroende

Ett starkt självförtroende är ett nyckelord som symboliserar vägen till framgång. Innerbörden är en stark önskan att nå målet, beslutsamhet, positiv attityd till arbetet som ska genomföras och stark inre motivation (Andersson & Käck, 1996). Vinnare förstår att man måste ”vara i situationen” för att behärska den, tänker i nuet, ser möjligheter, har självförtroende, vet att man kan om man vill, vet att bra laganda skapar vinnarkultur, vet att gemensamma mål frigör kraft till hårt arbete, ser kampen som en utmaning, har större inre motivation än yttre, vet om att göra sitt yttersta ända till slutet, arbetar hårt och tar alltid fullt ansvar för sin prestation. Vinnare har lättare att sätta mål, planera sin väg mot mål och de har mycket klart för sig vad innehållet i träningen ska vara, eftersom de vet vad de vill uppnå. Visioner och målsättningar stärker och höjer hängivelsen och visar sig i viljan att prioritera mer och att träna hårdare. Helhetstänkande är ett sätt att kunna strukturera sitt liv med en plan, till idrotten för att nå framgång genom optimal prestation. Lång framförhållning krävs för att kunna göra en strategisk plan mot sitt mål.

<sup>1</sup> Från *Att förstå psykologisk förberedelse för Sport: Teori och praktik Peak Performance* (s. 240), genom L. Hardy, G. Jones och D. Gould. Copyright 1996 av John Wiley & Sons Limited. Modifierad och återges med tillstånd.

Det är tävlingen och de tävlingar på vägen som styr träningens innehåll. Det som är förknippat med tävlingen fysiskt, psykiskt, tekniskt och taktiskt är faktorer som styr träningen i många anseenden. Upplevelser under en tävling ska man ha upplevt under träning och därför är tävlingslik träning att föredra. Eget ansvar för prestationen har mycket stor betydelse i att nå framgång för en elitidrottare och betyder självständigt åtagande till sin träning. Skylla ifrån sina misslyckanden på yttre faktorer är en flykt från verkligheten. En vinnare har alla tankar kring idrotten och det innebär att man är i nuet. Om tankarna lämnar det man gör i stunden blir fokusering och koncentrationen på uppgiften sämre. Det är viktigt att enbart fokusera på sin egen prestation och inte jämföra med vad andra åstadkommit. *"I mina visioner och mål, som kanske fungerar mer som min inspirationskälla för min prestation, är jag högs upp på pallen"*. Många elitidrottare har särskilda och personliga ritualer under tävling. Ritualer bidrar till att hålla fokus i nuet, att koncentrationen inte störs av yttre störningsfaktorer och bidrar även till att man inte hamnar i obalans med sig själv under en pressad situation. Vad gick bra? Vad kan man göra bättre? När, var, hur? Med vem? Dessa frågeställningar använder en elitidrottare efter varje tävling, för att analysera sin prestation och bygga på formtoppningen inför nästa tävling. Analysen av allt som gick bra förstärks och lagras "i ryggmärgen", vilket stärker självförtroendet samt självkänslan inför kommande tävlingar. Erfarenheterna av det som gick mindre bra konfronteras med en skapande tanke av hur man kan göra det bättre vilket ökar motivationen till att arbeta mot bättre prestationer (Andersson & Käck, 1996).

### 3. TEORIER

#### *3.1 Formtoppning inför mästerskap*

*”Om jag nu vill lyckas på ett mästerskap, hur ska då min träning (tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt) se ut efter det att jag har beslutat mig för att nå ett visst resultat vid en kommande tävling? Hur kan jag arbeta eller studera, hur fungerar det socialt med familjen och mina vänner, vilket stöd kan jag få från min klubb osv. Med hjälp av min ”helikoptersyn” måste jag skapa en helhetsbild av läget och lägga en strategi för att nå mitt mål. Jag behöver en plan!(Andersson & Käck, 1996, sid 7).*

Inför tävling är det betydelsefullt för den kommande prestationen att tänka på vad som väntar. Börja bearbeta en kravanalys av tävlingen, en kapacitetsanalys av svaga och starka sidor för var man står i nuet och sedan lägga upp en strategi inför tävlingen. Att utföra tävlingsliknande modellträning håller målet levande under formtoppningsperioden och för att uppnå sitt mål är det individuellt att bygga upp, förändra samt utveckla en modell som passar den egna livsstilen och karaktären. Målsättningen inför tävling är det primära som efterföljs av förberedelse, med fokus på olika delar av träningen som delas in i olika tidsskeden från början till slut. Grunden för en elitidrottarens strategi börjar långt innan tävling, med att dels skapa en helhet av de sociala faktorer som är delaktiga i strävan mot målet, vilka är arbete, studier, familj, vänner, klubb, tränare/ledare eller coach. Insamlandet av intryck från tävlingsarenan och specifika saker för denna plats såsom klimat, höjd över havet, mat, kultur, politik är faktorer som kan påverka prestationsförmågan och som idrottaren för sin egen skull ska acceptera som något positivt inför utmaningen (Andersson & Käck, sid 8). Genomförande av ett antal träningsläger och tävlingar på plats följer möjligheten att lära känna miljön som tävlingen ska äga rum i och det skapar erfarenheter, bilder och känslor som både förstärker och gör målet mer levande. De sista veckorna före tävling börjar övergången från basträning till att förbereda sig inför formtoppningen och innebär enbart specifik eller grenrelaterad träning. De tekniska och fysiska delarna ska automatiseras optimalt, vilket ger möjlighet till att bearbeta de situationer ”störningsmoment” som kan uppstå under tävling och vända till något positivt. Kort före tävlingen skärps förberedelserna ytterligare och livsföringen som träning, kost, vila och sömn är

mycket noggrant strukturerat för att hålla sig frisk och stark innan tävling och inställningen till sin prestation har mycket hög prioritet. Sista veckorna innan tävling är detaljplanerade med tidsscheman, regler, lagkamrater, ledare, konkurrenter, massmedia, sponsorer med mera och det innebär att man som person är ständigt påpassad, men man måste ”gilla läget”. För ett lag som individuell idrottare är det viktigt att man genomför det man behöver göra innan en prestation och den fysiska och psykiska finslipningen startar vid denna tidpunkt. Kort före tävling, det vill säga en dag innan påbörjar elitidrottare sin egen ”ritual” och börjar ladda inför kommande prestation för att vara minutiöst förberedd (Andersson & Käck, 1996).

Under tävling ska man göra sin optimala prestation och sitt allra bästa. Tekniken, farten och ens tankar är helt koncentrerade på själva uppgiften som ska genomföras. Automaten i tekniken sitter i ryggmärgen medan koncentrationen och motivationen är helt fokuserad kring uppgiften. Tankarna finns bara i nuet och i framtiden och man måste våga vara en vinnare! (Andersson & Käck, 1996, sid 10).

### *3.2 IPS – Profilen*

IPS- profilen är framställd av Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum och har för avsikt att kartlägga idrottsaktiva individers unika psykologiska prestationsmönster (FoU, 2006:6).

