Upplevelserna av mentala svackor hos idrottare, samt idrottspsykologers upplevelser av arbetet med svackor
Abstract
This thesis is a comparative study between athletes and sport psychologists experiences during a mental dip in the athlete’s performance. Material was collected by conducting interviews with three athletes and four sport psychologists - the material has been categorized into related topics; mental dips, life events, performance, counseling, underlying factors, general exercises, goals, confidence, self-image, routines and planning and future. The results show that the work done during a mental dip has to be planned and formed based upon the individual athletes own preferences, and that the work with goals is essential for both athletes and sport psychologists. If an athlete need training with confidence or concentration - the work to improve these attributes should emphasis on enhancing other significant factors. The working procedure concerns the sport psychologists to help the athlete to discover useful methods solve the athlete’s impediments. The athlete themselves however, has the most essential part in the work procedure to restore balance. The councilor’s assists the athlete to regain a sense of control of the situation.

Keywords: Sports, Sports psychology, athletes, sport psychologists, sport psychologists counseling, mental training, mental dips, dip, performance.
Abstrakt

Nyckelord: Idrott, idrottspsykologi, idrottare, idrottspsykolog, idrottspsykologisk rådgivare, mentalträning, mentala svackor, svacka, prestation.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Innehållsförteckning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Introduktion</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Mentala svackor</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottspsykologer</td>
</tr>
<tr>
<td>Prestation</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Teoretiskt perspektiv</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottspsykologisk rådgivning</td>
</tr>
<tr>
<td>Kognitionspsykologi</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mentala svackor</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Emotioner</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Prestation</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Spänningsnivå</td>
</tr>
<tr>
<td>Mål</td>
</tr>
<tr>
<td>Koncentration</td>
</tr>
<tr>
<td>Visualisering</td>
</tr>
<tr>
<td>Självkänsla och självförtroende</td>
</tr>
<tr>
<td>Rutiner och planering</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tidigare forskning</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Syfte</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Metod</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Ansats</td>
</tr>
<tr>
<td>Deltagare</td>
</tr>
<tr>
<td>Material</td>
</tr>
<tr>
<td>Procedur</td>
</tr>
<tr>
<td>Etik</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Resultat – Idrottspsykologer</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Mentala svackor</td>
</tr>
<tr>
<td>Livshändelser</td>
</tr>
<tr>
<td>Prestation</td>
</tr>
<tr>
<td>Rådgivning</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Upplevelserna av mentala svackor hos idrottare, samt idrottspsykologers upplevelser av arbetet med svackor


Mentala svackor


I studien definieras en mental svacka enligt Coles (2006) definition, en mental svacka är en period av prestationsminskning som sker pågrund av psykiska faktorer.
Idrottspsykologer

Idrottspsykologer integrerar i processen där idrottare får de mentala verktygen till att må bra och presterar. Ingen tar sig till toppen på egen hand, framgångsrika människor har sällan blivit framgångsrika av enbart egen kraft utan bakgrunden har betydelse. Vad som är framgång för en idrottspsykolog och för dess klienter är individuellt, men oavsett vilka mål idrottaren har kan man behöva hjälp på vägen och det är i den process en idrottspsykologisk rådgivare kan hjälpa till (Grunde, 2010). Därför är det angeläget att undersöka de individuella upplevelserna som idrottspsykologer och idrottare upplever i den idrottspsykologiska processen med fokus på mentala svackor.

Prestation


Teoretiskt perspektiv

Idrottspsykologisk rådgivning

”Mental träning är det man gör. Mental rådgivning är det som skapar förutsättningarna ”att göra.” (Plate & Plate, 2001, s. 10).

Den mentala rådgivaren arbetar med förändringsarbete och en förändring sker ofta för att idrotten inte är nöjd med den situationen som råder. Processen mental rådgivning kan med en professionell hållning vara skillnaden mellan att lyckas och misslyckas (Plate & Plate, 2001).

Rådgivaren kan arbeta med idrotternas tankar, attributioner, selektiva minne, inre samtal, målsättning, planering samt klientens tolkning av sig själv och dess omvärld. Detta bygger på grunddén att icke funktionella tankar och känslor påverkar prestationssättet negativt och att tankemönstret leder till förändringar i känslor och beteende. De icke funktionella tankarnas innehåller ofta tvång och måsten för att leva upp till andras eller sina egna krav (Fallby, et al., 2004).

Rådgivarens roll handlar mycket om att vara ett bollplank som med flexibilitet och kreativitet möter individens behov (Plate & Plate, 2001). En rådgivare bör alltså förstå människans förmåga att hantera vardagsituationer samt kunna utnyttja möjligheter i den rådande situationen. Rådgivarens uppgift är att samla information, lyssna, vara en problemlösare, diskutera åtgärder samt ge stöd och råd. I den idrottspsykologiska rådgivningsprocessen ingår både idrotten och rådgivaren som påverkas av de erfarenheter och kunskaper båda parterna bär med sig, vilket betyder att båda parterna påverkar hur arbetet kommer att utvecklas (Fallby, et al., 2004).

**Kognitionspsykologi**

Inom idrottspsykologisk rådgivning har det kognitiva perspektivet varit i fokus. Den kognitiva terapin handlar om att vara "rätt fram" och konkret i arbetet. Det kognitiva perspektivet har en positiv syn på människan och dess utvecklingsmöjligheter, att den aktive ska växa med uppgiften och känna sig mer kapabel. Människan ses som en aktiv organism som påverkar verkligheten genom bearbetning av information (Fallby, o.a., 2004).


Allt tänkande bygger på mentala representationer, vilket innebär att man har en inre föreställning, att man i ett visst ögonblick föreställer sig eller tänker på något. De kognitiva strukturerna i hjärnan fungerar som en inre modell av världen som hjälper till med bearbetningen av information. Dessa kognitiva strukturer generaliserar och kategoriserar verkligheten och bestämmer vilka mentala representationer idrotten är förmögen att använda. Mentala föreställningar och tankar är alltså en aktivering av inre modeller av verkligheten och alla mentala processer bygger på existerande kognitiva strukturer och därmed begränsas även processerna av de kognitiva strukturerna, men strukturerna kan aktiveras i nya kombinationer och konstellationer och på så sätt skapa nya tankar.

**Mentala svackor**

Mentala svackor kan uppstå på olika sätt, om idrottare inte klarar av att hantera akut stress i tävlingssituationer kan det leda till att den mentala processen blir ineffektiv, prestationen försämrar och andra oönskade händelser inträffar (Pensgård & Hollingen, 1996). Tankar påverkar oss psykiskt och fysiskt och på en dag utsätts man för ca 65 000 tankar varav de flesta är av negativkaraktär.

Forskning har påvisat att tankar och känslor kan påverka människan ända ner på molekylanvå och därmed påverka hälsan. Känslan av ängest och oro uppkommer ofta av automatiska tankar och de individuella tidigare erfarenheterna ligger ofta till grund för tankegångarna. Tänkande i ett specifikt situation påverkar både vad man känner och vilket beteende som skapas utifrån den känslan. Tankegångar går att förändra och det handlar om att individen själv styr över sina tankar (Hassmén & Silver, 2010).

**Emotioner**

Känslor består av olika delar, utlösende stimuli, individens uppfattning och förståelse för situationen, fysiologiska reaktioner samt de beteenden som uttrycker känslor (Karlsson, 2007). Känslorna påverkar innehållet och styrkan i den enskilda individens övertygelser och starka känslor kan sätta igång och ändra uppmärksamhetsvidden. Emotioner och känslor har två viktiga egenskaper, de ger information och de styr uppmärksamheten. För det mesta är dessa egenskaper funktionella, men det händer också att saker och ting går snett. När detta sker förändras känslorna vilket kan bidra till en motsatt effekt av det man önskade (Frijda, Manstead, & Bem, 2002).


**Prestation**


**Spänningsnivå**


handlar en lagom spänningsnivå om att kunna spänna av muskulärt och mentalt. Utifrån en lagom spänningsnivå kan man sedan fokusera på en mer renodlad mental träning.


Mål

Om man inte står för sina åsikter, kunskaper och inte tror på sig själv brossar man sin egen prestation. För att nå sina uppsatta mål är det av storvärde att tro på att man klarar dem, det handlar om att ta befal över sin egen prestation. Det är idrottaren som sätter gränserna för vad som är möjligt och man behöver inte oroa sig för att man tappar kunskap eller förmågor bara för att man ska lära sig något nytt. Vid inlärning gäller det att se möjligheterna istället för svårigheterna (Plate & Plate, 2005).


Idrottare bedömer sina framgångar och nederlag utifrån olika kriterier och det finns en teori som menar på att denna bedömning beror på vilken målorientering idrottaren har. En prestationorienterad idrottare jämställd idrottaren med andras och vill vinna till varje pris. En prestationorienterad idrottare som motgår förslagen snabbt tron på sig själv medan en färdighetsorienterad idrottare fokuserar däremot mer på sin egen utveckling och sina framsteg, där vinnar inte är allt, men man är nöjd av att man gjort en bra insats (Pensgård & Hollingen, 1996).


**Koncentration**

Kompetensen att kunna rikta in koncentrationen och uppmärksamheten på det relevanta är väsentligt för alla form av prestation. Förmågan att kunna fokusera efter en störning framhålls som en


**Visualisering**

När idrottaren är i en negativ formsvacka domineras tankegången av negativa frekvenser där idrottaren ser sig själv misslyckas. Det handlar om att ta kontroll av de inre bilderna som kommer fram i samband med tävling, istället för att se sig själv misslyckas ska man försöka stoppa bilden och börja om från början och när man avslutar ska man se sig själv lyckas (Hassmén, et al., 2003; Pensgård & Hollingen, 1996).


