



# **Kartläggning av mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar**

En kvantitativ enkätstudie

Eva Friman

Examensarbete  
Idrott och hälsopromotion  
2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	5969
Författare:	Eva Friman
Arbetets namn:	Kartläggning av mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar
Handledare (Arcada):	Jacob Jungell
Uppdragsgivare:	Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.
<p>Sammandrag:</p> <p>Mental träning är ett ämne som väckt allt mera intresse under årens gång. Med stöd av litteratur och forskning vet man att systematisk och rätt utförd mental träning har en inverkan på idrottarens prestation och välbefinnande (bl.a. Weinberg &amp; Gould 2007, Thelwell &amp; Greenlees 2003, Mamassis &amp; Doganis 2004). På vilket sätt mental träning inkluderas inom olika idrotter är en intressant fråga. Detta examensarbete har som syfte att kartlägga hur den mentala träningen genomförs i finlandssvenska orienteringsföreningar samt vilka attityder det finns gentemot mental träning. Kartläggningen sker med en kvantitativ webbenkät med några öppna frågor. Enkäten skickas i huvudsak till föreningarnas ordförande. Med hjälp av denna kartläggning kommer utvecklingsbehov att identifieras och förslag på hur dessa behov kan bemötas kommer att presenteras. Arbetets beställare är Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.</p> <p>Enkäten skickades till 22 föreningar och 10 föreningar svarade. Utgående från denna forskning är slutsatsen att mental träning inte är så vanligt i de finlandssvenska orienteringsföreningar som deltog i forskningen. Dock är attityderna gentemot mental träning i huvudsak positiva och det finns ett intresse av att öka sin kompetens inom området. I de fyra föreningar där mental träning inkluderas riktas den mentala träningen till orienterare i åldern 14-16 år och äldre. De mentala färdigheter som tränas är bl.a. självförtroende, koncentration, visualisering/mental föreställningsförmåga och spänningsreglering. Identifierade utvecklingsbehov är bl.a. att det behövs mera utbildning för tränarna, att man borde förbättra integreringen av den mentala träningen i den befintliga verksamheten och att det finns behov av utveckling på såväl lägre som högre nivå. Dessa behov kan tillfredsställas med en kombination av mera kunskap om mental träning och hur den bör utföras samt konkreta övningar som kan integreras i den befintliga verksamheten. Denna utbildning kunde gärna arrangeras av förbundet. En begränsning till denna studie är att svarsprocenten endast blev tillfredsställande vilket betyder att det inte är möjligt att generalisera resultatet att gälla alla finlandssvenska orienteringsföreningar.</p>	
Nyckelord:	Mental träning, mentala färdigheter, orientering, kvantitativ forskning, enkätundersökning, Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.
Sidantal:	89
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	28.5.2018

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	5969
Author:	Eva Friman
Title:	A survey of mental practice in the Swedish speaking orienteering associations
Supervisor (Arcada):	Jacob Jungell
Commissioned by:	Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.
<p>Abstract:</p> <p>Mental practice is a topic that has received an increased interest throughout the years. With support from literature and research it is known that systematic and rightly executed mental practice has an impact on athlete's performance and wellbeing (e.g. Weinberg &amp; Gould 2007, Thelwell &amp; Greenlees 2003, Mamassis &amp; Doganis 2004). How mental practice is included within different sports is an interesting question. The aim of this thesis is to survey how mental practice is practiced in the Swedish speaking orienteering associations, as well as survey what kind of attitudes there are towards mental practice. This will be carried out with a quantitative survey with a few open questions. The survey will mainly be sent to the chairmen of the associations. This survey is going to address the needs of development and suggest how to meet these needs. This thesis is commissioned by Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. (the Swedish speaking orienteering league of Finland).</p> <p>The survey was sent to 22 associations and 10 associations responded. Based on this study it is concluded that mental practice is not so common in the Swedish speaking orienteering associations in this study. However, the attitudes towards mental practice are mainly positive and there is an interest in increasing competence in it. In the four associations that include mental practice, the practice is aimed for athlete's in the ages of 14-16 and older. The mental skills that are practiced are e.g. self-confidence, concentration, visualization/mental imagery and arousal regulation. The needs of development noticed were e.g. that there is a need of more education for the coaches, a need of improvement of the integration of mental practice into the existing practice, and a need of development both on a lower and a higher level. These needs can be met by more knowledge about mental practice and how it can be practiced, as well as concrete exercises that can be integrated into the existing practice. This education could be carried out by the league.</p> <p>A limitation of this study is that the amount of answers got only were satisfactory, which means that the results can't be generalized to all Swedish speaking orienteering associations.</p>	
Keywords:	Mental practice, mental skills, orienteering, quantitative survey, Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.
Number of pages:	89
Language:	Swedish
Date of acceptance:	28.5.2018

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja Terveystieteiden Edistäminen
Tunnistenumero:	5969
Tekijä:	Eva Friman
Työn nimi:	Psyykkisen valmennuksen kartoitus suomenruotsalaisissa suunnistusyhdistyksissä
Työn ohjaaja (Arcada):	Jacob Jungell
Toimeksiantaja:	Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.
<p><b>Tiivistelmä:</b>  Psyykkinen valmennus on aihe, joka on herättänyt enemmän kiinnostusta vuosien saatossa. Kirjallisuus ja tutkimukset osoittavat, että systemaattisella ja oikein toteutetulla psyykkisellä valmennuksella on vaikutus urheilijan suoritukseen ja hyvinvointiin (esim. Weinberg &amp; Gould 2007, Thelwell &amp; Greenlees 2003, Mamassis &amp; Doganis 2004). Miten psyykkinen valmennus toteutuu eri urheilulajeissa on kiinnostava kysymys. Tämän opin-  nätteen tarkoituksena on kartoittaa, miten psyykkinen valmennus toteutuu suomenruotsalaisissa suunnistusyhdistyksissä. Kysely kartoittaa myös psyykkistä valmennusta kohtaan olevia asenteita. Tutkimus on kvantitatiivinen kysely, joka sisältää muutaman avoimen kysymyksen. Kysely lähetetään pääsääntöisesti yhdistysten puheenjohtajille. Tutkimuksen tulosten avulla huomioidaan mahdolliset kehitystarpeet ja tehdään ehdotuksia siitä, miten näitä tarpeita voidaan kohdata suunnistusyhdistyksissä. Tutkimus on FSO:n, Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.:n, tilaustyö.  Tutkimus lähetettiin 22 yhdistykselle ja 10 yhdistystä vastasivat. Tutkimuksesta päätellen, psyykkinen valmennus ei ole kovin tavallista niissä suomenruotsalaisissa suunnistusyhdistyksissä, jotka sisältyivät tutkimukseen. Tosin asenteet psyykkistä valmennusta kohtaan ovat pääasiassa myönteisiä ja osaamisen lisäämiseen on kiinnostusta. Niissä neljässä yhdistyksessä, joissa on psyykkistä valmennusta, valmennus kohdistuu 14-16-vuotiaisiin ja sitä vanhempiin suunnistajiin. Psyykkiset valmiudet, joita harjoitetaan ovat muun muassa itseluottamus, keskittyminen, mielikuvien käyttö, sekä kyky kontrolloida kehon jännitys-/vireystilaa. Tutkimuksessa huomioidut kehittymistarpeet ovat muun muassa, että tarvitaan enemmän koulutusta valmentajille, ja että psyykkistä valmennusta tulisi integroida nykyiseen toimintaan. Lisäksi kehittämisen varaa on kaikilla tasoilla. Näihin tarpeisiin voidaan vastata lisäämällä psyykkisen valmennuksen osaamista ja sen toteuttamista. Käytännön harjoituksia voidaan integroida nykyiseen toimintaan. Liitto voisi järjestää tätä koulutusta.  Koska vastausprosentti jäi vain tyydyttäväksi, ei tulosta voida yleistää kaikkiin suomenruotsalaisiin suunnistusyhdistyksiin.</p>	
Avainsanat:	Psyykkinen valmennus, psyykkiset taidot, suunnistus, kvantitatiivinen kysely, Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.
Sivumäärä:	89
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	28.5.2018

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>9</b>
1.1	Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f. ....	9
<b>2</b>	<b>Idrottspsykologi.....</b>	<b>10</b>
2.1	Idrottspsykologins historia .....	10
2.2	Idrottspsykologi i Finland.....	11
<b>3</b>	<b>Mental träning .....</b>	<b>11</b>
3.1	Den mentala träningsprocessen.....	12
3.1.1	<i>Klara modeller för mental träning?</i> .....	13
3.2	Vem borde erbjuda mental träning? .....	13
3.3	Varför mental träning inte används i samma utsträckning som fysisk träning .....	14
3.4	Mental träning i Finland idag .....	15
<b>4</b>	<b>Orienteringens grenanalys.....</b>	<b>16</b>
4.1	Orienteringens fysiska krav .....	17
4.1.1	<i>Aerob och anaerob kapacitet</i> .....	17
4.1.2	<i>Löpekonomi</i> .....	18
4.1.3	<i>Muskelstyrka</i> .....	18
4.1.4	<i>Löpteknik</i> .....	18
4.2	Orienteringens tekniska krav .....	19
4.2.1	<i>Baskunskap</i> .....	19
4.2.2	<i>Kognitiva färdigheter</i> .....	19
4.3	Orienteringens mentala krav .....	20
4.3.1	<i>Självförtroende</i> .....	21
4.3.2	<i>Motivation</i> .....	22
4.3.3	<i>Spänningsreglering och avspänning</i> .....	23
4.3.4	<i>Inre samtal</i> .....	24
4.3.5	<i>Koncentration och refokusering</i> .....	24
4.3.6	<i>Målsättning</i> .....	25
4.3.7	<i>Visualisering och mentala föreställningar</i> .....	26
4.3.8	<i>Coping</i> .....	26
4.3.9	<i>Forskning om mental träning inom orientering</i> .....	27
<b>5</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>27</b>
<b>6</b>	<b>Metod.....</b>	<b>28</b>
6.1	Den kvantitativa metodens faser .....	28
6.1.1	<i>Utvecklande av problemställning</i> .....	28

6.1.2	<i>Val av undersökningsdesign och metod.....</i>	29
6.1.3	<i>Insamlande av information och utformning av enkät.....</i>	29
6.1.4	<i>Urval av enheter .....</i>	31
6.1.5	<i>Analys av data .....</i>	31
6.1.6	<i>Validitet och reliabilitet.....</i>	32
6.2	<i>Etiska överväganden .....</i>	33
<b>7</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>34</b>
7.1	<i>Bakgrundsfrågor .....</i>	34
7.2	<i>Svar kring mental träning och attityder kring mental träning .....</i>	36
7.2.1	<i>Inkluderas mental träning i föreningens träningar? .....</i>	38
7.2.2	<i>Svar från de föreningar som inte inkluderar mental träning i sina träningar .....</i>	38
7.2.3	<i>Svar från de föreningar som inkluderar mental träning i sina träningar .....</i>	42
7.2.4	<i>Hur utförs mental träning i föreningarna?.....</i>	46
7.3	<i>Svar om utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland .....</i>	47
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>49</b>
8.1	<i>Resultatdiskussion.....</i>	49
8.1.1	<i>Bakgrundsfrågor .....</i>	50
8.1.2	<i>Svar kring mental träning och attityder kring mental träning .....</i>	50
8.1.3	<i>Svar från de föreningar som inkluderar mental träning i sina träningar .....</i>	53
8.1.4	<i>Svar om utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland ..</i>	54
8.1.5	<i>Besvarande av arbetets frågeställningar.....</i>	56
8.2	<i>Metoddiskussion.....</i>	57
8.3	<i>Slutsatser.....</i>	61
	<b>Källor .....</b>	<b>62</b>
	<b>Bilagor .....</b>	<b>66</b>
	<i>Bilaga 1. Informationsbrev på svenska.....</i>	66
	<i>Bilaga 2. Informationsbrev på finska.....</i>	68
	<i>Bilaga 3. Enkäten på svenska.....</i>	70
	<i>Bilaga 4. Enkäten på finska.....</i>	80

## Figurer

Figur 1. Mentala färdigheter enligt ålder (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 26)..	21
Figur 2. Den kvantitativa forskningsprocessens faser .....	28

## Tabeller

Tabell 1. Informanternas åldersfördelning.....	35
Tabell 2. Informanternas utbildning som tränare.....	35
Tabell 3. Mentala färdigheter som anses viktiga inom orientering.....	37
Tabell 4. Inkluderas mental träning i föreningens träningar?.....	38
Tabell 5. Vi anser att vi inte har tillräcklig kompetens gällande mental träning.....	39
Tabell 6. Vi anser att vi inte har tillräckligt med tid för mental träning.....	39
Tabell 7. Vi anser att mental träning inte är viktigt.....	40
Tabell 8. Vi anser att mental träning inte påverkar prestationen.....	40
Tabell 9. Vi anser att mental träning inte påverkar välbefinnandet.....	41
Tabell 10. Vi anser att mental träning inte behövs i vår förening.....	41
Tabell 11. Vi anser att mental träning endast hör till elitidrottare.....	41
Tabell 12. Vi anser att det inte finns tillräcklig skolning att få gällande mental träning.....	42
Tabell 13. Vi anser att vi har tillräcklig kompetens gällande mental träning.....	43
Tabell 14. Vi anser att vi har tillräckligt med tid för mental träning.....	43
Tabell 15. Vi anser att mental träning är viktigt.....	44
Tabell 16. Vi anser att mental träning påverkar prestationen.....	44
Tabell 17. Vi anser att mental träning påverkar på välbefinnandet.....	44
Tabell 18. Vi anser att mental träning behövs i vår förening.....	45

Tabell 19. Vi anser att mental träning endast hör till elitidrottare.....	45
Tabell 20. Vi anser att det finns tillräcklig med skolning att få gällande mental träning.	45
Tabell 21. Vilka mentala färdigheter tränas i föreningarna?.....	46



# 1 INLEDNING

Det är lika viktigt som idrottare att träna sina mentala färdigheter, som det är att träna sina fysiska och tekniska färdigheter. Mental träning är ett ämne som fått allt mer uppmärksamhet under årens gång. Med stöd av litteratur och forskning vet man att systematisk och rätt utförd mental träning har en inverkan på idrottarens prestation och välbefinnande (t.ex. Weinberg & Gould 2007, Thelwell & Greenlees 2003, Mamassis & Doganis 2004). Därmed finns det belägg för att inkludera mental träning som en del av träningen, utöver bl.a. den fysiska träningen.

På vilket sätt mental träning inkluderas inom olika idrotter är en intressant fråga. Detta examensarbete har som syfte att kartlägga hur den mentala träningen genomförs i finlandssvenska orienteringsföreningar samt vilka attityder det finns gentemot mental träning. Kartläggningen sker med en kvantitativ enkät med några öppna frågor. Enkäten skickas i huvudsak till föreningarnas ordförande. Med hjälp av denna kartläggning uppmärksammas utvecklingsbehov och förslag på hur dessa behov kan bemötas kommer att presenteras. En liknande kartläggning har inte gjorts tidigare och resultatet ger en bild av hur väl orienteringsföreningarna inkluderar mental träning i sina träningar samt vilka attityder de har gentemot mental träning. Resultatet kan användas för att utveckla den mentala träningen i orienteringsföreningarna. Arbetets beställare är Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.

## 1.1 Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f.

Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f. är ett medlemsförbund i centralorganisationen Finlands Svenska Idrott r.f., FSI, som stöder och främjar idrott och motion i Finland (Finlands Svenska Idrott r.f. 2017). FSO är en organisation som hjälper orienteringsföreningar att utöva orientering på svenska i Finland. Till förbundets målsättningar hör att upprätthålla de bästa möjliga verksamhetsförutsättningarna för sina medlemsföreningar. FSO samarbetar med andra grenförbund i FSI, med Finlands Orienteringsförbund och med andra organisationer för att nå sina målsättningar. FSO satsar starkt på träningsverksamheten, ungdomsverksamheten och tävlingsverksamheten. Dessutom ordnar FSO olika tränar- och ledarutbildningar enligt behov. (Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f.

2016) Till FSO hör 26 orienteringsföreningar (Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. 2017).

Detta arbete är beställt av FSO eftersom en kartläggning av hur mental träning genomförs i deras medlemsföreningar ger dem värdefull information om nuläget i föreningarna. De utvecklingsbehov som kommer fram och förslagen på hur dessa kan bemötas kan ligga som grund för fortsatt arbete i medlemsföreningarna, exempelvis genom utbildning.

## **2 IDROTTSPSYKOLOGI**

Mental träning är ett delområde inom idrottspsykologin och därför beskrivs idrottspsykologi i korthet i detta kapitel. Idrottspsykologi definieras i Nationalencyklopedin som en ”tillämpning av den allmänna psykologin inom idrotten” (NE 2017). Idrottspsykologin har bl.a. påverkats av psykologi, idrottsvetenskaper som idrottspedagogik och idrottsfysiologi, samt forskning som tangerar motorisk inlärning och rörelselära. Vidare finns det olika forskningsområden inom idrottspsykologin. Ett av dessa forskningsområden är mental träning. (Hassmén et al. 2003 s. 22f.).

### **2.1 Idrottspsykologins historia**

Idrottspsykologin anses ha fått sin början i slutet av 1800-talet när amerikanen Norman Triplett inledde forskning som hade idrottspsykologi som fokus. Det var ändå först på 1920-talet som idrottspsykologin tog fart när Coleman Roberts Griffith, även kallad ”the father of American sport psychology”, gjorde flera forskningsuppgifter inom idrottspsykologi och skrev flera böcker om ämnet. (Hassmén et al. 2003 s. 28ff.)

På 1960-talet började idrottspsykologi klassas som ett eget akademiskt område. År 1965 bildades organisationen International Society of Sport Psychology (ISSP) som fortfarande idag är ledande inom den idrottspsykologiska världen. (Hassmén et al. 2003 s. 30) ISSP gav också ut den första tidsskriften, International Journal of Sport Psychology, år 1970 med idrottspsykologi som huvudämne. Flera liknande tidsskrifter utkom några år senare. (Hassmén et al. 2003 s. 31) Från och med 1970-talet har idrottspsykologin vuxit

och väckt allt mer intresse hos såväl forskare som personer verksamma inom idrott och allmänheten. (Weinberg & Gould 2007 s. 10)

## **2.2 Idrottspsykologi i Finland**

År 1976 grundades Suomen urheilupsykologinen yhdistys, SUPY (Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 26). SUPY strävar efter att främja användningen av det idrottspsykologiska kunnandet i praktiken. Detta gör man bl.a. genom att ordna seminarier, publicera artiklar om idrottspsykologi och samarbeta med organisationer som Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus, olympiska komittén och Jyväskyläs universitet. (Suomen urheilupsykologinen yhdistys 2017)

## **3 MENTAL TRÄNING**

Utgående från idrottspsykologin som helhet beskrivs mental träning närmare i detta kapitel. Mental träning som begrepp innefattar ett stort antal olika metoder och tekniker (Hassmén et al. 2003 s. 23). Det finns ingen exakt definition på mental träning. En definition är att mental träning innebär användning av mentala träningstekniker för att utveckla de mentala färdigheterna. (Hassmén et al. 2003 s. 336) En annan definition är att mental träning innebär systematisk och konsekvent träning av mentala färdigheter med målet att t.ex. förbättra prestationen eller öka välbefinnandet. (Weinberg & Gould 2007 s. 250)

När man använder sig av mental träning använder man alltså olika mentala träningstekniker för att utveckla någon mental färdighet. Ett exempel på en mental färdighet är ett gott självförtroende. För att utveckla självförtroendet kan man använda sig av tekniker som t.ex. positivt inre samtal och mentala föreställningar (Hassmén et al. 2009 s. 126). Ibland kan en mental träningsteknik i ett annat sammanhang vara en mental färdighet. Mentala föreställningar kan t.ex. användas som en mental träningsteknik för att uppnå andra färdigheter och dessutom kan mental föreställningsförmåga också ses som en färdighet i sig. (Hassmén et al. 2009 s. 31f.)

Mental träning är fördelaktig för alla människor oavsett t.ex. ålder, idrottslig nivå, funktionsförmåga eller intellektuell förmåga (Uneståhl & Nilsson 2016 s. 55, Weinberg & Gould 2007 s. 4). Mental träning är inte endast bunden till idrott, men detta arbete fokuserar på mental träning inom idrott. På vilket sätt den mentala träningen utförs är ändå avgörande med tanke på idrottarens ålder. Det finns ingen exakt ålder för när man kan börja systematisera den mentala träningen, utan det behöver man bedöma individuellt. Men vid ungefär 12 års ålder börjar barn förstå hur tillfällighet, försök och förmåga påverkar en prestation. Det kan man se som en förutsättning för att kunna börja gå djupare in på mental träning. (Hämäläinen et al. 2015 s. 87, 343-347)

### **3.1 Den mentala träningsprocessen**

För att få ut så mycket som möjligt av den mentala träningen är det viktigt att träningen är systematisk, utövas under en längre tid, är anpassad enligt idrottsgrenens krav och den individuella idrottarens behov. (Weinberg & Gould 2007 s. 256) Liksom all träning, har mental träning också en träningsprocess. Man kan dela in träningsprocessen i tre delar: kartläggning, intervention och utvärdering. (Hassmén et al. 2009 s. 23f)

I kartläggningsfasen gör man en analys av nuläget, man kartlägger vilka idrottarens styrkor och svagheter är, samt vilka mentala färdigheter som är speciellt viktiga i den aktuella grenen. Utgående från denna kartläggning ställer man tillsammans med idrottaren upp mål för den mentala träningen. (Hassmén et al. 2009 s. 23f., Hämäläinen et al. 2015 s. 338f.)