#### *3.2.1 Självkänsla*

Idrottare som har en hög bassjälvkänsla känner sig oftast nöjda och trygga som de är och självkänslan är oberoende av omgivningens acceptans. Idrottare med låg bassjälvkänsla upplever sig oftast underlägsna andra och att de inte duger till. Dessa idrottare bygger vanligen upp sin självkänsla genom sina idrottsliga prestationer, vilket innebär att idrottaren har en stark prestationsbaserad självkänsla. Det centrala är relationen, alltså mönstret mellan bas- och prestationsbaserad självkänsla. Personer med hög självkänsla på båda variablerna (H+H) är villiga och motiverade att anta utmaningar, vilket är vanligt bland framgångsrika elitidrottare (FoU, 2006:6).

#### *3.2.2 Inre och yttre kontroll*

Individens upplevelse att lyckas respektive inte kunna kontrollera den egna prestationen beror på

inre samt yttre kontrollfokus. De idrottare som har en hög inre kontroll upplever en lyckad prestation som något de påverkat själva. Idrottare med hög yttre kontroll (extern kontrollfokus) förlägger orsakerna till både bra samt mindre bra prestationer utanför sig själva. Forskning visar på att de som har en inre kontrollfokus ofta presterar bättre och utvecklas i en positivare riktning. Inre kontrollfokus påverkas av ansvarstagande, att inse hur relationen mellan orsak och verkan fungerar och vad personen kan respektive inte kan påverka (FoU, 2006:6).

### *3.2.3 Inre tankar och känslor*

Självmedvetenhet som idrottare har om inre tankar och känslor handlar om att analysera faktorer som är bra respektive mindre bra för prestationen. De som har en hög självmedvetenhet reflekterar över- och är oftast observanta på sina känslor och tankar i olika situationer och de med låg självmedvetenhet reflekterar sällan över sina känslor eller reaktioner, vilket kan försvåra önskvärd utveckling av idrotten. Den som utvecklar stark idrottsidentitet ser sig främst som idrottare och att idrotten är den viktigaste delen i livet. Individer med lägre idrottsidentitet anser sig även identifieras med andra områden som inte har med deras idrott att göra. Idrottare med renodlad idrottsidentitet är ingen nackdel men då man drabbas av skador eller blir ängslig inför sin prestation och samtidigt har en prestationsbaserad självbild blir situationen svårare att hantera. Idrottare kan må bättre av att behålla en positiv självbild genom att bredda sin identitet och skapa andra betydelsefulla delar i sitt liv. Social ängslan/oro uppstår när idrottaren känner sig bevakad av sin prestation, i situationer som under tävling inför publik eller att prata inför en grupp. Tankemässig (kognitiv) ängslan/ oro drabbar dem som har en hög grad av tankemässig oro i sin personlighet och upplever därför många situationer som hotande trots att de objektivt sett inte är det. Dessa personer ältar ofta ett resultat eller ett beslut under tävling/ match vilket ökar risken för att samma sak ska inträffa vid nästa tävlingstillfälle. Kroppslig (somatisk) ängslan/ oro innebär att idrottaren upplever objektivt sett ofarliga situationer som obehagliga/hotande. Denna form av ängslan/ oro kan uppstå exempelvis av täta toalettbesök, handsvett eller ”fjärilar i magen”. När dessa symptom uppstår är det vanligt att även den kognitiva oron ökar (FoU, 2006:6).

### *3.2.4 Motivation*

Motivation till att utveckla sina egna färdigheter till fullo är ett exempel på att drivas av inre faktorer. När drivkraften kommer inifrån blir individen mindre beroende av att yttre belöningar

finns tillgängliga. Idrottaren har större möjlighet att få kontroll eftersom jämförelsen i större grad blir med den egna prestationen och inte med andras. Drivkraften av yttre motivation till träning och tävling grundar sig i motivationskällor som priser, pengar och beröm från andra. Forskning visar på att personer som till största delen eller enbart drivs av yttre motivation ofta jämför sig med andra och det viktigaste för dem blir då att besegra konkurrenterna och prestationen i sig blir inte lika betydelsefull. Man kan inte kontrollera andras prestation, bara sin egen och det är därför en nackdel att drivas av yttre och okontrollerbara faktorer. Många individer som drivs av yttre motivationsfaktorer uppvisar även externt kontrollfokus vilket är mycket riskabelt för den egna prestationen. (FoU, 2006:6).

### *3.2.5 Fysiologiska reaktioner*

Genom att jämföra hur en idrottare upplever tävling generellt sett och situationsspecifikt sett är det lättare att förstå idrottaren. Exempelvis kan individer generellt uppleva sig som lugna och ha stort självförtroende men att de ändå i en specifik tävlingssituation känner stor ångslan/oro och har lågt självförtroende. Situationsspecifik, tankemässig ångslan/oro kan uppstå i skiftande grad, som idrottaren upplever i en viss angiven tävling, vilket kan skapa fysiologiska reaktioner som idrottaren upplever i kroppen vid en viss specificerad sorts tävling (FoU, 2006:6).

### *3.2.6 Elitidrottarens färdighet*

Utmanande, realistiska, lång- och kortsiktiga mål utifrån sin individuella kapacitet, att arbeta hårt för att nå de uppsatta målen är viktigt för en idrottares utveckling. Oavsett om tävlingssituationer och motståndare upplevs som svåra för idrottaren, samt om händelser uppstår som inte är planerade, är det viktigt att ha en stark tro på sig själv och sin förmåga. Mental förberedelse är en viktig del inför en tävling för att idrottaren ska känna sig redo att prestera. Egna individuella rutiner inför och under tävling hjälper idrottaren att känna sig trygg i situationen. En balans av de krav och förväntningar man har på sig själv och sin prestation ger positiv effekt på prestationen. Genom att sätta realistiska krav på sin egen kapacitet kan man skapa en positiv syn på sig själv. Idrottaren kan uppleva krav från personer i sin omgivning vilka man måste ha en förmåga att hantera. Vid tillfällen då man upplever motgång och mindre bra prestationer är det viktigt att kunna ha förmågan att motivera sig till att fortsätta kämpa och inte ge upp. Man måste lära sig att acceptera och koppla bort det som hänt tidigare för att inte låta det påverka kommande

prestationer. Störande tankar, känslor, trötthet är exempel på inre störmoment och påverkar prestationen negativt precis som yttre störmoment genom att idrottarens uppmärksamhet riktas mot fel saker. Idrottare måste lära sig att hantera inre faktorer som kan störa koncentrationen. För att kunna fokusera på det som har betydelse för prestationen måste man kunna koppla bort störningsmoment i sin omgivning som exempelvis ljud från publik/ åskådare och det som upplevs störande. Det är betydelsefullt och avgörande för en idrottares prestation att kunna behålla fokus under tävling. Då en idrottare blir störd och förlorar sin koncentration under en tävling är det viktigt att snabbt kunna återkomma till sitt ursprungliga plan med full fokusering. Så kallad re- fokusering (att återgå till avbrutet fokus) framhålls av forskningslitteraturen vara nyckeln till bra prestationer. Det är negativt för koncentrationen och prestationen att ha för låg eller för hög spänningsnivå i kroppen. För hög nervositet eller att känna sig för lugn inför en prestation kan skapa konsekvenser. Förmågan att kunna reglera både sin fysiologiska samt psykologiska aktivering till en optimal nivå höjer sannolikheten att prestationen blir som bäst. Socialt stöd från omgivningen är avlastande i pressade situationer och ger idrottaren självförtroende under tävling (FoU, 2006:6).