Visualisering är en klassisk och populär teknik som används inom idrottspsykologi och psykologiska träningprogram. Det har brett användningsområde och kan användas vid skador, inlämning, upprättållning av tekniska och taktiska färdigheter, förberedelser inför träning eller tävling, utvärdering, koncentrationsträning, motivationsträning, öka självförroendet, reglera spänningsnivån samt hanteringen av ångest (Pensgård & Hollingen, 1996).

Forskning har påvisat att visualisering är den mest använda tekniken för prestationssförbättringar, men det har även påvisat att visualisering både kan ha positiva och negativa effekt på prestationen. En idrottare som tidigare upplevt negativa situationer kan spontant skapa negativa visualiseringar som kan påverka prestationen negativt. Visualiseringen av att misslyckas gynnar generellt sätt inte en prestation, men visualisering är en individuell upplevelse som kan uppfattas både positivt och
negativt. En misslyckad visualisering kan upplevas positivt om idrottsare känner en ökad motivation för att ge allt – för att inte misslyckas, men om misslyckandet upplevs negativt kan idrottaren få försämrat självförtroende. Detta visar på att visualiserings betydelse bestäms av den enskilda idrottarens upplevelse (Christensen, 2010).

**Självkänsla och självförtroende**


**Rutiner och planering**

Planeringen är en viktig del innan tävling och planeringen utgör grunden för att oftare kunna prestera på topp. En tävlingsplanering bygger på tidigare positiva erfarenheter som utgår från rutiner man vet fungerar, detta ska bidra till att man utnyttjar sina fysiska, tekniska, taktiska och mentala resurser optimalt (Pensgård & Hollingen, 1996).

Boutcher och Crews ger tre förklaringar som kan gynna idrottares prestationsnivå med hjälp av utarbetade rutiner: uppmärksamhetskontroll, förebyggandet av reduktion av prestationsnivå efter pauser samt automatisera utföranden. Kontrollen av koncentration går att förklara med...

**Tidigare forskning**


En fråga som sysselsatt idrottsforskare, tränare och utövare är hur stort inflytande idrottarens mentala färdigheter har på prestationen. Williams och Krane gjorde flera studier för att undersöka vad det är som skiljer de bästa från de näst bästa. Slutsatsen blev att det finns en rad mentala färdigheter och psykologiska egenskaper som är typiska för framstående toppresultat med fokus på momenten: mälstyrning, starkt självförstående, bättre koncentrationsförmåga, användandet av visualisering och föreställning, förmågan att reglera spänningsnivån, förmågan att hantera oförutsedda händelser och störningar, välutvecklade tävlingsrutiner, anpassad träningsplanering, stark motivation samt beslutsamhet. Orlicks och Partington gjorde en klassisk studie av elitidrottare och de kom fram till liknande slutsatser som Williams och Krane. Förmågan att kunna rikta koncentrationen mot det relevanta efter störningar anses vara en av viktigaste faktorerna för framgång (Pensgård & Hollingen, 1996).

Det finns tidigare forskning som visar på att det finns psykologiska skillnader mellan elitidrottare och övriga idrottare när det gäller de psykologiska färdigheterna. Eltitidrottarna har mer självförstående, högre motivation och bättre spänningsnivå i jämförelse med övriga idrottare. Om detta beror på att elitidrottarna tränat mer mentalt går inte att säkerställa, men forskningsresultaten tenderar att visa att väl genomförd mental träning kan ha en positiv koppling till prestationframgång (Plate & Plate, 2005).

Taylor (1988) gjorde en systematisk analys av idrottsvackor där han arbetade fram en strukturerad plan för att arbeta med svackor och den innehåll målsättning, rådgivning, fysik, teknik - och psykisk träning. Han gjorde en systematisk analys av en basebollspelare som hamnat i en svacka och utifrån hans analys skapades en mängd olika mål där han lyfte fram olika mentala tekniker som...
komplement för att komma tillrätta med svackan. Han menade på att uppkomsten av svackor kan varar väldigt frustrerande för idrottare, att nedgångarna skapar ångest och oro både hos idrottare och tränare.


Efter som mental träning är en träningsform som används mer och mer är detta ett relevant ämne att studera, samt att mentala svackor är något som i stort sett drabbar alla idrottare. Genom att studera upplevelsarna av mentala svackor hos idrottare, samt idrottspsykologers upplevelser av arbetet med svackor framkommer en mängd faktorer som sedan jämförs, för att lyfta fram likheter och skillnader.

Syftet med studien avser att undersöka idrottspsykologers och idrottares upplevelser om vad som är verksamt i arbetet med mentala svackor med fokus på prestation.

Vad upplever idrottspsykologer som verksamt i behandlingen av mentala idrottssvackor med fokus på prestation?

Vad upplever idrottare som verksamt vid mentala idrottssvackor med fokus på prestation?

Metod

Ansats

Studien bygger på individers upplevelser av mentala idrottssvackor och den avser att undersöka hur individer upplever idrottspsykologi vid mentala idrottssvackor. En fenomenologisk forskningsansats ligger till grund. Fenomenologin handlar om det som finns tillgängligt för oss, det individen har tillgång till via sina upplevelser, vilket utgår från dess livsvärld. Livsvärlden är den värld som individen har tillgång till och det är där deras upplevelser sker (Allwood & Erikson, 2010). Fenomenologin lägger särskild vikt vid individens upplevelser och personliga erfarenheter och den beskriver upplevda erfarenheters innehåll och beskaffenhet där det handlar om att tillhandahålla en beskrivning som på

Deltagare

I studien har fyra idrottspsykologer och tre idrottsare deltagit. Alla idrottspsykologer har en akademisk utbildning med minst en 3-årig utbildning i Fil. Kand. i idrottspsykologi. Av idrottspsykologerna var en kvinna och tre män. Idrottarna som ingått i studien har verkat inom olika sporter med en ryttare, en simmare och en skidåkare och de var alla i olika ålder (22 år, 24 år och 29 år). Av idrottarna var en kvinna och två män.

Material


Intervjuguiden (Appendix A) har utformats av författaren med fokus på mentala svackor, rådgivning, individuella skillnader, mentala tekniker samt prestation. De öppna frågorna inbjöd till diskussion samt följdfrågor.
Procedur


Idrottarna valdes ut genom intresseförfrågning via sociala medier samt genom egna kontakter. Under urvalsprocessen kontaktades tio idrottare med målet att nå ut till fyra. Via socialmedier nåddes endast en idrottare. Tre av idrottarna hade inte använt sig av idrottspsykolog och föll därmed utanför urvalskriterierna. Två av idrottarna kontaktades via telefon men en av dem hade slutat sin satsning och uppgav att det var länge sedan den arbetade med rådgivning, därmed föll denna utanför kriterierna och den andra idrottaren svarade aldrig. Eftersom det är svårt att få tag i kontaktuppgifter till framgångsrika idrottare mailades förfrågan ut till resterande via kontakter och av dessa svarade tre. Vid svar via mail kontaktades idrottarna via telefon eller Skype och utifrån det planerades intervju. Totalt har tre individuella idrottare ingått i studien. Dessa informanter har fått benämningarna 1, 2 och 3.


Intervjumaterialet behandlades sedan utifrån relevant litteratur och medhjälp av detta har författaren fått fram idrottarnas och idrottspsykologernas upplevelser av mentala svackor som sedan behandlats med hänsyn till relevanta teorier. Det handlar om att finna gemensamma sätt att tolka en erfarenhet på där man kan lyfta fram bakomliggande essentiella drag i en företeelse (Denscombe, 2009). Vilket stämmer överens med tillvägagångssättet, genom resultaten har gemensamma kategorier vuxit fram. Dessa kategorier har sedan analyserats utifrån relevanta teorier. Sedan har en
jämförande tolkning av resultatet där likheter och skillnader mellan idrottspsykologerna och idrottarna lyfts fram.


**Etik**

Inledningsvis informerades deltagarna om samtyckeskravet, där de lyftes fram att de själva har rätt att bestämma över sin medverkan. Informationskravet med information om forskningen och dess syfte framgick i mailen som skickade ut inledningsvis och de som ringdes informerades muntligt. Vid intervjuutläsningar togs även konfidentialitetskravet upp, vilket innebär att tillfrågade inte kommer namnges och samtidigt framgick nyttjandekravet, där informerades om att uppgifterna som samlats in om personerna endast kommer användas för uppsatsen (Codex, 2012).

**Resultat – Idrottspsykologer**

**Mentala svackor**


Begreppet beskrivs av en psykolog som diffust eftersom hela livet går upp och ned och det är få idrottare som alltid presterar på topp. ”Ett problem inom psykologin är bilden av den psykiska hälsan, den återspeglar en bild av konstant lycka som en form av normaltillstånd” (C, 2012).

Det finns både långa och korta svackor, mikrosvacka är en kortare svacka som inte är lika omfattande men som likaväl kan påverka en idrottsare. ”En tennisspelare kan inledningsvis tappa allt, men sedan komma tillbaka i spelet och presterar” (A, 2012). Detta är en typ av mikrosvacka, en mikrosvacka kan göra att idrottarens självbild blir rubbad för stunden, den blir inte permanent rubbad så enklare triggers och inre samtal kan få igång prestationen igen. Svackor som däremot är längre, som några veckor kräver mer grundarbete och då kan en idrottspsykolog vara till stor hjälp. Att ha någon att
prata med som inte dömer kan vara värdefullt och det behöver inte vara en idrottspsykolog utan det kan vara någon annan pålitlig person.


