



# **Självförtroende och självprat inom elitidrott**

- En studie om sambandet mellan självprat och självförtroende inom Simning och Cheerleading

Alexander Skripcevski och Anton Widholm

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundläggande nivå 99:2021  
Idrottsvetenskap III (Tränarprogrammet) 2019–2022  
Handledare: Ulrika Tranaeus  
Examinator: Marcus Moberg

## **Sammanfattning**

### **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan självprat och självförtroende inom simning och cheerleading på elitnivå. Vi har valt två frågeställningar i denna studie:

*Hur skattar/upplever simmare och cheerleaders sitt självförtroende, instruerande självprat samt motiverande självprat?*

*Finns det ett samband mellan motiverande samt instruerande självprat och självförtroende?*

### **Metod**

En kvantitativ metod tillämpades i syfte att samla in data för att mäta individens självförtroende samt instruerande- och motiverande självprat. Deltagarna rekryterades via sina tränare från respektive klubbar/föreningar och datan samlades in via webbformulär. Insamlad data analyserades via en deskriptiv analys, oparat t-test samt Spearmans korrelation.

### **Resultat**

155 elitidrottare varav 140 tjejer och 15 killar från idrotterna cheerleading och simning var respondenter. Cheerleaders skattade i genomsnitt självförtroende högre än simmarna, där skillnaden visades vara signifikant ( $p < 0,05$ ). Simmarna skattade i genomsnitt högre än cheerleaders vid de två självprat variablerna, där dock inga signifikanta skillnader fanns ( $p > 0,05$ ). En signifikant negativ korrelation hittades mellan variablerna självförtroende och instruerande självprat bland cheerleaders ( $p = 0,022$ ). Motiverande självprat visades däremot inte vara korrelerat med självförtroende för någon av idrotterna ( $p > 0,05$ ). För simmare indikerade resultaten att det inte existerade ett signifikant samband mellan självförtroende och instruerande- samt motiverande självprat ( $p > 0,05$ ).

### **Diskussion och slutsats**

Utifrån fynden i denna studie visades ett svagt samband mellan självförtroende och självprat bland elitaktiva inom cheerleading samt simning. Hos cheerleaders existerade ett negativt samband, vilket kan indikera på att cheerleaders med högre självförtroende i lägre grad använder instruerande självprat. Resultaten skiljer sig jämförelsevis mot vad tidigare studier inom området slagit fast. Studiens fynd kan användas för att tydliggöra för tränare inom elitidrott att självförtroende inte är beroende av att individen använder mycket självprat.

**Nyckelord: cheerleading, simning, elitidrott, självförtroende, självprat**

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
1.1 Idrotterna .....	2
1.1.2 Simning .....	2
1.1.3 Cheerleading .....	2
2. Bakgrund .....	3
2.1 Självförtroende konceptet .....	4
2.2 Psykologins relevans för idrott .....	4
2.3 Själprat konceptet .....	5
2.4 Problemområde .....	6
3. Existerande forskning .....	7
4 Syfte och Frågeställningar .....	9
5 Metod .....	9
5.1 Urval .....	9
5.2 Etiskt förhållningssätt .....	10
5.3 Pilot-test av enkät .....	11
5.4 Mätinstrument .....	11
5.4.1 Self-talk questionnaire (S-TQ) .....	12
5.4.2 Självförtroende formulär .....	12
5.4.3 Reliabilitet och validitet .....	12
5.5 Genomförande .....	13
5.6 Variabler och hur de skattas .....	13
5.7 Databearbetning Dataanalys .....	14
6 Resultat .....	14
6.1 Studiens population .....	14
6.2 Erfarenhet av mental träning .....	16
6.3 Idrottarnas självförtroende och självprat .....	16
6.3.1 Skillnader mellan idrotterna .....	18
6.4 Sambandet mellan självförtroende och självprat .....	19
7 Diskussion .....	21
7.1 Idrottarnas upplevda självförtroende och självprat .....	21
7.2 Sambandet mellan självförtroende och självprat .....	23
7.3 Metod .....	24

7.4 Sammanfattning och framtida forskning.....	27
Käll- och litteraturlista.....	28

Bilaga 1-Litteratursökning

Bilaga 2-Informationsbrev

Bilaga 3-Enkät

# 1 Inledning

Inom flertalet elitidrotter ställs stora krav på att individen skall träna sig rent fysiskt för att kunna hoppa högre, kasta längre eller göra någonting så snabbt som möjligt. Utöver den rent fysiologiska aspekten av elitidrott är den psykologiska aspekten enligt oss skribenter minst lika avgörande för prestationer på elitnivå. Enligt Andersen (2009) har anledningen till att träna upp olika psykologiska förmågor kommit som en "kanon" under den senaste tiden inom idrottsforskning. Trenden att förbättra sin prestation via psykologisk träning har enligt psykologiska teorier varit något som alltmer använts inom arbetsfält där krav existerar på prestation, oavsett om individen är doktor eller elitidrottare. Andersen (2009) benämner att området kallas för prestations psykologi. Andersen (2009) förklarar vidare att kraven på prestation har drivit fram flertalet metoder inom det psykologiska fältet för att "hindra destruktiva tankegångar från att stoppa det den fysiska kroppen är ämnad för att utföra".

Presterar eller utföra något vid rätt tidpunkt är något vi skribenter ser vara avgörande, speciellt inom våra idrotter simning och cheerleading. Relevansen att prestera vid rätt tidpunkt kan även relateras till andra idrotter med snabba och korta moment som kräver direkt fokus, exempelvis friidrott, gymnastik eller kampsport. Vi skribenter anser utifrån våra erfarenheter som aktiva idrottare och tränarroller att det finns flertalet aspekter för att lyckas inom sin idrott. Den fysiska förmågan är givetvis en viktig del av hur väl den idrottaren presterar på tävling och träning, men den psykologiska förmågan är minst lika viktig. Weinberg & Gould (2019) menar att alla idrottare som tävlar på elitnivå behöver vissa specifika psykologiska egenskaper och förmågor för att lyckas prestera. Inom idrotterna simning och cheerleading kombinerar majoriteten av elitsatsande idrottare ofta utbildning/skola samtidigt med idrotten. I en svensk idrottskontext innebär det att idrottarna går en RIG (Riksidrottsgymnasium), NIU (nationell idrottsutbildning), en annan gymnasial utbildning eller studerar på högskola. Utifrån den prestations psykologi Andersen (2009) pratar om ställs det ofta krav på prestation inom de flesta yrken/roller i samhället. En elitidrottare som vill ha en framgångsrik karriär inom sin idrott, men samtidigt vill lyckas väl i skolan ställs inför flertalet underliggande krav. För att hantera denna kombination pratar många tidigare elitidrottare om att individen behöver vara "mental tuff" för att klara av kraven. För att idrottaren skall hantera kraven och optimera sin prestation på elitnivå benämns ofta "coping strategier" vara en främjande faktor till prestationen (Weinberg & Gould, 2019). Vilka "Coping strategier" som är mest relevanta att tillämpa beror enligt oss skribenter på idrottskontext och personen i fråga.

## **1.1 Idrotterna**

För att ge en grundläggande bild av idrotterna förklarar nästkommande två rubriker hur idrotterna utförs.

### **1.1.2 Simning**

Tävlingssimning (bassängform) består på högsta internationella elitnivå av tävlingsformer i form av OS, VM och EM. På internationell nivå simmas även junior-OS, junior-VM och junior-EM. Tävlingarna simmas i både kort (25 meter) och lång bana (50 meter), där mästerskaps-tävlingarna går i kortbana vid höst halvåret och vår-halvåret i långbana. OS simmas vart fjärde år i långbana och består av 13 tävlingsgrenar för både damer och herrar. VM och EM simmas vartannat år i både lång- och kortbana och det simmas 16–17 grenar för damer och herrar beroende på att det i kortbana simmas en gren extra. För svensk nationell elit innebär SM och JSM den högsta nationella elitnivån.

Tävlingssimning utövas i de fyra simsätten Fjärilsim, Ryggsim, Bröstsimsim och Frisim. De tre förstnämnda simmas från 50 meter till 200 meter, medan Frisims simmas från 50 meter till 1500 meter. Durationen på tävling sträcker sig från 20 sekunder till cirka 15 minuter. Frisims distanserna är de enda som sträcker sig över 400 meter och anses vara det näst snabbaste sättet att ta sig fram genom vattnet efter undervattenssimning. Mellan damer och herrar kan det på den internationella toppnivån anses vara relativt jämnt fördelat mellan kvinnor och män vad avser utövare och prispengar. På föreningsnivån i Sverige estimeras antalet utövare till 200 000, där representationen av damer är en aning större (Riksidrottsförbundet, 2021).

Idrotten simning är ur ett perspektiv väldigt unik i jämförelse med många andra idrotter.

Simmare tränar och tävlar idrotts specifikt i vattnet och utförs i en plan position på vattenytan och behöver utav både armar och ben används konstant för att driva kroppen framåt. Resultat och prestationer påverkas likt de flesta idrotter av anatomiska-, fysiologiska- samt psykologiska faktorer. Träningen är väldigt allsidig där träning av neuromuskulära, kardiovaskulära, intramuskulära samt respiratoriska element behövs för att lyckas.

### **1.1.3 Cheerleading**

Cheerleading är en lagbaserad bedömnings sport som handlar om att engagera publiken genom innovativa och kreativa tävlingsprogram.

Tävlingsformen sker genom en 2,5 minuters lång programrutin till musik samt en 30 sekunder ramsa. Tävlingsmattan består av nio våder som ska bilda en yta på 16,65 meter (bredd) x 14

meter (lång). Lagantalet får minst bestå av 12 och maximalt 24 deltagare, detta gäller lag i nivåklasserna; level 4 upp till premier (högsta nivån).

Rent generellt består tävlingsprogrammen av momenten; stunt, pyramider, basket toss, volter, hopp, dans och koreograferade rörelser. *Stunt* innebär en grupp eller par på 2–5 individer lyfter eller kastar upp en deltagare med uppgift att utföra olika volter och trick upp på baserna eller i luften. *Pyramider* består av stunt grupper som byggs upp och avslutas genom att de kopplas samman och därmed bildar ett helhetsintryck av en pyramid. *Basket toss* innebär att en grupp på 4–5 individer kastar en deltagare upp i luften för att genomföra en eller flertal trick och volter i luften som sedan fångas upp av baserna.

Tävlingsprogrammet innefattar en lagramsa som utövar förmågan att leda publik samt att engagera publiken i ramsan. Utövandet av ramsan understöds av koreograferade stunt, pyramider, basket tossar, volter, rörelser med props (skyltar, megafoner och poms).

Utifrån Svenska cheerleadingförbundet (SCF) sker nationella mästerskap i två lag kategorier “all-girl” eller “mix lag”. Kategorin all-girl innebär att laget består av enbart damer och mix innebär att laget består av både herrar och damer. Lagkategorierna delas sedan in i ålderdivisioner och level klasser. Cheerleading tävlas huvudsakligen i lag, men det finns även mindre tävlingsformer som grupp- och partnerstunt.

