

## Visualiseringens betydelse för den alpina sporten

### Samhällsvetenskaplig rapport inom mental träning



## **Abstract**

This examination was about mental training and how to strengthen your mind with mental ski racing imagery. The aim of this study was to study how visualization works, and how it could affect an athlete's performance. The purpose was also to examine if there was a connection between an athlete's age, ability to visualize, their confidence and their nervousness. The results of this study were based on my own investigation and former research. With this investigation I also wanted to increase awareness about the benefits of visualizing when developing the mindset of a skier. The result of this study verified that mental training through visualization was as important as physical training. The results showed that there was a connection between how often visualization was used and how skiers thought this method affected their ability to ski better. Consequently every skier that wants to succeed and reach their individual goals should be on a mental imagery program, not only during the ski season but during off-season as well.

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>3</b>
Syfte .....	3
Frågeställningar .....	3
Källor, metod och avgränsningar.....	4
Källor och källkritik.....	4
Metod.....	5
Avgränsningar .....	6
Tidigare forskning .....	6
<b>Bakgrund</b> .....	<b>7</b>
Vad är visualisering? .....	7
Vad är självförtroende? .....	8
Vad är nervositet?.....	8
<b>Resultat</b> .....	<b>9</b>
Visualisering och idrott.....	9
Avsiktlig träning .....	10
Visualisering i praktiken.....	10
Metod och effekt .....	10
Visualiseringsförmåga och visualiserings perspektiv.....	11
Visualiseringsmetoder .....	12
<b>Studieresultat</b> .....	<b>13</b>
<b>Diskussion</b> .....	<b>16</b>
Min undersökning i jämförelse med tidigare forskning .....	16
Visualisering vid olika idrottssituationer .....	16
Avsiktlig träning, metod och effekt .....	16
Visualiseringsförmåga och visualiseringsperspektiv.....	17
Visualiseringsmetoder .....	17
Positiva och negativa samband .....	18
Slutord.....	20
Potentiell utveckling och framtida forskning .....	21
<b>Källförteckning</b> .....	<b>22</b>

# 1. Inledning

Jag studerar vid Tärnaby alpina gymnasium där jag utvecklas i min karriär som elitsatsande alpin skidåkare bredvid studierna. Under en skadepå period sommaren 2015 fick jag i uppgift att läsa igenom en uppsats om visualisering inom idrott. Denna uppsats hjälpte mig att förstå mer om visualiseringens betydelse för idrottslig prestation och hjälpte mig att bevara en känsla i skidåkning samt att upprätthålla min motivation under den långdragna och smärtsamma rehabiliteringen. Framförallt inspirerade den mig till att undersöka detta vidare. Jag är själv mycket intresserad av idrottspsykologi och mental träning och vill såklart göra det ytterst möjliga för att bli en bättre skidåkare. Innebär det att jag ska följa ett strikt träningschema, äta en hälsosam kost eller att mentalt föreställa mig själv åka, är jag villig att göra det. Just därför är jag intresserad att fördjupa mina kunskaper kring visualisering inom idrott som jag dessutom tycker är ett utforskat men mycket intresseväckande område.

## 1.1. Syfte och frågeställningar

### 1.1.1. Syfte

Syftet med denna rapport är att undersöka om en idrottares visualiseringsförmåga har något samband med idrottarens självförtroende, nervositet och prestationsnivå i tränings- och tävlingsommanhang. Vidare kommer vilken visualiseringsmetod som är mest gynnsam för den alpina skidåkarens prestation att undersökas. För att uppnå mitt syfte ställer jag mig följande frågeställningar:

### 1.1.2. Frågeställningar

- Vilka effekter kan en elitidrottare inom alpin skidåkning få av visualisering?
- Vilka faktorer kan påverka effekten av visualisering?
- Vilka olika visualiseringsmetoder finns och vilken kan vara mest effektiv för en alpin skidåkare?
- Finns det märkbart samband mellan en åkarens självförtroende, nervositet och visualiseringsupplevelser?
- Finns det en skillnad mellan yngre och äldre åkarens självförtroende, nervositet samt förmåga att visualisera?

## 1.2. Källor, metod och avgränsningar

### 1.2.1. Källor och källkritik

De källor jag har använt har valts på grund av att de alla har presenterat saklig och omfattande fakta tillräckligt för att sammanställa ett resultat inom arbetets avgränsningar. För att göra enkäten till min egen studie har jag använt esMakerNX3 som är ett webbaserat verktyg utvecklat av Entergate AB. De källor jag har använt mig av är:

”Tankens kraft, Idrottspsykologi i teori och praktik”. Boken handlar om samspel mellan teorier och praktisk tillämpning. Utgiven 1999 av SISU Idrottsböcker, författare Björn Carlsson, Johan Falby, Hansi Hinic och Urban Johnson. Det är en tryckt källa om träningspsykologi och ledarskap samt en lärobok för tränare och elever vilket gör boken till en objektiv och trovärdig källa. Författarna vill göra ledare och elever medvetna om hur viktig roll det psykologiska spelar inom idrott och hur ledare och elever ska samarbeta. Läroboken ger tips och råd om hur du kan utvecklas som tränare, ledare, aktiv och som människa. En teoretisk del inleder varje nytt kapitel och avslutas med ett avsnitt där teorierna omsätts i praktiska råd och tips för att direkt kunna tillämpas på träning.

”Visualisering inom idrott och dess effekter på idrottslig prestation”. Denna källa är ett examensarbete av Anders Larson, studerande vid Högskolan i Halmstad, sektionen för hälsa och samhälle. Larson studerar inom den nationella ämneskategorin Idrottsvetenskap och har genomfört ett självständigt arbete på grundnivå. Arbetet är skrivet år 2013 och är 9 sidor långt. Arbetet är bibliografiskt granskat och är en formell och saklig andrahandskälla på universitetsnivå. Innehållet är trovärdigt och välskrivet eftersom författaren har använt förstahandskällor och hänvisat direkt till tidigare forskning.

