



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

## **Den avgörande tävlingen - rörelsemotorik och nervositet**

**Amanda Lindskog & Josefine Nors**

Kandidatuppsats VT 2016

Handledare: Simon Granér  
Examinator: Sofia Bunke

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the relationship between the level of trait anxiety and to which extent the equestrians reinvest to consciously control their movements, and if the result had an influence on performance. The selected participants were 30 elite equestrians, actively competing in dressage. All participants were competing on a both national and international level in this fine motor skill sport. All subjects of this study were asked to partake in an online survey comprised of two different tests. The first test “state-trait anxiety inventory – form Y-2” (STAI), measured the participants level of trait anxiety. The second test “the movement specific reinvestment scale” (MSRS) measured their tendency to reinvest their movements. Results from three “ordinary competitions” and three “critical competitions” were collected in order to measure performance. Statistical analysis was used to look for correlative relationships within the dataset. Our results showed that there were no significant correlations between anxiety, tendency to reinvest movement and performance. We interpret this results as the sport dressage being a difficult athletic to study because of the high degree of variability introduced by the horse. To benefit the development of future studies, we suggest that the questions asked in the MSRS-test should be sport-specific.

*Keywords:* motoric, anxiety, competition performance, dressage.

## Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka om det fanns ett samband mellan individens grad av trait anxiety och tendens att kontrollera sina rörelser hos elitryttare i dressyr, samt om utfallet hade en inverkan på prestation. Urvalet bestod av 30 stycken elitryttare som aktivt tävlade på nationell- och internationell nivå i den finmotoriska ridgrenen dressyr. Deltagarna besvarade en webbenkät som involverade två olika typer av test. Det första testet "state-trait anxiety inventory – form Y-2" (STAI), mätte personens grad av trait anxiety och det andra måttet "the movement specific reinvestment scale" (MSRS) mätte deltagarens tendens att medvetet kontrollera sin rörelsemotorik. För att få ett mått på prestation hämtades deltagarnas individuella resultat från tre "vanliga tävlingar" och tre "viktiga tävlingar". Datan behandlades utifrån korrelationsanalys. Resultatet visade inte på några signifikanta samband. Tolkningen av resultatet är att ridgrenen dressyr är en utmanande sport att studera då hästen är en okontrollerad variabel som påverkar resultatet. Frågorna i MSRS-testet bör vara mer riktade till den specifika sporten för utvecklande av framtida studier.

*Nyckelord:* rörelsemotorik, nervositet, tävlingsprestation, dressyr.

## Den avgörande tävlingen – rörelsemotorik och nervositet

I en avgörande tävlingssituation vill en elitidrottare prestera sitt yttersta. I stundens hetta sker samtidigt en ökning av arousal- en aktivering av det sympatiska nervsystemet; hjärtat börjar slå fortare, personen börjar svettas och kroppen kan kännas spänd och skakig (Matic, 2014). En idrottare på elitnivå har dessutom tusentals timmars träning med sig i bagaget. Rörelserna som ska utföras på tävlingen är väl inövade och har blivit automatiserade (Ericsson, Prietula, & Cokely, 2007). Hur ska idrottaren agera i stunden för att uppnå bästa resultat?

Masters (2008) förklarar i sin teori, “the theory of reinvestment”, att en person som kontrollerar sina automatiserade rörelser i en avgörande situation tenderar att få ett negativt utfall i sin prestation. Han menar också att individuella personlighetsdrag ligger till grund för i vilken utsträckning som en person tenderar att utöva kontroll över sina automatiserade rörelser vid prestation. Med utgångspunkt från ovannämnd teori har ett mätinstrument utvecklats som kallas för “the movement specific reinvestment scale” (MSRS). Att kunna hantera anspänning, stress och oro på ett korrekt sätt är avgörande för att lyckas med sin idrottsprestation (Anshell, Williams & Williams, 2000). Det ligger därför i vårt intresse att spinna vidare på den forskning som finns gällande kontroll av automatiserade rörelser och dess påverkan på prestation i pressade tävlingssituationer. I kombination med Masters (2008) uttalande, om att individuella personlighetsdrag påverkar tendensen att korrigera sina automatiserade rörelser i en pressad situation, så väcktes en nyfikenhet hos oss som ligger till grund för skapandet av denna rapport. Kan en person som är nervöst lagd i sin personlighet lättare tendera att korrigera sina automatiserade färdigheter i den avgörande tävlingssituationen? Samt hur påverkar det här idrottarens prestation?

Teorin “the theory of reinvestment” är relevant för komplexa sporter (Masters & Maxwell 2008). Vi väljer därför att studera en finmotorisk sport för att uppnå bästa effekt. Då det saknas denna typ tidigare forskning i den finmotoriska ridgrenen dressyr väljer vi att fördjupa oss inom denna gren. Dressyr är en gren inom ridsporten och syftar till att finna ett harmoniskt samspel mellan häst och ryttare. Grenen är en bedömningssport där domare bedömer hästens rörelse från en skala 1 – 10 genom ett cirka åtta minuter långt dressyrprogram. Hjälperna som får hästen att utföra rörelserna är till exempel ryttarens ben, händer, vikthjälpen och sitsen. Dessa hjälper ska vara så osynliga som möjligt för betraktaren. Målet är att ryttaren ska koordinera sina kroppsrörelser vid rätt tillfälle med takt och känsla. Dressyr är en finmotorisk sport som kräver många års träning för att uppnå ett sammansvetsat

dressyrekpage (Svenska Ridsportförbundet, n.d). Om ryttaren är nervös kan detta med största sannolikhet spegla av sig på hästen, vilket i sin tur påverkar resultatet (Wolframm & Micklewright, 2010).

## **Teoriavsnitt**

Nedan följer en beskrivning av centrala begrepp och relevanta teorier som kommer att lyftas upp i rapporten, sedan följer en redogörelse för tidigare forskning på området.

### **Centrala begrepp**

**Arousal.** Arousal är en blandning av fysiologisk och psykologisk aktivitet hos en person. Graden av arousal beskrivs från att inte vara "aroused" till att vara väldigt "aroused". Aktiveringen kan beskrivas från att personen ligger i koma till att vara extremt upphetsad och aktiverad (Weinberg & Gould, 2011). Vid en hög grad av arousal sker en aktivering av det sympatiska nervsystemet; hjärtat börjar slå fortare, personen börjar svettas och kroppen kan kännas spänd och skakig (Matic, 2014). Arousal är inte associerat med trevliga- eller otrevliga händelser. En person kan bli lika mycket "aroused" av att skrapa fram en miljonvinst på en trisslott som att få bud om en närståendes bortgång (Weinberg & Gould, 2011).

**Trait- och state anxiety.** Anxiety är ett negativt emotionellt tillstånd som karaktäriseras av nervositet och oro. Tillståndet uppfattas och associeras med en aktivering och känsla av arousal i kroppen (Weinberg & Gould, 2011).

