



Høgskulen  
på Vestlandet

# MASTEROPPGAVE

Ekstremsportutøveres mentale  
forberedelser

Extreme sport athletes' mental  
preparations

**Andreas Køhn**

MIDR506 Idrettsvitenskap  
Fakultet/Institutt/program  
Rune Giske  
29.11.2019

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.



# Forord

Takk til veileder Rune Giske for inspirerende og kyndig veiledning samt gode faglige diskusjoner og tilbakemeldinger gjennom hele prosessen. Spesielt takk til alle utøverne som stilte frivillig opp på intervju.

- Andreas Køhn



# Sammendrag

Frikjøring, er når en kjører på ski eller snowboard utenfor oppmerkede og preparerte nedfarter. I de siste årene har frikjøring blitt en aktivitet som stadig flere tar del i, og en liten gruppe av disse deltakerne kan kalles eliteutøvere. Dette er personer som har hatt vedvarende suksess på det høyeste nivået over lengre tid, og de aksepterer muligheten for å bli alvorlig skadet, eller til og med dø, som en naturlig del av frikjøring. Utøverens suksess blir hovedsakelig definert ut i fra konkurranseresultater og prestasjoner som har blitt dokumentert på film. For å hevde seg så må de ta seg ned en fjellside på en spektakulær måte; kjøre fort, kjøre en linje som er teknisk krevende, hoppe utfor store klipper, gjøre ulike triks - eller kombinasjon av disse. Hvordan forbereder disse eliteutøverne seg til krevende nedkjøringer?

Formålet med denne studien, er å undersøke om eliteutøvere innen frikjøring bruker mentale forberedelser, med fokus på psykologiske strategier som imagery og selvmonolog. Imagery og selvmonolog er svært allsidig og har blitt brukt i en rekke idrettslige situasjoner.

idrettsspsykologene Weinberg og Gould (2011) argumenterer for en rekke bruksområder for imagery og selvmonolog i idrett, som inkluderer ferdighetslæring, visualisering av ferdigheten, gjennomgang av ferdigheten, spenningsregulering, «self-efficacy», rettlede oppmerksomheten, endre og holde fokus. Det er imidlertid ingen tilgjengelig litteratur som omhandler bruk av imagery eller selvmonolog innen frikjøring, eller annen høyrisikosport. Denne studien tar sikte på å fremme en forståelse av hvordan utøvere forbereder seg til potensielt livsfarlige nedkjøringer.

Semistrukturert intervju og tematisk analyse blir benyttet for å samle og analysere dataen innhentet fra seks eliteutøvere i frikjøring. Alle respondentene bekrefter at de tar i bruk mentale forberedelser for å forberede seg til krevende nedkjøringer. Resultatene diskuteres i lys av teori og tidligere forskning. Studien oppfordrer til ytterligere forskning på høyrisikosport utøvere og mentale forberedelser.

Nøkkelord: *Imagery, PETTLEP, Selvmonolog, Høyrisiko, Ekstremспорт, Frikjøring, Eliteutøvere, Mentale forberedelser.*

## Innhold

Forord	4
Sammendrag	6
1.0 Mål og bakgrunn for prosjektet	9
1.1 Studiens formål	10
1.2 Begrepsavklaring	11
2.0 Teori	13
2.1 Imagery	13
2.2 Applied Model of Imagery Use in Sport	14
2.3 PETTLEP-modellen	16
2.3.1 Fysisk	17
2.3.2 Miljø	17
2.3.3 Oppgave	18
2.3.4 Timing	18
2.3.5 Læring	18
2.3.6 Emosjon	19
2.3.7 Perspektiv	19
2.4 Selvmonolog	20
2.4.1 Ulike aspekter ved selvmonolog	20
2.4.2 Underbyggende mekanismer	22
3.0 Forskningsspørsmål	24
4.0 Metode	25
4.1 Forkunnskap	25
4.2 Tematisk analyse	26
4.3 Datainnsamling	27
4.3.1 Intervju	27
4.3.2 Gjennomføring av intervju	27
4.3.3 Transkripsjon	28
4.3.4 Utvalg	28
4.4 Analyse	29

4.5	Forskningsetiske overveielser	30
4.6	Generalisering	30
5.0	Diskusjon og resultater	31
5.1	Del 1: PETTLEP	32
5.1.1	Tema 1: Fysiske naturen av bildet som utøveren skaper «in the mind»	37
5.1.2	Tema 2: Stimulerende materiale	40
5.1.2.1	Nødutganger	42
5.1.3	Tema 3: Oppgaven som skal utføres og ferdighetsnivået til utøveren	43
5.1.4	Tema 4: Tidsmessig kjennetegn ved oppgaven	45
5.1.5	Tema 5: Bildene må tilpasses nye ferdigheter	47
5.1.6	Tema 6: Emosjonell komponent i bildene	49
5.1.7	Tema 7: Perspektivet på bildene	50
5.2	Del 2: Selvmonolog før og under prestasjon	53
5.2.1	Tema 8: Kognitive mekanismer	56
5.2.2	Tema 9: Motiverende mekanismer	57
5.2.3	Tema 10: Affektive mekanismer	57
5.2.4	Tema 11: Adferdsmessige mekanismer	58
5.2.5	Tema 12: Stille eliteutøvere	59
6.0	Livsviktig fantasi? Oppsummerende konklusjon	61
7.0	Videre forskning	62
	Litteratur	63
	Vedlegg 1 Intervjuguide	70
	Vedlegg 2 Godkjenning fra NSD	77
	Vedlegg 3 Samtykkeskjema	78

# 1.0 Mål og bakgrunn for prosjektet

Ved gjennomgang av forskningslitteraturen innenfor ekstremспорт og høyrisikosport finner vi artikler som omhandler sensation seeking (Slanger & Rudestam, 1997; Diehm & Armatas, 2004), risiko (Ghotnian, Farshad, & Farideh, 2013; Martha & Laurendau, 2010; Pain & Pain, 2005; Woodman et al., 2013), risikoaksept (Schnell, Jochen, Katharina, Stephan, & Ansgar, 2014), frykt (Miesel & Potgieter, 2003), skader, hvorfor utøvere oppsøker og fortsetter å oppsøke potensielt farlige situasjoner (Pain & Kerr, 2004), og hva slags personlighetstrekk utøverne har (Diehm & Armatas, 2004; Thomsom & Carlson, 2014).

Ekstremsportsaktiviteten kan, i følge Brymer (2010), være sammensatt av flere faktorer, som på grunn av fokuset på risiko har blitt oversett. Videre hevder Brymer (2010) at ekstremsportsutøvere ikke driver med høyrisikoaktivitet på grunn av søken etter fare, risikotakingen er ikke målet. Utøverne i Brymers (2010) studie poengterer at de aller helst vil ha kontroll over situasjonen og at de har et realistisk syn på de potensielle farene. Dette synes å være i overensstemmelse med Gunnar Breiviks (2012) argumenterer for at utøvere er svært tilstede i situasjonen. Disse studiene tegner et bilde av utøvere som har et rasjonelt syn på aktiviteten og er svært bevisste på hva de gjør.

Hvem er så disse utøverne? I en studie utført av Fletcher (2008), kommer det frem at det hovedsakelig er hvite menn fra middelklassen som driver med ekstremспорт. Utøverne selv mener at de kommer fra vanskelige kår, men i virkeligheten bør de ses på som privilegerte ettersom de har tid og penger til å hengi seg til ekstremsporten (Fletcher, 2008). I følge Kajtna, Tusak, Baric, og Burnik (2004) er utøvere som driver med høyrisikosport emosjonelt stabile, ansvarlige, troverdige, energiske, samvittighetsfulle og de har kontroll over sosiale impulser. Adferd og holdninger mot risikotakning kan variere mellom individer innen høyrisikosport (Woodman et al., 2013). Utøvere som scorer høyt på sensation seeking har lave nivåer av sirkulerende dopamin<sup>1</sup> og har dermed kronisk lavt spenningsnivå (Pain & Pain, 2005). Pain og Pain (2005) hevder at menn har en tendens til å ha høyere grad av sensation seeking enn kvinner og at adferden har en tendens til å avta med alderen. Dette kan forklare hvorfor mange som utsetter seg for potensielt dødelige farer gjennom ekstremспорт, er unge menn (Pain & Pain, 2005). Sensation seeking er definert som viljen til å utsette seg for fysisk, sosial eller psykisk fare for opplevelsens skyld (Zuckerman, 1979). Miesel og Potgieter (2003) har vist at utøvere innen høyrisikosport scorer høyere enn gjennomsnittet på «Thrill and Adventure Seeking», som viser en vilje til å ta fysisk

---

<sup>1</sup> Dopamin er et signalstoff som vanligvis forbindes med gledesystemet i hjernen, noe som gir en følelse av glede og forsterkning for å motivere oss til å gjøre, eller fortsette å gjøre, bestemte aktiviteter.



risiko. Utøvere som er svært prestasjonsfokuserede perfektionister er villige til å akseptere fysisk og sosial risiko (Schnell et al., 2014).

## 1.1 Studiens formål

Denne undersøkelsen søker å undersøke hvordan ekstremidrettsutøvere forbereder seg mentalt til krevende nedkjøringer. Fokuset til denne undersøkelsen har vært rettet mot de forberedelsene som skjer relativt umiddelbart før konkurranse eller en risikofylt nedfart. Litteratur knyttet til generelle mentale forberedelser i idrett (Weinberg & Gould, 2011) fremhever at visualisering og selvmonolog er mentale teknikker som ofte er benyttet i toppidrett (eksempelvis, Orlick & Partington, 1987; Tod, Hardy & Oliver, 2011). Disse mentale teknikkene kan tenkes å påvirke både informasjonsbearbeiding, oppmerksomhetsfokus, arousal regulering og «self-efficacy».

I lys av tidligere forskningen så kan det argumenteres for at utøvere innen høyriskosport er mentalt stabile, villige til å utsette seg for fysisk risiko, har et realistisk syn på farene, tilstede i situasjonen og de ønsker å være i kontroll over situasjonen. Men vi vet ikke hvordan de forbereder seg. Kaster de seg uforberedt ut i potensielt livsfarlige situasjoner eller forbereder de seg mentalt på utfordringen i forkant? Hvis ja på hvilken måte? Dersom en tar i bruk mentale forberedelser, brukes de like aktivt gjennom hele forberedelsesprosessen? Ettersom målet med studien er å nærme seg en forståelse om viktigheten av mentale forberedelser innen ekstremidrett/ høyriskosport tas PETTLEP og selvmonolog i bruk som et teoretisk rammeverk. Weinberg (2008) identifiserer en rekke bruksområder for imagery i idrett som inkluderer ferdighetslæring, visualisering av ferdigheten, gjennomgang av ferdigheten, spenningsregulering og «self-efficacy». Det eksisterer flere teoretiske innfallsvinkler som forsøker å forklare effekten av visualisering (Weinberg, 2008), men bruken av visualisering kan trolig best forstås med utgangspunkt i Petleppmodellen. Selvmonolog kan brukes til å forsterke bildene og øke konsentrasjonen på oppgaven som ligger foran (Hardy, Oliver & Tod, 2009). En litteraturgjennomgang gjort av Tod, Hardy og Oliver (2011) avdekket mangler innen litteraturen knyttet til eliteutøveres bruk av selvmonolog i konkurranse. For å få et mer detaljert bilde av selvmonologens effekt i konkurransesammenheng foreslår Tod med kollegaer (2011) at forskningen burde fokusere på selvmonologens effekt på diskrete ferdigheter eller ytelsesprosesser, som for eksempel antall vellykkede ski svinger eller hvor stor andel av nedkjøringen som gikk som planlagt. I innledningen av arbeidet søkte jeg på følgende søkeord i *Google scholar* og *Sport discuss: extremesport, high-risk sports, imagery, self-talk, elite athlete*. Søket viste at det er ingen tilgjengelig litteratur som forteller noe om bruk av imagery eller selvmonolog innen ekstremidrett, verken sammen eller hver for seg. Sett i lys av dette vil denne undersøkelsen forhåpentligvis kunne tilføre noe nytt til litteraturen. Det er en stadig tilstrømming av nye utøvere til de ulike ekstremidrettene. Å innhente

opplysninger fra eliteutøvere om deres mentale forberedelser kan i neste ledd gi viktig informasjon til neste generasjon frikjørere. Problemstillingene presenteres eksplisitt i kapittel 3.

