

Idrottares upplevelser och avsiktlig träning av visualisering

– En forskningsöversikt samt presentation av en studie på svenska elitstyrkelyftare

Visualisering är en klassisk och mycket populär teknik inom idrottspsykologin och psykologiska träningsprogram⁵. En stor mängd forskning har undersökt när, var, varför, vad och hur idrottare använder visualisering¹³. Faktum är att visualisering har visat sig vara den mest använda psykologiska tekniken för prestationsförbättring³⁴. Denna artikel kommer att redogöra för tidigare forskning inom visualisering, och fram till idag har en handfull studier undersökt visualisering bland svenska idrottare^{2,8,18,28,35,39}, men inga tidigare studier har genomförts bland styrkelyftidrottare. Därför följer även en presentation av resultatet från en intervjustudie på fem svenska elitstyrkelyftare i relation till tidigare forskning inom visualiseringsfältet.



LUCIA CHRISTENSEN

CENTRUM FÖR VÄLFÄRD,
HÄLSA, OCH IDROTT
HÖGSKOLAN I HALMSTAD

Vad är visualisering?

En välanvänd definition för visualisering är den från Morris och kollegor²² som delvis har modifierats av Wallsbeck och Weibull³⁶. Enligt definitionen kan visualisering inom idrott användas *frivilligt* med ett syfte, eller upplevas *spontant* utan ett syfte. Visualisering är vidare ett skapande eller återskapande av tidigare erfarenheter och kan upplevas med flera sinnen, utifrån flera perceptuella perspektiv, och med flera olika emotionella (känslö-) upplevelser. Visualisering kan ske utan verkliga stimuli och har visat sig ha både fysiska och psykiska effekter på idrottaren³⁶.

Visualiseringsperspektiv

Visualisering kan ske utifrån två perspektiv⁶, antingen ett inre perspektiv där visualiseringen upplevs från samma perspektiv som i verkligheten, t.ex. som att ha en kamera på huvudet, eller från ett yttre perspektiv där visualiseringen upplevs som om det vore en film, eller som från någon annans ögon³². Visualisering kan upplevas med båda perspektiven och individen kan även växla mellan perspektiven¹⁴. Visualiseringsperspektiv har studerats i ett stort

antal studier och vissa forskare menar att ett inre perspektiv används mer än ett yttre av idrottare^{1,15,32} medan andra forskare menar att detta är individuellt^{26,20,23}. Exempelvis fann Fournier och kollegor¹¹ att ett inre perspektiv användes mest vid korrektion av misslag. Studier visar även att elitidrottare främst använder ett inre perspektiv och nybörjare ett yttre^{1,11,15}. Vidare forskning har visat att idrottare kan variera mellan perspektiven²⁶, varför en del forskare menar att det är fördelaktigt att använda ett inre perspektiv i vissa situationer och ett yttre i andra^{16,17,20,37}. Effekten av de olika visualiseringsperspektiven har också studerats där ett inre perspektiv har visat bättre effekt på aktiviteter som kräver tolkning av situationen (t.ex. tennis), medan ett yttre perspektiv har visat bättre effekt där det är betydelsefullt att uppleva en färdighet i sin helhet (t.ex. gymnastik, styrkelyft)^{17,37}.

Sinnen, emotioner och hastighet

Visualisering kan upplevas genom samtliga sinnen i olika kombinationer; d.v.s. visuellt, smak, doft, taktilt, auditivt, samt kinestetiskt²². Kinestetisk



Lucia Christensen, landslagsaktiv seniorlyftare sedan 2005, förbereder sig inför ett försök i knäböj, i klass 67,5 kg på Junior VM i Toulon, Frankrike, 2008. Foto: Privat.

upplevelse definieras som upplevelsen av kraft och ansträngning, spatial lokalisering (d.v.s. rumsuppfattning)³, rörelse, timing, tyngd⁹ samt muskulär känsla²² i en rörelse. Studier har visat att elitidrottare primärt upplever visualisering visuellt och kinestetiskt och auditiva, smak och doft sinnen används mer sällan^{13,23,32,38}. Även upplevelsen av emotioner (känslor) har rapporterats vid visualisering (t.ex. lycka, besvikelser)²⁶.