När kartläggningen är klar följer interventionsfasen. Interventionsfasen kan ytterligare delas in i tre delar: utbildning, inläring och träning. Målet med utbildningen är att få idrottaren att förstå varför den mentala träningen görs, hur träningen kan genomföras, vilka effekter träningen förväntas ha och vad träningen kräver av idrottaren. När detta är klargjort för idrottaren börjar inläringen av hur den mentala träningen ska genomföras. Efter det kan träningen börja och idrottaren inför den mentala träningen i sin dagliga rutin. (Hassmén et al. 2009 s. 23f.) Uneståhl, en av de ledande forskarna och utvecklarna av mental träning i Sverige, poängterar dessutom att den systematiska mentala träningen alltid bör börja med så kallad grundträning. Grundträningen innehåller både muskulär och

mental avslappningsträning. Syftet med denna träning är att sänka spänningen i kroppen och göra idrottaren mera mottaglig för mental träning. (Uneståhl & Nilsson 2016 s. 57f.)

Efter en tid utvärderas effekterna av träningen i förhållande till de uppställda målen. Om målen uppnåtts så görs en ny kartläggning över andra mentala färdigheter man ytterligare kan förbättra. Det är viktigt att komma ihåg att mental träning kräver regelbunden och rätt sorts träning för att nå resultat och resultaten kvarstår inte när de en gång nåtts, utan det är en ständigt pågående process. (Hassmén et al. 2009 s. 20-24)

Det är också viktigt att komma ihåg helhetstänket när det kommer till mental träning. Genom olika större och mindre tillvägagångssätt kan man hjälpa idrottaren att exempelvis hitta sin inre motivation eller hjälpa idrottaren att utveckla sin självbild. Sådana element bör finnas med i den dagliga träningen. (Hämäläinen et al. 2015 s. 340f.) Man bör inte heller glömma hela föreningens eller organisationens påverkningsmöjligheter. En uppmuntrande och stöttande miljö samt att ledningen i föreningen prioriterar exempelvis utbildning åt sina tränare har också en direkt eller indirekt påverkan på idrottarnas välbefinnande och prestationsförmåga. (Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 33)

### **3.1.1 Klara modeller för mental träning?**

Inom fysisk träning finns det flera utarbetade modeller för hur man kan förbättra olika fysiska egenskaper, som t.ex. maximal styrka eller kondition. Dessa modeller visar ofta exempelvis i vilken ordning man behöver träna på vilka färdigheter, med vilken intensitet och under vilket tidsintervall. Då kan man fråga sig huruvida det går att applicera samma principer på den mentala träningen – att man skulle ha likadana klara modeller för hur man ska lägga upp träningen av någon viss mental färdighet. Ännu finns det dock få sådana modeller och de modeller som finns saknar oftast empiriskt stöd. (Mattsson 2014 s. 108-119, s. 150)

## **3.2 Vem borde erbjuda mental träning?**

Mental träning kan erbjudas av såväl idrottarens tränare som av en idrottspsykolog. Den ordinarie tränaren kan erbjuda mental träning om hen har tillräcklig kompetens i ämnet,

både i teori och i praktik, samt känner sig redo att vara såväl tränare med övergripande ansvar som sakkunnig i mental träning. Olika föreningar och organisationer kan ha olika krav på t.ex. tränarnas utbildning eller praktiska erfarenhet för att bedöma om de är behöriga att lära ut mental träning (Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 35f.). Det kan vara en fördel att det är den ordinarie tränaren som erbjuder mental träning eftersom tränaren som regelbundet umgås med idrottarna lätt kan identifiera behov hos sina idrottare. (Hassmén et al. 2009 s. 24-29)

Om tränarens kompetens eller exempelvis tid inte räcker till så kan en idrottspsykolog med sin större kunskap och erfarenhet arbeta med idrottaren på ett djupare plan. En psykolog eller psykoterapeut som har klinisk kunskap är lämplig att kontakta om idrottaren har problem som prestationsångest, depression eller ätstörning. Det viktiga är att överväga varje fall individuellt och att kunna visa idrottaren vidare om de egna kunskaperna inte räcker till. (Hassmén et al. 2009 s. 24-29) I detta arbete kommer fokus att ligga vid mental träning som erbjuds av tränaren och i vissa fall av en idrottspsykolog.

### **3.3 Varför mental träning inte används i samma utsträckning som fysisk träning**

En del tränare anser att idrott är till och med 50% mentalt men ändå spenderar många idrottare den största delen av sin träningstid på att träna de fysiska egenskaperna. När en idrottare misslyckas i en prestation på grund av att hen t.ex. i en pressad situation inte klarar av att tänka klart så drar man ofta slutsatsen att man måste tillsätta mera fysisk träning för att förbättra resultatet. Ändå vore det ju mera logiskt att åtgärda mentala brister med mental träning. (Hassmén et al. 2009 s. 17) Weinberg & Gould nämner en bra jämförelse om att ingen tränare skulle förvänta sig att en 100-meters sprintlöpare skulle placera sig bra i ett 440-meters lopp om hen inte tränat på denna distans tidigare. Samma logik lämpar sig också på mentala färdigheter – ingen tränare kan heller förvänta sig att en idrottare ska klara av att t.ex. reglera sin spänningsnivå under en tävling om hen inte tidigare blivit lärd hur hen ska göra det. (Weinberg & Gould 2007 s. 251f.)

Några orsaker till varför mental träning inte har en lika självklar plats i idrottares vardag kan vara att tränarna inte har tillräcklig kompetens i att lära ut mental träning eller att de

upplever att de inte har tid att träna mentala färdigheter. Det finns också olika myter om mental träning. Några av de vanligaste myterna är att man inte tror att mental träning har en effekt på prestationen, att man anser att mental träning endast hör till elitidrottare eller att man tror att några timmars mental träning borde ”fixa problemet”. (Weinberg & Gould 2007 s. 252-255, Hassmén et al. 2009 s. 11ff.)

### **3.4 Mental träning i Finland idag**

Olika undersökningar som gjorts i Finland berättar om hur den mentala träningen prioriteras i Finland ur såväl idrottarens, tränarens som toppidrottsledarens synvinkel.

I en undersökning gjord av SPLISS II (Sports Policy factors Leading to International Sporting Success) år 2012 behandlades olika stödfunktioner som grenförbunden erbjuder åt sina idrottare. Mental träning åt unga begåvade idrottare erbjöds av lite över 60% av grenförbunden på nationell nivå och ca 20% av grenförbunden på lokal nivå. Men endast ungefär en tiondel av de idrottare som svarat på enkäten uppgav att de fått tillgång till mental träning. De tränare som svarat på enkäten upplevde också att mental träning hör till de stödfunktioner som bara erbjudits åt få idrottare. Såväl toppidrottare som tränare åt toppidrottare ansåg att kvaliteten på den mentala träningen var i genomsnitt måttlig. (Kärmeniemi et al. 2012 s. 30f.)

En annan undersökning som är värd att nämna är Valmentaminen ammattina Suomessa från år 2012. Informanterna i undersökningen var tränare. I en av frågorna i undersökningen ombads tränarna uppskatta vilket kunnande de speciellt behöver i sitt yrke samt hur väl tränarutbildningarna erbjuder kunskap om dessa områden. Ur svaren framkommer det att 74% av tränarna ansåg att de har ett behov av att kunna/behärska mental träning. Detta alternativ fick den högsta svarsprocenten och på följande platser kom fysisk träning med 64% och teknikträning med 63%. Detta visar att en klar majoritet av tränarna upplevde att det fanns ett behov av att ha kunskap i mental träning. Ett utvecklingsbehov som uppmärksammades var också att en fjärdedel av tränarna önskade lära sig mera om mental träning och växelverkan på tränarutbildningar. (Kärmeniemi 2012 s. 18f.)

Vidare har Finlands psykologförbund gjort en undersökning som tangerar idrottspsykologi och mental träning ur toppidrottarens synvinkel. I undersökningen framkom det att nästan hälften av toppidrottarna ansåg att det inte fanns tillräckligt stort utbud av mental träning och hälften av idrottarna hade aldrig tagit del av en idrottspsykologs tjänster. Idrottarna önskade få mera mental träning speciellt med tanke på tävlingstillfällen, att utveckla den egna personligheten och livskompetensen. Några orsaker till varför idrottarna inte tagit del av tjänster i mental träning var ekonomiska orsaker, tjänsternas låga utbud och dålig information. (Suomen psykologiliiton psyykkisen valmennuksen toimikunta 2010)

## **4 ORIENTERINGENS GREANALYS**

I följande kapitel beskrivs vad som är utmärkande för idrottsgrenen orientering. Orientering är en gren där man självständigt tar sig fram i skogen längs med en bana som har kontroller markerade på kartan och utplacerade i naturen. Som hjälpmedel har man en karta och en kompass. Syftet är att så snabbt som möjligt hitta alla kontroller i given ordning. (Finlands Orienteringsförbund 2017) Orientering sker i varierande terräng och banorna är av varierande längd. De olika sträckorna är långdistans, medeldistans och sprint. Långdistans innebär en bana som tar 60-120 minuter att genomföra, medeldistans 25-35 minuter och sprint 12-15 minuter. Dessutom tävlar man också i stafett. (Svenska Orienteringsförbundet 2008 s. 16)

I Finland fanns år 2010 45 000 hobbyorienterare, 25 000 orienterare i orienteringsföreningar och 15 000 orienterare med licens (Kilpa- ja Huippu-urheilun faktopankki 2017). Orientering är en gren som passar alla åldrar och personer med olika nivåer av kondition samt tekniska färdigheter. Orientering som hobby har flera fördelar: speciellt på hobbynivå kräver den inga dyra investeringar, orienteringsföreningar ordnar lättillgängliga träningar på många orter, det är en ypperlig motionsform och att klura ut vägval i skogen är en bra intellektuell utmaning. (Savolainen et al. 2009 s. 13f.)



Orientering ställer krav på såväl fysiska, tekniska som mentala egenskaper. Dessa tre egenskaper kan kallas orienteringens grundegenskaper. I detta arbete beskrivs orienteringens fysiska och kognitiva krav i korthet, eftersom fokus i detta arbete är på de mentala färdigheterna inom orientering.

## **4.1 Orienteringens fysiska krav**

Orientering är en uthållighetsidrott med flera krav på utförarens fysiska egenskaper. Att ta sig fram i varierande terräng på ett effektivt och säkert sätt kräver bl.a. bra aerob och anaerob kapacitet, balanserad muskelstyrka, förmåga att anpassa löpningen enligt underlag, bra kroppskontroll, balans och smidighet. (Finlands Orienteringsförbund 2015) I en ny svensk forskning framkommer det att de vanligaste skadorna bland orienterare är skador i foten, i knät eller i nedre delen av benet (von Rosen et al. 2017). Detta är viktigt att ta i beaktande gällande den fysiska träningen.

Enligt Svenska orienteringsförbundets Elitplan är de avgörande fysiska egenskaperna energiomsättning, löpekonomi, muskelstyrka och löpteknik. Dessa egenskaper presenteras i följande underkapitel. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 13)

### **4.1.1 Aerob och anaerob kapacitet**

Energiomsättning innefattar såväl aerob som anaerob kapacitet. Aerob kapacitet innebär förmågan att ta upp, transportera och omsätta syre till energi i musklerna under en längre tid (Hagelin 2017 s. 63). Det är den mest avgörande fysiska faktorn för prestationen i orientering (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 13-15). Anaerob kapacitet behövs när syremängden inte räcker till för att täcka energibehovet (Hagelin 2017 s. 74). Detta sker speciellt i sprintprestationer men också under längre sträckor där belastningen allt emellanåt ökar, t.ex. vid branta uppförsbackar eller vid spurter (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 13-15). Den anaeroba kapaciteten innebär förmågan att bilda energi genom anaeroba processer under en längre tid (Hagelin 2017 s. 75).

### **4.1.2 Löpekonomi**

Löpekonomi betyder att kunna löpa i så hög hastighet som möjligt och samtidigt förbruka så lite energi som möjligt. Löpekonomin påverkas av olika faktorer, bl.a. av styrkan, rörligheten och smidigheten i de muskler och leder som aktiveras vid löpning. (Michalsik & Bangsbo 2004 s. 60f.) Främst beskriver löpekonomin hur effektivt musklerna kan använda sig av syre och detta i sin tur bestämmer till en viss del tempot på löpningen. (Hagelin 2017 s. 106)

### **4.1.3 Muskelstyrka**

Vid löpning är en stor del av kroppens muskler aktiverade. Benmusklerna är i nyckelposition och stabilitet i bålmuskulaturen (mage, rygg och sida) och bäcken spelar en viktig roll. Benmusklerna aktiveras olika beroende på terrängen och underlaget, t.ex. används främre lårmuskeln och höftböjarmuskulaturen speciellt vid uppförs- och nedförsbackar medan bakre lårets muskler och vadmuskulaturen används mera vid löpning på hård mark. En god muskelstyrka påverkar bl.a. löptekniken positivt och minskar risken för skador. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 15f.) Att träna musklernas uthållighet är viktigast för orienteraren. Snabbhetsträning och maximal styrketräning är också till fördel. (Finlands Orienteringsförbund 2015 s. 26)

### **4.1.4 Löpteknik**

En god löpteknik betyder att de rätta musklerna används för att flytta kroppen i rätt riktning. En sämre löpteknik betyder att energin inte används lika effektivt. Till en god löpteknik hör bl.a. att axlarna ska vara avslappnade, armarna ska röra sig fram och tillbaka vid sidan av kroppen i takt med löpningen, kroppens hållning ska vara upprätt eller lätt framåtlutad, höften ska hållas relativt stilla och löpsteget ska anpassas till farten (Aalto 2005 s. 90f.). Det är viktigt att kunna anpassa löptekniken enligt underlaget för att kunna ta sig fram så effektivt som möjligt. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 16)

## 4.2 Orienteringens tekniska krav

Orientering kräver också tekniska färdigheter och det finns olika sätt att beskriva dessa färdigheter. I följande kapitel beskrivs de tekniska färdigheterna som baskunskap och som de kognitiva processerna som sker under en orienteringsprestation.

### 4.2.1 Baskunskap

De tekniska färdigheternas baskunskap är ofta automatiserad, d.v.s. det är något som en erfaren orienterare gjort så många gånger att hen kan göra det utan att behöva tänka på det medvetet. Till baskunskapen hör förmågan att förstå kartan och alla dess symboler, samt att förstå terrängen och hur överföringen mellan karta och terräng och vice versa fungerar. Man bör kunna förenkla kartan och se det som är väsentligt. Till grunderna hör att hålla kartan rätt– man bör alltid vända kartan så att dess väderstreck visar samma som omgivningens. Man bör också kunna använda kompass och kunna hålla en given riktning. Att uppskatta avstånd hör också till grunderna. Baskunskaperna varierar från individ till individ och även erfarna orienterare kan ha svårigheter med att t.ex. plocka ut det väsentliga i en viss typ av terräng. (Finlands Orienteringsförbund 2015 s. 17f.) Nivån på baskunskaperna kan vara en avgörande faktor mellan elit- och amatörorienterare. (Guzmán et al. 2008).

### 4.2.2 Kognitiva färdigheter

Under en orienteringsprestation pågår många kognitiva processer. Dessa processer är perception, tolkning, värdering/beslut och koncentrationsförmåga. Perception innebär vad orienteraren uppfattar från kartans information och terrängens information. Tolkning innebär hur orienteraren tolkar kartans information till terrängen och vice versa. Vid val av rutt gör orienteraren en värdering av olika alternativ och beslutar sig sedan för den snabbaste och säkraste ruten. Mindre värderingar och beslut görs också under hela prestationens gång. Koncentrationsförmågan innebär förmågan att bearbeta information, att rikta sin uppmärksamhet på det relevanta och att kunna refokusera, d.v.s. återfå koncentrationen, om man blivit störd av något. Förmågan att refokusera efter att man t.ex. blivit

stressad av en konkurrent eller efter att man gjort en miss, kan vara avgörande för prestationen och därför är det en viktig förmåga att träna upp. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 20)

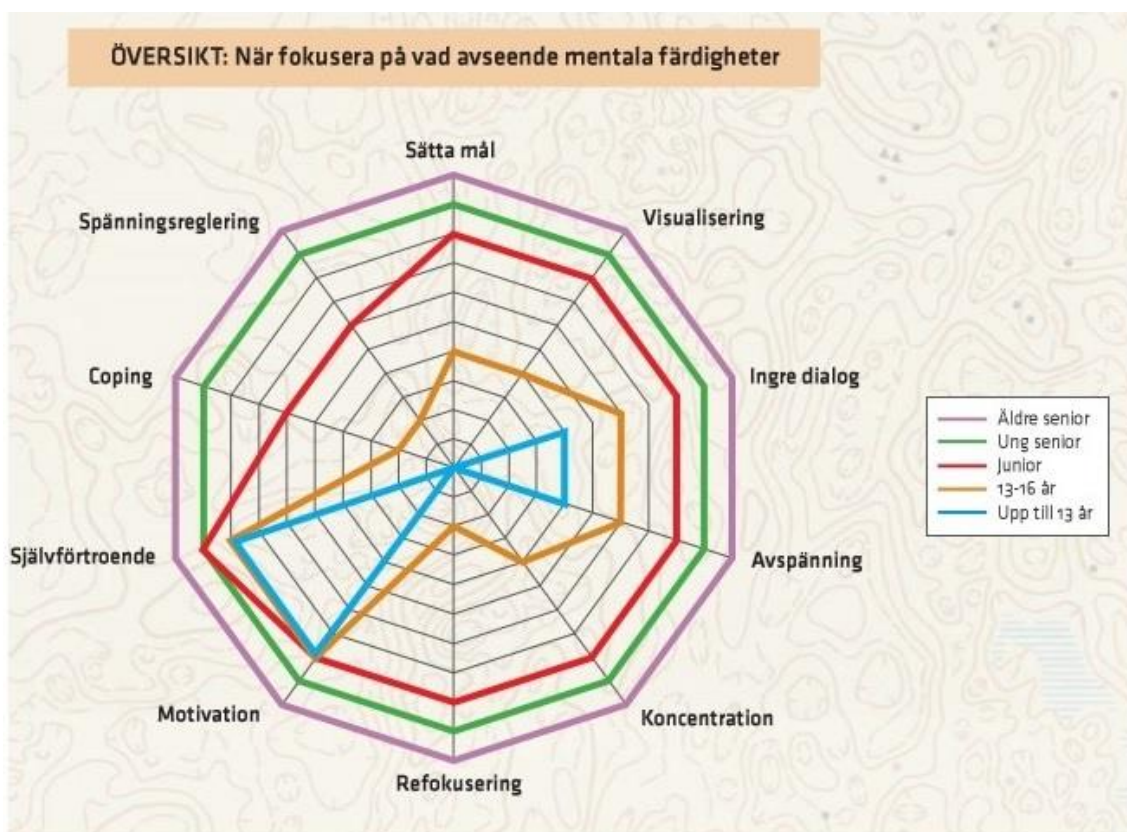
En orienterare bör alltid veta var hen är och vart hen är påväg. Vid varje kontroll ska man ha en plan över vad som händer på nästa sträcka. Det som många topp-orienterare har gemensamt är att de har framförhållning (Eccles et al. 2002, Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 19). Framförhållning innebär att man, utgående från vad man sett på kartan, visualiserar en bild av den kommande terrängen och därmed ligger man alltid steget före. Samtidigt ska man iaktta omgivningen runt sig för att försäkra sig om att man är på rätt kurs. Det är ofta kombinationen av iakttagelse och framförhållning som bildar en framgångsrik helhet. (Finlands Orienteringsförbund 2015 s. 18) Genom att plocka ut det mest väsentliga från kartan och skapa en bild av hur den kommande terrängen ser ut kan man minska på behovet att se på kartan och därmed kan man också springa snabbare. (Eccles et al. 2002)

Som det framkommit ur den tekniska analysen pågår det hela tiden många processer hos orienteraren under en prestation. Därför är det av stor vikt att kunna automatisera så mycket som möjligt av detta för att ha mera plats i korttidsminnet för att t.ex. kunna fatta beslut, tolka och skapa mentala bilder. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 23)

### **4.3 Orienteringens mentala krav**

Redan på 1980-talet i Finland skrev man om hur viktig den mentala sidan i orientering är, och hur viktigt det är att systematisera den mentala träningen. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986 s. 77, 133) Svenska orienteringsförbundet har sammanställt tio mentala färdigheter som en orienterare bör behärska. Dessa mentala färdigheter är självförtroende, motivation, avspänning, inre samtal, koncentration, refokusering, målsättning, visualisering (samt mental föreställningsförmåga), att hantera oförutsedda händelser och spänningsreglering. I följande underkapitel beskrivs dessa mentala färdigheter närmare med särskild hänsyn till orientering. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 26)

I figuren nedan kan man dessutom se Svenska orienteringsförbundets förslag på i vilken ålder och med vilken intensitet man bör fokusera på dessa olika färdigheter. I figuren framkommer det att man kan börja med mental träning i en viss utsträckning redan med barn, så länge träningsmetoderna är anpassade enligt barnets ålder. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 26)



Figur 1. Mentala färdigheter enligt ålder (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 26).

