



I HUVUDET PÅ BOXARE

- En kvalitativ studie om Self-talk bland svenska
landslagsboxare

Kwamena Turkson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete: 97:2011

Tränarprogrammet: 2009 - 2012

Handledare: Lars Lindqvist

Examinator: Karin Söderlund

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet har varit att kartlägga erfarenheter av och attityder till Self-talk (ST) i samband med idrottslig prestation bland elitboxare inom svensk Amatörboxning.

1. Vad har boxarna för erfarenheter av ST i samband med prestation?
2. Hur ser boxarna på kopplingen mellan ST och prestationsförmågan?
3. Tränar boxarna på att förbättra sitt ST?

Metod

Den kvalitativa forskningsmetod som använts för att besvara frågeställningarna är halvstrukturerade intervjuer av fem manliga och kvinnliga svenska landslagsboxare på seniornivå i åldrarna 20 – 31 år.

Resultat

Boxarna delade med sig av sina många och rika erfarenheter av ST i samband med match och träning. De redogjorde för upplevelser av positivt ST som främjande för prestationen genom dess fördelaktiga inverkan på självförtroende, motivation, koncentration och anspänning. Användning av undervisande ST skildrades av boxarna för att understödja teknikträning, genom ledord påminna om teknik och taktik, bekräfta väl genomförda tekniker och tillsammans med visualisering användas för taktisk planering. Många exempel kring negativt ST gentemot prestationen lyftes upp varav somliga även beskrev negativt ST som direkt attackerande mot den egna personen. Samtliga boxare upplevde en tydlig koppling mellan ST och prestationsförmågan. Alla använde sig inte av planerade och systematiska metoder för att utveckla sitt ST men samtliga var mycket positivt inställda till ST som en prestationshöjande färdighet och uttryckte nyfikenhet och intresse av att lära sig metoder för att förbättra ST. Tre av boxarna tränade medvetet på att förbättra ST vilket skedde på egen hand och med hjälp av tränare eller mental rådgivare.

Slutsats

Studien har visat att de intervjuade boxarna bedriver Self-talk i dess olika former och att de upplevde att ST påverkar prestationen. Dock hade inte alla verktyg för att styra ST vilket gjorde att dessa oftare blev ”offer” för negativt ST genom att angripa, förtrycka och underminera sig själva och sin prestation genom ST. Samtliga av studiens deltagare uttrycker ett behov och en önskan av att systematiskt träna på att förbättra ST.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	3
1. Inledning.....	4
1.1. Introduktion.....	4
1.1.1. Den riskfyllda Boxningssporten för att studera Self-talk	5
1.1.2. Om författaren	5
1.2. Bakgrund	6
1.2.1. Några grundläggande regler för Amatörboxning	6
1.3. Forskningsläge	6
1.3.1. Avsaknaden av forskning om Self-talk inom Boxning och kampsport.....	6
1.3.2. Boxningspsykologi	7
1.3.3. Self-talk och idrottsprestation.....	7
1.3.4. Self-talk och Self-efficacy	9
1.4. Syfte och frågeställningar.....	10
1.5. Teoretisk utgångspunkt	10
2. Metod	11
2.1. Urval och etiska aspekter	11
2.2. Intervjuer	12
2.3. Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....	13
2.4. Transkribering och analys	14
2.4.1. Bearbetning med hänsyn till konfidentialitet.....	15
3. Resultat	16
3.1. Boxarnas erfarenheter av positivt Self-talk i samband med prestation	16
3.2. Boxarnas erfarenheter av undervisande Self-talk i samband med prestation	21
3.3. Boxarnas erfarenheter av negativt Self-talk i samband med prestation	22
3.4. Boxarnas syn på kopplingen mellan Self-talk och prestationsförmågan.....	24
3.5. Boxarnas träning på att förbättra sitt Self-talk	26
4. Sammanfattande diskussion	27
4.1. Boxarnas erfarenheter av positiv, undervisande och negativt Self-talk i samband med prestation	27
4.2. Boxarnas syn på kopplingen mellan Self-talk och prestationsförmågan.....	31
4.3. Boxarnas träning på att förbättra sitt Self-talk	32
4.4. Framtida forskning	33
4.5. Kritiska tankegångar.....	34
4.6. Slutord	34
Bilaga 1: Källförteckning	36
Bilaga 2: Litteratursökning.....	37
Bilaga 3: Missivbrev	38
Bilaga 4: Intervjuguide	40

"Fights are won and lost in the head!"

- Cus D'Amato, legendarisk boxningstränare

1. Inledning

1.1. Introduktion

Detta är en C-uppsats (15hp) vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm (GIH).

Huvudämne för uppsatsen är det som inom idrottspsykologi och mental träning benämns som "Self-talk", vilket på svenska ofta omnämns som "Det inre samtalet". Den här studien om Self-talk har genomförts på amatörboxare tillhörande svenska seniorlandslaget och syftar till att kartlägga boxarnas erfarenheter och attityder av Self-talk i samband med idrottsprestationer. En förhoppning med studien är att den ska generera insikt som vidare inspirerar till regelbunden tillämpning av Self-talk på ett planerat och systematiskt sätt inom Boxningen och andra kampsporter.

Alla människor använder sig mer eller mindre av någon form av Self-talk, vilket kan handla om att ge sig själv instruktioner och förstärkning, bekräfta sina övertygelser eller tolka det man känner eller upplever (Hackfort & Schwenkmezger, 1993, sid. 328-364). Likaså för alltså idrottare på alla nivåer, medvetet eller omedvetet, av olika typer av Self-talk i samband med idrottsliga prestationer. Olika typer av Self-talk har visat vara effektiva för diverse, i detta fall, idrottsliga uppgifter och kan med fördel användas för att förbättra den idrottsliga prestationen genom att bl.a. höja koncentrationsförmågan, bryta dåliga vanor och tankar, initiera handling, upprätthålla ansträngning och förvärva skicklighet/teknik (Weinberg, Gould, 2007, sid. 380). Det har även visat sig att Self-talk är mer förekommande bland individuella idrottare och elitidrottare än bland lagidrottare och idrottare på lägre nivåer (Hardy, Hall & Hardy 2004).

Definitionen av huvudämnet Self-talk som denna studie utgår ifrån lyder enligt följande:

"Self-talk: Med begreppet Self-talk menas i detta fall den medvetna eller omedvetna interna dialogen som idrottaren för med sig själv (Hackfort & Schwenkmezger 1993, sid. 328-364), högt eller lågt uttalat eller tyst i tanken, i samband med prestation. Denna dialog kan handla om att motivera sig själv (positivt Self-talk), att ge sig själv tekniska eller taktiska instruktioner (undervisande Self-talk) eller att tala nedsättande till sig själv (negativt Self-talk) (Weinberg & Gould, 2007, sid. 380)."

1.1.1. Den riskfyllda Boxningssporten för att studera Self-talk

Boxning beskrivs i allmänhet som en idrott som ställer höga krav på både fysisk och mental kapacitet. Trots detta finns förvånansvärt få studier genomförda, sett till de mentala kraven, och de flesta vetenskapliga artiklar och studier behandlar istället frågan kring eventuella hjärnskador, snarare än hjärnans utveckling, i samband med utövande av idrotten. Mot bakgrunden av de psykologiska påfrestningar som ställs på boxare i samband med praktiserandet anser undertecknad att det bör vara av intresse att även studera de mentala aspekterna av Boxningssporten.

Inom tävlingsidrotten refererar ofta Self-talk på ett eller annat sätt till den idrottsliga prestationen. Boxning, tillika andra kampsporter, är en idrott där nerverna ställs på sin spets sett utifrån risken av att bli fysiskt skadad av motståndaren. En boxningsmatch går ju helt enkelt ut på att ta emot så lite träffar man kan och själv träffa sin motståndare så mycket, och ofta så hårt, som möjligt. Det finns, enligt mig, även en annan risk, som inte ofta omnämns, nämligen den att bli förödmjukad genom att bli fysiskt och mentalt slagen av en annan människa. Utifrån dessa risker påstår jag att det finns anledning till en större närvaro för boxaren än bland många andra idrottare, givetvis finns det även annat som påverkar idrottaren till att fokusera på nuet, exempelvis egna eller publikens förväntningar, den aktuella tävlingens betydelse, idrottarens förmåga att fokusera mm. Dock är, enligt Lane (2006), Boxning en unik sport på så vis att man inte kan "leka" Boxning och Boxningen ställer dessutom krav på alla personliga resurser hos utövaren. Med anledning av detta är mitt antagande att Boxning är en utomordentligt bra utgångspunkt för att studera fenomenet Self-talk, med möjligheter att ge många mycket intressanta exempel och insikter, utifrån mycket intensiva situationer, kring hur det inre samtalet ser ut beroende på person, situation och prestation.

1.1.2. Om författaren

Under mina 13 år som aktiv utövare inom boxningssporten, inom vilken jag som främsta meriter tagit 4 SM-guld, 2 EM-brons och rankats som bäst 4:a i världen samt deltagit på olympiska spelen i Atlanta -96, har jag ofta fört någon form av Self-talk i samband med både tävlings- och träningsituationer. Dock använde jag aldrig färdigheten Self-talk på ett planerat och systematiskt sätt utan min nyfikenhet på Self-talk har väckts till medvetande efter karriären genom studier och inte minst personliga reflektioner, även utifrån rollen som boxningstränare i sex år. Utifrån detta har jag insett hur betydelsefullt både mitt medvetna och omedvetna

Self-talk ändå har verkat för mina prestationer och hur det i flera fall fungerat direkt avgörande för mina beslut om vinst eller förlust, framgång eller motgång.

1.2. Bakgrund

1.2.1. Några grundläggande regler för Amatörboxning

Inom Amatörboxning¹ pågår matcherna i 3 ronder x 3 minuter (herrsniorer, elit) samt 3x2 minuter (damsniorer, elit). Rondpauserna äger rum under 1 minut mellan ronderna. En vinst kan ske via poäng (bedömning av antal tydliga träffar mot huvud och kropp), knockout, att domaren stoppar matchen eller att boxarens sekond ger upp matchen. Därtill kan även en boxare tilldömas seger via diskvalifikation och Walk-over, med vilket menas att motståndaren uteblir från match (Svenska Boxningsförbundet 2011).

1.3. Forskningsläge

1.3.1. Avsaknaden av forskning om Self-talk inom Boxning och kampsport

Mycket forskning och studier har gjorts inom det idrottspsykologiska fenomenet "Self-talk", dock verkar forskningen kring just Self-talk, och även forskning om andra idrottspsykologiska färdigheter, inom Boxningssporten och övriga kampsporter vara väldigt begränsad. Detta kan anses som ytterst förvånande då det ständigt, både inom och utanför Boxningsvärlden, talas om vikten av mental styrka och kapacitet för att lyckas i boxningsringen, speciellt med hänsyn till de tidigare nämnda riskfaktorerna. Från de funna artiklarna har endast ett fåtal kopplat samman Self-talk och Boxning, dock inte i nämnvärd omfattning. Avsaknaden av existerande forskning kring Self-talk/idrottspsykologi bland kampsporterna kan man också ana utifrån Devonports (2006) efterlysning av, som hon uttrycker det, mer empirisk uppmärksamhet kring psykologin om att bli slagen och slå en motståndare, vilket som sagt är en absolut essentiell aspekt inom kampsporterna. Studien är för övrigt en av få studier funna, vilka över huvudtaget behandlar, om än till liten del, Self-talk inom kampsport (elitutövande kickboxare).