Begreppet kan delas in i två underrubriker; trait anxiety och state anxiety. Trait anxiety beskrivs som en del av människans personlighet. Det definieras som ett relativt stabilt personlighetsdrag som karaktäriseras av att personen upplever vissa situationer som oro- och ångestframkallande (Moran, 2009).

State anxiety är istället en viss situation som är oro- och ångestframkallande för personen. Det handlar, till skillnad från trait anxiety, om ett tillstånd där dessa känslor upplevs (Moran, 2009). Människor med hög grad av trait anxiety brukar vanligtvis ha mer av state anxiety vid viktiga tävlingar och värderande situationer, än personer som har låg grad av trait anxiety (Hanton, Sheldon, Mellalieu & Hall, 2001).

**Stress.** Stress kan definieras som en känsla. Personer som upplever stress tolkar de upplevda kraven på sig själv som högre än den upplevda förmågan att kunna leva upp till dessa krav (Anshell et al., 2000). Varje individ reagerar olika på yttre krav, vilket innebär att personer inte upplever stress likadant. Personer ger också respons på stressen på olika sätt. Det här kan betyda att en del människor får en ökad grad av anxiety vid stresspåslag medan en del inte reagerar lika starkt (Weinberg & Gould, 2011).

## Relevanta teorier

Det finns en rad olika teorier med syfte att ge förståelse för sambandet mellan en persons grad av stress och hur personen sedan presterar. Några av dessa teorier visar dock på ett för enkelt samband och är inte tillräckligt komplexa för att kunna visa den verkliga bilden av verkligheten (Hill, Hanton, Matthews & Fleming, 2010). Den omvända U-kurvan är ett exempel på en teori som beskriver detta samband, men som endast lägger vikt på arousalnivån och bortser från andra faktorer som kan påverka (Arent & Landers, 2003).

**The theory of reinvestment.** Teorin “the theory of reinvestment” är en mer komplex teori som beskriver sambandet mellan stress och prestation. Den bygger på att den person som kontrollerar sina automatiserade rörelser vid en idrottssituation, tenderar att få ett negativt utfall i sin prestation. Istället handlar det om att inte fokusera inåt utan låta de väl intränade rörelserna ske automatiskt (Masters & Maxwell 2008). En automatiserad rörelse beskrivs som en rörelse som har blivit så inövad att den inte behöver anstränga arbetsminnet, utan rörelsen sker på automatik (Moran, 2009).

Reinvestment är alltså ett övergripande begrepp som inbegriper flera olika sätt att medvetet kontrollera rörelser, vilket kan leda till att prestationen fallerar (Masters & Maxwell 2008). Begreppet kan översättas till att “återinvestera” och är den benämning som kommer att användas genomgående i rapporten. Teorin menar också att individuella personlighetsdrag ligger till grund för i vilken utsträckning en person tenderar att utöva kontroll över sina rörelser vid prestation. Tendensen till att “återinvestera” varierar också beroende på sammanhang och situation. En person som “återinvesterar” på en mer komplex uppgift där många komponenter måste samordnas ger en mer störande effekt än om det utförs på enklare uppgifter (Masters & Maxwell 2008).

Teorin beskriver vidare att när idrottaren blir nervös ökar personens grad av arousal. För att i stunden försäkra sig om att prestationen ska lyckas kan personen vilja kontrollera sina automatiserade rörelser och därmed omedvetna rörelseprocesser. Det här görs på ett sådant sätt som kan liknas vid tidiga inlärningsstadierna av nya rörelser (Moran, 2009). Genom att idrottaren vänder uppmärksamheten inåt och börjar korrigera kroppens automatiska processer försämras prestationen och finmotoriken. Det här är, enligt Masters (2008), större risk att det inträffar i situationer där idrottaren upplever psykisk stress.

Teorin uppmuntrar att idrottaren ska hålla ett externt fokus istället för ett internt fokus. Masters (2008) menar att ett internt fokus kan leda till att personen medvetet börjar kontrollera sina rörelser. Detta är något som då hämmar de automatiserade mekanismerna. Teorin menar också att andra omständigheter, så som för mycket förberedelsestid, oväntade

händelser och tidigare prestationsresultat kan leda till att idrottaren börjar fokusera medvetet på de rörelser som ska utföras. Risken att “återinvestera” är större för de idrottare som är experter inom sin sport och vars kunskaper också är någorlunda automatiserade, jämfört med idrottare som är noviser inom sin sport som förlitar sig på uppgiftsrelaterad kunskap. Teorin påstår också att risken att “återinvestera” är större vid utförande av uppgifter som är komplexa och kräver en viss grad av koordination av rörelser jämfört med enklare uppgifter.

**Choking.** Begreppet choking beskrivs av Sian Beilock (2007) och definieras som att individen presterar sämre vid pressade situationer, än vad den kan förvänta sig utifrån individens maximala prestationsförmåga. Till exempel kan en professionell golfspelare som missar en kort putt i en avgörande tävlingssituation, som han flera gånger tidigare klarat utan problem, vara på grund av choking menar Beilock (2007).

En idrottare kan infinna sig i en längre period av dålig prestation, medan choking endast uppstår i en pressad situation där utfallet har en tydlig början och slut. Choking kan uppstå om personen upplever situationen som stressad och extra viktig (Beilock & Gray, 2007).

Faktorer som är avgörande för att en person hamnar i chokingtillstånd kan till exempel vara grad av självförtroende, närvaro av publik, personens självmedvetenhet samt grad av trait anxiety (Hill et al., 2010). Att “återinvestera” kan också vara en bidragande faktor till att personen hamnar i chokingtillstånd (Hill et al., 2010). Begreppet choking kan på så sätt relateras till Masters teori “theory of reinvestment” då båda tar upp hur idrottarens tillstånd vid en tävlingssituation kan påverka prestationen.

### **Tidigare forskning**

Studier kring “the theory of reinvestment” har frambringat forskning som visat på ett samband mellan att kontroll av kroppsrörelser, det vill säga “återinvestering”, påverkar utfallet av personens prestation. Det är sambandet mellan kontroll av rörelser och prestation som “the theory of reinvestment” bygger på (Masters, 2008). Nedan ges en övergripande redogörelse av vad tidigare forskning har visat på det nämnda området.

Ett experiment gjordes på erfarna golfare där deltagarna delades upp i två grupper. Första gruppen skulle lägga fullt fokus på experimentets uppgift. Den andra gruppen distraherades i uppgiften genom att samtidigt fokusera på ljudtoner som spelades upp. Varje gång deltagarna i den andra gruppen hörde ljudtonerna skulle de säga “tone” samtidigt som de utförde golfputten. Resultatet visade att deltagarna presterade bättre i den senare gruppen; där deltagarna hade en extra sak att fokusera på. Experimentet syftade till att hitta stöd för att en

extra uppgift, i detta fall att säga "tone" vid uppspelad ljudton, vid utförandet inte skulle försämra prestationen. Istället visade det att medveten fokus på uppgiften försämrade prestationen (Beilock, Carr, MacMahon & Starkes, 2002).