#### 4.3.1 Självförtroende

Självförtroende innebär att tro på sig själv och på sin förmåga att prestera. Man kan skilja på självförtroende på ett allmänt plan och på situationsspecifikt självförtroende. Det här innebär att även om man generellt sett har ett gott självförtroende kan självförtroendet i en viss situation, t.ex. en orienteringstävling i en viss terräng, vara lågt. Ett gott självförtroende påverkar prestationen indirekt genom att man t.ex. har bättre koncentration, tänker effektivare, är mer motiverad och förklarar vinst och förlust med faktorer man kan påverka. (Hassmén et al. 2009 s. 124ff.) Vad som bidrar till ett gott självförtroende är individuellt. Forskning har ändå visat på några gemensamma faktorer: bl.a. en naturlig

förmåga, förberedelser, erfarenhet, samt faktorer som har att göra med tränaren och tävlingsomgivningen. (Hays et al. 2007)

En orienterare måste klara av att för det mesta ensam prestera så snabbt som möjligt. Eftersom man måste göra många beslut under prestationens gång är det viktigt att bl.a. ha ett starkt självförtroende för att kunna lita på de beslut man tar. Detta sätts också på prov när man möter på en konkurrent i skogen. Då är det viktigt att fortsätta lita på sin egen orienteringsförmåga och sina egna vägval även om konkurrenten väljer en annan väg. (Finlands Orienteringsförbund 2015 s. 31)

### **4.3.2 Motivation**

Motivation är den inre drivkraft som får oss att göra saker, t.ex. att ta sig ut i skogen och orientera (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 27). Man kan säga att motivationen har två uppgifter. För det första får motivationen oss i rörelse, den får oss att börja göra något. För det andra styr motivationen vårt beteende genom att den påverkar hur mycket vi försöker, hur väl vi förbinder oss till något, vilka utmaningar vi väljer, och förstås påverkar motivationen också prestationens kvalitet. Motivation är med andra ord den grundsten som allt det vi gör bygger på. (Hämäläinen et al. 2015 s.110)

Det finns många olika modeller och teorier som förklarar vad som behövs för att skapa motivation som främjar bl.a. både välbefinnandet och prestationen. I detta underkapitel presenteras kort två modeller. Motivation kan delas in i inre och yttre motivation. Inre motivation innebär att motivationen kommer från individen själv – exempelvis kan en orienterare uppleva att orienterandet i sig bringar glädje som motiverar att orientera. Yttre motivation innebär att man motiveras av t.ex. lön eller placeringar. Att ha en hög motivation, speciellt en hög inre motivation, är viktigt för att prestera och utvecklas som idrottare. (Hassmén et al. 2009 s. 107f.)

Motivation kan också beskrivas ur självbestämmandeteorins perspektiv. Enligt den teorin påverkas inre motivation av speciellt tre faktorer: upplevd autonomi, upplevd kompetens och upplevd samhörighet. Upplevd autonomi innebär att idrottaren känner att hen kan påverka sitt idrottande, upplevd kompetens innebär att hen känner sig kompetent i sitt

idrottande och upplevd samhörighet innebär att hen känner samhörighet med t.ex. sin träningsgrupp. (Hämäläinen et al. 2015 s. 112-115)

Utgående från olika teorier kan man säga att en tränare kan främja inre motivation hos sina idrottare genom att uppmuntra och berömma försök, genom att uppmuntra till att lära sig nya saker och genom att jämföra sig med sig själv istället för med andra. Tränarens feedback bör också vara informativ och hjälpa idrottaren att förbättra sin prestation. (Hämäläinen et al. 2015 s. 115, 120) Att ha tydliga och lagom utmanande mål, som idrottaren själv är med och ställer upp är också viktiga för att stärka motivationen. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 27)

### **4.3.3 Spänningsreglering och avspänning**

Spänningsreglering och avspänning är nära besläktade begrepp. De är anknutna till anspänning, som är ett samlingsbegrepp för när kroppen aktiveras. Alla har en individuell nivå av anspänning som är optimal för att man ska prestera bra. En del personer behöver vara lugna för att prestera bra medan andra behöver vara mera uppe i varv för att prestera bra. (Hassmén et al. 2009 s. 143ff.) Att reglera sin anspänning innebär att antingen höja den eller sänka den. Att sänka sin anspänning kan också kallas avspänning. Detta kan man göra med hjälp av t.ex. olika andningsövningar, rörelser, genom mentala föreställningar, genom att använda sig av sitt inre samtal eller genom att lyssna på musik (Pineschi & Di Pietro 2013).

Det är viktigt att ta reda på vilken nivå av anspänning som passar en själv bäst för att kunna förbereda sig optimalt inför en prestation. Detta kan man göra t.ex. med att tänka tillbaka på en lyckad prestation och återkalla hur man kände sig då. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 27ff.) Det är också viktigt att sträva efter att ha samma nivå av anspänning när man tränar som när man tävlar. Om man tränar framgångsrikt med en låg anspänningsnivå är det alltså ingen mening att försöka ha en högre anspänning under tävling. Istället lönar det sig att ha så liknande anspänningsnivå som möjligt både under träning och tävling för att ha större möjlighet att prestera optimalt. (Mohavedi et al. 2007)

#### **4.3.4 Inre samtal**

Inre samtal syftar på de tankar vi ständigt tänker för oss själva. Våra tankar påverkar oss och vår prestation och därför är det viktigt att använda tankarna till vår fördel genom att systematiskt öva oss på att ha ett motiverande inre samtal (se t.ex. Hatzigeorgiadis et al. 2014, Hamilton et al. 2007). Svenska orienteringsförbundet beskriver att man först och främst bör bli medveten om sitt inre samtal, hurdana tankar som förekommer. Sedan kan man börja arbeta systematiskt med att förstärka de positiva tankarna och ersätta de tankar som hämmar ens prestation med mer positiva tankar. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 28)

Forskningen har dock inte alltid varit entydig i fråga om vilket sorts inre samtal som är mest fördelaktigt med tanke på prestationen och om ett negativt inre samtal faktiskt påverkar prestationen negativt. I en stor litteraturstudie fann man att ett positivt inre samtal, som tar sig uttryck i antingen mera motiverande eller instruerande fraser är fördelaktigt. Men samtidigt hittade man ändå inte tillräcklig evidens för att kunna säga att ett negativt inre samtal skulle hindra eller hejda prestationen. (Tod et al. 2011) Det bör dock nämnas att dessa studier specifikt studerat sambandet mellan inre samtal och prestationer.

Ett uppmuntrande inre samtal kan anses vara speciellt viktigt under längre orienteringssträckor. Det är enklare att bli mera distraherad när man behöver hålla fokus under en längre tid och därför är det viktigt att ha ett positivt och peppande inre samtal som hjälper en att orka. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 27f.)

#### **4.3.5 Koncentration och refokusering**

Koncentration kan beskrivas både som en kognitiv process och som en egenskap. Därför beskrivs koncentration både i kapitlet om tekniska färdigheter och i detta kapitel om mentala färdigheter.

Det är viktigt att kunna hålla sitt fokus i nuet. Om man t.ex. försöker hålla för många saker i minnet samtidigt, börjar tänka på en svår sträcka längre fram under loppet eller störs av en konkurrent så mister man koncentrationen i nuet. (Hassmén et al. 2009 s. 170ff.) Tydliga mål, hög motivation samt bra rutiner vid träning/tävling bidrar till hög



koncentration (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 28). Känslor av glädje och iver kan också öka koncentrationen och ha en positiv inverkan på prestationen, medan känslor av oro, modlöshet eller ilska inte har en lika positiv inverkan (Vast et al. 2010).

Det är ändå normalt att ibland bli distraherad av såväl inre som yttre faktorer under en prestation och därför är förmågan att refokusera viktig. Exempel på störande inre faktorer kan vara upplevelsen av trötthet eller känslan av stress medan exempel på störande yttre faktorer kan vara misstag man gjort eller närvaron av konkurrenter (Hassmén et al. 2009 s. 171 f.). För att underlätta att refokusera kan man t.ex. använda sig av en så kallad trigger, d.v.s. någon gest man gör eller något man säger till sig själv för att snabbt återfå koncentrationen. Man bör öva på att använda triggern flera gånger i den dagliga träningen för att bäst kunna utnyttja den under tävling. (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 28)

#### **4.3.6 Målsättning**

Att sätta motiverande mål för sig själv är väsentligt för att veta och fastställa vad man vill uppnå. Det finns flera saker att ta i beaktande när man ställer upp mål. Först och främst är det bra att identifiera olika sorters målsättningar - att skilja mellan resultat-, prestations- och processmål. (Hassmén et al. 2009 s. 99f.)

Resultatmål handlar om att uppnå ett visst resultat, exempelvis att vinna en tävling. Ett sådant mål kan man dock inte kontrollera själv, eftersom en placering också beror på konkurrenternas prestationer. Om man ändå motiveras av ett resultatmål bör man omvandla målet till något mera tydligt och konkret, t.ex. att bestämma med vilken tid man vill vinna. Då vet man vad man strävar efter och man kan bygga upp en konkret träningsplan utgående från det. När tävlingen kommer kan man fokusera på sitt egna tidsmål utan att tänka på konkurrenterna. (Uneståhl & Nilsson 2016 s. 25)

Prestationsmål kan också jämföras men endast med de egna tidigare prestationerna. Det kan handla om att t.ex. slå sitt eget tidigare tidsrekord i en sprinttävling. Processmål refererar också till individen men det handlar mera om utförandet i sig, exempelvis att lyckas med användningen av en trigger vid distraktioner under en tävling eller att lyckas hålla

sitt inre samtal peppande under hela prestationens gång. Målen ska vara något som idrottaren verkligen vill uppnå, de ska vara positiva, specifika och mätbara. Dessutom bör man lägga upp både kort- och långsiktiga mål. (Hassmén et al. 2009 s. 99f.)

Sist men inte minst är det viktigt att faktiskt följa upp hela målsättningsprocessen. Det här innebär att vid behov justera sina mål under säsongen, att verkligen följa upp och glädjas när man nått sina mål och att också evaluera hela processen i efterhand. På detta sätt blir hela målsättningsprocessen mera effektiv och lönsam. (Weinberg 2010)

#### **4.3.7 Visualisering och mentala föreställningar**

Visualisering innebär att man visuellt föreställer sig själv utföra något man strävar efter, t.ex. att ha full koncentration på en lång orienteringssträcka (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 29). Om man använder sig av flera sinnen som hörsel, känsel, lukt o.s.v. kan man istället kalla det för en mental föreställning. Man kan använda sig av mentala föreställningar före, under och efter träning/tävling eller i samband med en skada. Mentala föreställningar kan bl.a. användas för att öka koncentrationen, motivationen, eller självförtroendet, för att skapa målbilder, för spänningsreglering, för att förbättra rörelsemönster eller för att förbereda sig för nya situationer. Genom att ha föreställt sig situationen på förhand känner man större säkerhet när den senare händer. (Hassmén et al. 2009 s. 185-192) Som tidigare nämnts i den tekniska grenanalysen, är det vanligt att topp-orienterare under en orienteringsprestation visualiserar en bild av den kommande terrängen. Det är ett konkret exempel på var visualiseringsförmågan är viktig inom orientering. (Eccles et al. 2002, Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 19)

#### **4.3.8 Coping**

Coping syftar till på vilket sätt man tankemässigt och beteendemässigt hanterar stressfyllda eller oförutsedda situationer som t.ex. att man inte lyckades enligt förväntningarna i en tävling eller att man skadat sig. Ett sätt att kategorisera copingmetoder är att dela in dem i problembaserad och emotionsbaserad coping. Problembaserad coping innebär att man försöker ändra eller hantera situationen som orskar problemet. Emotionsbaserad coping innebär att man försöker bevara eller styra sina känslor för att hantera situationen.

(Hassmén et al. 2009 s. 149 f.) Emotionell coping används vanligtvis i situationer som upplevs okontrollerbara, medan problembaserad coping ofta används i situationer där man upplever att man har kontroll. (Hasson 2012)

Båda copingmetoderna har sina fördelar. Det viktiga är att man aktivt väljer olika metoder och att man aktivt väljer när respektive metod ska användas. Flexibiliteten är en av de viktigaste förutsättningarna för framgångsrik coping. Genast när man har valt en strategi känns framtiden mer kontrollerbar och därmed också mindre stressande. (Hasson 2012)

#### **4.3.9 Forskning om mental träning inom orientering**

Hittills finns det inte mycket evidensbaserad forskning om mental träning inom orientering. Den forskning som gjorts i Finland är mindre arbeten, som t.ex. Pro Gradu arbeten. En forskning som kartlade de mest förekommande misstagen orienterare gör, betonade att orienterare bör jobba på att utveckla sina mentala färdigheter jämsides med de tekniska färdigheterna. Genom att träna mentala färdigheter som koncentration och självförtroende kan man minska på antalet misstag. (Juhas et al. 2016) Ett finskt Pro Gradu arbete har också kommit fram till slutsatsen att både större och mindre misstag i orienterandet minskar när man använder sig av mental träning. (Taini 2005)

## **5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med detta arbete är att kartlägga hur den mentala träningen utförs i finlandssvenska orienteringsföreningar samt vilka attityder som finns gentemot mental träning. Utgående från kartläggningen kommer jag lyfta fram de utvecklingsbehov som identifierats och ge förslag på hur man kan bemöta dessa behov. Frågeställningarna blir därmed följande:

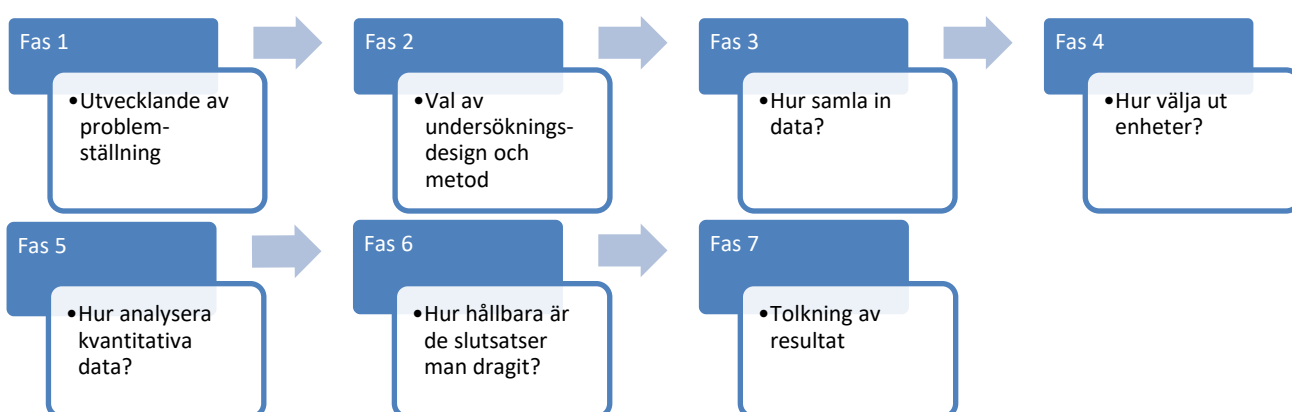
1. På vilket sätt utförs mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar?
2. Vilka attityder finns det gentemot mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar?
3. Vilka utvecklingsbehov identifierades och hur kan man bemöta dessa behov?

## 6 METOD

I detta kapitel beskrivs metoden för examensarbetet och hur jag arbetat under metodens olika faser. Metoden för detta examensarbete är en kvantitativ enkätstudie med några öppna frågor.

### 6.1 Den kvantitativa metodens faser

Den kvantitativa forskningsprocessens faser beskrivs något olika i litteraturen. Jacobsen presenterar en modell som innehåller sju faser och den har jag utgått ifrån i mitt arbete. (Jacobsen 2012 s. 28)



Figur 2. Den kvantitativa forskningsprocessens faser.

I följande underkapitel beskriver jag kort hur jag gått tillväga i mitt arbete under de olika faserna.

#### 6.1.1 Utvecklande av problemställning

I den första fasan utvecklade jag mina frågeställningar. Syftet med mina frågeställningar var att undersöka såväl utförande av och attityder kring mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar. Dessutom skulle jag presentera förslag på hur man kan bemöta olika utvecklingsbehov som framkom i undersökningen. Undersökningen ägde rum under

våren 2017 och orienteringsföreningarnas ordförande eller en annan insatt person i föreningen ombads delta i undersökningen via en webbaserad enkät. Mina frågeställningar var beskrivande, eftersom jag ville veta hur vanligt det är att utöva mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar samt vilken omfattning attityderna gentemot mental träning har (Eliasson 2006 s. 31, Jacobsen 2012 s. 48). Frågeställningarna var avgränsade till att endast gälla finlandssvenska orienteringsföreningar, eftersom alla dessa föreningar hör till FSO. Frågeställningarna tillför ny kunskap, eftersom en liknande undersökning inte gjorts tidigare. Att formulera frågeställningarna var en pågående process och den sista frågeställningen ändrades lite under arbetets gång. (Jacobsen 2012 s. 55).

### **6.1.2 Val av undersökningsdesign och metod**

I den andra fasen valde jag den kvantitativa metoden som undersökningsdesign. Den kvantitativa metoden var lämplig eftersom mina frågeställningar var beskrivande och det handlade om en kartläggning som gjordes för första gången. Därför var det inte möjligt eller eftersträvansvärt att direkt försöka få någon djupare förståelse för fenomenet utan det var viktigare att först beskriva omfattningen av den mentala träningen. (Jacobsen 2012 s. 25 f.)

### **6.1.3 Insamlande av information och utformning av enkät**

I denna fas bestämde jag att samla in informationen genom en webbaserad enkät. Enkäten skickades via mejl till föreningarnas ordförande eller någon annan i föreningen som hade en klar uppfattning om träningsverksamheten i föreningen. I samband med att föreningarna informerades om denna undersökning gavs de också möjligheten att ge förslag på vem de ville att skulle svara på enkäten. Det hjälpte mig att veta till exakt vilken mejladress enkäten skulle skickas.

Att skicka en enkät via mejl var ett smidigare och snabbare sätt än brevlades och genom att ha enkäten på en skild webbsida fick jag tillgång till svaren direkt efter att enkäten besvarats. Jag använde mig av programmet LimeSurvey för att skapa enkäten (LimeSurvey 2017). Utöver att göra informationsbrevet och enkäten på svenska, gjorde jag också

en finsk version av informationsbrevet och enkäten, eftersom en del tränare i föreningarna förstår finska bättre.

Sedan började jag utforma frågorna för enkäten. När man gör kvantitativa enkäter måste man veta vem man ska undersöka, vad man vill fråga och också vilka svarsalternativ som är väsentliga (Jacobsen 2012 s. 185). Målgruppen var klar så då började jag med att utforma frågor med tillhörande svarsalternativ för att få svar på mina frågeställningar.

Jag använde mig mest av slutna frågor, d.v.s. frågor med klara svarsalternativ. Jag använde också några blandade frågor, där den som svarar har möjlighet att lägga till ett eget svarsalternativ. Detta gjordes vid frågor där jag inte kunde garantera att jag visste alla möjliga svarsalternativ. Jag hade också med några öppna frågor. Dessa motiveras med att det var omöjligt att ge svarsalternativ på vissa frågor, exempelvis kärnfrågan om hurudana praktiska övningar föreningarna använder sig av i sin mentala träning, eftersom det finns otroligt många svarsalternativ på en sådan fråga. (Eliasson 2006 s. 36f.) De öppna frågorna motiveras också med att den som svarar får möjlighet uttrycka sig fritt och svaren kan ge intressanta nya synpunkter (Jacobsen 2012 s. 199).

Några riktlinjer jag följde för att formulera frågorna var bl.a. att frågorna skulle vara enkla och precisa, att de inte skulle vara för ledande eller innehålla svårbegripliga ord. Detta gjordes för att frågorna skulle uppfattas så lika som möjligt av alla. Dessutom började jag enkäten med mera neutrala frågor och hade mer ställningstagande frågor efteråt. Jag beaktade också helhetsintrycket och strukturen av enkäten för att underlätta svarandet. Eftersom min enkät krävde olika frågor beroende på om föreningen i fråga använde sig av mental träning eller inte, så behövdes en filterfråga för detta. (Eliasson 2006 s. 39-44, Jacobsen 2012 s. 195-202) En filterfråga innebär att informanterna i fortsättningen får olika frågor att svara på beroende om man svarat t.ex. ”Ja” eller ”Nej” på en fråga.

Svarsalternativen varierade enligt frågan och enligt hur mycket som var intressant att veta om svaret. Kategorisvar, som t.ex. ”Ja” eller ”Nej”- frågor, användes till frågor där den nivån på svaret var tillräckligt. Rangordnade svar, som t.ex. skalan ”Håller med – håller inte med” användes till frågor där det dessutom var möjligt och intressant att veta mera om intensiteten i svaret. Metriska svarsalternativ, t.ex. gällande ålder, användes också.

(Jacobsen 2012 s. 190f.) Att ha olika sorters frågor och svarsalternativ i enkäten är inte en dålig sak. Det viktigaste är att man får så heltäckande svar som möjligt, så länge det inte gör strukturen för stökig. (Eliasson 2006 s. 42)

Slutligen gjorde jag ett pilottest av enkäten för att se hur den fungerade. Jag bad 7 personer svara på den och beskriva hur de uppfattade enkäten, ungefär hur länge det tog att fylla i enkäten och om de hade några förbättringsförslag. (Jacobsen 2012 s. 202) Några små förbättringar gjordes innan enkäten skickades ut till informanterna. Svarstiden för enkäten var först satt att vara mellan den 28.4.2017-12.5.2017, men förlängdes sedan till den 19.5.2017. Under svarstiden skickade jag ut påminnelser för att höja svarsprocenten på undersökningen.

#### **6.1.4 Urval av enheter**

I den fjärde fasen gjorde jag ett urval av vilka enheter jag ville undersöka. I detta arbete var den första avgränsningen att undersöka endast finlandssvenska orienteringsföreningar eftersom dessa föreningar hör till arbetets beställare FSO. Till FSO hör 26 orienteringsföreningar (Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. 2017). I samråd med FSO:s grenchef Tarja Krum beslöt vi att endast skicka ut enkäten till de föreningar som har aktiv och mångsidig orienteringsverksamhet. Då föll 4 föreningar bort och enkäten skickades slutligen ut till 22 föreningar.