I Devonports studie av uppfattningar om psykologins bidrag till framgång bland elitkickboxare framstår Self-talk och verbal övertygelse som ett självklart inslag i förberedelserna *inför* match. En färdighet som nämndes som central *under* match var

¹ Även omnämnd som "Olympisk Boxning". I dess tävlingsform bär utövarna huvudskydd, linne och har tjockare handskar till skillnad från Professionell Boxning där utövarna tävlar i bar överkropp (herrar), utan huvudskydd och använder tunnare handskar. Andra olikheter är rondantalet, vilket är större inom proffsboxning (upp till 12 ronder) samt att proffsboxare erhåller betalning för sina matcher.

koncentration, där målet var att hamna i ett intensivt tillstånd av mycket hög koncentration vilket vidare är känt som "flow". Enligt Jackson (1995) kan flow beskrivas som ett optimalt psykologiskt tillstånd där koncentrationen är så hög att utövaren är totalt upptagen i själva aktiviteten. En av Devonports studiedeltagare beskrev tillståndet som; *"du är i zonen där teknikerna som du har tränat på har du lärt dig... du gör, du tänker inte"*. Också andra studier har påvisat elitidrottarens återkommande beskrivningar kring sina bästa prestationer, som att de skedde just under en synnerligen intensiv period där de var helt och hållet fokuserade på uppgiften och utan att några tankar var aktiverade just i själva tillfället (Csikszentmihalyi, 1990, sid. 4). I Devonports studie menade man även att det är av stor vikt att all mental träning (inklusive Self-talk) kopplas till fysiska träningsaktiviteter för att kunna utveckla idrottspsykologiska färdigheter.

En naturlig följdfråga utifrån den förmodade avsaknaden av forskning kring Self-talk inom boxning blir: Integrerar denna studiens deltagare Self-talk i boxningsträningen?

1.3.2. Boxningspsykologi

Liksom tidigare nämnt så finns få studier att ta del av som belyser de mentala behoven för en boxare. En artikel har lyckligtvis hittats där Andy Lane (2008) beskriver de mentala påfrestningar och krav som en boxare möter och där denne främst lyfter fram de idrottspsykologiska färdigheterna koncentration och anspänningskontroll som nödvändiga för optimal prestation. Inledningsvis diskuteras fördomen om att boxare eggas upp sig själva till ett slags rasande aggressivt tillstånd med avsikten att skada sin motståndare. Denna fördom ifrågasätts genom att hänvisa till tidigare forskning som visar att framgångsrika boxare uppvisar positiva emotionella mönster innan match och sedan under matchen strävar efter att behålla kontrollen över sitt emotionella tillstånd. Artikeln beskriver balansgången som en boxare upplever mellan behovet av att ha anspänningen på en hög nivå där maximal ansträngning kan presteras och samtidigt behålla en känsla av lugn för att kunna tänka klart och fatta förnuftiga beslut. Förlusten av känslomässig kontroll genom att exempelvis bli arg, eller än värre rasande, kan vara ödestiget för en boxare då denne riskerar att förhastiga sig och utsätta sig för motståndarens kontringsslag.

1.3.3. Self-talk och idrottsprestation

Letar man forskning kring Self-talk kopplat till idrotter och företeelser utanför Boxnings- och kampsportsvärlden finner man en uppsjö av vetenskapliga artiklar och litteratur som behandlar området. Hardy, Hardy & Hall (2004) rapporterade skillnader mellan idrottsmän

och idrottskvinnor i innehållet i Self-talk, på så sätt att manliga idrottare använder mer negativt, externt Self-talk i jämförelse med kvinnliga idrottare. Self-talk används också av idrottare mest *under* tävling jämfört med före och efter. I samma studie konstaterades att individuella idrottare oftare använde sig av Self-talk i jämförelse med lagidrottare. Hardy, Hardy & Halls studie ger också antydningar om att individuella idrottare oftare och avsiktligare använder sig av Self-talk eftersom de ofta utövar mer ”stängda” idrotter, dvs. idrotter där direktkontakt med motståndaren uteblir, exempelvis golf och pistolskytte, detta skulle då få som konsekvens att dessa individuella idrottare blir mer ”oberoende” av motståndare och hinner planera för sitt Self-talk. Till detta konstateras att skickligare idrottare betydligt mer använder sig av planerad och systematisk Self-talk jämfört med mindre skickliga idrottare, vilket bekräftas av en tidigare studie som gjordes av Mahoney & Avenier (1977), där manliga amerikanska gymnaster som lyckades kvalificera sig till OS rapporterades använda sig av Self-talk i samband med både tävling och träning än de gymnaster som inte kvalificerade sig. Hardy, Hardy & Halls studie kom även tydligt fram till att idrottares Self-talk varierar under den idrottsliga säsongen och fann indikationer om att användandet av Self-talk bland idrottarna ökade i frekvens allteftersom tävlingssäsongen fortlöpte.

Effekten av positivt eller undervisande Self-talk på prestationen kan bero på vilken sorts uppgift utförandet handlar om, enligt Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas (2000). De menar att utföranden som handlar om precision på ett bättre sätt kan understödjas av undervisande Self-talk vilken behandlar de tekniska aspekter av ett utförande, snarare än av positivt Self-talk för den typen av utföranden. Positivt Self-talk anses dock som effektivare än undervisande Self-talk i samband med utföranden som handlar om styrka och uthållighet, för att öka eller behålla den fysiska ansträngningen, att höja självförtroendet eller i syfte att skapa en positiv inställning. De fördelaktiga effekterna av Self-talk påvisas även av Weinberg & Gould (2007, sid. 380) som anser att Self-talk med fördel kan användas i syfte att uppnå förbättring inom en rad färdigheter som är viktiga för den idrottsliga prestationen, exempelvis koncentrationsförmågan, träning av tekniska färdigheter, upprätthållande av ansträngning, självförtroende etc.

I en alldeles färsk översiktsartikel där man gick igenom flera tidigare studier genomförda på Self-talk undersöktes bland annat relationen mellan idrottares skicklighetsnivå och typ av Self-talk (Tod, Hardy, Oliver 2011). Exempelvis hänvisade man till tidigare studier som påvisar hur idrottare som nybörjare använder tydligare instruktioner och talar till sig själv

oftare under utförandet av teknisk karaktär i jämförelse med elitidrottare där tekniken automatiserats och den kognitiva aktiviteten inte är lika frekvent i den tekniska inläringen. I översiktsartikeln kom man också fram till att negativt Self-talk, i motsats till vad flera tidigare studier ingav känslan av, inte behöver ha skadlig inverkan på tekniska utföranden. Man hänvisade till forskning som förklarar detta med att vissa idrottare kopplar sitt negativa Self-talk till att ha motiverande kvaliteter genom att de så att säga ”läxar upp” sig själva efter exempelvis ett enkelt misstag. Till detta understryker samma artikel att förvånansvärt få empiriska undersökningar faktiskt kommit fram till att positivt Self-talk verkligen är bättre för prestationen än negativt Self-talk. En studie med kopplingar till detta genomfördes bland unga tennisspelare av Van Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas (1994) där inga skillnader uppvisades i användandet av positiv Self-talk bland vinnare respektive förlorare, dock visade det sig att vinnare använde sig av mindre negativ Self-talk. Värt att tillägga är att artikelförfattarna efterlyser forskning inom Self-talk grundad på teoretiska ramverk för att föra fokuset fram emot frågor som ”vilken typ av Self-talk hjälper?” snarare än ”hjälp Self-talk?”. Williams (2006, sid. 356) menar ändå att idrottare som engagerar sig i negativt Self-talk genom att etikettera sig själva som ”förlorare, idiot” osv. ofta kommer att bete sig på ett sätt som bekräftar sådana påståenden för att bevisa att de har ”rätt”.

Hardy (2004) kritiserar användandet av begreppet Self-talk i litteraturen, där han bland annat anser att kunskapen om effekterna av färdigheten Self-talk begränsas utifrån att forskning om Self-talk ofta används i kombination med andra idrottspsykologiska färdigheter och att forskare ofta har använt sig av definitioner av Self-talk som inte beskriver hela innehållet för begreppet. Vidare föreslår han att Self-talk bör definieras som; a) verbaliseringar eller uttalanden riktade till den egna personen, b) flerdimensionellt, c) att innehålla uttryck som kan tolkas, d) något dynamiskt, e) att syfta till att verka undervisande och motiverande. Hardy efterlyser också forskning om skillnader mellan externt Self-talk och internt Self-talk, dvs. Self-talk som högt eller lågt uttalat (externt) och som tyst i tanken (internt). På så sätt skulle man kunna finna kunskap kring vilken av dessa former av Self-talk som är mest optimal för den idrottsliga prestationen.

1.3.4. Self-talk och Self-efficacy

Enligt Albert Banduras tolkning definieras *Self-efficacy* som en persons uppfattning om sin egen kapacitet för att kunna utföra en viss uppgift på ett framgångsrikt sätt. Man menar att det inte endast räcker med att ha de kunskaper och färdigheter som krävs för att utföra en uppgift utan att man även måste vara övertygad om att man verkligen klarar av att genomföra

uppgiften (Bandura, 1977, 1986, 1997). Flera studier har kunnat påvisa att idrottare som har högre Self-efficacy, då det gäller uppgifter som har med skicklighet, uthållighet och styrka att göra, presterar bättre än idrottare som har lägre Self-efficacy, beroende på att de utmanar sig själva mer i valet av uppgifter, pressar sig mer och är mindre oroade eftersom de upplever positivare känslor inför olika utmaningar (Williams 2006, sid. 360).

De faktorer som kan stärka personens uppfattning om sin egen kapacitet är; 1) Erfarenheter från tidigare prestationer, 2) Andras observationer (ex. tränare, publik), 3) Verbal övertalning (bl.a. *Self-talk*), 4) Fysisk kapacitet, 5) Känslomässigt tillstånd, 6) Visuella erfarenheter (Feltz, 1988). Verbal övertalning är alltså enligt Bandura en viktig ingrediens för att bygga Self-efficacy, genom att idrottaren verbalt övertygar sig själv genom bl.a. positivt Self-talk. Samtidigt menade Bandura att den verbala övertygelsen (i form av positivt Self-talk, samt feedback från andra) ensam använt kan ha begränsad makt för att skapa permanenta ökningar i förmodad effektivitet men ändå leda till en förändring i det egna beteendet förutsatt att de positiva uttalandena är realistiska.

1.4. Syfte och frågeställningar

Syftet är att kartlägga erfarenheter av och attityder till Self-talk i samband med prestation bland elitboxare inom svensk Amatörboxning. Frågeställningarna för att uppfylla syftet är:

4. Vad har boxarna för erfarenheter av Self-talk i samband med prestation?
5. Hur ser boxarna på kopplingen mellan Self-talk och prestationsförmågan?
6. Tränar boxarna på att förbättra sitt Self-talk?

1.5. Teoretisk utgångspunkt

Enligt Weinberg & Gould (2007, sid. 380), kan Self-talk delas in i tre former (positiv, undervisande & negativ Self-talk), Denna indelning är inte den enda kategoriseringen av Self-talk men har valts som teoretisk utgångspunkt för uppsatsarbetet eftersom den ger en överskådlig bild av effekten som olika former av Self-talk har på prestationen:

- a) *Positivt (motiverande) Self-talk*: Här talar man om användning av Self-talk i syfte att öka energin, ansträngningen och behålla eller skapa en positiv attityd genom fraser som till exempel; ”Jag klarar det här!”, ”kämpa!” osv.
- b) *Undervisande Self-talk*: Den undervisande delen av Self-talk (eng. ”Instructional Self-talk”) handla om Self-talk för att hjälpa individen att fokusera på sådana uppgifter som

har med tekniska eller taktiska aspekter av prestationen att göra, genom fraser som; ”rak vänster i kropp”, ”kontra direkt” mm.

- c) *Negativt Self-talk*: Liksom namnet antyder handlar denna typ av Self-talk om självkritik och självförnedring genom fraser som; ”Du suger!”, och ”hur kan du spela så dåligt?” etc.

2. Metod

”De kvalitativa metoderna syftar till att genom nå förståelse för mänskligt varande. Syftet är att förstå hur människor föreställer sig världen, vilken mening de ger olika företeelser i världen och på vilket sätt de tillskriver sin tillvaro mening.”