Ett liknande experiment har utförts på fotbollsspelare. Utgångspunkten för experimentet var att studera en sport som ställer en annan typ av krav vid utförandet. Deltagarna delades upp i två olika grupper, beroende på om de var experter eller noviser inom sporten. De båda grupperna skulle sedan likt det ovannämnda experimentet antingen fokusera medvetet på uppgiften eller lägga fokus på något distraherande, samtidigt som de utförde uppgiften. Uppgiften var att dribbla en fotboll med både höger och vänster fot. Resultatet visade att deltagarna i gruppen "experter" presterade bättre när de inte fokuserade på uppgiften (då de använde sin dominanta fot). Vid användandet av icke dominant fot presterade deltagarna i expertgruppen bättre när de lade medveten fokusering på uppgiften. Deltagarna i gruppen "noviser" presterade däremot bättre under medveten fokusering av uppgiften oavsett vilken fot de använde (Beilock et al., 2002). De diskuterar i studien att en möjlig förklaring till resultatet kan vara att väl inlärd kunskaper, det vill säga automatiserade kunskaper, inte kräver att man lägger konstant fokus på dem när uppgiften ska utföras. Beilock et al., (2002) skriver så här: "*Well-learned skills do not appear to require constant attentional control during execution*" (s. 8).

Ytterligare en studie har gjorts där uppgiften var att utföra en golfputt. Deltagarna i studien innefattade studenter helt utan golferfarenheter för att ingen förkunskap kring uppgiften skulle finnas. Syftet var att ta reda på hur medveten kontroll av rörelser påverkar prestation. Deltagarna fick innan studien svara på 20 frågor som ingick i "the reinvestment scale" för att sedan klassas in under antingen kategorin "high-reinvesters" eller "low-reinvesters", detta baserat på deras poäng. Testet mäter till vilken grad personer tenderar att att medvetet kontrollera rörelser. Att vara "high-reinvesters" innebär att man tenderar att kontrollera sina rörelser i hög grad till skillnad från att vara "low-reinvesters" som innebär att man tenderar kontrollera sina rörelser i låg grad (Masters et al., 2005). Studien gick sedan ut på att deltagarna skulle utföra en golfputt där de båda gruppernas prestation jämfördes. Studiens resultat visade att deltagarna i gruppen "high-reinvesters" presterade sämre under press jämfört med deltagarna som klassades under kategorin "low-reinvesters". Resultatet indikerar på att hög kontroll av rörelser kan leda till att prestationen fallerar jämfört med att lita på sina färdigheter och inte lägga medveten kontroll på sina rörelser (Masters, Maxwell & Poolton, 2013).

Ännu en studie med signifikant resultat som stödjer "the theory of reinvestment"



gjordes på squash- och tennisspelande universitetsstudenter. Studien gick ut på att ta reda på om något samband förelåg mellan poäng på "reinvestment-scale" som de fyllt i och spelarnas egen uppfattning kring hur de tenderar att "choke" under stress. Studien visade på en korrelation mellan att deltagare som klassades in under kategorin "high reinvesters" tenderade att lägga mer medveten kontroll över sina rörelser, än de deltagare som hamnade under kategorin "low reinvesters". Resultatet har lett till att "reinvestment scale"-testet anses vara ett användbart och trovärdigt test vid situationer där man vill förutse hur pass stor tendensen är att personer "återinvesterar" i stressfulla situationer. Studien gav ett signifikant resultat och ger "reinvestment-scale" mer stöd (Hammond, Masters & Polman, 1993).

En annan studie gjordes i "rod tracing" där uppgiften gick ut på att föra en ring som omslöt en kopparstång. Kopparstången var M-formad och syftet var att föra ringen från ena änden av stången till den andra utan att nudda. I nämnd studie påverkades prestationen inte signifikant beroende på om deltagarna tillhörde kategorin "high-reinvesters" eller "low-reinvesters". Deltagarna fick även i den här studien göra ett "reinvestment-scale"-test för att kunna skapa dessa två grupper. Syftet var att undersöka om personer som till hög grad tenderade att lägga medveten fokus på uppgiften i större utsträckning misslyckades med prestationen. Förklaringen till att resultatet inte visade sig vara signifikant var att uppgiften som utfördes inte var tillräckligt komplex för att det skulle leda till att personerna skulle "återinvestera". Studien är viktig att lyfta upp då det här resultatet visar på att det krävs att uppgiften är till en viss grad komplex för att personer medvetet kommer kontrollera sina rörelser (Hammond et al., 1993).

"STAI form Y-2" är ett välkänt självutvärderingsformulär som mäter personens grad av trait anxiety (Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A., 1983). Testet kommer förkortas och endast benämnas som "STAI" i rapporten.

Tidigare forskning gällande "STAI" har genomförts. En studie gjordes på 16 stycken fotbollsspelare från ett universitet. Deltagarna delades in i två grupper med åtta personer i varje grupp. Gruppindelningen utgick från om personen hade hög eller låg grad av trait anxiety utifrån deras svar från självutvärderingsformuläret. Deltagarna utsattes för en "kontrollerad" och en "stressad" situation. I den "kontrollerade" situationen skulle de, vid angiven vissningssignal, skjuta 10 skott på mål. Uppgiften var att pricka övre höger- och vänster hörn på fotbollsmålet. I den "stressade" situationen ökades stressen genom att deltagarna fick fler instruktioner om att de skulle prestera bättre. Deltagarna fick samtidigt veta hur bra de andra deltagarna hade presterat för att öka pressen. Antal skott och uppgiften var den samma som i den "kontrollerade" situationen. Resultatet visade att antal träffade mål

minskades för deltagarna i gruppen med hög grad av trait anxiety i den “stressade” situationen. Studien menade också att personer med hög grad av trait anxiety kan leda till ökad state anxiety vid pressade situationer (Horikawa & Yagi, 2012).

### **Syfte och frågeställning**

Vi kommer i denna studie med utgångspunkt från “the theory of reinvestment”, undersöka om det finns ett samband mellan individens grad av trait anxiety och tendensen att kontrollera sina rörelser hos elitryttare i dressyr, samt om utfallet har en påverkan på prestation vid tävling.

I rapporten ska därför följande frågeställning besvaras:

*Finns det ett samband mellan grad av trait anxiety och tendensen att kontrollera sina rörelser vid en tävlingssituation för en elitryttare i dressyr, samt om utfallet har en inverkan på prestation?*

Arbetets hypoteser lyder:

*Hypotes 1: Det finns en positiv korrelation mellan STAI och MSRS.*

*Hypotes 2: Det finns en stark positiv korrelation mellan STAI och MSRS som korrelerar med prestation.*

*Hypotes 3: Det finns en skillnad i beroende på hur viktig tävlingen är.*

## **Metod**

### **Deltagare**

För att uppnå syftet med undersökningen utgick vi från populationen av elitryttare i dressyr som tävlar aktivt på nationell - och internationell nivå. Urvalet i populationen skedde genom ett bekvämlighetsurval där vi inte tog hänsyn till ålder eller kön. Denscombe (2009) beskriver begreppet bekvämlighetsurval som ett urval som bygger på forskarens bekvämlighet där deltagarna är de första som finns till hands. Vi valde bekvämlighetsurval för att lyckas uppnå rätt mängd data på begränsad tid. Antalet deltagare i undersökningen blev 30 stycken, detta för att uppnå ett representativt urval (Denscombe, 2009). Deltagarna var alla tjejer och varierade i ålder mellan 14 och 25 år.