#### **6.1.5 Analys av data**

I den femte fasen bestämde jag hur jag skulle analysera det resultat jag fått in från undersökningen. Till största delen fick jag in kvantitativa data från min undersökning. Jag skapade tabeller av dessa data och gjorde en univariat analys av alla frågor. En univariat analys innebär att man gör en analys av svaren på varje enskild fråga. Detta gav en översikt av resultatet genom att visa t.ex. fördelningen av olika svar och vilket svar som var vanligast. Jag gjorde också några bivariata analyser, vilket innebär att man gör en analys där man på något sätt sammanställer två faktorer. När man utför sin första analys räcker det ofta med univariata och bivariata analyser för att få intressant information om resultatet. (Jacobsen 2012 s. 237-252)

Svaren från de öppna frågorna i enkäten analyserades med en metod som heter innehållsanalys. I innehållsanalysen börjar man med att analysera enskilda svar och sedan jämför man olika informanternas svar med varandra. Först tematiserade jag svaren och sedan kategoriserade jag svaren, d.v.s. jag samlade teman i grupper. Efter det fyllde jag kategorierna med citat från svar som närmare beskrev de olika kategorierna. Därefter räknade jag hur ofta ett tema nämndes. Sedan jämförde jag de olika svaren och uppmärksammade skillnader och likheter. I detta skede var det intressant att notera vilka teman eller kategorier som togs upp i samtliga svar men också vilka teman eller kategorier som inte togs upp av alla, eller om det fanns teman eller kategorier som inte togs upp av en enda informant. (Jacobsen 2012 s. 146-152)

De två sista faserna i forskningsprocessen: granskande av dragna slutsatser och tolkning av resultatet, beskrivs i metod- och resultatdiskussionen i detta arbete.

#### **6.1.6 Validitet och reliabilitet**

Hela undersökningen behöver leva upp till speciellt följande krav: undersökningen ska vara pålitlig och trovärdig samt giltig och relevant. (Jacobsen 2012 s. 21) Pålitlighet och trovärdighet är synonymt med reliabilitet i en undersökning. Det innebär att undersökningen bör vara gjord på ett trovärdigt sätt. Om man skulle göra samma undersökning exakt likadant två gånger så borde man komma fram till samma svar. I sådant fall har en undersökning hög reliabilitet. (Jacobsen 2012 s. 21) I mitt arbete har jag tagit detta i beaktande genom att jag bl.a. gjort enkäten med noggrannhet och att jag registrerat data och analyserat enkäten noggrant. Jag har också presenterat det resultat jag fått på ett heltäckande sätt så att andra kan se vad undersökningens slutsatser är baserade på. (Eliasson 2006 s. 15f.)

Giltighet och relevans kan med ett annat begrepp beskrivas som validitet. Att en undersökning är valid innebär att man faktiskt mäter det man har för avsikt att mäta. Här spelar frågorna i enkäten en viktig roll – man bör försäkra sig om att frågorna i detta fall faktiskt mäter hur mental träning genomförs samt vilka attityder som finns gentemot mental träning. (Jacobsen 2012 s. 21) Enkäten i denna undersökning mäter detta genom att bl.a.



fråga vilka åldersgrupper man tränar mental träning med, vilka specifika mentala övningar man använder sig av och genom att uppmana informanten att ta ställning till olika påståenden som visar attityder om mental träning (se Bilaga 3 Enkäten på svenska).

## 6.2 Etiska överväganden

Etiska överväganden behöver göras både gällande arbetsprocessen samt gällande forskningen. I varje del av arbetsprocessen fanns det etiska aspekter att ta i beaktande. I detta arbete har jag följt Arcadas riktlinjer över god vetenskaplig praxis. Jag har gjort detta arbete med noggrannhet och ärlighet. I litteratursökningen har jag använt mig av mångsidiga sökord och källor för att nå en tillräcklig bredd av information så att jag inte uteslutit något i ett för tidigt skede. Jag har också så långt som möjligt (med tanke på tid och resurser) tagit reda på och presenterat olika synvinklar som forskning visar om arbetets ämne, för att inte basera mina slutsatser på otillräcklig information. (Yrkehögskolan Arcada 2017)

Gällande forskningen fanns det flera etiska aspekter att tänka på i samtliga forskningsfaser. Jag behövde få undersökningslov av min handledare vid Arcada samt godkännande av enkäten av min beställare FSO innan jag kunde skicka ut enkätundersökningen (Yrkehögskolan Arcada 2017).

I samband med enkäten skickade jag ut ett informationsbrev där jag beskrev undersökningens syfte, att deltagandet i undersökningen var frivilligt och att enkäten var anonym. Anonymiteten innebar att enkätsvaren inte sammankopplades till informantens mejladress, att enkäten inte frågade föreningsspecifika frågor och när resultatet av undersökningen presenteras är det inte möjligt att utläsa någon enskild förenings svar. Enkätsvaren behandlades konfidentiellt och bevarades sedan på ett tryggt ställe dit inga utomstående hade tillgång. Resultatet av undersökningen presenterades på ett ärligt och helhetsmässigt sätt så att inga resultat undanhölls. (Jacobsen 2012 s. 32-39, Yrkehögskolan Arcada 2017)

## **7 RESULTAT**

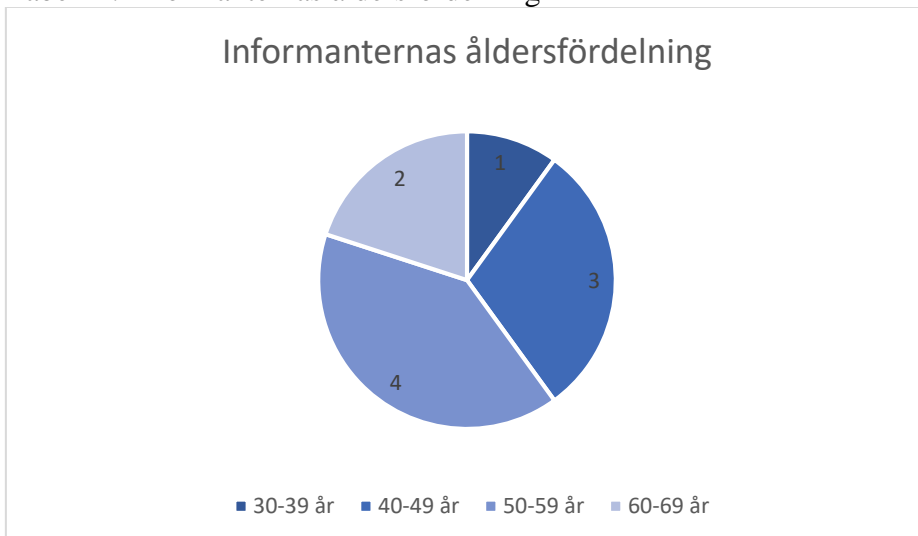
I detta kapitel presenteras resultatet för undersökningen. Enkäten skickades till totalt 22 föreningar och 10 föreningar svarade på enkäten. Svartsprocenten för undersökningen blev därmed 45,45%.

Resultatet presenteras enligt de frågegrupper som enkäten har; bakgrundsfrågor, frågor kring mental träning och attityder kring mental träning, samt frågor om utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland. De kvantitativa frågornas svar presenteras med tabeller och de öppna frågornas svar presenteras med flytande text och citat. I alla tabeller anger staplarna (eller i första tabellen tårbitarna) antalet svar, d.v.s. hur många informanter som svarat på frågan.

### **7.1 Bakgrundsfrågor**

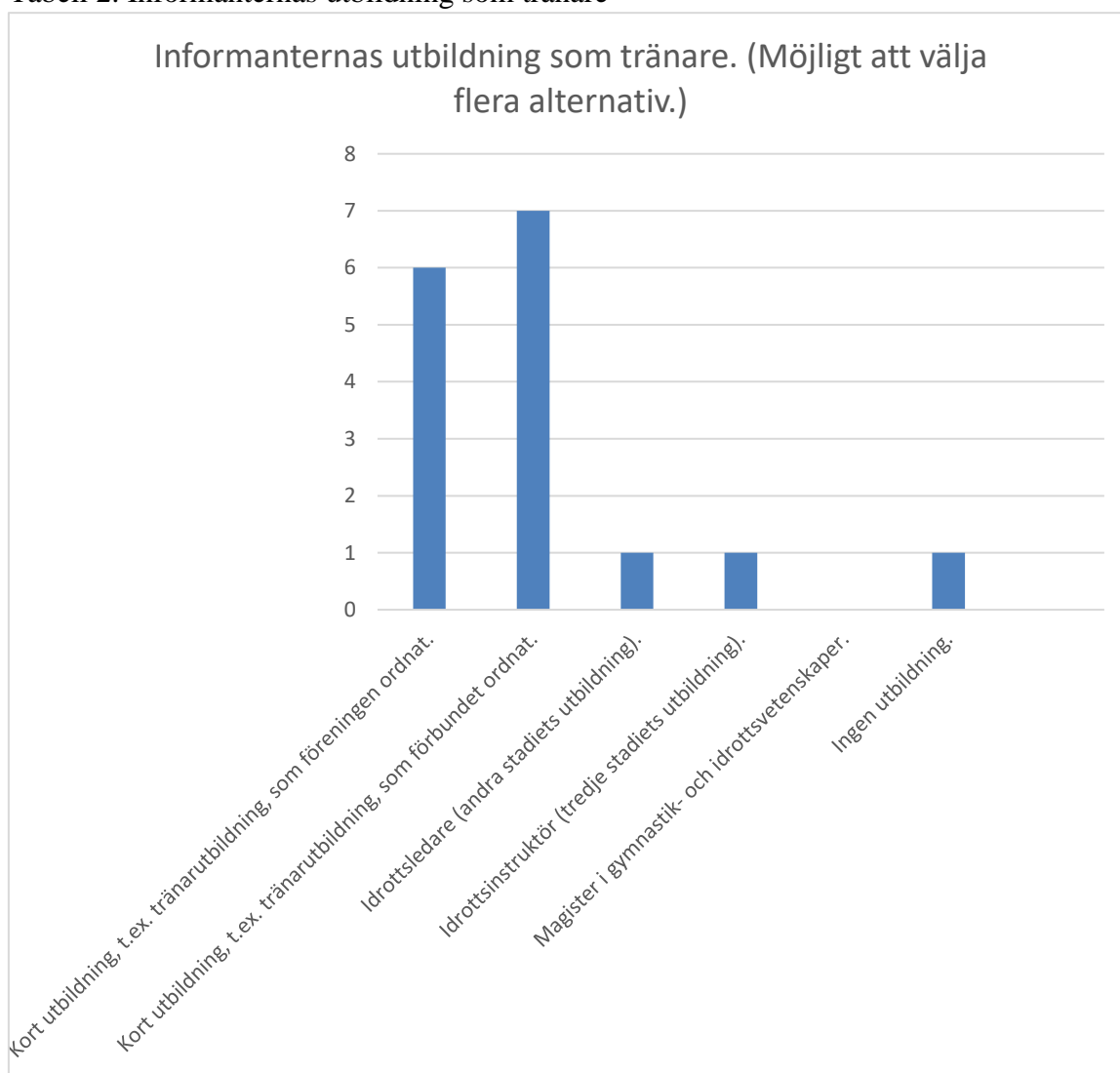
Till bakgrundsfrågorna hörde frågor om kön, ålder och informanternas utbildning som tränare. Av de 10 som svarade på enkäten var sex informanter män och fyra informanter kvinnor. Åldersfördelningen bland informanterna syns i tabellen nedan. Informanternas genomsnittsålder var 51,9 år.

Tabell 1. Informanternas åldersfördelning



I tabellen nedan syns informanternas utbildning som tränare.

Tabell 2. Informanternas utbildning som tränare



Sju informanter uppgav att de har gått korta utbildningar, t.ex. tränarutbildning som *förbundet* ordnat. Sex informanter uppgav att de gått korta utbildningar, t.ex. tränarutbildning som *föreningen* ordnat. En informant uppgav sig vara idrottsledare och en annan informant uppgav sig vara idrottsinstruktör. En informant uppgav att hen inte hade någon utbildning som tränare.

## 7.2 Svar kring mental träning och attityder kring mental träning

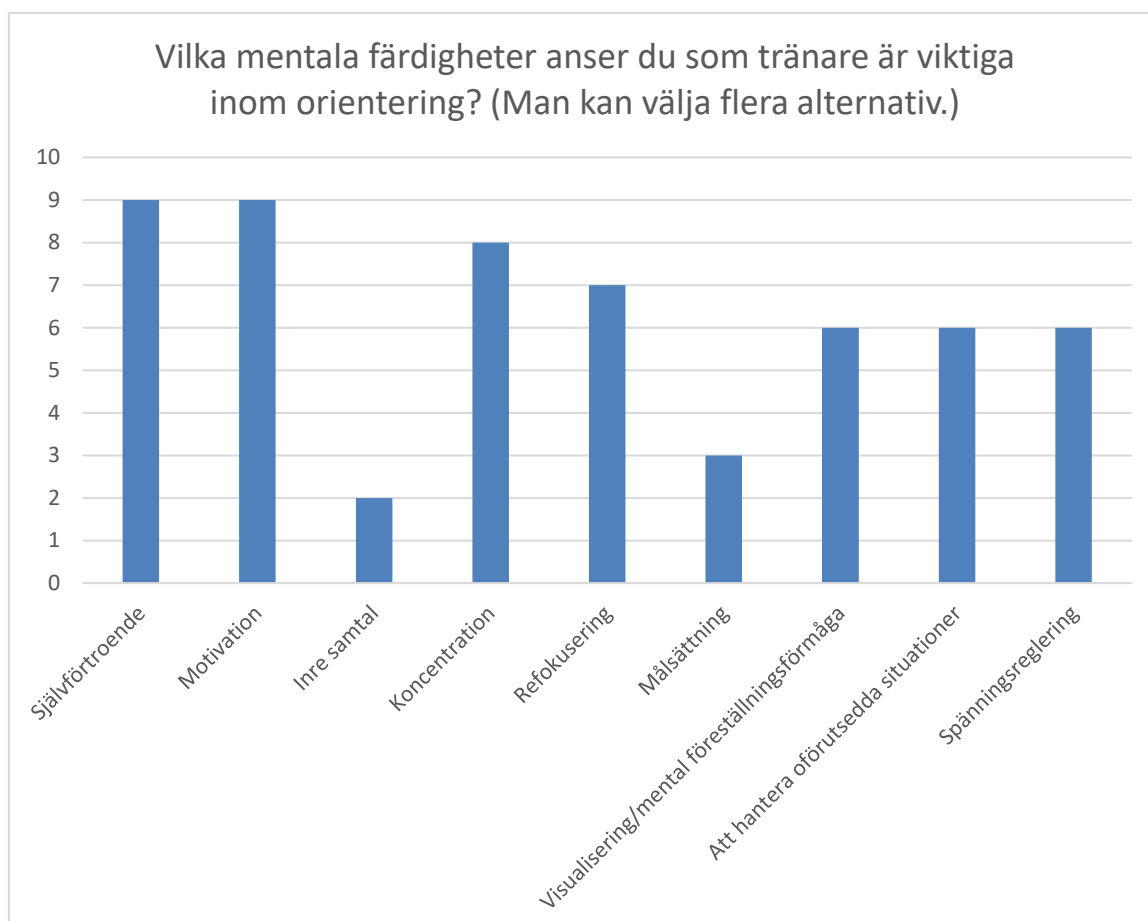
I början av enkäten fanns en beskrivning av vad mental träning innebär, för att säkerställa att jag och informanterna var medvetna om samma definition. I enkäten var jag dessutom intresserad av att veta hur informanterna själva, som tränare, skulle beskriva mental träning. Två informanter uppgav endast som svar att de inte har erfarenhet av mental träning. En informant valde att inte kommentera frågan. Resten av informanternas svar var formulerade på varierande sätt, men de teman som framkom mest var att mental träning handlar om att förbättra prestationsförmågan, stresståligheten samt många mentala färdigheter som exempelvis motivation, självförtroende, självkänsla, målsättning, spänningsreglering, visualisering och koncentration.

*” Mentalträning handlar om att i ett avslappnat tillstånd påverka sina egna tankegångar kring idrottsutövandet med en målsättning att förstärka positiva beteendemönster och behandla negativa. De kan handla om målbildsträning för att förstärka motivationen eller eliminering av ett negativt beteendemönster i en viss situation genom att gå igenom situationen mentalt (se sig själv utföra prestationen). Det kan också handla om att behandla nervositet eller bygga upp den rätta känslan inför en träning. Dessutom har det inflytande från meditation där man lär sig andas, slappna av och tömma sinnet från onödiga tankar.”*

*” Coachning av individen hur man motiverar och visualiserar sig gentemot uppställda mål. Personliga samtal om livssituation och identifiera vad som motiverar och vad som hindrar att uppnå målet. Tillsammans definiera mindre mål som kan uppfyllas på kort sikt och som kan stämmas av på ett tydligt sätt.”*

I nästa fråga fick informanterna kryssa i vilka alla mentala färdigheter de som tränare anser är viktiga inom orientering.

Tabell 3. Mentala färdigheter som anses viktiga inom orientering



Självförtroende, motivation och koncentration var de mentala färdigheter som de flesta informanter ansåg vara viktiga. Refokusering, spänningsreglering, visualisering/mental föreställningsförmåga samt hantering av oförutsedda situationer fick också en del röster. De mentala färdigheter som bara få informanter ansåg vara viktiga var inre samtal och målsättning. Det fanns också en möjlighet att lägga till ett eget alternativ men ingen informant gjorde det.

Flera informanter betonade att de anser att det är individuellt när mental träning bör påbörjas. Flera informanter sa också att det är bra att ta med mental träning i någon utsträckning redan när idrottarna är yngre. En informant tog upp att mental träning blir

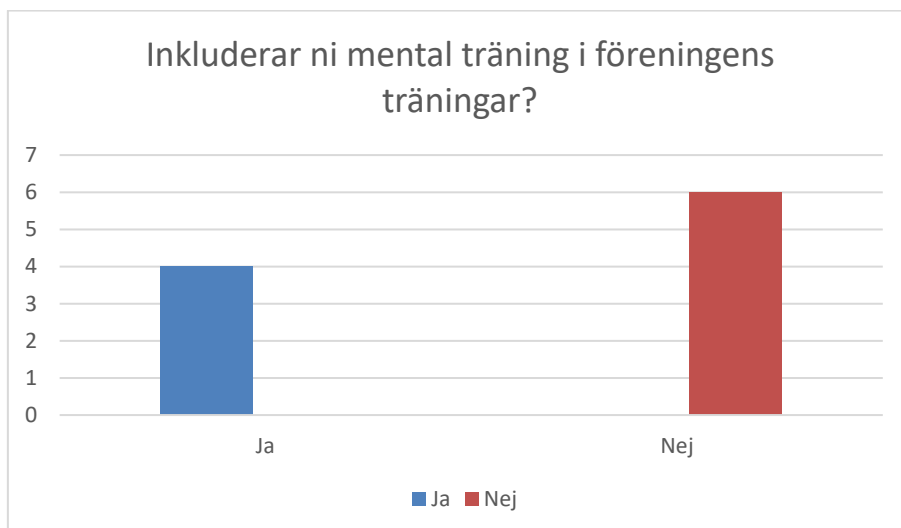
viktigt först när tävlandet får hög prioritet. Men de flesta ansåg att man bör börja mera systematiskt med mental träning vid ungefär 15 års ålder.

*” Frågor gällande motivation, koncentration samt att hantera oförutsedda situationer kan tas med från första början, också med barnidrottare. Temana behandlas på olika sätt beroende på i vilken ålder idrottaren är. Från 12-13-årsåldern kan alla teman behandlas mera systematiskt i träningsverksamheten.”*

*” Individuellt men vid ca 15 års ålder.”*

### 7.2.1 Inkluderas mental träning i föreningens träningar?

Tabell 4. Inkluderas mental träning i föreningens träningar?



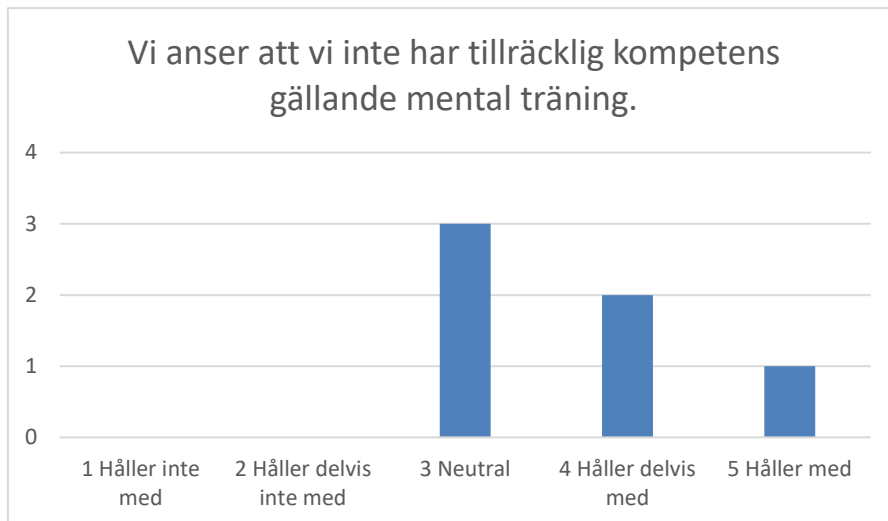
Fyra föreningar inkluderar mental träning i sina träningar, medan sex föreningar inte gör det.

