

# Flow



Specialarbete  
Christian Björklund  
2010

Svenska Bordtennisförbundet  
Instruktörskurs IV

<b>Innehållsförteckning</b>	2
1. Inledning	3
1.1 Vad är Flow?	3
1.2 Hur lär man sig uppnå flow?	4
2. Att finna sin egen väg till flow	5
2.1 Viktigt att vara förberedd på uppgiften	6
2.2 Mål	7
2.3 Vad är det en idrottsutövare vill uppnå När han/hon deltar i en tävling?	7
2.4 Förstärk din motivation	9
2.5 Optimal beredskap	10
2.6 Optimal mental beredskap	10
3. Avslutning	12
4. Källförteckning	13

## **1. Inledning**

Jag har valt att göra ett specialarbete om det psykiska tillståndet flow. Jag har valt ämnet eftersom jag har läst och hört många idrottsutövare berätta sina olika historier om hur de lyckas uppnå flow. Berättelserna gjorde mig nyfiken att reda på mer om detta mytomspunna psykiska tillstånd.

### **1.1 Vad är Flow?**

Flow är ett begrepp inom psykologi. Flow är ett psykiskt tillstånd som uppstår då en person med tillräcklig medvetenhet och erfarenhet ägnar sig åt en aktivitet med ett bestämt mål. Flow beskrivs som en känsla och ett tillstånd där alla egenskaper flyter samman och räcker till för att klara av den utmaning man ställs inför. Koncentrationen är stark och medvetandet ökar och man känner tillfredsställelse inombords. Professorn Csikszentmihalyi är upphovsmannen till begreppet.



## **1.2 Hur lär man sig uppnå flow?**

Det viktigaste steget för att lära sig uppnå flow är att stänga ute allt som kan tänkas störa din koncentration på uppgiften, dit hör även medtävlande eller träningskompisar. Istället för att jämföra dig själv med andra, fokuserar du dig på att bli så bra som just du kan bli, med dina egna unika förutsättningar.

I det ögonblick som du börjar jämföra dig med andra eller börjar tävla med andra i syfte att besegra dem, så minskar du dina möjligheter att uppnå flytet. För att få uppleva flow krävs det att du drivs av inre motivation. Du utövar aktiviteten för dess egen skull och för att uppleva njutningen i den.

Olika ritualer kan hjälpa dig att snabbare och lättare hitta flytet i träningen eller tävlingen. Redan när du är på väg till bordtennislokalen kan du börja flytta över tankarna från det vardagliga livet som rör skola, hem, familj och vänner.

Visualisera en film för ditt inre där du ser dig själv genomföra passet eller tävlingen på ett för dig optimalt sätt. Låt det bli en film som känns i hela kroppen, föreställ dig hur musklerna känns, hur hjärtat slår, vilka dofter du upplever, vilka ljud som hörs.

Under uppvärmning och rörelseträning tar du ett steg till och fokuserar på muskel efter muskel och lyssna in din fysiska status för dagens pass.

Tänk gärna på en speciell rörelse eller en slagteknik på träningspasset, vardagstankar som stör fokuseringen kommer att dyka upp i huvudet då och då, framför allt i början. Släpp då bara tanken på dessa störande tankar och koncentrera dig på t ex din hållning eller en slagteknik under ett par minuter för att föra tillbaka koncentrationen till nuet och aktiviteten du befinner dig mitt uppe i.

## **2. Att finna sin egen väg till flow**

För att man ska finna sin väg till flow måste man vara i psykisk balans och må bra. För att komma i psykisk balans måste man vara 100 % engagerad av det man gör. Om man inte kräver absolut koncentration och engagemang av sig själv ägnar man sig åt personliga bekymmer istället.

Flow höjer vårt humör genom att hindra oss från att tänka på livets mörka sidor. Flow riktar vår psykiska energi mot ett mål som vi via hårt arbete kan uppnå och medan vi ägnar oss åt det skjuts vardagens problem undan.

Ett av de viktigaste elementen för att nå flow är att veta vad man verkligen vill uppnå. Att sätta upp tydliga mål som det finns goda möjligheter att uppnå är mycket viktigt för att kunna nå ett flow-tillstånd.

En del idrottsutövare och tränare tycker att det enda målet som är värt att sträva efter är att vinna matcher eller turneringar. Tävlingarna och matcherna är grunden i alla idrotter. Skälet till att målen är så tydliga inom idrott är att de innebär att springa snabbast, skjuta flest mål, vinna flest poäng, hoppa högst eller kasta diskusen eller spjutet längst. Alla kan se och bedöma prestationerna. Vinnarna av tävlingar och matcher är stolta och publiken och tränaren känner sig delaktiga i upplösningen av den arrangerade matchen eller tävlingen. Utan tävlingsmoment skulle det vara lätt att tappa koncentrationen och bli störd av utomstående faktorer, dvs man lämnar flow.

