

# Bilagor

Bilaga 1. IPIES

Bilaga 2. Skolor SIAM

Bilaga 3. Generella grundövningar, 1-2 (cd-spår 1-2)

Bilaga 4. Generella idrottsrelaterade övningar, 3-6  
(cd-spår 3-6)

Bilaga 5. Idrottsspecifika övningar, 7-9 (cd-spår 7-9)

Bilaga 6. Individanpassad övning, 10

## **Bilaga 1. IPIES**

© Fredrik Weibull, 2012

I denna bilaga presenteras mätinstrumentet IPIES. I IPIES kan du fylla i dina föreställningsupplementer längst med ett specifikt sammanhang. IPIES består av fyra delar. Del 3, »Skalor, information och svarsalternativ« är till hjälp när du ska fylla i formuläret. Här hittar du bland annat de skalor du använder när du fyller i IPIES och exempel på syften (varför du väljer att använda mentala föreställningar). Det är dock viktigt att du utgår från kapitel 5 i boken (s. 62) för att få information om hur du ska gå tillväga. Följer du instruktionerna och fyller i IPIES kommer du att öka din medvetenhet om hur du använder och upplever mentala föreställningar.

Så här fyller du i:

### **1) BAKGRUNDSINFORMATION**

Besvara frågorna så ärligt som möjligt.

### **2 INTRODUKTIONSFRÅGOR FÖR MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR**

Besvara frågorna så ärligt som möjligt och försök att så utförligt som möjligt beskriva vad du känner till om mentala föreställningar.

### **3) SKALOR, INFORMATION OCH SVARSALTERNATIV TILL DEL 3A OCH 3B.**

Se över och läs igenom denna del innan du börjar fylla i del 4 och 5.

#### **3A) Frivilliga mentala föreställningar**

Fyll i de mentala föreställningar som du använder längst med det specifika sammanhanget. Det är viktigt att du här endast fyller i de föreställningar som du använder dig av för ett givet syfte.

#### **3B) Spontana mentala föreställningar**

Fyll i de spontana mentala föreställningar som du upplever längst med det specifika sammanhanget. Detta ska alltså vara föreställningar som du upplever utan något givet syfte.

### **4) FÖRESTÄLLNINGSFÖRMÅGA**

Här ska du utvärdera din förmåga att skapa levande och kontrollerbara föreställningar.

## 1. BAKGRUNDSINFORMATION

1.1. Din ålder \_\_\_\_\_

1.2. Kön \_\_\_\_\_

1.3. Utbildning \_\_\_\_\_

1.4. Antal år som du har varit aktiv i din idrott \_\_\_\_\_

1.5. Ringa in din nuvarande tävlingsnivå

Lokal nivå

Distriktsnivå

Nationell nivå

Internationell nivå

## 2. INTRODUKTIONSFRÅGOR FÖR MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR

2.1. Berätta vad du känner till om mentala föreställningar.

---

2.2. Markera tre av definitionerna nedan som du anser vara de viktigaste för din förståelse för mentala föreställningar.

- Vid mentala föreställningar kan ett eller flera sinnen inkluderas (syn, hörsel...)
- Man kan inkludera känslor i mentala föreställningar.
- Mentala föreställningar kan ha både psykologiska och fysiologiska effekter.
- Genom mentala föreställningar kan man återskapa minnen av sinneskänslor och visuella bilder.
- Genom mentala föreställningar kan man skapa nya sinneskänslor och visuella bilder.
- Bilder och känslor kan skapas utan extern stimuli.
- Mentala föreställningar kan skapas frivilligt eller upplevas spontant.

2.3. Upplever/använder du mentala föreställningar i samband med din idrott?

- Ja     Nej

Om ja, fortsatt till del 3A-B. Om nej, flytta till del 4.