Mentala svackor skiljer sig åt eftersom det handlar om vilken tolkning den enskilda individen gör. Tolkningsriktning avspeglar sig från de man har runt sig samt det man tror på. ”Tror man att det är viktigt med en bra teknik och man börjar få dåliga resultat, samtidigt som tränare säger att man har dålig teknik kommer det leda till en insikt där idrotten intalar sig att den har dålig teknik och detta kommer leda till prestationsångest. Om tränare däremot skulle säga samma sak till en idrottare som inte tror att teknik är så viktigt, skulle inte denna idrottare bli lika påverkad. Svackorna beror på hur individen tolkar och vad individen har med sig” (B, 2012). En mental svacka kan vara olika saker, beroende på individ.

Livshändelser

Ett resultat som framgår tydligt är att ”Faktorer utanför idrotten påverkar mer än vad man tidigare trott, livsstress och prestationsångest i alla vardagliga situationer påverkar idrottandet” (A, 2012). Den vardagliga stressen av att alltid prestera på topp påverkar det idrottsliga.

Vi är alla vanliga människor och vi följer en livscykkel, ingen har det bra hela tiden utan livet går upp och ner. Det har att göra med att det ”stora” livet påverkar idrottslivet. ”Det som kan göra en individ orolig, ängslig och stressad är när flera stora livshändelser sker samtidigt” (B, 2012). De mentala svackorna kan bero på många olika saker, en del får det jobbigt utanför idrottslivet, vilket påverkar idrottandet.

För att ta sig ur en mental svacka nämner en psykolog vikten av det sociala. ”Om man omges av människor som lyssnar och bry sig finns chansen att även om man mår dåligt kan man relatera till en god omgivning” (A, 2012).

Prestation

Tron på att man fixar en match lätt kan få motsatt effekt och idrottaren kan börja tvivla på sig själv, vilket kan leda till en prestations svacka. ”Inom golf kan det till exempel hända att man tror att man ska vinna, men då helt plötsligt fungerar ingenting. Då handlar det om att hitta tillbaka till nutet, att man inte reflekterar så mycket utan låter kroppen sköta sig själv” (A, 2012). I en mental svacka påverkas ofta prestationen, prestationsnivån sjunker vilket är förödande för en idrottare. ”De som kommer till mig gör det för att de upplever att de har prestationsproblem” (D, 2012). En svacka kan påverka prestationen till att motoriken inte fungerar, idrottaren upplever bara problem vilket leder till att de börjar tvivla på sig själva och då kan de inre samtal med negativa spiraler dra igång. Men prestationen behöver inte försämras av mentala svackor det finns idrottare som alltid känner ångest i tävlings situationen men som har lärt sig hantera detta och kan prestera ändå och det är dit man måste nå för att kunna prestera, man måste få kontroll. ”En nedgång som påverkar individen behöver
inte påverka prestationen om idrottaren kan hantera det” (C, 2012). Många idrottare känner njutning när de presterar bra och det är därför prestationen blir så värdefull för idrottaren.

**Rådgivning**

Fler och fler idrottare börjar arbeta mer strukturerat med det psykologiska fältet. Det är vanligt att idrottare arbetar systematiskt med fysiska delar, tekniska delar, men nu börjar det bli mer och mer vanligt att även arbeta med systematisk psykologi och då kan man vända till sig en rådgivare. Till en rådgivare vänder man sig när man behöver mer kunskap, vilket kan bero på att man är intresserad och kan se nyttan av det. Man kan också vända sig till en rådgivare när man inte tar sig framåt så som man tycker att man bör, vilket är en singal och en tolkning individen gör.

Idrottare som vänder sig till idrottspsykolog gör ofta det i det akuta läget. Det är en form av kortsiktighet där idrottaren kommer när den är i kris, det är tungt och man behöver prata med någon för att man har tankar som stör. ”Jag har blivit upprörd av lag i akuta lägen där de måste vinna nästa match och det är inget bra lage” (A, 2012). Man ska undvika att komma in i det akuta läget eftersom det är ett känsligt lage och då kan det bli mer slumpan som avgör, även om det kan vara bra att någon kommer in och rör runt i tankarna. Det bästa är att komma in i lågsäsongen, det är ett perfekt lage för rådgivning eftersom det handlar om förberedelser inför kommande säsong. Men man kan ha rådgivning när som, om man vill utvecklas som människa eller sin prestation, man kan ha nytta av kunskap på det psykologiska fältet på flera plan inte bara idrottsligt.

Att idrottare kommer in i det akuta läget beror på att idrotten är ganska kortsiktig om man arbetade mer långsiktigt skulle det hela vara mer förebyggande, men den insikten kommer mer och mer. Nu börjar man arbeta med idrottare långt innan mästerskapen börjar, det långsiktiga jobbet är något man börjar förstå. Den förebyggande rådgivningen handlar om hur man pusslar ihop livet innan de stora och viktiga sakerna händer, det bygger på en långsiktig plan.


Management och socialstress handlar generelltstått om att göra upp ett handlingsschema där individen kan hitta sin själsvbild och tillit, det handlar om att återta kontrollen av situationen. Personer som är i svackor är problematiserande, de ser problemen i händelser och styrs av detta därför handlar det om att skapa kontroll. Ett sätt för att skapa kontroll kan vara målsättningar, där man bryter ner vardagen i olika mindre mål, det kan också handla om att göra något roligt och lustfyllt istället där processen att umgås med vänner kan ha en positiv betydelse. Det handlar om att kunna se det individuella för att finna lösningar som passar den enskilda individen.
"Förklaringen hur tankarna påverkar det fysiologiska är av stor vikt, man pratar om hur kroppen påverkas av till exempel oro och utifrån detta får idrotten en förståelse för varför saker och ting sker, varför den sover dåligt och så vidare" (B, 2012). Att arbeta med hur kroppen fungerar i vanliga livet är en metod, om man har problem med stress får man möta den oro som man upplever. Idrottaren exponeras för dess oro, vilket bidrar till att idrottaren lär sig att äga sin egen kunskap, man vill att den enskilda idrottaren ska bli oberoende av rådgivaren så fort som möjligt. I början av en svacka behöver man ses mer regelbundet men sen kan möten ske allt mer sällan, att möten kan glesas ut beror på att idrottaren då ska börja äga sin egen fråga och kompetens.


Bakomliggande faktorer

Resultatet visar att förståelsen för de bakomliggande faktorerna som bidragit till den mentala svackan är avgörande för att kunna hjälpa en individ. Genom att lyssna försöker psykologen förstå de bakomliggande faktorerna och genom förberedande strukturerade mönster kan beteendemönster tydliggöras. Förhoppningsvis finner man de bakomliggande orsakerna tillsammans med idrottaren, för via de kontinuerliga mötena ser man mönster växa fram.

De bakomliggande faktorerna hjälper sedan psykologen att förstå hur idrottaren tänker och desto mer information man har desto tydligare bild kan man få och då kan det bli tydligt även för idrottaren. De bakomliggande faktorerna är viktiga för att kunna gör rätt saker. "Det är många olika saker som kan påverka och det är bra att ha koll på varför, för att kunna anpassa upplägget" (C, 2012). Däremot kan de bakomliggande faktorerna vara individuella för idrottaren, en del behärskar att inte förstå medan andra måste veta varför.

Generella övningar

Resultatet för generella övningar varierade, några av idrottspsykologerna tyckte det var svårt att lyfta fram generella övningar eftersom övningar måste anpassas efter situation och person. De menade på att det inte finns några generella övningar eftersom det är helt individuellt. "Om man är röddy eller orolig för en situation finns det såklart generella övningar för att hantera rådska, men man måste se till vilken metod som passar just den specifika individen, eftersom det finns individuella skillnader i rådsla" (D, 2012). Men en del psykologer plockade fram generella övningar användbara för mentala svackor.
Mål anses vara en viktig del, att kombinera korta och långa mål där de korta målen är energigivande och får idrottaren att titta framåt är viktigt. ”Avsaknaden av mål kan göra att idrottare inte kommer tillbaka efter en svacka, för att komma ur en svacka behövs mål och visioner” (A, 2012). Målen behövs för att idrottaren inte ska fastna i sig själv och bli negativ.


Att plocka fram det som oroar och ger ångest och sen jobba mot det så man får mer ångest och lär sig att det inte är farligt brukar ge bra effekt. Ofta undiker idrottare det som ger ångest och oro men om man jobbar emot det kan man lösa problematiken. För att lyckas med den här metoden krävs det att idrottaren förstår bakgrunden till metoden och kan kontrollera sin rädsla och här är förklaringen av vad som sker i kroppen oerhört viktig.

Att göra något annat än idrottande kan också vara användbart, att bryta mönstret och fokusera på något annat kan vara en givande metod men tillvägagångssättet beror alltså på det individuella.

**Mental träning**

De positiva effekterna som idrottspsykologer ser med mental träning är att idrotten lär sig att hitta balans och kontroll. Idrottaren lär sig att se på ”problem” ur ett annat perspektiv med en annan vinkling. Regelbunden bra mental träning är positiv. ”**Mental träning kan vara bra och ge positiva effekter om man tränar rätt och ändamålsenligt utifrån ett sätt man tror på**” (D, 2012).

De negativa effekterna som idrottspsykologer ser med mental träning är att idrottaren kan bli för säker i processen och skena iväg, vilket kan ge negativa bakslag. Om idrotten däremot blir för beroende av idrottspsykologen kan det också få negativa effekter. ”**Om idrottspsykologen inte kan närvara kan idrottaren då bli rådd och osäker, det handlar om att idrottaren måste lära sig att stå på egna ben i den mentala träningen**” (A, 2012).