## 4. METOD

### 4.1 Val av metod

Datansamlingsmetoden som valts ut för studien av unga elitidrottarens topprestationsmönster är ett frågeformulär. Alla metoder och instrument som utvecklats för att mäta det generella och allmängiltiga kan klassificeras som nomotetiska och angreppssättet bygger på information i form av gruppnormer, medelvärden och generella samband. Nomotetiskt innebär intresse för det generella eller lagbundna, när det är av intresse att uttala sig om en population (Hassmén & Hassmén, 2008) och som i studien avser elitidrottare från ett elitidrottsgymnasium. Frågeformuläret är uppbyggt för att fånga demografiska data (ålder, kön och idrott), vilket är relevant bakgrundsfakta av undersökningsgruppen då studiens resultat redovisas med kvantifierbara data. Utgångspunkten är att det som studeras skall göras mätbart och karaktäriseras av att numeriska relationer mellan mätbara egenskaper studeras (Hassmén & Hassmén, 2008). Frågeformulärsfrågorna är retrospektiva vilket syftar till sådant som hänt eller varit tidigare (Hassmén & Hassmén, 2008). Varför frågorna är formulerade ur ett retrospektivt perspektiv är för att enkäten inleds med instruktioner om att respondenterna ska se tillbaka på en tävling/match då de utfört en topprestation och med hjälp av minnet av den kunna besvara frågorna. Svartalternativen på frågorna är utformade med givna svartalternativ (fasta eller slutna) frågor med ett vertikalt format (Bryman, 2011). Respondenten kryssar för eller ringar in det eller de alternativ som passar bäst. Frågorna är också delvis utformade efter Likertska, i detta fall en skattningsska, där respondenten utifrån en fråga bedömer situationen på en ett till fem gradig skala och väljer det alternativ som stämmer bäst överens med sin uppfattning. Siffran 1 = inte alls viktig, 2 = mindre viktig, 3 = ganska viktig, 4 = mycket viktig, och 5 = väldigt viktig (Bryman, 2011).

### 4.2 Litteratursökning

Litteratursökningen har gjorts via databasen Gunda och för utökad sökning i andra bibliotek har även databasen Libris använts. Undersökning av artiklar relaterade till idrottspsykologi har funnits i databaserna SPORT Discus och PsycInfo. De sökord som använts är på svenska; elitidrott, topprestation och idrottspsykologi, samt på engelska; peak performance, flow, sportpsychology

samt elite athletes. Uppsökning av vetenskaplig litteratur och vetenskapliga artiklar inom det idrottspsykologiska forskningsområdet har varit begränsad på svenska, men uppsökning på engelska har gett resultat som relaterar till prestation i samband med elitidrott.

### **4.3 Urval**

Urvalet av respondenter har grundats på ett antal kriterier samt på geografisk tillgänglighet. Studien koncentreras till att undersöka elitidrottsaktiva ungdomar vid ett elitidrottsgymnasium. Urvalsgruppen bestod av 200 personer, varav 87 respondenter, kvinnor och män i åldrarna 16 - 19 år deltog i studien. Respondenterna utövar idrotterna golf, konståkning, brottning, judo, simning, tennis, fotboll, handboll, hockey, bandy, basket m.fl. Urvalsgruppen representerar ett stickprov av populationen unga elitidrottare och är ett icke-sannolikhetsurval då urvalstekniken inte är slumpmässigt vald (Bryman, 2011). Genomförandet av undersökningen på ett elitidrottsgymnasium ger ett urval av den population som ska undersökas. Syftet är att ta reda på vilka faktorer som påverkar till topprestation för en ung elitidrottare, med mål att kunna presentera resultaten som representativa för populationen i sin helhet (Bell, 1995). Eftersom studien delvis går ut på att besvara idrottspsykologiska frågor ansågs den valda undersökningsgruppen vara det bästa urvalet.

### **4.4 Instrument - Enkätstudie**

Syftet med enkätstudien är att besvara de frågeställningar som presenteras utifrån syftet. Att beskriva betydelsefulla faktorer som påverkar prestationsförmågan mot topprestation, samt att beskriva om faktorerna varierar beroende på idrott och kön. Frågeställningarna lyder *Vilka faktorer påverkar till topprestation för en elitidrottare, Finns det ett gemensamt mönster (topprestationsmönster) av faktorer som är viktiga för idrottare oavsett vilken idrott man utövar och oavsett om man tävlar individuellt eller i lag samt Är de enskilda faktorernas betydelse olika beroende på vilken idrott man utövar eller individens kön?* Undersökningen är av explorativ karaktär, vilket innebär att forskaren vill skapa mer kunskap om något som tidigare inte undersökts i någon större utsträckning (Hassmén & Hassmén, 2008). Enkätens introduktion presenterar vem forskaren är, att studien ska användas för universitetsstudier och ger en beskrivning för vad ämnet handlar om. Enkäten indelas i tre delar; bakgrundsfakta, formtoppning och tävling/match. I bakgrundsfakta vill forskaren få reda på respondentens kön, ålder samt vilken

idrott individen är aktiv inom. I den senare delen, förberedelse/formtoppning vill forskaren få svar på hur lång tid innan tävling/match förberedelserna för den unga elitidrottaren satte igång, vilka faktorer som individen fokuserade på att bearbeta och vilka av dessa faktorer som idrottaren i efterhand tror påverkade till topprestation under tävlingen. Forskaren vill slutligen få svar på vilka av de samtliga faktorer som nämns i sista delen tävling/match som påverkade respondens topprestation under prestationstillfället.

#### ***4.5 Datainsamling***

Med godkännande av rektorn vid Elitidrotts gymnasiet utfördes enkätundersökningen utanför skolans matsal, en måndag efter idrottarnas morgonträning. Med tanke på att det går cirka tvåhundra idrottselever på skolan och majoriteten av dessa äter frukost i matsalen efter morgonträningen ansåg forskaren att det fanns en möjlighet att få med tillräckligt många deltagare för studien. Respondenterna introducerades med att bli frågade om de ville delta i en undersökning som handlar om topprestation kopplat till idrott. De som tackade ja blev tillsagda att följa instruktionerna på enkäten och insamlandet av enkäterna gjordes klart under en timmes tid. 87 stycken enkäter blev besvarade på ett korrekt sätt.