Men det finns nackdelar om det ända målet för idrottsutövaren eller tränaren är att vinna matcher eller turneringar. Om man bara är inriktad på att segra kan man inte uppfatta vad som egentligen sker med sin egen utveckling. Man lägger inte märke till sina framsteg, om t ex slagtekniken har utvecklats, vad medtävlarna gör, om man har förbättrat sin fysiska status eller om andningen fungerar optimalt. Man blir osäker och i försöken att uppnå den enda belöning som räknas – seger – missar man möjligheten att uppleva glädjen av en väl genomförd bordtennismatch, eller bara känslan av att kroppen har gjort sitt bästa i en svår ansträngning.

Konkurrensen från dina medtävlare kan skapa ett starkt driv som gör att prestationsförmågan höjs, eftersom konkurrens i hög grad skapar utmaningar. Hos de flesta individer ligger det en tävlingslust dold och idrotten brukar kunna väcka denna motivation till liv. Tävlingar och matcher ger idrottsutövaren en möjlighet att pröva hur skicklig man är inom den specifika idrotten. Genom att delta får man betyg på sina färdigheter. Kanske behöver t ex bordtennisspelaren träna mer fotarbetsträning eftersom han/hon inte kommer riktigt rätt till bollen, kanske fanns det en serve som han/hon vann många poäng på.

Men tävlingen eller matchen kan också göra vägen till flow besvärligare. Vad som värdesätts och inte värdesätts kan spela stor roll för vilken idrottsupplevelse som utövaren har fått. När det största målet är att segra och besegra andra kan chansen till ett flow-tillstånd gå förlorad.

## **2.1 Viktigt att vara förberedd på uppgiften:**

Om en idrottsutövare vet att han/hon inte har tränat tillräckligt för att vara i bra form till en stor turnering är det inte troligt att han/hon upplever ett flyt (flow). Men å andra sidan finns det också tecken på att om man är sliten av för hård träning är även det ett hinder för flow. Att hitta en balans mellan för mycket eller för lite träning är en viktig uppgift för både idrottsutövare och tränare. Det är heller inte troligt att uppnå ett flow-tillstånd om man inte mår bra fysiskt eller psykiskt, inte äter eller dricker i tillräcklig utsträckning.

Det är inte lätt att uppnå flow vid alla tävlingar och matcher under en hel säsong, speciellt inte när träningen är upplagd i olika perioder. Detta beroende på den hårda träning som en idrottsutövare måste gå igenom när det krävs en god kondition. Å andra sidan om idrottsutövaren inte är i god fysisk form kanske han/hon inte har någon möjlighet att hävda sig på den nivån som krävs för att han/hon ska göra sig själv rättvisa. Då blir det återigen osannolikt att nå flow.

När de fysiska förberedelserna inte ligger på optimal nivå är idrottsutövarna ofta osäkra på vilka tävlingsresultat de kan prestera. Denna osäkerhet gör det svårare att nå flow.

Ibland är idrottsutövarna fysiskt väl förberedda men sämre på annat som ligger till grund för en bra tävlingsupplevelse. Det som de sysslar med nära inpå en tävling eller match kanske inte har ett bra upplägg eller har de inte avsatt ordentligt med tid för att mentalt eller taktiskt vara redo för den kommande matchen eller tävlingen. Att vara dåligt förberedd kan även detta göra det svårare att nå flow.

## **2.2 Mål:**

När en idrottsutövare inte har något mål eller om han/hon inte tror att målen går att uppnå, är han/hon inte motiverad att tävla. Utan motivation finns det ingen energi eller stimulans för att söka utmaningar. Är idrottsutövaren nervös inför en stor tävling brukar det vara en positiv signal om att han/hon är motiverade till att göra sitt bästa.

Om en idrottsutövare saknar motivation kan han/hon känna sig alltför avslappnad och tycka att det känns svårt att mobilisera den energi som krävs för att göra en bra prestation. Om motivationen är låg kan detta leda till oro och ängslan som i sin tur motverkar flow.

## **2.3 Vad är det en idrottsutövare vill uppnå när han/hon deltar i en tävling?**

När han/hon förbereder sig för en tävling är det troligt att det finns en målsättning med deltagandet. Antingen finns det ett personligt mål eller ett resultatmål. En idrottsutövare med ett personligt mål vill förbättra sin egen insats på ett eller annat sätt och bryr sig inte om medtävlarnas prestationer. Dessa idrottsutövare njuter av tävlingen och av utmaningen att tänja på sina egna gränser.