**Spänningsnivå**

Spänningsnivå är något som en del psykologer alltid tar hänsyn till i arbetet med mentala svackor medans en del tycker att arbetet med spänningsnivån vid mentala svackor är ovanligt. Däremot är alla överrens om att vilken typ av reglering som ska ske är helt individuellt. ”**Hanin har en teori om att alla idrottare har olika prestationsnivåer**” (A, 2012). Det handlar om att hjälpa idrottarna till att nå
sin optima nivå, men för att nå dit får man gå tillväga på olika sätt. En del idrottsare behöver avslappning för att nå sin optima nivå, en del idrottsare behöver mycket spänning för att kunna prestera på max medan andra bara behöver lite spänning. Man får se alla som unika individer, de kräver olika uppvärmningsritualer, en del behöver kognitiv spänning, en del behöver fysiologisk spänning och en del behöver avspänning.

En av de psykologer som inte använder sig av spänningsreglering särskilt ofta beskriver det mer som att arbetet inte behöver utformas så eftersom det är ett symtom för att man är rädd och då arbetar denna hellre med själva rädslan än spänningsreglaren.

**Koncentration**


**Visualisering**

Visualisering kan vara en användbar teknik i vissa fall, om individen klara av att se sig själv och förstå med olika sinnena fungerar visualisering, men alla är inte lika, det passar inte alla. Vissa människor verkar vara bildmänniskor och de som kan se sig lyckas via den här tekniken kan ha stor användning av den. Visualisering används ofta när idrottaren ska hitta sig själv, att man då ser sig själv i nut med en jättebra teknik men i denna process är det viktigt att förstå att bilder/tankar påvekar kroppen och dess prestation, en tankebild kan även påverka negativt.

**Mål**


Målen beskrivs som viktiga eftersom de visar på en riktning och möter man något jobbigt kan det vara svårt att komma igenom det och då kan mindre delmål underlätta och det är inte bara de idrottsliga målen som lyfts fram utan även målen med rådgivningen.
Självförtroende och självbild

Självförtroendet och självbildena är centrala delar som påverkar svackan, men självförtroendet är inte en ensam faktor, utan är beroende av faktorer runt omkring. Att idrottspsykologen har kunskap om självförtroende är alltså av stor vikt för en givande rådgivning.

Självförtroende handlar om ett långsiktigt arbete, ”En osäker idrottare som gör mål stärker sitt självförtroende, men nästa match när den inte gör mål kommer den att påverkas av jojio-effekten” (B, 2012). ”Självförtroende, vad fan är det? Ena dagen har man det, nästa inte” (D, 2012).

Självförtroende kan man få av att lyckas och då kan bli nöjd, men nästa gång man inte lyckas kan man bli nedstämd och få ett sämre självförtroende igen, självförtroendet kan vara lite som en jojio. Därfor arbetas det med att plocka ner det konkreta beteendet för att nå fram hur idrottaren vill vara, detta leder i sin tur till gott självförtroende, men om det är självförtroende träning inviden behöver är helt individuellt. Överlag verkar idrottspsykologerna fokusera mer på beteenden än självförtroendeträdning i sig.

Rutiner och planering


Framtiden


Resultatsammanfattning

De faktorer som återspeglar sig i intervjuresultatet är kontroll, att individen själv ska få kontroll över sin egen situation samt att det är individens egen tolkning som påverkar hur situationen uppfattas och vilket arbete som ska genomföras. Idrottspsykologernas arbete handlar om att lyssna och förstå de individuella svackorna och utifrån den enskilda individen finna lösningar som passar den enskilda idrottaren. Det handlar om individuella processer och vad som är verksam vid mentala svackor skiljer sig åt, men alla idrottspsykologer lyfter fram målen med fokus på delmål som en viktig process, samt att självförtroendet är viktigt vid prestationstillfället.
Resultat - Idrottare

Mentala svackor

Idrottarna har upplevt mentala svackor där de presterat under sin normala kapacitet. Att de presterat under sin normala kapacitet har både varit deras individuella tolkning och en del har haft samtycke från tränare eller sina närmaste.

En idrottare definierar den mentala svackan som en period där man upplever så mycket negativa känslor så att det slår ut balansen. "Man tänker negativt och det blir liksom som en ondspiral i det hela, man bara fortsätter att tänka negativt" (1, 2012). Idrottarna beskriver svackan som en period där man inte kan fokusera så som man önskar och att det finns olika orsaker till detta, att inte känna sig välförberedd kan skapa oro som man kan leda till en svacka.


Vid misslyckande av prestationer beskriver två av idrottarna att de blivit väldigt negativa och arga. När man sedan blivit arg efter en tävling uppger en idrottare att den fått skuldänslor och att detta då satt igång en negativ spiral. Två av idrottarna hanterade perioden av den mentala svackan dåligt.


Livshändelser


"De vågade prata om det och ändå vara avslappnade och vi gjorde inte så stor grej av det utan dem peppade mig istället och påminde mig om vad jag faktiskt kan" (3, 2012).

Att den mentala svackan inte enbart berodde på idrottsliga faktorer framkom, utan livet utanför idrotten har också betydelse och de lyfter även fram att rådgivningen och dess lärdomar hjälper dem på det sociala och privata planet också. Däremot poängterades det att den idrottsliga faktorn var den
största delen. “Mest idrottsliga, jag har aldrig haft så höga krav på mig själv inom det andra, men inom idrotten ville jag alltid vinna” (2, 2012).

**Prestation**


**Rådgivning**

Att idrottarna vände sig till rådgivare var för att ha någon att diskutera med, de upplevde behov av hjälp. “Det kan vara väldigt tufft att brottas med problemen själv faktiskt” (1, 2012). Resultatet visar att de vänder sig till rådgivare för att de finner sig ha problem med olika faktorer som påverkar deras prestation.

Idrottarna har haft regelbundna möten och de har alla setts ungefär en gång i veckan. Mötena med rådgivarna beskrivs av alla som givande. ”Kanske inte alla möten har varit givande, men på det stora hela tycker jag att det hjälper” (1, 2012). ”Det var mycket givande” (2, 2012).


Idrottarna anser sig fått givande övningar som har hjälpt dem att komma tillrätta med problemen de upplevde. ”Det bästa som jag lyckades få ut var att försöka slappa av mer, det var lite mitt problem, att jag spände mig väldigt mycket för att jag ville väldigt mycket, jag ville så mycket att det stjälpte en själv mer än det hjälpte en själv” (1, 2012). Vikten av att stressa ner och slappa av bidrog till att idrottaren kunde fokusera bättre på det nödvändiga. En idrottare tycker viken av dess eget tävlingssystem varit givande, där man fokuserat på att hitta en styrka i att ha ett system. ”Jag var
väljligt impulsiv som människa, jag ville inte planera men jag kom till insikt att jag inte fungerade riktigt och insåg då viken av rutiner och system” (2, 2012). Medan den tredje idrottaren lyfte fram flera delar som givande, ”Vi gjorde mycket andningsövningar och att vara i nuet, att man lär sig fokusera på det man håller på med” (3, 2012).

Resultatet påvisar att idrottaren upplevde att rådgivaren kunde sätta sig in och förstå deras situation och att detta var något som skapades under tid. ”Kanske inte helt den första tiden, då kände man sig ganska ensam om att veta, javisst det är mina problem, men förstör han verkligen, men på längre sikt kännes det som man släppte in mer och att han också började förstå mer” (1, 2012). Alla idrottare var överens om att rådgivaren kunde sätta sig in och förstå deras situation.

Resultatet visar på att processen att komma ur den mentala svackan egentligen inte beror så mycket på själva rådgivaren, utan idrottarna uppfattar det som att de är dem som faktiskt gjort jobbet. Däremot framkommer rådgivaren som en viktig del i processen och en idrottare hade funderingar på att sluta med sin idrott för att denne inte kunde styra sina nerver.

Om idrottaren skulle komma ur den mentala svackan på egen hand skiljer sig, två idrottare menar på att det då skulle ta längre tid och vara mer smärtsamt för dem själva. ”Det enda en rådgivare kan göra är att skynda på processen, jag tror de flesta kommer ur ändå, förr eller senare” (1, 2012). Medan en annan idrottare menar på att den utan rådgivare skulle sluta. ”Nej, då hade jag slutat, jag hade aldrig kunnat inse att jag själv var dålig, då hade det varit bättre att ge upp” (2, 2012).

Om idrottarna hamnar i mentala svackor igen kommer de med sannolikhet att vända sig till rådgivare och de skulle även rekommendera andra att uppsöka rådgivare. De framkommer också att de skulle rekommendera rådgivning både för idrottliga och privata svackor. ”När jag fick en svacka igen kontaktade jag min rådgivare och lyckades därefter prestera rätt så snabbt igen. Att man behöver ta hjälp för att nå dit är oväsentligt” (2, 2012). En idrottare nämner också att denne skulle rekommendera rådgivare för alla människor och man inte behöver vara i en svacka för att gå till en rådgivare, utan denna idrottare skulle tipsa andra om att arbeta med rådgivare mer förebyggande.

Mental träning


Medvetenheten om att olika idrottare har olika system och har olika förberedelser ses inte längre som något konstigheter utan man har blivit medveten om att de mentala teknikerna kan användas

En idrottare beskriver den mentala träningens effekt som negativ utifrån omgivningen. Idrottaren menar på att teknikerna kan bidra till att denne uppfattas som en b vesserwis från omgivningen. Detta bygger på de olika rutinerna i systemet, men idrottaren har blivit stark i sin process och vågar nu stå på sig om hur denne vill att saker och ting ska fungera runt den i tävlingssammanhang.