Tävlingscheerleading på den högsta internationella elitnivån innebär representation på mästerskap och turneringar som VM, Klubb-VM, EM.

## 2. Bakgrund

Elitsatsande idrottare har i flesta fall en förhoppning att kvalificera sig till de största mästerskapen inom sin idrott och därmed tillhöra världseliten. När en idrottare befinner sig inom världseliten inom sin idrott ställs stora fysiska samt psykologiska krav. De rent fysiska kraven och tävlingsresultat kan ses visuellt via mätbara parametrar som exempelvis tid, höjd, längd eller vikt. Utifrån dessa parametrar vet idrottaren om vilka fysiska krav det finns för att uppnå nationell eller internationell standard. Jämförelsevis anser vi skribenter att de psykologiska kraven kan ses mer “diffusa” eller “komplexa”. Det existerar en stor mängd teorier som pekar på att vissa egenskaper eller förmågor är viktigare än andra i en idrottskontext. Olympiska spelen (OS) kan anses vara inom de flesta idrotter den “scen” där de starkaste eller snabbaste idrottarna inom idrotter ställs emot varandra. Deltagande idrottare på OS kan ses som “mål bilden” av en högt presterande elitidrottare. Gould och Dieffenbach

(2002) undersökte vad som kännetecknade olympiska mästare och fann att en ofta nämnd mental egenskap var högt självförtroende. Egenskapen "högt självförtroende" var även något som Beaumont et al. (2015) menar är en ofta tilltalad egenskap av tränare och idrottare inom en idrottkontext. Vidare fann Beaumont et al. (2015) att högt självförtroende var en starkt bestämmande del till idrottares förmåga att prestera på träning och tävling på elitnivå.

## **2.1 Självförtroende konceptet**

Egenskapen självförtroende menar Hagger och Chatzisarantis (2005) tillhöra det psykologiska området "self-concepts" där självkänsla är det centrala konceptet. Självkänslan bygger sedan på koncepten självförtroendet samt självförmågan. Via en konstruerad modell menar Hagger & Chatzisarantis (2005) att självkänslan mynnar ut i olika "typer" av självförtroenden. Modellen utgår från att självförtroende kan vara miljö/kontext-specifikt där individen kan uppleva sig känna en högre eller mindre grad av självförtroende beroende på situation. I modellen existerar "grenen" fysiskt självförtroende, vilket är det denna studie utgår ifrån. Definitionen av självförtroende i idrottskontext kan enligt Vealey och Chase (2008) beskrivas vara "individens tro att med säkerhet utföra en viss förmåga för att bli framgångsrik i sin idrott". Självförtroende kan ytterligare förklaras genom det två ramverken self-efficacy theory (Bandura, 1986) och sport confidence (Vaeley & Chase, 2008). Modellen av Vealey och Chase (2008) utgår från de nio grundkällorna i "self efficacy theory" (Bandura, 1997) samt tre ytterligare grundkällor kopplat specifikt till en idrottskontext. Den första riktas till den fysiska förmågan och träningen, dvs "atletens tilltro till att hen kan utföra en önskad fysisk förmåga". Den andra är riktad till den kognitiva effekten, dvs "atletens tro att hen kan mentalt fokusera under tävling/vid prestation". Tredje är riktad till flexibiliteten av självförtroendet, dvs "atletens tilltro att hen kan hantera en motgång" (Vealey & Chase, 2008). En vidare faktor att se utifrån är om individen självförtroende är generellt eller situationellt (Weinberg & Gould, 2019). I en idrottskontext är det situationella självförtroendet mest relevant att se utifrån där idrottaren utför en specifik rörelse/uppgift.

## **2.2 Psykologins relevans för idrott**

För att förstå innebörden av en psykologisk egenskap som självförtroende menar Dohme et al. (2017) att "egenskaper definieras vanligen som karaktärsdragsliknande dispositioner och kan regleras eller förbättras genom systematisk utveckling trots deras relativa stabilitet (t.ex.



motivation och fokus)". En individs psykologiska egenskaper kan påverkas och kontrolleras via psykologiska förmågor, dvs något individen gör. En idrottslig psykologisk förmåga definieras vara "en idrottares förmåga till att använda inlärd metoder för att reglera eller förbättra sina psykologiska egenskaper" (Dohme et al., 2017).

Inom idrotten existerar och tillämpas olika psykologiska förmågor. Wadey & Hanton (2008) anser att *målsättning, visualisering, avslappning, självprat och bildspråk* är de mest relevanta och använda psykologiska förmågorna inom elitidrott. Alla förmågorna är inte helt okända, utan flertalet förmågor används instinktivt dagligen. Exempelvis kan det innebära att individen försöker slappna av vid stressiga situationer, sätter vardagliga mål eller tänker via bildspråk/självprat (Weinberg & Gould, 2019). Utifrån våra roller som tränare har vi upplevt situationer där idrottare har sagt kommentarer till sig själv som "jag klarar inte av detta" eller "idag var ingenting bra" och därav varit negativa emot sig själv och deras prestation. Tankar eller verbala uttalanden riktat mot individen själv kopplas till förmågan självprat och används enligt Wadey och Hanton (2008) av idrottare på olika vis.

### **2.3 Självprat konceptet**

Förmågan heter huvudsakligen *self-talk* i engelsk litteratur, men benämns i denna studie som självprat. Bunker et al. (1993) förklarade självprat vara "när du tänker på något, pratar du i princip med dig själv". Definitionen utvecklades med tiden där Theodorakis et al. (2000) ansåg självprat vara "vad individer säger till sig själva, antingen högt eller lågt". Van Raalte et al. (2016) med en mer modern definition förklarar självprat vara "en syntetisk igenkännande kommunikation, förmedlat internt eller externt samt där avsändaren är den menade mottagaren". Förmågan anses komplex och för att fastställa en tydlig definition existerar flertalet olika globala definitioner (Hardy, 2006). Generellt grundar sig konceptet självprat utifrån 6 aspekter; (1) en valens, dvs kan vara positivt och negativt; (2) öppenhet, dvs om uttalandet är externt eller internt; (3) frekvens, dvs hur ofta individen uttalar sig; (4) hur självmedvetet självuttalanden är; (5) motiverande tolkningar av självprat och slutligen (6) funktionen av självprat, vilket främst innebär att självprat ofta har en motiverande eller instruerande funktion för individen (Hardy, 2006). Gällande "*the function of self-talk*" menar Hardy & Gammage et al. (2001) att elitidrottare använder beteenden av instruerande och motiverande självprat i praktiken, dock att kontexterna skiljer sig åt. *Instruerande självprat* innefattar att individen exempelvis nämner fraser som "höger hand dit" eller sträck ut på benet". *Motiverande självprat* innebär likt dess mening att individen vill motivera sig via

fraser som “kom igen nu” eller “nu kör vi”. De två formerna kan ske både internt (tankar) och externa (verbalt).

## **2.4 Problemområde**

Utifrån modellen av Vaeley and Chase (2008) grundas ett högt självförtroende utefter vilken idrottslig uppgift individen ställs inför. Idrottsliga uppgifter kan exempelvis innebära att idrotten skall simma snabbt, hoppa högt eller utföra ett stunt. Ett högt självförtroende innebär att individen känner en tilltro för sitt eget utförande av uppgiften. Självförtroendet inför den idrottsliga uppgiften skapar efterföljder i form av beteenden och tankar. Självprat är något enligt Hardy (2005) används utav idrottare i syfte att styra beteenden i riktning med idrottslig uppgift. Vad individen tilltalar sig själv eller tänker innebär enligt Hardy (2005) grundas utifrån underliggande syfte, dvs att individen vill uppnå något via självpratet. Anledningen till att individen tillämpar en viss tankegång eller verbalt uttalande kan kopplas till “The function of self-talk” (Hardy, 2006). *Motiverande självprat* används likt tidigare nämnt i motiverande syfte inför en uppgift, dvs att bli “taggad” eller “peppad”. *Instruerande självprat* används i syfte att via fraser som “höger hand dit” eller “hög armbåge här” förbättra sitt förståande för en viss uppgift.

Typen av idrott anses ofta vid idrottspsykologisk forskning inte vara tillräckligt stor för att studera idrotterna i separata grupper. Skillnader mellan lag kontra individuella idrotter när det kommer till användning av psykologiska förmågor har däremot visats existera. Skillnaderna kan grunda sig i naturen av idrottsliga förhållanden, där idrottarna möter eller upplever olika typer av stressorer och förhållanden (Kajbafnezhad et al., 2011). Faktorer med störst påverkan var; ålder, idrottslig erfarenhet, träningsnivå, idrottsliga komplexitetsnivån samt lagmotivations klimat.

Vi skribenter anser att egenskapen av högt självförtroende är en relevant och viktig egenskap för en elit-/elitsatsande idrottare. Egenskapen behövs i specifika situationer för att uppnå sina träningsmål eller prestera önskvärda resultat på tävling. Cox et al. (2010) understödjer självförtroendets vikt och det anses känneteckna framgångsrika idrottare. Frågan om hur den enskilde idrottaren stärker sitt självförtroende är svårdefinierat. Självprat benämns ofta vara en relevant psykologisk förmåga inom en idrottskontext och kopplas till banduras *self-efficacy theory* (Hardy, 2005). Utifrån vetenskapen om varför högt självförtroende är viktigt för prestationen kan frågan om hur starkt koncepten som självprat och självförtroende hänger ihop uppkomma. Om mer vetenskap kring ämnet finns i svensk idrottsforskning anser vi

skribenter att det ytterligare kan motivera eller dementera kring för den praktiska tillämpbarheten.

### 3. Existerande forskning

Vad gäller självförtroendes koppling till idrottprestationer menar Kingston, Lane & Thomas (2010) att högt självförtroende är en tydligt bidragande faktor till god tävlingsprestation. Egenskapen bidrar enligt Kingston, Lane & Thomas (2010) med positiva effekter på individens kognition och beteenden. Motsatt fann denna studie att lågt självförtroende var kopplat till en negativ effekt, felaktiga kognitioner och ineffektiva beteenden på idrottare.

Hardy et al. (2005) utförde en studie i syfte att kvantifiera användningen av självprat samt undersöka skillnader i användandet av förmågan i tränings- och tävlingskontext. Studien undersökte 295 idrottare från flertalet olika idrotter och tävlingsnivåer. Studiens resultat visade att typen (innehållet) av självprat skiljde sig beroende både kön och idrott. Under tävling ansågs självprat vara mer tillämbart, där idrottaren i fråga upplevde en praktisk relevans av självprat. Hardy et al. (2005) menade även på att individuella idrotter i högre grad tillämpar självprat samt upplever en praktisk funktion av det jämfört med lagidrotter. Hatzigeorgiadis et al. (2009) menad på att användning av självprat hos elitidrottare upplevdes bidra med högre självförtroende samt en effektiv copingförmåga mot ångestrelaterade symptom.