## 2.4. Exempel på svarsalternativ till del 3A och 3B.

Vad?	Syften (Exempel på syften till »Varför?»)	Sinnen (Exempel på »Hur?»)	Perspektiv (Exempel på »Hur?» om du inkluderar syn)	Frekvensskala	Effektskala	Effekt på vad?
Under »Vad?» beskriver du vad du föreställer dig, det vill säga föreställningens innehåll.	Exempel på vanliga syften: Motivation Teknik Självförtroende Självkänsla Strategi/taktik Koncentration Läka skada Sänka anspänning Höja anspänning Hitta rätt känsla Problemlösning	Syn  Kinestetiskt (Muskelkänslor, till exempel hur det känns i dina ben när du springer)  Taktilt (Känsl, till exempel att du känner klubban i din hand)  Hörsel  Doft  Smak	Inre visuellt perspektiv  Yttre visuellt perspektiv  Växlar (växlar mellan ett inre och ett yttre visuellt perspektiv).  (Du kan välja att fylla i ett av perspektiven alternativt att du växlar mellan båda).	1 = Våldigt sällan 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = Våldigt ofta	+10 = Våldigt stor positiv effekt +9 +8 +7 +6 +5 +4 +3 +2 +1 = Våldigt liten positiv effekt 0 = Ingen effekt -1 = Våldigt liten negativ effekt -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 = Våldigt stor negativ effekt	Beskriv vad dina spontana mentala föreställningar har effekt på (se »Syften» för exempel på vad de kan ha effekt på).

### DEL 3A. FRIVILLIGA MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR

(Fyll i dina upplevelser längst med det specifika sammanhang du väljer.)

Sammanhang	Vad? (Beskriv det du föreställer dig med minst två ord)	Varför?	Hur? (Sinnen, Känslor, Visuella perspektiv och Hastighet)	Frekvens?	Effekt?
Innan träning					
Under träning					
Direkt efter träning					
Innan tävling					
Under tävling					
Direkt efter tävling					
Utanför träning och tävling					

### DEL 3B. SPONTANA MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR

(Fyll i dina upplevelser längst med det specifika sammanhang du väljer.)

Sammanhang	Vad? (Beskriv det du föreställer dig med minst två ord)	Hur? (Sinnen, Känslor, Visuella perspektiv och Hastighet)	Frekvens?	Effekt?	Effekt på vad?
Innan träning					
Under träning					
Direkt efter träning					
Innan tävling					
Under tävling					
Direkt efter tävling					
Utanför träning och tävling					

## 4. FÖRESTÄLLNINGSFÖRMÅGA

### 4.1. Utvärdera din generella föreställningsförmåga.

---

Hur bra kontroll har du över dina mentala föreställningar? (Hur väl kan du föreställa dig det du vill föreställa dig? Föreställer du dig till exempel irrelevanta saker? Händer det att rörelser inte blir som du vill?)

Ingen kontroll    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Total kontroll

Hur klara är dina visuella föreställningar? (Hur klart och tydligt ser du föreställningen?)

Suddigt    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Total klarhet

Hur starka muskelkänslor av rörelser upplever du när du använder dig av mentala föreställningar? (Känner du till exempel när benen eller armarna arbetar?)

Inga känslor    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Starka känslor

Hur starka känslor (till exempel glädje) upplever du när du använder dig av mentala föreställningar?

Inga känslor    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Starka känslor

### 4.2 Hur konstant (stabil) är din föreställningsförmåga? Jag har upplevt:

Ingen utveckling                       viss utveckling                       stor utveckling av min föreställningsförmåga

### 4.3. På vilket eller vilka sätt vill du förbättra din föreställningsanvändning?

---

## Bilaga 2. Skalar SIAM<sup>33</sup>

I denna bilaga presenteras skalorna till mätinstrumentet SIAM. Med hjälp av dessa kan du utvärdera din föreställningsförmåga. Läs mer om SIAM och hur du kan använda dig av skalorna i kapitel 5 (s. 75). Det är bra att utvärdera din föreställningsförmåga så att du vet om du behöver förbättra någon del av den och i så fall vilken del. Det är också bra att använda sig av dessa skalor för att se om din föreställningsförmåga har förbättrats.

1. Hur väl upplevde du känslan av smak i föreställningen?

0..... 100  
ingen smak väldigt tydlig smak

2. Hur länge bibehölls föreställningen?

0..... 100  
föreställningen bibehölls under hela tiden  
bibehölls under en väldigt kort tid

3. Hur väl kände du av ytan på föremålen i din föreställning?

0..... 100  
ingen känsla väldigt tydlig känsla

4. Hur klar (levande) var föreställningen?

0..... 100  
ingen föreställning fullkomligt klar  
(levande) föreställning

5. Hur väl hörde du föreställningen?

0..... 100  
ingen hörsel väldigt tydlig hörsel

6. Hur lätt skapades föreställningen?

0..... 100  
föreställningen var lätt att skapa  
föreställningen var svår att skapa