#### ***4.6 Validitet och reliabilitet***

Kvaliteten för undersökningen av vilka faktorer som påverkar unga elitidrottare till att uppnå topprestation grundas på validiteten (om forskaren mäter det hon avsett mäta) och reliabiliteten (om resultaten blir detsamma ifall undersökningen genomförs på nytt) som står för den trovärdighet undersökningen anses hålla ([www.specped.su](http://www.specped.su)). Frågeformuläret har framställts av forskaren själv och frågorna är baserade på faktorer som tidigare undersökts i Formtoppning, en undersökning som är underbyggd på svar från aktiva elitidrottare och IPS- profilen, vilket är dokumenterade tester gjorda av Svenska elitidrottsförbundet. De faktorer som undersöks i frågeformuläret har alltså undersökts tidigare. För att stärka validiteten och reliabiliteten genomfördes en pilotstudie på fyra försökspersoner. Två unga elitidrottare, en kvinnlig golfspelare och en manlig hockeyspelare, samt en kvinna och man som var äldre än den tänkta målgruppen och som inte varit elitidrottare. Efter att de genomfört undersökningen intervjuades försökspersonerna angående mätinstrumentets begriplighet och tydlighet. De två elitidrottarna fick även svara på frågeformuläret en gång ytterligare, men de var då ombedda att tänka tillbaka

på ett annat tillfälle då de presterat en topprestation än det tillfälle de tänkte på i förgående undersökning. Pilotstudien gick till på detta vis för att stärka studiens reliabilitet. Studiens validitet bygger på vad sanning är och hur det verifieras. Kan resultatet grundas ur datamaterialet? Är de svar som respondenterna angett sanningsenliga eller inte? Min utgångspunkt som forskare är att respondenterna svarat utifrån sina egna upplevelser i den angivna topprestationen och att dessa svar är sanna för dem.

#### ***4.7 Etiska förhållningssätt***

Studien har utfärdats efter det grundläggande individskyddskravet och de fyra allmänna huvudkrav som ställs på humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Dessa krav är informationskravet, samtycke-, konfidentialitets- och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). De berörda personer som fick möjlighet att delta i studien, försökspersonerna, blev muntligt informerade av forskaren, att undersökningen var frivillig att delta i, samt att de kunde avbryta undersökningen när de helst skulle vilja. De försökspersoner som valde att delta blev därefter introducerade till studiens syfte via introduktionen av enkäten. Forskaren försäkrade sig att följa samtyckekravet genom att få godkännande till att utföra studien av skolans rektor för en gymnasieskola, där alla elever ansågs vara myndiga att ta eget initiativ till att delta i studien. Vid det tillfälle undersökningen ägde rum fick alla deltagare lämna information om ålder, kön, och vilken idrott de utförde, vilket var väsentlig information för undersökningens syfte. Personuppgifter uteslöts från undersökningen och innebar att alla deltagare för studien var anonyma. De uppgifter som samlades in vid undersökningstillfället har enbart använts för ändamålet med undersökningen och kan inte kopplas till en enskild individ (Bryman, 2011).

## 5. RESULTAT

### 5.1 Fördelning av kön och ålder

Av de 87 respondenterna som deltog i undersökningen var 31 (35,6%) kvinnor och 56 (64,4%) män. Åldersfördelningen varierade från 16 till 19 år och mellan könen blev fördelningen följande.

Tabell 1. Antal respondenter uppdelat på kön.

| Ålder | Antal      |         |
|-------|------------|---------|
|       | Kvinna (n) | Man (n) |
| 16    | 2          | 8       |
| 17    | 10         | 21      |
| 18    | 17         | 20      |
| 19    | 2          | 7       |

### 5.2 Fördelning av kön och idrott

12 idrotter var representerade i undersökningen. Fördelning av idrott och kön visas i tabellen nedan, och presenteras i antal och procent nedan:

Tabell 2. Antal respondenters fördelning på idrotter uppdelat på kön.

| Idrott      | Antal      |         |
|-------------|------------|---------|
|             | Kvinna (n) | Man (n) |
| Bandy       | 2          | 3       |
| Basket      | 0          | 1       |
| Brottning   | 0          | 2       |
| Fotboll     | 10         | 24      |
| Golf        | 4          | 5       |
| Handboll    | 6          | 9       |
| Ishockey    | 0          | 2       |
| Judo        | 0          | 3       |
| Konståkning | 6          | 0       |
| Orientering | 2          | 4       |
| Simning     | 0          | 2       |
| Tennis      | 1          | 2       |

## **5.3 Förberedelse/ Formtoppning**

### **5.3.1 Hur långt innan tävlingen/matchen påbörjade du din förberedelse/ formtoppning?**

Nio kvinnor svarade att deras förberedelser inför tävlingen/ matchen började tre till sex månader före och 17 män mindre än en vecka före. 24 respondenter svarade att deras förberedelse börjar mindre än en vecka innan tävling/match och gruppen består mest av fotbollsspelare samt handbollsspelare. 18 respondenter svarade tre till sex månader före tävling/ match och flest var bandy- och fotbollsspelare. Fem golfare svarade en till två månader före tävling och fyra konståkare svarade mer än ett halvår före. Flest idrottare i åldrarna 16 – 19 år svarade tre till sex månader före, en till två månader före samt mindre än en vecka före tävling.

### **5.3.2 Hur viktig var följande faktorer för dig i din formtoppning inför tävlingen/matchen?**

Högst fördelning mellan idrotterna varierade mellan ganska viktig, mycket viktig och väldigt viktig med högsta antal svar på de två sista alternativen som besvarades av cirka 30 ST – 43 % av alla idrottare på varje fråga. Inte alls viktig eller mindre viktig valdes av några få respondenter. En konståkare och en fotbollsspelare tyckte det var mindre viktigt med fysisk träning. En tennisspelare tyckte inte alls det var viktigt med teknik träning och en golfspelare samt en judoutövare tyckte det var mindre viktigt. Av orienterarna tyckte 50 % att det var mindre viktigt med taktik i formtoppningen och av fotbollsspelare tyckte 12 % att det var mindre viktigt med strategi. En simmare samt en orienterare tyckte inte alls det var viktigt med taktik och tre orienterare, två konståkare och en handbollsspelare tyckte det var mindre viktigt. En konståkare och en orienterare tyckte inte alls det var viktigt med strategi, samt att en bandyspelare, en handbollsspelare, två konståkare, två orienterare och fyra fotbollsspelare, tyckte det var mindre viktigt. Mental träning tyckte en judoutövare, en simmare, en orienterare och två fotbollsspelare var mindre viktigt. Det sociala stödet ansåg en orienterare inte alls vara viktigt och för en golfspelare och en fotbollsspelare mindre viktigt.

Tabell 3: Fördelning av antal respondenter som valde svarsalternativ mycket viktig eller väldigt viktig på frågan om olika faktorer påverkan i förberedelse inför tävling/match.

| Idrott         | Mycket viktig | Väldigt viktig |
|----------------|---------------|----------------|
| Fysisk träning | 39            | 35             |
| Mental träning | 30            | 38             |
| Socialt stöd   | 39            | 30             |
| Strategi       | 30            | 23             |
| Taktik         | 34            | 24             |
| Teknik träning | 34            | 38             |

### 5.3.3 Vilken av följande faktorer arbetade du mest med omedelbart tiden innan tävling?

Fördelningen mellan kvinnor och män var jämnt för de olika svarsalternativen. Fördelning mellan idrotterna visade att de som arbetade mest med fysisk träning var brottare och orienterare. Teknikträningen låg i mest fokus för konståkare, handbollsspelare, fotbollsspelare och brottare. Flest lagidrottare svarade taktik men även två golfare samt två tennisspelare. Mental träning var till största delen besvarat av fotbollsspelare, handbollsspelare och golfspelare.