## 1.2 Begrepsavklaring

Begreper som høyrisiko/ekstremспорт, frikjøring, mentale forberedelser og eliteutøvere er sentrale i denne studien.

Gjennom media har ekstremспорт blitt et svært utvannet begrep. Denne studien tar derfor i bruk Gunnar Breviks (1996) definisjon som sier at: *høyriskosport/ekstremспорт* er en aktivitet der deltakerne aksepterer muligheten for å bli alvorlig skadet, eller til og med dø, som en naturlig del av engasjementet.

*Frikjøring* er opphold på ski eller snøbrett i bratt terreng utenfor oppmerkede og preparerte løyper (Haegeli, Gunn & Haider, 2012) der skredfaren ikke er aktivt kontrollert av profesjonelle skredpersonell (Haegeli, Haider, Longland, & Beardmore, 2009).

*Mental forberedelse* tar sikte på å utvikle, trene og optimalisere de psykologiske egenskapene som bidrar til en utøvers suksess og teknikker som forbedrer utøverens kontroll over relevante egenskaper (Orlick, 1986)

*Eliteutøvere* kan, i følge Swann, Moran, og Piggott, (2015) klassifiseres på fire måter: semi-elite, konkurransedyktig elite, suksessfull elite og verdensklasse elite. Utøverne som er med i denne studien havner under klassifiseringen verdensklasse elite. Det vil si at de er utøvere som har opplevd vedvarende suksess på det høyeste nivået over tid.



## 2.0 Teori

Med flere års erfaring som skikjører, har undertegnede ved flere anledninger vært tilstede - både som deltaker og publikum - under konkurranser og liknende settinger. Jeg mener derfor å ha førstehåndserfaring med hvordan utøvere forbereder seg til krevde nedkjøringer. Mine tidligere erfaringer har vært med på å velge hvilke perspektiver som kan gi et mest relevant bilde av utøverens mentale forberedelser. Forskning har vist at en kombinasjon av en eller flere psykologiske strategier kan være gunstig i forhold til god prestasjon (f.eks. Kendall, Hrycaiko, Martin, & Kendall, 1990; Slimani et al., 2016). I en studie gjennomført av Hall, Moore, Annett og Rodgers (1997), fant de at deltakerne husket bevegelsesmønsteret bedre når de tok i bruk både imagery og selvmonolog, sammenliknet med bare bruk av imagery. Jeg har valgt å benytte både imagery og selvmonolog ettersom de sammen med fortolkninger av emosjoner og fysiologiske tilstander er sentrale kilder til selvtilit. Det faller seg dermed naturlig å benytte Banduras (1977) teori om self-efficacy som teoretisk bakteppe. Videre i dette kapittelet presenteres PETTLEP-modellen og dernest selvmonolog.

### 2.1 Imagery

**«En opplevelse som etterlikner den ekte opplevelsen. Vi kan være klar over at vi «ser» et bilde, føler bevegelser som et bilde, eller opplever et bilde av lukt, smak eller lyder uten egentlig å oppleve den virkelige tingen.»** (White & Hardy, 1998 s.389). Flere utøvere har startet med å bruke imagery, ikke bare for å bedre prestasjonen, men også for å gjøre opplevelsen av idretten morsommere (Weinberg & Gould, 2011). For å forsterke bildene kan bruk av selvmonolog være et nyttig grep. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, og Theodorakis (2009) hevder at selvmonolog spiller en viktig rolle for hvordan man reagerer i en situasjon og at disse reaksjonene påvirker fremtidige handlinger og følelser. Imagery er en form for simulering som minner om virkelige sensoriske opplevelser, men hele opplevelsen skjer «in the mind». Gjennom imagery kan en gjenskape tidligere positive opplevelser, eller se for seg nye handlinger for å forberede seg mentalt for prestasjon. Når man bruker imagery så ser man med «the minds eye», og det er ulike perspektiver som kan tas i bruk når en vil skape eller gjenskape hendelser (Karageorghis & Terry, 2011).

Når man bruker imagery bør en prøve å involvere så mange sanser som mulig (Karageorghis & Terry, 2011). Selv om imagery blir omtalt som visualisering, spiller den kinetiske-, visuelle-, taktile- og luktesansen inn. Som utøver bruker man flere sanser på en gang. I eksempelvis alpin frikjøring brukes den visuelle sansen for å se hvor en skal kjøre. Den kinetiske sansen brukes til å føle

tyngdeoverføringen i svingene og brattheten til fjellsiden. Videre brukes hørselen til å høre skiene som glir gjennom snøen, og den taktile sansen til å føle skiskoene på føttene og vinden på kroppen. Til slutt kan en bruke luktesansen til å lukte den friske fjellufta. I tillegg til å bruke de forskjellige sansene, er det også viktig å lære seg å legge til følelser og humør som en del av visualiseringen. Imagery kan hjelpe til å kontrollere disse følelsene og tankene, ettersom en da allerede har «opplevd» dem (Weinberg & Gould, 2011). Karageorghis og Terry (2011) hevder at desto bedre man klarer å kontrollere bildene, jo bedre kontroll kan man forvente å ha over prestasjonen.

Idrettspsykologer har brukt tre forskjellige fremgangsmåter for å undersøke om imagery fungerer; anekdotiske rapporter, case-studier og vitenskapelige eksperimenter. I en studie av amerikanske olympiske deltakere (Murphy, Jowdy, & Durtischi, 1990) kom det frem at 90% av utøverne brukte imagery, og 97% av disse opplevde en positiv prestasjonseffekt. Orlick og Partington (1987) viste i sin studie at 99% av de canadiske OL deltakerne i 1984, benyttet imagery. Willmot og Collins (2017) fant i sin studie av elite fristil ski- og snowboarderekjørere, at samtlige benyttet seg av imagery i innlæringen av nye triks. Disse studiene bekrefter at imagery blir aktivt brukt av utøvere på elitenivå. Resultater fra vitenskapelige eksperimenter støtter viktigheten av imagery i innlæring og utførelse av motoriske ferdigheter (Martin, Moritz, & Hall, 1999).

Det at så mange topputøvere bruker imagery, er et argument for at dette også bør benyttes av frikjørere.

## **2.2 Applied Model of Imagery Use in Sport**

Vi kan skille mellom to typer imagery: motivasjonell og kognitiv (Paivio, 1985). Kognitiv imagery brukes for å oppleve idrettslige ferdigheter og strategier før en prestasjon, mens motivasjonell imagery brukes til å oppnå mål, takle idrettslige krav og å kontrollere arousal/spenningsnivå (Karageorghis & Terry, 2011). Disse to kan være orientert mot generelle eller spesifikke mål (Martin et al., 1999).

På den motivasjonelle spesifikke (MS) siden kan imagery brukes til å visualisere spesifikke mål og målorientert adferd. Motivasjonell generelt, deles inn i motivasjonell generelt-mestring (MG-M) og motivasjonell generell-arousal (MG-A). En bruker MG-A imagery til å psyke seg opp og å øke arousalen, eller bruker det til å slappe av og få kontroll. Å forestille seg at en presterer bra mens en holder på «self-efficacy», er et eksempel på MG-M. «*Self-efficacy*» er oppfatningen av ens evne til å utføre en oppgave på korrekt måte, og er egentlig en situasjonsspesifikk form for selvtillit

(Bandura, 1997). Bandura (1977) formulerte en klar og konseptuell modell av «self-efficacy». «Self-efficacyteorien» gir oss en modell for å studere effekten av idrettslig prestasjon, utholdenhet og adferd. I 1997 redefinerte Bandura «self-efficacy» til å omfatte individers evne til å produsere prestasjoner som vil føre til forventede resultater. I denne sammenheng brukes uttrykket «self-regulatory efficacy», som fokuserer mer på ens evne til å overvinne hindringer eller utfordringer for å oppnå en vellykket prestasjon. Ifølge Banduras (1977) teori, stammer ens opplevelse av «self-efficacy» fra fire informasjonskilder; *mestringsopplevelser*, *stedfortredende erfaring (modellering)*, *verbal overtalelse*, og *somatiske og emosjonelle tilstander*. Disse fire kildene er ikke gjensidig utelukkende i forhold til den informasjonen de gir, selv om noen er mer innflytelsesrike enn andre. Mestringsopplevelser er den mest effektive måten å øke ens «self-efficacy» på, ettersom man sannsynligvis har en større tro at en kan gjøre noe nytt dersom det ligner på noe man allerede mestrer. Hvis de nye oppgavene alltid er enkle og man unngår krevende oppgaver, utvikler man ikke sterk følelse av «self-efficacy». For å gjøre det må man, gjennom vedvarende innsats, overkomme hindringer (Bandura, 1994). En annen kilde som påvirker «self-efficacy», er stedfortredende erfaringer eller observasjon av andre (modeller) som ligner en selv. Å se andre mestre en oppgave øker ens oppfatning av at man selv har evnen til å mestre likende oppgaver. Den tredje kilden er verbal overtalelse. Bandura (1994) argumenterer for at dersom en overtales muntlig om at han kan mestre en oppgave, vil han sannsynligvis prøve hardt for å lykkes og opprettholde innsatsen når det oppstår problemer. De somatiske og emosjonelle tilstandene som oppstår når en vurderer å gjennomføre en oppgave, kan si noe om sannsynligheten for suksess eller fiasko. Stressende situasjoner kan øke spenningsnivået, som igjen påvirker ens «self-efficacy» når det gjelder å takle situasjonen. Det er ikke intensiteten av de emosjonelle og fysiske reaksjonene som er viktig, men heller hvordan de oppfattes og tolkes (Bandura, 1994).

På den kognitive spesifikke (KS) siden fokuserer man på utførelsen av spesifikke motoriske ferdigheter, mens man med generell kognitiv (KG) imagery øver på hele konkurranseplaner, strategier og rutiner som ligger i konkurransen.

Det er vist at MS er mest effektiv med tanke på å hjelpe utøveren til å stole på seg selv og å være fokusert. MG-A og MG-M er meget effektfulle i arousal regulering. KS imagery er meget sentralt for ferdighetstrening og utvikling, og som prestasjonsforsterkning, mens KG er mest effektiv med tanke på strategisk læring og utvikling og som strategisk utførelse (Weinberg & Gould, 2011).