Självpratets effekt på idrottslig prestation är ett ytterligare efterforskat område. Van dyke et al. (2018) studerade utifrån fem huvudsakliga kategorier av självprat; motiverande-, instruerande-, positivt-, negativsjälvprat och dess relation till elitgymnasters prestationer över en tävlingssäsong. Positivt-, instruerande-och motiverande självprat korrelerade positivt till gymnasternas tävlingsprestationer. Negativt självprat korrelerade däremot negativt till självprat funktioner som fokus, kognitiv-och emotionell kontroll samt självförtroende. Van dyke et al. (2018) konstaterade att det existerar interna relationer mellan typer av självprat, samt att tillämpande av självprat är kopplat till god tävlingsprestation. Självförtroende kan även påverkas positivt efter implementation av ett psykologiskt träningsprogram av självprat (Heyardi et al., 2018).

Flertalet studier som undersökt ämnet självprat och idrott visar i stora drag på ett positiv samband mellan självprat och prestation (Kahrovic et al, 2014; Judy et al, 2018; Wadey &

Hanton, 2008; Weinberg, 2018). Kahrovic et al. (2014) ansågs även självprat i någon form vara en redan typiskt använd strategi bland idrottare inom de flesta idrotter för att motivera eller koncentreras inför pressade situationer. Självpratet innehar en god effekt på atletens prestationer, ökning av självförtroende samt en minskning av ångestrelaterade symptom kopplas till användning av självprat (Kahrovic et al., 2014). Användning av självprat anses även vara kombinerat med andra psykologiska förmågor/strategier som "imagery" och "goal setting".

Tidigare studier om självprat inom idrotten har undersökt i vilket syfte fraser upprepas externt eller internt av individen, vilket kopplas till motiverande eller instruerande självprat. Generellt finner tidigare forskning att motiverande självprat fyller en mer relevant och positiv funktion i jämförelse med instruerande självpratet för idrottare (Weinberg, 2018). Anledningen anses främst bero på att elitidrottare redan besitter en välutvecklad teknisk förmåga (Weinberg, 2018). Däremot menar en studie av Abdoli et al. (2018) att basketspelare på elitnivå använt instruerande självprat i högre grad än motiverande självprat för att prestera. Hatzigeorgiadis et al. (2011) fynd indikerar att idrotter innefattande finmotoriska rörelsekrav som teknik, koordination och korrekthet i större del använder sig utav instruerande självprat över motiverande självprat. Beteenden kopplat till motiverande självprat var mer synligt bland idrottare från inom idrotter med grövre rörelsemönster. Grövre rörelsemönster ansågs finnas bland idrotter som cykling, löpning eller där endimensionella rörelsemönster utfördes.

Hardy et al. (2001) menar att motiverande- och instruerande självprat ytterligare kan delas in i fem sub-dimensioner. Instruerande självprat kan användas i utövande av en viss rörelse eller för att utföra en strategi. Motiverande självprat innehåller sub-dimensionerna uppväckande, motiverande och som en drivande funktion (Hardy et al., 2001). Bayköse et al. (2019) studerade dessa självprat dimensioner hos 368 idrottare från flertalet idrotter som fotboll, basket, volleyboll, tennis och cykling. Studiens fynd fastställde en signifikant linjär korrelation mellan högt självförtroende och självprat. Bayköse et al. (2019) slog därmed fast att högt självförtroende inom en idrottskontext kan vara en primär faktor för idrottarens träning- och tävlingsprestationer. Resultaten i studien visade även att beteenden kopplat till självprat kan anses vara en bestämmande del för idrottarens långsiktiga och därmed fortsatta höga självförtroende. En vidare fråga som varit aktuell är gällande hur motiverande självprat används och om dess valens, dvs positiva- eller negativa yttranden, fraser eller tankar. Hardy (2006) menar att motiverande självprat till större del är kopplat till att individen använder tydliga positiva fraser eller tankar för att höja sin prestation. Hardy (2006) nämner däremot att

negativt självprat inte naturligtvis behöver innebära något negativt gentemot motivationen och självförtroendet. Ytterligare forskningsbelägg behövs för att dra en slutsats.

## 4 Syfte och Frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan självprat och självförtroende inom simning och cheerleading på elitnivå. För att besvara syftet med studien har två frågeställningar tagits fram

- Hur skattar/upplever simmare och cheerleaders sitt eget självförtroende, instruerande självprat samt motiverande självprat?
- Finns det ett samband mellan motiverande samt instruerande självprat och självförtroende?

## 5 Metod

Studien tillämpade en kvantitativ metod för att uppnå syftet och besvara frågeställningarna. Valet av metod grundades utifrån att en kvantitativ metod lämpar sig väl för studier med syfte att undersöka frågeställningar som hur många, hur ofta samt hur vanligt någonting är (Thomas et al.,2015). Hassmen & Hassmen (2008, S.85) antyder att en kvantitativ metod innefattar att forskare införskaffar sig mätbara data, vilken sedan statistiskt sammanfattas och analyseras. Utifrån studiens syfte valdes därav att en kvantitativ mätning är mest lämpad och relevant för att svara på frågeställningarna.

### 5.1 Urval

Ett obundet slumpmässigt urval av elitidrottare från simning och cheerleading utfördes, vilket Hassmén och Hassmén (2008) menar är viktigt för en hög valid studie. Enligt Riksidrottsförbundets (2021) senaste kartläggning över antalet licensierade aktiva kvinnor och män i respektive simning och cheerleading 2020, redovisades aktiva medlemskap på 16 954 simmare respektive 2 749 cheerleaders. Riksidrottsförbundets definition av *elit* innebär att

idrotten är ”Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål” (Riksidrottsförbundet, u.å., s. 2). En elitsatsande idrottare inom idrotterna simning och cheerleading kan definitionen anses vara en individ som tränar mot elit eller redan befinner sig på elitnivå. Idrotterna simning och cheerleading definierar begreppet elit olika, och därav valdes denna studie arbeta sammanhängande med dessa definitioner. Elit/elitsatsande nivå inom denna studie definierades utifrån att idrottaren antingen deltar eller deltagit under de senaste 2 åren på nationella eller internationella mästerskapen i sin idrott och/eller studerar på NIU/RIU. Grupperna av simmare och cheerleaders var därav i denna studie en blandning av elit och elitsatsande idrottare.

## **5.2 Etiskt förhållningssätt**

Utefter metoden utgick studien ifrån Vetenskapsrådets (2017) forskningsetiska principer. Principerna verkar utifrån fyra krav som skall uppfyllas för att kunna fullgöra en god forskningsetik. Kraven innefattar; informations-, samtycke-, nyttjande-, och konfidentialitetskravet. Studien utgick från GDPR vid hantering deras personuppgiftsbehandlings, där direkt hantering personuppgifter som namn, personnummer och adress ej insamlades

*Informationskravet* handlar om att informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om syftet och villkor för undersökningen (Vetenskapsrådet, 2017). Ett informationsbrev med enkäten skickades där en beskrivning av syftet med vårt arbete och hur de övriga kraven kommer att uppfyllas presenterades (se bilaga 2, 3).

*Samtyckeskravet* handlar om deltagarnas rättigheter både inför och under undersökningen (Vetenskapsrådet, 2017). Exempelvis rättigheter som att självständigt bestämma om, hur länge och om vilka villkor de skall delta. Med deltagare under 15 år kan detta krav upplevas etisk känsligt, därför valdes en minimumgräns på 15 år för att delta.

*Nyttjandekravet* handlar om att all insamlad information om enskilda deltagare inte får utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften, utan endast användas till forskningens ändamål (Vetenskapsrådet, 2017). Kravet och deltagarnas anonymitet; identitet- och integritetsskydd i uppsatsen beskrevs i informationstexten inför deltagandet.

*Konfidentialitetskravet* handlar om att ge alla enskilda deltagande i undersökningen den störst möjliga konfidentialitet i hur vi hanterar personuppgifterna samt från att obehöriga ska kunna få ta del av dem (Vetenskapsrådet, 2017). Såsom informationskravet, nyttjandekravet och

samtyckeskravet redovisas konfidentialitetskravet i informationstexten. Efter genomförandet av uppsats kommer personuppgifter och svarsuppgifter raderas för att uppnå störst möjliga konfidentialitet.

### **5.3 Pilot-test av enkät**

Enkäten pilottestades cirka en vecka innan den huvudsakliga studien genomfördes. Pilot-testet genomfördes med hjälp av fem manliga och kvinnliga cheerleaders. Valet gjordes utefter bekvämlighetsskäl där svar snabbt kunde samlas in. Syftet med pilot testet var att testa enkätens validitet och relevans utifrån syftet med studien.

Testpersonerna upplevde helheten av enkäten vara godtycklig. Frågorna var enkla att förstå och gick smidigt att fylla i på webben. Testpersonerna upplevde frågorna enkla att tolka och besvara. Tidsåtgången för enkäten estimerades utifrån pilot-testet vara fem till tio minuter. Ställda frågor upplevdes relevanta kopplat studiens syfte och frågeställningar.

Det framkom endast ett förbättringsområde vilket var formuleringen av frågorna kopplat till självprat. Frågorna inledes i första versionen som "jag pratar till mig själv när...", vilket senare ändrades till "jag pratar med mig själv". Enligt Ejlertsson (2005, s.37) innebär stora förändringar av frågor krav på ett ytterligare pilottest för godtycklig reliabilitet. Vi skribenter upplevde däremot förändringar små i enkäten och fortgick till studien.

### **5.4 Mätinstrument**

Enkäten utgörs av frågor ämnade för att mäta relevant data och besvara frågeställningarna (se bilaga 3). Enkäten konstruerades med frågor på svenska för att minska tolkningssvårigheter. Enkäten består av tre sektioner/delar; där den första är en bakgrundsdel som säkerställde att populationen är valid samt gav oss skribenter en översiktlig bild. Den andra är en frågedel om idrottsligt självförtroende och har hämtats från Andersson (2020). Frågedelen om självförtroende mäter graden av självförtroende i tävlingsidrott och är testad sedan innan på svenska av Andersson (2020) och har hög validitet. Den tredje och sista delen är en frågedel om självprat översatt från engelska till svenska. Frågorna i tredje delen av enkäten är hämtad från en tidigare studie av Zervas et al. (2007).