7. Hur väl såg du bilden?

0.....100  
ingen syn  
väldigt klar syn

8. Hur snabbt skapades föreställningen?

0.....100  
föreställningen  
skapades långsamt  
snabbt skapad  
föreställning

9. Hur stark var din upplevelse av känslorna som genererades av föreställningen?

0.....100  
ingen känsla  
väldigt stark känsla

10. Hur väl kände du muskelrörelserna i föreställningen?

0.....100  
ingen känsla  
väldigt stark känsla

11. Hur väl kunde du kontrollera föreställningen?

0.....100  
oförmögen att  
kontrollera föreställningen  
fullkomligt förmögen att  
kontrollera föreställningen

12. Hur väl upplevde du känslan av doft i föreställningen?

0.....100  
Ingen doft  
väldigt tydlig doft

## **Bilaga 3. Generella grundövningar, (cd-spår 1-2)**

### **1. Skogspromenad**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Det är sommar och det är en underbar dag. Du är ute på en skogspromenad och går på en smal stig inne i en grönskande skog.

Lägg märke till alla de härliga dofterna.

Himlen är klarblå och solen strålar. Lägg märke till hur solen värmer mot huden och att du känner dig allmänt lycklig.

Titta upp mot himlen, du ser den vackra blå färgen och hur några vita fluffiga moln långsamt svävar fram.

Du går längs stigen och känner den ljumna vinden mot ditt ansikte. Du ser hur träden svajar och hur löven fladdrar. Lägg märke till det prasslande ljudet från löven.

Du hör ett ljud från skogen. Du vänder dig om och ser ett rådjur. Rådjuret tittar upp och står blyxtilla.

Du hör ett annat ljud och rådjuret springer snabbt iväg in i skogen. Du fortsätter att gå på stigen. Notera hur det känns i fötterna när du sätter ned skorna på marken, känn kroppstyngden och det mjuka underlaget under skorna. Ibland hörs också ljudet av att några kvistar bryts.

En fågel flyger förbi framför dig på stigen, du vänder dig om och tittar efter den när den flyger djupare in i skogen.

Du kommer nu fram till en bäck som korsar stigen. Du hör hur vattnet porlar och du går över bäcken på en liten träbro för att sedan sätta dig på huk bredvid den.

Sittande på huk stoppar du ned ena handen i vattnet och känner hur kallt det är. Du känner strömmen i vattnet och innan det blir för kallt tar du upp handen och torkar av den på ditt ben.

Res på dig och lägg märke till hur det känns i benmusklerna när du gör det.

Du börjar gå igen, notera hur det känns i kroppen när du går.

Du ser nu en äng på din vänstra sida, en härligt blomstrande sommaräng. På ängen springer det tre små barn som skrattar och leker. Titta på vad de gör och hur de leker. Du känner ett leende formas på dina läppar när du ser dem leka och ha roligt.

Du fortsätter att gå längs stigen. Lägg märke till hur harmonisk du känner dig. Hur varmt och skönt det är, att solen strålar och att du känner dig glad, avspänd och positiv.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

## 2. Sandstrand

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du går på en jättelång och helt öde sandstrand. Sanden är kritvit, mjuk och len och ligger med ett tjockt lager. Längs stranden växer mängder av palmer som skuggar den.

Havet är glänsande turkost med små vågor. Solen strålar och himlen är klarblå med några små fluffiga moln som långsamt seglar fram över den.

Det är varmt och skönt i luften. Känn den härliga havsdoften och notera hur solen värmer din hud och att du känner dig allmänt lycklig.

Solen strålar och du får kisa lite i det skarpa härliga solljuset. Du går längs med stranden och känner den ljumma vinden mot ditt ansikte.

Känn den varma lena sanden under dina fötter och mellan dina tår och att du sjunker ned i sanden när du går.

Du är varm och lite svettig men det är väldigt skönt och ibland kommer en lite svalare vindfläkt i den annars varma luften.

Du går ned mot vattnet och känner hur vaderna och fötterna får jobba lite när du går i den lena och varma sanden.

Du hör ljudet av att vågorna skvalpar lite lätt mot strandkanten och när du har kommit till vattenbrynet går du ned i vattnet så att du har vatten upp till vaderna. Du känner det ljumma vattnet mot benen. En större våg kommer och sköljer över dina knän och en bra bit upp på låren. Du skrattar och hoppar upp när den kommer.