## 2.3 PETTLEP-modellen

Forskning på imagery bekrefter at det er en nær *funksjonell ekvivalens*<sup>2</sup> mellom imagery av en oppgave og opplevelsen av å utføre den samme oppgaven (Kosslyn, Thompson & Alpert, 1997). Holmes og Collins (2001) viste til denne forskningen og bioinformatonal teori (Lang, 1979) og argumenterte for at imagery kan være mer effektiv når det tilsvarer oppgaven som skal utføres og miljøet der den utføres. Bioinformatonal teori (Lang, 1979) baseres på antagelsen at et bilde består av to typer egenskaper; stimuli- og responseegenskaper. *Stimuliegenskaper* beskriver spesifikke tankestimulifunksjoner til scenarioet som kommer. *Responseegenskaper* derimot, beskriver forestillerens respons til et spesifikt scenario samt evnen til å produsere en fysiologisk respons. Uttrykk som involverer responseegenskaper gir høyere fysiologisk respons enn uttrykk som bare involverer stimuliegenskaper. Imagery bør inneholde begge disse egenskapene for å skape et så livaktig bilde som mulig (Weinberg & Gould, 2011).

Basert på denne forskningen utarbeidet Holmes og Collins (2001) PETTLEP-modellen, en funksjonell ekvivalens modell for idrettspsykologer<sup>3</sup>, som et verktøy for å vurdere den praktiske anvendelsen av imagery i idrett. Det er en heuristisk modell. Heuristisk, er en tommelfingerregel som gir en pekepinn på hvor en skal lete for å finne svaret man søker (Kahneman, 2011). PETTLEP-modellen er pedagogisk rettet og ser på hvilke sentrale forhold forskere mener er viktige i forbindelse med visualisering (Holmes & Collins, 2001).

Modellen består av et fysisk-, miljø-, oppgave-, timing-, lærings-, emosjonelt-, og perspektivelement som har blitt utledet fra litteraturstudier og empiriske laboratoriestudier (Morris, Spittle, & Watt, 2005). Murphy, Nordin og Cumming (2008) hevder at når en skal utarbeide et imagery skript bør det inneholde informasjon om hvor handlingen skal ta sted (stimuli informasjon), følelsesmessig reaksjon på handlingen (respons informasjon), og hva som oppfattes som viktig for individet (menings informasjon).

Holmes og Collins (2001) ga en oversikt over spesifikke faktorer beskrevet i forhold til hvert av elementene:

Element	Spesifikke faktorer
Fysisk ( <i>Physical</i> )	Fysiske naturen av bildet som utøveren skaper «in the mind». Tilnærming kan være mot motoriske programmer, arousal orientering eller avslapningsteknikker

<sup>2</sup> Finke (1980) hevder at mentale bilder kan være funksjonelt tilsvarende fysiske gjenstander eller hendelser.

<sup>3</sup> Idrettspsykologer er «mentale trenere» som lærer utøvere om psykologiske ferdigheter og deres utvikling. De er ikke utdannet til å kunne hankses med individer med alvorlige emosjonelle forstyrrelser.

<b>Element</b>	<b>Spesifikke faktorer</b>
Miljøet ( <i>Environment</i> )	Stimulerende materialer (video og foto), personlig tilpasset, multisensoriske og etterlikner miljøet som er typisk for motorisk prestasjon.
Oppgave ( <i>Task</i> )	Bildene representerer ferdigheten som skal utføres og ferdighetsnivået til utøveren.
Timing ( <i>Timing</i> )	Viktigheten av at bildene utføres i samme hastighet som selve prestasjonen skjer i.
Læring ( <i>Learning</i> )	Etter hvert som nye ferdigheter mestres må bildenes innhold enders.
Emosjon ( <i>Emotion</i> )	Inkludering av en emosjonell komponent i bildene.
Perspektiv ( <i>Perspective</i> )	Prioriteringen av interne bilder, men avhengig av aktiviteten, kan inkludering av eksternt billedbruk være en hensiktsmessig strategi for utøveren

Tabell 1. Basert på Holmes og Collins (2001), og Morris et.al (2005) sin oversikt over spesifikke faktorer.

### 2.3.1 Fysisk

Mekanismene som ligger til grunn for effekten av PETTLEP kan forklares via funksjonell ekvivalens mellom imagery og handling (Wakefield, Smith, Moran & Holmes, 2012). Det kan dermed være hensiktsmessig å manipulere den fysiske naturen av bildene slik at de representerer den motoriske utførelsen.

Imageryprogram har en tendens til på bli innledet med ulike avslappingsteknikker, for å tømme tankene for distraksjoner, noe som kan ha en positiv effekt for enkelte (Holmes & Collins, 2001). Det er da ikke tar høyde for med en slik start, er at den somatisk tilstanden under imagery vil være helt motsatt av tilstanden under prestasjon (Holmes & Collins, 2001). En avslappingsteknikk der en skaper «calm mind-aroused body» vil være mer gunstig å bruke (Hooper & Collins, 1999 i Holmes & Collins, 2001). For å skape et sterkt motorisk bilde, bør det inneholde en samtidig bruk av flere deler av hjernen. En kan involvere relevante idrettslige redskaper, gjøre enkelte bevegelser og bruke indre feedback som ytterligere forsterkning (Holmes & Collins, 2001).

### 2.3.2 Miljø



I følge Holmes og Collins (2001) kan imagery gjøres personlig gjennom multisensorisk deltakelse under dannelsen av motoriske bilder. Utøvere kan bruke videoopptak av prestasjon under trening og konkurranse, for å få tilgang til en korrekt motorisk representasjon. Når en skal utføre en prestasjon i nye omgivelser, som å stå på ski ned et nytt fjell, bør en prøve å inkludere så mange miljømessige multisensoriske signaler som mulig, for å øke validiteten i imageryprosessen (Holmes & Collins, 2001). Dette kan være videoopptak, fotografier, samtale med tidligere utøvere ol.

### 2.3.3 Oppgave

Forskning argumenterer for at, ulike områder i hjernen blir aktivert under imagery avhengig av oppgavens karakter (Decety et al., 1994). Holmes og Collins (2001) hevder at man bør bruke ulike imagery, med tanke på form og innhold, for elite og pre-elite utøvere. Man har sett at eliteutøvere fokusere mer på indre oppgaver - som motorisk kontroll før utførelsen - mens pre-elite fokuserer på ytre oppgaver - som bearbeiding av visuelle og romlige inntrykk (Konttinen, Lyytinen, & Konttinen, 1995). Oppgavens karakter kan være med på å bestemme perspektivet som blir brukt under imagery. I idretter der utførelsen er viktig, vil ekstern-visuell kinetisk imagery kunne lede til en bedre prestasjon ettersom det ekstern-visuelle bildet inneholder mer informasjon om utførelsen (Holmes & Collins, 2001).

### 2.3.4 Timing

Dersom imagery og utførelse bruker samme motoriske fremstilling, så bør de tidsmessige kjennetegnene være de samme (Holmes & Collins, 2001). Holmes og Collins (2001) argumenterer for denne sammenhengen, ettersom både imagery og handling forsøker å rekonstruere eller generere en prestasjon ut i fra et minne. Utførelsen blir mer påvirket av ytre kraft enn imagery. En konsekvens på den manglende ytre kraftpåvirkningen under imagery kan oppleves som en økning av bevegelsens varighet (Holmes & Collins, 2001). For å unngå denne økningen, kan det i følge Holmes og Collins (2001), være gunstig å inkludere fysiske gjenstander i imageryprogrammet. Utøvere benytter seg hovedsakelig av tre ulike hastigheter på bildene sine; sakte, normal og rask (O & Hall, 2009).

### 2.3.5 Læring

Etttersom den motoriske fremstillingen og de tilknyttede responsene endrer seg etterhvert som læring finner sted, må imagerys innhold endre seg for å imøtekomme læringen og opprettholde funksjonell ekvivalens (Holmes & Collins, 2001). Når man kombinerer imagery med teknisk trening

eller intensiv innlæring, må man jenvlig gjennomgå imagerys innhold og oppdatere det om nødvendig.

### 2.3.6 Emosjon

Forskning viser at emosjon har blitt sett på både som et «missing link» (Botterill, 1997) og som en svært sentral del av mental trening (Loehr, 1997). I følge Lang (1985) så fører en inklusjon av emosjon i imagery til et sterkere minnespor. Imagery øvelser blir ofte innledet med avslappingsøvelser, men som nevnt tidligere så utføres ikke idrettslige handlinger i en hyperavslappet tilstand. Derfor bør en ta hensyn til dette under imagery (Holmes & Collins, 2001).

### 2.3.7 Perspektiv

Når man bruker imagery, kan en bruke ulike perspektiver på bildene en «ser». Dersom en bruker intern-visuell imagery, vil utøveren se hva som skjer som om han faktisk utførte en handling. Bildene ses, fra førstepersonperspektiv, som om øynene var et videokamera (Karageorghis & Terry, 2011). Når en bruker ekstern-visuell imagery, så ser man seg selv utføre handlingen via et tredjepersonperspektiv. Det er som om en trer ut av kroppen og ser seg selv utenfra, som om en ser seg selv på TV. I følge Karageorghis og Terry (2011) er dette det mest brukte perspektivet.

Kinetisk imagery er svært viktig for utøvere, fordi den involverer den fysiske følelsen av at kroppen vår beveger seg i ulike posisjoner (Karageorghis & Terry, 2011) og derfor er hjelpsom i å bedre presentasjonen. Dersom man bruker mer enn én sans, hjelper det til å danne et mer livaktig bilde (Weinberg & Gould, 2011).

Et ofte brukt perspektiv er intern-visuell kinetisk imagery (Holmes & Collins, 2001), som er en kombinasjon av intern-visuell og kinetisk imagery. Det innbefatter at en ser handlingen gjennom førstepersonperspektiv, samtidig som en gjenskaper de kroppslige sensasjonene (Karageorghis & Terry, 2011). Ekstern-visuell kinetisk imagery er en kombinasjon av ekstern-visuell og kinetisk imagery. Her ser man handlingen fra tredjepersonperspektiv samtidig som en gjenskaper de kroppslige sensasjonene (Karageorghis & Terry, 2011). Dette perspektivet blir sett på av enkelte som en bedre tilnærming til enkelte ferdigheter, fordi det lar utøveren «se» seg selv i ulike posisjoner (Hardy & Callow, 1999). I følge Holmes og Collins (2001) er det mulig at viderekommende utøvere som bruker et ekstern-visuelt perspektiv, kan få tilgang til mer informasjon knyttet til utførelsen av ferdigheten. Karageorghis og Terry (2011) hevder at folk flest vil ha en draging mot de tre første perspektivene, men ettersom de kun baserer seg på enten syn eller følelse, så vil de ikke alene klare å utnytte imagery fullt ut.

Som tidligere nevnt, så har forskning vist en positiv korrelasjon mellom kombinasjonen av imagery og selvmonolog i forhold til økt prestasjon. I en studie der en sammenliknet ulike psykologiske prestasjonsfremmende teknikker, fant Wright, O'Halloran og Stukas (2016) indikasjoner på at selvmonolog bedret prestasjonen bedre enn imagery alene. Flere studier viser hvordan selvmonolog, ved å øke selvtiliten, kan påvirke prestasjonen i ulike idrettsgrener (Kahrović, Radenković, Mavrić & Murić, 2014).