**Bakomliggande faktorerna**

Resultatet visar att idrottarna upplevde att de fann de bakomliggande orsakerna till svackan, fast en idrottare menade på att man i denna process inte hittar alla delar, men de betydelsefulla. "Det finns ju alltid nån svaghet, jag tror att det finns mycket att förbättra, som att tänka positivt på tävling! Jag tror det finns en långbit kvar, det finns många saker som jag kan göra mycket bättre” (1, 2012). Faktorerna som framkom som bakomliggande hos de olika idrottarna var stress, spänningsnivå, självförtroende, självkänsla, för höga mål, panikångest, ångest, prestationsängest, nervositet samt tilliten till sig själv eller/och tränaren.


**Spänningsnivå**


För denne har det handlat om att inte se alltför många av de andra idrottarna utföra sina tävlingsmoment, eftersom detta kan påverka denna negativt. Istället för att sitta och titta på de andra för mycket arbetar idrottaren istället med att göra annat, det kan handla om att gå runt och prata, utan att prata om idrottandet eller att ta en fika mellan idrottssmomenten eller att bara gå runt och prata i telefon med mera. Den tredje idrottaren har arbetat med spänningsnivån och olika andningsövningar och upplever att detta har hjälpit den i att presta, men idrottaren upplever inte att spänningsnivån var en orsak till svackan.

**Konsen**

Resultatet av koncentration visar att koncentrationen försämrats på grund av att andra faktorer påverkat. "Lite av det min rådgivare försökte säga var att jag nästan koncentrerade mig för mycket, så att jag spände mig. Jag var liksom så inne att göra så bra som möjligt, så lite av att slappna av var kanske att släppa lite på koncentrationsnivån, inte på ett dåligt sätt utan för att kunna slappna av mer” (1, 2012). Två av idrottarna var tvungna att fokusera på att minska koncentrationen.

**Visualisering**


**Mål**


**Självförtroende och självbild**

Idrottarna beskriver sina självförtroenden som bra idag. “Det är inte så bra som när jag var som bäst, men jag skulle vilja säga att det är på väg dit, i alla fall åt det hället” (1, 2012) En av idrottarna menar på att när dens självförtroende ökade jobbadem dem mycket med ödmjukheten för att komma ifrån den individuella känslan av att vara ”störst, bäst och vackrast”. Det handlade om att ha fötterna på jorden trots framgång.

Eftersom självförtroendet var påverkat var det något som de arbetade på tillsammans med rådgivarna, fast de fick självförtroende av att kunna andra betydelsefulla övningar, så till en början beskriver idrottarna att de inte fokuserade så mycket på självförtroendet, men att det blev bättre för att de andra övningarna hjälpte dem på ett positivt sätt.

För att komma tillrätta med självförtroendet arbetades mycket med att tänka positivt och att man skulle tänka på att vara nöjd med det man har, att man inte alltid ska behöva vara bäst på allting utan att man ibland får nöja sig med lite mindre och se det positiva i det. Samt att man ibland måste blicka tillbaka och se allt man har åstadkommit, att man har flera bevis på att man har gjort bra saker och att ingen kan ta ifrån dem framgångarna.

**Rutiner och planering**

Fokus på rutiner och planering under rådgivningsprocessen varierade och endast en av idrottarna har arbetat med detta. "Jag har alltid varit sån här, vad ska man säga kontrollfreak över min träning och allting runt om så det var inte mitt största problem" (1, 2012) och därför inget de fokuserade på, medan en annan idrottare fokuserade mycket på rutiner och skapandet av ett system tillsammans med sin rådgivare. Däremot är det alla överrens om att bra, vålanpassade rutiner påverkar deras prestation positivt. "Jag trivs bäst med fasta rutiner, så man vet vad som händer, eller man vet ju aldrig vad som händer, men så man vet vad som händer i ens tävlingsförberedelser, att man har en egen plan" (3, 2012).

**Framtiden**

Idrottarna beskriver den mentala svackan och dess arbetsprocess som lärdom, att de i framtiden kan använda sig av den lärdom de fått. Samt att de idag har lättare att ta motgångar och kan acceptera att de har gjort fel.

**Resultatsammanfattning**

De faktorer som återspeglar sig i intervjuresultatet är att för höga mål skapar mentala svackor, men att det i den mentala svackan kan vara olika faktorer som ligger till grund. Det framkommer alltså individuella skillnader i vilka faktorer som påverkar samt tillväxagångssätt, men de gemensamma faktorerna som framkom var bristen på självförtroende och tron på sig själv. Det fanns en gemensam utgångspunkt och struktur i form av förstående och betydelsefulla rådgivare som via sina metoder påverkade idrotten till att kunna prestera bättre.

**Resultat – Jämförelse**

Idrottspsykologerna poängterade att arbetet med mentala svackor är individuellt, men idrottarnas svar påvisar flera likheter. För att förtydliga resultatet och lyfta fram skillnader och likheter skapades en modell baserad på idrottarnas och idrottspsykologernas uppfattningar kring mentala svackor. I figur 1 nedan visas resultatet av studien med fokus på skillnader och likheter.

**Mentala svackor**

Både idrottspsykologer och idrottare såg den mentala svacka som en period där man inte kan prestera till sin fulla potential. Alla idrottare hade presterat sämre under svackan, vilket ligger i linje med idrottspsykologernas upplevelser av att den mentala svackan är en tolkning gjord av individen. Idrottarna hade tolkat prestationsminskningen till stor del själva. Idrottspsykologerna menar på att de individuella tolkningarna skapar olika svackor, att en mental svacka kan vara olika saker beroende på individ. Idrottarna beskriver både likheter och skillnader i den mentala svackans arbete.

*Figur 1. Schematisk översikt av respondenternas svar.*
**Livshändelser**

Idrottspsykologerna påpekade att faktorer utanför idrotten påverkar mer än vad man tidigare trott. Att livet utanför idrotten kan vara en orsak till en prestationens minskning. Idrottarna själva däremot ansåg till största del att deras svacka mest berodde på idrottsliga faktorer. Däremot var båda parter överrens om att de mentala teknikerna kan vara användbara både inom idrotten och i det "vanliga" livet.

**Prestation**

Idrottspsykologerna menade på att en mental svacka kan påverka prestationen negativt, vilket ligger i linje med idrottarnas tolkning, där alla upplevde en prestationens minskning under svackan.

**Rådgivning**

Idrottarna upplevde rådgivningsprocessen som en viktig del för att de kunde prestera igen och de kände att rådgivarna kunde sätta sig in i deras situation och ge dem givande övningar för att ta sig ur svackan, vilket tyder på att idrottspsykologerna fann lösningar för varje idrottare, vilket deras arbete går ut på.

Rådgivningsprocessen upplevde idrottarna som en process där de gjorde mycket själva, vilket ligger i linje med idrottspsykologernas upplevelser, där de arbetar för att ge idrottarna nycklarna till att själva upptäcka lösningarna, via en såkallad sokratisk dialog. Både idrottspsykologernas och idrottarnas uppfattningar kring arbetsprocessen upplåg ligger i linje med varandra, där man utgår från en dialog med mycket diskussion.

Idrottspsykologerna upplevde att många idrottare uppsökte rådgivning i det akuta läget, vilket samstämmes med idrottarna. En av idrottarna skulle till exempel sluta om inte denna fick hjälp, vilket tyder på ett akutläge. Däremot lyfte idrottspsykologerna fram att medvetandet kring mer långsiktig och förebyggande rådgivning ökar, vilket stärks i svaren där idrottarna fortsatt sin rådgivning för förebyggande arbete, samt att de skulle rekommendera andra att uppsöka idrottspsykolog redan innan svackor uppstår.

**Bakomliggande faktorer**

De bakomliggande faktorerna har stor betydelse både för idrottspsykologerna och idrottarna. Idrottspsykologerna menar på att dem är avgörande för att kunna förstå och hjälpa idrottaren och alla idrottare upplever att det även är viktigt för dem att förstå de bakomliggande faktorerna. Däremot nämner en idrottspsykolog att alla idrottare inte är benägna att veta bakgrunden till problemet, vilket inte samstämmes med de intervjuade idrottarnas upplevelser.

**Generella övningar**

De generella övnningarna som upplevdes som användbara vid mentala svackor hos idrottspsykologerna var fokus på mål, spänningsreglering, exponering av det som ororar och ger ångest samt göra något annat än idrottnet. Dessa upplevelser stämmer till viss del överrens med idrottarnas upplevelser, alla hade arbetet med mål och de höga målen ansågs vara en orsak till svackorna. Alla arbetade med spänningsnivån och två av idrottarna upplevde för hög spänningsnivå
som orsaker till svackorna. En idrottare fokuserade på annat än idrottande under tävlingsdagen för att inte påverkas negativt.

**Mental träning**

Idrottspsykologerna menade på att den mentala träningen ger idrottaren balans och kontroll, vilket samstämmde med idrottarnas upplevelser. Idrottarna menade på att de med den mentala tränningen kunde skapa bättre versioner av sig själva.

**Spänningsnivå**

Idrottspsykologerna upplevde att spänningsnivån ibland behövde regleras vid mentala svackor och en del tog alltid hänsyn till spänningsnivån medan någon idrottspsykolog inte arbetade med spänningsnivån, vilket skiljer resultatet från idrottarnas som alla arbetade med spänningsnivån i form av andningsövningar. Däremot är bägge parter överens om att kunskapen att kunna hantera spänningsnivån skapar kontroll och kan motverka negativa bakslag.