### **Instrument**

Undersökningen bestod av de två tidigare nämnda frågeformulären MSRS och STAI. För att kunna applicera testen i relation till idrottarens prestation har ryttarnas resultat hämtats från svenska ridsportsförbundets tävlingsdatabas. Nedan följer en beskrivning av instrumenten.

**MSRS.** Frågeformuläret mäter till vilken grad en person tenderar att kontrollera sina rörelser vid prestation (Masters, Eves & Maxwell, 2005; Malhotra, Masters, Omuro & Poolton, 2015). Formuläret innehåller tio stycken påståenden som är uppdelade i två kategorier (se bilaga 1). Fem av påståendena handlar om “rörelsemotorik”, till exempel “jag är medveten om hur min kropp fungerar”. Resterande fem påståenden handlar om “självmedvetenhet” i rörelser. Exempel på ett sådant påstående är “jag är bekymrad över mitt sätt att röra mig”. Varje påstående besvaras utifrån en 6-gradig Likertskala där 1 är “håller inte alls med” och 6 är “håller absolut med” (Masters & Maxwell, 2008). Testet är relativt nytt och obeprövat. En back-translation genomfördes på MSRS-testet till svenska, detta med anledning av att det hämtade testet endast fanns på engelska medan deltagarnas moderspråk var svenska.

**STAI.** Det välkända självutvärderingsformuläret mäter personens grad av trait anxiety. Testet består av 20 stycken påståenden som skattas på en fyrgradig skala (se bilaga 2). Siffran 1 står för “nästan aldrig” och 4 står för “nästan alltid” (Spielberger et al., 1983).

**Svenska Ridsportsförbundets tävlingsdatabas.** Tävlingsdatabasen är en välkontrollerad tjänst där bland annat svenska ryttares tävlingsresultat registreras. Tjänsten användes i studien för att hämta ryttarnas resultat ([https://tdb.ridsport.se/rider\\_results/search](https://tdb.ridsport.se/rider_results/search)).

## **Design**

Vi har använt oss av en kvantitativ surveyundersökning för att besvara studiens frågeställning. En surveyundersökning ger en bred och omfattande täckning av information (Denscombe, 2009). Genom att använda en kvantitativ surveyundersökning kunde vi få in mycket information från ett flertal deltagare på kort tid.

En korrelationsstudie har genomförts där sambandet mellan STAI och MSRS undersöktes i relation till den enskilde individens tävlingsresultat. Ryttarens resultat har hämtats från sex stycken olika tävlingar från år 2015 och framåt. Resultaten har utgått från en och samma häst för att utesluta att hästarnas prestation skiljer sig. Tre av tävlingarna klassificerades som “vanlig tävling”. I “vanlig tävling” ingick nationella tävlingar som anordnas av olika svenska ridklubbar och som inte ligger till grund för uttagningar till landslaget. De andra tre tävlingarna klassificerades som “viktig tävling”, där stress och nervositet lättare uppstår. I de “viktiga tävlingarna” har vi klassificerat in Svenska Mästerskapen (SM), Lag-SM, Svenskt Ponnyderby, Nordiska Mästerskapen (NM), Europamästerskapen (EM) och observationstävlingar som är ett underlag för uttagning till landslaget.

## **Procedur**

Deltagarna fick vid inledning av undersökningen ett missivbrev angående studien (se bilaga 3). Missivbrevet skickades ut via mail som personerna behövde godkänna för att kunna delta i studien. Till deltagarna under 15 år skickades ett missivbrev ut via mail till respektive vårdnadshavare för godkännande av barnens deltagande (se bilaga 4).

Efter informerat samtycke från deltagarna skickades underlaget till studien ut. Underlaget bestod av en webbenkät som varje deltagare fyllde i ([www.kwiksurveys.com](http://www.kwiksurveys.com)). Valet av webbenkät grundar sig på att det är effektivt, då ryttarna befinner sig i olika delar av landet (Denscombe, 2009). Det gav även deltagarna möjlighet att fylla i enkäterna i lugn och ro när de själva hade tid. För att höja validiteten i frågorna och i datainsamlingen pilottestades enkäten på en person som inte är relaterad till studien innan den skickades ut till deltagarna, på så vis gick det att försäkra om att enkätens utformning var begriplig samt att de tekniska bitarna fungerade.

Enkäten bestod av MSRS-testet följt av STAI-testet samt ett antal demografiska frågor på slutet för att få information om deltagarnas namn, ålder och kön. I enkäten fick även deltagarna svara på hur länge de tävlat på elitnivå och göra en självskattning på skala 1-10 angående hur nöjda de är med tävlingsprestationen från 2015. Siffran 1 representerade "inte alls nöjd", 5 stod för "det har gått som jag förväntade mig" och siffran 10 symboliserade "mycket nöjd". Även frågor om de varit i kontakt med idrottspsykolog utformades i enkäten, men dessa svar har inte analyserats i dataanalysen (se bilaga 5).

Funktionen att utforma alla frågor i enkäten som "obligatoriska" att svara på genomfördes i den valda tjänsten. Detta för att inte få bortfall på grund av att deltagarna inte sett frågan eller råkat hoppa över den.

Efter insamlade enkäter hämtades deltagarnas enskilda tävlingsresultat från tre "vanliga tävlingar" och tre "viktiga tävlingar" från svenska ridsportsförbundets tävlingsdatabas. Om ryttaren startade flera starter på en helg valdes den första starten på helgen, detta med anledning av att ryttaren inte hunnit vänja sig vid de yttre faktorerna så som publik, dressyrbanan och övrig omgivning.

## **Dataanalys**

En korrelationsmätning utfördes på den enskilde individens medelvärde på frågeformuläret STAI och medelvärdena från de två kategorierna "rörelsemotorik" och "självmotvetenhet" i MSRS. Resultaten korrelerades till individens resultat från tre stycken "vanliga tävlingar" med tre stycken "viktiga tävlingar". För att kunna jämföra deltagarnas

individuella tävlingsresultat räknades medelvärde ut på “vanliga-” respektive “viktiga tävlingar”. Svaren från enkäten och deltagarnas tävlingsresultat analyserades genom användning av statistikprogrammet SPSS. I korrelationsmätningen inkluderades även ålder, erfarenhet på elitnivå och självskattning på tävlingssäsongen 2015.