I følge Hardy, Oliver og Tod (2009) kan selvmonolog være med på å øke styrken på bildene. På bakgrunn av dette, er det grunn til å tro at selvmonolog kan være et gunstig verktøy under forberedelsene i frikjøring.

## 2.4 Selvmonolog

For å øke konsentrasjonen og hindre at tankene driver vekk, kan det være gunstig å ha en «samtale» med seg selv (Karageorghis & Terry, 2011). Selvmonolog kan i tillegg til å øke konsentrasjonen, brukes til å øke selvtilitt og motivasjon, regulere spenningsnivået, forbedre mentale forberedelser, igangsette handling, opprettholde innsatsen, samt tilegne seg nye ferdigheter (Gibson & Foster, 2007; Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Karageorghis & Terry, 2011; Hatzigeorgiadis et al., 2009).

### 2.4.1 Ulike aspekter ved selvmonolog

Selvmonolog blir definert av Hardy (2006) som: (a) uttalelser adressert til en selv; (b) multidimensjonal av natur; (c) å ha fortolkende elementer forbundet med innholdet i uttalelsene; (d) noe dynamisk; (e) tjener minst to funksjoner for utøveren; instruksjon og motivasjon.

Med utgangspunkt i denne definisjonen presenteres det seks aspekter som forsøker å forklare hva selvmonolog er. Selv om de presenteres separat så er det en betydelig overlapping mellom aspektene (Hardy, 2006).

*Valens* er det aspektet med mest forskning knyttet til seg og omhandler positiv og negativ selvmonolog. På den ene siden så består selvmonolog av ros, og hjelper utøverne til å holde fokuset her og nå, og ikke på tidligere feil eller situasjoner langt frem i tid. Positiv selvmonolog fokuserer på å øke energinivået, innsatsen, og positiv holdning (Kahrović et al., 2014). Men den inneholder ingen oppgavespesifikke stikkord, som for eksempel «Kjør rett mot den steinen der».

På den andre siden består selvmonologen av negativt ladde utsagn. Dersom selvmonologen er kritisk og kan den komme i veien for de målene man har satt seg, og kan virke mot sin hensikt og kan fremme angst. «Jeg er så sykt dårlig» og «Hvordan er det mulig?» er eksempler på negativ selvmonolog. Flere studier har vist at det er gunstig å bruke positiv selvmonolog kontra negativ (Hardy, 2003). I en studie av unge tennisspillere, fant Van Raalte, Brewer, Rivera, og Petitpas (1994) at matchvinnerne brukte mindre negativ selvmonolog enn taperne, men det var ingen forskjell i bruken av positiv selvmonolog. En årsak til dette kan være at positiv selvmonolog kan være mer indre enn negativ, og var derfor ikke hørbar og var dermed ikke mulig å måle. Utøvere bruker negativ selvmonolog til å uttrykke frustrasjonen i forhold til dårlig prestasjon. I følge Van Raalte med kollegaer (1994), er det ikke hvilken type selvmonolog en bruker som er avgjørende, men hvordan man responderer på den. Weinberg og Gould (2011) hevder at utøvere som har et positivt syn på den negative selvmonologen er ofte mer vellykkede. Dette samsvarer med Tod med kollegaer (2011), som argumenterer for at negativ selvmonolog ikke hadde en negativ effekt på resultatet.

*Åpenhet dimensjonen*, sier noe om den indre dialogen som kan være stille eller blir verbalisert høyt (Karageorghis & Terry, 2011). Åpen, privat tale eller ytre selvmonolog blir uttrykt på en måte slik at andre individer kan høre hva som blir sagt. Skjult, indre tale eller intern selvmonolog, blir ytret ved å bruke stemmen inne i sitt eget sinn og kan ikke høres av andre individer (Hardy, 2006; Kahrović et al., 2014).

Det tredje aspektet omhandler hvor *selvbestemte* utsagnene utøverne bruker er. Utsagnene kan være tildelt eller fritt valgt. Dersom de er tildelt, er utsagnene generert uten noen som helst selvbestemt kontroll. Men er de valgt fritt, er selvmonologen fullt ut bestemt av utøveren. Selvmonolog som er fritt valgt av utøveren, har størst innvirkning på motivasjonen (Hardy, 2006).

*Motiverende fortolkningsdimensjon* er opptatt av om utøverne ser på selvmonologen sin som demotiverende eller motiverende (Hardy, 2006). Utøvere har rapportert at selvmonologen er mer motiverende like før konkurranse, enn like før trening.

*Funksjon av selvmonolog* er knyttet til motivasjon, og omhandler hvordan selvmonologen kan tjene utøveren eller hvorfor de benytter selvmonolog. Utøvere bruker selvmonolog til instruksjon eller motivasjon (Hardy, 2006). For å bedre utførelsen av en handling, kan

*Instruksjonsselvmonolog* hjelpe en til å fokusere på det tekniske og/eller oppgaverelaterte i handlingen (Hardy, 2006; Tod et al., 2011). Eksempelvis, «Se der du vil kjøre».

*Motivasjonsselvmonolog* kan brukes på mer grovmotoriske oppgaver. Disse to kategoriene deles opp i to mer spesifikke instruksjonsfunksjoner; ferdighet og strategi relaterte funksjoner, og tre mer spesifikke motivasjonsfunksjoner; arousal, mastery og drive (Hardy et al., 2001). Med

motivasjonsarousal, mener man bruken av selvmonolog til å psyke seg opp til, avslapping og for å kontrollere spenningsnivået. Motivasjonsmastery er knyttet opp til mental tøffhet, selvtillit og mentale forberedelser (Hardy, 2006). Hardy, Hall og Hardy (2004) hevder at selvmonolog kan gjøre en mentalt beredt på handling og hjelpe en med å takle kritiske situasjoner. Motivasjonsdrive er litt mer vag enn de to andre funksjonene, men den handler om å holde utøveren på rett kurs for å oppnå målene sine og for å opprettholde innsatsen (Hardy, 2006).

*Frekvens dimensjonen* ser på hvor ofte en bruker selvmonolog, og overlapper alle de andre aspektene (Hardy, 2006). Hvor ofte en bruker selvmonolog endrer seg i løpet av sesongen og ved ulike deler av trening og konkurranse. Dette viser et dynamisk bilde av selvmonolog (Hardy, 2006).

#### 2.4.2 Underbyggende mekanismer

Hardy med kollegaer (2009) hevder at selvmonolog kan påvirke utførelsen av en motorisk ferdighet via fire mekanismer; kognitive, motiverende, adferdsmessige og affektive. Disse fire mekanismene kan være nyttige verktøy når en ønsker å forklare og forstå effekten selvmonolog kan ha på idrettslige prestasjoner (Hardy et al., 2009; Tod et al., 2011)

*Kognitive mekanismer* omfatter informasjonsprosessering, konsentrasjon og oppmerksomhetskontroll og oppmerksomhets stil. Dette er alle faktorer som utøvere, trenere og forskere vektlegger som sentrale med tanke på maksimale prestasjoner (Hardy et al., 2009). Flere forskere hevder at selvmonolog kan være en effektiv teknikk for å øke konsentrasjon, og det er mulig at oppmerksomhet kan være en mekanisme som kan hjelpe til med å forklare hvordan selvmonolog påvirker prestasjon (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Landin, 1994). I følge Landin (1994) kan en bruke verbale stikkord (cues) for å øke fokuset, og samtidig spisse eller endre utøveres oppmerksomhet. Landin (1994) hevder at stikkord kan påvirke alle de tre stadiene i informasjonsprosessering (Wrisberg, 1993) til å ha positiv innvirkning på prestasjon. Det første stadiumet i informasjonsprosesseringen involverer en bearbeiding av perseptuell informasjon. Dyktige utøvere søker automatisk gjennom den overfloden av informasjon som ligger i miljøet. For nybegynnere kan selvmonolog være et verktøy for å identifisere relevante stimuli. Det andre stadiumet omhandler hvordan en tar avgjørelser. Mens dyktige utøvere raskt klarer å velge den mest passende responsen, kan selvmonolog hjelpe nybegynneres beslutningstaking ved å redusere antallet muligheter. Det tredje stadiumet involverer igangsettingen av bevegelsen etter at beslutningstaking er gjort. Her kan selvmonolog hjelpe utøveren til å klargjøre kroppen for handling. I tillegg kan stikkord hjelpe til med å «gruppere» informasjon innenfor en kompleks handling (Wrisberg, 1993).

Hardy med kollegaer (2001) fant indikasjoner på at de fleste som bruker selvmonolog gjør det for å bedre konsentrasjonen. Utøvere har en tendens til å bruke selvmonolog hyppigere i

sammenheng med konkurranse, sammenliknet med trening (Hardy, Hall & Hardy, 2005). I følge Hardy med kollegaer (2009) kan selvmonolog hjelpe utøvere med å fokusere på oppgave relevante stimuli og legger Nideffers (1976) to dimensjoner av oppmerksomhet til grunn for å forstå oppmerksomhet; a) bredde, går fra *smalt* med få stimuli til *bredt* med mange stimuli, og b) retning, går fra *indre* med tanker og følelser, til *ytre* med det som skjer rundt utøveren. Disse to dimensjonene danner fire stiler; *smalt-indre*, *smalt-ytre*, *bredt-indre* og *bredt-ytre*.

*Motiverende mekanismer* fokuserer på «self-efficacy» (Bandura, 1997), utholdenhet og langsiktige mål (Hardy et al., 2009). Som tidligere nevnt som gir Bandura oss et mulig rammeverk for å underbygge selvmonologens effekt på motivasjons- og prestasjonsutfall (Hardy, 2006). Hardy (2006) argumenterer for at selvmonolog kan påvirke «self-efficacy» ved å være en form for selvleverende verbal overtalelse. Hardy med kollegaer (2001) deler motivasjonsfunksjonen inn i arousal, mastery og drive.

*Adferdsmessige mekanismer* ser på hvordan bevegelsesmønstre kan endres ved hjelp av selvmonolog. Studier har vist at både motivasjons og instruksjons selvmonolog kan påvirke utøverens bevegelseskinematikk (Hardy et al., 2009).

*Affektive mekanismer* er en samlebetegnelse for begreper som affekt, stemning og emosjon. Forskning har vist en sammenheng mellom sinnsstemning og prestasjon, og mellom selvmonolog og sinnsstemning - og da særlig angst (Hardy et al., 2009).

### 3.0 Forskningsspørsmål

Problemområdet omhandler de mentale forberedelsene til ekstremidrettsutøvere.

Litteraturgjennomgangen avdekket relativt begrenset vitenskapelig empiri knyttet til utøverne og aktivitetene. Det studien ønsker å undersøke, er om utøvere innenfor en høyrisikoaktivitet som frikjøring bruker noen form for mentale forberedelser når de skal stå på ski i en krevende situasjon, og hvordan de overtaler seg selv til å kjøre.