Visualisering kan vidare upplevas i varierande i hastighet med realistisk, långsammare eller snabbare hastighet. Hastigheten påverkas av situationen²³ innehåll och syfte⁴ men kan också bero på svårighetsgraden av den föreställda aktiviteten⁴. Visualisering bör genomföras i så realistisk hastighet som möjligt (t.ex. rätt hastighet, timing och intensitet) för positiv effekt på prestationer³¹. Visualisering i slow motion kan dock vara fördelaktigt vid inlärningsstadiet.

Positiv och negativ visualiseringsriktning

Studier har visat att visualisering kan ha både positiv och negativ effekt på prestationer^{25,41}. Negativ visualisering kan vara tidigare negativa situationer som kan skapas spontant och därmed påverka idrottaren negativt²², det kan också vara olika rädslor som individen föreställer sig. Ett exempel kan vara en styrkelyftare som spontant visualiserar ett misslyckat lyft. Däremot är upplevelsen av visualisering individuell och kan vara både positiv och negativ. Det vill säga, det misslyckade lyftet kan upplevas positivt av en styrkelyftare (t.ex. ökad motivation att ge allt) medan en annan upplever samma föreställning negativt (t.ex. försämrat självförtroende)^{26,33}. Därför menar forskningen att visualiseringsriktningen bestäms utifrån idrottarens upplevelse av visualiseringen. Detsamma gäller frivillig visualisering. Det är därför viktigt att inte bara veta vad visualisering skall innehålla, det är också viktigt att veta hur visualiseringsinnehållet upplevs av idrottaren.

Varför använder idrottare visualisering
Visualisering kan ha två funktioner: prestationsförberedelse eller färdighetsutveckling³¹. Bland annat kan idrottare förbereda sig genom att föreställa sig olika anspänningsökande aktiviteter (t.ex. visualisera något som aktiverar adrenalin/ilska)³¹. Förberedelse kan också handla om att anpassa färdigheter till ett särskilt sammanhang (t.ex. visualisera en kommande tävlingsprestation) eller att förbereda kroppen på kommande rörelse (t.ex. genomföra ett tävlingslyft mentalt). Att använda visualisering för färdighetsutveckling kan mer specifikt innebära: färdighetsinläring och träning (t.ex. korrigerar fel), taktik och spelfärdigheter (t.ex. strategikutveckling), tävling och prestation (genom att skapa eller återskapa situationer)³¹. Även att påverka psykologiska färdigheter kan vara ett syfte med visualisering, t.ex. öka självförtroende, minska/öka anspänning, öka koncentration samt motivation²¹. Exempelvis visade en studie på kanotister att de använde visualisering för att repetera färdigheter och svåra rörelser, optimera koncentrationen och tävlingskvaliteten samt för att öka motivation och självförtroende³⁷.

När används visualisering av idrottare

Resultat från flertalet studier visar att visualisering används av idrottare i sammanhangen före, under och efter både träning och tävling samt utanför träning/tävling²⁴. Användandet av visualisering har i flera studier visat sig skifta beroende på idrott¹³. Exempelvis kan idrottare i så kallade diskreta aktiviteter (t.ex. bowling, styrkelyft, höjdhopp) visualisera före varje försök, medan idrottare i så kallade regelbundna aktiviteter (t.ex. fotboll, handboll) har mindre möjligheter till detta. Visualiseringsanvändande har dock visat sig vara mest frekvent i samband med tävling^{1,23}, främst just före tävling^{1,15,23,30,32}. Anledningen till detta kan vara att idrottare upplever att visualisering har stor möjlighet att öka självsäkerhet och kontrollera stress- och anspänningsnivå²³. Därför antas visualisering användas mer för prestationsförbättring än teknikförbättring^{13,23} eller färdighetsinläring¹⁹.

Varför använder idrottare visualisering

Visualisering kan ha två funktioner: prestationsförberedelse eller färdighetsutveckling³¹. Bland annat kan idrottare förbereda sig genom att föreställa sig olika anspänningsökande aktiviteter (t.ex. visualisera något som aktiverar adrenalin/ilska)³¹. Förberedelse kan också handla om att anpassa färdigheter till ett särskilt sammanhang (t.ex. visualisera en kommande tävlingsprestation) eller att förbereda kroppen på kommande rörelse (t.ex. genomföra ett tävlingslyft mentalt). Att använda visualisering för färdighetsutveckling kan mer specifikt innebära: färdighetsinläring och träning (t.ex. korrigerar fel), taktik och spelfärdigheter (t.ex. strategikutveckling), tävling och prestation (genom att skapa eller återskapa situationer)³¹. Även att påverka psykologiska färdigheter kan vara ett syfte med visualisering, t.ex. öka självförtroende, minska/öka anspänning, öka koncentration samt motivation²¹. Exempelvis visade en studie på kanotister att de använde visualisering för att repetera färdigheter och svåra rörelser, optimera koncentrationen och tävlingskvaliteten samt för att öka motivation och självförtroende³⁷.