Centrum för idrottsforskning ”Idrottarens upplevelser och avsiktlig träning av visualisering – en forskningsöversikt samt presentation av en studie på svenska elitstyrkelyftare”. Denna forskningsöversikt och studie är presenterad av Lucia Christensen inom centrum för välfärd, hälsa och idrott vid Högskolan i Halmstad. Innehållet är sakligt och formellt presenterat ur ett forskningsperspektiv. Författaren refererar endast till objektiv förstahandsforskning.

Hälsosidorna.se. Hälsosidorna är en internetsida med information om traditionell och alternativ hälsa. Grundare och ansvarig över Hälsosidorna är Olle Sundberg. Nätsidan är en andrahandskälla med formellt presenterad information samlad från flertalet externa webbsidor, tidningar, böcker med flera. Det mesta materialet är forskningsunderlag men inte alltid bevisat. Utgivarens syfte med sidan är att den ska fungera som stöd för människors hälsa. Utgivaren presenterar det han själv anser som viktigt, vilket är subjektivt i sig. Däremot är informationen om just visualisering objektiv eftersom den stämmer överens med övriga källor inom samma område.

### **1.3.2. Metod**

Jag har använt mig av både av böcker, Internetkällor och en egen enkätundersökning för att samla in underlag och för att besvara mina frågeställningar. Enkäten har bifogats som bilaga i rapporten och benämns som bilaga 1. För att besvara mina frågeställningar har jag undersökt olika visualiseringsmetoder och eventuella samband med en utövares självförtroende och nervositet. Jag har även genomfört en egen enkätundersökning där jag ställt frågor till alpina skidåkare födda 1999 till 1964 om användning av visualisering samt om åkarens självförtroende och nervositet i tränings- och tävlings-sammanhang.

För att synliggöra en eventuell koppling mellan ålder, visualiseringsförmåga, nervositet och självförtroende har jag valt att dela ut enkäten till alla årskurser på Tärnaby Alpina Gymnasium, Tärnaby Skidakademi och Tärnaby Folkhögskola Alpint samt till åkare på andra alpina utbildningar i Sverige. För att få ett större underlag till enkäten och öka reabiliteten av resultatet var det nödvändigt att dela ut enkäten till fler andra alpinåkare, både just under och på elitnivå. Totalt deltog 105 personer i undersökningen varav 78 svarande. Urvalet av personer som jag delat ut enkäten till har inte varit slumpmässigt utan har valts ut på grund av att dessa personer finns inom mitt egna befintliga kontaktnät inom den alpina branschen.

De som svarat på enkätundersökningen har svarat utifrån sin självbedömning. Det är personen själv som har värderat och därför har det inte varit möjligt att mäta resultatet objektivt. Studien har helt och hållet byggts på självobservationer vilket kan ha varit en

svaghet gentemot en studie som har kunnat testas med mätformulär som ger evidensbaserat resultat.

Jag har som tidigare nämnt valt att undersöka samband mellan en åkares mentalitet och visualiseringsförmåga. Det har dykt upp både negativa och positiva samband men jag har valt att fokusera på de positiva vilket innebär att de negativa sambanden har mindre plats i arbetet.

### **1.3.3. Avgränsningar**

Fokus har lagts på visualisering och den elitsatsande alpina sporten. Jag har valt att koppla in forskning som genomförts på elitsatsande utövare inom olika idrotter även fast det inte är just alpinister. Varför jag har valt denna metod är därför att det inte funnits något evidensbaserat material just för alpin skidåkning. Därtill även orsaken till varför jag har valt att göra en egen enkätundersökning. En svaghet i min studie kan vara att visualisering inom alpin skidåkning inte fungerar likadant som i andra individuella elitidrotter vilket innebär att det inte går att dra samma slutsatser. Det har däremot varit möjligt att dra verkliga slutsatser om hur alpina skidåkare använder visualisering vilket har gjort studien till ett påvisat underlag för vidare forskning.

## **1.4. Tidigare forskning**

Det har gjorts tidigare forskning inom detta område. Bland annat har Svensk idrottsforskning gjort en presentation av en studie på idrottares upplevelser och avsiktlig träning av visualisering, inriktat på svenska elitstyrkelyftare. De mest betydelsefulla och den mest omfattande forskningen som har gjorts kring visualisering genomfördes 1999 av Martin, Morits och Halls som använde en modell som de lät idrottare testa för att undersöka modellens fem olika visualiseringstyper och dess effekter. 2008 genomfördes en studie av Nordin och Cumming vilka undersökte den upplevda effektiviteten av Martin, Morits och Halls olika visualiseringstyper och hur dessa var till nytta samt om det fanns ett samband mellan hur flitigt idrottare använde sig av visualisering och hur effektiv visualiseringen upplevdes vara.

## 2. Bakgrund

Det här arbetet handlar om elitidrott. Elitidrott innebär inte bara den extremt tuffa fysiska utmaningen utan handlar även om den mentala delen som även den är nog så svår. Den fysiska satsningen är nödvändig hos en idrottare och för att nå sitt mål krävs hårt arbete. Dock spelar inget av detta någon roll om elitidrottarens mentalitet är i obalans. För att kunna höja sin prestation och utvecklas till den idrottare man vill vara är det oerhört viktigt att tro på det man gör, på sig själv och att hålla sig motiverad. Det krävs alltså andra metoder än just den fysiska träningen för att komma dit man vill. Genom att öka sin fysiska förmåga kan man bland annat nå ett bättre självförtroende men den viktigaste faktorn sitter inne i ditt huvud. Den mentala träningen är med andra ord minst lika viktig som den fysiska.<sup>1</sup>

Inom idrottspsykologin har man hittat en intressant metod som kan reglera nervositet samt förbättra både idrottarens självförtroende och prestation. Nämligen visualisering.