### **5.4.1 Self-talk questionnaire (S-TQ)**

Self-talk questionnaire (S-TQ) mäter i hur stor grad idrottare använder sig utav instruerande- och motiverande självprat (functions of self-talk). Enkäten är multidimensionellt i grunden och mäter via 11 frågor två underkategorier i form av motiverande och instruerande självprat. Frågorna 4, 5, 6, 7, 8, 9, och 10 är ämnade att mäta den motiverande funktionen. Frågorna 1, 2, 3, och 11 är ämnade att mäta den instruerande funktionen. S-TQ använder sig av en femgradig likert-skala (skattningsskala). Zervas et al. (2007) testade validiteten och reliabiliteten av S-TQ och ansåg utifrån studien att enkätens interna reliabilitet var stark. Mätningen av motiverande- och instruerande självprat visades vara starkt reliabel utifrån Cronbachs Alpha värden. Motiverande ( $\alpha = 0.91$ ) och instruerande ( $\alpha = 0.84$ ) och S-TQ testets totala Cronbach Alpha värde ( $\alpha = 0.92$ ) (Zervas et al., 2007). S-TQ ses vara ett relevant psykologiskt verktyg för psykologiska undersökningar av självprat (Zervas et al., 2007).

### **5.4.2 Självförtroende formulär**

Andersson, S. (2020) konstruerade en enkät i syfte att mäta styrkan hos flertalet psykologiska egenskaper. En frågedel i enkäten ämnades för att mäta det idrottsliga självförtroendet. Enkäten är uppbyggd utifrån tre dimensioner av självförtroende och besvaras via en femgradig skala där högre totalpoäng innebar högre självförtroende. Den förstnämnda dimensionen mäts via frågorna 1, 2 och 3, och inriktar sig mot individens generella idrottsrelaterade självförtroende. Den andra dimensionen mäts via frågorna 4, 5 och 6, och inriktar sig mot individens mentala tuffhet. Den sistnämnda dimensionen mäts i frågorna 7, 8 och 9, och inriktar sig mot individens situationsspecifika självförtroende. Andersson, S. (2020) fann en hög reliabilitet ( $\alpha = 0.91$ ) vid test av frågornas reliabilitet.

### **5.4.3 Reliabilitet och validitet**

En välutformad kvantitativ studie grundar sig i god validitet och reliabilitet. God kvalitet av en vetenskaplig studie bygger på att mätningen är preciserad och mäter det som avses att mäta. Thomas et al. (2015) menar att mätmetoden skall ge värden som är reproducerbara och pålitliga. Enkäten i bilaga 3 innehåller frågor direkt översatta från engelska till svenska, vilket kan vara en svaghet för enkätens reliabilitet. Bristen på tillräckligt med insamlad data kan inom denna studie bidra med låg reliabilitet. För att säkerställa att tillräckligt med data samlades in var vi skribenter medvetna om att en god kommunikation med tränarna/ansvariga för idrottarna var viktigt för datainsamlingen. En faktor vilket kan bidra med lägre reliabilitet



syftar till individens egen tolkning, brist på självinsikt eller förväntade svar från yttre ting kan styra vad hen svarar på frågorna. För att förhindra svårigheter med tolkningen säkerställde vi skribenter att enkäten i förstahand var lättolkad. Angående validiteten menar Thomas et al. (2015) berör att studien “avser att mäta det som ska mätas”. Studiens metod utgör endast ett stickprov ur en specifik population och kan hota den inre validiteten.

## **5.5 Genomförande**

Studien inleddes med att konstruera enkäten, vilket utfördes i google forms. För att uppmuntra tränare om relevansen med studien och anledningen till att dela enkäten vidare skickades ett informationsbrev ut till elittränare inom gymnasium, landslag och föreningar med elitverksamhet. Informationsbrevet sändes via mejl innehållandes studiens syfte (se bilaga 2). Bifogat med informationsbrevet bifogades en webblänk till enkäten på google forms. Utefter att tränarna fått grundlig info via mejl eller personlig kontakt om studiens syfte efterfrågades det att tränarna mailade ut länken till de aktiva idrottarna. Tränarna ombedes dela webblänken via gruppens kontaktnät om så vore via mejl eller någon annan administrativ tjänst. När tränarna givit ett godkännande säkerställde vi skribenter via tränarna att information skickats ut. Idrottarna tillkännagavs den grundläggande informationen om studiens syfte och kontext när de öppnat enkäten. För att genomföra enkäten och därmed godkänna sitt deltagande var den enskilda individen tvungen att kryssa i en ruta för samtycke. Datainsamlingen genomfördes under en 3 veckors period från 26/11–21 till 13/12–21. I google forms sammanställdes automatiskt svaren i sammanfattad form under datainsamlingsprocessen. Antalet respondenter och vilken av idrotterna de utövade sammanställdes enkelt i diagramform via google forms.

## **5.6 Variabler och hur de skattas**

Varje fråga besvarades utifrån fem svarsalternativ där individen fick besvara hur de mycket de relaterar till frågan/påståendet (se bilaga 3). Enkäten är uppbyggt för att skatta en individs (1), idrottsliga självförtroende (2), instruerande självprat (3) och motiverande självprat. Utifrån en skala på 1–5 sammanställdes en totalpoäng per respondent för att uppskatta i genomsnitt om respondenten har lågt kontra högt bland de tre huvudsakliga variablerna. Om individen exempelvis svarade “stämmer helt” på fråga 1 under självförtroendedelen av enkäten rankades det som en femma på skalan. Om personen på samma fråga svarar

“stämmer inte alls” rankas det som en etta. Utifrån skalan klassades svar med variabel  $<3$  som att individen har lägre självförtroende eller mindre användning av självprat. Ett medelvärde över  $>3$  visar på ett högt självförtroende och mer användning av självprat.

## **5.7 Databearbetning Dataanalys**

Datainsamlingen genomfördes via google forms och sammanställdes i Microsoft Excel där alla svar kodades om till siffror för att kunna laddas över till IBM SPSS 27. Analysen genomfördes i IBM SPSS (statistical package for the social science) samt i Microsoft Excel. I programmet framtoogs deskriptiva data och sammanställdes till figurer eller tabeller. För att se skillnaden mellan grupperna cheerleaders och simmare användes ett independent t-test i SPSS 27. Insamlad data var ordinal och icke-parametrisk där Spermans korrelation användes i IBM SPSS 27 för att analysera sambandet mellan variablerna. Valet utgick efter ett statistiskt beslutschema utlämnat via GIH, vilket antyder att Spearman rho's test var relevant för denna studies syfte (ten Siehoff, L, Gymnastik och idrottshögskolan, 2021).

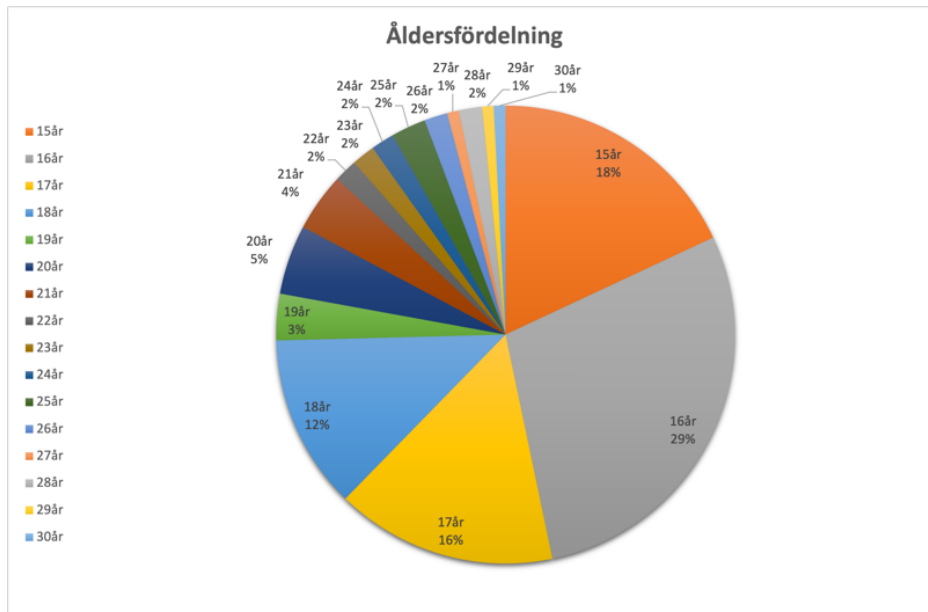
## **6 Resultat**

Deskriptiva data presenterar hur respondenterna skattat/upplevt sig själva utifrån de tre huvudsakliga variablerna (självförtroende, instruerande självprat och motiverande självprat). Sambandsanalysen mellan självförtroende och självprat presenteras i form av en tabell utifrån Spermans Korrelation.

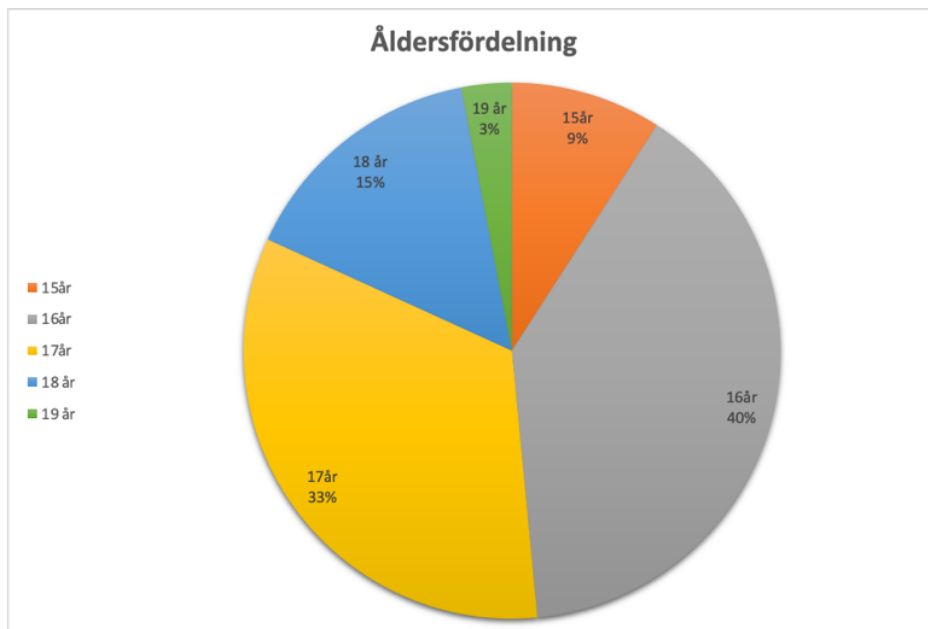
### **6.1 Studiens population**

Studiens population inkluderade svenska manliga och kvinnliga elit-/elitsatsande idrottare inom idrotterna simning och cheerleading. I studien svarade 155 idrottare, varav 122 cheerleaders samt 33 simmare. Från cheerleading var respondenterna aktiva idrottare från 11 svenska lag ur junior elite-, senior elite-, senior premier klassen samt junior- och senior landslag. Av totalt 216 aktiv cheerleaders i de respektive 11 lagen, deltog 122. Könsfördelningen bland cheerleaders var 96% kvinnor och 4 % Män. Könsfördelningen bland simmare var 70% kvinnor och 30% män. Cheerleaders bestod av aktiva där 96% studerade en annan gymnasial utbildning och 4% på RIG eller NIU. Simmarna bestod av aktiva idrottare från både RIG (Riksidrottsgymnasium),

NIU (Nationell idrottsutbildning) samt föreningar med elitverksamhet, där 82% studerade på RIG eller NIU och 18% på en annan gymnasial utbildning. Åldersfördelningen bland idrottarna kan ses i Figur 1 och 2.