Det overordnede forskningsspørsmålet handler om *hvordan eliteutøvere i frikjøring forbereder seg til konkurranse eller til spesielt krevende traseer.*

For å belyse hovedproblemstillingen ble følgende underproblemstillinger utviklet:

*Benytter elitefrikjørere seg av visualisering som en del av sine forberedelser og i gjennomføring av konkurranse eller spesielt krevende traseer*

*Hvis ja, på hvilken måte?*

*Benytter elitefrikjørere seg av selvmonolog som en del av sine forberedelsene og i gjennomføring av konkurranse eller spesielt krevende traseer?*

*Hvis ja, på hvilken måte?*

## 4.0 Metode

Hensikten med denne undersøkelsen er å øke forståelsen rundt hvordan utøvere innen høyrisikosporter bruker mentale forberedelser, og hvordan bruken - eventuelt mangel på bruk - kan påvirke prestasjonene. Ettersom det på verdensbasis er relativt få eliteutøvere innen høyrisikosport, og at det foreligger få empiriske undersøkelser innen feltet, er det valgt en kvalitativ metode for å besvare forskningsspørsmålene. Dette ble valgt fordi en kvalitativ metode tillater en å gå i dybden på noen utvalgte utøveres mentale forberedelser. Kvalitativ forskning forsøker å forstå betydningen av en opplevelse til deltakerne i en bestemt situasjon, og hvordan komponentene slås sammen for å danne en helhet (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Det falt seg naturlig å gjennomføre intervjuer blant utøvere som hadde noe å fortelle om emnet, altså et strategisk utvalg blant ekstremспортutøvere. Mulighetene for misforståelser er mindre ettersom undertegnede snakker samme «språk» som respondentene (Thomas et al., 2005).

Ettersom det er forståelse undersøkelsen er ute etter, vil fortolkning ha stor betydning, og undersøkelsen havner derfor innenfor hermeneutikken. Begrepet hermeneutikk stammer fra det greske ordet hermeneuein, som betyr å tolke, oversette og uttrykke (Thagaard, 2009).

For å forstå en del av noe, må en ha tilgang til helheten. Videre må en veksle mellom deler og helhet. Til slutt fører forhåpentligvis analysen til en større og større forståelse av det som skal fortolkes (Thagaard, 2009). På den ene siden kan fortolkningen av intervjuet knyttes til forskerens teoretiske utgangspunkt, og på den andre siden kan funn i datamaterialet danne grunnlag for ny forståelse som forskeren utvikler gjennom forskningsprosessen.

Man kan se på metode som et verktøy for å få svar på spørsmål og oppnå ny kunnskap (Larsen, 2012). De ulike metodene dreier seg om hvordan vi henter inn, organiserer og tolker informasjon (Larsen, 2012). Som nevnt er det lite empirisk og teoretisk viten knyttet til eliteutøveres bruk av mentale forberedelser innen ekstremспорт, dette medførte at tematisk analyse ble valgt som forskningsdesign. Denne typen design tillater forskeren å gå i dybden, for å komme frem til detaljerte beskrivelser av et fenomen (Braun & Clarke, 2006).

### 4.1 Forkunnskap

Gjennom egen deltakelse innen ulike høyrisikoaktiviteter, og da særlig frikjøring, har undertegnede gjennom egne observasjoner og uformelle samtaler oppdaget at visualisering og selvmonolog er hyppig brukt. Ettersom jeg har vært en del av disse miljøene over lengre tid, er det nok mye av det som skjer som jeg tar som en selvfølge. Min inngående kjennskap til miljøet og temaet kan være



negativ ved at jeg kan styre empirien i en mulig forutinntatt retning. Jeg må derfor være oppmerksom på dette under forskningsprosessen.

## 4.2 Tematisk analyse

Braun og Clarke (2006) argumenterer for at tematisk analyse er hyppig brukt som et analytisk redskap innenfor kvalitativ psykologisk forskning og den er ikke knyttet til en spesifikk teori eller epistemologi. Tematisk analyse kan være en *essensialistisk metode* hvor man rapporterer erfaringer, betydninger og virkeligheten til deltakerne for å utarbeide og formulere teorier rundt motivasjon, erfaring, og mening. Det kan også være en *konstruktiv metode* som undersøker om hendelser, betydninger, erfaringer og liknende er en konsekvens av ulike samfunnsdiskurser. Konstruktiv analyse fokuserer ikke på mekanismer som motivasjon eller individuelle psykologier, men ser på sosio-kulturelle sammenhenger og strukturelle forhold som ligger bak de individuelle fortellingene.

Tematisk analyse kan være en fleksibel og nyttig metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre/temaer i innsamlet data (Braun & Clarke, 2006). Denne metoden hjelper forskeren med å knytte data opp mot et tema, som igjen blir satt opp mot helheten av innholdet og eksisterende empiri.

Temaene kan identifiseres på to ulike måter. Enten *induktiv* måte, der en prøver å finne temaer eller mønstre i den innsamlede dataen, uten å være knyttet til noe teoretisk rammeverk på forhånd, hvor forskningsspørsmålet kan utvikles gjennom kodingsarbeidet. Eller en *teoretisk/deduktiv* måte, som er knyttet til en forskers teoretiske eller analytiske interesse i et område der en jobber mot et spesifikt forskningsspørsmål i kodingsprosessen. En teoretisk innfallsvinkel gir ikke et like rikt bilde av hele datainnsamlingen, men gir en mer detaljert analyse av noen aspekter av dataen (Braun & Clarke, 2006).

Denne studien blir drevet av et teoretisk rammeverk i bunn, og vil derfor falle inn under teoretisk tilnærming. Temaene identifisert ut i fra den eksplisitte eller overfladiske betydningen av dataen, og en søker ikke etter noen bakenforliggende meninger utover det respondent faktisk har svart (Braun & Clarke, 2006).

Ut i fra de overliggende punktene til Braun og Clark (2006) ser man at det er viktig at det teoretiske rammeverket og metoden samsvarer med hva en ønsker å vite, og at en anerkjenner disse valgene. Intervjuplanen er basert på teori knyttet til PETTLEP og selvmonolog, noe som igjen vil være med å påvirke hvordan dataen kodes og tematiseres. Målet med studien er å øke

forståelsen rundt mentale forberedelser knyttet til høyrisikosport. Dette gjøres ved en teoretisk essentialistisk tilnærming der en knytter funnene opp mot eksisterende litteratur.

## 4.3 Datainnsamling

### 4.3.1 Intervju

Intervju er en ofte brukt metode for å samle inn data innen kvalitativ forskning (Andersen, 2013). I denne undersøkelsen benyttes det en type intervju som Kvale (2007) kaller semistrukturerte. En semistrukturert intervjuguide er en liste over temaer og spørsmål som skal gjennomgås i løpet av intervjuet. Ut i fra forskningsspørsmålene ble det utviklet en intervjuguide (se vedlegg 1) som fungerte som veiledende under intervjuene. Intervjuguiden var med andre ord ikke lukket, men heller ikke helt åpen. Man er ikke helt låst til de forhåndsbestemte spørsmålene, men har frihet til å stille spørsmål ut i fra hvordan forskningsintervjuet utvikler seg (Kvale, 2007).

Temaene og spørsmålene i guiden ble utarbeidet for finne svar på forskningsspørsmålene, og tar utgangspunkt i de ulike dimensjonene til PETTLEP og Hardys (2006) seks aspekt ved selvmonolog. Respondentene skal få snakke fritt rundt temaet og eventuelt bli fulgt opp med spørsmål for en dypere forståelse rundt respondentens forberedelser (Larsen, 2012; Kvale, 2007). Det er respondentens personlige erfaringer, oppfatninger og emosjoner som er i fokus. Man prøver å danne et bilde av en persons opplevelser (Silverman, 1993). Intervjuguiden har til hensikt å styre samtalen inn på det som er relevant for undersøkelsen (Kvale, 2007), for derved å muliggjøre en sammenlikning av utspillene til de ulike respondentene. Intervjuguiden ble utviklet med utgangspunkt i et teoretisk bakteppe, og tolkningen av svarene vil nødvendigvis preges av dette bakteppet. På den andre siden så vil en tematisk analyse, som ikke er knyttet opp mot et eksisterende teoretisk rammeverk, ha begrenset tolkningskraft utover bare beskrivelse (Braun & Clark, 2006). Respondentene er personer som antas å ha relevante erfaringer, og er ressurssterke innenfor den idretten de driver med. I studien er det sentralt at undertegnede holder seg så objektiv som mulig gjennom hele prosessen (Halvorsen, 2008).

### 4.3.2 Gjennomføring av intervju

Før gjennomføringen av intervjuene, ble det avtalt tid og sted med hver enkelt utøver. Intervjuene ble gjennomført når det passet best for informanten, noe som for undertegnede innebar en del reising. Det ble satt av én til to timer per intervju.

Intervjuene ble startet med signering av samtykkeskjema (se vedlegg 3). Det ble gjort lydopptak fra de seks intervjuene, som er på henholdsvis 47, 50, 44, 51, 40 og 53 minutter. Intervjuene ble avsluttet når informantene opplevde at det ikke hadde mer å fortelle rundt de aktuelle temaene.

#### 4.3.3 Transkripsjon

Transkriberingen ble gjort av undertegnede i etterkant av hvert enkelt intervju. Transkripsjon er en skriftliggjøring av noe som har blitt ytret muntlig (Kvale, 2007). Siden det er den intervjuede sine fortellinger og erfaringer som er interessante for undersøkelsen og ikke de emosjonelle aspektene ved samtalen, ble ikke lengre pauser, utdelige ord eller stemningsbeskrivende ord tatt med. På den måten ble språket i transkriberingen mer skriftlig enn muntlig. Dette samsvarer med Braun og Clarke (2006) som hevder at tematisk analyse ikke nødvendigvis krever en detaljert transkripsjon. Det er opp til forskeren selv å vurdere hvor detaljert transkripsjonen skal være (Braun & Clarke, 2006).

De ferdig transkriberte intervjuene utgjorde i snitt sju sider, med skriftstørrelse tolv og enkel linjeavstand. Transkriberingsprosessen tok omlag seks timer per intervju. I følge Kvale (2007) er det mulig at svarene fra informantene ikke alltid er troverdige, fordi resultatene kan være preget av intervjuerens spørsmålsformulering. Likeledes kan svarene være speilet av intervjueren, og at informantene svarer det de tror intervjueren ønsker å høre. Utvalget av informanter var svært relevant for tema, men muligens for lite for å få et bredt nok spekter av meninger.

Datamaterialet ble før, under og etter transkribering, oppbevart etter NSDs retningslinjer om oppbevaring av personidentifiserende opplysninger.

#### 4.3.4 Utvalg

Mange forskere ønsker å finne et utvalg som sier noe om en populasjon, og dersom det er målet, er det viktig at en får tak i et representativt utvalg (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2010). I kvalitativ forskning må man intervju så mange man tror man trenger for å få svar på det aktuelle forskningsspørsmålet (Kvale, 2007). Denne undersøkelsen har gått for et utvalg som undertegnede ser på som stort nok til å gi svar på det den ønsker å belyse, uten at det skaper en uoverkommelig mengde data som man ikke klarer å analysere (Kvale, 2007). Ved å ha et begrenset antall informanter kan en øke kvaliteten ettersom man jobber grundigere med dataene. Antall respondenter i denne undersøkelsen er seks eliteutøvere (N=6).