Forskningen har generellt delat in idrottarens syften till att använda visualisering i två kategorier: motiverande och kognitiva syften (se Figur 1)²⁴. Studier har visat att idrottare använder visualisering mer för motiverande syften¹⁴ (t.ex. öka motivation och inspiration samt förändra tankar och känslor²⁶) vilket stödjer att idrottare använder visualisering mer i samband med tävling där det är viktigare att prestera bra och uppnå mål framför att utveckla färdigheter¹⁴. Kognitiva syften beskrivs som exempelvis inläring och förbättring, memorering samt plane-

		VISUALISERINGSTYPER	
		Generell	Specifik
VISUALISERINGSTYPER	Kognitiv	Att planera och träna strategier	Att lära in och träna tekniska detaljer
	Motiverande	<p>För anspänning och stress: Att lära sig hantera anspänning och stress</p> <p>För självsäkerhet och kontroll (mastery): Att utveckla självsäkerhet och kontroll av känslor</p>	Att öka känslan och förtroendet till sin förmåga att uppnå målsättningar

Figur 1. De fem olika visualiseringstyperna (14,29).



ring. En föreställning kan ha flera syften men olika föreställningar kan också ha samma syfte²⁶.

Vad visualiserar idrottare

Enligt på *Ramverket för visualiseringstyper*^{14,29} finns fem visualiseringstyper som beskriver vad idrottare visualiserar (se Figur 1). Forskning har visat att idrottare till största del visualiserar färdigheter (Kognitiv Specifik) och strategier (Kognitiv Generell)⁵. Men, den har även visat att olika idrotter har olika behov av olika typer av visualisering. Exempelvis är Kognitiv Generell visualisering (planering, strategier) mer betydelsefull inom lag eller man–man idrott jämfört med individuell idrott. Däremot kan individuella idrotter som t.ex. friidrott ha fördel av denna form av visualisering för att bestämma tävlingsupplägg av ett lopp eller liknande¹⁴. Forskning har vidare visat att styrkeaktiviteter använder mer teknikinriktad visualisering (d.v.s. Kognitiv Specifik visualisering) än uthållighetsaktiviteter såsom exempelvis löpning¹².

Ytterligare typer av visualisering är metaforisk- (t.ex. att idrottaren ser sig själv vara stark som en oxe) och sammanhangsvisualisering (platser och människor)^{26,30}. Att visualisera omgivningen kan bidra till ökad familjaritet exempelvis tävlingsarenan²³. Vad idrottare visualiserar har visat sig påverkas av situationen. Exempelvis fann Nordin och Cumming²⁶ att dansare visualiserade rörelsen innan ett utförande och metaforer under utförandet.

Att träna avsiktligt

Begreppet avsiktlig träning har beskrivits som noggrant strukturerad träning som har ett syfte¹⁰. Att träningen är relevant för idrottaren, att idrottaren koncentrerar sig och att upplever en behaglighet (av innehållet) är ytterligare faktorer som krävs för att en träningsteknik skall definieras som avsiktlig⁵. Studier har visat att framgång påverkas av hur mycket tid en individ engagerar sig i avsiktlig träning. Att inte träna avsiktligt kan därför begränsa en positiv utveckling av förmågor. Avsiktlig träning har tidigare studerats i relation till fysiska aktiviteter och resultaten har visat att de aktiviteter som är mest tävlingslika är de som uppskattas som mest avsiktliga bland idrottare⁵. Den nutida forskningen har visat att även psykologisk färdighetsträning, liksom visualisering, kan tränas avsiktligt^{5,27}. Visualisering innehållande tävlingsplaner, strategier och färdigheter har kunnat klassificeras som avsiktlig träning^{7,27}.