### 2.1. Vad är visualisering?

Visualisering är en mental föreställning som alla vi människor använder, både omedvetet och medvetet med ett syfte eller utan ett syfte i många olika sammanhang. Tidigare forskning har bevisat att visualisering är prestationshöjande och bör därför användas som ett komplement i en idrottares träningsupplägg.<sup>2</sup>

Visualisering innebär att du använder dina tankar och sinnen för att skapa bilder i ditt huvud. På detta vis kan du skapa en miljö som du känner tillfredsställd med och trygg i vilket kan vara nödvändigt i en situation där pressen är hög och förväntningarna stora. Först avbildar du ditt mål med tanken och sedan använder du dig av dina sinnen för att skapa bilder och fantasier i ditt inre. Nu kan du med inlevelse se det du vill uppnå och känna in den känsla du vill känna. Visualiseringen gör det möjligt att uppnå det du föreställer dig och dina mål i verkligt tillstånd.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Taylor, Jim. Drjimtaylor.com <http://www.drjimtaylor.com/4.0/?p=11710> (2016-01-28)

<sup>2</sup> Larson, Anders. – Visualisering inom idrott och dess effekter på idrottslig prestation, (Examensarbete, Högskolan i Halmstad 2013)

<sup>3</sup> Sundberg, Olle. Hälsosidorna.se – Visualisering <http://www.halsosidorna.se/Visualisering.html> (2015-11-06)



## 2.2. Vad är självförtroende?

Självförtroende handlar inte om att man automatiskt kommer att lyckas genom att tro tillräckligt mycket på seger. Självförtroende handlar om att man ska tro på sig själv och att ens mål är realistisk i förhållande till ens förmåga. En person med ett bra självförtroende kan beskrivas som en person som har en tro på sig själv om att kunna genomföra det som personen önskar.<sup>4</sup>

Det finns två typer av självförtroende, det grundläggande självförtroendet och det situationsspecifika. En idrottare kan ha ett grundläggande självförtroende vilket innebär att personen har ett självförtroende för livet som helhet vilket ofta funnits där sedan barndomen. Det situationsspecifika självförtroendet beror på vilken situation idrottaren är i. På en tävling med starkt motstånd och hög svårighetsgrad kan detta missgynna idrottarens självförtroende, tvärt om kan det gynnas om tävlingen upplevs vara "för" lätt.<sup>5</sup>

Ett förhöjt självförtroende ger ökad motivation och önskad nervositet vilket i sin tur höjer prestationen.<sup>6</sup> Med ett bra självförtroende kan idrottaren känna sig lugn och fokuserad även i extrema förhållanden. Då finns det stor chans att åkaren står på start med en bra känsla om att den har gjort det här förr, att den kan lyckas. De negativa tankarna skjuts bort av de positiva. Idrottaren har lättare att fokusera på det viktiga istället för att tänka på hur lätt det är att misslyckas. Inställningen hos idrottaren blir offensiv och idrottarens höga självförtroende skapar en högre vilja att kämpa i tävlings och tränings sammanhang. Personen känner sig ofta tillfredställd med sin prestation och har lättare att sätta upp mer utmanande mål än de med sämre självförtroende.<sup>7</sup>

## 2.3. Vad är nervositet?

I den alpina sporten kännetecknas nervositet ofta som tävlingsängslan. Nervositet är en oro eller ångestkänsla som kan uppstå inför något som ska ske och kan ge både fysiska och psykiska symptom. Som exempel kan tävlingsnervositet uppstå av en obalans mellan idrottarens upplevda krav och förmågor. Nervositet är en form av stress som kan leda till

---

<sup>4</sup> Tankens kraft - Idrottspsykologi i teori och praktik (SISU Idrottsböcker, Björn Carlsson m.fl. 1999)

<sup>5</sup> Tankens kraft

<sup>6</sup> Larson, A. Examensarbete

<sup>7</sup> Tankens kraft

anspänning vilket både kan gynna och missgynna prestationen. En för hög anspänningsnivå kan påverka motoriken negativt, alltså att kroppen blir stel och musklerna spända. För hög anspänning kan dessutom krympa vårt uppmärksamhetsfält för mycket att utövaren missar relevant information. Däremot kan en för låg anspänningsnivå leda till att kroppen istället blir seg och slö samt att vi uppmärksammar det som inte är relevant. En ökad anspänningsnivå ger ett smalare uppmärksamhetsfält vilket gör att idrottaren kan se förbi det som är irrelevant och istället koncentrera sig på det som är viktigt och därmed förbättra prestationen. Nervositet kan med andra ord upplevas som något nödvändigt i lagom dos.<sup>8</sup>

## 3. Resultat

### 3.1. Visualisering och idrott

Tidigare studier har visat att visualisering kan bidra till en förändring av en idrottares tankemönster, förbättring av självförtroende samt reglering av anspänningsnivån<sup>9</sup> men är fördelaktigt ur fler än just dessa avseenden. Visualisering kan användas i förberedelsesyfte eller utvecklingssyfte för prestationsförbättring, teknikförbättring eller färdighetsinläring.<sup>10</sup> Tidigare forskning har även visat att användning av visualisering sker före, under och efter tränings- och tävlingssammanhang men också utanför träning och tävling som exempelvis under en rehabiliteringsperiod.<sup>11</sup>

Det är främst före tävling som visualisering har visat sig vara vanligast. Enligt svensk idrottsforskning väljer en idrottare att använda visualisering just då eftersom att det ökar idrottarens självförtroende och hjälper till att få kontroll över nervositet, anspänningar och stress. Visualiseringen används på grund av detta oftare för att förbättra prestation än för att förbättra skicklighet eller teknik.<sup>12</sup>

---

<sup>8</sup> Tankens kraft

<sup>9</sup> Larson, A. Examensarbete

<sup>10</sup> Christensen, Lucia. Idrottares upplevelser och avsiktlig träning av visualisering, en forskningsöversikt samt presentation av en studie på svenska elitstyrkelyftare. Centrum för idrottsforskning <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf> (2015-09-07)

<sup>11</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>12</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