For å få en god kvalitativ studie, hevder Halvorsen (2008) at konteksten, deltakerne og settingen må bli formidlet så presist som mulig. Utvelgelsen skjer ikke med tanke på generalisering, men for analytiske formål.

Alle respondentene er, eller har vært, utøvere innen frikjøring på ski, og flere har hevdet seg både nasjonalt og internasjonalt innen konkurranser og på film. Aldersspennet strekker seg fra 24 til 37 år. Opplysninger rundt resultater og hvilke filmer utøverne er med i, er ikke tatt med da dette er informasjon som gjør det mulig for personer med inngående kunnskap i miljøet å identifisere respondentene.

#### 4.4 Analyse

For å systematisere den innsamlede dataen, benyttes tematisk analyse. Videre presenteres Braun og Clarkes (2006) seks stadier for analyse, og hvordan de ulike stadiene ble jobbet med.

Det første stadiumet handler om å bli kjent med materialet (Braun & Clarke, 2006). Her ble det jobbet med lydopptakene av intervjuene. Før transkriberingen startet, ble intervjuet hørt gjennom i sin helhet, for å friske opp hukommelsen. Etter at transkripsjonen var fullført, ble det transkriberte materialet kontrollert ved at det ble lest gjennom, parallellt med ny gjennomhøring av intervjuet. På denne måten ble undertegnede godt kjent med materialet, og fikk et solid grunnlag for videre analyse (Braun & Clarke, 2006). Når man føler at en har gjort seg kjent med materialet, begynner kodingen, det andre stadiumet. For å systematisere interessante og relevante utsagn, ble dataprogrammet NVivo tatt i bruk. Det tredje stadiumet handler om å finne tema. Det bør være noe som fanger opp viktige data i forhold til forskningsspørsmålet, og som viser et visst nivå av mønster eller mening i datasettet. Et spørsmål som er viktig å ta stilling til når det gjelder koding, er hva som teller som et mønster/tema, eller hvor "stort" et tema må være (Braun & Clarke, 2006). Resultatene i denne undersøkelsen skulle opprinnelig tematiseres i forhold til PETTLEP-modellen og Hardys (2006) seks aspekt ved selvmonolog. Men etterhvert som forskningsprosessen utviklet seg ble det tydelig at en tematisering av selvmonolog etter Hardy med kollegers (2009) fire underbyggende mekanismer til selvmonolog ville gi et mer nyansert og tydeligere bilde av utøverens mentale forberedelser. Med å ha bestemt temaer på forhånd er det mulig å sammenligne likheter og ulikheter mellom utsagnene og litteraturen. På det fjerde stadiumet skal en trekke ut og evaluere de mest relevante temaene (Braun & Clarke, 2006). Etersom undersøkelsens tema var satt på forhånd, så var det ikke mye som ble gjort på dette stadiumet. Undersøkelsens mål er kaste lys over hovedproblemstillingen, med flere underliggende tema basert på de forskjellige elementene av PETTLEP og underdimensjonere av selvmonolog. Når dataen er kodet og sortert under sine respektive tema, starter man på det femte stadiumet, hvor man navngir temaene. Her ble de forskjellige elementene av PETTLEP og de fire mekanismene av selvmonolog brukt som navn på temaene. Det siste og sjette stadiumet til Braun og Clarke

(2006) er selve skrivingen av studien som analysen selv er en del av. Materialet fra intervjuene vil stå for dataene - empirien i forskningen - og vil bli illustrert gjennom sitater (Larsen, 2012). Funnene blir ikke bare beskrevet, men drøftes opp mot forskningsspørsmålet og eksisterende teori.

#### **4.5 Forskningsetiske overveielser**

Undertegnede fikk innvilget søknad fra Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD) før undersøkelsen startet, se vedlegg 2. I følge Kvale (2007) skal man foreta etiske avgjørelser gjennom hele forskningsprosessen. Man må beskytte undersøkelsespersonene så godt det er mulig. De har rett til å være i fred og nekte deltakelse, rett til å være anonyme, og rett til å bli korrekt gjengitt. Forskeren skal være sensitiv i forhold til menneskeverdet. Videre er det tre etiske aspekt som må være tilstede; informert samtykke, krav til anonymitet og krav til å bli korrekt gjengitt. Dette er viktig for å forhindre utilbørlig påvirkning eller tvang (Thomas et al., 2005).

Disse retningslinjene har vært i fokus for å ivareta respondentene. Respondentene er anonymisert, og personlig informasjon som kom fram under intervjuet, og respondentenes identitet er taushetsbelagt.

#### **4.6 Generalisering**

Med begrepet generalisering, mener man at en går ut i fra en antakelse/resultat om et begrenset utvalg, og bruker det for å beskrive en større gruppe (Thomas et al., 2005). Hvem skal foreta den analytiske generaliseringen fra det kvalitative intervjuet; forskeren eller leseren? Forskeren må presentere tilstrekkelig med informasjon, slik at analytiske generaliseringer kan foretas. En analytisk generalisering inneholder en grundig vurdering av i hvilken grad funnene i en studie kan brukes som rettleiding for hva som kan skje i en liknende situasjon (Kvale, 2007). Den baserer seg på en analyse av forskjellene og likhetene mellom de to situasjonene. I følge Kvale (2007) lar forskeren leseren selv bedømme generaliseringens holdbarhet ved å spesifisere funnene og gjøre argumentene eksplisitte.

## 5.0 Diskusjon og resultater

Undertegnede forståelse, og interesse, for fagfeltet har utviklet seg gjennom litteraturstudier og egen deltakelse innen idretten. Dataene fremstilles som sitater i en hensiktsmessig rekkefølge i forhold til oppgavens struktur, men det er vanskelig å presentere ett tema uten å berøre et annet, og derfor vil det forekomme flytende overganger på tvers av hovedoverskrifter. Sitatene som brukes i teksten trekkes frem enten fordi de illustrerer flere av respondentenes utsagn, er spesielt relevante til temaet eller er kontraster til de andre respondentens utsagn eller tidligere litteratur. For å øke lesbarheten er kapitlet organisert med utgangspunkt i de to underproblemstillingene, og det avsluttes med en oppsummerende diskusjon. Som nevnt tidligere i studien så brukes PETTLEP modellen, del 1, og fire underbyggende mekanismene til selvmonolog, del 2, som analytisk redskap for å kategorisere utsagnene knyttet til utøvernes mentale forberedelser. Selvmonolog blir drøftet i et eget tema, da sammenfletting av selvmonolog og de ulike PETTLEP temaene ikke ville gitt et like nyansert bilde. Samtidig som resultatene presenteres, vil det diskuteres omkring temaet og det vil settes opp mot teoretiske perspektiver og tilgjengelig litteratur. Dette gjøres ved å ta i bruk tematisk analyse som bidrar til å nyansere, konkretisere og utdype teoretiske antagelser rundt temaene (Braun & Clarke, 2006).

Del 1: Tema nummer en er (P) Fysisk, den fysiske naturen av bildet som utøveren skaper. Tema nummer to er (E) Miljø, bruk av stimulerende materiale. Tema nummer tre er (T) Oppgave, ferdigheten som skal utføres og ferdighetsnivået til utøveren. Tema nummer fire er (T) Timing, tidsmessig kjennetegn ved oppgaven. Tema nummer fem er (L) Læring, etterfølgende bilder må tilpasse seg nye ferdigheter. Tema nummer seks er (E) Emosjon, inkludering av en emosjonell komponent i bildene. Tema nummer sju er (P) Perspektiv, prioriteringen av perspektivet på bildene.

Del 2: Tema nummer åtte er Kognitive mekanismer. Tema nummer ni er Motiverende mekanismer. Tema nummer ti er Affektive mekanismer. Tema nummer elleve er Adfædsmessige mekanismer.

Konsekvensene ved å gjøre feil i frikjøring er betraktelig større enn i idretter som golf og tennis. I frikjøring, og andre høyrisikosporter, er problemet ofte at utøveren har et for høyt spenningsnivå. Alle respondentene uttrykker tydelig at det er svært viktig å ha et gunstig spenningsnivå før en skal kjøre, at det verken er for høyt eller for lavt. Funn i denne undersøkelsen viser at flere av utøverne er spente før nedkjøringen, dette er en sentral forutsetning for å forstå visualisering og selvmonolog før start. Det er derfor viktig at utøverne ikke slapper for mye av før de skal bruke imagery (Holmes & Collins, 2001), for det vil ikke gjenspeile konkurransesettingen. Er spenningen i kroppen for lav, starter tankene å vandre, entusiasmen synker, engasjementet over egen prestasjon forsvinner og kroppen føles tyngre. Skjer dette, er det fare for at en tar for lett på oppgaven og ikke bruker nok tid på linjevalget, og konsekvensene kan bli katastrofale.

## 5.1 Del 1: PETTLEP

Selv om brorparten av forskning på imagery har hatt fokus på treningssituasjoner, viser det seg at utøvere bruker imagery mer som en prestasjonsforsterker nærmere konkurranser. Dette bekreftes av respondent ii «***Den psykiske biten intensiveres mot sesongen. Jeg henter veldig mye erfaring fra skikjøringen når jeg driver med andre sporter som jeg kanskje ikke er like god i. For meg handler det veldig mye om å holde ting friskt i minnet gjennom sommeren. Men utover høsten begynner jeg å tenke veldig mye på skikjøring., og begynner å visualisere, og da er det sånn at jeg later som jeg kjører ski når jeg sykler.»***

I følge Hall (2001) bruker utøvere imagery mer før - enn under og etter - en konkurranse, i motsetning til treningssettingen der de bruker imagery mer under treningen enn før og etter. Bruk av imagery etter trening og konkurranse er lite brukt, noe som er meget uheldig fordi ferske livaktige bilder av prestasjonen forsterker visualiseringen (Weinberg & Gould, 2011). Utsagnet over er representativt for samtlige av respondentene, og maler et bilde av frikjøring som en altoppslukende aktivitet. Utøveren er så dedikert at han hele tiden har skikjøringen i bakhodet, både vinter og sommer. Aktiviteten er så besettende at den blir en forgrunn i andre aktiviteter, som når han later som han står på ski når han sykler.