Tabell 4. Fördelning av antalet respondenter uppdelat på den faktor respektive person arbetade med mest tiden innan tävlingen/ matchen.

| Faktor         | Antal |
|----------------|-------|
| Fysisk träning | 15    |
| Mental träning | 30    |
| Taktikträning  | 19    |
| Teknikträning  | 23    |

### 5.3.4 Vem eller vilka var mest betydelsefulla i ditt sociala stöd?

För fotbollsspelare, golfspelare, handbollsspelare och bandyspelare var familjen mest betydelsefull. Handbollsspelare och fotbollsspelare ansåg att lagkamrater och vänner var mest

betydelsefulla. Även orienterare valde vänner. Tränaren valdes av konståkare, golfspelare och handbollsspelare och coachen var mest betydelsefull för flest golfspelare.

Tabell 5. Fördelning av respondenter uppdelat på den sociala faktor som respektive person ansåg vara deras mest betydelsefulla stöd inför tävling/ match.

| Faktor      | Antal |
|-------------|-------|
| Coach       | 24    |
| Familj      | 44    |
| Lagkamrater | 39    |
| Tränare     | 36    |
| Vänner      | 27    |

### *5.3.5 Vilka faktorer var de tre viktigaste som bidrog till din topprestation i din strategi inför tävlingen/matchen?*

Fördelningen av kön och vilken idrott svaren representerade visade sig vara jämt fördelat och det visade inga särskilda skillnader.

Tabell 6. Fördelning av antal respondenter uppdelat på tre faktorer av fem.

| Faktor                         | Antal |
|--------------------------------|-------|
| Coachning                      | 31    |
| Kost                           | 45    |
| Mental träning                 | 49    |
| Socialt stöd                   | 31    |
| Specifik/grenrelaterad träning | 36    |

## **5.4 Tävling/Match**

### *5.4.1 Vilka av följande faktorer bidrog till din topprestation under tävlingen/matchen?*

För att komma fram till vilka faktorer som påverkar elitidrottarens topprestation ställdes frågan till



respondenterna vilka faktorer som under tävlingen/ matchen bidrog till deras topprestation. Respondenterna fick välja bland 18 olika alternativ. Resultatet i tabellen nedan visar hur många som valt respektive faktorer. Inställning/ attityd, koncentration/ fokus, mål, självförtroende, inre motivation och mental förberedelse var faktorer som valdes av flest respondenter på frågan.

Tabell 7. Fördelning av antal respondenter uppdelat på följande faktorer.

| Faktor                         | Antal |
|--------------------------------|-------|
| Anspänningsreglering           | 10    |
| Bassjälvkänsla                 | 18    |
| Eget ansvar                    | 19    |
| Egna ritualer                  | 23    |
| Hantera inre krav              | 11    |
| Hantera inre störmoment        | 16    |
| Hängivenhet                    | 8     |
| Inre kontroll                  | 11    |
| Inre motivation                | 41    |
| Inställning/Attityd            | 70    |
| Koncentration/Fokus            | 61    |
| Mental förberedelse            | 40    |
| Mål                            | 58    |
| Refokusering                   | 8     |
| Prestationsbaserad självkänsla | 21    |
| Självförtroende                | 55    |
| Självmedvetenhet               | 17    |
| Taktik                         | 27    |

#### 5.4.2 Vilka av följande faktorer kunde du hantera positivt och inte låta dig påverkas negativt av under tävlingen/matchen?

Yttre motivation, Yttre krav, Yttre störmoment (externa distraktioner) och (Tidigare) Motgångar/ misstag var de faktorer som valdes av flest respondenter på frågan.

Tabell 8. Fördelning av antal respondenter uppdelat på kön.

| Faktor                        | Män | Kvinnor |
|-------------------------------|-----|---------|
| Inre störmoment               | 9   | 21      |
| Kroppslig ängslan/oro         | 8   | 16      |
| Social ängslan/oro            | 9   | 21      |
| Tankemässig ängslan/oro       | 12  | 20      |
| Yttre motivation              | 11  | 25      |
| Yttre krav                    | 13  | 34      |
| Yttre störmoment              | 12  | 29      |
| (Tidigare) Motgångar/ misstag | 21  | 22      |

### 5.4.3 Jämförelser och skillnader mellan idrotter

Vid jämförelse av eventuella skillnader mellan individuella idrotter och lagidrotter har de största grupperna valts ut för att antalet respondenter från varje grupp ska vara så lika som möjligt. Grupperna är för lagidrotter handboll och bandy samt för individuella idrotter golf och konståkning.

Tiden innan tävling/ match fokuserade bandyspelare mest på taktik och mental träning. Detsamma gäller handbollsspelarna men tekniken var också i fokus. För golfspelarna var mental träning allra viktigast, men även teknik och taktik. Konståkarna svarade också teknik. Frågan om vilket socialt stöd som var mest betydelsefullt för idrottarna valde majoriteten av alla idrottare familjen, men bandyspelare svarade även tränare, handboll – lagkamrater, golfare – coach, och konståkare – tränare samt vänner. På frågan om vilka tre faktorer som var de viktigaste som bidrog till idrottarnas topprestation i deras strategi inför tävlingen så svarade majoriteten av idrottarna att mental träning, kost och specifik/ grenrelaterad träning var viktigast. Flest golfare och konståkare valde specifik/ grenrelaterad träning. Handbollsspelare och konståkare svarade också coachning. Bandyspelare och handbollsspelare svarade också sömn samt vila. På frågan om vilka faktorer som vid tävling/match bidrog till idrottarnas topprestation svarade flest idrottare generellt att – mål, inställning/attityd och koncentration/ fokus bidrog till deras topprestation. Det som skilde svaren åt bland idrotterna var bandy – och handbollsspelare som även svarade självförtroende, konståkare - mental förberedelse, golfare – självmedvetenhet och inre motivation. Till idrottarna ställdes<sup>22</sup> även frågan om vilka faktorer som de kunde

hantera positivt och inte låta sig påverkas av negativt under tävlingen/matchen. Tidigare motgångar/misstag besvarades av flest handbollsspelare, golfare och konståkare. Flest bandyspelare och golfare svarade tankemässig ängslan/oro. Bandy spelare gav flest svar även på yttre motivation och yttre krav. Flest Handbollsspelare valde – yttre störmoment. Bland golfarna var variationen i svaren större men majoriteten valde yttre krav samt yttre störmoment. Konståkarna gav flest svar även på kroppslig ängslan/ oro.