En studie av styrkelyftares visualiseringsupplevelser

Studien baseras på den *Analytiska referensramen för visualiseringsupplevelser*⁴⁰. Detta ramverk har utvecklats på basis av den *Analytiska referensramen för idrottarens visualiseringsanvändande*²³ och beskriver att visualiseringserfarenheter består av flera delar som kallas för visualiseringsmönster. Ett sådant mönster är en konkret individuell visualiseringsupplevelse, som är multidimensionell gällande innehåll, funktioner, sinnen, perspektiv, känslor, frekvens och effekt. Ett visualiseringsmönster är relaterat till en särskild kontext och är dynamiskt över tid, d.v.s. de kan förändras, nya kan skapas och tidigare kan försvinna. Ett visualiseringsmönster kan vidare upplevas antingen frivilligt eller spontant³⁶. Benämningen av ett visualiseringsmönster baseras på dess huvudinnehåll och en individs samtliga visualiseringsmönster skapar en individuell visualiseringsprofil som beskriver dimensionerna var, när, vad, varför, hur, hur ofta och upplevd effekt. Visualiseringsmönster är till största del individuella, men delar i dem kan upplevas på samma sätt av flera individer (t.ex. samma innehåll och syfte)³⁹. Visualiseringsmönster kan återkomma i olika sammanhang men kan då upplevas med vissa variationer (t.ex. sinnen, emotioner, syften och effekt)³⁶.

Metod

Studien omfattade fem elitaktiva landslagsidrottare i styrkelyft. Studien följde nationella och internationella (APA) etiska riktlinjer och styrkelyftarna lämnade sitt samtycke till att delta i studien. Styrkelyftarna var i genomsnitt 27.6 år och hade tävlat i styrkelyft mellan 3-14 år och samtliga deltagare tävlade aktivt på internationell nivå. Under ett landslagsläger fick varje deltagare delta i en intervju som varade mellan 36 och 95 minuter. Intervjun följde en intervjuguide som baseras på de tidigare presenterade ramverken och kallas för IPIES⁶³. IPIES är särskilt framtaget för att undersöka frågeställningarna när, var, vad, varför, hur, samt hur ofta och upplevd effekt i relation till idrottarens frivilliga och spontana visualiseringsupplevelser. För att även undersöka deltagarnas avsiktliga träning av visualisering utvecklades IPIES för att undersöka visualiseringsupplevelser utifrån ytterligare fyra dimensioner: behaglighet, avsiktlighet, relevans och koncentration

Styrkelyftarnas visualiseringsupplevelser

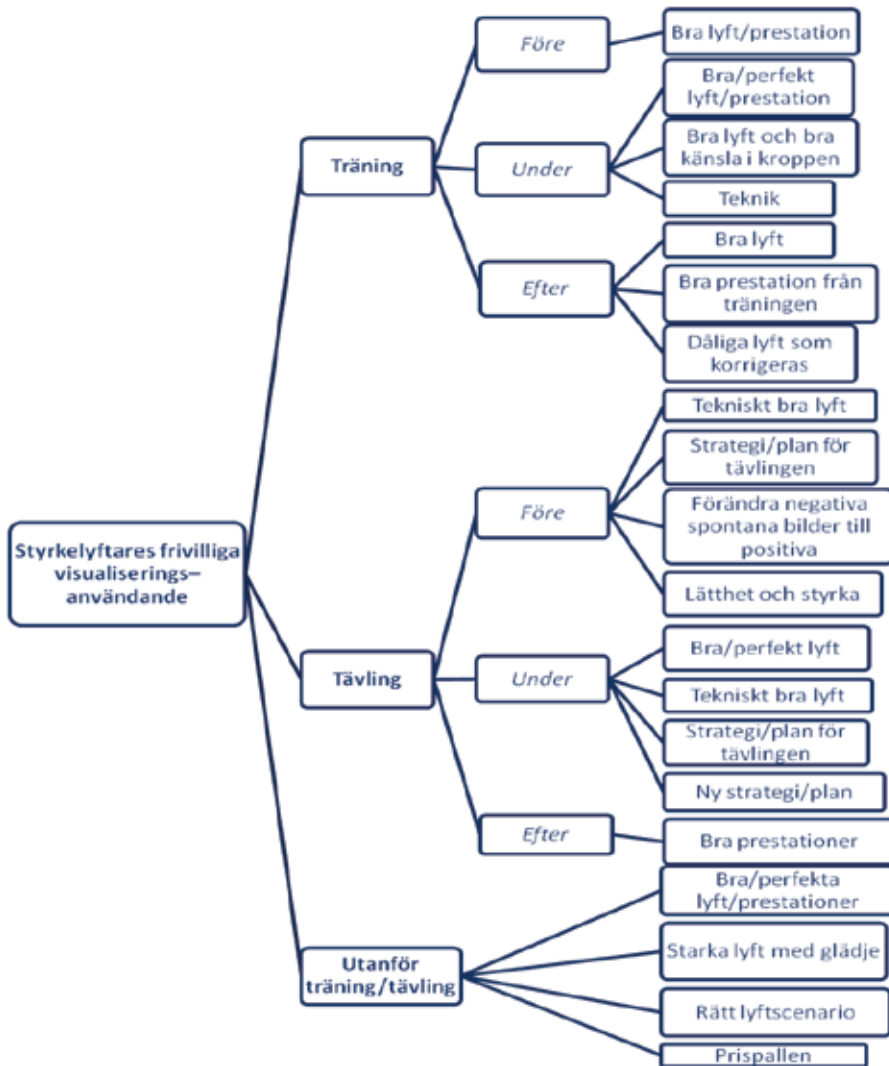
Denna studie visade i enlighet med den *Analytiska referensramen för idrottarens visualiseringsupplevelser*⁴⁰ att styrkelyftarnas visualiseringsanvändande var väldigt individuellt. Studien visade att samtliga styrkelyftare använde visualisering *frivilligt*, medan tre av fem upplevde visualisering *spontant*. Sammanlagt användes och upplevdes 23 olika och totalt 39 visualiseringsmönster av de fem styrkelyftarna (se Figur 2 och 3).