- Hassmén, Hassmén (2008, sid. 104)

Den kvalitativa forskningsmetod som använts för att få fram resultaten är halvstrukturerade intervjuer av manliga och kvinnliga svenska landslagsboxare på seniornivå i åldrarna 20 – 31 år. Det mesta av kunskapen kring hela intervjuprocessen har hämtats från *”Den kvalitativa forskningsintervjun”* skriven av Steinar Kvale och Svend Brinkmann (2009) samt *”Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder”* av Hassmén, Hassmén (2008).

2.1. Urval och etiska aspekter

Ambitionen gällande deltagarna i studien var att få med ett urval bestående utav några av de bästa boxarna i Sverige, enklast sett till de resultat de presterat. Som en följd av detta kontaktades Erik Bredler, Sportchef på Svenska Boxningsförbundet (SBF), för kontaktuppgifter till svenska landslagsboxare. Totalt kontaktades 8 personer, varav 5 utav dessa deltog i studien och således består av 2 manliga och 3 kvinnliga boxare från det svenska seniorlandslaget i boxning i syfte att rekrytera de främsta bland eliten till studien. Deltagarna presenteras som följer:

- Deltagare 1 har boxats i 14 år och har som främsta meriter 2 VM-guld, 1 VM-silver, 3 EM-guld, 1 EM-silver, 1 EM-brons samt 2 NM-guld och 5 SM-guld.
- Deltagare 2 har boxats i 4 år och har som främsta meriter 1 NM-guld och 1 SM-guld.
- Deltagare 3 har boxats i 6 år och har som främsta meriter 1 EM-guld, 1 VM-brons, 4 NM-guld och 5 SM-guld. Deltagare 3 har också tidigare sysslat med Kickboxning, 2002 – 2005, på elitnivå där de främsta meriterna är 1 VM-silver och 1 EM-brons.

- Deltagare 4 har boxats i 10 år och har som främsta meriter 3 SM-guld, 1 NM-guld, en kvartsfinalplats på EM och finalist på mycket ansedda internationella turneringen Cordova Cardin (Kuba).
- Deltagare 5 har boxats i 5 år och har som främsta meriter 1 SM-guld, kvartsfinalist på 2 EM samt kvalificerad till OS i London 2012 via VM.

Det står följaktligen klart att urvalet består av elitidrottare, varav samtliga dessutom befinner sig på och/eller har erfarenheter från högsta internationella tävlingsnivå. Likaså är exemplen tagna från internationella mästerskap och toppturneringar.

Studiedeltagarna informerades vid första kontakten om att deltagandet var frivilligt och att de senare i intervjusituationen hade möjlighet att avbryta när som helst. Vidare gavs garantier om att materialet utifrån intervjun skall behandlas konfidentiellt, dvs. att inga svar som redovisas i resultatdelen ska kunna härledas till personen bakom uttalandet. Deltagarna fick även var för sig de transkriberade intervjuerna (råmaterialet) utskicka för att korrigera intervjun och eventuellt utesluta sådant som de betraktade som alltför personligt eller på något sätt känsligt. Förfarandesättet godkändes av samtliga deltagare.

2.2. Intervjuer

Intervjufrågorna har varit öppna och, de flesta, förhållandevis generella utifrån de personliga erfarenheterna av Self-talk, och ställts utefter kategoriseringen om Self-talk som a) positivt, b) undervisande och c) negativt. Det bör också tilläggas att den öppna intervjuformen har inspirerat till och lämnat stort utrymme för personliga och levande berättelser.

En litteraturgenomgång genomfördes i syfte att hämta kunskap om Self-talk, bl.a. för möjligheten att kunna ställa rätt sorts frågor och följdfrågor under intervjuerna, huvudsakligen inhämtades kännedomen från *"Applied Sport Psychology"* av J.M. Williams (2006) men även från *"Foundations of Sport and Exercise Psychology"* av Weinberg & Gould (2007), *"Idrottspsykologi"* av Hassmén, Hassmén, Plate (2003) samt *"Praktisk idrottspsykologi"* av Hassmén, Kenttä, Gustafsson (2009).

Innan intervjuerna ägde rum skickades ett Missivbrev ut till deltagarna via mail (se bilaga 2) vilket bl.a. innehöll en definition av Self-talk, information om beräknad tid för intervjuer, konfidentialitet mm. Innan de för studien aktuella intervjuerna genomfördes, gjordes en testintervju med en kurskamrat, tillika kampsportsutövare på högsta internationella tävlingsnivå, i syfte att se över frågornas relevans och upplägg. Denna visade sig mycket

givande och ledde bl.a. till upprättandet av en intervjuguide (se bilaga 3) med ett kontrollschema där frågeämnena kunde ”bockas av” under intervjun istället för att som tidigare skriva ner varje fråga och ställa frågorna med risk om att exakt samma frågor ställdes flera gånger, att frågorna blandades ihop och att antalet följdfrågor begränsades.

Kontrollskemat utgick från teorin om Self-talk som positivt, undervisande eller negativt, samt Self-talk före, under och efter tävling eller träning i syfte att få med flera exempel på respektive användande av Self-talk. Samtliga intervjuer ägde rum vid separata tillfällen på ett kafé i centrala Stockholm, tog mellan 45 – 85 minuter per intervju och spelades in med en diktafon.

Inledningsvis ställdes några frågor om bakgrundsinformation såsom ålder, civilstånd, främsta meriter, bästa och värsta ögonblick i karriären osv. De sistnämnda frågorna var av betydelse för arbetet och verkade samtidigt som uppvärmningsfrågor i syfte att ”lätta” på stämningen och få deltagarna att känna sig bekväma i intervjusituationen. Vidare repeterades en del av informationen från Missivbrevet med särskilt fokus på studiens definition av Self-talk, därefter tillfrågades intervjupersonerna om de hade några frågor eller funderingar kring informationen som getts. Slutligen betonades intervjuens avsikt om att studera Self-talk kopplat till idrottsliga prestationer i form av meningar/fraser och ord, och inte i form av känslor, vilket kan blandas ihop. Huvudfrågorna grundade sig på frågeställningarna och diskuterade bl.a. erfarenheter av Self-talk, användning, träning och konsekvenser av Self-talk för prestationen. Stora ansträngningar gjordes för att behålla ett reflekterande förhållningssätt och ställa ”rätt” följdfrågor under intervjun i syfte att vidare söka relevant kunskap.

2.3. Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Det kvalitativa metodvalet av halvstrukturerade intervjuer har helt klart skett på viss bekostnad av studiens reliabilitet, validitet och generaliserbarhet, eftersom metoden ger utrymme för tolkningar beroende av situation, humör, kunskap mm. Även generaliserbarheten kan ifrågasättas utifrån det förhållandevis lilla antalet intervjuer (5st).

Kvale & Brinkmann (2009, sid. 263) menar att trots att det är välkommet att öka *reliabiliteten* hos intervjuresultaten i syfte att hindra godtycklig subjektivitet så kan faktiskt en alltför stor tyngdpunkt på reliabiliteten motarbeta variationsrikedom och kreativitet. Detta påstående har påverkat tillvägagångssättet för intervjuerna, varför deltagarna gavs stort utrymme att svara på och diskutera relativt fritt kring frågorna, dock med viss styrning för att hålla intervjusvaren ämnesrelaterade. Vidare ansträngningar för att stärka reliabiliteten har gjorts genom att

undvika ledande frågor och omformulera frågor så att liknande fråga ställs flera gånger för att upptäcka eventuella förändringar i svaren, samt genom att studiedeltagarna har fått läsa igenom respektive avsnitt i det slutgiltiga resultatet, för att se att svaren tolkats i enlighet med deras berättelser.

Försök till att säkerställa *validiteten* har utförts genom att relativt kortfattat förtydliga definitionen av Self-talk, för både intervjuare och intervjupersoner, som en utgångspunkt för intervjuerna, samt genom införskaffande av kunskap via litteratur och artiklar som behandlar huvudämnet. Detta har resulterat i en väl grundad frågeställning vilken i sin tur ligger till grund för intervjuguiden.

Med det förhållandevis lilla antalet elitboxare som intervjuats är det svårt att garantera *generaliserbarheten* för hur det ser ut bland elitboxare i allmänhet. Ser man till hur Self-talk ser ut bland svenska seniorlandslag (damer & herrar) i boxning, är ju självfallet generaliserbarheten desto högre. Den personliga erfarenheten, som deltagarna delger, bör ju inte heller underskattas och studien kan därmed anses som *naturalistiskt generaliserbar* (Kvale & Brinkmann, 2009, sid. 281). Dessutom menar dessa forskare att det råder en del missförstånd om att generell, kontextoberoende kunskap, dvs. allmän kunskap oavsett vilket/vilka sammanhang, skulle vara viktigare än konkret, kontextberoende kunskap, alltså specifik kunskap hämtad utifrån ett särskilt sammanhang.

2.4. Transkribering och analys

Samtliga intervjuer har översatts från ljudfiler till skriven text, vilket inneburit att totalt 5 timmar och 30 minuters intervjuer har resulterat i 57 sidors text (1.5 radavstånd).

Transkriberingarna har genomförts ordagrant, av uppsatsförfattaren, med undantag av vissa upprepningar, diskussioner kring aspekter som är irrelevanta för studien om Self-talk och ovidkommande uttryck som exempelvis ”eeh”. Däremot har det tagits hänsyn till när intervjupersonen exempelvis skrattat i samband med det som sagts, såvida att det är något som verkat väsentligt för uppsatsen, enligt antagandet att skrattet ofta ersätter eller bekräftar något som inte sägs, t.ex. ifall personen tycker att något är pinsamt.

Själva transkriberingen har även, vilket Kvale & Brinkmann (2009, sid. 196) betonar, verkat som ett första steg i analysen av intervjuerna. Kontrollschema som skapades användes också som ett verktyg för att analysera och kategorisera intervjuerna genom den teoretiska utgångspunkten, i och med att färgkoder skapades för respektive kategori av Self-talk (se

nedan) och sedan användes till att markera de transkriberade intervjutexterna för vidare analys.

Kontrollschema

Positivt Self-talk				
TÄVLING	Före	Under	efter förlust	efter vinst
TRÄNING	Före	Under	Efter	
Undervisande Self-talk				
TÄVLING	Före	Under	efter förlust	efter vinst
TRÄNING	Före	Under	Efter	
Negativ Self-talk				
TÄVLING	Före	Under	efter förlust	efter vinst
TRÄNING	Före	Under	efter	

En intervjusammanfattning skrevs för varje intervju enligt kategoriseringen i kontrollschema, där de för studien väsentliga uttalandena sorterades under respektive kategorier för Self-talk, andra uttalanden som inte var betydelsefulla för studien valdes alltså bort.

2.4.1. Bearbetning med hänsyn till konfidentialitet

Intervjusammanfattningarna bearbetades in i resultatdelen där boxarna delades in i Boxare A, B, C, D och E helt oberoende av den tidigare indelningen i presentationen av deltagarna (1-5) med ytterligare hänsyn till konfidentialiteten. Stor hänsyn har som sagt tagits till studiedeltagarnas anonymitet, enligt överrensommelse. Detta har bl.a. lett till att resultaten, för läsaren, inte är möjliga att direkt koppla till respektive deltagare. Konsekvensen blir att det inte heller gjorts några jämförelser mellan boxarna utifrån ålder, kön, antal aktiva år eller skicklighet, bedömd utifrån de resultat de presterat. Däremot kan givetvis jämförelser göras utifrån de individuella erfarenheterna och situationerna, vilket också gjorts. En fördel med anonymiteten förmodas ha varit att deltagarna på så sätt lättare har kunnat skildra sina erfarenheter och funderingar mer öppet och personligt än om deras identiteter varit kända.