### 7.2.2 Svar från de föreningar som *inte* inkluderar mental träning i sina träningar

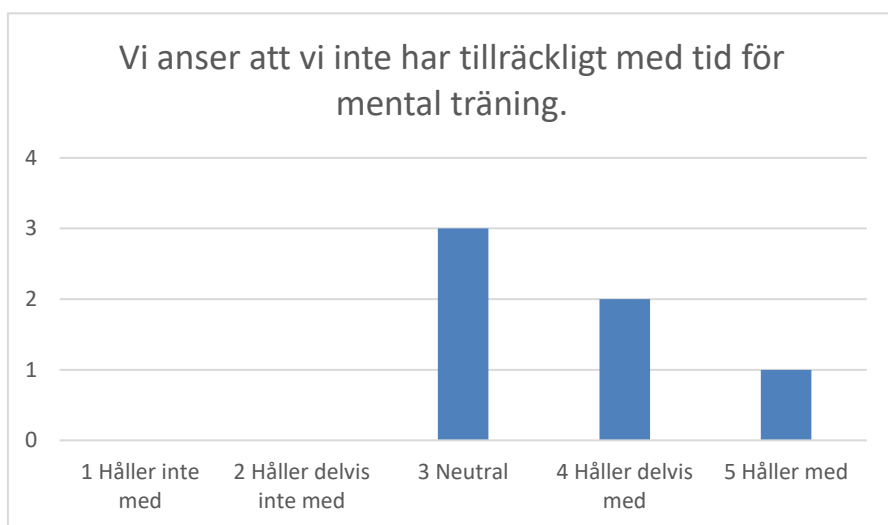
De informanter som kryssat i att deras förening *inte* inkluderar mental träning i sina träningar fick till näst svara på varför de inte gör det. Detta mättes genom att de fick ta ställning till olika påståenden om mental träning både allmänt och i deras förening. Informanternas åsikter mättes med en skala från 1-5 (håller inte med, håller delvis inte med, neutral, håller delvis med, håller med). Informanterna gavs också möjligheten att själva

formulera en orsak till varför de inte inkluderar mental träning i sina träningar. Samma påståenden ställdes till både de som inkluderar mental träning och de som inte inkluderar mental träning. Nedan presenteras svaren i tabellform.

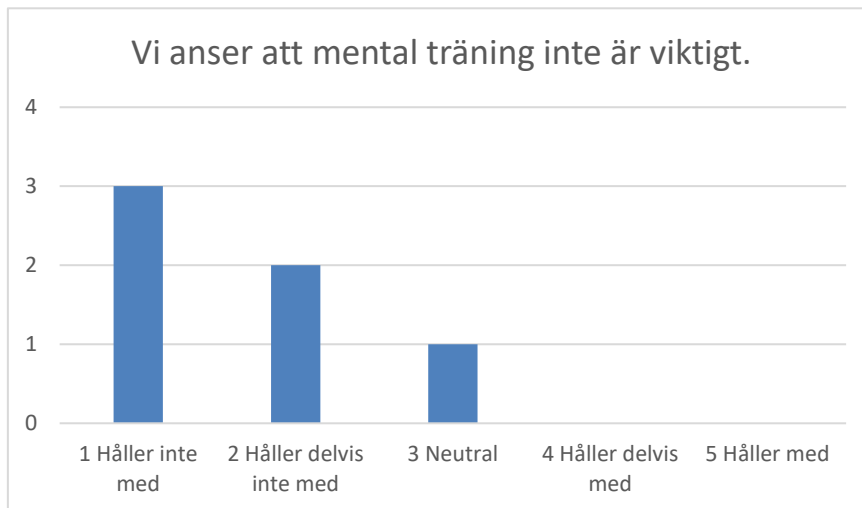
Tabell 5. Vi anser att vi inte har tillräcklig kompetens gällande mental träning



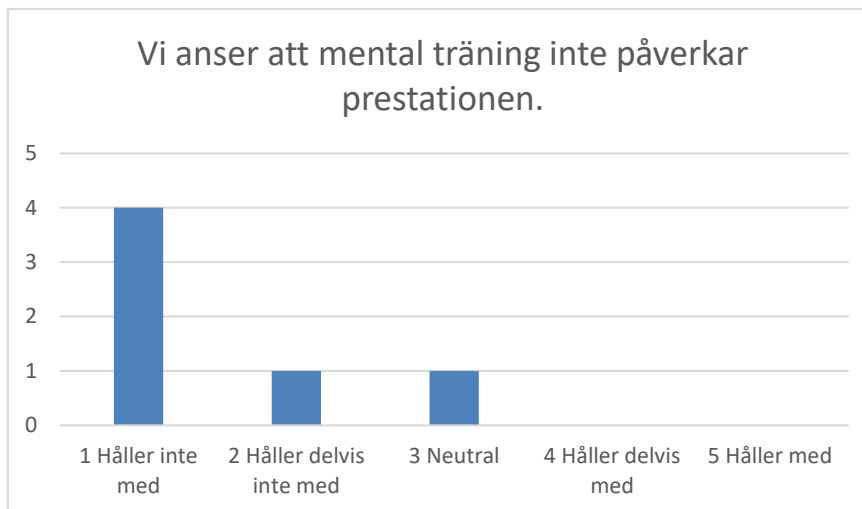
Tabell 6. Vi anser att vi inte har tillräckligt med tid för mental träning



Tabell 7. Vi anser att mental träning inte är viktigt

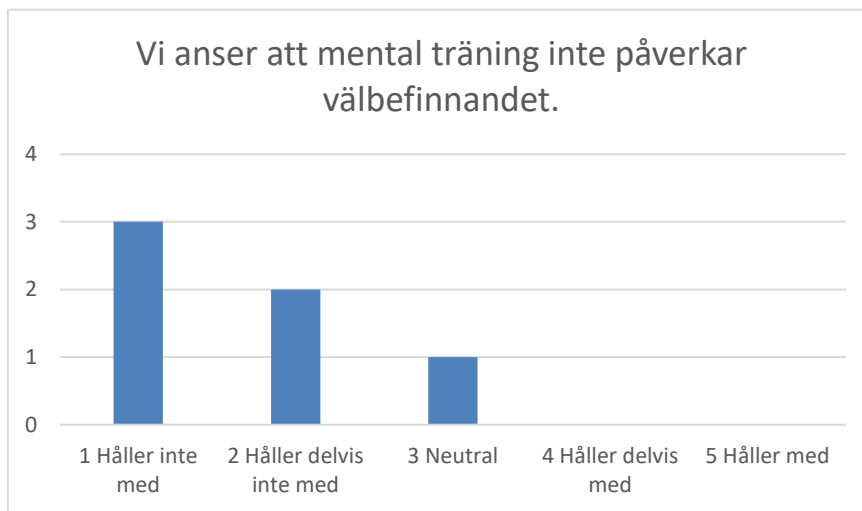


Tabell 8. Vi anser att mental träning inte påverkar prestationen

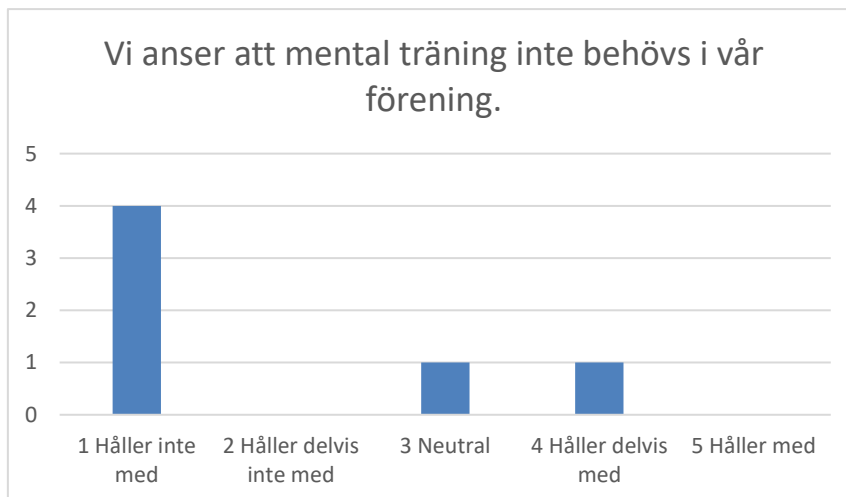




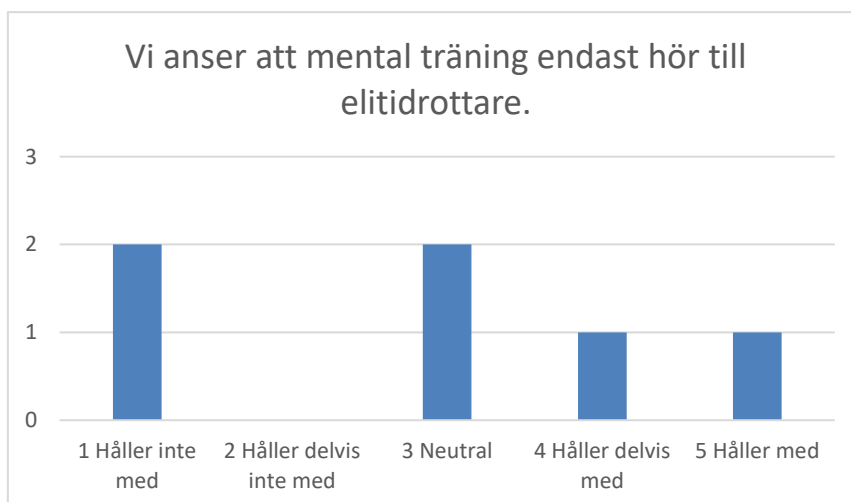
Tabell 9. Vi anser att mental träning inte påverkar välbefinnandet



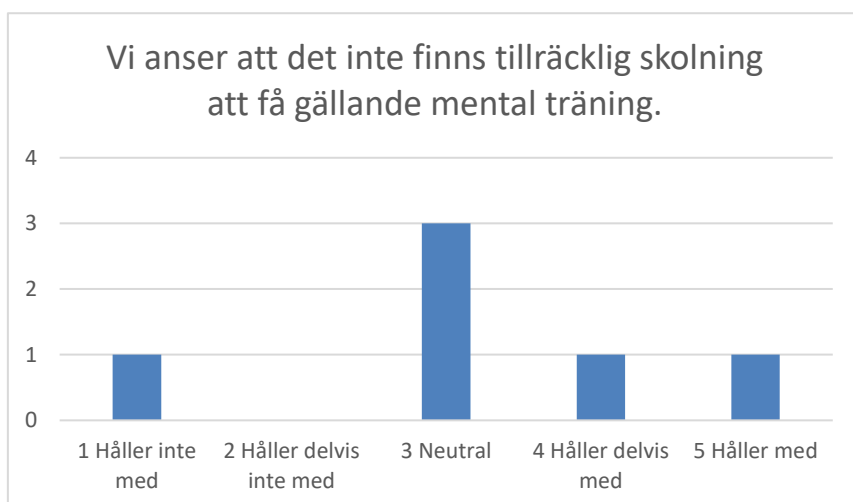
Tabell 10. Vi anser att mental träning inte behövs i vår förening



Tabell 11. Vi anser att mental träning endast hör till elitidrottare



Tabell 12. Vi anser att det inte finns tillräcklig skolning att få gällande mental träning



Två informanter uppgav dessutom en annan orsak till varför de inte inkluderar mental träning i sina träningar.

*”Det är relativt svårt att inkludera mentalträningen systematiskt i träningen med en heterogen grupp.”*

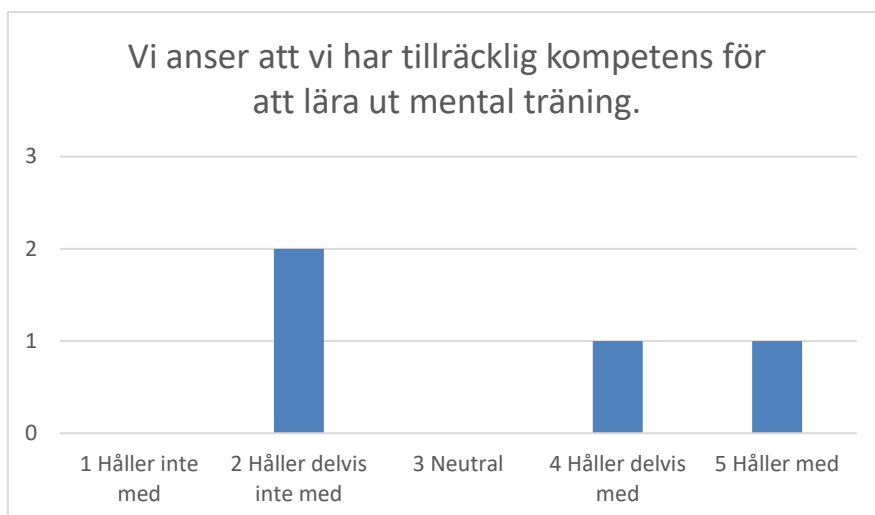
*” Vi har inga orienterare som satsar på en karriär, endast motionsorienterare för tillfället.”*

En majoritet, fyra informanter, uppgav både att deras förening är intresserade av att ta del av utbildning angående mental träning, och att de är intresserade av att börja använda mental träning i sin förening. Två informanter svarade nekande på båda frågorna.

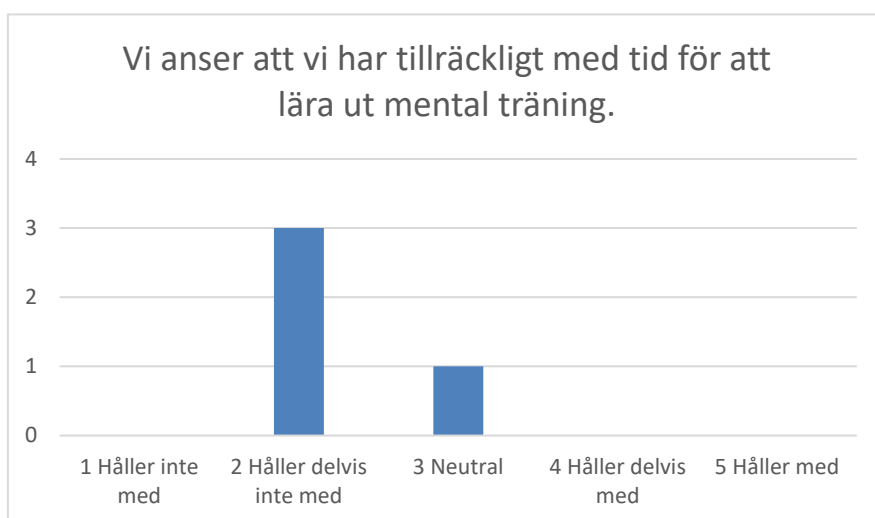
### 7.2.3 Svar från de föreningar som inkluderar mental träning i sina träningar

De informanter som kryssat i att deras förening inkluderar mental träning i sina träningar fick till näst ta ställning till olika påståenden om mental träning både allmänt och i deras förening. Informanternas åsikter mättes med en skala från 1-5 (håller inte med, håller delvis inte med, neutral, håller delvis med, håller med). Samma påståenden ställdes till både de som inkluderar mental träning och de som inte inkluderar mental träning. Nedan presenteras svaren i tabellform.

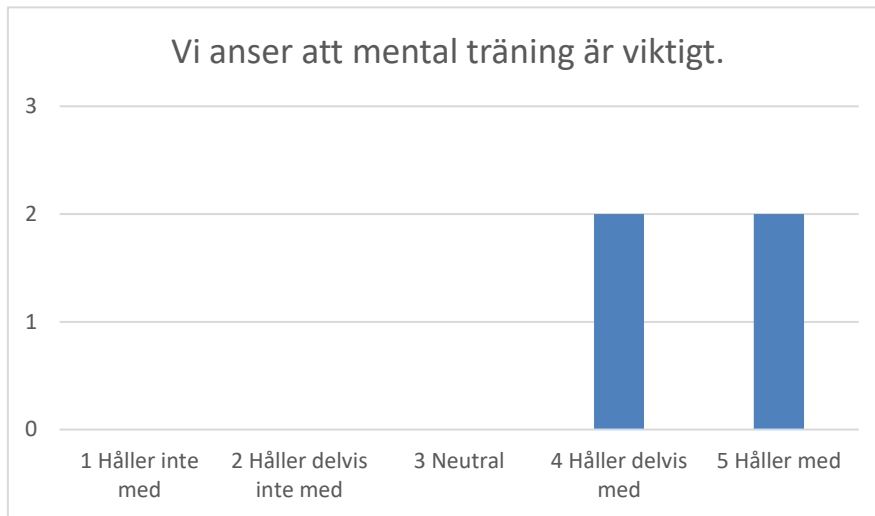
Tabell 13. Vi anser att vi har tillräcklig kompetens för att lära ut mental träning



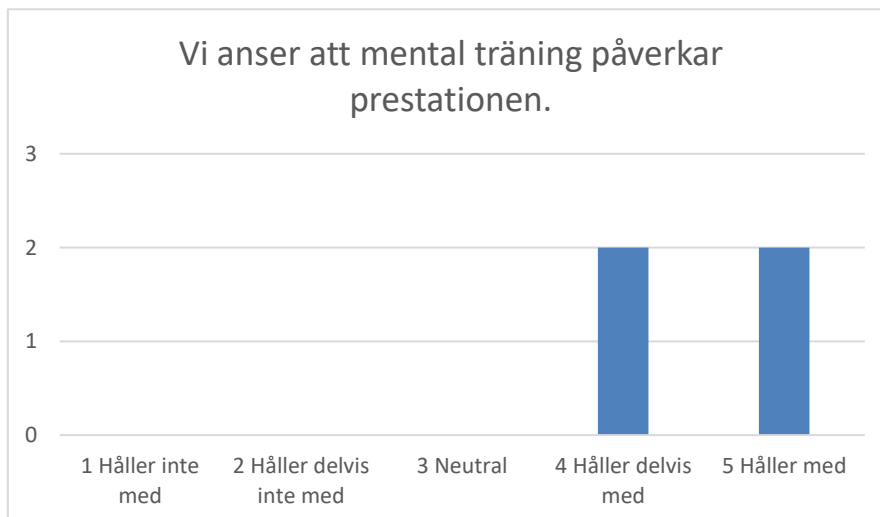
Tabell 14. Vi anser att vi har tillräckligt med tid för att lära ut mental träning



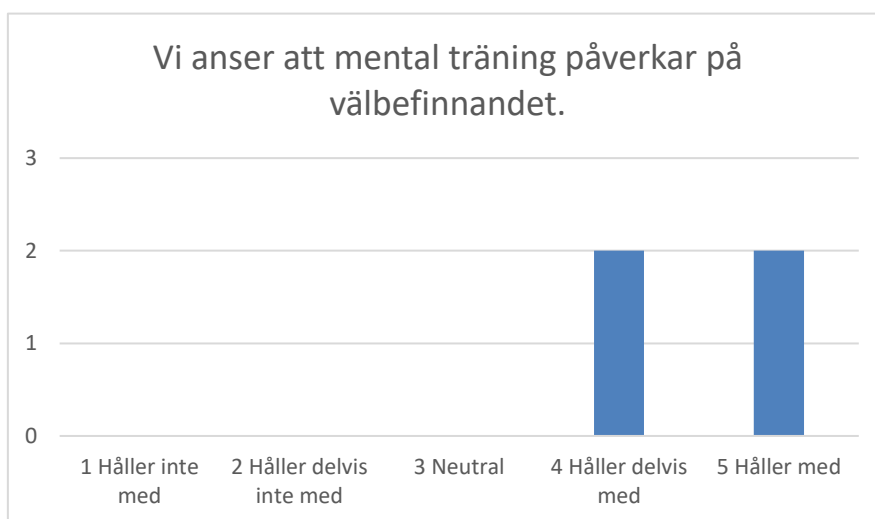
Tabell 15. Vi anser att mental träning är viktigt



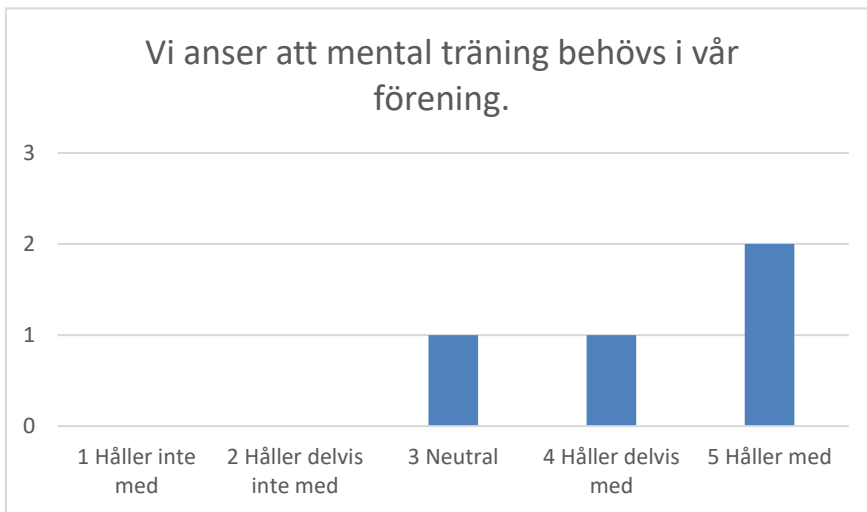
Tabell 16. Vi anser att mental träning påverkar prestationen