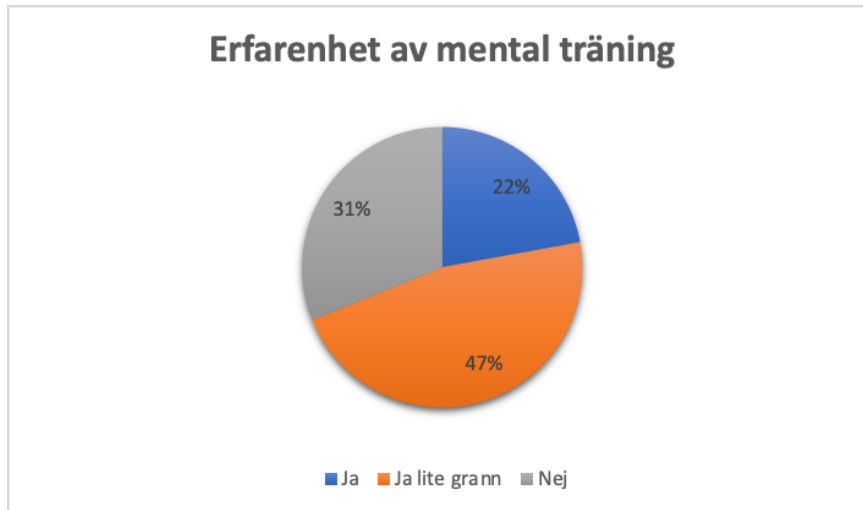
Figur 1. Visar åldersfördelningen bland cheerleaders som svarade på enkäten



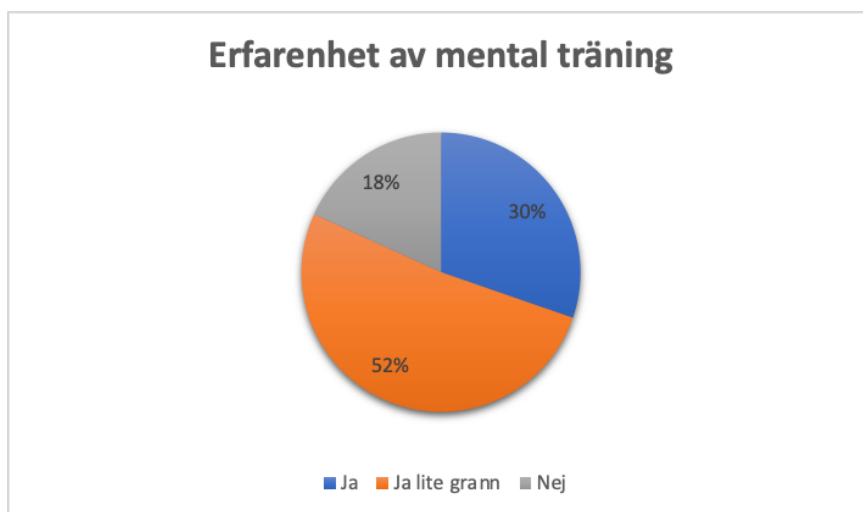
Figur 2. Visar åldersfördelningen bland simmarna som svarade på enkäten

## 6.2 Erfarenhet av mental träning

Figur 3 och 4 visar att majoriteten av cheerleaders och simmare i viss grad upplever någon form av erfarenhet kring mental träning.



Figur 3. Visar erfarenhet av mental träning bland cheerleaders



Figur 4. Visar erfarenhet av mental träning bland simmare

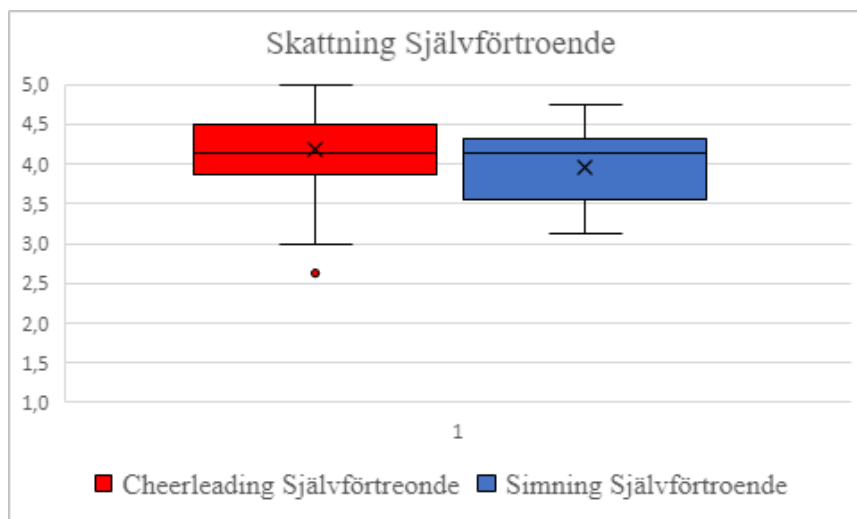
## 6.3 Idrottarnas självförtroende och självprat

Tabell 1 visar att cheerleaders i genomsnitt skattade sitt självförtroende högre gentemot simmarna. Simmarna skattade i genomsnitt självprat variablerna högre än cheerleaders. Utifrån den fem-gradiga skala som analyserats utifrån där 1=låg upplevelse/användning och

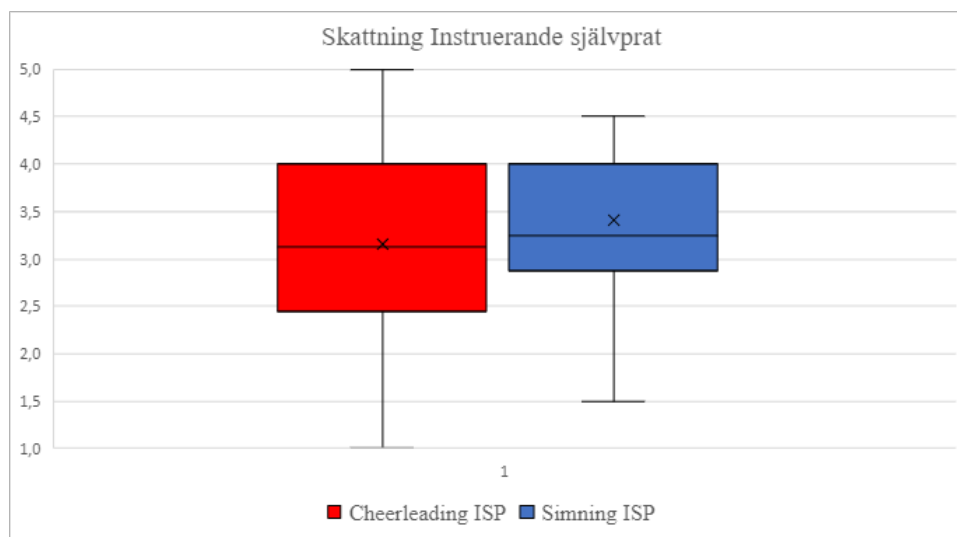
5=hög upplevelse/användning visade genomsnittet att idrottare från cheerleading och simning anser sig inneha ett delvis högt självförtroende. De två självprat variablerna visar genomsnittlig att cheerleaders och simmare delvis upplever sig använda självprat. Figur 5,6 och 7 visar att de två idrotternas respondenters svar varierar, men där en majoritet befinner sig inom en relativt hög.

Tabell 1. Visar den genomsnittliga skattningen av de tre variablerna utifrån skalan 1 till 5 inom cheerleading och simning.

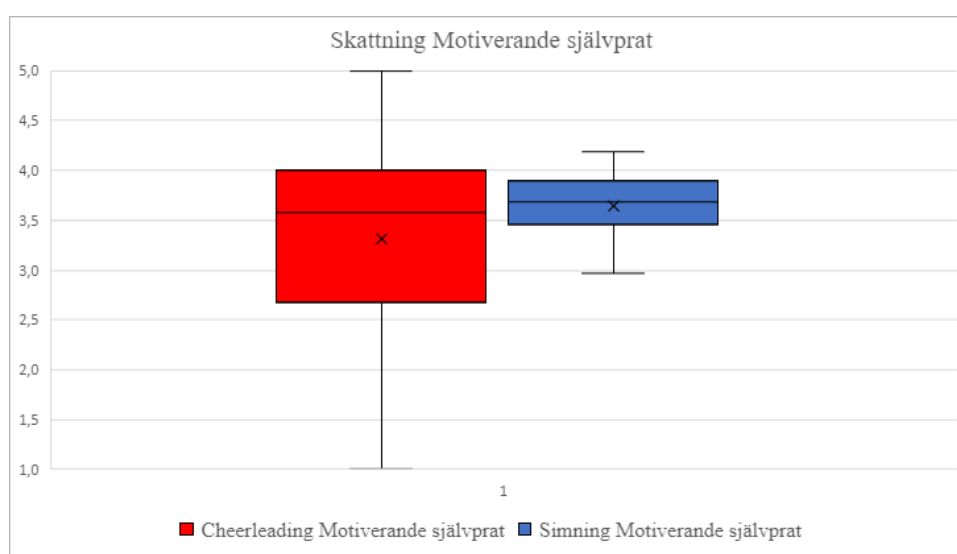
Genomsnittlig skattning				
	N	Medel	Varians	SE.med.
SF cheerleading	122	4,1	,45	,04
ISP cheerleading	122	3,1	,94	,08
MSP cheerleading	122	3,3	,91	,08
SF simning	33	3,9	,45	,07
ISP simning	33	3,4	,70	,12
MSP simning	33	3,6	,36	,06



Figur 5. Visar minimum värden, första kvartil, medianvärden, medelvärden, tredje kvartil och maxvärden för hur cheerleaders och simmare skattat sitt självförtroende.



Figur 6. Visar minimum värden, första kvartil, medianvärden, tredje kvartil och maxvärden för hur cheerleaders och simmare skattat sitt instruerande självprat.



Figur 7. Visar minimum värden, första kvartil, medianvärden, tredje kvartil och maxvärden för hur cheerleaders och simmare skattat sitt motiverande självprat.

### 6.3.1 Skillnader mellan idrotterna

Oparat t-test visade att det fanns en signifikant skillnad mellan cheerleaders och simmare vad gäller deras upplevda självförtroende ( $p=0,01$ ). Samma test visade ingen statistisk signifikant skillnad mellan cheerleaders och simmare kring instruerande självprat eller motiverande självprat.

Tabell 2. visar skillnaderna mellan idrotterna kring variabeln självförtroende.