Vissa citat har även redigerats då könsspecifika ord som ”han” och ”hon” har ändrats, exempelvis till ”boxaren” för att inte kunna avslöja kön på den som står bakom det aktuella citatet. De olika fraser, meningar eller ord som beskrivs som Self-talk är skrivna i *kursiv stil* och markerade med dubbla citationstecken samt utropstecken eller frågetecken efter

respektive citat, exempelvis; ”Jag är bäst!”. Boxare A-E omnämns även som ”boxaren” eller ”denne” i syfte att undvika att avslöja identitet eller kön på respektive studiedeltagare. För att inte heller röja kön har motståndare som nämnts och diskuterats uttryckts i som; ”motståndaren”.

3. Resultat

Nedan presenteras några citat om Self-talk från intervjudeltagarna:

”Den inre dialogen är ju väldigt viktig, och att du tycker om den du ser i spegeln på morgonen.”

”Jag upplever en konflikt mellan de positiva och de negativa tankarna, samtidigt som jag tänker att ”Fan vad jag är bra” så kan jag tänka att ”Jag är så dålig, det här kommer aldrig att gå.”

*”Och till slut ville man bara försvinna bort från arenan och inte visa sig mer och så tänkte man; ”nu ska jag gå runt här och alla ska titta på mig och tänka; kolla där är ”boxaren” som gjorde den där dåliga matchen”. Man tänker så och säger så till sig själv och så kommer man in i det där negativa, och så hittar man inte tillbaka, jag kunde inte hitta tillbaka till något positivt tillstånd över huvudtaget och jag bara kände mig så jävla dålig, jag **var** så jävla dålig.”*

*”Så när jag försökte träffa min motståndare men inte lyckades så sade jag till mig själv att ”Jamen jag visste att jag inte kan träffa, för jag **har** inte det som krävs”. Men så kommer det här när jag väl träffar motståndaren att ”Jo men jag **har** ju det som krävs”, det skiftade hela tiden och jag fortsatte bråka med mig själv.”*

”Self-talk är något som jag skulle vilja träna på för det är ändå mycket som dyker upp i mitt huvud. Som sagt jag har mycket tankar och känslor och jag är inte så mycket för att prata om mina känslor utan jag håller det inom mig och därför får jag mycket tankar i alla möjliga situationer, inte bara boxning.

3.1. Boxarnas erfarenheter av positivt Self-talk i samband med prestation

Boxare A upplever generellt sina uttalanden inför matcher bli mer positiva utifrån att denne har en tydlig taktisk plan för sitt sätt att boxas samt genom att vara väl förberedd fysiskt och

ha följt sina ordinarie rutiner inför match. Väl genomförda förberedelser kan sedan bekräftas genom fraser som; *"Jag är beredd!", "Jag kan det här!", "Vi har ju taktiken, då ska det gå!"* och; *"Jag är snabbare!"*.

Boxaren beskriver uppkomsten av positiva fraser under en kvartsfinal (vidare "A-kvartsfinalen") på en internationell turnering mot favorittippat motstånd. Efter en oavgjord första rond och en upplevd insikt om att faktiskt ha kapaciteten att kunna slå motståndaren, bekräftades detta genom fraser som; *"Jag kan ju slå motståndaren!", "Jag har tränat hårt!"* och; *"Jag är stark!"*. Detta upplevdes påverka självförtroendet positivt och leda till att boxaren vågade attackera mer bestämt och även att fokus kunde riktas mer på själva boxningen istället för mot känslor och tankar.

Inför matcherna strävar Boxare B efter att hitta ett optimalt tillstånd för att även kunna prestera optimalt. För att åstadkomma detta används främst visualisering och även ord för att påminna om att; *"Hitta tillståndet!"*. Boxaren beskriver ett tillfälle inför vad som kan beskrivas som den största framgången hittills i karriären då denne, efter sista träningspasset innan avfärd, stannade upp, rannsokade sin boxning och tänkte och sa till sig själv att; *"Hur faan ska nå'n kunna slå mig!"* och vidare; *"Det finns ju ingen! Hur ska någon kunna slå mig egentligen? Det går ju inte!"*. Boxaren understryker den starka känslan av oövervinnerlighet under detta tillfälle, och att uttalandena bekräftade en upplevd sanning om att så verkligen var fallet. Vid senare tillfällen har även frasen *"Jag är oövervinnerlig!"* använts och Boxare B berättar om hur det vid senare tillfällen känts bra att använda frasen, men att det aldrig känts exakt så pass "äkta" som det kändes vid detta tillfälle och berättar; *"Jag har försökt men jag har aldrig känt mig helt oövervinnerlig igen. Jag har intalat mig själv att jag har gjort det men så har jag känt någonstans därinne att kan bli slagen om jag inte har flyt."*

"Kontroll!" lyfts upp som ett viktigt ord för att behålla fokus på sin egen boxning och på motståndet, ett tydligt exempel på detta var under semifinalen på det framgångsrika mästerskapet (vidare "semifinalen"). Matchen beskrivs som mycket taktisk med tillknäppt boxning från båda sidor och fokus var en absolut nyckelfaktor för seger. Boxaren beskriver just ordet *"kontroll!"* som ett viktigt ledord för att påminna sig själv om att behålla fokuseringen och känslan av att vara i kontroll. Matchen slutade med en mycket knapp seger. Under sådana mentalt ansträngande och intensiva matcher använder sig Boxare B även av fraser som; *"Det är så kort tid!"* och *"Stå ut de här minuterna bara!"* i syfte att uppmuntra sig själv till att orka behålla fokuseringen.

Boxare B klargör att förluster kan vara mycket smärtsamma men förklarar sig ändå försöka mana fram känslor av stolthet och säga till sig själv att; *"Jag är stolt!"* och; *"Hallå? Jag är (sitt namn) så..."*. Boxaren menar att detta hjälper till att framkalla känslor av heder och att de negativa känslorna blir mer hanterbara till skillnad från ifall man gömmer sig och skäms.

Som förberedande inre samtal i syfte att stärka sitt självförtroende och slappna av, vid känslor av oro och osäkerhet, kan Boxare C säga saker till sig själv som; *"Det kommer att gå bra!"*, *"Du är förberedd!"* och; *"Slappna av!"*, denne brukar även framhäva sina etniska rötter och i samband med det säga till sig själv; *"Gå in och kriga vad som än händer!"*.

Boxaren skildrar stunden inför finalen i en av sina största turneringssegrar (vidare "B-finalen"), mot favorittippat motstånd och erfaret lugn inför detta, då denne talade lugnande till sig själv i form av fraser som; *"Det är bara att gå in och köra, det som händer, händer liksom!"* och; *"Boxa avslappnat och gör vad du kan!"*, detta upplevdes ha god effekt på prestationen.

Under "B-finalen" var det helt jämnt med 1.5 minuter kvar av sista rondan. I sådana situationer skildrar boxaren hur denne kan förivra sig och på så sätt tappa kontrollen, men förklarar hur kylan behölls denna gång och att denne sade till sig själv; *"Lugn, stressa inte!"*. Detta upplevdes påverka prestationen positivt och segern säkrades under de sista 20 sekunderna.

På ett internationellt mästerskap (vidare "B-kvartsfinalen") och underläge inför sista rondan samlades tankarna under rondpausen genom fraser som; *"Nu går du ut och krigar!"*. På frågan vad detta hade för påverkan svarar boxaren; *"Jag kände ju att det är sista rondan och att jag ligger under och håller på att förlora så det är allt eller inget, bara att kämpa och göra sitt bästa och kriga helt enkelt. Så jag gick ut och gjorde så och boxade jämt i sista rondan och det var den klart bästa rondan."*

Ett sätt att komma över de jobbiga känslorna och negativa tankarna som kan följa på en förlust, berättar boxaren, är att umgås med sitt yngre syskon eller kompisar och även säga till sig själv, när dåliga känslor och tankar dyker upp, att; *"Glöm det, glöm det!"*.

Vid trötthet mot exempelvis slutet av en tröttsam löpning, under ett träningspass, då boxaren ändå måste fortsätta kan fraser som; *"Kom igen, kämpa"*, *"Det är OS/VM det handlar om!"* och; *"Nej, fortsatt kämpa, fortsatt fokusera, det är bara lite kvar!"* för att hjälpa till att pusha sig själv när det blir jobbigt.

Boxare D använder sig regelbundet av Self-talk som en del i förberedelserna inför matcher. Dennes Self-talk kan vara kopplat till visualisering och användas genom fraser som; *"Jag kommer att vara så jävla fokuserad!"*, *"Jag kommer att vara grym!"*, *"Det kommer att vara skitkul att vara där!"* och *"Fan, vad kul!"*. Boxaren menar vidare att denna metod också har en stark känslomässig koppling.

Under uppladdningarna alldeles inför matcherna använder sig boxaren av utvalda fraser som; *"Jag är stark"*, *"Jag är snabb"*, *"Jag är teknisk"*, *"Jag är en vinnare"*, och bekräftar sådant som fungerar boxningsmässigt i uppvärmningen genom att exempelvis säga; *"Högern sitter!"* osv. i syfte att stärka sig själv och bli verkligt bestämd i sin boxning. Boxaren förklarar även att denne medvetet undviker att prata om motståndaren och istället riktar fullt fokus mot sig själv. Detta förhållningssätt upplevs ha en positiv inverkan på prestationen.

Boxaren förklarar att denne jobbat mycket med att vara lugn och metodisk i stressade situationer under matcherna, ex. vid poängunderläge, och att det även dyker upp vissa fraser kopplade till detta som; *"Ok, lugn!"*, *"Fokus!"* och; *"Jag är en vinnare!"*. Dessa upplevs skapa lugn och fokusering men samtidigt beskriver Boxare D sig inte ha några särskilda fraser som i förväg utvalts för detta. Under matchen kan överläge bekräftas genom exempelvis frasen; *"Jag är starkare!"* för att förstärka insikten om att vara starkare än motståndaren på ett medvetet sätt. På liknande sätt kan uttalandet; *"Högern sitter!"*, vara ett sätt att bekräfta ett slag som fungerar och boxaren beskriver hur denne också inom sig kan höra sin tränare repetera en sådan fras. Andra medvetna ledord är; *"Jobba!"*, för att få sig själv att fortsätta kämpa trots trötthet, och; *"Fokus!"*, för att behålla koncentrationen och vara vaksam och fortsätta röra på sig.

Boxaren menar vidare att allt användande av Self-talk egentligen syftar till att hamna i tillståndet "Flow", vilket Hassmén, Hassmén, Plate (2003) sammanfattar som ett optimalt sinnestillstånd förenat med topprestation. Väl inne i detta tillstånd säger Boxare D ingenting till sig själv utan menar att man då är superfokuserad och "grym" och att man vet precis hur det känns i kroppen när man är där.

För att komma ifrån negativa tankegångar efter förluster kan tankar och Self-talk handla om fortsatta mål och hur prestationen ska förbättras till nästa gång genom fraser som; *"Ok, det här är inte slut!"*. Ett annat mycket viktigt ord i sitt Self-talk för att hitta tillbaka till varför boxaren egentligen håller på med boxning är just; *"Varför?"*. På frågan om detta hjälper till att vända på situationen svarar Boxare D: *"Ja ofta, faktiskt att man för sig själv ser varför"*

man gör det man gör. Alltså jag älskar boxning!". Vidare beskrivs kärleken till boxningen vara kärnan i valet av att syssla med boxning, en insikt som boxaren menar i hjälper till att se till framtida mål i jobbiga stunder.

Uppladdningen inför matcher beskrivs som en process som Boxare E säger sig påbörja med en stor tveksamhet då det råder intensiv konflikt mellan positiva och negativa tankar som; *"Fan vad jag är bra!"* vs. *"Jag är så dålig, det kommer aldrig att gå!"*, för att sedan bli lugnare och mer optimistiska ju närmre själva matchen det lider. I de fall tankarna förblir negativa upplevs de även påverka prestationen negativt och boxaren konstaterar att det är av stor vikt för prestationen att denne lyckas vända sina negativa uttalanden till att bli positiva, vilket boxare till slut tvingar sig själv till.