## 3.2. Avsiktlig träning

All träning som utförs med avsikt, alltså den träning som är kopplad till en målsättning där man på riktigt är medveten om det man gör och varför, är mer effektgivande än den träning som utförs utan avsikt. Är idrottaren engagerad i att träna avsiktligt kan det få en positiv effekt på prestationen. Inom avsiktlig träning ingår frivillig visualisering, alltså att idrottaren visualiserar med ett syfte. Ett syfte kan vara att idrottaren vill höja sin motivation, få ökad inspiration, förändra känslor och tankar, öka koncentration, förbättra självförtroende eller minska/öka nervositet. En idrottare som använder visualisering spontant utan ett syfte tar inte vara på möjligheten till ytterligare framgång.<sup>13</sup>

## 3.2. Visualisering i praktiken

### 3.3.1 Metod och effekt

Det bästa sättet att uppnå ditt mål är att leva dig in i det du vill uppnå genom att medvetet använda alla dina sinnen. Det fungerar bäst genom att använda så mycket känsla och inlevelse som möjligt när du föreställer dig dina bilder. Det som kan vara klurigt men mycket effektgivande är att du försöker uppleva det du vill ska hända som om det redan har hänt.<sup>14</sup>

Visualisering kan ha positiv och negativ effekt beroende på idrottarens upplevelse av visualiseringen. Vanligtvis skapas ingen positiv förändring genom att tänka negativa tankar. Att måla upp en bild i ditt inre där du ser dig själv misslyckas i en svår situation kan leda till att du får dåligt självförtroende, tappar motivationen och misslyckas igen. Dock kan ett misslyckande även upplevas som motivationshöjande, att du exempelvis får inställningen att "ge allt", därmed får misslyckandet en positiv effekt.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>14</sup> <http://www.halsosidorna.se/Visualisering.htm>

<sup>15</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

### 3.3.2. Visualiseringsförmåga och visualiseringsperspektiv

Det finns två olika visualiseringsförmågor, den kinestetiska och den visuella. I den kinestetiska kan idrottaren visualisera mentala bilder i form av rörelser, exempelvis att känna av rörelsen av att kasta en boll, av att slå en slalomkäpp eller att känna skidans båge genom snön. I den visuella kan idrottaren visualisera tydliga mentala bilder, antingen ur ett externt eller internt perspektiv.<sup>16</sup> Dessa är de två olika visualiseringsperspektiv som idrottaren kan använda sig av och kallas även för det inre eller det yttre. Det inre perspektivet kan liknas med att man ser genom sina egna ögon, det yttre perspektivet liknas mer med en film eller från en annans persons ögon.<sup>17</sup>

Enligt svensk idrottsforskning används det inre perspektivet av fler än det yttre medan andra forskare menar att detta skiljer sig från person till person. Det inre perspektivet används främst av elitidrottare och det yttre främst av nybörjare. Personen kan växla mellan perspektiven och enligt svensk idrottsforskning rekommenderar tidigare forskning idrottaren att använda båda perspektiven beroende på situationen. Det inre används oftare i samband med att korrigera ett misstag. Studier har även visat att det inre perspektivet ska vara effektivare i idrotter som kräver att man tolkar en situation som exempelvis tennis medan det yttre perspektivet är fördelaktigt att använda i idrotter där det är viktigt att se sin förmåga i sin helhet som exempelvis i gymnastik eller styrkelyft.<sup>18</sup>

Anders Larson beskriver i sitt examensarbete resultatet av Hardy och Callows experiment där de studerade effekten av visuell och kinestetisk visualisering. Studien visade att visuell visualisering var effektivare än kinestetisk men att kinestetisk var effektivare än att inte använda visualisering över huvud taget. Dock visade studien att de som använde sig av den kinestetiska visualiseringen upplevde ett bättre självförtroende inför uppgiften.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Larson, A. Examensarbete

<sup>17</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>18</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>19</sup> Larson, A. Examensarbete

### 3.3.3. Visualiseringsmetoder

Det finns fem olika visualiseringsmetoder. Så här ser Martin, Moritz och Halls (1999) modell över de fem olika visualiseringsmetoderna ut enligt svensk idrottsforskning samt Anders Larsons examensarbete:

- *Kognitiv Specifik*: Att lära in och träna tekniska detaljer. Visualisering av specifika idrottsfärdigheter såsom straffar i hockey eller piruetter i konståkning, stavarbete eller höftvinkel i alpint. Förväntades förbättra prestation av färdigheter och främja mentalt fokus.<sup>20</sup>
- *Kognitiv Generell*: Att planera och träna strategier. Visualisering av strategier som är relaterade till idrottslig tävling, som till exempel en frisparksvariant i fotboll eller en spelstrategi i basket, linjeval eller uppvärmning i alpint. Förväntades förbättra prestation av strategier och främja mentalt fokus.<sup>21</sup>
- *Motiverande Generell Kontroll*: Att utveckla självsäkerhet och kontroll av känslor. Visualisering som representerar effektiv hantering och bemästrande av mentalt utmanande situationer, som till exempel att föreställa sig vara mentalt tuff, ha självförtroende och vara fokuserad under tävling. Förväntades öka självförtroende och hjälpa atleten att bibehålla en positiv attityd tillsammans med mental tuffhet.<sup>22</sup>
- *Motiverande Generell Arousal*<sup>23</sup>: För att lära sig hantera anspänning och stress. Visualisering som representerar känslor av avslappning, stress, uppvärmning, och/eller ängslan i samband med idrottslig tävling. Förväntades reglera arousal och nivå av ängslan och nervositet.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Larson, A. Examensarbete och <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>21</sup> Larson, A. Examensarbete och <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>22</sup> Larson, A. Examensarbete och <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>23</sup> Arousal (Uppvärmning/iver/känslorvall/stress, kan vara både positivt och negativt beroende på situation)

<sup>24</sup> Larson, A. Examensarbete och <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

- *Motiverande Specifik*: Att öka känslan och förtroendet till sin förmåga att uppnå målsättningar. Visualisering som representerar specifika mål och målinriktat beteende, såsom att föreställa sig vinna en tävling eller stå på ett podium och ta emot en guldmedalj. Förväntades främja inställningen av process- prestations- och resultatmål.<sup>25</sup>