Det börjar blåsa mer nu och håret fladdrar lite lätt i den ljumma sköna vinden och du känner en salt smak i munnen när du går i vattnet längs med stranden.

Du hör en fågel skrika med ett gnällande läte, du tittar upp och ser den segla högt uppe i skyn.

Du går nu upp från vattnet och börjar jogga längs strandkanten. Du arbetar med armarna och känner hur du rör dem fram och tillbaka. Pulsen går upp och du börjar svettas lite mer.

Du känner hur lårmusklerna drar ihop sig och slappnar av och känner ansträngningen i vaderna när du joggar fram över den lena mjuka sanden. Det känns skönt och avspänt.

Du springer nu ned mot vattnet. Du springer i vattnet med höga knän, det plaskar upp vatten runt omkring dig och du dyker ned i det ljumma, härliga och turkosa vattnet.

Med slutna ögon simmar du under vattenytan i det ljumma och sköna vattnet för att sedan komma upp till ytan och åter igen fylla lungorna med luft.

Efter ditt härliga dopp går du upp mot stranden och känner en salt smak i din mun. Några meter upp ligger din handduk, du lyfter upp den torra mjuka handduken och torkar av vattnet från kroppen.

Du känner hur solen redan börjar värma upp din kropp.

Du placerar handduken på sanden och lägger dig på den. Du ligger bekvämt på det lite ojämna men mjuka underlaget, sluter ögonen och njuter av ljudet av vågorna och några enstaka fåglar. Du slappnar av i alla muskler och bara njuter av den värmande solen och stillheten.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

## **Bilaga 4. Generella idrottsrelaterade övningar, (cd-spår 3-6)**

### **3. Innan träning**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du vaknar upp efter en god natts sömn. Idag har du en viktig träning och du är väldigt laddad och sugen. Det spritter i kroppen och du är i toppform.

Föreställ dig nu hur du äter en bra och god frukost, vilket ger dig ännu mer energi. Du ser fram emot träningen. Det ska bli kul att träna och när du tänker på träningen upplever du hur ett leende formas på dina läppar. Du förbereder dig för att ge dig iväg till träningen och känner dig lätt i kroppen. Du föreställer dig hur det kommer att gå på träningen och hur bra du kommer prestera. Upplev hur du står vid ytterdörren och precis ska öppna den när du tänker för dig själv »detta kommer att bli riktigt roligt«. Du tänker att du ska ge allt du kan på denna träning. Du vet att du är riktigt bra.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

### **4. Att prestera bra på en träning**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du befinner dig på en träning och att du precis har genomfört en övning. Se hur det ser ut runt omkring dig. Hör du några ljud? Känner du några dofter? Du tycker det är jättekul att träna och känner dig glad och motiverad. Du upplever hur du ler och att du har en skön känsla i kroppen. Föreställ dig nu att du är full av energi och hur du är mitt uppe i träningen. Du känner pulsen och andningen. Upplev hur bra du rör dig och hur kraftfull och smidig du är. Du känner dig pigg och stark. Föreställ dig hur träningen fortsätter och att du gör bra ifrån dig. Upplev hur det känns i kroppen. Du har 100% fokus på rätt sak under aktiviteten.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

### **5. Att prestera bra på en tävling**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du tävlar i din idrott och att du presterar bra. Föreställ dig situationen så tydligt och verkligt som möjligt. Se hur det ser ut på platsen du befinner dig på. Hör du några ljud? Upplever du några dofter? Upplev hur musklerna arbetar i kroppen när du utför din idrott och hur härligt det känns. Du tror på dig själv och du presterar riktigt bra.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

## **6. Efter en lyckad träning**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du precis har kommit hem efter en träning och att du är väldigt nöjd med den. Du arbetade hårt under träningen och känner dig väldigt trött. Upplev hur skön denna trötthet är och känn hur avslappnade musklerna är. Du sätter dig ned och tänker tillbaka på något som du kunde ha genomfört bättre på träningen. Föreställ dig att du genomför det på det sätt du skulle vilja ha genomfört det på. Föreställ dig det så verkligt och levande som möjligt. Tänk nu tillbaka på en riktigt bra prestation under träningen. Föreställ dig denna prestation igen. Lev dig verkligen in i föreställningen och upplev hur det kändes och tillståndet du befann dig i. Du presterade bra och är stolt över dig själv.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

## **Bilaga 5. Idrottsspecifika övningar, (cd-spår 7-9)**

### **7. Idrottsspecifik övning (tennis)**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du är och spelar i en utomhustävling och att du nu ska spela en match. Se hur det ser ut på tennisbanan och runt omkring dig. Du ser din motståndare. Hör du några ljud? Känner du några dofter? Känner du någon vind?