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Fysisk	<p>Jeg har problemer med at jeg får et litt for høyt spenningsnivå. Og så vet jeg fra erfaring at jeg blir trøtt.</p> <p>Jeg bruker definitivt en god del tid på å visualisere linja. Og det at jeg er trygg på den, når jeg står på toppen påvirker jo så klart spenningsnivået i ganske stor grad. Hvis jeg er trygg på linja og vet akkurat hvor jeg skal og hvordan så er det jo lettere å slappe av. I tillegg til det er det å prøve og ikke tenke for mye rett og slett. Tenke på noe annet. Det er litt fordi at vi sitter ofte på toppen i flere timer. Så hvis jeg lar det gå til hodet på meg da...</p>	<p>Det er ganske rart fordi jeg tror at jeg helt satt ut på toppen. Men jeg tar den biten mer for jeg kommer opp. For når jeg først har innsett at nå skal det skje da bruker jeg heller energien min på å planlegge enn å gå rundt å være redd...Så for å visualisere ting der så hjalp det å holde i ting. Det var en grei introduksjon til visualiseringen. Jeg tenker stor sett i bilder, jeg vet ikke hvordan andre tenker, men alle scenarioer og tankerekker seg jeg for meg i bilder. Visualiseringen av muligens vært et av mine fortinn for jeg har alltid sett for meg ting. Det vanskeligste er kanskje innimellom å snu rundt terrenget 180grader.</p>	<p>Det er faktisk sånn at i det jeg finner linjen jeg vil kjøre så kan pulsen stige, litt fordi det er en realisering av akkurat dette skal jeg gjøre og for å få til det så må jeg for eksempel; ut den og den klippen, kjøre et skummelt parti, det må jeg gjøre. Når jeg planlegger linjen går jeg fra noe generelt skummelt, der at jeg skal kjøre en konkurranse til at jeg skal gjøre noe konkret skummelt. Spenningsnivået blir høyere når jeg har valgt linjen og ser for meg den og det nærmer seg hvordan det føles under konkurransen.</p>	<p>Hvis det er litt konsekvens eller litt usikkert utfall, dersom jeg har noen utfordringer i linjen som krever en veldig mobilisering. Blir jeg veldig spent, jeg blir veldig fokusert. Jeg har den angsten eller frykten for å mislykkes</p>	<p>Før hadde jeg veldig høy spenning under konkurranser, men nå har jeg overhodet ikke høy spenning. Fordi det er kontrollerte sider. Der skal skredfaren være eliminert. Så da er det mer på hvor jeg legger linjen min, og med linjen min vil jeg bare ha det kjekt og gjøre ting som ser bra ut.</p>	<p>Under visualisering vil jeg beskrive det som en berg og dalbane. Om nedkjøringen har kun et logisk/mulig linjevalg er det enklere. Men i konkurransesammenheng har man mange linjer å velge mellom. I tillegg så spiller linjevalget til de andre deltagerne inn.</p>



	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Miljø	<p>Jeg husker alltid på å ta oversiktsbilder og zoom inn på alle elementene som jeg vet jeg skal innom. Det bruker jeg veldig aktivt på toppen. Først visualiserer jeg hele linja og så ser jeg på bildene og ser på helheten og så ser jeg spesifikt på de enkelt elementene. Du trenger veldig nøyaktig informasjon om hvor du skal kjøre.</p>	<p>Jeg deler linja opp i forskjellige punkt. Jeg prøver å velge punkt som jeg tror jeg kan finne fra toppen ganske greit. Og så bestemmer jeg meg for hvor det mest kritiske punktene i linjen er, hvor jeg absolutt ikke kan drite meg ut eller hvor jeg kan slappe litt av.</p>	<p>Jeg bruker ofte bilder og så planlegger jeg referansepunkter; «Når jeg runder det hjørnet så skal jeg sikte på det», «Når jeg hopper ut den kanten så må jeg ha det retningen og sikte der» såne ting er en del av planleggingen. Jeg liker å ha bilder fra ulike vinkler og perspektiver dersom det er mulig.</p>	<p>Jeg bruker bilder og kart er til å se nedkjøringen i fra ulike vinkler. Slik at jeg får mest mulig informasjon om nedkjøringen og området rundt i minnebanken som hjelper meg til å se for meg hvordan gjennomføringen av skituren vil oppleves</p>	<p>Noen steder er det mulig å ha reserveplaner, men noen steder er det bare én plass du kan kjøre. Derfor fokuserer jeg spesielt på de stedene der du ikke har andre muligheter til å kjøre, der er jeg opptatt av å ha stor fart. For å komme meg fort bort. Jeg prøver og å legge sporet høyt i terrenget, istedenfor midt der det ruller. Sporvalg! Tidligere erfaringer er gull verdt. Når jeg kommer opp i situasjoner som likner på noe jeg har vært borte i tidligere, kan de tidligere erfaringene hjelpe meg til ta bort en del tvil, og gjøre det lettere å håndtere usikkerhet</p>	<p>Om jeg har kjørt linjen før, eller jeg har kjørt linjer i samme eksponering innenfor et tidsrom og område der været ikke har forandret seg så har jeg mye informasjon å bygge videre på.</p>

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Oppgave	Ideelt sett så har jeg memorert det generelle området så godt at jeg enten har en løsning eller en b-plan. Hvertfall hvis jeg vet at jeg er i eksponert terreng så er det jo enten å gå for b-planen, hvis jeg har en, eller bare guds skyld stopp for da er det høy konsekvens å ikke gjøre det.	Fokuset mitt ligger på arbeidsoppgaven e. Ikke så mye på teknikk fordi det kommer så intuitivt, men heller på meg selv hvordan jeg føler meg, at jeg er på topp. Jeg har ofte en ide om hva slags type sving eller hvordan jeg vil ta ned farten på ulike plasser, men når jeg kommer der så er det veldig ofte improvisasjon.	Men jeg prøver ikke å detaljstyre, for det er veldig vanskelig å vite størrelsen på de ulike elementene før jeg faktisk er der. Uansett hvor bra man planlegger så ser ting litt anderledes ut når faktisk er der.	Jeg kan ha slike planer at dersom jeg kommer til et visst punkt så kan jeg kjøre ulike veier videre. Jeg kan tillate meg å falle enkelte plasser, mens det helt uaktuelt å falle andre plasser. Noe som jeg har erfart er at jo mer jeg planlegger desto mer kan jeg improvisere.	Jeg er mest opptatt av hvor og hvordan snøen beveger seg når jeg kjører og legger linjen der etter for å unngå å få snø etter meg. Det fokuserer jeg veldig mye på. Så fokuserer jeg på hvor det er blindt/ uoversiktlig og hvor jeg skal ta retningen. Jeg prøver å finne gode referansepunkt som kan lede meg dit jeg vil, men samtidig kan brukes i alternative planer dersom noe skjærer seg.	Jeg legger en plan i forhold til terrenget rundt. Hvilke plasser jeg ikke MÅ kjøre feil, og hva som skjer om jeg gjør det. Kan jeg for eksempel ta av meg skiene å gå opp igjen? Hvis det er sluff er det ekstra viktig å tenke på tempo, slik at snøen ikke tar meg igjen.  Jeg bruker mest tid på å fokusere på linjen jeg skal kjøre, men jeg prøver å ha oversikt over området rundt.
Timing	Når jeg visualiserer så det i slowmo. Da prøver jeg å få med meg flest mulig detaljer som jeg allerede vet om slik at det så nøyaktig som mulig.	jeg ser aldri for meg at jeg skal kjøre sjukt fort det er mer i sakte kino og så er det mer slik at jeg kan se alle cruxa fra alle mulige vinkler. Jeg ser ikke for meg farten, det er mer bevegelsen eller hva slags balanse jeg skal være	Når jeg visualiserer så går ting mye fortere, ikke sånn at det er den farten jeg vil at det skal gå i. Men fordi jeg tenker: «høyre, venstre, rett fram». Det går det fast forward. Jeg visualiserer ikke hvordan det er å henge i luften. Jeg ser for meg elementene, helt sånn praktisk.	Erfaringen har hjulpet meg til å justere farten, jo mer virkelighetsnær farten i visualiseringen er jo mindre er sjansen for at jeg blir overrasket når jeg faktisk kjører på ski.	Bildene går i real tid. Men jeg har aldri kjørt spesielt fort. Eller jeg kjører aldri rett ned, jeg har aldri vært er highspeed kjører heller. Bildene mine går i den tiden det tar, de går verken fortere eller i slowmotion, jeg føler at jeg lever i real tid	Når jeg visualiserer så ser jeg bildene i realtime, fra ski kjørerens synsvinkel.

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Læring	Jeg ser på fjellet med helt andre øyne nå enn før. Nå ser jeg flere muligheter. Jeg føler at det er erfaringen og konkurransen delen er der jeg har hatt størst progresjon.	Har jeg kjørt en linje en gang, så kan jeg kjøre den hundre ganger hardere neste gang for da vet jeg akkurat hvordan den er. Selv når jeg kommer der fem år etterpå så vet jeg akkurat hvor jeg skal. Det er veldig vivid i minnet. Det er i forhold til minnebanken jeg har, jeg er veldig bevisst på å lagre ting eller det friskt i minnet, for det er jo det jeg bruker når jeg psyker meg opp.	Jeg ser nok flere muligheter nå enn hva jeg gjorde før fordi jeg har blitt bedre. Samtidig så ser jeg og begrensninger, ikke i hva jeg klarer, men heller hva som vil være lurt å gjøre.	Nå ser jeg lettere muligheter enn før på bakgrunn av de erfaringene jeg har gjort. På bakgrunnen av erfaringene så blir det lettere å møte nye utfordringer	I vinter kjørte jeg en linje som jeg har kjørt tidligere. Forrige gang jeg kjørte den var for ti år siden. Og det opplevdes veldig forskjellig. Den så lik ut og akkurat slik som jeg husket at den var. Men denne gangen var hastigheten mye høyere. Selv om jeg følte at jeg ikke kjørte spesielt fort.	Erfaring har hatt mye å si når det gjelder å finne realistiske linjevalg. Før fant jeg flere umulige linjer, nå har jeg den erfaringen som gjør det mulig for meg å sortere bort disse linjene. Tidligere ville jeg fort kjørt en linje som var over mitt ferdighetsnivå. Noe som ofte endte med fall.
Emosjon	Det rart å si det, men jeg skremmer jo meg selv litt mens jeg sitter i en stol med lukkede øyne. Så jeg klare det hvis jeg vil, men det har ikke noen hensikt for meg. Det er jo for å mentalt skremme meg selv, men selv om det kanskje ser sånn ut så er jeg ikke adrenalin junkie.	Det er veldig rasjonelt det jeg gjør, jeg prøver ikke å skape den følelsen av redsel eller frykt det er mer å skape den opplevelsen jeg har av å være på det punktet i linja. Det handler ikke så mye om frykt det handler mer om hva jeg skal gjøre, oppgavene mine.	En skjønner at en skal gjøre noe potensielt farlig fordi instinktene sier at dette er livsfarlig, selv om en rasjonelt sett vet at det ikke er det. Da kommer jeg i en angrepsposisjon, jeg blir skjerpet mentalt og fysisk, blodårene utvider seg og pulsen stiger. Ikke fordi at jeg anstrenger meg, men for at nå kommer det noe potensielt farlig, det er urinstinkter hos mennesket.	Som regel er spenningsnivået lavere under visualiseringen, men det er enkelte ganger det er veldig høyt under visualiseringen. Det er svært sjeldent det skjer nå, men det har vært sånn at jeg har blitt skjelve av å tenke på nedkjøringen.	Når jeg visualiserer linjen da øker spenningsnivået for da prøver jeg å sette meg inn i situasjonen og å tenke svinger... Noen ganger står jeg og beveger meg litt mens jeg visualiserer, for å etterlikne svingene, litt sånn som det gjøres i storlalom og utfor	Spenningsnivået er ofte større under forberedelsene. Når man er i gang med kjøringen blir fokuset flyttet til utførelse av oppgaven. Så stiger spenningen eller adrenalinet når linjen er kjørt ferdig.