En idrottsutövare med resultatmål jämför sig med sina medtävlande och fokuserar på vad han/hon kan prestera gentemot sina jämbördiga konkurrenter. För den idrottsutövare som har ett resultatmål är det slutresultatet på tävlingen som räknas och framgången mäts av om man vinner över sina konkurrenter eller ej.



Tävling är ett bra tillfälle att mäta sin färdigheter gentemot sina konkurrenter för när en idrottsutövare får en stark tilltro till sin egen förmåga, kan resultatmål vara väldigt motiverande och utmanande.

Personliga mål kan alltid ge tillfälle till utmaningar om de sätts precis över idrottsutövarens aktuella prestationsnivå, oavsett vilken nivå den är. När målsättningen hela tiden är att få idrottsutövaren att höja sin nivå finns alltid utmaningen med i bilden. Idrottsutövare som har vunnit olympiska guldmedaljer och blivit världsmästare fortsätter att motivera sig själva att hela tiden bli bättre genom att fokusera sig på att försöka nå en ännu högre nivå eller att skapa nya utmaningar inom sin idrott. På detta sätt kan en mycket framgångsrik idrottsutövare ändra tävlingsinriktning eller till och med byta idrottsgren. Fridrottsstjärnan Carolina Klüft som vann allt inom mångkampen åren 2002-2007, bestämde sig efter sin överlägsna sjukampseger på VM i Osaka 2007 att satsa på längdhopp istället. När hon inte såg någon utmaning i att satsa på mångkampen sökte hon alltså sig till en ny idrottsgren för att hålla sig motiverad och få nya utmaningar i karriären.

När idrottsutövare inte längre ser några utmaningar i sina idrottsgrenar, är det lätt att de tappar motivationen och slarvar med förberedelser inför tävling eller träning. Att delta i en tävling eller på ett träningspass utan att ha tydliga mål leder sällan till flow. Sådana situationer inträffar när man inte ser någon utmaning i det man gör eller att målsättningen är för tuff. I båda fallen blir motivationen och målsättningen lidande. Det kvittar om situationen uppfattas som mindre viktig och ingenting att satsa mentala eller fysiska ansträngningar på eller om utmaningen upplevs som mycket svår, nästintill omöjlig att lyckas med, i båda fallen så uteblir engagemanget och flow blir svårt att nå.

Mål som inte är realistiska kan minska motivationen, eftersom ett misslyckande minskar entusiasmen och ger dåligt självförtroende. Att sätta upp mål av rätt svårighetsgrad är inte lätt, det kräver känsla och erfarenhet. En viktig princip är att sätta målen precis över den aktuella dagsformen. Målsättningen ska vara att sporra idrottsutövaren att göra ett bättre resultat än förra träningstillfället eller tävlingen.

”Gör ditt bästa mål” är inte heller något som kan leda till flow, eftersom de inte pekar på de specifika aspekter i prestationen som man behöver fokusera på. Ett mål behöver vara specifikt för att det ska kunna ge någon verkan, dvs. Man måste specificera vad som ska hända och vad



syftet med målsättningen är. Man måste ha tid och vägledning för att kunna sätta upp rätt mål som är användbara, målen får inte sänka motivationen hos idrottsutövaren. Tiden och vägledningen är en väl använd investering eftersom målsättningar som är satta på rätt nivå är en av nycklarna till att finna sin egen väg till flow.



#### **2.4 Förstärk din motivation:**

Försök att hela tiden förstärka din motivation via visualisering. Ju mer motiverad idrottsutövaren är, desto mer ökar drivet att nå den specifika målsättningen.

Om man tycker att en tävling eller träning är viktig skärps energin och uppmärksamheten, vilket en hockeyspelare kommenterar så här: "Ju mer jag fattar hur viktigt det är, ju hårdare trycket blir, desto bättre spelar jag." Ju närmare flow jag kommer desto mer målmedveten."

När man är klar över vad man vill och är fast besluten att nå fram till målen, lyfter man både utmaningen och skickligheten till flownivå. Mål skapar psykisk energi och styr idrottsutövaren mot det önskade resultatet. Motivation på hög nivå förvandlas till ett beslut att nå ända fram och detta gör inte bara upplevelsen mäktigare utan kan ofta föra med sig oväntade bragder.