Vidare beskriver Boxare E att denne under uppladdningen inför matcherna har ett mål om att hitta vad som beskrivs som en bubblande positiv känsla genom att tänka på positiva saker till vilka även ord kopplas som; *"Det här ska bli jävligt roligt!"*, *"Det är jävligt kul!"*, *"Jag är bäst!"* och; *"Det ska bli jävligt kul att slå någon i huvudet!"*. En sista strävan för att få bort eventuella negativa tankar brukar göras under de sista stegen på väg upp för trappan till ringen då denne i takt med sina steg säger till sig själv att; *"Pam-pam-pam, nu är det borta!"*.

Tränaren spelar även en roll för att stärka självförtroendet varvid boxaren berättar hur denne sedan spelar vidare på sådant som tränaren sagt genom att intala sig; *"Fan, skärp dig!"*, *"Du har valt det här själv för att du tycker att det är kul, så ha kul nu!"*.

Boxare E berättar om hur denne nyligen har börjat använda sig av affirmationer som; *"Jag är fri!"* och *"Jag är lätt!"*, vilket boxaren berättar hade positiv inverkan under en match då denne var hårt nedbantad och snabbt blev trött. Under matcher då det går bra kan tankar som; *"Kom hit så ska du få!"* och även sådana vilka innebär att motståndaren ska bli straffad vid uppvisad nonchalans, exempelvis ett hånfullt och underskattande leende, upplevas som motiverande.

Boxaren anser sig ofta ha svårt att "tagga till" vid sparring, i jämförelse med matcher, och kan vid missnöje inför sin egen prestation säga till sig själv att; *"Kom igen nu för fan, skärp till dig så att du kan må bra när du går härifrån"*, vilket ofta upplevs leda till att prestationen förbättras.

3.2. Boxarnas erfarenheter av undervisande Self-talk i samband med prestation

Boxare A exemplifierar användandet av Self-talk i samband med teknikinläring framför spegeln, då denne vid felaktiga utföranden tenderar att bli kritisk mot sig själv och förstärka detta med fraser som; *"(sitt namn), kom igen nu, du måste skärpa dig, du kan ju det här!"*, och; *"Va' fan gör jag?"*. Boxaren menar att detta har positiv effekt och att tekniken brukar "sitta" till slut.

Boxare B beskriver olika kontrollpunkter (försvar, slag, fotarbete, starkaste vapen osv.) som upplevs fungera väl och som sedan denne "bockar av" inför sina matcher. Till detta kopplas även Self-talk som; *"Fotarbetet där!"* etc.

Boxare C kopplar vissa fraser till sitt taktiska upplägg inför matcher som; *"Jobba med jabben!"*, *"Ha tät gard!"*, *"Kontra!"*, *"Var skärpt!"* osv. samtidigt som denne föreställer sig en bild (visualiserar) av hur det kommer att gå i matchen. Då en viss taktik eventuellt inte fungerar och Boxare C anser sig behöva ändra taktik kan detta bekräftas genom fraser som; *"Det här går inte så bra, jag kanske borde röra på mig mer/slå lite mer/vara tätare!"* eller; *"Rör på dig, rör på dig!"* och; *"Slappna av, slappna av!"*. Matcher kan efteråt, oavsett vinst eller förlust, summeras i huvudet med tankar kring vad som fungerade bra och vad som borde ha genomförts annorlunda. Ord som boxaren kan säga till sig själv i samband med rannsakingen är; *"Ja, den taktiken fungerade bra!"*. Eller kretsas kring vad som borde gjorts annorlunda. Tankar och fraser som dyker upp i samband med teknikträning kan vara; *"Upp med armbågen lite!"*, *"Det här känns bättre!"*.

Boxare D förbereder olika ledord som kopplas till vissa tekniska och taktiska utföranden som ska användas under match. Ledorden kan handla om att boxas offensivt varvid boxaren intalar sig själv; *"Aktiv, aktiv!"* för att instruera sig själv om att röra på sina fötter. Andra fraser kan vara *"Vicka – krok!"*, för att påminna sig om det tekniska utförandet för hur kroken ska slås. Boxaren förklarar även att mycket omedvetna instruktioner kan infinna sig under en match och att det kan vara svårt att hinna med att medvetet undervisa sig själv under matchens gång beroende på det ofta mycket intensiva tempot.

Efter en stund av tvekan tvingar Boxare E sig själv till att så småningom börja tänka i form av fraser som; *"Jag måste göra det här!"*, varvid fokus flyttas till det tekniska eller taktiska utförandet med ord som; *"Jag måste slå en snabb vänster!"*, *"Jag måste vara bestämd!"*,

"Jag måste slå mot kroppen!", "Jag måste följa upp mina attacker!", och vidare; *"Gör jag inte det då vinner jag inte och jag vill väldigt gärna vinna!"*. Boxaren beskriver behovet av att komma in i känslan om att det finns ingenting annat än att denne **ska** genomföra instruktionerna. Boxare E redogör för de fraser som användes för att ge sig själv instruktioner inför matcherna under en framgångsrik turnering som; *"Direktkontra!", "Två attacker!", "Följ upp!"* och; *"Får jag fäste är det bäst att jag fortsätter!"*.

3.3. Boxarnas erfarenheter av negativt Self-talk i samband med prestation

Generellt hävdar Boxare A att negativa fraser infinner sig ifall boxaren inte känner sig fysiskt, tekniskt och taktiskt förberedd, vilket inför matcher kan bekräftas genom uttryck såsom; *"Jag har inte tränat tillräckligt hårt!"*. Detta upplevs medföra känslor av osäkerhet och dåligt självförtroende.

Efter en väl genomförd första rond under "A-kvartsfinalen" upplevde Boxare A att denne inte fått utdelning för sina träffar varpå boxaren blev stressad och ett negativt tankemönster uppstod med meningar som; *"Jaha, men ok, jag kanske inte har det som krävs!"*, och när boxaren sedan inte heller lyckades träffa motståndaren; *"Jamen jag visste att jag inte kan träffa motståndaren, för att jag har inte det som krävs!"*. Boxaren menar vidare att denne kan känna skam inför sådant, vad denne uttrycker som, "uppgivet Self-talk". Den negativa inställningen ledde till att Boxare A upplevde dåligt självförtroende, blev tveksam, avvaktande och passiv i sin boxning. Misslyckade och halvhjärtade försök till attacker bekräftades med fraser som; *"Jag visste det!"*.

Boxare B skildrar de negativa fraserna som gick genom huvudet under en viktig uttagningsmatch då denne upplevde frustrationen av att prestationen blev sämre och sämre under matchen och att ingenting fungerade; *"Jaha, nu sitter publiken och skrattar åt mig!"*, *"Jaha, nu är min mästerskaps-chans försvunnen!"*, *"Jaha, Gud vad jag gör bort mig här!"* och; *"Gud vad jag är dålig, va' fan gör jag här!"*. Efter den känslomässigt tunga förlusten ville boxaren bara försvinna bort från arenan och med tankar som; *"Nu ska jag gå runt här och alla ska titta på mig och tänka; kolla där är boxaren som gjorde den där dåliga matchen"*. Vidare menar boxaren att de negativa tankarna orsakade extremt dåliga känslor, vilka bl.a. denne uttrycker som "dödsängest".

Stor frustration och vad som omnämns som närmast panik upplevdes i samband med att Boxare B tvingades stå över träning p.g.a. skadekänningar, inför ett kval till en internationell turnering, och se sin konkurrent träna. Under detta infann sig flera tankar och fraser som bekräftade de negativa känslorna; *"Jaha, nu tränar "konkurrenten" intervaller här och dennes kondition blir ju så och så mycket bättre av det!"*, *"Jaha, hur är min (kondition) då? Tvärtom, mycket sämre!"*, och nästa dag under sparring; *"Jaha, nu får "konkurrenten" sparra mot den och den och blir så och så mycket bättre av det! Fan, "konkurrenten" blir bättre och jag blir sämre!"*. Den växande frustrationen gjorde att Boxare B trots skadekänningar och rekommendationer om att avstå träning ändå deltog på sparring, vilken boxaren dock snart fick avbryta eftersom skadan förvärrades, vilket tvingade boxaren till ett längre uppehåll.

Boxare C skildrar hur inledningsvis positivt laddade fraser ibland ofrivilligt kan utvecklas till; *"Du måste vinna!"*, *"Det här får du inte förlora!"* och; *"Du är död om du förlorar!"* då boxaren anser sig peppa upp sig själv för mycket. Sådana fraser upplevs som mycket pressande och påverka prestationen negativt.

Boxaren beskriver hur negativa känslor och tankar kan uppstå i samband upplevd press och en eventuell dålig start. Vid "B-kvartsfinalen" upplevde boxaren sig mycket pressad att vinna genom att såväl släktingar som landsmän såg matchen på plats och i direktsändning på TV. Boxare C berättar att matchen kändes ok fram till dess att motståndaren tog en knapp ledning, varvid boxaren omedelbart blev mycket stressad och började tänka; *"Fan, nu håller jag på att förlora!"* och; *"Shit, du håller på att förlora, du ligger under med en poäng!"*. Boxaren framhåller vikten av att behålla kylan i sådana situationer men att pressen var för stor p.g.a. de yttre förväntningarna på seger. Direkt efter "B-kvartsfinalen" uppstod tankar och fraser som; *"Vad fan höll du på med?"*, *"Varför boxades du inte avslappnat?"*, *"Varför krigade du inte ännu mer!"* osv. *"Det var mycket; **Om** jag hade gjort så istället"* berättar boxaren. Vidare skildras hur boxaren tenderar att känna skam och fastna i negativa tankar efter förluster i 1-2 dagar och samtidigt, under samvetsqual, minnas någon dag som denne stod över eller slarvade med träningen eller var ute sent istället för att sova.

Boxare D uttrycker att denne kan vara väldigt negativ mot sig själv efter förluster med tvivelladdade frågor riktade mot sin egen prestation som; *"Vad höll jag på med?"*, *"Varför förlorade jag?"*, *"Varför gjorde jag inte så i den rondan, och så i den rondan?"*, *"Vad är det*

för mening?”, och konstateranden om att; *”Jag är bättre än ”motståndaren”!”*, vilket boxaren menar sig ofta också uppriktigt känna.

Boxare E beskriver sig själv som i regel vara negativ och tvivlande på sin förmåga inledningsvis under uppladdningen inför matcher med tankar som; *”Det här kommer aldrig att gå!”*, *”Varför gör jag det här!”*, *”Jag måste slå!”* och exempelvis; *”Jag måste göra allt det här och kan jag inte det så vad fan ska jag göra i den här turneringen om jag inte ens kan slå en jävla rak vänster!”*. Samtidigt finns en upplevelse av detta gör att boxaren skärper till sig vidare beskriver denne ett behov av en viss tvekan för att kunna prestera på topp.

På frågan hur Self-talk var under en träningsmatch då Boxare E mötte sin dittills tuffaste motståndare, under sitt första landslags uppdrag svarar denne: *”Det stod typ helt stilla (skratt). Jag var liksom för avvaktande och jag tror att jag förlitade mig mycket på sekonden då istället, och det kan man väl göra ibland. Sekonden hade väl inte riktigt samma bild av hur han ville att matchen skulle se ut mot vad jag hade eller hade velat ha.”*

Boxaren talar om en smärtsam förlust med efterföljande känslor av stor uppgivenhet och sorg. Känslorna verifierades med fraser som; *”Jag är dålig!”*. Boxare E beskriver sig ha tryckt ner sig själv ganska mycket efteråt och sedan ha behövt lång tid för att komma tillbaka känslomässigt från denna förlust. I allmänhet menar sig boxaren efter förluster ofta uttrycka fraser som; *”Nu slutar jag!”*, *”Nu skiter jag i det här!”* och; *”Det är inte värt!”*, men säger sig på senare tid ha fått en mer sportslig inställning till förluster och att numera inte ta dem lika personligt för att undvika att blanda ihop person och prestation.