**Koncentration**

När det gäller koncentrationen är båda parter överens om att koncentrationen är en komponent som påverkas av andra faktorer och därför upplevde dem alla att koncentrationen påverkades och tränades med fokus på andra övningar, det skedde alltså inga renodlade koncentrationsövningar under arbetet med de mentala svackorna.

**Visualisering**

Visualisering som användbar metod vid mentala svackor var för idrottspsykologerna en tolkningsfråga, de menade på att vissa individer kan ha stor hjälp av denna typ av träning medan andra kan ha svårt att ta till sig den. Detta ligger i linje med idrottarnas upplevelser där endast en använde sig av visualiseringsteknik. Både idrottspsykologerna och idrottaren som använde tekniken var medvetna om att visualisering kan skapa negativa effekter om inte idrottaren får rätt stöd under processen.

**Mål**

Både idrottspsykologer och idrottare var överens om arbetet med mål, där viken av balans och realistiska mål lyfts fram. Båda parter nämnde också viken av delmål och precis som idrottspsykologerna upplevde skapar enligt idrottarnas upplevelser för höga målsättningar svackor, vilket visar sig genom prestationsångest.

Idrottspsykologerna förespråkade att livet går upp och ned och att livet inte alltid är som ett rullband som leder till framgång och detta upplevde idrottarna att de fick lära sig i rådgivningsprocessen.

**Självförtroende och självbild**

Både idrottspsykologer och idrottarna upplevde att självförtroendet är viktigt för att kunna prestera, men inga av dem upplevde arbetet med renodlade självförtroende träningar, utan självförtroendet blev bättre genom att arbetet med andra betydelsefulla delar.
Rutiner och planering

Idrottspsykologerna menade på att arbetet med rutiner och planering är individuellt, vilket samstämer med idrottarna, endast en av idrottarna arbetet med detta. Däremot var alla parter övertros om att rutiner och planering är något som skapar kontroll för idrottaren.

Framtiden

Idrottspsykologerna menade på att arbetet från de mentala svackorna skapar lärdom som kan användas vid framtida svackor, vilket ligger helt i linje med idrottarnas uppfattningar.

Diskussion

Individuella upplevelser

Mentala svackor


Idrottspsykologerna är väl medvetna om det individuella arbetet och att det är individens tolkning som avgör hur dem upplever och uppfattar olika situationer och det är utifrån denna kunskap de styr rådgivningsprocessen.

Vad idrottare upplever som verksam vid mentala idrottssvackor med fokus på prestation är att få kontroll över sin situation, vilket skapas medhjälp av rådgivaren och dess olika metoder och tekniker. Hur man når kontroll är däremot individuellt men det finns vissa gemensamma faktorer som realistiska mål samt ett gott självförtroende där man känner tillit till sig själv.


Både idrottspsykologer och idrottare menar på att mentala svackor handlar om en process där man inte kan presterar till sin fulla potential, vilket beror på att man inte kan hantera de negativa effekter
som upplevs och det är här idrottspsykologen kommer in för att hjälpa idrottaren att få kontroll. Kontroll är ett begrepp som återkommer både hos idrottspsykologerna och hos idrottarna. Det handlar om att idrottarna ska få kontroll över sin situation så att de kan prestera igen, men hur man når kontrollen variera alltså, eftersom det beror på den individuella tolkningen av situationer som påverkar hur man ska arbeta vidare.

**Mental träning**


**Rådgivningen**


sig. Två av idrottarna anser däremot att de förmodligen skulle klarat att ta sig ur svackan på egen hand men att detta då hade tagit längre tid och förmodligen varit mer smårsamt.


Idrottarna såg även rådgivaren som en viktig del av att de kunde presteras igen och de upplevde att rådgivarna kunde sätta sig in och förstå deras situation samt att de fick givande övningar som hjälppte dem att komma tillrätta med problemen, vilket tyder på att idrottspsykologerna fann lösningar för respektive individ vilket bidrog till att idrottaren kom tillrätta med sitt problem. Det framkom också att idrottarna gör mycket "själva" i rådgivningsprocessen, vilket ligger i linje med idrottspsykologernas arbete där de utgår ifrån en sokratisk dialog där psykologens uppgift är att ge idrottaren nycklarna till att själv upptäcka lösningen. Denna tolkning delar alltså både idrottspsykologer och idrottare och det verkar vara en väl fungerande metod för att komma tillrätta med problemen.

Mål

"Om man är rädd eller orolig för en situation finns det såklart generella övningar för att hantera rädsla, men man måste se till vilken metod som passar just den specifika individen, eftersom det finns individuella skillnader i rädsla" (D, 2012). En del psykologer plockade fram generella övningar, användbara för mentala svackor och bland dem övningarna framkom mål och stresshantering som mest betydelsefulla. Negativa tankar har en negativ effekt på prestationen och det är därför av


Rådgivaren hjälpte idrottarna på olika sätt, en idrottare fick hjälp med att skapa ett system med faktorer som funkar för just den idrottaren. En av faktorerna i systemet var att inte titta så mycket på de andra idrottarnas prestationstillförsel utan istället göra andra mindre idrottsliga aktiviteter. Detta för att idrottaren enbart skulle fokusera på sin egen prestation. Idrottaren har med hjälp av rådgivaren utvecklat ett privat självmedvetande och fått bättre självkänslom och en mer konsekvent beteende när det gäller närlagor och attityder. De reagerar utifrån sina egna känslor, intressen och uppfattningar om vad som är rätt och fel (Hassmén, et al., 2003).


Båda parterna är eniga om att målsättningar kan påverka svakan och att det handlar om att ha en balans mellan målen, där man skapar realistiska mål. Vikten av delmål är något som båda parter lyfter fram som centrat för att komma tillrätta med prestationen. Alla idrottarna hade precis som psykologerna förespråkade kunde ske, för höga målsättningar, vilket orsakade prestationssångest.
Den svåraste motståndaren var idrottaren själv och i denna process var rådgivarens målsättningssARBete värdefullt. Något som idrottspsykologerna påpekade var att livet går upp och ned och att man inte alltid kan presteras på topp, detta fick idrottarna lära sig i rådgivningsprocessen. De fick förståelse för att man inte alltid kan vara bäst samt att lära sig uppskatta de fina prestationer och framgångar man haft och i denna process handlade det om att kunna se saker positivt även om man den gången inte var bäst, för att vara bäst jämte är orealistiskt.

**Spänningsnivå och koncentration**


Idrottspsykologerna är medvetna om att deras uppgifter kan handla om att hjälpa idrottarna till att nå sin optimala nivå, men för att nå dit får man gå tillväga på olika sätt. En del idrottare behöver avslappning för att nå sin optimala nivå, en del behöver mycket spänning för att kunna presteras på max medan andra bara behöver lite spänning. Detta ligger i linje med att den individuella värderingen bestämmer hur spänningsnivån uppfattas, där en hög spänningsnivå som tolkas som negativ kan göra att idrottaren känner sig nervös medan en positiv tolkning av hög spänningsnivå kan bidra till att idrottaren känner sig laddad. Detta gör att stress inte kan ses som uteslutande positiv eller negativ till sin natur utan det handlar om individens tolkning (Hassmén, et al., 2003). Denna process verkar idrottspsykologerna väldmedvetna om och det kan även ses som orsaken till att det är svårt att avgöra om spänningsnivån är en metod användbar för mentala svackor, för det beror alltså på individens tolkning av dess spänningsnivå.

Två av idrottarna fokuserade på spänningsnivån eftersom detta var något som stjälpte dem innan tävlingar, de såg spänningsnivån som en orsak till svackan. "Det var grundproblemet för mig på tävling, så motivationen för att träna försvar och det bidrog till att jag inte var väl förberedd för min uppgift sen" (2, 2012). Arbetet med spänningsnivån upplevde idrottarna som en faktor som gjort att de kunnat presteras igen. Idrottarens fysiologiska reaktioner och symptom har betydelse för prestationen, känslan av högre puls och fjärrar i magen innan en prestation kan tolkas positivt av idrottaren och därmed vara positivt för prestationen, men om reaktionen med högre puls och oro

En idrottare fick göra genomför en form av test på tävlingsdagen där individen uppskattade en mängd faktorer på en skala 1-5 och det resultatet visade på att idrottaren upplevde en hög spänningsnivå innan första start och att dessa värden blev för höga för att idrottaren skulle klara av att presteras, men efter första prestationstillfället sjönk värdena vilket då berodde på att idrottaren upptäckte och tappat tron på sig själv. Idrottaren kände då tvivel och upplevde en negativ uppgivenhet, den höga spänningsnivån inledningsvis hade bidragit till att idrottaren bränt mycket av sin energi på irrelevanta faktorer. ”Lite av det min rådgivare försökte säga var att jag nästan koncentrerade mig för mycket, så att jag spände mig. Jag var liksom så inne att göra så bra som möjligt, så lite av att slappna av var kanske att släppa lite på koncentrationsnivån, inte på ett dåligt sätt utan för att kunna slappna av mer” (2012). Detta ligger i linje med idrottspyskologernas uppfattning om att koncentrationen bara är en komponent som blir påverkad av andra mer betydelsefulla faktorer. För ren koncentrationsträning är ingen metod som framkommer som användbar vid mentala svackor hos idrottspyskologerna. Detta för att koncentrationen inte ses som den bidragande orsaken till en svacka, men det kan vara en faktor som påverkas. ”Sällan är det en variabel som faller ur, utan det är en mängd faktorer som påverkar” (A, 2012).