STAI-testets svarsalternativ bestod av en skala från 1 till 4, där siffran 4 indikerade en hög grad av “trait anxiety”. I STAI-testet har svarsalternativen för frågorna 1, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 16, och 19 behövts omvändas. Detta med anledning av att siffran 4 i dessa frågor indikerade en frånvaro av “trait anxiety”. Svarsalternativen 1,2, 3 och 4 har alltså vänds om i ovannämnda frågor och motsvarade svarsalternativen 4, 3, 2 och 1 istället.

Homogenitetsmättet Cronbach’s alpha har använts för att få ett mått på hur väl de testade frågorna hänger ihop i vardera frågeformulär. Gränsen för vad som räknas som ett tillräckligt högt värde för att testet ska ha intern konsistens är .60 (Aron, Aron & Coups, 2014). Testresultaten sammanställdes i statistikprogrammet SPSS. Cronbach’s alphavärde för de 10 frågorna i MSRS-testet och de 20 frågorna från STAI-testet gav .55 respektive .83.

## **Etik**

Utifrån etisk synvinkel inleddes missivbrevet och enkäten med bakgrundsinformation om studiens syfte samt arrangörer. Deltagarna blev informerade om att all information behandlas konfidentiellt och att deltagandet var frivilligt. Personerna kunde avbryta sitt deltagande i undersökningen när som helst och de fick möjlighet att ta del av den sammanställda rapporten om så önskades (Denscombe, 2009). Försökspersoner var anonyma i den slutgiltiga rapporten, men information utgick om att undersökningen behövde tillgång till individens för- och efternamn för att kunna jämföra svarsresultaten med individens tävlingsresultat. Efter att resultaten sammanställdes byttes deltagarnas namn ut till en siffra för att kunna upprätthålla anonymiteten.

## **Resultat**

Nedan följer det resultat som frambringats ur vår undersökning. Hypoteserna redogörs i tur och ordning och tydliggörs med hjälp av tabeller.

Medelvärdet på elitryttarnas ålder var 18.10 år ( $SD = 2.73$ ). Resterande medelvärden och standardavvikelser bland prediktor- och kriteriumvariabler redovisas i tabell 1.

Tabell 1  
Medelvärde, standardavvikelse och antal deltagare för samtliga variabler

Variabel	M	SD	<i>n</i>
Ålder	18.10	2.73	30
STAI	1.69	.37	30
MRSR – rörelsemotorik	3.70	.61	30
MSRS – självmedvetenhet	2.99	.63	30
Vanlig tävling	67.59	1.87	30
Viktig tävling	66.61	1.96	30
Självskattning	7.20	2.24	30
Erfarenhet	4.56	2.64	30

### Hypotes 1 – Det finns en positiv korrelation mellan STAI och MSRS

Resultatet visade ingen signifikant positiv korrelation mellan STAI och frågorna gällande rörelsemotorik från MSRS-testet,  $r(28) = -.20, p < .05$ . Det visades heller inte någon positiv korrelation mellan STAI och frågorna gällande självmedvetenhet från MSRS-testet,  $r(28) = .32, p < .05$ .

### Hypotes 2 - Det finns en stark positiv korrelation mellan STAI och MSRS, som korrelerar med prestation

Resultatet visade ingen korrelation mellan STAI och MSRS-testet. Testen korrelerade inte med prestation. STAI och prestation från ”vanlig tävling” korrelerade inte,  $r(28) = -.26, p < .05$ . STAI och prestation från ”viktig tävling” korrelerade inte heller,  $r(28) = -.31, p < .05$ . Rörelsemotorikfrågorna utifrån MSRS-testet och prestation från ”vanlig tävling” visade inte heller ett signifikant resultat,  $r(28) = .03, p < .05$  samt ingen korrelation visades för ”viktig tävling”,  $r(28) = .04, p < .05$ . Självmedvetenhetsfrågorna utifrån MSRS-testet och prestation från ”vanlig tävling” korrelerade inte,  $r(28) = -.12, p < .05$  likaså för ”viktig tävling”,  $r(28) = -.25, p < .05$ .

### Hypotes 3 - Det finns en skillnad i beroende på hur viktig tävlingen är

Enligt ovannämnda resultat fanns det inte ett korrelations samband mellan testen och prestation, det gick därför inte att finna en skillnad i beroende på hur viktig tävlingen är.

I tabell 2 visas korrelationsnivån mellan berörda variabler.

Tabell 2  
Korrelationsstudie mellan berörda variabler

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Ålder								
2. Vanlig tävling	-0.00							
3. Viktig tävling	-.18	.74**						
4. STAI	.22	-.26	-.31 <sup>2</sup>					
5. MSRS - rörelsemotorik	.36 <sup>3</sup>	.03	.04	-.20				
6. MSRS - självmedvetenhet	.05	-.12	-.25	.32 <sup>1</sup>	.09			
7. Erfarenhet	.63**	.40*	.30	-.16	.29	.07		
8. Självskattning	-.02	.17	.19	-.07	.01	-.06	.17	

\*\* Korrelation är signifikant på nivån  $p < .01$ .

\* Korrelation är signifikant på nivån  $p < .05$ .

<sup>1</sup>  $p = .07$ . <sup>2</sup>  $p = .08$ . <sup>3</sup>  $p = .05$  (följande resultat lyfts upp i diskussionen).

## Diskussion

Syftet med studien är att undersöka om det finns ett samband mellan individens grad av trait anxiety och tendens att kontrollera sina rörelser hos elitryttare i dressyr, samt om utfallet har en påverkan på prestationen vid tävling. Efter avslutad studie visar vårt resultat att så inte är fallet. I följande stycke diskuteras hypoteserna i tur och ordning följt av en diskussion om studiens metodval samt en avslutande diskussion av framtida forskning.

### Hypotes 1

Med utgångspunkt från Masters teori (2008) gällande återinvestering, Beilocks (2007) beskrivning av begreppet "choking" samt tidigare nämnda studier formades vår hypotes 1 - att det finns en positiv korrelation mellan testen STAI och MSRS. Resultatet visar att det inte finns en signifikant korrelation mellan testen. Vi vill i denna diskussionsdel analysera hur detta kommer sig.

En orsaksfaktor till att vår mätning inte gav ett signifikant resultat tror vi kan bero på det låga antalet deltagare. I vår studie har vi endast 30 deltagare vilket Denscombe (2009) lyfter upp är lägsta antalet för att uppnå ett representativt urval. Anledningen till vårt låga antal deltagare grundar sig i den begränsade tidsaspekten. Vi tror däremot att fler deltagare kan ge ett mer robust resultat och vi skulle då kunna avgöra om resultatet beror på slumpen. Vi finner en trend på resultatet mellan STAI och självmedvetenhetsfrågorna i MSRS-testet.

Sambandet mellan dessa två tester var inte signifikant (se tabell 2). Däremot öppnar p-värdet upp för möjligheten att ett signifikant resultat skulle kunna uppnås med fler deltagare.