När och var

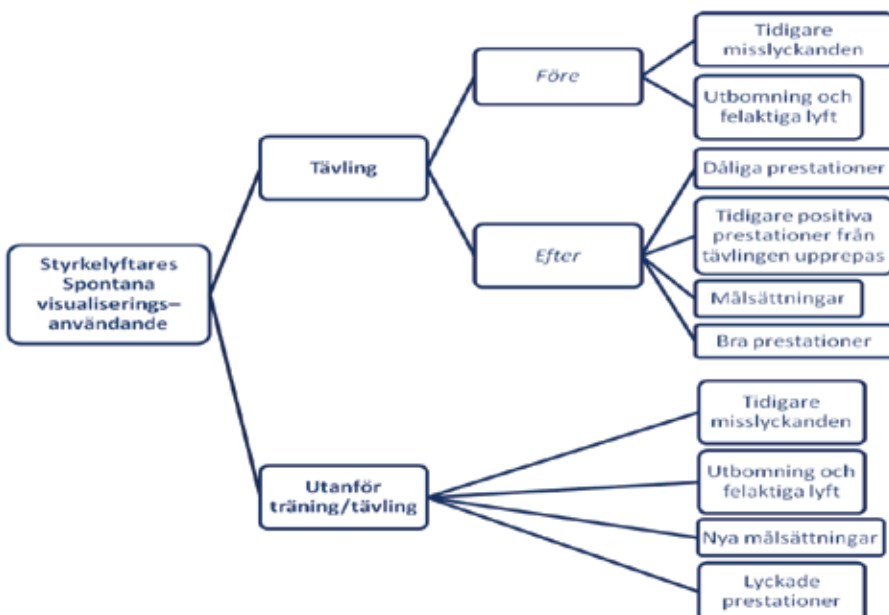
En summering av både spontana och frivilliga visualiseringsmönster visar att styrkelyftarna upplevde visualisering mest i samband med tävling jämfört med träning. En mer specifik analys av det frivilliga visualiseringsanvändandet visade dock att det endast skiljde ett visualiseringsmönster mellan sammanhangen tävling och träning. Var styrkelyftarna visualiserade visade sig vara främst innan tävling och under tävling samt under träning. Styrkelyftarna använde minst visualisering innan träning och direkt efter träning. Gällande spontan visualisering upplevdes dessa visualiseringsmönster endast i tre sammanhang: innan tävling, direkt efter tävling, och utanför träning och tävling. Dessa resultat stödjer tidigare forskning som visat att visualisering används av idrottare mest i samband med tävling^{1,23}. Dock visade denna studie i motsats till tidigare forskning att styrkelyftarna använde nästan lika många visualiseringsmönster i relation till träning. Att styrkelyftare uppgav flertalet visualiseringsmönster under tävling kan bero på att det är en tävlingsform som innehåller många regelbundna pauser. Styrkelyft är också en snabb, diskret och stängd idrott. Denna kombination gör att styrkelyftare har goda möjligheter att visualisera i kombination med tävling och inför varje enstaka prestationstillfälle.