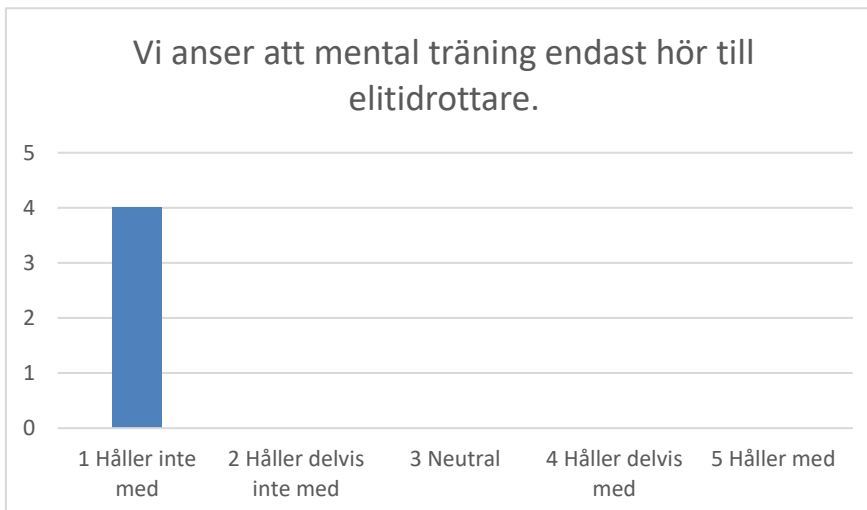
Tabell 17. Vi anser att mental träning påverkar på välbefinnandet



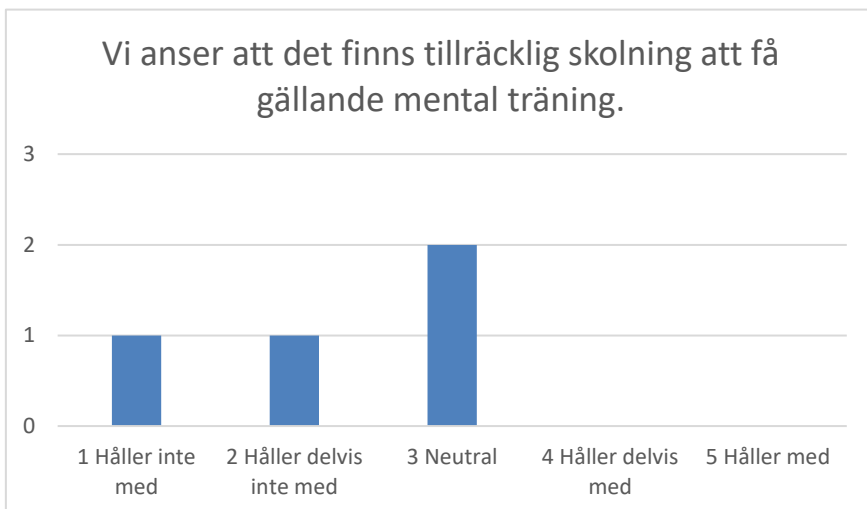
Tabell 18. Vi anser att mental träning behövs i vår förening



Tabell 19. Vi anser att mental träning endast hör till elitidrottare



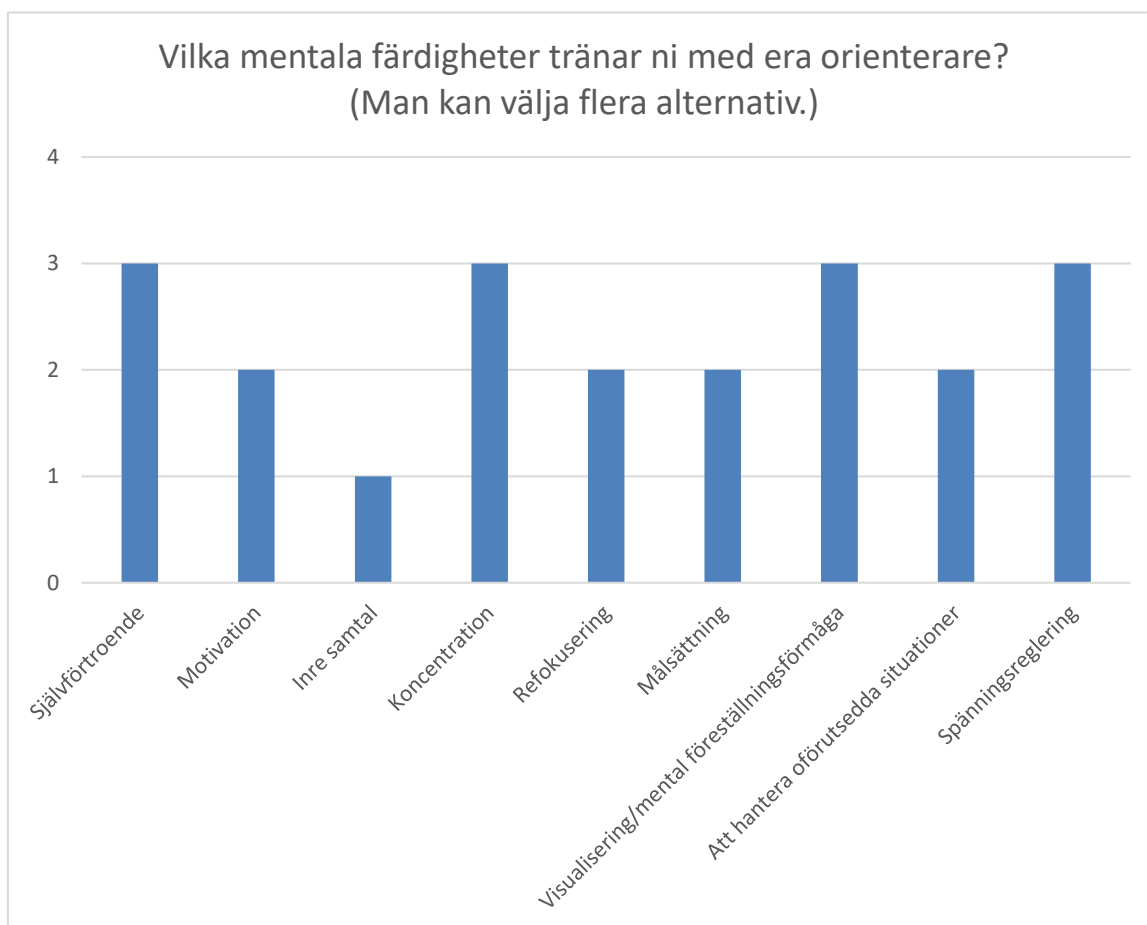
Tabell 20. Vi anser att det finns tillräcklig skolning att få gällande mental träning



## 7.2.4 Hur utförs mental träning i föreningarna?

De flesta informanter uppgav att de tränat mental träning med ungdomar i åldern 14-16 år och äldre under det senaste året. En informant uppgav att de tränat mental träning med 10-åringar och äldre. I tabellen nedan syns vilka mentala färdigheter de inkluderat i träningarna.

Tabell 21. Vilka mentala färdigheter tränas i föreningarna?



De mentala färdigheter som de flesta inkluderar i sina träningar är självförtroende, koncentration, visualisering/mental föreställningsförmåga, samt spänningsreglering. Det alternativ som fick minst röster var inre samtal.

De flesta informanter uppgav att de strävar efter att inkludera mental träning i varje träningspass. En informant uppgav också att de har skilda träningspass där de fokuserar specifikt på mental träning och en annan informant uppgav att de haft mentala

träningsövningar speciellt på vinterträningarna. Som exempel på vilka praktiska övningar de utför, gav informanterna svar som visualisering, att förutse olika situationer, skapa modeller, diskussion efter prestationer, att ge positiv feedback och att utföra koncentrationsövningar under träning inomhus där man övar på olika orienteringsmoment utan att faktiskt vara ute i skogen. En informant kände inte till hur den mentala träningen utförs i praktiken.

*”Lära prosessen rätta tekniker, skapa modeller, förutse olika situationer, diskussion efter prestationen, upprepningar.”*

*”Yleensä sisällytetty keskusteluihin tai esim. keskittymisharjoituksia samalla kun tehdään sisällä suunnistuksen kuivaharjoittelua.”*

*(”Oftast inbakat i diskussioner eller t.ex. i koncentrationsövningar i samband med träning inomhus där man övar på olika orienteringsmoment utan att faktiskt vara ute i skogen.”)*

Informanternas svar på frågan ”Har ni som förening anlitat en utomstående idrottspsykolog/specialist/rådgivare/psykolog eller liknande för att få hjälp med mental träning under det senaste året?” var varierande. En informant svarade endast nekande, medan en annan informant svarade nekande men tillade att de absolut borde anlita någon utomstående. En informant uppgav att de har en mental tränare i föreningen och en informant uppgav att föreningen inte anlitat utomstående hjälp, men att enskilda idrottare inom föreningen har gjort det.

*” Vi har inte anlitat, men borde absolut göra det. Man kunde samarbeta med närliggande föreningar.”*

### **7.3 Svar om utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland**

Enkätens två sista frågor, som berör utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland, ställdes till alla.

Det kom många synpunkter på vilka utvecklingsbehov informanterna anser att finns i nuläget. Först och främst nämndes att fler behöver inse den mentala träningens värde och att mental träning behöver tas med medvetet i verksamheten. Behovet om att förbättra förmågan att integrera den mentala träningen i den befintliga verksamheten nämndes också. Flera poängterade att tränarna borde få mera utbildning gällande mental träning. En informant tog också upp att det specifikt skulle behövas flera utbildade mentala tränare och därmed också mera utbildningar för mentala tränare för att det ska bli mera vanligt. Två informanter ansåg att det speciellt finns utvecklingsbehov på högre nivå/elitnivå. Två informanter visste inte vad de skulle svara.

*” No ihan kaikki varmasti. Yleinen koulutus valmentajille aiheesta ja ratkaisumalleja miten asioita saa muihin harjoituksiin ilman että valmentajat kuormittuvat liikaa. ”*

*(”Nå helt säkert allt. En allmän utbildning om ämnet till tränarna och modeller på lösningar för hur man får in dessa saker i träningarna utan att tränarna belastas för mycket.”)*

*” Känner inte till vad allt SSL gör i dagens läge, men har själv den uppfattningen att t.ex. Sverige är före Finland gällande mental träning.”*

*(SSL= Suomen Suunnistusliitto, på svenska Finlands Orienteringsförbund.)*

*” På elitnivå finns säkert behov. På föreningar som har mest juniorverksamhet tror jag inte att behovet är så stort.”*

*” Färdigheter för mentalträning, insikt i dess värde, individuell kartläggning av fungerande träningsmönster, förmåga att integrera mental och fysisk träning.”*

Den sista frågan var att ge förslag på hur informanterna anser att man borde bemöta dessa utvecklingsbehov. Det kom förslag både på förenings- och förbunds nivå. Till en början ansåg en informant att det kunde göras en belysning av nuläget i föreningar och i förbundet. Flera föreslog utbildning åt tränarna i form av kurser eller läger, samt mera utbildning av mentala tränare och också anlita utbildade mentala tränare. En informant föreslog att flera föreningar kunde gå samman om ett utbildningsprogram. Två informanter



önskade utarbetade modeller eller färdiga träningsförslag. En informant föreslog att man borde hämta riktlinjer från orienteringsförbund utomlands och andra idrottsgrenar i Finland, där man satsat på mental träning under en längre tid och nått fina resultat. En informant betonade att utvecklingsarbetet borde vara långsiktigt men följas upp kontinuerligt. En informant hade inga förslag.

*” Planera långt följ upp kort! Det gäller för alla typer av målsättningar anser jag oavsett om det är mentalt, träning eller företagande.”*

*”Utarbetade metoder, utbildningar, mentalträningläger,..”*

## **8 DISKUSSION**

I detta kapitel diskuteras resultatet, metoden, arbetets slutsatser och förslag på framtida forskning.

### **8.1 Resultatdiskussion**

I detta kapitel diskuteras undersökningens resultat i relation till tidigare nämnda teorier och forskning. I slutet av kapitlet sammanfattas resultatet genom att besvara arbetets frågeställningar.

Enkäten skickades till 22 orienteringsföreningar och 10 föreningar svarade, vilket var ett tillfredsställande resultat. Jag hade försökt påverka deltagandet bl.a. genom att ge en lång svarstid, genom att skicka påminnelser och genom att ge all information och möjligheten att svara på enkäten både på svenska och på finska. Enkäten var också utformad på ett smidigt och lättläst sätt, som skulle främja slutförandet av enkäten. Jag hade också i informationsbrevet (se Bilaga 1 Informationsbrev på svenska) poängterat att alla svar är värdefulla – vare sig föreningen inkluderar mental träning i sin verksamhet eller inte. Dessutom hade arbetets beställare FSO generöst kunnat erbjuda ett utlottningspris mellan alla föreningar som svarade. Priset var ett 50€ presentkort till Suunnistajan kauppa, vilket är ett pris som är relevant för orienteringsföreningar. (Jacobsen 2012 s. 232f)

### **8.1.1 Bakgrundsfrågor**

Av de 10 informanter som svarade var sex män och fyra kvinnor. Informanternas kön var dock inte särskilt väsentligt i denna undersökning. Informanterna var 39-69 år gamla. I enkäten framkom att de flesta informanter hade gått någon sorts tränarutbildning, vilket var positivt. Dock kan dessa utbildningar, speciellt på föreningsnivå, skilja sig en del från varandra och därför är det inte så lätt att veta vad som tagits upp på respektive tränarutbildningar. Den tränarutbildning som förbundet ordnar ger bl.a. en helhetsuppfattning om orienterare, hur man bygger upp träningsverksamheten för unga inom föreningen och hur man genomför träningar i praktiken (Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. 2018). Två informanter hade dessutom en längre utbildning, den ena en idrottsledarutbildning på andra stadiet och den andra en idrottsinstruktörutbildning på tredje stadiet.

### **8.1.2 Svar kring mental träning och attityder kring mental träning**

För att förtydliga vad som menas med mental träning hade jag i början av enkäten beskrivit mental träning utgående från följande definitioner:

- ” -Mental träning är ett delområde inom idrottspsykologin.
- Mental träning innebär användning av mentala träningstekniker för att utveckla de mentala färdigheterna. En mental färdighet är t.ex. ett gott självförtroende.
- Mental träning innebär systematisk och konsekvent träning av mentala färdigheter med målet att t.ex. förbättra prestationen eller öka välbefinnandet.” (se Bilaga 3 Enkäten på svenska, Hassmén et al. 2003 s. 22f., s. 336, Weinberg & Gould 2007 s. 250)

Dessa definitioner beskrivs också i detta arbetes teoretiska bakgrund. Informanternas beskrivningar av mental träning, i egenskap av tränare, hade många likheter med bl.a. dessa definitioner. De teman som framkom mest var att mental träning handlar om att förbättra prestationsförmågan, stresståligheten och många mentala färdigheter som motivation, självförtroende, självkänsla, målsättning, spänningsreglering, visualisering och koncentration. Mentala färdigheter som inte nämndes var t.ex. inre samtal och refokusering. I några av informanternas svar stod det antingen direkt eller indirekt att mental träning ska anpassas enligt individen. I två informanters svar stod det tydligt att mental träning börjar med en individuell kartläggning och följs av en fas av utövande av mental träning. Utvärdering av den mentala träningen nämndes dock inte. Endast två

informanter beskrev tydligt att mental träning bör göras regelbundet och under en längre tid. Minst en informant beskrev mental träning utan att ens nämna idrottande, vilket kan ses som ett öppet förhållningssätt eftersom mental träning ju inte begränsas endast till idrotten. En informant nämnde något som inte finns med i de allmänna beskrivningarna av mental träning, nämligen att mental träning har inflytande från meditation. I enlighet med litteraturen kan man säga att det finns gemensamma nämnare, i och med att andning med rätt teknik och ett avslappnat tillstånd är viktiga inom både mental träning och meditation (Uneståhl & Nilsson 2016 s. 58). Anmärkningsvärt är ändå att tre informanter inte uppgav någon beskrivning alls på mental träning. Två av dessa tre informanter uppgav att de inte kunde ge en beskrivning på mental träning på grund av bristande erfarenhet. Det är dock förståeligt om informanterna inte direkt i en enda beskrivning lyckas formulera allt vad de anser att mental träning innebär. Genom informanternas svar på andra frågor senare i enkäten utläste jag att de har en bredare syn på mental träning än vad som framkom i deras första beskrivning.

I följande fråga fick informanterna välja, av färdiga alternativ, vilka mentala färdigheter de anser att är viktiga inom orientering. Det fanns också möjlighet att lägga till ett eget alternativ men ingen informant gjorde det. Självförtroende, motivation och koncentration var de mentala färdigheter som de flesta informanter ansåg vara viktiga. Refokusering, spänningsreglering, visualisering/mental föreställningsförmåga samt hantering av oförutsedda situationer fick också en del röster. De mentala färdigheter som bara få informanter ansåg vara viktiga var inre samtal och målsättning. Detta är ganska intressant eftersom målsättning hör till den mentala träningens grundstenar. All träning behöver ha en klar målsättning och förmågan att ställa upp mål samt att jobba för att nå sina mål är avgörande på många sätt (Hassmén et al. 2009 s. 23f.). Alla svarsalternativ poängteras också som viktiga enligt Svenska orienteringsförbundet. Speciellt inre samtal är något som Svenska orienteringsförbundet rekommenderar att man kan börja fästa vikt vid redan hos barn under 13 år (Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 26).

Till näst fick informanterna svara på i vilken ålder de anser att mental träning bör påbörjas. De flesta svarade att man bör börja med mental träning mera systematiskt vid ungefär 15 års ålder. Enligt Hämläinen et al. kan man utläsa att påbörjandet av mer systematiserad mental träning kan ske redan från ungefär 12 års ålder och uppåt (Hämläinen et al.

2015 s. 87, 343-347). En del informanter uppgav olika motiveringar till varför de valt den åldern medan andra inte gjorde det. I enlighet med litteraturen betonade flera informanter att det är individuellt och att det är bra att ta med mental träning i någon utsträckning redan när barnen är yngre (Hämäläinen et al. 2015 s. 87, 343-347, Svenska orienteringsförbundet 2008 s. 26). En informant ansåg att mental träning blir viktigt först när tävlandet får hög prioritet. En annan informant nämnde också senare att de i sin förening inte har orienterare som satsar på en karriär och därmed inkluderar de inte mental träning. Svar som dessa kan tyda på att en del tränare ännu anser att mental träning bör satsas på först när man börjar tävla på högre nivå (Hassmén et al. 2009 s. 11ff., Weinberg & Gould 2007 s. 252-255). Med ett sådant synsätt kanske man frånser de positiva effekter mental träning har på t.ex. välmående och självförtroende.

I enkäten framkom att sex föreningar inte inkluderar mental träning i sina träningar medan fyra föreningar gör det. Det är anmärkningsvärt att det inte är vanligare med mental träning i föreningarna med tanke på den mentala träningens positiva effekter och att man redan på 1980-talet i Finland betonade hur viktig den mentala sidan i orientering är (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986 s. 77, 133).

Till näst bad jag informanterna ta ställning till olika påståenden om mental träning både på ett allmänt plan och i föreningarna. De som inte inkluderar mental träning fick svara ur synvinkeln varför de inte inkluderar mental träning medan de informanter som inkluderar mental träning endast uppmanades att ta ställning till påståendena.

De båda grupperna var relativt samstämmiga i sitt förhållningssätt till mental träning. Nästan alla föreningar (9/10) höll helt eller delvis med om att mental träning är viktigt och att det påverkar på både prestationen och välbefinnandet. Brist på kompetens och tid kan, som tidigare nämnt (Hassmén et al. 2009 s. 11ff.), vara orsaker till att den mentala träningen uteblir och så är delvis fallet också i denna undersökning. De föreningar som inkluderar mental träning ansåg sig vara lite mer kompetenta än de som inte inkluderar mental träning, men flera informanter från båda grupperna ansåg att de inte alltid har tillräckligt med tid för mental träning. Båda grupperna hade väldigt lika svar i fråga om det finns tillräcklig utbildning gällande mental träning: hälften höll sig neutrala och de flesta andra ansåg att det helt eller delvis inte finns tillräcklig utbildning. Den fråga som

skilde grupperna åt mest var frågan om mental träning endast gäller elitidrottare. Ingen av de föreningar som inkluderar mental träning höll med om påståendet medan åsikterna gick isär hos de föreningar som inte inkluderar mental träning. En majoritet av alla (6/10) höll helt med om att mental träning behövs i deras förening. Fyra av dessa sex föreningar var föreningar som i nuläget inte inkluderar mental träning. Det var också fyra föreningar som i nuläget inte inkluderar mental träning men som har intresse för att ta del av utbildning kring mental träning och att börja använda sig av mental träning i föreningen.

Som helhet visar dessa resultat att attityderna kring mental träning är positiva och att man har intresse av att lära sig mera. Det som främst begränsar den mentala träningen enligt dessa resultat är bristen på upplevd kompetens och tidsbrist. Dessutom tillade en informant också brist på resurser som en orsak.

### **8.1.3 Svar från de föreningar som inkluderar mental träning i sina träningar**

Denna del innehåller diskussion specifikt om de föreningar som inkluderar mental träning i sina träningar. Det var intressant att individuellt jämföra informanternas svar gällande vilka mentala färdigheter de tycker är väsentliga inom orientering samt i vilken ålder de anser att man bör börja med mental träning med hur föreningens verksamhet faktiskt ser ut i verkligheten. D.v.s. vilka mentala färdigheter de faktiskt tränar med sina orienterare och vilka åldersgrupper som deltagit i den träningen. Det som de flesta informanter hade gemensamt var att de inte tränade alla de mentala färdigheter som de upplevde som viktiga. Hälften av informanterna började den mentala träningen med äldre orienterare än de uppgett som ideal. Av de två andra var den ena informantens svar otydligt och den andra informantens svar visade att de började med mental träning tidigare än hen uppgett som "ideal". Dessa resultat är vanliga: verkligheten når inte upp till allt vad man egentligen strävar efter. Med andra ord finns det utrymme för utveckling och med tanke på vad som kommit fram i undersökningen är det tydligen mera kompetens, tid och/eller resurser som krävs.