Sambandet eller avsaknaden av ett samband kan då förstås med större statistisk säkerhet. För att sätta resultatet i relation till verkligheten hade det inneburit att ju högre grad av nervositet, desto mer självmedveten är personen om sina rörelser. Vi vågar som sagt inte säga att det finns ett samband mellan dessa två variabler då resultatet inte når upp till signifikansnivån.

Resultatet mellan STAI och rörelsemotorikfrågorna i MSRS-testet visar inte i närheten av ett signifikant resultat. Vi finner därför inte någon anledning att samla in fler deltagare gällande sambandet mellan dessa två variabler, då vi tror att resultatet fortfarande inte kommer visa på ett signifikant resultat.

En annan aspekt som vi är kritiska till är instrumentet MSRS-testet. Det är ett relativt nytt och obeprövat test som vi har svårt att finna en större mängd tidigare forskning kring. Testet har ett Cronbach's alphavärde på .55 och innebär att det inte når upp till gränsen för vad som räknas som ett tillräckligt högt värde för att testet ska ha intern konsistens. Vi tror att frågorna i MSRS-testet bör vara mer riktade till just den utvalda sporten för att deltagarna lättare ska kunna relatera till frågorna. Om vi tittar på item-nivå anser vi att frågan "om jag ser min spegelbild i ett skyltfönster så kommer jag att granska mina rörelser" i MSRS-testet är svår att associera till ridgrenen dressyr. Vi är medvetna om att vi inte genomfört en faktoranalys gällande vår svenska översättning av MSRS-testet. Därför kan vi inte vara helt säkra på att vår back-translation till svenska motsvarar den engelska versionen på frågorna. Deltagarna kan alltså ha uppfattat frågorna på ett annat sätt som påverkar resultatet.

STAI-testet har däremot ett Cronbach's alphavärde på .83 vilket indikerar på en hög nivå av intern konsistens. Vi ifrågasätter ändå begreppsvaliditeten gällande STAI-testet. Mäter det verkligen det vi vill mäta? Är frågorna gällande trait anxiety bara ett medelvärde i sig eller representerar det vad vi människor faktiskt känner i verkligheten?

I studien undersöker vi endast trait anxiety som är det generella och personlighetsbaserade måttet (Moran, 2009). I undersökningen utesluter vi state anxiety som Moran (2009) beskriver ger ett mått på den situationsspecifika graden av nervositet/oro. Vi tror att mätning av state anxiety kan ge en bra komplettering till studien och visa på ett mer trovärdigt helhetsperspektiv. Frågeformuläret med trait anxiety är inte kopplat till just tävlingssituationer. Frågorna som testet består av är väldigt generella, till exempel kan "jag känner mig lycklig" vara ett tillstånd som är svårt för deltagarna att associera till ridsporten och tävlingssituationen. Den tidigare forskning som har genomförts av Horikawa och Yagi (2012), som lyfts upp i teoriavsnittet, involverar måttet state anxiety. I experimentet mäts



deltagarnas nivå av state anxiety precis vid idrottsutförandet. Den nämnda forskningen visar också på att personer med hög grad av trait anxiety även kan öka deras grad av state anxiety vid pressade situationer. Dessutom lyfter Beilock (2007) upp att faktorer som kan avgöra att idrottare hamnar i chokingtillstånd till exempel är självförtroende, grad av trait anxiety och närvaro av publik. Genom att inte mäta state anxiety har vi ingen information om hur dessa faktorer skulle kunna inverka på deltagarna och möjligtvis ge ett annat utfall på våra variabler. Att även involvera denna typ av mätning i vår studie tror vi skulle kunna ge ett mer komplext samband mellan trait-, state anxiety och prestation.

En annan påverkan på resultatet kan vara att deltagarnas svar samlades in genom en webbenkät, vilket gör att vi inte vet hur de har uppfattat frågorna. Vi tror att det här kan påverka utfallet av resultatet, då många av frågorna i båda testen kan vara svåra att associera till idrotten och därmed svåra att svara på.

## **Hypotes 2**

Även hypotes 2, att det finns en stark positiv korrelation mellan STAI och MSRS som korrelerar med prestation, visar inte heller en signifikant korrelation i vårt resultat. För att choking och "återinvestering" ska uppstå krävs det att individen upplever stress och situationen som extra viktig. Som Anschell et al., (2002) beskriver begreppet stress så behöver personen tolka de upplevda kraven på sig själv som högre än den upplevda förmågan att kunna leva upp till dessa krav. I våra deltagares fall kan det vara så att kraven inte uppfylls för att choking och "återinvestering" ska uppstå. Vi kan inte veta om den enskilde individen upplevde tävlingssituationen som stressande eller till vilken grad de upplevde tävlingen som viktig.

Efter sammanställt resultat ställer vi oss frågan om ryttare är rätt grupp att forska på utifrån denna typ av undersökning? Hästar är känsliga flockdjur som påverkas av ledarens tillstånd. Om ryttaren är nervös speglar detta med största sannolikhet av sig på hästen (Wolframm & Micklewright, 2010). Dock går det inte att undgå att hästen är en enskild variabel som påverkar resultatet. Även om ryttaren är lugn och utför de finmotoriska rörelserna på ett korrekt sätt så kan hästen ha en "dålig dag". Ryttarens inverkan ger alltså inte alltid den effekt som det borde. Hästen kan också prestera dåligt på grund av att den blir spänd av den yttre miljön. De tidigare studier som lyfts upp i rapporten involverar endast en enskild deltagare som individuellt utför en uppgift. Vi tror att vi kan få en renare datainsamling om vi till exempel utför undersökningen på gymnaster. Detta på grund av att de

befinner sig i en stängd situation där de utför samma rörelser, det finns inga okontrollerade variabler så som djur som kan påverka.

### **Hypotes 3**

Hypotes 3, att det finns en skillnad i beroende på hur viktig tävlingen är, visar inte på något signifikant resultat. Det vill säga att det spelar ingen roll för prestationen om det är en vanlig eller viktig tävling. Vår uppdelning av “vanliga tävlingar” och “viktiga tävlingar” för mått på prestation behöver inte betyda att det är just den uppdelningen för den enskilde deltagaren. Likt Weinberg och Gould’s (2011) beskrivning av begreppet stress så reagerar varje individ olika på yttre krav och upplever inte stress likadant. De tre resultaten som hämtades på svenska ridsportsförbundets tävlingsdatabas från “viktig tävling”, behöver inte vara de avgörande tävlingssituationerna då en ökad arousal sker på grund av stress.

Medelvärde av deltagarnas erfarenhet i sporten ligger på 4.56 år ( $SD = 2.64$ ) och innebär att de är rutinerade att tävla och vana vid tävlingssituationer. Detta kan också göra att de tävlingar som vi klassificerar som “viktiga tävlingar”, och därmed mer nervösa, inte behöver betyda att deltagarna upplever dem som extra stressande.