3.4. Boxarnas syn på kopplingen mellan Self-talk och prestationsförmågan

Samtliga deltagare i studien var övertygade om att Self-talk på olika sätt ofta kan ha mycket stort inflytande på förmågan att prestera. Däremot varierade kännedomen bland boxarna om Self-talk som en utvecklingsbar idrottspsykologisk färdighet med syftet att främja prestationsförmågan.

Boxare A hade aldrig hört talas om termen Self-talk men hade sedan länge funderat kring sitt Self-talk och dess påverkan på prestationen. Den upplevda kopplingen mellan Self-talk och prestation ansåg boxaren som mycket stark och var även mycket intresserad av att framförallt lära sig metoder för att hantera negativt Self-talk. Boxaren kände inte tidigare till termen Self-talk men upplevde sig, från att ha läst missivbrevet med definitionen av Self-talk, som mycket

nöjd med att ha funnit en passande term för det som handlar om den inre dialogen och menade vidare att intervjun för egen del var mycket utvecklande.

Boxare B har tidigare inte känt något behov av mental träning över huvudtaget eftersom denne upplevt sig själv som mentalt stark. Under ett längre skadeuppehåll för ca 1½ år sedan ändrades däremot denna självinsikt och boxaren började samarbeta med en mental rådgivare, och bland annat träna metoder för Self-talk. Detta har uppfattats som väldigt positivt med en växande nyfikenhet som följd som bl.a. resulterat i att Boxare B numera deltar i kurser som behandlar olika former av mental träning, däribland hur man optimerar prestationen genom Self-talk.

I samband med föreläsningar om mental träning på landslagssamlingar har Boxare C hört talas om Self-talk men menar att det under föreläsningarna inte ägnats tid åt att ge en djupare beskrivning av hur man utvecklar färdigheten. Mental träning anses ändå som viktigt av boxaren som vidare anser det som helt naturligt att det man intalar sig själv också påverkar prestationen. Boxare C uttryckte sitt intresse av att utveckla sitt Self-talk och, liksom Boxare A, först och främst lära sig använda tekniker för att manövrera negativt Self-talk, även utanför boxningssammanhang. Boxaren menar sig vara väl medveten om sina många negativa känslor och tankar i samband med upplevd otillräcklighet, men att samtidigt ha lite svårt att prata om sådant utan vidare men gärna diskutera sådant ifall någon, exempelvis en mental rådgivare, visar intresse och ställer frågor på djupet.

Boxare D ser mental träning som en naturlig del av helhetsträningen och menar att man självklart påverkas av sitt Self-talk, både som boxare i syfte att prestera och som människa. Boxaren uttrycker fördelarna av att ha bedrivit mental träning under en längre tid, bl.a. genom att boxaren upplever sig själv som en förändrad och säkrare person som vågar tro på sig själv och se sin egen förmåga. Genom träningen tillsammans med den mentala rådgivaren upplever sig boxaren ha fått mycket positiva resultat vilket också uppmuntrat nyfikenheten. Exempelvis så menar sig boxaren vara nyfiken på att lära sig använda s.k. ”Triggers”, ord och fraser genom vilka idrottare lättare kan fokusera på nyckelfaktorer vid visualisering (Williams 2006, s. 325), t.ex. genom att se sig själv slå en ”perfekt” rak höger och samtidigt säga; ”Vrid höften!”.

Boxare E har sedan en tid intresserat sig för de mentala aspekternas inverkan på prestationen och liksom övriga boxare deltagit på olika föreläsningar om mental träning vid diverse landslagsammanhang. Boxaren ställer sig mycket positiv till att träna metoder i syfte att

optimera sitt Self-talk och har tagit steg mot att lära sig detta exempelvis genom att studera böcker om prestationspsykologi. Vidare menar Boxare E att Self-talk upplevs som positivt för både prestation och även i syfte att skilja på prestation och person.

3.5. Boxarnas träning på att förbättra sitt Self-talk

Att "träna på sitt Self-talk" identifieras här som att på ett planerat och systematiskt sätt träna på att använda Self-talk som en medveten strategi för att optimera prestationen.

Boxare A menar sig inte direkt ha tränat på sitt Self-talk men fått goda råd av sin tränare för att förbättra det boxaren säger till och tänker om sig själv. Boxaren använder också en del negativt Self-talk i syfte att "skärpa till sig" och upplever att det kan verka positivt vid träning medan denne vid tävling söker undvika negativa fraser för att istället ägna sig åt sådant som stärker självförtroendet, dock upplever boxaren sig inte ha tillräcklig kunskap om lämpliga metoder för att träna sådant Self-talk.

Boxare B har tränat på att behålla positiva fraser som dykt upp under stunder av stark insikt om att ha mycket hög prestationsförmåga. Ett sådant exempel är frasen "*Jag är oövervinnerlig!*", en fras som kom till boxaren under en sådan insikt inför ett internationellt mästerskap och som sedan plockats fram vid behov. Boxaren har även tränat på metoder för att optimera sitt Self-talk tillsammans med en mental rådgivare och inhämtat kunskaper genom olika kurser om mental träning, men finner det ändå som relativt svårt att träna mentalt i jämförelse med att träna fysiskt, något som boxaren aldrig upplevt sig ha några problem med. Boxaren menar sig ändå ha blivit bättre på att träna mentala aspekter med en växande insikt om dess betydelse för prestationen och personen.

Boxare C har inte tränat medvetet på att förbättra sitt Self-talk men menar sig ändå ha fått nytta av de hjälpsamma fraser som ibland dykt upp i en mentalt prövande situation.

Boxare D tränar liksom Boxare B på att förbättra sitt Self-talk tillsammans med en mental rådgivare och menar att detta verkar mycket framgångsrikt för att förbättra både Self-talk och andra idrottspsykologiska färdigheter. Boxaren berättar om att många tillfällen under fysiska träningspass används till att experimentera med sitt Self-talk på olika sätt, exempelvis genom att medvetet tala negativt till sig själv under sparring, något som boxaren för övrigt inte anser sig ha råd med att pröva under matcher då dennes Self-talk är betydligt mer kontrollerat.

Boxare D ger exempel på olika metoder för Self-talk, som tränats in tillsammans med den

mentala rådgivaren, som bl.a. handlar om att skärpa fokuseringen genom att upprepa ett visst ord, exempelvis "one", som ett mantra under meditation.

Boxare E tränar på sitt Self-talk bitvis på egen hand och tillsammans med sin tränare genom bl.a. att koppla ord och fraser till, genom visualisering, egna skapade scenarion som handlar om att hantera olika matchsituationer samt att träna på att hantera Self-talk utifrån både segrar och förluster.

4. Sammanfattande diskussion

Uppsatsarbetet har syftat till att kartlägga svenska elitboxares erfarenheter av och attityder till Self-talk i samband med idrottsliga prestationer. Frågeställningarna har besvarats via halvstrukturerade intervjuer av kvinnliga och manliga boxare tillhörande svenska seniorlandslaget i Amatörboxning.

Under intervjuerna har Self-talk behandlats utifrån att vara positivt, undervisande och negativt (Weinberg & Gould, 2007, sid. 380), en kategorisering som dessutom verkat som den teoretiska ansatsen för uppsatsarbetet. Boxarna har framställt flera exempel från sina personliga erfarenheter i form av levande beskrivningar av situationer kring match och träning. Attityderna till Self-talk har undersökts genom frågor som behandlat boxarnas anseende om Self-talk som idrottspsykologisk färdighet och dess inverkan på prestationen, deras kännedom om fenomenet Self-talk och boxarnas eventuella träning av Self-talk.

4.1. Boxarnas erfarenheter av positiv, undervisande och negativt Self-talk i samband med prestation

Genomgående redovisar boxarna exempel på att de upplever positivt Self-talk som att ha positiva effekter för prestationen, en uppfattning som styrks av forskning enligt bl.a. Hassmén, Hassmén, Plate (2003, sid 365), Weinberg & Gould (2007, sid. 381) m.fl. Positivt Self-talk har vidare positiv inverkan på flera idrottspsykologiska aspekter som självförtroende, motivation, koncentration, och anspänning och boxarnas exempel visar att användningen av positivt Self-talk inför och/eller under matcher alltid syftar till att höja någon av dessa idrottspsykologiska färdigheter.

Tydliga exempel på Self-talk för att höja självförtroendet inför och/eller under match redogörs av samtliga boxare genom fraser som; "*Jag kan det här!*", "*Jag är stark!*", "*Jag är oövervinnerlig!*", "*Du är förberedd!*", "*Jag är en vinnare*", "*Jag är starkare!*", "*Jag är*

bäst!” m.fl. En av de viktigaste mentala aspekterna för optimal prestation är just självförtroende, vilken anses grundläggande för att kunna lösa en specifik, i detta fall idrottslig uppgift (Hassmén, Kenttä, Gustafsson, 2009, sid. 121). Samtliga boxare bekräftade behovet av självförtroende genomgående utifrån sina erfarenheter av Self-talk, vilket kan uttydas från de använda fraserna. Boxare A lyfte upp nödvändigheten av att känna sig fysiskt och psykiskt förberedd för att få självförtroende och kunna ta de fraser som bekräftar detta på allvar. Denna övertygelse är absolut grundläggande i Banduras teori om Self-efficacy (1977, 1986, 1997) och vi ser genom de exemplifierade fraserna som används att denna strävan gäller för samtliga boxare.

Positivt Self-talk för att höja motivationen i samband med matcher redovisas av Boxarna D och E i form av exempelvis fraserna; *”Det kommer att vara skitkul att vara där!”* (inför turnering) och; *”Jag är lätt!”* (i syfte att motivera sig själv till att upprätthålla ansträngning vid trötthet under match). Motivation kan enligt Nationalencyklopedin beskrivas som en *”psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål”*. Därmed är även motivationen absolut fundamental för att överhuvudtaget vilja prestera och boxarna beskriver genom denna form av Self-talk en förväntan inför att få tävla (Boxare D) och en affirmerad känsla i syfte att underlätta fortsatt prestation (Boxare E).

För att öka eller bevara koncentrationen under match gav Boxarna B och D exempel på detta genom fraserna; *”kontroll!”* och; *”Fokus”*. Dessa avsågs fungera som viktiga ledord som påminde om fokusering, speciellt under taktiskt ”laddade” matcher vilket Boxare B exemplifierade utifrån. Sådana matcher där boxningen är ”försiktig” och ”tillknäppt”, kan upplevas kräva större fokusering genom att rörelserna tenderar att bli mer finmotoriska än vid t.ex. tempofyllda matcher där båda boxarna ger sig in i ständiga slagväxlingar. Större kvar på finmotorik antas alltså ställa högre krav på koncentrationsförmågan.

Boxare C var den ende av boxarna som gav exempel på Self-talk i syfte att reglera anspänningen, för att dämpa känslor av oro, inför match och känslor av iver under match. För att göra det använde boxaren fraser som; *”Slappna av!”* (inför match) och; *”Lugn, stressa inte!”* (under match). Vidare kan man diskutera ifall frasen som användes inför match avsåg att endast mildra känslor av obehag eller leda till en, för prestationen, optimal anspänningsnivå. Däremot kan man tyda den under match använda frasen; *”Lugn, stressa inte!”* som ett försök att sett till situationen skapa en anspänningsnivå som såg till att behålla ”huvudet kallt” och inte förhastiga sig. Ytterligare ett exempel på att höja anspänningsnivån

genom Self-talk ("Nu går du ut och krigar!") gavs utifrån en match där Boxare C låg under inför sista ronden och såg sig som tvungen att "kriga" hem sista ronden, en instruktion som upplevdes leda till den bästa ronden i matchen.