Genom att fråga hur och när den mentala träningen utförs samt vilka praktiska övningar som görs försökte jag få en så konkret bild som möjligt av träningen i praktiken. De flesta informanter uppgav att de strävar efter att inkludera mental träning i varje träningspass. En informant uppgav också att de har skilda träningspass där de fokuserar specifikt på

mental träning och en annan informant uppgav att de haft mentala träningsövningar speciellt på vinterträningarna. Som exempel på vilka praktiska övningar de utför gav informanterna varierande svar. En del övningar tangerade direkt olika mentala färdigheter som tagits upp i detta arbete. Några övningar som informanterna nämnde var svåra att tolka och det hade varit önskvärt att få mera konkreta beskrivningar av vissa övningar. Utgående från dessa svar är det därmed lite svårt att dra slutsatser kring om den mentala träningen är systematisk, d.v.s. om den är specifik, om den har ett tydligt syfte, om den är regelbunden, om den följs upp o.s.v (Hassmén et al. 2009 s. 23f., Weinberg & Gould 2007 s. 256).

Dessutom kan man utläsa en diskrepans mellan vilka mentala färdigheter de uppgav att de tränat med sina orienterare och vilka praktiska övningar de haft. Utgående från svaren hade jag svårt att utläsa närmare *hur* de tränat exempelvis spänningsreglering, inre samtal eller målsättning. Vad detta beror på är svårt att säga, kanske de känner att de tangerar t.ex. målsättning och spänningsreglering i sina diskussioner eller instruktioner, men att de inte har desto mer specifika övningar gällande det.

Informanternas svar på frågan om de anlitar utomstående hjälp med mental träning var varierande. Med tanke på att det finns utrymme för utveckling gällande nästan alla föreningars kompetens och tid för mental träning så kunde utomstående hjälp vara ett alternativ, något som kunde hjälpa både tränare och orienterare. Vad som hindrar föreningar från att göra detta är inte kartlagt i denna undersökning, men med tanke på liknande forskning så är nuläget inte ovanligt och orsakerna bakom det kan handla om t.ex. brist på information, intresse eller resurser (Kärmeniemi et al. 2012 s. 30-31, Suomen psykologiliiton psyykkisen valmennuksen toimikunta 2010).

#### **8.1.4 Svar om utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland**

Enkätens två sista frågor var öppna frågor där informanterna fick svara på vilka utvecklingsbehov orienteringsföreningarna själva upplever att det finns gällande mental träning, samt vad man kan göra för att bemöta dessa. Svaren handlade bl.a. om att fler behöver

inse den mentala träningens värde och att man borde förbättra integreringen av den mentala träningen i den befintliga verksamheten. I svaren framkom också att det finns behov av mera utbildning och att det finns behov av utveckling på högre nivå. En del svar var dock mindre specifika och därmed är det svårt att veta exakt vad som avsågs: är det tillgängligheten av mental träning som bör förbättras eller är det kvaliteten, eller något annat? Vaga svar kan tyda på att informanterna inte själva heller vet exakt vad som behöver förbättras, bara att det är något som behöver förbättras. Överlag är fritt skrivna svar som dessa mycket värdefulla eftersom det ger informanterna möjligheten att fritt formulera vad de anser om saker som angår dem (Jacobsen 2012 s. 199). De upplevda behoven har likheter med liknande forskning som tidigare gjorts i Finland: det behövs mer utbredd information, mer utbildning och den mentala träningen bör göras tillgänglig för idrottare på både lägre och högre nivå (Kärmeniemi et al. 2012 s. 30-31, Kärmeniemi 2012 s. 18f., Suomen psykologiliiton psykikkisen valmennuksen toimikunta 2010).

En informant ansåg att det behövs flera utbildade mentala tränare. Den kommentaren kan ha relevans. För närvarande kan man utbilda sig specifikt till mental tränare på två ställen i Finland: på svenska via Folkhälsan Utbildning Ab (Folkhälsan 2018) och på finska via yrkeshögskolan Centria (Centria Ammattikorkeakoulu 2018). Folkhälsans utbildning bygger långt på den svenska modellen, utarbetad av Uneståhl, för utbildning av mentala tränare. Centrias utbildning har NLP (Neurolingvistisk Programmering) och hypnos som fundament. Man kan också studera idrottspsykologi vid Jyväskylän universitet (Jyväskylän universitet 2018). Utöver detta finns det andra utbildningar i Finland, som t.ex. olika NLP-utbildningar, där man går igenom många olika verktyg man kan ha nytta av inom mental träning. (Aspfors 2018)

Informanterna hade också många bra och konkreta förslag på hur man kan bemöta de identifierade utvecklingsbehoven. En del förslag var på förbunds nivå, t.ex. gällande utbildningar och att man borde hämta riktlinjer från orienteringsförbund utomlands eller från andra idrottsgrenar i Finland. Andra förslag var väldigt konkreta, t.ex. att man kunde anlita mentala tränare och att man borde ta fram klara träningsförslag.

En kombination av mera kunskap om mental träning och hur den bör utföras samt konkreta och tydliga övningar för olika mentala färdigheter kan vara ett vinnande koncept.

Genom det får man både större förståelse om varför mental träning är viktigt och hur man kan systematisera den och samtidigt får man också konkreta övningar att ta med på träningarna. Utan större förståelse och kunskap är det lätt att träningen blir ytlig. Utan konkreta övningar är det lätt att man inte riktigt kommer igång och inte vet vad man faktiskt kan göra på träningarna. Därför är både kunskap och praktiska övningar tillsammans viktiga.

Denna utbildning av föreningarnas tränare kunde gärna arrangeras av förbundet för att säkerställa att utbildningen är högklassig och lika för alla. Utbildningen kunde exempelvis ha två olika inriktningar beroende på om det handlar mera om orienterare på hobbynivå eller orienterare som vill satsa högre. Samarbete föreningar emellan är också något man kan uppmuntra till, t.ex. genom att uppmuntra dem att ordna gemensamma träningar eller föreläsningar med fokus på mental träning.

### **8.1.5 Besvarande av arbetets frågeställningar**

Utgående från undersökningens resultat och med hjälp av den teoretiska bakgrunden kan detta examensarbets frågeställningar besvaras enligt följande:

1. På vilket sätt utförs mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar?

Bland de 10 orienteringsföreningar som svarat på enkäten, använder sig fyra föreningar av mental träning. Den mentala träningen berör främst orienterare i åldern 14-16 år och äldre. De mentala färdigheter som tränas är bl.a. självförtroende, koncentration, visualisering/mental föreställningsförmåga och spänningsreglering. De flesta strävar efter att inkludera mental träning i varje träningspass och mera specifika träningspass med mental träning förekommer också. I praktiken tangerar de mentala övningarna visualisering, att förutse olika situationer, skapa modeller, diskussion efter prestationer, positiv feedback och koncentrationsövningar. I hälften av föreningarna har man i någon utsträckning anlitat professionell hjälp gällande mental träning.



## 2. Vilka attityder finns det gentemot mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar?

Många orienteringsföreningar är positivt inställda till mental träning – fyra föreningar inkluderar redan mental träning i sina träningar och ytterligare fyra föreningar är intresserade av att ta del av utbildning om mental träning och av att börja använda det i sin verksamhet. Nästan alla (9/10) föreningar tycker helt eller delvis att mental träning är viktigt och påverkar både prestation och välbefinnande. Däremot finns det delade åsikter om ifall mental träning behövs i den egna föreningen, ifall det finns tillräckligt med tid och kompetens för mental träning och ifall mental träning mest hör till elitidrottare. Två föreningar var varken intresserade av att ta del av utbildning gällande mental träning eller av att börja använda det i sin verksamhet. De flesta föreningar anser att man bör börja med mental träning vid 15 års ålder och att de viktigaste mentala färdigheterna inom orientering är självförtroende, motivation och koncentration.

## 3. Vilka utvecklingsbehov identifierades och hur kan man bemöta dessa behov?

De utvecklingsbehov som både informanterna och jag som forskare blev uppmärksamma på var bl.a. att det behövs mera utbildning för tränarna och också fler utbildade mentala tränare. Det finns också behov av att förbättra integreringen av den mentala träningen i den befintliga verksamheten och det finns behov av utveckling på såväl lägre som högre nivå.

Dessa behov kan tillfredsställas med en kombination av mera kunskap om mental träning och hur den bör utföras samt konkreta och tydliga övningar som kan integreras i den befintliga verksamheten. Denna utbildning av föreningarnas tränare kunde gärna arrangeras av förbundet för att säkerställa att utbildningen är högklassig och lika för alla. Denna utbildning kunde ha två olika inriktningar beroende på om det handlar mera om orienterare på hobbynivå eller orienterare som vill satsa högre.

## 8.2 Metoddiskussion

I detta kapitel diskuteras arbetets metod. Metoden diskuteras delvis enligt de steg som forskningsprocessen innehåller (se Figur 2. Den kvantitativa forskningsprocessens faser.).

Mental träning är något jag själv är mycket intresserad av och i skrivande stund studerar jag, förutom till idrottsinstruktör, också till mental tränare (Folkhälsan 2018). Jag har själv orienterat i många år och det är också en gren jag tycker är väldigt intressant och komplex. Genom att kombinera dessa intressen kom jag fram till att jag ville undersöka något om mental träning och orientering. I början hade jag svårt att veta exakt vad jag skulle undersöka. Men eftersom det inte finns så mycket forskning om hur mental träning används inom orientering i Finland kändes det småningom naturligt och meningsfullt att börja med en kartläggning av detta. Därmed blev mina frågeställningar beskrivande (Jacobsen 2012 s. 48). För att göra en första kartläggning ansåg jag att den bästa gruppen att fråga var de som vet mycket om föreningarnas verksamhet och träningar, d.v.s. oftast föreningens ordförande. Dessutom ville jag kunna sätta fingret på vilka utvecklingsbehov som finns och hur man kan bemöta dessa. Utgående från detta formulerade jag mina frågeställningar.

Jag presenterade min idé för FSO och de var direkt intresserade av att vara beställare av mitt arbete. Därmed blev det en naturlig avgränsning att undersöka de finlandssvenska orienteringsföreningarna i Finland. I samråd med min handledare från FSO valde vi dessutom att endast inkludera de föreningar som har aktiv verksamhet. Med dessa förutsättningar var urvalet av föreningar klart.

Jag valde den kvantitativa metoden som undersökningsmetod. Den kvantitativa metoden är lämplig eftersom mina frågeställningar är beskrivande och det handlar om en kartläggning som görs för första gången. (Jacobsen 2012 s. 25 f.) Jag anser att jag fick svar på mina frågeställningar med hjälp av denna metod kombinerad med några öppna frågor. Dock var svarsprocenten endast tillfredsställande, vilket sänker undersökningens värde och leder till att resultatet inte är möjligt att tillämpa på alla finlandssvenska orienteringsföreningar.

Mitt val att samla in svaren via en webbaserad enkät som skickades till informanternas mejl anser jag är det mest smidiga alternativet. Alla föreningar har mejladresser och därmed också möjlighet att svara på enkäten via internet. Men risken finns ju att även om mejl är bekant kan webbaserade enkäter kännas svårbegripliga för ovana användare. Detta hade jag försökt förenkla genom att bl.a. utforma enkäten via ett professionellt program,

genom att vara noggrann i mina instruktioner om hur man ska fylla i enkäten och genom att noga tänka på utformningen av enkäten. Dessutom underlättades mitt arbete genom användningen av en webbaserad enkät eftersom jag fick jag direkt utskrivna svar från det program jag använde.

Att skicka enkäten via mejl kan ha många fördelar: det lätt att nå många informanter snabbt, mejlen kommer direkt till rätt person och i detta fall garanterades informanternas anonymitet eftersom programmet inte registrerade mejladresserna av de som svarat. Det finns också nackdelar: mejl kan ibland ”försvinna i mängden” och en undersökning kan lätt glömmas bort (även om jag skickade påminnelser).

Ett annat alternativ hade varit att skicka enkäten brevledes. Men det hade ändå krävt mera aktivitet av informanterna och det hade varit ett långsammare alternativ för både dem och mig. Ett tredje alternativ hade varit att göra telefonintervjuer. Det kanske hade lett till en högre svarsprocent, eftersom få nekar till att medverka i telefonintervjuer förutsatt att den inte varar för länge. (Jacobsen 2012 s. 203-208) Det hade dock krävt mera tid och arbete än att samla in svaren via en webbaserad enkät.

Även om jag upplever att jag fick svar på mina frågeställningar med hjälp av min valda metod så finns det också nackdelar med en skriftlig enkät. De nackdelar jag identifierade är att jag ibland fick ofullständiga svar och hade ingen möjlighet att ställa följdfrågor. Jag kunde inte heller kontrollera i vilken situation informanterna svarade på enkäten, d.v.s. om de kunnat svara på frågorna i lugn och ro eller om de befunnit sig i en stressande situation.

Alla frågor var noggrant formulerade och endast väsentliga frågor fanns med i enkäten. Efter att ha analyserat svaren märkte jag ändå att det var svårt att dra slutsatser om den mentala träningen i föreningarna faktiskt är systematisk, d.v.s. om den är specifik, om den har ett tydligt syfte, om den är regelbunden, om den följs upp o.s.v (Hassmén et al. 2009 s. 23f., Weinberg & Gould 2007 s. 256). Antingen tyder de ibland vaga och otydliga svaren på att träningen inte är systematisk eller så är det svarens otydlighet som gör att man inte överhuvudtaget kan dra slutsatser. Det är berättigat att fråga om mina frågor inte var tydliga nog? Kunde jag ha gjort något annorlunda för att få fram mera konkreta och

tydliga svar? Borde jag ha frågat rakt ut om deras träning är systematisk (genom att tydligt beskriva vad systematisk träning är)? Att den mentala träningen är systematisk har ju trots allt en betydande inverkan på resultatet av träningen. (Hassmén et al 2009 s. 20-24, Weinberg & Gould 2007 s. 256)

Resultatet från undersökningen har presenterats så tydligt som möjligt genom användning av både tabeller och flytande text. Resultatet har analyserats så objektivt som möjligt. Total objektivitet är ändå omöjlig att uppnå när det gäller de öppna frågorna eftersom det alltid innebär tolkningar av materialet. Analysmetoden för de kvantitativa frågorna blev relativt enkel. Jag använde mig inte av något statistikprogram för analysen eftersom antalet svar var relativt få och jag anser att jag kan utläsa de resultat som är relevanta utgående från enkla tabeller och några mindre uträkningar. Med tanke på min ovana som forskare är det ändå möjligt att analysen blivit något enkel. (Jacobsen 2012 s. 271)

Undersökningen har hög intern validitet, eftersom frågeställningarna blev besvarade. Bidragande orsaker till den höga inre validiteten var den valda undersökningsmetoden och enkätens noggrant formulerade frågor som på olika sätt mätte det som frågeställningarna krävde. (Jacobsen 2012 s. 255-260) Dock har undersökningen låg extern validitet eftersom svarsprocenten blev så låg och det därmed inte är möjligt att generalisera resultatet till att gälla alla finlandssvenska orienteringsföreningar.

Jag anser att mitt arbete har relativt hög reliabilitet bl.a. eftersom forskningsprocessen är noggrant beskriven, all data är noggrant registrerad och resultatet är presenterat på ett heltäckande sätt så att andra kan se vad undersökningens slutsatser är baserade på. (Eliasson 2006 s. 15f.) Dock kan undersökningens reliabilitet sjunka något eftersom alla informanter inte var speciellt insatta i mental träning. Det kan ha lett till att informanterna har kryssat i svarsalternativ som inte helt speglar deras egentliga åsikter eller den verkliga situationen i föreningen (Jacobsen 2012 s. 269f.). Men samtidigt användes enkätens svarsalternativ "Neutral" flera gånger och informanterna uppgav ärligt på några ställen att de inte har något svar på den aktuella frågan. Detta kan tyda på att informanterna trots allt gav så ärliga svar som möjligt.

### 8.3 Slutsatser

Utgående från denna forskning är slutsatsen att mental träning inte är så vanligt i finlands-svenska orienteringsföreningar. Dock är attityderna gentemot mental träning i huvudsak positiva och det finns ett intresse av att öka sin kompetens inom området. I de föreningar där mental träning utförs, riktas den mentala träningen till orienterare i åldern 14-16 år och uppåt. De mentala färdigheter som tränas är bl.a. självförtroende, koncentration, visualisering/mental föreställningsförmåga och spänningsreglering.

Uppmärksammade utvecklingsbehov är bl.a. att det behövs mera utbildning för tränarna, att man borde förbättra integreringen av den mentala träningen i den befintliga verksamheten och att det finns behov av utveckling på såväl lägre som högre nivå. Dessa behov kan tillfredsställas med en kombination av mera kunskap om mental träning och hur den bör utföras samt konkreta och tydliga övningar som kan integreras i den befintliga verksamheten. Denna utbildning av föreningarnas tränare kunde gärna arrangeras av förbundet.

Som fortsatta studier skulle det vara intressant att i praktiken utveckla den utbildning som kunde ges åt föreningarnas tränare. Det skulle också vara mycket intressant att göra en intervention med orienterare gällande någon specifik mental färdighet. Dessutom kunde denna forskning fungera som ett exempel ifall någon skulle göra en liknande kartläggning över en annan idrottsgren. Om det vore aktuellt skulle det vara spännande om de i sådana fall skulle använda sig av telefonintervju för att testa ett annat sätt att undersöka samma sak. Det skulle vara intressant att ta del av upplevda fördelar och nackdelar med det tillvägagångssättet.

Jag är nöjd med detta arbete och hoppas att det kan vara av intresse för andra, speciellt för aktiva inom orienteringen och också för dem som är intresserade av att göra liknande forskning om andra idrottsgrenar.

## KÄLLOR

- Aalto, R., 2005, *Kuntoilijan lajitekniikkakoulu*, Docendo, Jyväskylä.
- Aspfors, Bengt. 2018. *Var kan man utbilda sig till mental tränare i Finland* [muntl.]? 8.3.2018
- Centria Ammattikorkeakoulu. 2018. Tillgänglig: <https://tki.centria.fi/koulutus/relaxation-trainer-mental-training-i/3408> Hämtad: 24.3.2018
- Eccles, D., Walsh, S. & Ingledew, D., 2002, A Grounded Theory of Expert Cognition in Orienteering, *Journal of sport & exercise psychology*, nr 24, s. 68-88.
- Eliasson, A., 2006, *Kvantitativ metod från början*, Studentlitteratur, Lund.
- Finlands Orienteringsförbund. 2015. Tillgänglig: <http://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Huippusuunnistuksen-lajianalyysi.pdf> Hämtad: 15.1.2017
- Finlands Orienteringsförbund. 2017. Tillgänglig: <http://www.suunnistusliitto.fi/liitto/suunnistuksen-lajimuodot/suunnistus/> Hämtad: 6.2.2017
- Finlands Svenska Idrott r.f. 2017. Tillgänglig: [http://fsi.fi/sv/om\\_fsi/](http://fsi.fi/sv/om_fsi/) Hämtad: 7.3.2017
- Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. 2016. Tillgänglig: <http://fso.idrott.fi/sv/start/organisation/verksamhetsplan/> Hämtad: 7.3.2017
- Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. 2017. Tillgänglig: <http://fso.idrott.fi/sv/start/> Hämtad: 8.3.2017
- Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. 2018. Tillgänglig: <https://fso.idrott.fi/sv/utbildning/> Hämtad: 24.4.2018
- Folkhälsan. 2018. Tillgänglig: <https://folkhalsan.fi/vuxna/utbildningar/mental-tranare/> Hämtad: 1.3.2018
- Guzmán, J., Pablos, A. & Pablos, C., 2008, Perceptual-cognitive skills and performance in orienteering, *Perceptual and Motor Skills*, nr 107 s. 159-164.
- Hagelin, E., 2017, *Löpning – för motionär och elit*, SISU idrottsböcker, Stockholm.
- Hamilton, R., Scott, D. & MacDougall, M., 2007, Assessing the Effectiveness of Self-Talk Interventions on Endurance Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, nr 19, s. 226-239.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J., 2003, *Idrottspsykologi*, Natur och kultur, Stockholm.

- Hassmén, P., Kenttä, G. & Gustafsson, H., 2009, *Praktisk idrottspsykologi*, SISU idrottsböcker, Stockholm.
- Hasson, D., 2012, *Effektiv stresshantering: på en timme*, Forum, Stockholm.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y., 2014, Self-talk and Competitive Sport Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, nr 26, s. 82-95.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. & Bawden, M., 2007, Sources of Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, nr 19, s. 434-456.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J., 2015, *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, VK-Kustannus, Lahti.
- Jacobsen, D., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklarning*, 2 uppl., Studentlitteratur, Lund.
- Juhas, I., Bacanac, L. & Kozoderovic, J., 2016, The most common errors in orienteering and their relation to gender, age and competition experience, *Physical Education and Sport*, vol. 14, nr 2, s. 211-226.
- Jyväskylän yliopisto. 2018. Tillgänglig: <https://www.avoin.jyu.fi/fi/opintotarjonta/liikuntapsykologia> Hämtad: 24.4.2018
- Kilpa- ja Huippu-urheilun faktapankki. 2017. Tillgänglig: <http://www.kihu.fi/fakta-pankki/lisenssit/> Hämtad: 6.2.2017
- Kärkkäinen, O-P. & Pääkkönen, O., 1986, *Suunnistusvalmennus*, Rauno Liimatainen, Jyväskylä.
- Kärmeniemi, M., 2012. Tillgänglig: [http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012\\_kar\\_valmentami\\_sel67\\_73973.pdf](http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_kar_valmentami_sel67_73973.pdf) Hämtad: 21.1.2017
- Kärmeniemi, M., Mäkinen, J. & Lämsä, J., 2012. Tillgänglig: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012\\_kar\\_spliss\\_ii\\_sel21\\_11949.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_kar_spliss_ii_sel21_11949.pdf) Hämtad: 28.3.2018
- LimeSurvey. 2017. Tillgänglig: <https://www.limesurvey.org/> Hämtad: 1.3.2017
- Mamassis, G. & Doganis, G., 2004, The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence and Tennis Performance, *Journal of applied sports psychology*, nr 16, s. 118-137.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M., 2012, *Urheilupsykologian perusteet*, Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.