Vad

Styrkelyftarna upplevde till största del visualisering innehållande hur de presterade och hur de själva agerade, vilket stödjer tidigare forskning⁵. En förklaring till detta kan vara att styrkelyft är en idrott i som inte påverkas så mycket av hur omgivningen ser ut eller hur motståndarna agerar i jämförelse med idrotter som är mer påverkade av detta (t.ex. fotboll, ishockey). I linje med tidigare forskning rapporterade styrkelyftarna mer frekvent upplevelse av visualisering med positivt innehåll²⁸. Det mönster som rapporterades av flest styrkelyftare var



Figur 2. En modell för styrkelyftares frivilliga visualiseringsanvändande.



Figur 3. En modell för styrkelyftares spontana visualiseringsanvändande.

Bra lyft som liknar visualiseringsmönstret *Bra slag* som funnits i studier inom golf och tennis^{28,39}. Det verkar därför som att idrottare i majoritet förstår ett positivt utförande av idrottens avgörande färdigheter. I studien på tennisspelare rapporterades visualiseringsmönstret *Contrasting things*³⁹ där idrottarna föreställde sig tidigare dåliga situationer för att därefter visualisera situationen korrekt. Ett liknande visualiseringsmönster användes även av två styrkelyftare i denna studie: *Dåliga lyft och sedan korrigeras till rätt lyft*.

Tre av styrkelyftarna upplevde spontan visualisering där ett negativt innehåll verkade vara övervägande. Exempelvis upplevde styrkelyftarna visualiseringsmönster innehållande *Dåliga prestationer* samt *Utbomning och ett felaktigt lyft*. Negativt innehåll i visualisering kan förekomma i bl.a. situationer där individen upplever hög oro/ångest¹⁹. Möjligen förekommer dessa visualiseringsmönster då styrkelyftaren upplever hög press att prestera bra samt oroar sig för att misslyckas. Forskningen har funnit att idrottare till största del använder positiv visualisering i form av att de ser sig själva vinna eller lyckas¹⁵, dock visar denna studie i likhet med andra att visualisering också kan ha ett negativt innehåll^{25,33,41}. I och med att ett negativt innehåll kan upplevas både positivt och negativt av idrottare³³, är det viktigt att inte lägga all fokus på *vad* idrottaren visualiserar, utan också på *vilken effekt* idrottaren upplever av visualiseringen.

Varför

Styrkelyftarna kunde använda samma visualiseringsmönster fast för olika syften. Exempelvis använde en styrkelyftare visualiseringsmönstret *Bra lyft* för att öka anspänning och använda rätt teknik, medan en annan styrkelyftare använde samma visualiseringsmönster men med syftet att bl.a. öka sitt självförtroende och motivationen. Ett syfte kunde också användas i flera visualiseringsmönster och ett visualiseringsmönster kunde ha flera syften. Ett visualiseringsmönster kunde även ha olika syften beroende på i vilket sammanhang det användes. Detta är i linje med den *Analytiska referensramen för idrottares visualiseringsupplevelser*⁴⁰. Vidare visade resultatet av denna studie att styrkelyftarna visualiserade för flera olika syften men visualisering användes mest frekvent för att öka motivation, förbättra/träna teknik samt öka självförtroende. Att använda visualisering för att öka självförtroende har tidigare rapporterats som ett av det vanligaste syftet för

visualiseringsanvändande^{28,39}.

Hur

Hur styrkelyftarna använde visualisering (dvs. perspektiv, sinnen, känslor, hastighet) varierade mycket mellan styrkelyftarnas individuella visualiseringsmönster samt mellan de olika styrkelyftarna. Styrkelyftarna i denna studie upplevde visualisering såväl från ett inre- som från ett yttre perspektiv, men främst varierade de mellan de två perspektiven i deras visualiseringsmönster. En studie på dansare visade att även de varierade mellan perspektiven²⁶ och en del forskare menar att det är fördelaktigt att använda ett inre perspektiv i vissa situationer och ett yttre i andra^{16,17,20,37}. Denna studie fann även att visualisering kan ske via det kinestetiska sinnet oavsett visualiseringsperspektiv vilket ytterligare stödjer tidigare forskning⁶. Sammanfattningsvis bör visualiseringsperspektiv ses som individuellt och situationsberoende varför det borde vara fördelaktigt att variera mellan perspektiven som styrkelyftarna gjorde²⁰.