Föreställ dig nu att matchen har börjat. Ni spelar några poäng och du spelar riktigt bra. Känn hur det känns i kroppen när du slår slagen och rör dig över banan. Föreställ dig det så tydligt och verkligt som möjligt. Du har en bra timing i slagen och det är roligt att spela.

Föreställ dig att du har vunnit första set. Det är nu i början av andra set och du fortsätter att spela riktigt bra. Föreställ dig att du tror på dig själv och att du spelar på det sätt du vill spela.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

### **8. Idrottsspecifik övning (höjdhopp)**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du är och tävlar i en utomhustävling. Du befinner dig ute på banan och ser andra friidrottare. Hör du några ljud? Upplever du några dofter? Känner du någon vind?

Du känner dig lätt och stark. Upplev hur det känns när du förbereder dig inför hoppet.

Föreställ dig nu så tydligt och verkligt som möjligt hur det känns när du genomför ett riktigt bra höjdhopp.

Efteråt känner du dig stolt över dig själv. Njut av den känslan, du kan verkligen det här!

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

### **9. Idrottsspecifik övning (ishockey)**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du snart ska spela match. Upplev situationen så tydligt och verkligt som möjligt. Du åker ut på isen och ser läktaren, isen, dina medspelare och motståndare. Du hör rop från omgivningen och ljudet när skridskorna skär isen. Du genomför din uppvärmningsrutin och gör dig redo för match.

Du känner dig pigg i kroppen och huvudet och har en bra känsla inför denna match. Upplev nu hur domaren blåser i pipan, pucken släpps i mitten och matchen är igång. Föreställ dig hur du genomför matchen på ett bra sätt. Du spelar riktigt bra. Efter matchen känner du dig stolt över dig själv.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.

## **Bilaga 6. Individanpassad övning**

### **10. Individanpassad övning (höjdhopp)**

Sätt dig eller lägg dig ned så bekvämt som möjligt. Slut ögonen och slappna av.

Föreställ dig att du är och tävlar på SM i Karlstad. Det är helt vindstilla, varmt och soligt ute. Du tittar bort mot läktaren och ser din mamma och pappa, brorsan och Lasse. Du hör ropen och applåderna från publiken och det får dig att tagga till extra mycket. Du känner dig lätt och stark och känner en sprudlande glädje inom dig. Det är när du befinner dig i detta tillstånd du hoppar som högst. Du har en härlig känsla i kroppen.

Det börjar nu bli dags för att hoppa. Du tar tre djupa andetag, slår dig själv på låren tre gånger och ropar »kom igen nu Alisa«. Du känner dig enormt laddad samtidigt som du känner dig avspänd och självsäker. Du tar av dig dina svarta uppvärmningskläder och känner spänsten och rörelserna i kroppen. Du går fram mot ribban, du känner dig lätt och vet att du kommer att flyga över den. Du går tillbaka till ansatsmärket och ställer dig där. Du fokuserar på det du ska göra, du vet att du kommer flyga högt och att du kommer att flyga över ribban med luft.

Du sätter igång ansatslöpningen och tar ut kurvan ordentligt för att få med dig all fart. Sista stegen mot ribban ökar du hastigheten och känner dig lätt och i kontroll. Du trycker till i sista stegen, har en bra timing och vid upphoppet blir det ett riktigt klipp som gör att hela kroppen exploderar i ett imponerande upphopp. Du får med dig all kraft i rätt riktning och viker dig över ribban. Du landar på den mjuka mattan, studsar upp och känner dig otroligt glad över ditt hopp.

Du sprudlar av glädje och känner dig stolt över hur väl du presterade när du går tillbaka till din bänk. Njut av känslan att du kan hoppa riktigt högt.

När du känner för det kan du börja röra lite lätt på kroppen och därefter öppna ögonen. Ta med dig dina positiva erfarenheter.