- Mattsson, M., 2014, *Träningsplanering*, SISU idrottsböcker, Stockholm.
- Michalsik, L. & Bangsbo, J., 2004, *Aerob och anaerob träning*, SISU idrottsböcker, Stockholm.
- Mohavedi, A., Sheikh, M., Bagherzadeh, F., Hermayattalab, R. & Ashayeri, H., 2007, A Practice-Specificity-Based Model of Arousal for Achieving Peak Performance, *Journal of Motor Behavior*, vol. 39, nr 6, s. 457-462.
- Nationalencyklopedin. 2017. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/idrottspsykologi> Hämtad: 1.2.2017
- Pineschi, G. & Di Pietro, A., 2013, Anxiety Management through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-Up in Sport, *Journal of Sport Psychology in Action*, nr 4, s. 181-190.
- Savolainen, V., 2009, *Suunnistus: metsästä elämyksiä*, Edita, Helsinki.
- Svenska Orienteringsförbundet. 2008. Tillgänglig: <http://www.svenskoriering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/ledare/idrottslyftet/elitplanen-webb-mindre-5.pdf> Hämtad: 15.1.2017
- Suomen psykologiliiton psyykkisen valmennuksen toimikunta. 2010. Tillgänglig: <http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/9cf456cf3c5b466e5e7e6a4a778c145d/1486368544/application/pdf/134533/Huippu-urheilijakyselyn%20yhteenvedo.pdf> Hämtad: 6.2.2017
- Suomen Urheilupsykologinen yhdistys. 2017. Tillgänglig: <http://supy.org/wordpress/yhdistyksen-esittely/> Hämtad: 1.2.2017
- Taini, M., 2005, *Mielikuvaharjoittelun vaikutus kilpailuvauhtisen suunnistussuorituksen virheisiin ja suorituksen fyysiseen rasittavuuteen juniorisuunnistajilla*, Pro Gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Liikuntabiologian laitos.
- Thelwell, R. & Greenlees, I., 2003, Developing competitive endurance performance using mental skills training, *The Sport Psychologist*, nr 17, s. 318-337.
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E., 2011, Effects of Self-Talk: A Systematic Review, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, nr 33, s. 666-687.
- Uneståhl, L-E. & Nilsson, A., 2016, *Mental träning i idrott*, Buena Vida Ab.
- Vast, R., Young, R. & Thomas, P., 2010, Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration and performance, *Australian Psychologist*, nr 45, s. 132-140.
- Von Rosen, P., Floström, F., Frohm, A. & Heijne, A., 2017, Injury patterns in adolescent elite endurance athletes participating in running, orienteering, and cross-country skiing, *The International Journal of Sports Physical Therapy*, vol. 12, nr 5, s. 822-832.



Weinberg, R., 2010, Making Goals Effective: A Primer for Coaches, *Journal of Sport Psychology in Action*, nr 1, s. 57-65.

Weinberg, R. & Gould, D., 2007, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics.

Yrkeshögskolan Arcada. 2017. Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_utbildning\\_och\\_forskning\\_vid\\_arcada\\_2014.pdf](https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_utbildning_och_forskning_vid_arcada_2014.pdf) Hämtad: 21.2.2017

## BILAGOR

### Bilaga 1 Informationsbrev på svenska

Information om en enkätstudie kring mental träning i finlandssvenska orienteringsföreningar

Hej ärade informant,

Ni tillfrågas härmed, som representant för er orienteringsförening, att delta i en studie vars syfte är att kartlägga hur mental träning genomförs i finlandssvenska orienteringsföreningar samt vilka attityder det finns gentemot mental träning. Studien görs i samband med ett examensarbete på bachelornivå vid utbildningen Idrott och hälsopromotion vid Yrkeshögskolan Arcada. Examensarbetet är beställt av FSO, Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. Arbetet är beställt av FSO eftersom en kartläggning av hur mental träning utförs i deras medlemsföreningar ger dem värdefull information och resultatet av denna enkät kommer ligga som grund för fortsatt arbete i medlemsföreningarna, exempelvis genom utbildning.

En liknande studie har inte gjorts tidigare och resultatet från studien ska användas för att kartlägga nuläget, uppmärksamma utvecklingsbehov och för att ge förslag på hur man praktiskt kan möta dessa behov i finlandssvenska orienteringsföreningar. Oavsett om mental träning genomförs i er förening eller inte så är era svar mycket värdefulla!

Studien är en kvantitativ enkätstudie med några öppna frågor. Enkäten fylls i via internet och länken till enkäten finns i slutet av detta mail. Det tar ca 10-20 minuter att genomföra enkäten. Enkäten ska fyllas i och skickas in på internet senast den 12.5.2017.

Enkäten är anonym. Detta betyder att det inte ska vara möjligt att identifiera enskilda föreningars svar i presentationen av resultatet. Ert deltagande i studien är helt frivilligt.

Om ni svarar på enkäten har er förening möjlighet att delta i utlottningen av ett 50€ presentkort till Suunnistajan kauppa! Efter att ni skickat in enkäten har ni möjlighet att lämna era kontaktuppgifter om ni vill delta i utlottningen. Kontaktuppgifterna kopplas inte ihop med enkätsvaren.

Enkätsvaren kommer behandlas konfidentiellt och bevaras säkert. Resultatet av studien kommer finnas tillgängligt för allmänheten på internet på adressen <http://theseus.fi/> och <http://fso.idrott.fi/sv/start/> preliminärt fr.o.m. oktober 2017.

Om ni har frågor om något gällande studien kan ni i första hand kontakta mig, Eva Friman. Jag bifogar också kontaktuppgifterna till min handledare vid Arcada, Riitta Vienola, och till min handledare vid FSO, Tarja Krum.

-----

Klicka [här](#) för att delta i undersökningen.

Med vänlig hälsning, Eva Friman

Studerande Eva Friman

Handledare vid Arcada, Riitta Vienola, Liikuntatieteiden lehtori

Handledare vid FSO, Tarja Krum, Grenchef

## Bilaga 2 Informationsbrev på finska

Tietoa kyselystä, joka kartoittaa miten psyykkinen valmennus toteutuu suomenruotsalaisissa suunnistusyhdistyksissä

Hei arvoisa vastaaja,

Teitä pyydetään suunnistusyhdistyksenne edustajana osallistumaan kyselyyn, jonka tarkoituksena on kartoittaa miten psyykkinen valmennus toteutuu suomenruotsalaisissa suunnistusyhdistyksissä. Kysely kartoittaa myös psyykkistä valmennusta kohtaan olevia asenteita. Kysely on osa liikunnanohjaajan tutkintoa ammattikorkeakoulu Arcadassa. Tutkimus on FSO:n, Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f , tilaustyö. Kartoitus on tärkeä FSO:lle, sillä se antaa arvokasta tietoa liitolle ja liitto tulee käyttämään tämän kyselyn tuloksia yhdistysten toiminnan kehittämiseen.

Tämän kaltaista tutkimusta ei ole tehty aikaisemmin ja sen tulokset tulevat antamaan kuvan nykytilasta, kiinnittämään huomiota kehitystarpeisiin ja tekemään ehdotuksia siitä, miten näitä tarpeita voidaan kohdata suunnistusyhdistyksissä. Riippumatta siitä, käytetäänkö teidän yhdistyksessänne psyykkistä valmennusta tai ei, vastauksenne ovat todella arvokkaita!

Tutkimus on kvantitatiivinen kysely, joka sisältää muutaman avoimen kysymyksen. Kysely täytetään internetissä linkin kautta, joka löytyy tämän sähköpostin lopusta. Kyselyn täyttämiseen menee noin 10-20 minuuttia. Kysely tulee täyttää ja lähettää 12.5.2017 mennessä.

Kysely on anonyymi. Tämä tarkoittaa, että ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä yhdistystä kyselyn tuloksista. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Jos vastaatte kyselyyn, teidän yhdistyksellänne on mahdollisuus osallistua Suunnistajan kaupan 50€ lahjakortin arvontaan! Kyselyn lähettämisen jälkeen voitte jättää yhteystietonne, jos haluatte osallistua arvontaan. Yhteystietoja ei yhdistetä kyselyn vastauksiin.

Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja vastaukset säilytetään turvallisesti. Tutkimuksen tulokset ovat luettavissa internetissä alustavasti lokakuun alusta osoitteessa <http://theseus.fi/> ja FSO:n sivuilla <http://fso.idrott.fi/sv/start/> .

Jos teillä on kysymyksiä tutkimuksesta, voitte ensisijaisesti olla yhteydessä minuun, Eva Frimaniin. Liitän myös yhteystiedot Arcadan ohjaajaan, Riitta Vienola, ja FSO:n ohjaajaan, Tarja Krum.

-----

Klikkaa [tästä](#) osallistuaksesi tutkimukseen.

Ystävällisin terveisin, Eva Friman

Opiskelija Eva Friman, Arcada

Opinnäytetyönohjaaja, Arcada, Riitta Vienola, Liikuntatieteiden lehtori

FSO:n ohjaaja, Tarja Krum, lajipäällikkö

## Bilaga 3 Enkäten på svenska

OBS! Detta är inte hur enkäten såg ut för informanterna. Detta är endast en version som gör det möjligt att på ett helhetsmässigt sätt visa enkätens frågor och svarsalternativ.

**Denna enkät kartlägger hur mental träning genomförs i finlandssvenska orienteringsföreningar samt vilka attityder som finns gentemot mental träning. Resultatet av enkäten kommer användas av FSO för att möta möjliga utvecklingsbehov i föreningarna.**

**För de föreningar som använder sig av mental träning innehåller enkäten 15 frågor och för de föreningar som inte använder sig av mental träning innehåller enkäten 12 frågor. Fyll i enkäten enligt anvisningarna och skicka sedan in den genom att trycka på "Skicka" i slutet av enkäten.**

**Om ni vill delta i utlottningen av ett 50€ presentkort till Suunnistajan kauppa kan ni lämna era kontaktuppgifter på en skild sida efter att enkäten är ifylld. Kontaktuppgifterna kopplas inte ihop med enkätsvaren.**

**För att förtydliga vad som menas med mental träning beskriver jag nedan några definitioner av mental träning:**

- **Mental träning är ett delområde inom idrottspsykologin.**
- **Mental träning innebär användning av mentala träningstekniker för att utveckla de mentala färdigheterna. En mental färdighet är t.ex. ett gott självförtroende.**
- **Mental träning innebär systematisk och konsekvent träning av mentala färdigheter med målet att t.ex. förbättra prestationen eller öka välbefinnandet.**

### **Avdelning A: Bakgrundsfrågor**

**A1. Är du man eller kvinna?**

Kvinna







**B4. Inkluderar ni mental träning i föreningens träningar?**

Ja

Nej

**B5. Vad är orsakerna till att ni inte inkluderar mental träning i föreningens träningar? (Svarsalternativ 1= håller inte med 2= håller delvis inte med 3= neutral 4= håller delvis med 5= håller med)**

	1	2	3	4	5
Vi anser att vi inte har tillräcklig kompetens gällande mental träning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att vi inte har tillräckligt med tid för mental träning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att mental träning inte är viktigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att mental träning inte påverkar prestationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att mental träning inte påverkar välbefinnandet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att mental träning inte behövs i vår förening.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att mental träning endast hör till elitidrottare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi anser att det inte finns tillräcklig skolning att få gällande mental träning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B6. Om inget av påståendena i den tidigare frågan förklarade varför ni inte inkluderar mental träning kan ni ge ett annat förslag här: (Inte obligatorisk fråga.)**

**B7. Har ni som förening intresse av att ta del av utbildning angående mental träning?**

Ja

Nej

**B8. Har ni som förening intresse av att börja använda er av mental träning i föreningen?**

Ja

Nej

**B9. Välj det alternativ vid varje påstående som passar bäst in på er förening. (Svarsalternativ 1= håller inte med 2= håller delvis inte med 3= neutral 4= håller delvis med 5= håller med)**

Vi anser att vi har tillräcklig kompetens för att lära ut mental träning. 

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vi anser att vi har tillräckligt med tid för att lära ut mental träning. 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vi anser att mental träning är viktigt. 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vi anser att mental träning påverkar prestationen. 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vi anser att mental träning påverkar på välbefinnandet. 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vi anser att mental träning behövs i vår förening. 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vi anser att mental träning endast hör till elitidrottare. 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vi anser att det finns tillräcklig skolning att få gällande mental träning. 

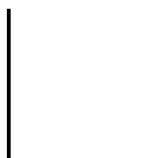
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



**B13. Ge exempel på hur ni utövar mental träning i föreningen?  
(Exempelvis vem håller den mentala träningen, i vilket skede av  
säsongen, hur ofta, i kombination med annan träning eller dylikt.)  
(Svara fritt)**

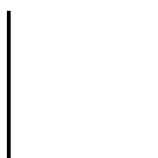
**B14. Ge exempel på hurdana praktiska övningar ni använder i er mentala träning?**

**(Svara fritt.)**



## **Avdelning C:Frågor om utvecklingsbehov gällande mental träning inom orientering i Finland.**

**C1. Vilka utvecklingsbehov anser ni att det finns gällande mental träning inom orientering i Finland? (Svara fritt.)**



**C2. Ge förslag på hur ni anser att man kan möta dessa utvecklingsbehov?**

**Tack för er insats!**

**Resultatet av studien kommer finnas tillgängligt för allmänheten på internet på adressen <http://theseus.fi/> och <http://fso.idrott.fi/sv/start/> preliminärt fr.o.m. oktober 2017.**

**Om ni vill delta i utlottningen av ett 50€ presentkort till Suunnistajan kauppa kan ni lämna era kontaktuppgifter genom att klicka på länken nedan som tar er till en skild sida. Kontaktuppgifterna kopplas inte ihop med enkätsvaren.**

OBS! Detta är inte hur enkäten såg ut för informanterna. Detta är endast en version som gör det möjligt att på ett helhetsmässigt sätt visa enkätens frågor och svarsalternativ.

**Tämä kysely kartoittaa miten psyykinen valmennus toteutuu suomenruotsalaisissa suunnistusyhdistyksissä. Kysely kartoittaa myös minkälaisia asenteita on olemassa psyykkistä valmennusta kohti. FSO tulee käyttämään tämän kyselyn tuloksia kehittämään yhdistystensä toimintaa.**

**Kysely sisältää 15 kysymystä niille yhdistyksille, jotka käyttävät psyykkistä valmennusta ja 12 kysymystä niille yhdistyksille, jotka eivät käytä psyykkistä valmennusta. Täytä kysely ohjeiden mukaisesti ja lähetä se painamalla "Lähetä" kyselyn lopussa.**

**Jos haluatte osallistua arvontaan, jossa voi voittaa 50€ lahjakortin Suunnistajan kaupan, voitte jättää yhteystietonne erillisellä sivulla kyselyn jälkeen. Yhteystietoja ei yhdistetä kyselyn vastauksiin.**

**On olemassa eri määritelmiä psyykkisestä valmennuksesta:**

- **Psyykinen valmennus on yksi urheilupsykologian osa-alueista.**
- **Psyykinen valmennus voi olla psyykkisten taitojen opettamista erilaisiamenetelmiä käyttäen. Esimerkki psyykkisestä taidosta on hyvä itseluottamus.**
- Psyykinen valmennus voi myös tarkoittaa järjestelmällistä ja säännöllistä psyykkisten taitojen harjoittelua, jonka tavoitteena on esimerkiksi suorituksen parantaminen tai hyvinvoinnin lisääminen.**

## **Osa A: Taustakysymyksiä**

**A1. Sukupuoli?**







**B4. Käytättekö psyykkistä valmennusta yhdistyksessänne?**

Kyllä

Ei

**B5. Mistä syystä ette käytä psyykkistä valmennusta yhdistyksessänne?  
(1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä)**

	1	2	3	4	5
Meillä ei ole tarpeeksi osaamista psyykkisestä valmennuksesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meillä ei ole tarpeeksi aikaa psyykkiseen valmennukseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psyykinen valmennus ei ole tärkeää meidän mielestä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykinen valmennus ei vaikuta suoritukseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykinen valmennus ei vaikuta hyvinvointiin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykkistä valmennusta ei tarvita yhdistyksessämme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykinen valmennus kuuluu ainoastaan huippu-urheilijoille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että ei ole saatavilla tarpeeksi koulutusta psyykkisestä valmennuksesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B6. Jos edellisessä kysymyksessä olevat väitteet eivät tarpeeksi hyvin kuvailleet syitä miksi ette käytä psyykkistä valmennusta yhdistyksessänne, voitte kertoa oman ehdotuksenne tänne. (Tämä kysymys ei ole pakollinen.)**

**B7. Onko yhdistyksenne kiinnostunut osallistumaan psyykkisen valmennuksen koulutukseen?**

Kyllä

Ei

**B8. Onko yhdistyksenne kiinnostunut aloittamaan psyykkisen valmennuksen käyttämisen yhdistyksen toiminnassa?**

Kyllä

Ei

**B9. Valitse jokaisen väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka sopii parhaiten teidän yhdistykseen. (1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä)**

	1	2	3	4	5
Koemme, että meillä on tarvittava osaaminen psyykkiseen valmennukseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että meillä on tarpeeksi aikaa psyykkiseen valmennukseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psyykkinen valmennus on meidän mielestä tärkeää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykkinen valmennus vaikuttaa suoritukseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykkinen valmennus vaikuttaa hyvinvointiin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykkistä valmennusta tarvitaan yhdistyksessämme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että psyykkinen valmennus kuuluu ainoastaan huippu-urheilijoille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koemme, että koulutusta psyykkisestä valmennuksesta on riittävästi saatavilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




**B13. Kerro esimerkkejä siitä, miten psyykkistä valmennusta toteutetaan yhdistyksessänne? (Esimerkiksi kenen toimesta, mihin aikaan kaudesta, kuinka usein, yhteydessä muuhun treeniin tai muuta vastaavaa.)**

**B14. Kerro esimerkkejä siitä, minkälaisia psyykkisen valmennuksen harjoituksia te käytätte?**

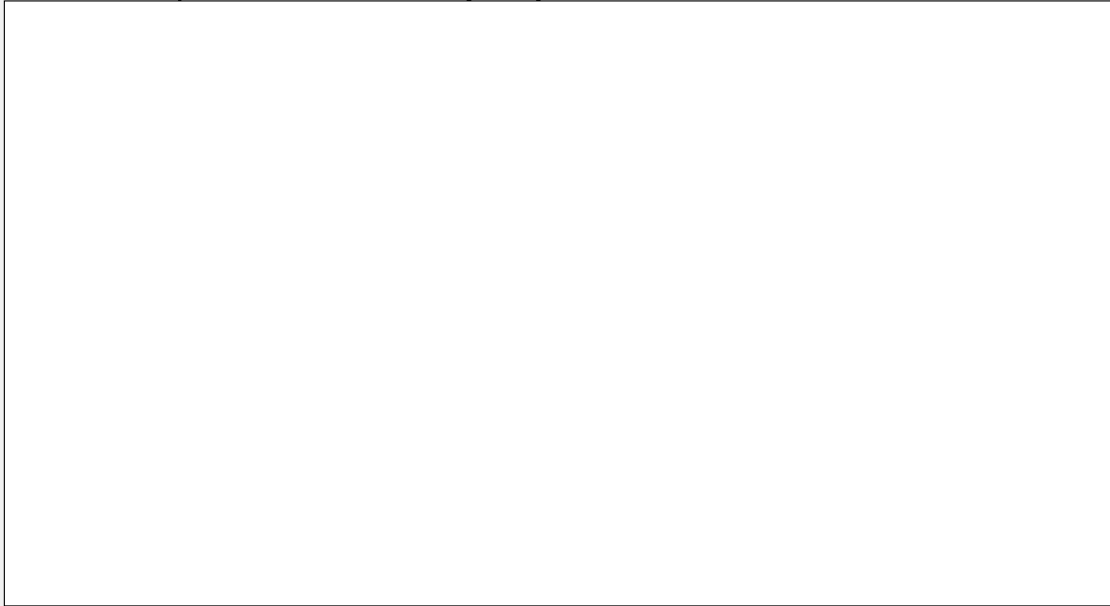
## **Osa C: Kysymyksiä suomalaisen suunnistuksen psyykkisen valmennuksen kehitystarpeista:**

**C1. Mitä kehitystarpeita mielestänne Suomessa on suunnistuksen psyykkisessä valmennuksessa?**





**C2. Ehdottakaa, miten näihin kehitystarpeisiin voitaisiin vastata?**



**Kiitos vastauksistanne!**

**Tutkimuksen tulokset ovat luettavissa internetissä alustavasti lokakuun alusta osoitteessa <http://theseus.fi/> ja FSO:n sivuilla <http://fso.idrott.fi/sv/start/> .**

**Jos haluatte osallistua arvontaan, jossa voi voittaa 50€ lahjakortin Suunnistajan kauppaan voitte jättää yhteystietonne erillisellä sivulla klikkaamalla linkkiä alla.  
Yhteystietoja ei yhdistetä kyselyn vastauksiin.**