Det visuella samt kinestetiska sinnet upplevdes mest frekvent bland styrkelyftarna, vilket står i linje med tidigare forskning^{13,23,32,38}. Dock var även användandet av olika sinnen väldigt individuellt bland styrkelyftarna. Exempelvis inkluderade en styrkelyftare visuellt, kinestetiskt och taktiskt sinne i visualiseringsmönstret *Bra lyft*, medan en annan styrkelyftare också upplevde auditiva sinnesupplevelser i detta visualiseringsmönster. Den kinestetiska känslan verkade vara viktigt för styrkelyftarna då de ville hitta den ”räta känslan” i lyften i sin visualisering. Forskning har redogjort för att stängda idrotter som t.ex. styrkelyft och simhopp kräver en känsla i genomförandet och har därför ett större behov av kinestetisk visualisering. Vidare har forskning nämnt att det är betydelsefullt att inkludera så många sinnen som möjligt i visualisering för att öka dess livfullhet och effektivitet²². Trots detta visar denna studie att sinnesupplevelser i visualisering är individuellt och styrkelyftarna uppgav att de använder de sinnen som anses vara betydelsefulla för det syfte de har med visualiseringen samt för vad de visualiserar.

Likt tidigare forskning upplevde samtliga styrkelyftare emotioner i ett eller flera visualiseringsmönster. Detta kan bero på att framkallning av tidigare upplevelser eller kommande event är kopplat till känslor som tidigare upplevts. Vidare visade studien att



Erik Degerman, en mycket lovande svensk junior som här gör ett godkänt försök på 305 kg i knäböj i klass 90 kg på Junior SM i Karlstad 2010. Foto: Michael Gradin.

den vanligaste hastigheten i visualiseringsmönstren hos styrkelyftare var realistisk, men även snabbare och långsammare föreställningar rapporterades, vilket stödjer tidigare forskning³¹.

Hur ofta och vilken effekt

Resultaten visade att hur ofta styrkelyftarna använde visualisering varierade mycket. Liknande resultat har visats i tidigare forskning och förklarades med att idrottarna använde visualisering oregelbundet, vilket föreslogs bero på att idrottarna saknade kunskap om hur de skall använda visualisering³⁰.

Styrkelyftarna upplevde generellt att deras visualiseringsupplevelser hade en positiv effekt i relation till syftet de avsedde för användandet. I genomsnitt skattades effekten till 5.5 (på sjugradig skala) för samtliga frivilliga visualiseringsmönster. För de spontana visualiseringsmönstren var det endast en styrkelyftare som upplevde negativ effekt av visualiseringen. Den negativa effekten var relaterad till visualisering med negativt innehåll, och störst negativ effekt rapporterades för visualiseringsmönstret *Utbomning och ett felaktigt lyft*. Men, i linje med tidigare forskning³³ rapporterade styrkelyftarna att ett negativt innehåll också kunde ha positiv effekt, exempelvis visualiseringsmönstret *Tidigare misslyckade lyft/tävlingar*. Styrkelyftaren som upplevde detta innehåll beskrev att det ökade motivationen till att göra bättre nästa tävling. Negativa föreställ-

ningar kan därför motivera idrottaren till att övervinna rädslan för att göra fel eller till att ge allt för att motsätta de negativa föreställningarna.

Avsiktlig träning

Tre av fem styrkelyftare använde visualisering som avsiktlig träning i något av deras visualiseringsmönster. Detta resultat stödjer tidigare forskning som hävdar att psykologisk färdighetsträning (t.ex. visualisering) såväl som fysisk träning kan praktiseras avsiktligt^{7,27}. Inga spontana visualiseringsmönster visade sig vara avsiktlig träning bland idrottare vilket är i linje med tidigare forskning som hävdar att spontan visualisering inte kan klassas som avsiktlig träning då det uppkommer spontant och därmed inte skapas avsiktligt av individen²⁷. Dock visade denna studie att 31 procent av styrkelyftarnas frivilliga visualiseringsmönster användes avsiktligt. En orsak till att en sådan liten del av styrkelyftarnas frivilliga visualiseringsmönster kunde klassificeras som avsiktlig träning kan vara att de generellt upplevde att visualiseringen krävde lite koncentration. En anledning till detta kan vara att ett par styrkelyftare hade varit aktiva länge och menade att det därför var lätt att minnas tidigare tävlingar eller skapa föreställningar av kommande tävlingar. Därför kan det vara problematiskt att studera avsiktlighet bland erfarna idrottare, eller för de som använder visualisering regelbundet. De visualiseringsmönster