<i>t-test: Två sampel antar lika varians</i>	<i>Cheerleading SF</i>	<i>Simning SF</i>
Medelvärde	4,193	3,975
Varians	0,202	0,208
Observationer (N)	122	33
P(T<=t) tvåsidig	0,015	
t-kritisk tvåsidig	1,975	

Tabell 3. visar skillnaderna mellan idrotterna kring variabeln instruerande självprat.

<i>t-test: Två sampel antar lika varians</i>	<i>Cheerleading ISP</i>	<i>Simning ISP</i>
Medelvärde	3,186	3,433
Varians	0,887	0,494
Observationer (N)	122	33
P(T<=t) tvåsidig	0,162	
t-kritisk tvåsidig	1,976	

Tabell 4. visar skillnaderna mellan idrotterna kring variabeln motiverande självprat.

<i>t-test: Två sampel antar lika varians</i>	<i>Cheerleading MSP</i>	<i>Simning MSP</i>
Medelvärde	3,309	3,612
Varians	0,841	0,097
Observationer (N)	122	33
P(T<=t) tvåsidig	0,065	
t-kritisk tvåsidig	1,976	

#### **6.4 Sambandet mellan självförtroende och självprat**

Spearman's test visar att det finns ett signifikant negativt samband mellan självförtroende och instruerande självprat bland cheerleaders. Inget signifikant samband hittades mellan självförtroende och motiverande självprat bland cheerleaders (se tabell 5). Samma test visar att det inte finns ett samband mellan självförtroende eller instruerande-och motiverande självprat bland simmare (se tabell 6).

Tabell 5. Visar korrelationen mellan de tre variablerna hos cheerleaders.

### Samband självförtroende och självprat Cheerleading

			Total SF	Total ISP	Total MSP
Spearman's rho	Total SF cheerleading	Korrelations koefficient	1.0	-.208*	-.017
		p-värde. (tvådelad)	.	,022	.852
		N	122	122	122
	Total ISP cheerleading	Korrelations koefficient	-.208*	1.0	.850**
		p-värde. (tvådelad)	.022	.	.000
		N	122	122	122
	Total MSP cheerleading	Korrelations koefficient	-.017	.850**	1,000
		p-värde. (tvådelad)	.852	.000	.
		N	122	122	122

\*. Korrelationen är signifikant på 0.05-nivån (tvådelad).

\*\*. Korrelationen är signifikant på 0.01-nivån (tvådelad).

Tabell 6. Visar korrelationen mellan av de tre variablerna för simmare.

### Samband självförtroende och självprat Simmare

			Total SF	Total ISP	Total MSP
Spearman's rho	Total SF	Korrelation koefficient	1,0	-,244	-,211
		p-värde. (tvådelad)	.	,170	,238
		N	33	33	33
	Total ISP	Korrelation koefficient	-,244	1,0	,285
		p-värde. (tvådelad)	,170	.	,107
		N	33	33	33
	Total MSP	Korrelation koefficient	-,211	,285	1,0
		p-värde. (tvådelad)	,238	,107	.
		N	33	33	33

\*. Korrelationen är signifikant på 0.05-nivån (tvådelad).

\*\*. Korrelationen är signifikant på 0.01-nivån (tvådelad).



## 7 Diskussion

Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan självförtroende och självprat inom idrotterna cheerleading och simning. Relevansen av att undersöka koncepten självförtroende och självprat var enligt oss skribenter aktuellt när det kommer till elitidrott, men mer specifikt inom våra idrotter. Tidigare forskning inom området har utgått från idrottare i andra länder, där kulturen och miljön kan anses annorlunda. Nästan obefintlig forskning inom detta specifika område har tidigare genomförts i en svensk idrottskontext. Vi skribenter har förhoppningar om att studiens fynd kan bidra med material för diskussion och vidareforskning omkring ämnena. Beaumont et al. (2015) menar att högt självförtroende är en tydlig bestämmande egenskap hos elitidrottare. Relevansen att hitta och tillämpa metoder för att höja individens självförtroende blir därav intressant, inte minst utifrån en tränarroll. Flertalet psykologiska förmågor existerar inom elitidrottens kontext och används för optimering av den enskilda idrottarens egenskaper (Wadey och Hanton.,2008). Förmågan att prata med sig själv har benämnts som något vi människor gör vardagligt, där stor del av det vi säger eller tänker påverkar vad vi senare gör i form av beteenden. Användning av självprat i idrottskontext har vid tidigare forskning av Kahrovic et al. (2019) visats vara kopplat till högre självförtroende.

### ***7.1 Idrottarnas upplevda självförtroende och självprat***

Utifrån resultaten i tabell 2 indikerar resultaten på att cheerleaders skattat självförtroende i genomsnitt högre än simmarna. Tabell 2 visar att skillnaden mellan grupperna var signifikant. Resultaten indikerar därav på att elitaktiva cheerleaders upplever sitt självförtroende högre än elitaktiva simmare. Resultaten i tabell 2 visade att idrottarna från både cheerleading och simning upplevt sitt självförtroende vara “delvis högt” utifrån den skala som använts vid skattning. Tidigare forskning av Beaumont et al. (2015) anser att högt självförtroende inom elitidrott är en avgörande egenskap för goda idrottsliga prestationer. Fynden bidrar inte med någon direkt praktisk användning för tränare eller aktiva, men kan däremot användas i framtida forskning som utgångspunkt för att studera självförtroendet bland elitidrottare. Vetskapen om dessa fynd indikerar på en god trend inom svensk cheerleading och simning.

Ur ett föreningsperspektiv kan detta ses som ett positivt stödjande fynd för det arbete som görs i föreningarna.

Tabell 3 och 4 visar att det inte existerar en signifikant skillnad mellan grupperna i förmågan självprat. Fynden indikerar därav på att den instruerande och motiverande formen av självprat inte verkar vara beroende på om den aktive utövar cheerleading eller simning. Tabell 3 och 4 visar ett medelvärde som i genomsnitt indikerar för att bägge formerna av självprat upplevdes användas i delvis hög grad hos elitaktiva inom grupperna cheerleading och simning. Fyndet visar på att beteenden av självprat är vanligt förekommande bland elitaktiva idrottare inom de två studerade grupperna. Tidigare studie av Wadey & Hanton (2008) tyder på att självprat är vanligt förekommande bland elitidrottare, vilket denna studies fynd stärker. Individens förmåga att tillämpa självprat anser Van dyke et al. (2018) vara kopplat till goda tävlingsprestationer bland elitidrottare. Vi skribenter anser att prestation är ett primärt mål med elitidrott och användning av självprat är en tydlig förmåga kopplat till goda idrottsliga prestationer. Tävlan på elitnivå ställer högre krav på individen vad gäller prestation och det innefattar i princip alla idrotter. Utifrån fynden och vidareutveckling ser vi skribenter starka förutsättningar till att självprat som idrottpsychologisk förmåga uppmärksammas och bidrar till ytterligare en prestationshöjande förmåga att beakta som tränare.

I studien av Bayköse et al. (2019) fann de att 365 idrottare i genomsnitt skattade 15.70 på variabeln instruerande självprat och 28.6 på den motiverande självprat variabeln.

Jämförelsevis var värdena i genomsnitt större gentemot denna studies resultat. Studien av Bayköse et al. (2019) innefattade respondenter från flertalet olika idrotter som fotboll, basket, volleyboll och cykling. Vilken typ av idrott den aktive utövar kan vara av betydelse för vilket självprat som tillämpas. Enligt Kajbafnezhad et al. (2011) kan typen av idrott påverka vilken idrottpsychologisk förmåga en individ tillämpar. Hatzigeorgiadis et al. (2011) menade på att mer grovmotoriska idrotter använder i större grad sig utav motiverande självprat kontra finmotoriska idrotter. Finmotoriska idrotter ansågs använda mer instruerande självprat än grovmotoriska idrotter. Begreppen "grovmotorisk idrott" och "finmotorisk idrott" kan enligt oss skribenter vara svårdefinierat, där varje enskild idrott är specifik till rörelsemönstret. Cheerleading och simning är enligt oss däremot mer komplexa till sin rörelseform än exempelvis cykling. Idrotter som cykling kan ses mer grovmotoriska ur en viss synvinkel, där rörelsemönstret inte bygger på fin koordinativa rörelser. Tanken att grovmotoriska idrotter använder mer beteenden kopplat till motiverande självprat kan inte fastslås via denna studies

fynd. Tydlig evidens existerar därav inte för att fastslå någonting i nuläget, men det skapar intressanta spekulationer för framtida studier att undersöka. Utefter denna jämförelse vore en intressant inriktning för framtida forskning även vara att undersöka utifall det finns ett samband mellan typen av idrott och formen av självprat.

Respondenternas ålder inom denna studie var i genomsnitt inom gymnasial ålder (15–16 år), medan Bayköse et al. (2019) studerade aningen äldre idrottare på en professionell nivå. Enligt oss skribenter bör en diskussion hur vidare faktorn av idrottarens ålder påverkar tillämpandet av självprat framhävas. Åldern kan vara avgörande, där äldre idrottare ofta besitter erfarenhet och större förståelse för vikten av mental förmåga. En äldre idrottare kan utifrån detta uppleva det enklare att applicera förmågan självprat och därmed utveckla vilken form av självprat som fungerar effektivast. Statistiska fynd utifrån denna studie kan inte klargöra om åldern är en betydande faktor, utan ger en bild av hur självprat främst är bland aktiva i gymnasial ålder. Framtida forskning kan undersöka om åldern är en avgörande faktor för formen av självprat.

## ***7.2 Sambandet mellan självförtroende och självprat***

Sambandet mellan självförtroende och instruerande samt motiverande självprat visades med hjälp av en sambandsanalys. Resultaten visar att det inte existerar ett positivt samband mellan variablerna självförtroende och självprat inom vare sig cheerleading eller simning.

Det intressanta resultatet i studien visade ett negativt samband mellan självförtroende och instruerande självprat hos cheerleaders. Fynden indikerar på att cheerleaders med högt självförtroende i mindre grad använder instruerande självprat. Utifrån resultaten innebär det att högt självförtroenden inte nödvändigtvis är kopplat till motiverande självprat eller instruerande självprat. Fyndet kan i första hand användas för att underbygga tidigare forskning inom självprat området. Det kan i andra hand indikera på självförtroendets komplexitet, där fler faktorer troligtvis är påverkande för en idrottares självförtroende. Tränare inom specifikt cheerleading kan vid framtida mentala träningsprogram i syfte att höja självförtroendet fokusera mer mot att träna det motiverande självpratet i större omfattning än det instruerande självpratet. Tränare inom annan elitidrott kan utifrån fynden se över att tillämpa flertalet olika mentala träningsformer för att stärka en egenskap.

Utifrån tidigare forskning av Bayköse et al. (2019) indikeras ett signifikant positivt samband mellan självförtroende, instruerande och motiverande självprat. Denna studies resultat tyder på motsatta indikationer och vi skribenter funderar därav vad skillnaden beror på.