## 6. Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

Forskarens val av datainsamlingsmetod och instrument har i efterhand utvärderats som både positivt och negativt. Enkätstudien som valdes ansågs som det effektivaste sättet att använda för att få tillräckligt många respondenter och för att undersökningsgruppen skulle anses så tillförlitlig (reliabel) som möjligt. Enkätfrågorna utformades efter idrottsvetenskapliga projekten *Formtoppning* och *IPS-profilen* eftersom de skapats utifrån idrottspsykologisk forskning, vilket är det vetenskapliga område som uppsatsen och undersökningen utgår ifrån och stärker därmed validiteten. Enkätfrågorna delades upp i tre delar, varav bakgrundsinformation som bestod av frågor om ålder, kön och vilken idrott som respondenten utövar. Förberedelse/formtoppning som baserades på frågor om hur lång tid innan tävling/ match idrottaren startade sin mentala samt fysiska förberedelse och vilka faktorer som var mest betydelsefulla och hade inverkan på idrottarens prestation då tävlingen/matchen utfördes. Tredje delen bestod av frågor som rörde fysiska och mentala faktorer som påverkade prestationen till topprestation under tävlingen/matchen. Instrumentet har utformats i enlighet (validitet) mot syftet, frågeställningarna och den undersökningsgrupp som var utvald till att besvara enkäten. Gruppen av respondenter som bestod av elever på ett elitidrottsgymnasium ansågs vara en självklar grupp att undersöka eftersom de alla är erfarna och unga elitidrottare på väg ut mot sina karriärer som elitidrottare och med sannolikt god kunskap inom det idrottspsykologiska ämnesområdet. Pilotstudien som genomfördes på frågeformuläret utfördes för att utvärdera validiteten och reliabiliteten för studien. Försökspersonerna intygade efter att ha genomfört frågeformuläret att deras åsikter var att frågeformuläret var användbart för studien, att frågorna var relevanta i sammanhanget och kopplade till syftet. De ansåg att formuläret var tydligt utformat och att begripligheten överlag var god. Forskaren som själv varit idrottslev vid gymnasiet där undersökningen utfördes har en god kontakt med personalen på skolan och det uppstod därför inga problem i att få godkännande av rektorn att utföra enkätundersökningen på skolans område. Problematiken som uppstod var för den tidpunkt som undersökningen kunde utföras då alla elever på skolan var upptagna med att utföra sina årliga examinationer. Undersökningsledaren kom tillsammans fram med skolpersonalen att det bästa tillfället var att utföra undersökningen efter elevernas morgonträning då alla idrottslever samlas för frukost i skolmatsalen. Det gick smidigt att dela ut enkäter då eleverna på väg in i matsalen frivilligt fick besvara enkäten under sin frukoststund och sedan lämna in enkäten på vägen ut. Det som varit negativt med metoden är att

idrotts eleverna kan ha besvarat enkäten utan att ha varit tillräckligt fokuserade på vad frågorna innebar och därför kan reliabiliteten för svaren blivit försvagade. Varför forskaren spekulerar på detta vis är för att eleverna varit upptagna med att äta och vara sociala med sina vänner i samband med undersökningen. Det kan vara så att eleverna påverkats av vad kamraterna har svarat på frågorna.

## **6.2 Resultatdiskussion**

Syftet med uppsatsen var att *Beskriva betydelsefulla faktorer som påverkar prestationsförmågan för att uppnå en topprestation* och att *Beskriva om faktorerna varierar beroende av kön eller idrott*. I litteraturen och teorin har betydelsefulla faktorer för idrottares prestation beskrivits. Generella faktorer för idrottare har tagits upp och någon litteratur med beskrivning av skillnader mellan kön har inte diskuterats i brist på källor. Skillnader mellan faktorerens betydelse beroende av vilken idrott man utövar visar sig i resultatet, men inga markanta sådana. Forskaren hade sina egna teorier om att det skulle skilja sig mellan de som idrottar individuellt och lagidrottare på faktorer som hör till förberedelser och vid tävling/match. I resultatet skiljer sig faktorernas betydelse mer från person till person oberoende av idrott, kön och ålder. Frågeställningarna för undersökningen var, 1. *Vilka faktorer påverkar till topprestation för en elitidrottare?* 2. *Finns det ett gemensamt mönster (topprestationsmönster) av faktorer som är viktiga för idrottare oavsett vilken idrott man utövar och oavsett om man tävlar individuellt eller i lag?* 3. *Är de enskilda faktorernas betydelse olika beroende på vilken idrott man utövar, individens kön eller ålder?* De faktorer som redovisats från litteratur har varit underlag för enkätundersökningen och näst intill alla har bekräftats av respondenterna att de påverkar deras prestation mer eller mindre. Första frågeställningen är besvarad och den andra frågeställningen är besvarad till en viss del då det visar sig vara en del faktorer som valts ut mer än andra och rankats högre av en större del respondenter för varje fråga. Tredje frågeställningen visar att de enskilda faktorernas betydelse skiljer sig ytterst lite beroende på vilken idrott man utövar och vilket kön man har. Undersökningsledaren valde att bortse från ålder då deltagarna inte skiljer mycket i ålder.

### **6.2.1 Förberedelse/ Formtoppning**

I *Formtoppning Inför Mästerskap* menar Andersson och Käck (1996) att elitidrottaren grundar sin strategi långt innan tävling med fokus på olika faktorer ju närmre tävlingen som tiden är och

för att nå framgång krävs en strategi planerad över tid. Om det var ett mästerskap eller en annan mindre tävling framgick inte i denna studie eftersom undersökningsledaren inte ställde frågan, vilket kunnat klargöra svaren. Flest idrottare svarade att deras förberedelser startade tre till sex månader, en till två månader och mindre än en vecka innan tävling/ match. Beroende på om idrottarna har lång tid eller kort tid mellan tävling/match påverkar uppladdningen inför tävling. Lagidrottare har oftast matcher varje vecka och större mästerskap mer sällan. Fotbollsspelare och handbollsspelare var den största grupp som svarade att de startade sin formtoppning mindre än en vecka innan match, samt att några få av dessa spelare svarade tre till sex månader innan vilket kan bero på att dessa få syftade sin topprestation till ett mästerskap. För enskilda idrottare varierar tiden för hur ofta tävling äger rum. Konståkare svarade att förberedelserna startade mer än ett halvår före tävling och golfare en till två månader före. För många idrottare är även de mindre tävlingarna inräknade som förberedelse inför ett mästerskap. Faktorerna fysisk träning, teknik träning, taktik, strategi, mental träning samt socialt stöd som tagits upp i litteraturen och teori bedömdes helhetligt som mycket viktiga och väldigt viktiga av respondenterna. De representerade sporterna kräver alla mycket fysik och teknik vilket gör dessa faktorer självklara för alla. Taktiken, den plan som idrottaren har för tävlingen/matchen, ansåg de flesta vara en betydande faktor, men orienterarna tyckte det var mindre viktigt och troligen beror på att det kan vara svårt för en orienterare att planera sin taktik innan tävlingen startar. Tolv procent av fotbollsspelarna ansåg att strategi var mindre viktigt och det förknippas med att de flesta fotbollsspelares förberedelse sker mindre än en vecka innan match. Då matcherna sker regelbundet har spelarna även sin strategi planerad över en längre tid vilket gör att de inte behöver fokusera mycket på den. Som omnämns i *formtoppning inför mästerskap* så sätts extra fokus på specifika faktorer kort innan tävling/match. Brottare och orienterare fokuserade främst på fysisk träning, vilket antagligen beror på att dessa sporter kräver en enorm uthållighet och därför maximeras ända in i slutet av uppladdningen. Konståkare, handbollsspelare, fotbollsspelare och åter igen brottare hade mest fokus på teknik vilket inte förvånar eftersom de alla är tekniksificerade sporter. Taktik som kopplas mycket till lagidrotten var i fokus för dessa idrottare, men även golfspelare och tennisspelare. För golfspelare är taktiken viktig att lägga upp strax innan tävling beroende på exempelvis väderförhållanden eller matchspel. Tennisspelare väljer antagligen taktik beroende på motståndare, vilket först uppdagas kort innan tävling. Mental träning används främst av fotbollsspelare, handbollsspelare och golfare. Mental träning valdes enbart av 35 % av alla idrottare vilket förvånade eftersom mental träning är en viktig psykologisk faktor som relaterar till alla mentala faktorer. Csikszentmihalyi och Jackson (1999) menar att den mentala faktorn är det mest betydelsefulla för att uppleva flow när man