Undervisande Self-talk handlar, som tidigare nämnt, om att stödja idrottaren i att fokusera på tekniska och/eller taktiska utföranden och uppgifter. Boxarna skildrade tillsammans användning av denna form av Self-talk inom såväl match- som träningsituationer där fraser användes för att träna in slagteknik (Boxare A och C), verifiera bra boxningsteknik uppdelad i kontrollpunkter före och under matcher (Boxare B), kopplat till visualisering användas för att lägga upp taktisk planering inför match, bekräfta att en viss taktisk fungerar eller ändra taktiskt upplägg och summera taktiskt genomförande efter match (Boxare C), genom olika ledord påminna och instruera sig själv kring såväl taktiska som tekniska utföranden innan och under match (Boxare D och E).

Boxare A lyfte upp sitt kritiska (negativa) Self-talk i samband med teknikinläring som att så småningom verka positivt i form av att tekniken slutligen fungerade. I detta fall kan Tod, Hardy och Olivers (2011) forskningsresultat, om att negativt Self-talk inte nödvändigtvis påverkar tekniska utföranden dåligt, genom att utövaren "läxar upp sig själv", visa sig överrensstämma med detta exempel. Noterbart är att ingen av boxarna, i exemplen som skildras, använder någon form av motiverande Self-talk vid teknisk inläring, utan i de allra flesta fall istället använder undervisande Self-talk för att träna teknik, vilket också visat sig effektivare för att lära sig tekniska aspekter av ett utförande enligt Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas (2000).

Exemplen på negativt Self-talk, dvs. Self-talk som är kritiskt och självförminskande (Weinberg & Gould, 2007, sid. 380), var mestadels hämtade ur situationer i samband med match. Boxare A beskriver negativt Self-talk som generellt förekommande då de fysiska förberedelserna inför matcherna inte upplevs vara tillräckliga. God fysisk kapacitet är, liksom Self-talk, en viktig ingrediens i Banduras (1977, 1986, 1997) *Self-efficacy Theory*, och avsaknad av denna kapacitet i form av dåliga förberedelser, kan leda till upplevelser som hämmar *Self-efficacy*, dvs. det situationsspecifika självförtroendet. Som konsekvens kan alltså den negativa upplevelsen vad gäller de egna fysiska förberedelserna spontant leda till negativt Self-talk. Boxare A skildrar även skiftandet mellan positivt och negativt Self-talk mitt under pågående match utifrån känslomässiga upplevelser om att *ha eller inte ha det som krävs*.

Detta antyds direkt ha påverkat självförtroendet å ena stunden positivt, å andra stunden negativt.

Stor frustration och uppgivenhet kan förstås utifrån Boxare B:s Self-talk under den viktiga uttagningsmatchen vilken förlorades och vidare ledde till negativt Self-talk och känslor av skam och ångest efteråt. Boxaren verkar ha fullständigt bombarderats med negativt Self-talk; ”*Jaha, nu sitter publiken och skrattar åt mig!*”, ”*Jaha, nu är min mästerskaps-chans försvunnen!*”, ”*Jaha, Gud vad jag gör bort mig här!*” och; ”*Gud vad jag är dålig, va’ fan gör jag här!*”. Ingen utav de negativa meningarna verkar syfta till att ifrågasätta utförandet på något sätt utan attackerar direkt själva personen och utmärker denne som i stort sett värdelös. Forskningen visar tydligt att denna form av Self-talk har direkt negativ effekt på den egna prestationen, självförtroendet och i längden den mer grundläggande självkänslan. På motsvarande sätt har forskning visat att idrottare som har sådan inställning gentemot sig själva ofta tenderar att bekräfta dessa uttalanden för att bevisa inför sig själva att de har ”rätt” (Williams, 2006, sid. 356). Williams redogör även för hur det snabbaste sättet att bygga självkänsla är genom upprepad positivt Self-talk genom att påminna om tidigare framgångsrika prestationer och vilken lysande framtid som ligger framför. Personligen ifrågasätter jag detta konstaterande då självkänslan utgår ifrån en absolut grundläggande uppfattning om det egna (mänskliga) värdet, då tidigare prestationer egentligen är helt irrelevanta.

Boxare C beskriver liknande situationer om hur inledande positivt Self-talk inför match kan utvecklas till att bli mycket pressande fraser som; ”*Du är död om du förlorar!*”. Vidare beskriver boxaren känslor av direkt panik, med efterföljande pressande och negativt Self-talk, i ett förklarad exempel då motståndaren tog en knapp ledning. Liksom Boxare B beskriver Boxare C även känslor av skam och negativa tankar efter förluster, och kan under ångest erinra sig eventuellt slarv i träningen eller andra faktorer som kan ha påverkat matchutgången. De pressande fraserna som drabbar Boxare C påminner om Boxare B:s exempel av självförminskande Self-talk, då inte endast sett till prestationen utan även sett till personen.

Boxare D menar sig kunna vara mycket frågande gentemot sin prestation efter förluster. En viktig skillnad, jämfört med de redovisade exemplen bland Boxarna B och C, är att Self-talk här primärt verkar negativt gentemot själva prestationen istället för den egna personen bakom prestationen.

Boxare E redogör för ett behov av att i uppladdningen inför match tvivla på sin förmåga för att kunna prestera optimalt. Enligt Tod, Hardy, Oliver (2011) finns forskning som visar hur vissa idrottare kopplar sitt negativa Self-talk till att verka motiverande genom att de på sätt och vis "läxar upp sig". Boxare E beskriver det som ett behov att inleda uppladdningen tvivlande för att till slut bli "tvungen" till att vända sitt negativa Self-talk till att bli positivt. Boxaren beskriver vidare hur denne, liksom Boxare B och C, upplevde en tung förlust som känslomässigt mycket svår och som tog lång tid att komma tillbaka från. Även här yttrade boxaren direkt självförgörande och upplevda "sanningar" om sig själv genom fraser som; *"Jag är dålig!"*.

4.2. Boxarnas syn på kopplingen mellan Self-talk och prestationsförmågan

Resultatet visar att samtliga boxare upplever en tydlig koppling mellan det man intalar sig själv och dess inverkan på prestationsförmågan. Flera tydliga exempel på både positiv och negativ påverkan av Self-talk uppvisades i de många erfarenheter som skildrades. Alla boxare använde sig inte av planerade och systematiska metoder för att utveckla sitt Self-talk, men samtliga uttryckte sig som mycket positiva till Self-talk som en färdighet för att främja prestationsförmågan och sade sig vara nyfikna på och intresserade av att lära sig nya metoder för att förbättra sitt Self-talk. Boxarna, undantaget Boxare A, hade via föreläsningar fått information om Self-talk som en idrottspsykologisk färdighet, därtill hade två av boxarna (B och D) via SBF fått hjälp av en mental rådgivare vilket de menade hjälpte dem att utveckla mentala träningsfärdigheter, däribland Self-talk. Boxare E hade även sökt vidare kunskap om Self-talk på egen hand via litteratur.

Det kan klart konstateras, utifrån intervjuerna, att det råder stort intresse bland studiedeltagarna av att fördjupa sig och lära sig metoder för framgångsrikt Self-talk. Fortsättningsvis kan man, med stort stöd från de beskrivna erfarenheterna av Self-talk, fastslå att det även finns ett uttryckt behov av att träna Self-talk, främst för att prestera framgångsrikt men också i syfte att lära sig hantera motgångar, vilka ofta leder in på negativt Self-talk, på ett konstruktivt sätt. De svåraste fallen av negativt Self-talk kan troligtvis härledas till en starkt förankrad idrottslig identitet. Detta skulle förklara de fall då underprestationer på ett direkt sätt utifrån negativt Self-talk verkar kopplas till och ifrågasättande av det personliga värdet.

4.3. Boxarnas träning på att förbättra sitt Self-talk

Sett till definitionen av att träna på sitt Self-talk berättade två av boxarna (A och C) att de inte tränade på sitt Self-talk. Vid en närmare analys av deras Self-talk så kan man ändå se att de ger exempel på att använda sig av Self-talk på flera olika sätt, bl.a. i syfte att motivera sig, lugna ner sig, instruera sig själva kring tekniska och taktiska avseenden, avlägsna negativa tankar eller på olika sätt bekräfta sina känslor. Det förefaller ändå som att de använder sig av ospecifikt Self-talk som ofta är spontant förekommande utifrån de situationer och behov som uppstått just då. Båda boxarna har ju bevisligen en uppfattning om att sådant de säger till sig själva påverkar dem på olika sätt varför de anstränger sig för att intala sig själva ”rätt” saker beroende på situation. Boxare A förklarar att goda fysiska förberedelser leder till positivt Self-talk, något som beskrivs som en viktig förutsättning för Self-efficacy, med stöd av Banduras teori (Bandura 1977, 1986, 1997), men enligt Boxare A alltså även som angeläget för att kunna föra ett positivt Self-talk.

Boxarna B, D och E redogjorde för olika metoder som de använder för att träna på sitt Self-talk. Av dessa tre var Boxare D den som gav flest och tydligast exempel på användning av planerat och systematiskt Self-talk för att optimera prestationsförmågan. Boxaren skildrade Self-talk som prestationshöjande metod inför matcher där intränade ord och fraser syftade till att stärka självförtroendet och motivationen. Boxaren beskriver sitt behov av att använda Self-talk som knyter an till starka känslor och beskriver t.ex. matchsituationer då fraser som *”Jag är starkare!”* förstärker en sådan upplevelse. Enligt Annerstedt & Gjerset (1997, sid. 421) bör en utövare som önskar stärka sig själv använda emotionellt laddade ord som skapar en känsla av styrka, vilket alltså boxaren här åskådliggör. Boxare D skildrade också exempel på hur denne experimenterar med sitt Self-talk i samband med träning, vilket upplevs som positivt. Varken Self-talk, eller andra former av mental träning, bör begränsas till enformiga vanor. Precis som vid fysisk träning så verkar ofta variation och testande av nya former som motiverande och utvecklande för att också skaffa sig nya insikter om olika mentala träningsformer.

Boxare B redogjorde för metoder att träna Self-talk genom att under upplevelser av hög självsäkerhet också bekräfta detta genom anknytande ord. Ett sådant exempel på bekräftelse var frasen *”Jag är oövervinnerlig”*, som uppstod ur ett sådant sammanhang och som även användes vid senare tillfällen för att skapa högt självförtroende, dock menade boxaren att frasen senare inte kändes lika äkta och att vissa tvivel på sanningshalten i frasen infann sig samtidigt som den uttrycktes. Självförtroende innebär ju att man verkligen har en *tro* till sin

förmåga och enligt *Self-efficacy theory* är verbal övertalning från sig själv (Self-talk) och andra endast en av aspekterna för att uppnå (situationsspecifikt) självförtroende, samtidigt menar man enligt denna teori att tidigare framgångar är den främsta källan till detta. Utifrån Boxare B:s exempel är det alltså inte tillräckligt att enbart intala sig själv att man är bra på något för att uppleva högt situationsspecifikt självförtroende, man måste även *tro* det, boxaren ursprungligen gjorde vid det tillfälle som frasen "*Jag är oövervinnerlig*" uppstod. Boxare B omtalar även vissa svårigheter med att träna mentalt i jämförelse med att träna fysiskt. En avgörande faktor för att överhuvudtaget träna, vare sig det handlar om fysisk eller mental träning, är att man tror att träningen ger resultat. En förutsättning för att välja att träna mentalt, vilka metoder det än handlar om, är att man är övertygad om att det faktiskt fungerar, sådana insikter sporrar onekligen vidare till att fortsätta träna, oavsett träningssyfte.