Vi skribenter var medvetna om att den populationen vi studerat var en majoritet av åldern 15–18 år (se figur 1 och 2). I jämförelse med studien av Bayköse et al. (2019) var medelåldern 22 år och därav betydligt högre. Åldersfaktorn kan påverkat för att hur de värderade eller uppskattade sin förmåga. Faktorn av erfarenhet, dvs att idrottaren upplevt motgångar och medgångar inom sin idrott kan även vara påverkande. Vidare inriktar sig denna studie till att undersöka självpratets motiverande och instruerande delar utifrån idrottsliga situationer. Hardy (2005) nämner att förmågan självprat även innefattar dess valens (positiv eller negativa fraser) samt om det är internt eller externt. Andra former/typer av självprat utelämnas därav, vilket öppnar upp för framtida studier att undersöka kring. Det idrottsliga självförtroendet eller det fysiska självförtroendet är utifrån modellen av Vaeley och Chase (2008) inriktat till situationer där individen utför en fysisk uppgift. Enkätfrågorna i bilaga 3 utgår från idrottsliga situationer och därav mäts främst individens "state self-confidence", dvs självförtroende i en specifik situation. Relevansen är stor av att undersöka utifrån den "grenen" i modellen. Modellen av Vaeley & Chase (2008) tar däremot upp flertalet aspekter kring "self-concepts" denna studie inte undersöker utifrån. Det mer generella självförtroendet (trait) kan vara en intressant variabel att ytterligare undersöka framöver i syfte att ge en mer sammantagen bild av konceptet självförtroende inom idrott.

### **7.3 Metod**

Utifrån studiens frågeställningar kunde den första frågeställningen som innebar att besvara hur cheerleaders samt simmare skattar sig själva besvaras via en deskriptiv analys. Bayköse et al. (2019) använde en liknande metod som innebar att presentera ett mean-value, dvs medelvärde. Den andra frågeställningen besvarades via Spearmans korrelation för att se sambandet mellan variablerna. Bayköse et al. (2019) valde att använda Pearson's metod, vilket vi avfärdade för att vi utgick från en icke-parametrisk data. Enkäten konstruerades och delades ut via google forms. Vi skribenter valde mätinstrumentet för att i stor omfattning kunna samla in data snabbt, men även säkert utifrån folkhälsomyndighetens rekommendationer under perioden. Målet var att samla in minst 100 enkätsvar inför studien, vilket uppnåddes med 155 enkätsvar. Vi skribenter anser att insamling via google forms var en styrka i metoden där svaren kunde samlas och sammanställas smidigt för analys. Enkäten var konstruerad för att med enkelhet kunna besvaras smidigt via telefon eller dator, vilket underlättade för oss skribenter. Pilot-testet av enkäten fastställde att frågorna var tydliga och

enkla att besvara. Ett fåtal förbättringar ändrades efter pilottest innan huvudstudien, vilket främst handlade om individuella tolkningar.

En tydlig styrka med enkäten föll på valet att ha obligatoriskt svarsalternativ, vilket möjliggjorde att vi fick in svar på varje fråga. Varje enskild respondents enkätsvar var därmed komplett inför dataanalys. Vi skribenter visste utifrån detta att inga ofullständiga svar fanns och underlättade arbetet med att sammanställa datan. Innan studiens genomförande bestämdes att minst 100 enkätsvar sammanlagt från simning och cheerleading var rimligt under studiens tidsåtgång. Vi skribenter var medvetna om att fler svar bidrar med större statistisk power vad gäller en kvantitativ undersökning. Ett större antal respondenter hade därav bidragit till mer power i statistiken, men utifrån tidsaspekten var det orimligt att undersöka hela Sveriges population av idrotterna. En svaghet med studiens metod kan därav varit att studiens resultat behövt anförtro sig på ett stickprov av den totala populationen. Hassmén och Hassmén (2008) anser att en kvantitativ undersökning har målet att nå ut till så pass många som möjligt av önskad population. Utifrån antalet aktiva idrottare inom våra respektive idrotter kan en svaghet finnas i att det saknades en stor andel i den inre populationen. En ytterligare svaghet kopplat till antalet kan vara fördelningen av respondenterna. Majoriteten av svar stod cheerleading för mellan de två grupperna. Om en mer jämfördelad population undersökts kan jämförelseanalyser mellan grupperna blivit mer relevanta att genomföra. I studien av Bayköse et al. (2019) undersöktes N=368 elitidrottare, vilket därav bidragit med högre statistisk power i analysen gentemot denna studie. Antalet simmare (N=33) i studien var lägre än planerat och validiteten kan som efterföljd anses svagare utifrån perspektivet att det saknas en stor del av aktiva respondenter från simning. Utifrån att antalet respondenter är relativt liten hade ett retest-test varit relevant för att undersöka enkätens reliabilitet och stärka resultaten, vilket Ejlertsson (2005) även fastslår påverkar reliabiliteten i en enkätstudie. En till svaghet kan ses i sambandsanalysen som visar att  $p > 0,05$  vid alla analyserade samband, vilket gör att sambandet inte kan säkerställas på 5% nivån. Antalet simmare som analyserades var ett litet antal och kan därav påverkat reliabiliteten av sambandsanalysen.

Vad gäller enkätens uppbyggnad med frågor och svar, var grunden hämtad från tidigare enkäter av Zervas et al. (2007) och Andersson (2020). Zervas et al. (2007) konstruerade en enkät med frågor på engelska (S-TQ), vilken vi valde att översätta från engelska till svenska. En medvetenhet fanns att översättningen av språk kan innebära att omformulering missgynnar den individuella tolkningen. Denna enkät är delvis otestad och det kan innebära en svaghet

och därmed en risk för svagare reliabilitet. Ett retest-test hade varit relevant i syfte att stärka mätinstrumentets reliabilitet. Vi skribenter upplevde dock att frågorna samt svarsalternativen var tillräckligt testade i andra forskningssammanhang för att tillämpas inom denna studie.

Datan samlades in via webben och därav har inte observationer som “när” eller “vart” deltagaren fyllt i enkäten genomförts. Utifrån detta kan vi inte fastställa hur många av idrottarna som fick möjlighet att svara som faktiskt svarade på enkäten. Svagheten med detta kan därav varit att enkäten inte genomfördes i en standardiserad miljö, vilket gjort att vi inte kunnat styra om en individ fyllt i enkäten hemma eller i idrottshallen. En förbättringsmöjlighet kan därav varit att vi skribenter närvarat i person vid deltagarnas genomförande av enkäten. Däremot finns ett relevant argument för valet av en digital enkät, där det var mer lämpat under denna specifika period med covid-19 restriktioner.

En styrka med metoden var att vi skribenter haft en god kommunikation till de aktivas tränare, genom egna personliga kontaktnät. Datainsamlingen var smidig trots de tidsbegränsningar som uppstod och lagen/aktivas privata scheman med tävling/träningar påverkades ej. En ytterligare styrka var gällande enkätens anonymitet. Endast svaren användes och inte några personuppgifter kopplade till personen. Styrkan med detta var att det främst var smidigare att följda GDPR lagarna, men även att respondenten troligtvis svarat mer ärligt på frågorna.

Dataanalysen utfördes i IBM SPSS utifrån en datasammanställning i Microsoft Excel. Datan var i grunden icke-parametrisk och fick kodas om till siffror från 1–5 för att värdera hur deltagaren skattat sig på frågan. En totalpoäng summerades utifrån alla frågor inom de tre kategorierna självförtroende och instruerande-och motiverande självprat. Dataanalysen utgick från variabler sammanställt i form av en totalpoäng summerat av hur individen skattat/upplevt sig relatera på varje fråga. Det existerar flertalet metoder för att mäta psykologiska egenskaper och förmågor och alla utgår från olika konstruktioner vad gäller enkäten.

Insamlad data skall betraktas som generell, där värdena endast visar en uppskattning av individens självförtroende, instruerande självprat och motiverande självprat. Vi skribenter är medvetna om att analysen ur ett vetenskapligt perspektiv kan innebära en svaghet för studiens reliabilitet där mäta variabler inte är parametriska i grunden. Ett relevant komplement till studiens metod hade varit att genomföra intervjuer för att ge ytterligare tydlighet och förklaring till svaren.

Omvandlingen av data till siffror i excel innebar i stort få svårigheter och varje enskilt svar på frågorna skrevs ner manuellt i excel. En svaghet av detta var att en större tidsåtgång ägnades åt kontrollering av data. En mer effektiv metod hade möjligtvis varit användning utav en

programmjukvara som direkt kunnat sammanställa svaren och därmed varit ett mer reliabelt tillvägagångssätt. Tidsåtgången gällande dataomvandlingen enligt studiens schema blev försenarelagd mot planerat schema. Brister på personliga erfarenheter och utbildning av SPSS av oss skribenter kan varit en svaghet för genomförandet, vilket var en följd effekt av covid-19 samt sjukdom bland oss skribenter.

#### **7.4 Sammanfattning och framtida forskning**

Gällandes frågan “om” träning av mentala förmågor är relevant för idrottare menar Wadey och Hanton (2008) att det med fördel används av elitidrottare. Specifika förmågor som målsättning och självprat används exempelvis för höja idrottarens självförtroende och prestation, samt hantera stressrelaterade situationer. Utefter ett svagt samband mellan aktiva elitidrottarens självförtroende och användning av självprat kan vidare spekulation skapas om hur stor konceptens effekt gentemot varandra är. Vidare forskning kan därmed undersöka effekten mellan dessa koncept. Weinberg (2018) antyder däremot att en idrottspsykologisk förmåga som självprat kan stärkas/ tränas upp. Framtida studier bör därav undersöka om individer som skattat sig lågt i självförtroende påverkas positivt av en träningsperiod med självprat. Många studier har tidigare undersökt träningseffekterna med självprat, däremot inte i en svensk idrottskontext. En annan del av enkäten som inte undersöktes i första hand var faktorn av erfarenheter av mental träning. Frågan om erfarenheten av mental träning ställdes i enkäten (se bilaga 3), vilket senare visar att flertalet respondenter svarat olika (se Figur 3 och 4). Ungefär hälften av idrottarna upplevde att de hade erfarenhet av mental träning, medan andra hälften antingen var osäkra eller inte alls upplevde det. Utifrån denna vetskap kan spekulationer skapas om erfarenheten påverkat hur idrottarna svarat eller om det faktiskt finns ett samband mellan dessa.

Slutligen anser vi skribenter att studien bidragit med grundlig vetskap om hur svenska elitaktiva idrottare inom cheerleading och simning upplever sitt självförtroende samt användning av självprat. Slutligen tyder fynden på att en idrottare med högt självförtroende inte nödvändigtvis använder beteenden kopplat till självprat. Förhoppningen är att studiens fynd kan leda till nyfikenhet och intresse inom ämnet.