Beslutsamhetens kraft är stark. Engelsmannen Roger Bannister var den första som lyckades springa en engelsk mil (1,61 km) under 4 minuter, detta skedde i Oxford 1954. Roger sade följande om beslutskraft: *Människans drivkraft är outröttlig. Ingen kan säga att du inte måste springa fortare än si eller hoppa högra än så. Den tiden kommer aldrig när människan inte kan förbättra dagsaktuella världsrekord. Människan har kapacitet att springa engelska milen på tre och en halv minut.*

## **2.5 Optimal beredskap**

främjar flow. Är idrottsutövaren i form står han/hon på toppen både mentalt och fysiskt när det gäller att prestera på tävling. Vet han/hon med sig att de har arbetat hårt och tränat på rätt sätt, ökar det chanserna att tävla på optimal nivå. Det skapar dessutom självförtroende vilket främjar möjligheten att nå flow.

Att nå fram till optimal fysisk beredskap innebär att du har tränat och är i god fysisk form. Att man har bra vätskebalans och har ätit rätt samt är utvilad. Dessutom är det viktigt att du har lyckats pricka in en formtopp till tävlingen. En triathlet har berättat att han måste känna att han är värd att göra bra resultat för att få uppleva flow: *För att det skall gå bra måste du veta att du "förtjänar" det. Du måste veta att det är ett lopp som du har satt upp som mål. Du måste veta att du har tränat ordentligt och att du är värd att det skall gå bra i loppet. Om du sedan lyckas i starten kommer du in i en slags spontan spiral, när du uppnår flow då vet du att det är där du är förtjänt att vara.*

## **2.6 Optimal mental beredskap:**

Att lära sig förstå optimal mental beredskap är svårare än att förstå de optimala fysiska villkoren, eftersom det är mycket svårare att upptäcka de mentala faktorerna och mäta dem på ett rättvist sätt. Hur vet vi när vi har kommit upp i den rätta nivån för motivation eller koncentration? Optimal beredskap är olika från person till person, eftersom alla behöver olika upplägg för att lyckas. Människan är exempelvis olika när det gäller hur skärpta eller avspända de vill känna sig när de ska ställa upp i tävlingssammanhang. Skillnaderna är väldigt stora när det gäller fysiken. Idrottsutövare har olika program för att varva ner, värma upp och äta och dricka inför en tävling eller träning. De mentala faktorerna är väldigt olika från individ till individ.

För att någon ska uppnå optimal mental beredskap krävs det två viktiga steg. Det första steget innebär att vara mycket uppmärksam på vad som händer före och under tävlingen. Vissa idrottsutövare skriver träningsdagbok, vissa är noga med att gå igen detaljer med tränaren eller en lagkamrat.

Det andra steget innebär att använda de villkor som gällde vid tidigare tävlingar, vilket framgångsrikt ledde till att idrottsutövaren upplevde flow på kommande tävlingar. Detta kan betyda att du måste testa dig fram, ändra och till slut bli mera medveten om både målet och de faktorer och förlopp som leder dit.

En del idrottsutövare känner t ex. att de koncentrerar sig bättre om de har speciella kläder eller om de åker till tävlingsplatsen på speciellt utvalda vägar. Även om såna beteende ibland kan kallas vidskepelse, kan dessa privata tankar ofta stärka engagemanget i aktiviteten och påverka vägen till flow på ett bra sätt.

### **3. Avslutning**

Jag hoppas att detta specialarbete kan leda till vetskapen om vad flow innebär och hur man kan finna sin egen väg till att uppleva detta psykiska tillstånd. Genom att försöka hitta sin egen väg till flow får man ett slags recept på att man ger sig själv rätt målsättning i förhållande till vad man kan. Flow kan ju inte uppstå med för låga eller alltför höga målsättningar. Därför blir flow också ett bra sätt att läsa av hur man ligger till när det gäller sin egen personliga målsättning. Därför är flow ett sätt att arbeta med att förbättra sina prestationer och att hela tiden sätta målsättningarna så att man anstränger sig och utvecklas men inte så högt att målsättningarna skapar ångest.

Jag har läst att man i olika studier har försökt att hitta vad som utmärker idrottsutövare med flow. Dessa studier har bla hittat att flow har samband med ett bättre självförtroende inför tävling, god uppfattning om sin egen förmåga, målorientering, låg ångestnivå, god känsloreglering, positiv inre dialog och mindre av negativa tankar. De som oftare upplever flow kännetecknas av att de tror på sin egen kompetens och kunskap samt att de drivs av en inre motivation.

Du som har läst detta specialarbete, kom igång och hitta din egen väg till Flow. **Lycka till!**

#### **4. Källförteckning**

1. Mihaly Csikszentmihalyi. **Flow, ledarskap och arbetsglädje**, 2004
2. Mihaly Csikszentmihalyi. **Flow och idrott**, 1999
3. Wikipedia, den fria encyklopedin.