En felaktig och negativ tro på sin egen kompetens leder generellt sätt till försämrad koncentration och prestation. Idrottspyskologerna menar på att koncentration är en klassisk komponent som är avgörande för prestationen men ofta är den inte boven i dramat, utan koncentrationen måste sättras i kontexten till andra faktorer. Vilket stärks av Pensgård och Hollingen (1996) som menar på att rätt form av koncentration kännetecknas av mental lugn, det innebär att koncentrationen kan påverkas av irrelevanta tankar, onödig spänning. Där tanken på resultatet eller hur man uppfattats av andra kan leda till för hög spänningsnivå som leder till ångest, samt om idrottaren kritiskt skulle börja ifråga sätta sitt tillvägagångssätt, detta är vanliga fel som kan leda till för få flexibla

Idrottspsykologerna menar på att dem är välmedvetna om att spänningsnivå kan behövas reglares vid mentala svackor men att detta beror på den enskilda individen. Två av idrottarnas menade på att de arbetade med spänningsnivån eftersom en för hög spänningsnivå upplevdes som orsaken till deras svacka, medan en idrottare arbetat lite med spänningsnivån i form av andningsövningar, men denna idrottare upplevde inte att svackan berodde på anspänningen. Vilken typ av spänningsnivå som det ska arbetas med beror enligt idrottspsykologerna på hur individen är och de poängterar att avspänningssträning kan vara en teknik för vissa idrottare. Idrottarna använde sig av avspänningsövningar med fokus på avslappning och andning. Både idrottspsykologer och idrottare är överrens om att kunskapen om att hantera sin spänningsnivå skapar kontroll och kan motverka negativa bakslag.

Visualisering


Endast en idrottare använde sig av visualisering och de arbetade mycket med bilder och olika scenerier som kunde ske och sen skedde en hanteringsprocess utifrån bilderna. Utifrån detta lärde sig idrottaren att hantera obekväma situationer och finna lösningar som passade för olika händelser.
Detta är en process som enligt Pensgård och Holling (1996) handlar om att man förbereder sig på
det värsta, man lägger upp en lösning för varje negativ situation och idrottaren kan finna styrka
 genom processen vilket bidrar till att de känner sig mer förberedda. Detta kan leda till att de oroar sig
 mindre och att de negativa tankarna kan bearbetas medhjälp av en planering av lösningar. Denna
 arbetsmetod hjälpte en av idrottarna och istället för att bli arg när negativa situationer uppstod lärde
 sig idrottaren att finna lösningar som gjorde att den inte ödslade onödig energi på orrelevanta saker.
"Man måste försöka hålla fokus på det man ska göra så man inte hamnar i en negativ spiral" (2,
2012). Bilderna användes för att idrottaren skulle kunna behålla luget. De negativa effekterna som
 framkom av visualiseringen var att idrottaren till en början målade upp för stora mål, för stora bilder
 och idrottaren menar här på att om den inte haft så bra hjälp så hade visualiseringstekniken kunnat
 stjälpa dem mer istället.

Om visualisering är en användbar teknik framhålls av idrottspyskologerna som en tolkningsfråga, för
 vissa individer kan tekniken vara bra, för andra inte. En av idrottarna genomförde
 visualiseringsträning och upplevde denna teknik som positiv, medan två idrottare inte använde sig av
 visualisering. Av de parterna som använde tekniken finns en medvetenhet om att det finns negativa
 effekter och idrottaren upplevelser att den fick bra stöd av rådgivaren för att inte påverkas av dessa
 negativa effekter.

**Självförtroende, självkänsla och självbild**

Självförtroendet och självbilden är delar som påverkar svacan, men självförtroendet är inte en
 ensam faktor utan är beroende av faktorer runt omkring, vilket gör att idrottspyskologerna överlag
 inte fokuserar på någon renodlad självförtroende träning. Det arbetas mycket med att plocka ner det
 konkreta beteendet för att nå fram till hur idrottaren vill vara, detta leder i sin tur till gott
 självförtroende, men om det är självförtroende träning inviden behöver är helt individuellt. Överlag
 verkar idrottspyskologerna fokusera mer på beteenden än självförtroendeträning i sig.
Självförtroende är en viktig faktor som hänger samman med att kunna presteras, om idrottaren tvivlar
 på sig själv kan det leda till försämrad prestationer. För att komma tillrätta med detta bör man då
 utveckla sin fysiska och/eller psykiska förmågor och förbereda sig bättre (Plate & Plate, 2001).

Alla idrottare upplever att de har ett bra självförtroende idag men de ansåg att deras bristande
 självförtroende var en orsak till svacan och eftersom detta påverkat dem arbetade de med att
 förbättra självförtroendet tillsammans med rådgivarna, men de fick självförtroende av att kunna
 andra betydelsefulla övningar. Till en början skedde inga renodlade självförtroende övningar, utan
 självförtroendet blev bättre för att de andra övningarna hjälpte dem på ett positivt sätt. För att
 komma tillrätta med självförtroendet arbetades det mycket med att tänka positivt och att tänka på
 att vara nöjd med det man har, att man inte alltid ska behöva vara bäst på allting utan att man ibland
 får nöja sig med lite mindre och se det positiva i det. Samt att man ibland måste blicka tillbaka och se
 allt man har åstadkommit, att man har flera bevis på att man har gjort bra saker och att ingen kan ta
 ifrån en dem framgångarna.

Båda parterna haller här samma linje med att självförtroendet är viktigt för att kunna presteras men
det sker inga renodlade övningar med speciellt fokus på just självförtroendet utan självförtroendet
 blir bättre för att man arbetar med andra betydelsefulla delar.
Rutiner och planering


Om idrottarna under rådgivningen fokuserade på rutiner och planering varierade.”Jag har alltid varit sån här, vad ska man säga kontrollfreak över min träning och allting runt om så det var inte mitt största problem” (1, 2012) och därför inget de fokuserade på, två av idrottarna arbetade inte med rutiner och planering medan en idrottare fokuserade mycket på rutiner och skapandet av ett system tillsammans med sin rådgivare. Däremot är alla överrens om att bra rutiner påverkar deras prestation positivt.

Om man arbetar med rutiner och planering är enligt idrottspsykologerna helt individuellt vilket ligger i linje med resultatet där bara en idrottare ansågs behöva sådan träning. Däremot är alla parter överrens om att rutiner skapar kontroll och kan hjälpa idrottaren i dess utövningsprocess.

Metodiskussion


Genomförandet av de kvalitativa intervjuerna gav genvär från de tillfrågade, i och med den tydliga intervjuomtåget utgick intervjun från en bra struktur vilket skapade trygghet. Fördelen med en halvstrukturerad intervjuall är att man har en bra grund samt möjlighet till eventuella följfrågor. En brist med intervjuomtåget var att begreppet mental svacka borde definierats, för även om studien fokuserade på individens egna uppfattningar kring ämnet hade en tydlig definition klargjort det ytligare. Däremot har inte att denna saknade definition påverkat validiteten eftersom studien fokuserade på de individuella uppfattningarna.

Urvålet av respondenterna gjordes genom bekvämlighetsurval eftersom det inte finns en uppsjö av utbildade idrottspsykologer. Det var ganska svårt att få tag i dem utbildade och med begränsningen till att bara använda Skype för inspelningsmöjligheter nådde jag endast fram till två och det är
anledning till telefonintervjuer. Användandet av telefonintervjuer gjorde det möjligt att nå ut till personer på olika platser, vilket var nödvändigt för mig för att nå ut till idrottspsykologer. I vårt län finns inte den omfattningen av utbildade idrottspsykologer som studien avsåg att undersöka. Flera av idrottspsykologerna nämnde att de hade mycket att göra och telefonintervjuerna bidrog kanske till att de faktiskt såg det som en möjligt att ställa upp.


Under arbetets gång har det strävats efter hög validitet och med noggrann granskning så att frågeställningarna i intervjuellen verkligen samstämer med syftet, det vill säga att studien verkligen mäter det som den avser att mäta. Det har strävats efter ett kritiskt förhållningssätt när data transkriberats och tolkats. Samma information har getts ut till alla respondenter och intervjuerna har genomförts på liknande sätt oberoende om det var telefonintervju eller Skype intervju. Det etiska ställningstagandet bygger på respekt för informanterna, vilket är viktigt när det handlar om framgångsrika idrottare, samt idrottspsykologerna eftersom det inte finns så stor mängd av dem.

**Slutsatser**

Att rådgivningsprocessen är en individuell process och att de mentala svackorna kan skilja sig åt är tydligt och det har framkommit i studien. Vad idrottspsykologer och idrottare upplever som verksamt i behandlingen av mentala svackor med fokus på prestation beror på individuella faktorer, men samtidigt finns det resultat som visar på att målsättningen är en central metod av arbetet med mentala svackor. Målsättningen är en sådan faktor som kan påverka både svackan och prestationen och rådgivarna uppger att de arbetar mycket med framförallt delmål för att hjälpa idrottare ur mentala svackor och även idrottarna påpekar målsättningen som en värdefull process. Alla idrottare hade för höga målsättningar som påverkade deras självförtrynde, de hade förlorat tron på sig själva, vilket ledde till svackorna. Om sedan idrottaren behöver självförtryende- eller koncenterationstråning arbetar man med att förbättra dessa delar genom att fokusera på andra mer betydelsefulla faktorer och det kommer bidra till att både självförtryendet och koncentrationen når en mer optimalnivå. Prestationen försämrades negativt för alla idrottare, vilket beror på att de som
idrottspsykologerna nämnde att de inte har lärt sig att hantera de faktorer som framkommer, vilket leder till att idrottaren påverkas och därmed påverkas deras prestation.

arbetsprocessen handlar om att idrottspsykologen ska hjälpa idrottaren att finna användbara metoder som hjälper idrottaren att lösa sitt problem, det handlar om att rådgivaren hjälper idrottaren att skapa kontroll över sin situation. En idrottare arbetade med visualisering samt rutiner och planering tillskillnad från de andra. Att denna idrottare arbetade med fler tekniker kan bero att på att den varit i en djupare svacka än de andra, denna idrottare menade på att den skulle slutat om den inte fått hjälp från rådgivaren, medan de andra idrottarna ansåg att de skulle tagit sig ur svackan på egen hand men att detta då hade tagit längre tid. Vad idrottaren använder för tekniker och metoder beror alltså på den individuella process som sker mellan idrottspsykolog och idrottare, men det finns generella gemensamma faktorer som framkommer så som fokus på målsättning och självförtroende.