## Käll- och litteraturförteckning

Andersson, S. (2020). *Spänningsreglering, självförtroende, målsättning och koncentration: En enkätstudie om elitsatsande idrottares mentala förmågor (Dissertation)*. Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kau:diva-76588>

Andersen, M. B. (2009). The "canon" of psychological skills training for enhancing performance. In K. F. Hays (Ed.), *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations* (pp. 11–34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11876-001>

Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A Closer Look at How Self-Talk Influences Skilled Basketball Performance. *Sport Psychologist, 32*(1), 9–15. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0162>

Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A., & Eryücel, M. E. (2019). Is Self Talk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level? *Journal of Education and Training Studies, 7*(2), 192–197. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i2.3999>

Beaumont, C., Maynard, I. W., & Butt, J. (2015). Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(3), 301–318. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.996302>

Cox, R., Shannon, J., McGuire, R., & McBride, A. (2010). Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. *Journal of Sport Behavior, 33*, 129–145.

Dyke, E.D., Raalte, J.L., Mullin, E.M., & Brewer, B.W. (2017). Self-Talk and Competitive Balance Beam Performance. *Sport Psychologist, 32*, 33–41.

Dohme, L.-C., Backhouse, S., Piggott, D., & Morgan, G. (2017). Categorising and defining popular psychological terms used within the youth athlete talent development literature: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 134–163. <https://doi.org/10.1080/1750984X.20151185451>

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. (2. [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.



Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172–204. <https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1080/10413200290103482>

Gould, D. and Weinberg, R., 2019. *Foundations of sport and exercise psychology*. 7<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2005). *The Social Psychology of Exercise and Sport*. Maidenhead, GBR: McGraw-Hill Education.

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A Descriptive Study of Athlete Self-talk, *The Sport Psychologist*, *15*(3), 306-318. Retrieved Oct 16, 2021, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/15/3/article-p305xml>

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of sports sciences*, *23*(9), 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A Descriptive Study of Athletes Self-Talk. *The Sport Psychologist*, *15*, 306-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder. Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:su:diva-17685>

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, *6*(4), 348–355 <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>

Heydari A, Soltani H, Mohammadi-Nezhad M. The effect of Psychological skills training (goal setting, positive self-talk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):189-94. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>

Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of the Self-talk Strategy in the Mental Training of Athletes. / Efekti Self-talk Strategije U Mentalnom Treningu Sportista. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 12(1), 51–58.

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education & Sport*, 11(3), 249-254.

Kingston, K., Lane, A., & Thomas, O. (2010). A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence. *The Sport Psychologist*, 24(3), 313–332.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.24.3.313>

Riksidrottsförbundet. (4 maj 2021). Idrottsrörelsen i siffror.  
<https://www.rf.se/statistikochforskning//statistik/idrottsrorelsenisiffror>

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). Research methods in physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139–148.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>

Vealey, R., & Chase, M. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–98). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vetenskapsrådet. (2017) God forskningsred. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vararapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Sietenhoff, L. Gymnastik och idrottshögskolan. (2021) *Idrottsvetenskap III. Teori och metod*. Canvas. [https://gih.instructure.com/courses/1010/files/95025module\\_item\\_id=26757](https://gih.instructure.com/courses/1010/files/95025module_item_id=26757)

Zervas, Y., Stavrou, N.A., & Psychountaki, M. (2007). Development and Validation of the Self-talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142 - 159. <https://doi.org/10.4324/9781315880198>

Wadey, R., & Hanton, S. (2008). Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: perceived underlying mechanisms. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 363–373. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599500>

Weinberg, R. (2018). Self-Talk Theory, Research, and Applications: Some Personal Reflections, *The Sport Psychologist*, 32(1), 74-78. Retrieved Dec 16, 2021, <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/32/1/article-p74.xml>

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan självprat och självförtroende inom elitsimning och -cheerleading. För att uppfylla detta syfte kommer dessa frågeställningar att ligga till grund för studien:

Hur skattar/upplever simmare och cheerleaders sitt eget självförtroende, instruerande självprat samt motiverande självprat?

Finns det ett samband mellan motiverande samt instruerande självprat och självförtroende?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Självprat Självförtroende Elitidrottare	Inner-speech Private-Speech Self-confidence Self-talk Elite-athletes

#### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery, Sport-discus, Google Scholar, EBSCO, GIH bibliotek	“self-talk” and “elite athletes” Peer review “self-talk or “inner speech” or “private speech” Peer review “self-talk in sport” “Self talk and sports performance” “Athletes self talk performance” “Self-talk and definition” “self-talk and relation to self-confidence” “self-confidence in sport athletes” “Självprat och elitidrottare” “Självförtroende och elitidrottare”

	“Differences between team and individual sports with respect to psychological skills”
--	---

### **Kommentarer**

Kring ämnet självprat existerar flertalet studier där syftet ofta innebär att undersöka effekter av en träningsintervention. Gällande självförtroende finns en hel del forskning inom idrotten, men inte så mycket inom bägge våra idrotter. En brist på artiklar med inriktningar till en specifik idrott upplevdes finnas. Discovery och Sport-discus var de mest relevanta databaser och relevanta artiklar kring idrottpsychologi hittades via dessa. Vissa artiklar hittades via relaterade sökningar eller i referenser från en annan artikel. Kopplingen mellan självförtroende och självprat är inte ett speciellt utforskat område, speciellt inom svensk forskning. Stor del av använd forskning är ursprunglig från internationella studier.

## Bilaga 2

### Informationsbrev

Hej! ”Tränarens namn”

Jag och en klasskamrat håller på att skriva vårt examensarbete på gymnastik- och idrottshögskolan, GIH.

Vi skriver om idrottspsykologi inom våra sporter cheerleading och simning, där vi försöker ta reda på om det finns samband mellan idrottsligt självförtroende och en psykologisk strategi(självprat)hos elitaktiva. Vårt syfte är kort sagt att bidra med ny kunskap inom ämnet och mental träning för idrotter.

Vi har en färdig enkät som nu håller på att sprida till lag med elitaktiva och därför skulle vara jätteglada om ”Lagets namn” skulle vilja delta.

Formuläret tar ca 5-10min och riktat till elitaktiva som är 15 år och äldre.

Vill de delta finns länken till enkädet nedan och så skulle jag behöva veta hur många aktiva ni är totalt i laget (inklusive de som inte väljer att delta) samt när utskicket har gjorts:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0oUT0xygJRTEJ2A1jLPvQNr2HDZnknxz4LCi0TIMmum2Rw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0oUT0xygJRTEJ2A1jLPvQNr2HDZnknxz4LCi0TIMmum2Rw/viewform?usp=sf_link)

Vid frågor tveka inte att ta kontakt via denna mejl.

Vänliga hälsningar

“Namn & Efternamn”

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH

## Bilaga 3

### Enkät

# *En undersökning om självprat och självförtroende inom cheerleading och simning*

Vi är två studenter som skriver vårt examensarbete på Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, i Stockholm.

I vår studie har vi valt att skriva om idrottspsykologi inom våra sporter cheerleading och simning med syfte att bidra med ny kunskap och fördjupningar inom ämnet självprat och självförtroende.

Dina svar kommer hållas strikt sekretessbelagda. Varken dina coacher eller någon annan än forskarna för studien kommer se dina svar. Det finns varken rätt eller fel svar, så försök besvara frågorna så ärligt du kan.

Här kommer lite information innan du börjar:

1. Ditt deltagande är frivilligt och anonymt
2. Frågorna besvaras via en skattningsskala
3. Enkäten beräknas ta 5–10 min att besvara

Om du har några frågor tveka inte att ta kontakt med någon av följande:

Alexander Skripcevski: [alexander.skripcevski@student.gih.se](mailto:alexander.skripcevski@student.gih.se)

Anton Widholm: [anton.widholm@student.gih.se](mailto:anton.widholm@student.gih.se)

Handledare: [ulrika.tranaeus@gih.se](mailto:ulrika.tranaeus@gih.se)

Jag väljer att delta i studien och godkänner att denna studie i samråd med Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information

Ja ( )

### Bakgrundsfrågor

Sport: Cheerleading ( ) Simning ( ) Ålder:

Kön: Man/ Kvinna/ Annat

Hur länge har du utövat din sport (År):

Har du tävlat på Svenskamästerskapet: Ja/Nej

Har du tävlat på internationella mästerskap: Ja/Nej

Studerar du på RIG eller NIU gymnasial utbildning Ja/nej

Har du tidigare erfarenhet av mental träning: Ja/ nej

### *Definition och instruktioner:*

Tänk över hur ditt självförtroende i din idrott.

Värdera påståendena utifrån skalan genom att kryssa i; Stämmer helt, Stämmer till stor del, Stämmer delvis, Stämmer mycket lite, Stämmer inte alls.

1. Jag vet att jag har den fysik och skicklighet som krävs för att lyckas i min idrott

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

2. Jag är trygg i min förmåga att klara av svåra situationer i min idrott

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

3. Jag är säker på att jag kan hantera min nervositet på ett bra sätt så att den inte påverkar min prestation negativt

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )



4. När jag presterar dåligt kämpar jag mig alltid tillbaka

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

5. Jag är övertygad om att jag kan återta mitt mentala fokus efter ett misstag

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

6. Även om jag tvivlar på min förmåga efter en dålig prestation tar jag nya tag och kämpar på

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

7. Jag känner att jag förberett mig tillräckligt väl för att vara säker på att lyckas bra i nästa tävling/match

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

8. Jag är säker på att jag kommer kunna hantera mina känslor på ett bra sätt under nästa tävling/match

Stämmer helt( ) Stämmer till stor del( ) Stämmer delvis( ) Stämmer mycket lite( ) Stämmer inte alls( )

#### *Definition och instruktioner:*

Självprat som de låter innebär i stort vad du säger till dig själv. Du kanske pratar högt till dig själv eller i dina tankar, så att endast du kan höra vad du säger. Exempelvis säger du saker till dig själv för att tagga till eller lugna ner, hålla fokus, fortsatt, mm.”

Följande frågor/påståenden gäller vad du säger till dig själv **i relation till din sport.**

Skatta påståendena utifrån skalan genom att kryssa i; Aldrig, sällan, ibland, ofta, alltid. Utgå

ifrån frasen: **”När jag tävlar...”**

1. Jag pratar med mig själv för att kunna koncentrera mig fullt under tävlingen

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

2. Jag pratar med mig själv om de tekniska momenten av tävlingen

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

3. Jag pratar med mig själv för vägledning

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

4. Jag pratar med mig själv för att förbättra mitt självförtroende

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

5. Jag pratar med mig själv för att motivera mig

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

6. Jag pratar med mig själv för att öka min ansträngning

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

7. Jag pratar med mig själv för att uppmuntra mig

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

8. Jag pratar med mig själv för att stärka en positiv tanke

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

9. Jag pratar med mig själv för att stoppa negativt tänk

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

10. Jag pratar med mig själv för att hjälpa mig slappna av

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

11. Jag pratar med mig själv för att rätta mina misstag

Alltid ( ) Ofta ( ) Ibland ( ) Sällan ( ) Aldrig ( )

***Tack för din medverkan!***