### **Metodval**

Vi valde att göra en kvantitativ surveyundersökning där deltagarna fick svara på en enkät. Det här alternativet gav oss möjlighet att samla in 30 deltagare till studien på begränsad tid, jämfört med om vi valt en kvalitativ metod där vi eventuellt hade hunnit med ett mindre antal intervjuer. Å andra sidan kan en kvalitativ metod ge mer djupgående information om deltagarna i frågan. Samtidigt som vi anser att det finns fördelar med att få mer djupgående information, finner vi en svårighet med att använda en kvalitativ metod för denna typ av situation. Intervjun kan komplettera information men predicerar inget resultat. Även om vi hade haft obegränsad tid och ekonomi till att utföra kvalitativa intervjuer på tävlingsplatsen hade det varit svårt att genomföra. Då en elitidrottare vill prestera sitt yttersta i en tävlingssituation är den inte mottaglig för en djupgående intervju, framförallt inte om situationen är stressande och personen snart ska tävla.

Vi tror att den externa validiteten kan bli högre genom att undersökningen utförs som ett experiment i samband med ett ökat antal deltagare. På så sätt sker undersökningen i en kontrollerad miljö där variablerna är kontrollerade (Denscombe, 2009). Vi är dock kritiska till att utföra ett sådant typ av experiment på ridsporten. Det är svårt att generalisera resultatet till andra sporter då hästen är en viktig variabel som påverkar den enskilde individens resultat.

Även om vi är kritiska till att ridsporten är svår att generalisera så anser vi att det är viktigt att utföra forskning på sporten eftersom det i dagsläget inte finns tidigare forskning om ämnet.

### **Framtida forskning**

Resultatet visar en möjlig trend för sambandet mellan STAI och viktig tävling (se tabell 2). Vi påstår inte att det finns ett signifikant samband mellan dessa två variabler. Däremot tror vi att med ett högre  $n$ -värde skulle vår studie kunna visa på ett signifikant resultat där STAI skulle kunna ge utfall och påverka resultatet på "viktig tävling". Ett ökat antal deltagare tror vi som tidigare nämnt leder till ett robustare resultat där vi kan avgöra om resultatet beror på slumpen. Att få en ökad förståelse för hur personlighetsdraget "att vara nervös" inverkar på idrottarens prestation tror vi kan underlätta för hur idrottaren ska agera vid den avgörande tävlingssituationen. Medvetenheten hjälper även tränaren att lägga upp ett passande träningsupplägg för idrottaren när tävlingen närmar sig.

Resultatet av deltagarnas ålder grundar sig i att vi utförde ett bekvämlighetsurval. På grund av undersökningens begränsade tid har vi inte lagt fokus på att få ett brett spann på åldrarna. Deltagarnas åldrar varierar mellan ålder 14 till 25 år, med ett medelvärde på 18.10 ( $SD = 2.73$ ). Vi tycker att det hade varit intressant, i kombination med ökat antal deltagare, att undersöka ett bredare spann på åldrarna för att se om detta hade påverkat resultatet.

Variabeln ålder ingår inte i våra hypoteser, men vi finner en trend i resultatet mellan rörelsemotorikfrågorna från MSRS-testet och deltagarnas ålder (se tabell 2). Även här vill vi förtydliga att resultatet inte är signifikant. Vi anser ändå att resultatet är intressant för framtida forskning. Den frågeställning vi finner utifrån resultatet är om Masters teori (2008) tenderar att lättare ge utfall på personer som är vuxna, från 20 år och uppåt? Weinberg och Gould (2011) redovisar att de flesta barn som deltar i sport inte upplever överdriven grad av state eller trait- anxiety. Vid stressade tävlingssituationer tror vi därför att "återinvestering" kanske inte uppstår lika lätt för barn då de inte finner samma grad av nervositet inför tävling.

Även om vår studie inte givit en signifikant korrelation vill vi inte förkasta Masters teori, då vi anser att den har en ekologisk validitet och ett viktigt budskap. Tidigare forskning som presenteras i vårt teoriavsnitt visar på ett samband mellan kontroll av rörelser och prestation. Medvetenheten om denna kunskap är relevant för en elitidrottare då det är en utmaning att hantera sin ökade arousal vid en avgörande tävlingssituation.

Vi håller oss dock kritiska till MSRS-testet, då frågorna i testet bör vara mer riktade till den specifika idrotten, och anser att det kan utvecklas för framtida studier.

## Referenser

- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-753.
- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: a reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research quarterly for exercise and sport*, 74(4), 436-444. doi: 10.1080/02701367.2003.10609113
- Aron, A., Aron, E., & Coups, E. J. (2014). *Statistics for psychology* (6. uppl.). Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Beilock, S.L., Carr, T. H., MacMahon, C., & Starkes, J. L. (2002). When paying attention becomes counterproductive: impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(1), 6-16.
- Beilock, S. L., & Gray R. (2007). In G. Tenenbaum., & R. C., Eklund (Red.) *Handbook of sport psychology* (s. 425-465). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken*. (2:a uppl.) (P. Larson, Övers.). Lund: Studentlitteratur.
- Ericsson, K. A., Prietula, M. J., & Cokely, E. T. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*, 85(7/8), 114-121.
- Hammond, N. V., Masters, R. S. W., & Polman, R. C. J. (1993). 'Reinvestment': A dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure. *Personality and individual differences*, 14(5), 655-666. doi: 10.1016/0191-8869(93)90113-H
- Hanton, Sheldon., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2001). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125-1136.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport; a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24-39.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2012) The relationship among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), 1-5. doi: 10.1371/journal.pone.0035727
- Malhotra, N. Masters, R. S. W., Omuro, S., Poolton, J. M., & Wilson, M. R. (2015). Dimensions of movement specific reinvestment in practice of a golf putting task. *Psychology of Sport and Exercise*, 18: 1-8 doi: 10.1016/j.psychsport.2014.11.008
- Masters, R., Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183. doi: 10.1080/17509840802287218
- Matic, A. I. (2014). Introduction to the nervous system, part 2: the autonomic nervous system

- and the central nervous system. *AMWA Journal: American Medical Writers Association Journal*, 29(2), 51-55.
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W., & Poolton, J. M. (2013). Performance breakdown in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 271-276. doi: 10.1080/02701367.2006.10599360
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology. A critical Introduction*(2<sup>nd</sup> ed.). London: Routledge.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). Manual for the state-trait anxiety inventory STAI (form Y). *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists*.
- Svenska Ridsportförbundet. (u.å). *Tävlingsreglemente II dressyr*. Hämtad 18 april, 2016, från Svenska Ridsportförbundet:  
[http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id\\_40821/cf\\_559/TR\\_II\\_Dressyr\\_3.PDF](http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_40821/cf_559/TR_II_Dressyr_3.PDF)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5<sup>th</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wolframm, I. A., & Miclewright, D. (2010). Rider anxiety, perception of equine temperament and ridden performance: do they relate?. *Journal of Veterinary Behaviour: Clinical Applications and Research*, 5(4), 210. Doi: 10.1016/j.jveb.2009.11.015

## **Bilaga 1 - The movement Specific Reinvestment Scale (MSRS)**

Varje fråga besvarades utifrån en Likertskala från 1 (håller inte alls med) till 6 (håller absolut med).