Dessa olika metoder ger alla olika utfall. Vilka utfall som blir beror på idrottarens förmåga att visualisera, (kinestetisk eller visuell), visualiseringsperspektiv och idrottssituation (träning, tävling eller rehabilitering).<sup>26</sup> Upplevelsen av visualisering är dessutom individuell och olika idrottare har olika behov beroende på vilken sport de utövar. Forskning har visat att de flesta använder Kognitiv Specifik, visualisering för teknik och färdigheter och Kognitiv generell, visualisering för planering och strategier. Kognitiv generell har visats vara mest effektiv för lagidrott eller man mot man idrott mer än för individuell idrott. Denna metod kan dock vara effektiv inom individuella sporter där det är nödvändigt att göra ett tävlingsupplägg inför ett lopp eller liknande. Användning av Kognitiv Specifik är mest förekommande inom styrkesporter som styrkelyft och mer sällan i samband med sporter som löpning där uthålligheten är viktigast.<sup>27</sup>

## 4. Studieresultat

Min egen enkätundersökning bestod av 21 frågor om en alpin skidåkares upplevelse av sitt självförtroende, nervositet och visualiseringsförmåga i sammanhangen före, under och efter träning och tävling. Av 105 förfrågade har totalt 78 personer deltagit aktivt i studien, 49 kvinnor och 29 män i åldrarna 16-52.

Resultatet av min undersökning visade att 93,6% av hela underlaget använde visualisering ibland eller ofta i samband med träning, 92,3% använde visualisering ibland eller ofta i samband med en mindre betydelsefull tävling och 93,6% använde visualisering ibland eller ofta i samband med en mer betydelsefull tävling. Det var med andra ord 6,4% som aldrig i något sammanhang använde sig av visualisering. Alla kvinnor använde sig av visualisering

---

<sup>25</sup> Larson, A. Examensarbete och <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

<sup>26</sup> Larson, A. Examensarbete

<sup>27</sup> <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf>

och 75,9% av männen. Av det totala antalet visualiserade 82,2 % med ett syfte och 74% använde det inre perspektivet.

Majoriteten av de svarande använde sig av fler än en visualiseringsmetod.

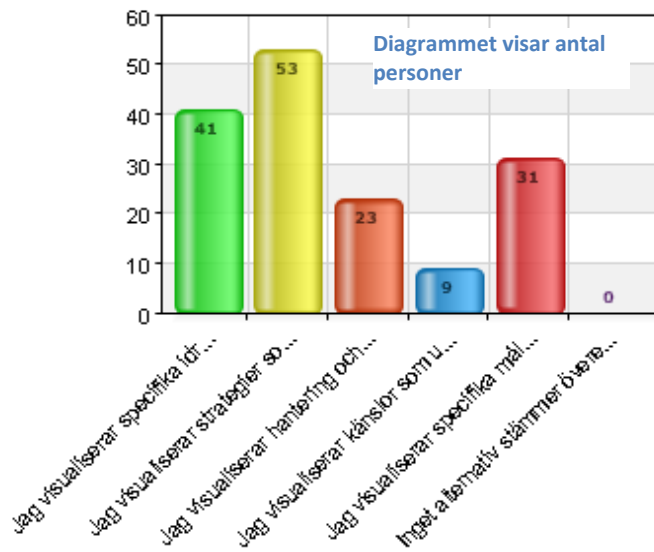
De två mest förekommande visualiseringsmetoderna var Kognitiv generell (72,6 %) och Kognitiv specifik (56,2%).

31,5% använde sig av Motiverande Generell Kontroll, 12,3%

använde Motiverande Generell

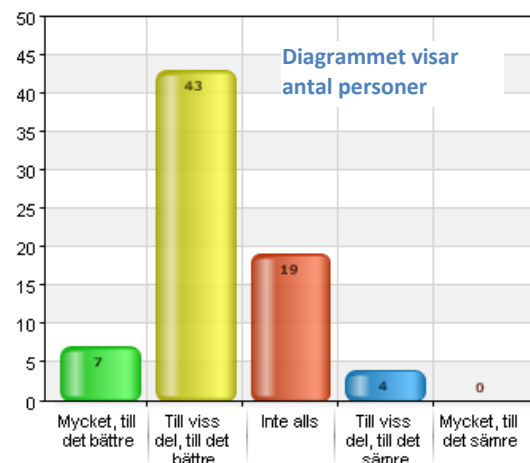
Arousal och 42,5% använde

Motiverande Specifik.

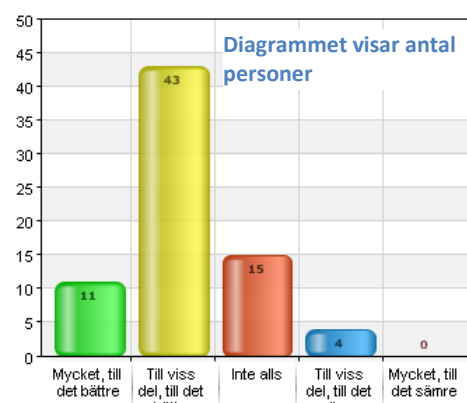


Det var 58,9% som upplevde att deras självförtroende har förändrats Till viss del, till det bättre, sedan de började med visualisering.

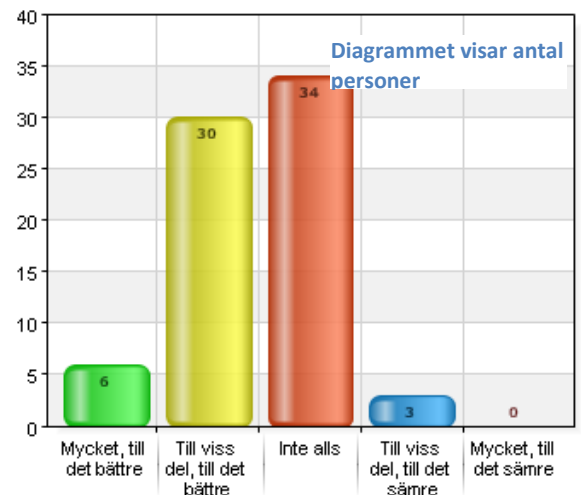
9,6% svarade Mycket till det bättre och 26% Inte alls. 5,5% svarade Till viss del till det sämre och 0% svarade mycket till det sämre. Det här resultatet visade att fler än hälften upplevde att visualiseringen har gett positiva effekter på självförtroendet sedan åkaren började med visualisering.