Framtida forskning

Idrottspsykologerna poängterade att arbetet med mentala svackor är individuellt, men idrottarnas svar påvisar flera likheter. Idrottarna var på olika idrottsliga nivåer och verkade inom helt olika idrottsgrenar men ändå framkom det flera liknande faktorer samtidigt som idrottspsykologerna tryckte på att arbetet med mentala svackor är en helt individuell process som beror på individens tolkning, kanske finns det en viss typ av mentala svackor som är vanligare? Det hade varit givande att genomföra en större studie för att kunna få en förståelse för om det finns några generella likheter i mentala svackor eller om det verkligen handlar om väldigt individuella processer.

De båda männen beskrev till skillnad mot kvinnan aggressioner vid misslyckanden och att de hanterade den mentala svackan dåligt tillskillnad mot kvinnan som ändå försökte se saker positivt under svackan, därför hade det varit intressant att studera mentala svackor ur ett könsperspektiv. En större urvalsgrupp hade kunnat frambringa en tydlighet i om män och kvinnor hanterar mentala svackor olika.
Referenser

1. Idrottare. (den 05 05 2012). Upplevelserna av mentla svackor med fokus på prestation. (T. Svensson, Intervjuare)


B, Idrottspsykolog (den 02 05 2012). Upplevelserna av mentala svackor med fokus på prestation. (T. Svensson, Intervjuare)


Appendix A

Intervjufrågor – Idrottspsykologer

Inledande frågor
1. Hur länge har du arbetat som idrottspsykolog?
2. Vad har du själv för idrottsbakgrund?
3. Varför ville du bli idrottspsykolog?
4. Vad är det bästa med ditt jobb?

Mentala svackor

Allmänt
1. Vad är en mental idrottssvacka för dig?
2. Är det vanligt att idrottare hamnar i mentala svackor?

Rådgivning
1. När bör man vända sig till en idrottspsykolog?
2. Har du hjälp några idrottare som hamnat i mentala svackor?
3. Vad kan du göra för en idrottare som hamnat i en mental svacka?
4. Upptäcker du att regelbundna möten med en idrottspsykolog bidrar till att idrottaren kommer ur den mentala svackan snabbare än kanske på egen hand?
5. Upptäcker du att kontinuerlig mental träning kan göra så att idrottaren undviker mentala svackor i framtiden?
6. Vilka effekter ser du med mental träning?
7. Vilka negativa effekter ser du med mental träning?

Mentala tekniker
1. Finns det någon/några generella övningar som du märkt fungerar extra bra för att ta sig ur mentala idrottssvackor?

Individuella skillnader
1. Hur upptäcker du att mentala svackor kan skilja sig åt?
2. Kan man som idrottspsykolog se/finna vilka bakomliggande orsaker som bidragit till den mentala svackan?
3. Är det nödvändigt att förstå dem bakomliggande faktorerna för att kunna hjälpa idrottaren?
4. Har du haft någon idrottare som du faktiskt inte kunnat hjälpa? Vad berodde det på?

Prestation

Allmänt
1. På vilket sätt upptäcker du att prestationen kan komma att påverkas när man är i en mental svacka?
Mentala tekniker

Spänningsnivå
1. Är spänningsnivån något som du brukar arbeta med för att kunna förbättra prestationer samt hjälpa idrottare ur mentala svackor?

Konzentration
1. Är koncentrationen något som du brukar arbeta med för att kunna förbättra prestationer och hjälpa idrottare ur mentala svackor?

Visualisering
1. Upplever du att visualisering är en användbar teknik för att ta sig ur mentala svackor?

Mål
1. Kan målbildsträning och målsättning vara användbara metoder för att komma ur en mental svacka för att man ska kunna prestera igen?

Självförtroende och självbild
1. Är självförtroendet och självbilden något som du upplever som avgörande för en god prestation?
2. Är detta något som du brukar arbeta med för att hjälpa idrottare ur mentala svackor?

Rutiner
1. Upplever du att bristen på planering och rutiner kan orsaka mentala svackor och försämrad prestation?
2. Är detta något som du brukar arbeta med för att hjälpa idrottare ur mentala svackor?

Avslutning
1. Vad ska man tänka på när man är tillbaka och kan prestera toppresultat igen, (för att undvika mentala svackor)?
Intervjufrågor – Idrottare

Inledande frågor
1. Vilken idrott är du verksam inom?
2. Hur kom det sig att du vände dig till en rådgivare?
3. Var dina möten med rådgivaren givande?
4. Hade ni regelbundna möten eller var det mer möten vid enstaka tillfällen?

Mentala svackor

Allmänt
1. Vad är en mental svacka för dig?
2. Har du upplevt att du varit inne i en svacka?
3. Upplevde du att du presterade under din normala kapacitet?
4. Har någon tränare som känner dig väl delat din uppfattning om att du presterat sämre än normalt?
5. Hur påverkade din omgivning dig under den här perioden?

Rådgivning
1. Vad upplevde du som orsaken till din svacka?
2. Berodde din svacka på idrottsliga faktorer eller mer på livets vardagliga faktorer?
3. Vad gjorde rådgivaren för att hjälpa dig? (rådgivningsprocessen)
4. Vilken var den bästa metoden som rådgivaren gav dig för att komma till rätta med svackan?
5. Hur upplevde du den mentala träningen som du fick ta lärdom av?
6. Vilka effekter ser du av att kunna mer om mental träning?
7. Finns det några negativa effekter som den mentala träningen har bidragit till?

Individuella skillnader
1. Upplevde du att din rådgivare kunde sätta sig in och förstå din situation?
2. Upplevde du att ni fann de bakomliggande faktorerna till den mentala svackan?
3. Vilka faktorer var de bakomliggande?
4. Var det värdefullt för dig som individ att få fram de bakomliggande faktorerna?
5. Upplevde du att rådgivaren kunde hjälpa dig med att komma ur den mentala svackan?
6. Tror du att du på egen hand skulle klarat detta om du inte vänt dig till en rådgivare?
7. Kommer du vända dig till en rådgivare igen om du får liknande problem med att prestera?
8. Skulle du rekommodera andra att uppsöka rådgivare om de hamnat i en svacka?

Prestation

Allmänt
1. Hur upplevde du att din prestation påverkades under den mentala svackan?
2. Upplevde du att prestationen kunde påverkas av de mentala tekniker du lärt dig?
Rådgivning

1. Vad var det rådgivaren gjorde som fick dig att komma tillbaka?
2. Upplevde du att rådgivaren var en faktor som fick dig att prestera bättre igen?

Mentala tekniker

Spänningsnivå

1. Upplevde du att ni arbetade något med din spänningsnivå?
   (Följdfrågor vid användning)
2. Upplevde du att detta sedan har hjälp dig i din prestation?
3. Kan spänningsnivån varit en orsak till din mentala formsvacka?
4. Upplever du att din ökade kunskap om att reglera spänningsnivån har hjälp dig att komma tillbaka?

Koncentration

1. Upplevde du att ni arbetade något med din koncentration?
   (Följdfrågor vid användning)
2. Hur påverkade detta arbetet din prestation?
3. Kan koncentrationen varit en orsak till din mentala formsvacka?
4. Upplever du att koncentrationsträningen har hjälp dig att komma tillbaka?

Visualisering

1. Upplevde du att ni arbetade något med visualisering?
   (Följdfrågor vid användning)
2. Upplevde du det som en användbar teknik?
3. Hur upplevde du att visualiseringen påverkade dig och din prestation?
4. Upplevde du några positiva effekter av visualisering?
5. Upplevde du några negativa effekter av visualisering?

Mål

1. Var mål och målsättningar något som du och din rådgivare reflekterade över?
2. När du hamnade i din mentala formsvacka, arbetade du då mot bestämda mål?
3. Upplever du att dina mål och målsättningar kan ha varit en orsak till den mentala formsvackan?
4. Gjorde ni något arbete för att förändra det här med målen?
5. Upplever du att dina mål och målsättningar fått dig till att prestera bättre?
Självförtroende och självbild

1. Hur upplever du ditt självförtroende idag?
2. Hur upplevde du ditt självförtroende när du var i din mentala svacka?
3. Upplevde du att ni arbetade med självförtroende och självbild för att du skulle komma ur din mentala svacka?

(Följdfrågor vid användning)

4. Anser du att bristen på självförtroende och en felaktig självbild var något som påverkade din svacka?
5. Vad fick du för hjälp av rådgivaren för att komma tillrätta med detta?

Rutiner

1. Var rutiner och planering något som du och din rådgivare reflekterade över?
2. Upplever du att rutiner och planering är något som påverkar din prestation?

Avslutning

1. Hur upplevde du att du hanterade den period där du inte presterade på den nivå där du brukar?
2. Vilka effekter har du märkt efter din rådgivning?
3. Anser du att din kunskap från rådgivaren kan komma att hjälpa dig ur mentala svackor i framtiden?