idrottar. Flow är ett psykologiskt fenomen vilket man med hjälp av mental kontroll samt uppmärksamhet kan uppnå. De faktorer som bidrog mest till elitidrottarnas topprestation i deras strategi inför tävling var främst mental träning, kost och specifik/grenrelaterad träning. Undersökningsledaren hade teorier om att coaching skulle få flest svar på frågan eftersom coaching innebär att frigöra potential hos en person, genom att handla, lära, skapa och ändra enligt Gjerde (2004). Tränare och coach som är idrottarnas mentorer och har denna coachande roll kunde därför varit en av de viktigaste faktorerna.

### 6.2.2 Tävling/match

Faktorer som bidrog till idrottarnas topprestation under tävling/ match var enligt flest respondenter mål, koncentration/ fokus, självförtroende, inre motivation samt mental förberedelse. Målet för en idrottare är nyckeln till att känna sig motiverad till att lägga ner allt det arbete med sin idrott som krävs för att lyckas nå sina mål. Utmanande, realistiska, lång- och kortsiktiga mål är enligt FoU (2006) betydande för en idrottares utveckling och för att behålla motivationen. Koncentrera sig på uppgiften som exempelvis en tävling och enbart hålla fokus på det som är väsentligt för egen prestation vid det givna tillfället är det som en idrottare måste hålla sig till för att uppnå topprestation. Självförtroende från uppladdning till prestationstillfälle är samma sak som att känna sig trygg i sig själv, med omgivningen och att man tror på sig själv ända in i mållinjen. Pyramidmodellen av Hardy et al (1996) framställer atletisk kompetens som har grund i ett par antaganden, bestående av fem komponenter till att förstå vilken roll psykologiska faktorer har till maximal prestanda. Hardy et al (1996) menar en blandning av kognitioner (t.ex. *self-efficacy*), känslor (t.ex. ångest) och fysiologiska parametrar (t.ex. upphetsning) krävs för att uppnå maximal prestanda utöver atletens tekniska och fysiska egenskaper. Enligt IPS – profilen innebär inre motivation att känna sig motiverad till att utveckla sina egna färdigheter till fullo. Individens blir mer oberoende av att yttre belöningar finns tillgängliga och idrottaren har samtidigt större möjlighet att ha kontroll över sin egen situation eftersom den gena prestationen ligger i fokus och inte med andras. Inre motivation skapas ur en idrottares hängivenhet och passion till sin idrott. De mentala förberedelserna startar i och med de övriga förberedelserna som gör idrottaren mentalt redo att prestera. Faktorer som elitidrottarna ansåg sig kunna hantera och inte låta sig påverkas av i sin topprestation var, social ångslan/oro, tankemässig ångslan/oro, kroppslig (somatisk) ångslan/ oro, yttre motivation, yttre krav Inre störmoment (interna distraktioner), yttre störmoment (externa distraktioner) och (tidigare) motgångar/ misstag. Social ångslan/oro som uppstår av tankarna att vara bevakad av

omgivningen och ha förväntningar på sig vilket drabbar många idrottare vid tävling/ match och blockerar deras förmåga att prestera på topp. Enligt FoU (2006) uppstår tankemässig ångslan/oro ofta i situationer som känns hotande och det är ofta personer med hög grad av tankemässig oro överlag. Tankemässig oro kan relatera till dåligt självförtroende och självtvivel. För lite självförtroende till sin egen prestation och samtidigt ha en yttre motivation till sin idrott kan ligga bakom denna faktor. Kroppslig ångslan/oro innebär att idrottaren upplever objektivt ofarliga situationer som obehagliga eller hotande och resulterar i fysiska reaktioner, som exempelvis handsvett. Den kroppsliga reaktionen (ångslan/oron) kan tänkas uppstå på grund av den tankemässiga oro som ses som ett förstadium till den somatiska. Somatisk oro kopplas till personer med en högre nervositet än vad man personligen klarar av att kontrollera. Enligt FoU (2006) grundar sig yttre motivation som i motivationskällor som priser, pengar och beröm anser forskaren ha att göra med bekräftelsebehov, att inte känna sig tillräcklig som man är och för sin prestation, vilket tyder på en svag självkänsla hos en person som drivs av yttre motivation. Det kan vara riskabelt för en idrottares prestation eftersom man ofta drivs av externt kontrollfokus. Man kan inte påverka allt som sker i omgivningen och inte andra idrottares prestation. Extern kontrollfokus skapar antagligen en inre stress vilket skulle kunna bidra till depression och ångest samt slutligen bidra till att idrottaren förlorar motivationen helt. Idrottare kan uppleva yttre krav från familj, tränare, media och sponsorer. Vid de tillfällen som man upplever motgångar och gör mindre bra prestationer känner idrottaren en större press på sig själv och måste ha en förmåga att hantera den för att orka stå emot kraven man upplever. Genom att lära sig acceptera sina misstag och koppla bort det som hänt tidigare blir det lättare att kontrollera kraven och inte låta prestationen påverkas negativt. Inre och yttre störmoment drabbas många av i idrottsliga prestationsmoment. Enligt Krane och Williams (2006) kan idrottare med mental träning lära sig att hantera och kontrollera icke produktivt mentalt sinnestillstånd, som när exempelvis inre/yttre störmoment påverkar prestationen negativt. För att kunna hantera inre störmoment av tankar, känslor och trötthet gäller det att hitta orsakerna till vad problemen grundar sig i. Tankar och känslor kan handla om sociala konflikter, bristande självförtroende eller självkänsla och lösningen till att dessa störmoment inte ska påverka prestationen kan vara att lära sig utesluta alla tankar och känslor i den idrottsliga prestationen för stunden, då det gäller. Tidigare motgångar/ misstag som motverkar en god prestation är viktigt för en idrottare att lära sig hantera och utesluta tankar kring vad som tidigare skett genom att enbart fokusera på nuet. Hellström (2009) indikerar att optimala sinnestillståndet vid topprestation i golf innebär att ha djup koncentration, kontakt med uppgiften, att prestera automatiskt och att fokusera på ett slag i taget, vilket borde vara lika viktiga faktorer att beakta i



andra idrotter. Känna sig fysiskt avslappnad, mentalt lugn, ha känsla av kontroll, att inte ha någon rädsla, ha högt självförtroende och att uppleva glädje och njutning beskrivs som ett optimalt tillstånd för att uppnå topprestation och flow.