som avsiktligt av styrkelyftarna var bl.a. *Bra lyft, Ett perfekt lyft, Det rätta lyftscenariot* och *Ett tekniskt bra lyft*. Detta står i linje med tidigare studier som visat att Kognitiv Specifik visualisering kan tränas avsiktligt⁷. Tidigare studier har också klassificerat Kognitiv Generell visualisering som avsiktligt^{7,27}, vilket kan stödjas av styrkelyftarnas visualiseringsmönster *Ny strategi i tävlingen*. Aktiviteter som är tävlingslika har påståtts vara de som tränas mest avsiktligt av idrottare³. Resultaten från denna studie stödjer även detta då styrkelyftarna rapporterade visualiseringsmönstren *Det rätta lyftscenariot* och *Perfekta prestationer*.

Sammanfattning

Resultatet från studien på svenska styrkelyftare har visat ett stort stöd till tidigare forskning och teoretiska ramverk. Vidare visar studien i linje med tidigare forskning att visualisering är en mycket individuell upplevelse. Studien påvisar därmed att de som är delaktiga i idrottarens träningsplanering (psykologiska rådgivare, tränare m.fl.) intervjuar och undersöker idrottarens individuella visualiseringsanvändande, -upplevelser, och -behov för att kunna planera *personliga* och effektiva visualiseringsprogram för idrottare. Mätinstrumentet som använts för denna studie har konstaterats vara ett bra verktyg för att undersöka idrottarens idiosynkratiska visualiseringsupplevelser och kan därmed vara en del i utvecklandet av visualiseringsprogram samt för att öka idrottarens medvetenhet om deras visualiseringsupplevelser.

Kontakt:

luciachristensen@hotmail.com

Uppsatsen i sin helhet kan hämtas på adressen:

<http://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2:302255>.

Referenser

1. Barr, K., & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261.
2. Björkander, K., & Quist, S. (2008). *En kvalitativ studie om Sveriges främsta bowlare och deras visualiseringsupplevelser*. (Kandidatuppsats i Psykologi med inriktning idrott, 61-90 hp). Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap: Högskolan i Halmstad.
3. Callow, N., & Waters, A. (2005). The effect of kinaesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 443-459.
4. Calmels, C., & Fournier, J. (2001). Duration of physical and mental execution of gymnastic routines. *The Sport Psychologist*, 15, 142-150.

5. Cumming, J., & Hall, C. (2002). Deliberate imagery practice: The development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20, 137-145.
6. Cumming, J. L., & Ste-Marie, D. M. (2001). The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective. *The Sport Psychologist*, 15, 276-288.
7. Cumming, J., Hall, C., & Starkes, J. L. (2005). Deliberate imagery practice: Examining the reliability of a retrospective recall methodology. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 306-314.
8. Dahl, O., & Nilsson, T. (2008). *Fotbollsspelares användande av visualisering och self-talk i samband med idrottandet* (Kandidatuppsats I psykologi inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.
9. Enoka, R. M. (1994). *Neuromechanical basis of kinesiology* (2nd ed.). Leeds. Human Kinetics x
10. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate prac-

tic in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

11. Fournier, J. F., Deremaux, S., & Bernier, M. (2008). Content, characteristics and function of mental images. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 734-748.
12. Gammage, K. L., Hall, C. R., & Rodgers, W. M. (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist*, 14, 348-358.
13. Hall, C. R. (2001) Imagery in sport, dance and exercise. I R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Red.) *Handbook of sport psychology* (2nd Ed. ss. 529-549). New York: John Wiley & Sons.
14. Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
15. Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.

Resterande referenser finns att hämta på CIF:s hemsida.



PRENUMERERA PÅ Svensk idrottsforskning

Prenumerationen kostar 200 kr för en helårsprenumeration.

Beställ din prenumeration via CIF:s webbplats:
www.centrumforidrottsforskning.se