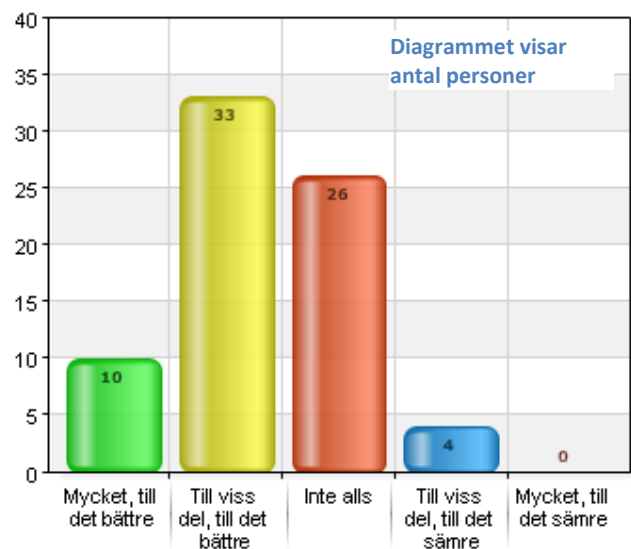
Det var 58,9% som upplevde att deras självförtroende har förändrats Till viss del, till det bättre när de visualiserade vid ett visst tillfälle i samband med träning eller tävling. 15,1% svarade Mycket till det bättre och 20,5% Inte alls. 5,5% till viss del till det sämre och 0% svarade mycket till det sämre. Det här resultatet visade att de flesta upplevde att visualiseringen (i ett visst tillfälle) har gett positiva effekter på självförtroendet.



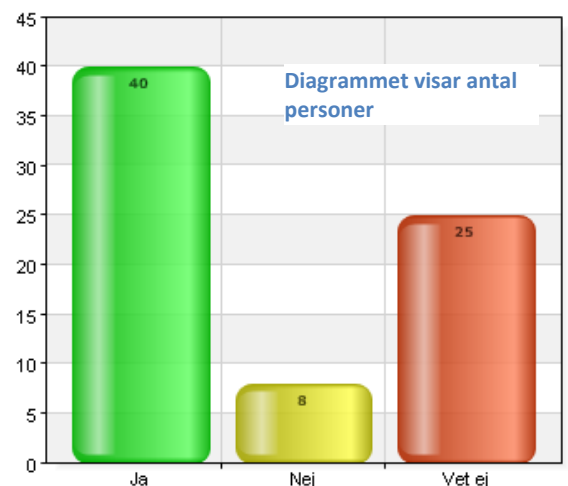
Det var 41,1% som upplevde att deras nervositet har förändrats Till viss del, till det bättre, sedan de började med visualisering. 8,2% svarade mycket till det bättre och 46,6% inte alls. 4,1% svarade Till viss del till det sämre och 0% svarade mycket till det sämre. Det här resultatet visade att de flesta inte upplevde att visualiseringen har gett några effekter alls på nervositeten sedan åkaren börjat med visualisering. Nästan lika många upplevde att nervositeten har påverkats positivt av visualiseringen.



Det var 45,2% som upplevde att deras nervositet har förändrats Till viss del, till det bättre, när de visualiserade i ett visst tillfälle i samband med en träning eller tävling. 13,7% svarade Mycket till det bättre och 35,6% Inte alls. 5,5% svarade Till viss del till det sämre och 0% svarade Mycket till det sämre. Det här resultatet visade att de flesta upplevde att visualiseringen (i ett visst tillfälle) gav positiva effekter på nervositeten men att det var många som inte upplevde några effekter alls.



Det var 54,8% som upplevde att de uppnådde sina individuellt uppsatta mål lättare om de använde sig av visualisering, 11% upplevde inte det och 34,2% visste inte.





## **5. Diskussion**

### **5.1. Min undersökning i jämförelse med tidigare forskning**

#### **5.1.1. Visualisering vid olika idrottssituationer**

Användning av visualisering var enligt tidigare forskning mest förekommande före tävling. Orsaken till det var att idrottaren använde visualiseringen för att öka sitt självförtroende och få kontroll över sina nerver. Resultaten från min enkätundersökning visade att två tredjedelar av det totala underlaget (66,7%) använde visualisering ofta i samband med en viktigare tävling och mer än hälften (51,3%) i samband med en mindre viktig tävling. Studien visade även att många upplevde att visualiseringen hjälpte till just med att öka självförtroendet och få kontroll över nerverna framför allt vid ett visst tillfälle, exempelvis före ett tävlingsåk. Med andra ord är resultatet från min undersökning som förväntat i linje med tidigare forskning.

#### **5.1.2. Avsiktlig träning, metod och effekt**

Jag kan konstatera att de effekter som en elitsatsande alpinist kan få av visualisering är många och i de flesta fall positiva. Resultaten från min undersökning visar att visualisering som är avsiktlig och anpassad efter situationen åkaren befinner sig i kan höja prestationen hos utövaren. Prestationen förhöjs på det vis att åkaren föreställer sig en önskad åkning, ett avklarat mål, ett önskat beteende, en önskad känsla eller en önskad miljö. Genom att skapa en målbild i huvudet som om det redan har hänt kan åkaren få ett ökat självförtroende och motivation och få kontroll över sina känslor och sin nervositet, därmed kan personen prestera bättre. Med hjälp av visualisering kan åkaren dessutom öva teknik och gå igenom strategier vilket också kan bidra till positiv utveckling, framförallt är detta mest effektivt i ett visst tillfälle.