### **Medveten rörelsemotorik**

1. Jag försöker alltid att tänka på hur jag utför mina kroppsrörelser
2. Jag reflekterar mycket över mina kroppsrörelser
3. Jag försöker alltid fundera på varför jag misslyckades med mitt utförande
4. Jag är medveten om hur min kropp fungerar när jag utför en rörelse
5. Jag glömmer sällan de gånger jag misslyckats med min rörelsemotorik

### **Självmedvetenhet i rörelser**

1. Jag är bekymrad över mitt sätt att röra mig
2. Jag är självmedveten om hur jag ser ut när jag rör mig
3. Om jag ser min spegelbild i ett skyltfönster så kommer jag att granska mina rörelser
4. Ibland får jag en känsla av att jag granskar mina egna rörelser
5. Jag oroar mig över vad andra personer tänker om mig när jag utför mina rörelser.

## Bilaga 2 - STAI Form Y-2

Nedan finns ett antal uttalanden som människor har använt för att beskriva sig själva. Läs varje påstående och ringa in den siffra som anger hur Du i allmänhet känt dig under de sista två månaderna. Inget svar är rätt eller fel. Tänk inte för mycket på varje uttalande utan ge det svar som bäst beskriver hur Du vanligtvis känt Dig.

1. Jag känner mig glad
2. Jag känner mig nervös och rastlös
3. Jag känner mig nöjd med mig själv
4. Jag önskar jag kunde vara lika lycklig som andra verkar vara
5. Jag känner mig misslyckad
6. Jag känner mig utvilad
7. Jag är lugn och behärskad
8. Jag känner att svårigheterna blir oöverstigligen
9. Jag oroar mig för mycket för saker som inte spelar någon roll
10. Jag är lycklig
11. Jag tänker tankar som upprör mig
12. Jag saknar självförtroende
13. Jag känner mig trygg och säker
14. Jag har lätt för att fatta beslut
15. Jag känner mig otillräcklig
16. Jag är nöjd och belåten
17. Oviktiga tankar stör mig
18. Jag tar besvikelser så hårt att jag inte kan få dem ur huvudet
19. Jag är en stabil person
20. Jag blir spänd eller orolig när jag tänker på det som på sista tiden angått mig mest

För varje fråga angavs följande svarsalternativ:

1. Nästan aldrig 2. Ibland 3. Ofta 4. Nästan alltid

### **Bilaga 3 - Missivbrev**

Hej!

Vi är två studenter från Lunds Universitet som skriver C-uppsats inom ämnet idrottspsykologi. Vår studie handlar om att undersöka sambandet mellan stress och prestation.

Deltagarna i vår studie är elitryttare som tävlar i den finmotoriska ridgrenen dressyr. Då du ingår i denna grupp hade vi varit tacksamma om du vill delta genom att svara på ett frågeformulär. Undersökningen tar ca 10 - 15 minuter att genomföra.

Vi kommer använda tävlingsdatabasen från Svenska Ridsportsförbundets hemsida för att kolla upp dina tävlingsresultat, det behöver vi göra för att kunna matcha tävlingsresultaten med dina svar från frågeformulären. När vi utfört detta kommer du att vara fullt anonym. Ditt namn kommer alltså inte att finnas med i uppsatsen och inte heller någon information som går att koppla till dig som deltagare. Du har all rätt att avbryta undersökningen när du vill. Du har också rätt att ta del av resultatet och uppsatsen när arbetet är klart.

Genom hela arbetet handleds vi av Simon Granér, som är universitetslektor vid institutionen för psykologi på Lunds universitet.

Tack på förhand!

Vid frågor är du välkommen att höra av dig till oss:

Amanda Lindskog

[bev13ali@student.lu.se](mailto:bev13ali@student.lu.se)

Josefine Nors

[spa14jno@student.lu.se](mailto:spa14jno@student.lu.se)

Eller handledare:

Simon Granér

[simon.graner@psy.lu.se](mailto:simon.graner@psy.lu.se)



## **Bilaga 4 – Missivbrev till föräldrar**

Hej!

Vi är två studenter från Lunds Universitet som skriver C-uppsats inom ämnet idrottspsykologi. Vår studie handlar om att undersöka sambandet mellan stress och prestation.

Deltagarna i vår studie är elitryttare som tävlar i den finmotoriska ridgrenen dressyr. Då ditt barn ingår i denna grupp hade vi varit tacksamma om ditt barn vill delta genom att svara på ett frågeformulär. Undersökningen tar ca 10 - 15 minuter att genomföra.

Vi kommer använda tävlingsdatabasen från Svenska Ridsportsförbundets hemsida för att kolla upp ditt barns tävlingsresultat, det behöver vi göra för att kunna matcha tävlingsresultaten med ditt barns svar från frågeformulären. När vi utfört detta kommer ditt barn att vara fullt anonymt. Namn kommer alltså inte att finnas med i uppsatsen och inte heller någon information som går att koppla till ditt barn som deltagare. Ditt barn har all rätt att avbryta undersökningen när som helst. Ni har också rätt att ta del av resultatet och uppsatsen när arbetet är klart.

Genom hela arbetet handleds vi av Simon Granér, som är universitetslektor vid institutionen för psykologi på Lunds universitet.

Vi skickar ut den här informationslappen då ditt barn är minderårigt och därmed krävs målsmans godkännande. Vänligen bekräfta ditt godkännande genom att maila till Amanda eller Josefine, eller om du har några frågor.

Tack på förhand!

Amanda Lindskog

[bev13ali@student.lu.se](mailto:bev13ali@student.lu.se)

Josefine Nors

[spa14jno@student.lu.se](mailto:spa14jno@student.lu.se)

Handledare:

Simon Granér

[simon.graner@psy.lu.se](mailto:simon.graner@psy.lu.se)

## **Bilaga 5 – Övriga frågor**

1. Hur nöjd är du, på en skala 1-10, med din prestation från tävlingssäsongen 2015?

Inte alls nöjd -0

Det har gått som jag förväntade mig -5

Mycket nöjd -10

2. Hur länge har du tävlat på elitnivå?

Svar:

3. Har du under 2015/2016 varit i kontakt med en mental tränare/idrottspsykolog?

Om ja, hur många gånger?

Är det 0-5 gånger, 5-10 gånger, 15-20 gånger eller fler?

4. I vilket syfte kontaktade du mental tränare/idrottspsykolog?

1. Problem med tävlingssituation

2. Träningssituation

3. Annat

Om tävlingssituation, beskriv varför:

5. Var vänlig fyll i följande uppgifter:

För och efternamn

Ålder

Kön