## **7. Fortsatt forskning**

För framtida forskning föreslås att man undersöker en grupp elitidrottare med jämnare fördelning av kön samt jämnare fördelning av respondenter per idrott. Det rekommenderas även att man förbereder idrottarna på att göra undersökningen direkt efter en tävling, eftersom de då kommer att ha förberedelserna och tävlingen/ matchen nära i minnet. Chansen är större att de då kan besvara frågor ärligare och snabbare. Utvärderingen av denna undersökning visar även att det är att föredra att respondenterna besvarar frågorna i en mer stillsam omgivning där de får chansen att fokusera på uppgiften. Undersökningen hade kunnat göras mer noggrant om man använt sig av en intervjustudie med en person eller en mindre grupp åt gången för mer tillförlitliga svar, dock krävs mer resurser och tid för att det ska vara möjligt. Tillgängligheten av data från tidigare forskning på topprestation i samband med elitidrott har varit begränsad att få tag på.

## Referenser

- Andersson, G., & Käck, R. (1996). *En sammanfattning av projektet: Formtoppning – Strategi inför och topp – prestation på mästerskap, utifrån intervjuer med elitaktiva och elittränare* (CPU – Rapport, 1996: 05) Farsta: Centrum för prestationsutveckling, Idrottens hus.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Csikszentmihalyi, M., & Jackson, S.(1999). *Flow in sports*. Champaign: Human kinetics publishers.
- FOU Rapport 2006:6. *Utvärdering av den idrottspsykologiska profilen: IPS – Profilen*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Gjerde, S. (2004). *Coaching*. Lund: Studentlitteratur.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 172-204. doi:10.1080/10413200290103482
- Harmison. Robert J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 37 (3), 3-18. doi: 10.1037/2157-3905.1.3
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hellström, J. (2009). Psychological Hallmarks of Skilled Golfers. *Sports Med*, 39 (10), 84 –855. doi: 0112-1642/09/0010-0845/\$49.95/0
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 201-227. New York: McGraw-Hill
- Lambert – Olsson, H., & Norlin, A. (2001). *Tiger Woods: Golf enligt Tiger*. Stockholm: Svenska Förlaget.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer*. Hämtad 2014-07-03, från [http://www.lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494\\_forskningsetiska\\_principer\\_2002.pdf](http://www.lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf)



## Bilaga Enkät

### TOPPRESTATIONSMÖNSTER

Hej!

Jag är student vid Göteborgs universitet - Institutionen för kost- och idrottsvetenskap. Jag skriver min examensuppsats i Idrottsvetenskap – Sport Coaching och ämnet för min uppsats är **Topprestation**. Med denna enkätstudie vill jag undersöka vilka faktorer som bidrar till att elitidrottare (individuella samt lagidrottare) presterar på bästa nivå och se vilka som är av mest betydelse för elitidrottare generellt sätt. Enkäten är indelad i tre delar bestående av, **Formtoppning** och **Tävling/Match**. En del frågor besvarar ni genom att kryssa i ett eller flera alternativ och en del besvarar ni kortfattat med egna ord.

Det är frivilligt att delta i denna studie, samt man är anonym.

Om ni har frågor angående enkäten kan ni kontakta mig, Charlotte Lundell på nummer:

**(0705 – 280623)**

#### Bakgrundsfakta

Kvinna  Man

Ålder: \_\_\_\_\_

Idrott (som du tävlar/ tävlat inom): \_\_\_\_\_

#### FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT BESVARA FRÅGORNA!

**Tänk på ett tillfälle då Du utfört en topprestation inom Din idrott som Du kommer ihåg väl innan Du svarar på följande frågor. Syftet med detta är att Du *mentalt* ska väcka minnen från detta prestationstillfälle och lättare kunna besvara frågorna.**

Lycka Till!

## Förberedelse/formtoppning

### 1. Hur långt innan tävlingen/matchen påbörjade du din förberedelse/ formtoppning?

( Kryssa i ett av följande svarsalternativ!)

Mer än ett år före  Mer än ett halvår före  3- 6 månader före

1- 2 månader före  Mindre än en månad före  Mindre än en vecka före

Samma dag  Annat svar: \_\_\_\_\_

### 2. Hur viktiga var följande faktorer för dig i din formtoppning inför tävlingen/matchen? (ringa in ett svar på varje efter skala 1 = inte alls viktig, 2 = mindre viktig, 3 = ganska viktig, 4 = mycket viktig, och 5 = väldigt viktig)

Fysik träning                    1                    2                    3                    4                    5

Teknik träning                    1                    2                    3                    4                    5

Taktik inför tävling                    1                    2                    3                    4                    5

Strategi inför tävling                    1                    2                    3                    4                    5

Mental träning                    1                    2                    3                    4                    5

Socialt stöd                    1                    2                    3                    4                    5

### 3. Vilken av följande faktorer arbetade du mest med omedelbart tiden innan tävlingen/matchen?(Kryssa i ett alternativ!)

Fysisk träning  Teknik träning  Taktiken  Mental träning

Annat svar: \_\_\_\_\_

**4. Vem eller Vilka var mest betydelsefulla I Ditt sociala stöd?** (Kryssa i ett eller flera av följande alternativ!)

Familj  Lagkamrater  Vänner  Tränare  Coach

Annan (Vem?): \_\_\_\_\_

**5. Vilka faktorer var de tre viktigaste som bidrog till din topprestation i din strategi inför tävlingen/ matchen?** (Ange med ett kryss i rutorna)

Specifik/grenrelaterad träning  Mental träning  Coachning  Kost  Sömn

Vila  Socialt stöd  Annat svar: \_\_\_\_\_

## Tävling/Match

**6. Vilka av följande faktorer bidrog till din topprestation under tävlingen/matchen?** (Kryssa i de svarsalternativ som var mest betydelsefulla!)

Mål (mitt mål/ lagets mål)

Bas- självkänsla (personliga)

Prestationsbaserade självkänsla (idrott)

Självförtroende

Självmedvetenhet (innersta tankar och känslor)

Inre motivation (drivkraft)

Inställning/ Attityd

Hängivenhet

Koncentration/ Fokus

Re- fokusering

Egna Rutiner/ ritualer

Taktik

Eget ansvar

Inre kontroll

Anspänningsreglering

Hantera inre krav

Hantera inre störmoment

Mental Förberedelse

Annat svar: \_\_\_\_\_

**7. Vilka av följande faktorer kunde du hantera positivt och inte låta dig påverkas negativt av under tävlingen/ matchen? ( Kryssa i de svarsalternativ som stämmer!)**

*Social ängslan/ oro* ■

*Tankemässig ängslan/ oro* ■

*Kroppslig (somatisk) ängslan/ oro* ■

*Yttre motivation* ■

*Yttre krav* ■

*Inre störmoment (interna distraktioner)* ■

*Yttre störmoment (externa distraktioner)* ■

*(Tidigare) Motgångar/ misstag* ■

*Annat svar:* \_\_\_\_\_

**Tack för ditt deltagande!**