Majoriteten av det totala underlaget upplevde att visualiseringen underlättade för åkaren att nå sina individuellt uppsatta mål. Orsaken till det är troligtvis att de flesta, som mitt resultat av undersökningen visat, visualiserade avsiktligt, med ett syfte. Vilket syftet var framgick inte. Utifrån detta resultat kan jag konstatera att det bästa sättet att uppnå sina mål i skidåkningen är att visualisera med ett syfte och använda så många sinnen som möjligt

med så mycket inlevelse som möjligt. Det som är viktigt är att utövaren förstår vikten av att träna avsiktligt, alltså veta syftet med att i detta fall visualisera och effekten av de olika perspektiven och metoderna. Utifrån tidigare forskning och mitt studieresultat kan jag även dra slutsatsen att upplevelsen av visualisering är individuell och att effekten avgörs av idrottarens egen upplevelse av visualisering. De faktorer som påverkar visualiseringens effektivitet är hur ofta och hur hängivet personen visualiserar, samt vilken metod åkaren använder och ur vilket perspektiv.

### **5.1.3. Visualiseringsförmåga och visualiseringsperspektiv**

Det inre perspektivet användes enligt tidigare forskning av fler än de yttre och i de flesta fall av elitidrottare vilket även min studie har visat. 74% av de svarande använde det inre och 24,7% det yttre, möjligtvis utifrån att majoriteten av de som deltog i enkäten var alpina skidåkare på elitnivå och inte nybörjare. Det är troligt att de flesta åkarna växlar mellan perspektiven vilket forskare rekommenderat idrottare att göra, beroende på idrottssituationen. Tidigare studier har visat att det inre perspektivet i de flesta fall användes för att korrigera misstag och var mest effektivt i sporter där idrottaren skulle tolka en situation. Det yttre perspektivet visades vara mest effektivt inom idrotter där helheten var viktig. Utifrån detta kan jag anta att båda perspektiven är gynnsamma för en alpinist eftersom både tolkning och helhet är viktigt inom alpin skidåkning. Det handlar därför inte om att använda det inre mer endast för att det anses vara bäst anpassat för eliten utan att åkaren använder det perspektiv som passar bäst i situationen och att idrottaren är medveten om de två perspektivens olika fördelar. Det som jag också kan konstatera är att visuell visualisering (tydliga mentala bilder ur ett inre eller yttre perspektiv) är mest effektivt men att den kinestetiska visualiseringen (känna in rörelser) är till större nytta om åkaren vill öka sitt självförtroende inför en något som ska ske.

### **5.1.4. Visualiseringsmetoder**

Det finns fem olika visualiseringsmetoder som utifrån tidigare forskning bör användas vid olika tillfällen beroende på idrottsituation och målet med visualiseringen. Tidigare forskning har visat att Kognitiv Specifik var den mest använda visualiseringsmetoden vilket även min egen forskning har visat. Minst antal personer (12,3%) använde sig av visualiseringsmetoden

Motiverande Generell Arousal, visualisering av känslor som reglerar arousal och nivån av ängslan och nervositet. Det här resultatet kan ha ett samband med att det inte var så förekommande att en åkare upplevde att visualiseringen hade effekt på nervositeten (i jämförelse med självförtroendet). En ökad användning av denna metod skulle möjligtvis kunna hjälpa åkaren att få en önskad grad av nervositet.

Utifrån resultaten från tidigare forskning samt min egen undersökning kan jag konstatera att den visualiseringsmetod som är bäst för en skidåkare beror på åkarens mål och behov i skidåkningen. Det är åkaren själv som avgör vilken metod som fungerar bäst och kan variera från person till person. Motiverande Generell Arousal bör enligt tidigare forskning vara mest effektiv för en åkare som upplever en negativ nervositet och Motiverande Generell Kontroll för en åkare med lågt självförtroende. Att kombinera dessa med Kognitiv Generell (strategier), Kognitiv specifik (färdigheter) och Motiverande specifik (målinriktat beteende) är sannorlikt det mest optimala för alla åkare. Det viktigaste är att åkaren är medveten om vilka metoder som finns och vad som skiljer dem åt, på sätt kan åkaren få den största effekten.

### **5.1.5. Positiva och negativa samband**

Troligt är att det finns samband mellan en åkares ålder, nervositet, självförtroende och visualiseringsförmåga i min studie, även fast tidigare studier inte har inriktat sin forskning mot alpin skidåkning.

Från de respondenter födda 1999 till 1992 var det blandade svar på frågan om visualisering hjälper åkaren att nå sina mål. Mer än hälften (54,8%) svarade Ja men det var många (34,2%) som svarade Vet ej och 11% som svarade Nej. Eftersom alla åkare i åldrarna 1991-1964 svarade Ja på den frågan kan det möjligtvis hänga samman med en åkares ålder eftersom de äldre åkarna i regel har haft en längre skidkarriär och har därmed troligtvis mer erfarenhet av visualisering. Åkare som har provat visualisering under en längre tid har mest sannorlikt hittat en metod som ger effekt än de som precis har börjat.

Det var endast män (4st) som svarade att de aldrig i något sammanhang har visualiserat. Dessa män var födda 1997 (1st), 1996 (2st) och 1995 (1st). Det jag kan tyda ur detta resultat

är att det endast var män i åldrarna 18-21 som inte visualiserade. Mannen född 1995 upplevde att han hade bra självförtroende, var måttligt eller inte alls nervös, såg sin nervositet som positiv trots att han aldrig använt sig av visualisering. Här finns det med andra ord inget samband mellan hans nervositet, självförtroende och visualiseringsförmåga. Jag ser inte heller något samband hos en av de två männen födda 1996. Den andra 96an upplevde sin grad av nervositet som negativ. Här skulle möjligtvis användning av visualisering kunna ge honom en önskad och därmed positiv grad av nervositet. Mannen född 1997 upplevde att han hade dåligt självförtroende i tävlingsammanhang. Även här skulle användning av visualisering troligtvis vara gynnsamt, i detta fall för att ge mannen ett förbättrat självförtroende.