Boxare E beskriver negativt Self-talk som ett sätt att främja användandet av positivt Self-talk, som sagt genom att inledningsvis i uppladdningen inför match vara kritisk för att komma till en punkt då denne blir "tvungen" att vända på sitt Self-talk. Detta beskrivs även som en nödvändig rutin som boxaren är väl medveten om är säkerligen inte ensam om att känna behovet av att trycka ner sig själv i syfte att kunna motivera sig till att "sätta igång" med en uppgift.

4.4. Framtida forskning

Som tidigare nämnt verkar forskning kring Self-talk (och mentala färdigheter i allmänhet) i samband med Boxningssporten vara närmast obefintligt. Inför detta arbete har endast ett fåtal artiklar hittats, vilka bara ytligt beskriver olika mentala färdigheter, inklusive Self-talk. Behovet av att utveckla idrottspsykologiska färdigheter inom Boxning är, liksom i andra idrotter, stort och även om det går att koppla forskning kring andra idrotter till boxning så behövs boxningsspecifik forskning, enligt Devonports (2006) önskemål om mer vetenskapligt fokus kring psykologi inom kampidrotter som ju utgår ifrån en grund om att bokstavligen *slå* sin motståndare och själv utsätta sig för risken att bli fysiskt slagen.

Även om jämförelser säkert kan göras med andra idrotter där Self-talk utforskats i stor utsträckning, exempelvis Golf och Tennis, så är förhållandena i boxning även på andra sätt annorlunda, förutom riskmomenten. Inom både Golf och Tennis har utövarna betydligt mer tid för att bedriva Self-talk under tävling, golfaren har gott om tid mellan hålen och tennisspelaren har tid mellan bollarna, för att inte tala om pauserna vart tredje game. Inom Boxning finns förvisso rondpauserna men under ronderna är förutsättningarna betydligt mer

begränsade i syfte att kunna tänka i form av meningar genom den direkta kontakten med och påverkan från motståndaren, möjligtvis att jämföra med tennisspelarens förutsättningar för Self-talk under bollduellerna.

Utifrån intervjuerna, vilka skildrat flera idrottsliga erfarenheter, finns fortsättningsvis sådant som också skulle kunna verka som grund för forskning kring exempelvis behovet av negativt Self-talk för att tvinga sig till att börja motivera sig själv genom positivt Self-talk, faror med en alltför stark idrottslig identitet och Self-talk hos dessa jämfört med de som inte har en lika starkt idrottsförknippad identitet, inverkan av ”plötsligt” Self-talk i jämförelse med planerat Self-talk etc.

4.5. Kritiska tankegångar

Funderingar fördes inför intervjuerna om att styra intervjuerna, genom att ställa mer eller mindre samma följdfrågor till respektive intervjuperson, i syfte att sedan kunna göra tydliga jämförelser mellan boxarna. Denna intervjuform testades och valdes under testintervjun bort eftersom den inte lämnade tillräckligt personligt utrymme för intervjupersonen.

Den öppna intervjuformen har som sagt skapat utrymme för personliga och djupa beskrivningar. De många följdfrågorna utifrån huvudfrågorna har sett till att få fram stora mängder av resultat som sedan analyserats för att få fram det som ansetts relevant för uppsatsarbetet. Utifrån de olika boxarna med olika erfarenheter och kännedom om Self-talk har likaså följdfrågorna varit ganska olika i syfte att gå in på djupet och leta fram väsentliga individuella upplevelser.

4.6. Slutord

”Du kan genom det inre samtalet få dig själv till att delvis tro att du kan utstå smärta. Du kan förändra din upplevelse av situationen från att känna dig i dålig form till att märka att överskottet kommer och börjar styra din tankeverksamhet.”

- Scott Tinley, världsberömd Triathlonstjärna

Liksom citatet antyder har Self-talk en betydande effekt på hur vi upplever olika omständigheter, däribland vår egen kapacitet och vårt eget värde som människor. Förhoppningsvis kan uppsatsen väcka nyfikenhet och intresse kring behovet av att arbeta med Self-talk inom kampidrotterna, sett till deras unika förutsättningar. Deltagarnas personliga skildringar och bekräftanden om att intervjuerna också ledde dem till nya insikter och

funderingar gav massor av uppmuntran till mig personligen för att fördjupa mig ytterligare i de mentala aspekterna inom kampsporterna.

Bilaga 1: Källförteckning

Gjerset, Asbjørn, Annerstedt, Claes & Svendsen, Tom Morten (red.) (2002[1997]). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU idrottsböcker

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 8, sid. 191-215

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Devonport, T.J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of sports science and medicine* (2006), sid. 99-107

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences reviews: Volume 16*, sid. 423-457

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). I R.N. Singer, M. Murphey, and L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (sid. 328-364). New York: MacMillian.

Hardy, J. (2004). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise* 7, sid. 81-97

Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2004a/b). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of applied sport psychology*, 16, sid. 251-257

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Hassmén, Peter, Kenttä, Göran & Gustafsson, Henrik (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur

Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes, *Journal of applied sport psychology*, 7, sid. 138-166

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Lane, A.M. (2008). Boxing psychology – why fights are won and lost in the head. *Peak performance*, Nov. 2008, Issue 268, sid. 5-7

Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 6, sid. 225-342

Nationalencyklopedin: www.ne.se/motivation

Svenska Boxningsförbundet:

<http://iof1.idrottonline.se/SvenskaBoxningsforbundet/Omboxning/>

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14, sid. 253-272

Tod, D. Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of Self-talk: A systematic review. *Journal of sport & Exercise psychology*, 33, sid. 666-687

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. 4. ed. Champaign, Ill: Human Kinetics

Williams, Jean M. (red.) (2006). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. 5. ed. Boston: McGraw-Hill

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationships between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 16, sid. 400-415

Bilaga 2: Litteratursökning

Sökord som använts

Inre samtal; Inre samtal+Boxning,

Mental training; Mental training+Boxning

Self-talk; Self-talk+Boxing, Self-talk+Performance, Self-talk+Self efficacy

Psychological skills training; Psychological skills training+Boxing, Psychological skills training+performance

Sport psychology; Sport psychology+Boxing, Sport psychology+performance

Författare: Lane, Andrew M. Finn Jon. Schinkle, Robert J. Devonport, Tracey J. Bandura, Albert. Hardy, James.

Kataloger som genomsökts

SportDiscus; Biblioteket (GIH); Google Scholar; Uppsatser.se, OregonPDF; Google.se

Sökningar som gav relevant resultat

SportDiscus; Self-talk; Self-talk+Boxing, Self-talk+Performance, Self-talk+Self-efficacy

Biblioteket (GIH); Kvale, Brinkmann (2009)

Kommentarer

Det finns en uppsjö av artiklar som beskriver olika delar av det idrottspsykologiska fenomenet "Self-talk". Framför allt kring individuella idrotter som Golf och Tennis samt lagidrotter som fotboll och basket. Ytterst få artiklar fanns om Self-talk inom boxning, dock en del kring andra områden inom idrottspsykologin såsom Self-efficacy (ung. "Själv-effektivitet") samt olika anpassningsstrategier, likaså fanns några artiklar vilka behandlade olika former av Self-talk inom Kickboxning och Brottning.

Bilaga 3: Missivbrev

Vad sägs inom Boxning?

- En studie om attityder till och tillämpning av Self-talk bland elitutövare inom Boxning.

”Self-talk: Med begreppet Self-talk menas i detta fall den medvetna eller omedvetna interna dialogen som idrottaren för med sig själv (Hackfort & Schwenkmezger, 1993), högt eller lågt uttalat eller tyst i tanken, i samband med prestation. Denna dialog kan handla om att motivera sig själv (positivt Self-talk), att ge sig själv instruktioner (undervisande Self-talk) eller att tala nedsättande till sig själv (negativt Self-talk) (Weinberg & Gould, 2007).”

Hej,

mitt namn är Kwamena Turkson och jag läser åk.3 på ”Tränarprogrammet” vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Stockholm. Jag skriver detta brev till dig som utvald intervjuperson för min studie kring Self-talk bland elitutövare inom svensk Amatörboxning. Studien är en C-uppsats (15hp) och beräknas vara färdigställd till inlämningsdatum den 13 december 2011.

I studien ingår totalt 5 utövare tillhörande seniorelit inom Boxning varav 2 är män och 3 är kvinnor. Metoden för uppsatsarbetet bygger i huvudsak på inspelade djupintervjuer, där varje intervju beräknas ta ca 1 - 1.5 timme. Resultatet från intervjuerna kommer sedan att tolkas och bearbetas för att användas som svar utifrån frågeställningen.

Det är för studien viktigt att vi har en samsyn på vad som menas med begreppet ”Self-talk”, därför är det absolut nödvändigt att du tar del av definitionen **Self-talk** (ovan).

Ditt deltagande i studien är självklart frivilligt och givetvis får du avbryta intervjun när som helst om du känner för det. Med detta brev garanteras även din anonymitet som intervjuperson. Ditt namn kommer alltså inte att finnas med i uppsatsen och uppgifterna kommer att behandlas konfidentiellt. Har du några frågor, förslag eller funderingar är du välkommen att kontakta mig.

Ser fram emot ett givande samtal!

Mvh/Kwamena Turkson, 070-799 22 32

Bilaga 4: Intervjuguide

Self-talk: Med begreppet Self-talk menas i detta fall den medvetna eller omedvetna interna dialogen som idrottaren för med sig själv, högt eller lågt uttalat eller tyst i tanken, i samband med prestation. Denna dialog kan handla om att ge sig själv instruktioner och/eller motivera sig själv på olika sätt (positiv Self-talk). Man kan även tala om negativ Self-talk, då man talar nedsättande till sig själv.

Syfte

Syftet är att kartlägga erfarenheter av och attityder till Self-talk i samband med prestation bland elitboxare inom svensk Amatörboxning. Frågeställningarna för att uppfylla syftet är:

Tematiska forskningsfrågor (Frågeställningar)

1. Vad har boxarna för erfarenheter av Self-talk i samband med prestation?
2. Hur ser boxarna på kopplingen mellan Self-talk och prestationsförmågan?
3. Tränar boxarna på att förbättra sitt Self-talk?

Intervjufrågor

Uppvärmningsfrågor och information

1. Bakgrundsinformation
 - Ålder, utbildning, yrke, civilstånd, barn/familj?
 - Antal aktiva år inom idrott, antal matcher, främsta meriter, bästa ögonblicket, värsta ögonblicket?
2. IP-frågor
 - Frågor kring Information som getts (Missivbrev)?
3. **Genomgång av ämnet (Self-talk) och intervjun (tid, frivillighet, konfidentialitet)!!!**
 - Self-talk kopplat till idrottsliga prestationer i samband med tävling eller träning.
 - Self-talk i form av meningar och ord, inte känslor!

Huvudfrågor

1. Vad har du för erfarenheter av Self-talk?
2. Använder du dig medvetet av Self-talk?
3. Tränar du på ”ditt” Self-talk?
4. Skillnad på Self-talk i samband med träning/träning?

5. Erfarenheter av mental träning i övrigt?

- SBF, klubbnivå?

- När (situation)?
- Hur ofta?
- Hur (metod)?
- Påverkan/effekt?

Kontrollschema

Motiverande Self-talk				
TÄVLING	Före	under	efter förlust	efter vinst
TRÄNING	Före	under	efter	
Undervisande Self-talk				
TÄVLING	Före	under	efter förlust	efter vinst
TRÄNING	Före	under	efter	
Negativ Self-talk				
TÄVLING	Före	under	efter förlust	efter vinst
TRÄNING	Före	under	efter	

Avslutningsfrågor

1. Kort summering av intervjun (tankar och reflektioner)
2. Några tillägg?
3. Reflektioner kring intervjun och ämnet?

Intervju-tips!

- Håll frågorna korta och enkla!
- Våga vara tyst!
- Kontrollera svar genom olika frågor om samma sak!