Det var fler män än kvinnor som hade bra självförtroende i samband med träning och tävling, 46,9% av kvinnorna och 72,4% av männen. Det var 31,5% av det totala underlaget som använde Motiverande Generell kontroll som enligt Martin, Moritz och Halls (1999) modell förväntades öka självförtroendet och hjälpa atleten att upprätthålla en positiv attityd tillsammans med mental tuffhet. 53% av kvinnorna och 47,8% av männen visade att ett användande av Motiverande Generell kontroll eller inte ett användande av Motiverande generell kontroll gav ökat självförtroende respektive gav dåligt självförtroende. Resterande av dessa visade inget samband. Motiverande Generell Arousal förväntades att reglera arousal och nivån av ängslan och nervositet. Det var endast 12% av det totala underlaget som använde Motiverande Generell Arousal. 30,2% av kvinnorna och 26% av männen visade att ett användande av Motiverande Generell Arousal eller inte ett användande av Motiverande Generell Arousal gav en önskad grad av nervositet respektive en icke önskad grad av nervositet. Majoriteten visade inget samband. Utifrån dessa studieresultat går det att konstatera att männen har bättre självförtroende än kvinnorna och att kvinnor visualiserar oftare. Varför studien visar detta resultat antar jag beror på att det är mer betydande för kvinnor att öka självförtroendet. Kvinnor ifrågasätter oftare sig själva och sina förmågor och upplever sig otillräckliga i större utsträckning än vad män gör.

Det förkom även de som upplevde att självförtroendet försämrades och/eller att nervositeten blev negativt påverkad av visualisering. Det jag har lagt märket till är att några av dessa inte använde Motiverande Generell Arousal och/eller Motiverande Generell kontroll. Utifrån detta går det att anta att visualisering inte fungerar för alla utan snarare kan

förvärra upplevelsen för vissa kring tävling och träning. Jag skulle med tanke på resultatet ovan rekommendera åkaren att använda Motiverande Generell kontroll om självförtroendet blir sämre av övriga visualiseringsmetoder. Svajar nervositeten för att sluta upp som en negativ faktor skulle jag rekommendera Motiverande Generell Arousal trots det otydliga sambandet i resultatet av min undersökning.

Det var endast två personer som använde sig av visualisering ofta, som testade många olika metoder och som visualiserade med ett syfte men som inte upplevde att det hjälpte på något sätt i några sammanhang. De svarade även att de inte upplevde att visualisering hjälpte dem att nå sina uppsatta mål lättare. Utifrån resultaten ovan kan jag för det första, gladeligen, konstatera att det endast är 2 av 78 personer som upplevde att visualisering inte hjälpt till på något sätt alls. För det andra kan jag dra slutsatsen att det inte är garanterat att visualisering gynnar alla men att det är viktigt att prova sig fram för att förhoppningsvis hitta en eller flera metoder som passar en själv och ens egna behov.

## **5.2. Slutord**

Genom att en alpin skidåkare mentalt föreställer sig bilder av specifika färdigheter, strategier, känslor, utmanande situationer och omgivning etc. kan åkaren uppnå sina mål i verkligt tillstånd och skapa en trygg miljö i tränings- och tävlingssammanhang. Under tävling är det viktigt att huvudet (det mentala) kan samarbeta med kroppen (det fysiska) annars kommer det att bli det svårt för åkaren att göra sitt yttersta. Under ett längre uppehåll från skidåkning som exempelvis en rehabiliteringsperiod eller en sommarledighet kan idrottspecifik visualisering vara gynnsamt för att upprätthålla en känsla i skidåkningen och på så vis kan åkaren förbereda sig inför kommande säsong.

Min slutsats är att visualisering är ett mycket bra verktyg, läs viktigt, för en alpin skidåkare att lägga ner i sin verktygslåda för att kunna prestera sitt yttersta. Med tanke på det positiva utfallet som mitt arbete har gett innebär detta, utöver hjälp till självhjälp, att andra kan ta del av mitt arbete och på så vis kan det uppmuntra fler alpina skidåkare till att använda visualisering.

### **5.3. Potentiell utveckling och framtida forskning**

Det finns möjligheter till hur resultaten i min undersökning skulle kunna bli ännu bättre. Om jag hade gjort om undersökningen hade jag delat ut enkäten till lika många i varje åldersgrupp för att lättare kunna se skillnader och samband mellan olika åldrar. Jag skulle även haft en frågeställning om hur länge personen har visualiserat eftersom det är det som är intressant och inte hur gammal personen är. Erfarenhet kommer inte med ålder utan med hur mycket tid man lägger ner.

I en vidare större studie inom detta område skulle det vara relevant att använda två grupper i en liknande undersökning. I det fallet skulle som exempel grupp 1 använda sig av visualisering under en viss period och grupp 2 skulle inte använda sig av visualisering under samma period för att kunna se eventuella effekter och skillnader mellan grupperna. Ett alternativ skulle även kunna vara att ta med en kontrollgrupp, exempel en grupp idrottare inom alpint som inte sysslar med visualisering eller andra idrottare som utövar andra sporter.

## 6. Källförteckning

Carlsson, B., Hinic, H., Falby, J., Johnson, U. *Tankens kraft - Idrottspsykologi i teori och praktik*. SISU Idrottsböcker 1999.

Christensen, L. *Idrottares upplevelser och avsiktlig träning av visualisering, en forskningsöversikt samt presentation av en studie på svenska elitstyrkelyftare*.  
<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Upplevelser-traning-visualisering.pdf> (2015-09-07)

Larson, A. *Visualisering inom idrott och dess effekter på idrottslig prestation*.  
Examensarbete Högskolan i Halmstad 2013.

Sundberg, O. *Visualisering* <http://www.halsosidorna.se/Visualisering.htm> (2015-11-06)

Taylor, J. *Lesson #3 from Prime Ski Racing e-book: Success begins and ends in your mind*.  
<http://www.drjimtaylor.com/4.0/?p=11710> (2016-01-28)