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Perspektiv	Jeg pleier å sitte eller stå helt stiller når jeg visualiserer og jeg ser alle bildene i førstepersons perspektiv. Dersom jeg ser for meg for eksempel en vondt landing så tenker jeg og på hvordan det vil føles å lande hardt.	Men når jeg skal forberede meg til det så ser jeg det alltid skrått bakfra. Den vinkelen er ofte den vinkelen jeg tror fjellsiden er i. Den går ganske parallelt med fjellsiden og da stemmer ting mye mer i forhold til terrenget når jeg kommer dit.	Under visualiseringen av selve kjøringen så tenker jeg veldig som et subjekt. Jeg ser ikke meg fra fugleperspektiv eller fra publikumet sin vinkel.	Jeg ser av og til meg selv fra tilskuerplass, men for meg så er det ikke så mye hjelp i de bildene. Så jeg prøver å visualisere i førstepersonperspektiv. Jeg prøver å jobbe mot en visualisering som er nærmest mulig virkeligheten.	Jeg ser bildene som jeg vil se det i virkeligheten, i pov.	Når jeg har bestemt meg for hvilken linje jeg skal kjøre så ser jeg alt fra indre perspektiv. Om jeg konkurrerer, filmer eller tar bilder så ser jeg siden fra ytre perspektiv under forberedelsene. Dette gjør jeg for å skape meg et bilde av hvordan jeg som skikjører vil se ut i fjellsiden.

Tabell 2. Viser en oversikt over respondentens utsagn innenfor de ulike faktorene

### 5.1.1 Tema 1: Fysiske naturen av bildet som utøveren skaper «in the mind» På spørsmål om hvordan spenningsnivået er under visualisering, svarte respondent vi:

**«Under visualisering vil jeg beskrive det som en berg og dalbane. Om nedkjøringen har kun et logisk/mulig linjevalg, er det enklere. Men i konkurransesammenheng har man mange linjer å velge mellom. I tillegg så spiller linjevalget til de andre deltagerne inn.»**

Dette sitatet har blitt kategorisert under det fysiske, men kunne også vært gruppert innunder oppgave ettersom utøveren forteller at forventningen om oppgaven som skal utføres påvirker spenningsnivået. Spenningsnivået påvirkes ikke bare av hans egne valg, men også konkurrentenes valg. Før en skal kjøre er det viktig å ha det optimale spenningsnivået i kroppen. Et optimalt spenningsnivå hjelper utøveren til å fokusere på relevante signaler og å blokkere ut irrelevante signaler (Easterbrook, 1959).

**«Jeg mener, at dersom du har for høy spenning i kroppen når du kjører ned så tar spenningen vekk for mye av fokuset.»** respondent v

Utsagnet til respondenten er svært interessant, og forteller noe om en dreining av oppmerksomheten bort fra oppgaven. I litteraturen argumenteres det for at utøvere må kunne bevisst endre oppmerksomhetsfokus avhengig av situasjonen og foretrukket oppmerksomhets stil, det værers seg smalt-indre, smalt-ytre, bredt-indre og bredt-ytre (Nideffer, 1976). Utøverne kan bruke et bredt-ytre under forberedelsene, der de samler ytre informasjon om nedkjøringen. Bredt-ytre kan også brukes under prestasjonen, siden utøverne må være oppmerksomme på miljøet rundt seg, og de må være klare til å reagere instinktivt på plutselige og uforutsette endringer. For å legge en plan, vil det være fornuftig å ta i bruk en bredt-indre fokus. Her tar utøveren informasjon fra miljøet og sammenlikner den med tidligere erfaringer, for på den måten å sette sammen en nedkjøring. For å øve på planen, så tar en i bruk et smalt-indre fokus der man kjører gjennom linjen i sitt eget sinn. Man bruker smalt-ytre fokus for å utføre selve oppgaven. Det at utøveren føler at for høy spenning tar bort fokuset, samsvarer med Nideffer (1976), som hevder at etterhvert som spenningsnivået øker, vendes oppmerksomheten innover og blir mer snever. Dersom oppmerksomheten rettes innover under nedkjøringen, kan utøveren begynne å tvile på egne ferdigheter og om forberedelsene var grundige nok.

***Jeg har problemer med at jeg får et litt for høyt spenningsnivå. Og så vet jeg fra erfaring at jeg blir trøtt.»*** respondent i

Det er mulig at trøttheten respondent i føler er et symptom på angst. Konkurransangst er en følelsesmessig tilstand som kan ha en negativ effekt på prestasjon, og inkludere engstelse, spenninger og aktivering i konkurransesammenheng (Martens, Vealey & Burton, 1990). Slike symptomer knyttet til somatisk angst er, i følge Hanton, Thomas og Maynard (2004), mer inntrengende når det nærmer seg konkurranse, enn under trening. To faktorer som kan være med på å øke angsten til utøverne, er at de blir dømt subjektivt av dommere og publikum (Martens et al., 1990) og at frikjøring involverer sosial interaksjon og utøveren blir påvirket av hverandres valg.

***«Det å dedikere seg, og bestemme seg for at det her skal jeg gjøre, er det tyngste. Etter det så får jeg en slags ro. Da kan jeg bare fokusere på det jeg skal gjøre. Så på toppen, så er jeg ikke veldig nervøs, bare ekstremt fokusert. Jeg er mye mer nervøs når jeg står i bunn og ser på linja»*** respondent ii

***«Det er faktisk sånn, at i det jeg finner linjen jeg vil kjøre, så kan pulsen stige, litt fordi det er en realisering av akkurat dette skal jeg gjøre, og for å få til det, så må jeg for eksempel; «ut den og den klippen, kjøre et skummelt parti, det må jeg gjøre». Når jeg planlegger linjen går jeg fra noe generelt skummelt, der at jeg skal kjøre en konkurranse til at jeg skal gjøre noe konkret skummelt. Spenningsnivået blir høyere når jeg har valgt linjen og ser den for meg og det nærmer seg hvordan det føles under konkurransen.»*** respondent iii

Felles for disse utsagnene er at utøverne har høy spenning under selve planleggingen og innlæringen av nedkjøringen. Dette samsvarer med Bridges og Knight (2005), som argumenterer for at erfarne utøvere opplever økt angst før konkurranse og en reduksjon når det nærmer seg start. En mulig grunn til dette, er at utøverne er usikre under planleggingen. Det kan tenkes at denne usikkerheten er knyttet til vurderinger av ulike muligheter og risiko. Under planleggingen må utøverne stille seg et utall av ulike spørsmål, som for eksempel; hva skjer dersom jeg faller der, tenk hvis det går et skred, er det is i landingen. På denne måten jobber de seg nedover fjellsiden ved å eliminere så mange usikre elementer som mulig. Her spiller erfaring en sentral rolle. Dette kommer vi tilbake til senere i diskusjonen. Vi ser at respondent iii bruker MS imagery, der han ser for seg spesifikke mål, som å kjøre utfor en bestemt klippe. Gjennom visualisering øker han spenningsnivået som han kan forvente å ha under konkurransen. Begge utøverne beskriver at de får en slags ro når de har bestemt seg for hvor de vil kjøre, og retter energien sin mot arbeidsoppgavene. Som tidligere nevnt, så har spenningsnivået hos utøverne en tendens til å være veldig høyt før krevende nedkjøringer. Et resultat av for høy spenning kan være at en girer seg opp og blir overmodig og dermed tar unødvendige sjanser. Det er viktig å fokusere på de mulige negative utfallene under visualiseringen. Dersom en kun fokuserer på at alt går etter planen, har man ikke noe å spille på dersom noe uforutsett skulle skje.

Et utfall av for høy spenning kan være at en «choker<sup>4</sup>» på et kritisk punkt under konkurransen (Krane, 1992). For å unngå dette må en kunne tolke situasjonene som en utfordring og ikke en trussel; holde tankene positive og fokusere på oppgaven. En må forandre «jeg kan ikke» til «jeg kan». En respondent sier

**«Jeg har den angsten eller frykten for å mislykkes på den ene siden, samtidig så har jeg en forventning til at jeg skal klare det, og en overbevisning om at jeg har den kompetansen som trengs og at jeg har marginene på min side.»** respondent iv

Denne frykten for å mislykkes, som utøveren beskriver, kan være en kilde til stress og angst (Conroy, Willow & Metzler, 2002). Dette er emosjoner flere av utøverne i denne undersøkelsen har rapportert at de opplever, knyttet til krevende nedkjøringer. I følge Conroy med kollegaer (2002) er «frykten for å mislykkes» en vurdering av trusler mot personlig prestasjon. Denne typen nedkjøringer er hele tiden en balansegang, utøverne beveger seg på en knivsegg med lite rom for feiltrinn. Gjennom deltakelse i frikjøring har utøverne erfart at selv den minste feil kan få alvorlige konsekvenser. De vil derfor kunne se på en feil som truende, og oppleve frykt og engstelse

---

<sup>4</sup> En prosess der utøveren føler at ferdighetene sine er utilstrekkelige i forhold til situasjonen som da resulterer i en betydelig nedgang i ytelsen (Hodge & Smith, 2014)

(Conroy et al., 2002; Lazaruz, 1991). Det er mulig at det utøveren beskriver, er en mestringsstrategi for å undertrykke enkelte følelser. Ved å undertrykke følelsene, kan han redusere kraften til de negative tankene (Williams & Krane, 1992). Det finnes ikke mye litteratur om elite høyrisikoutøveres frykt for å mislykkes, noe som kan være et område for fremtidig forskning.

Det forutgående sitatet handler også om troen på egen kompetanse, men det kommer mer eksplisitt frem i det følgende utsagnet, hvor respondent iii bruker MS imagery der han ser for seg spesifikke mål og prestasjoner for å holde på self-efficacy og øke selvilliten og dermed minimere muligheten for at han choker/trekker seg.

**«Jeg prøver ikke å få høyere spenning, den går opp av seg selv. Men når jeg står på start, da kan det være annerledes. Da visualiserer jeg hvordan det kommer til å være når jeg kommer til det og det punktet, og så tenker jeg at når jeg kommer der, så blir det lett. Sånn at jeg unngår å komme i den situasjonen at jeg kanskje trekker meg når jeg kommer til et kritisk punkt. Jeg prøver å overbevise meg gradvis om at det jeg skal gjøre er innenfor det jeg kan, og at jeg kommer til å gjøre det bra. Det er en sport der en på mange måter kjemper mot instinktene med det jeg gjør. Med en gang jeg kommer til en klippe så sier alle overlevelsesinstinktene at jeg ikke skal gjøre det jeg har planlagt å gjøre. Så jeg kjemper mot de hele tiden. Da hjelper den innstillingen, den forståelsen om at det er lett, at jeg klarer det.»**

Etter at utøverne har jobbet seg gjennom linjen og satt utfor fjellsiden er det ikke lenger rom for å være usikker. Da handler det bare om å utføre. Ved å visualisere at en er i kontroll over situasjonen på kritiske punkt under nedkjøringen unngår utøveren passivitet. Utøverne kjemper en innvendig kamp mot urinstinkt, «fight-or-flight» (Wheatley, 1997), som oppstår i stressede situasjoner. Frikjøring er en aktivitet som strider i mot menneskets egne instinkter ettersom utøverne frivillig utsetter seg for fare. Gjennom forberedelsen overbeviser utøverne seg selv om at belønningen er større enn risikoen.

### 5.1.2 Tema 2: Stimulerende materiale

Flere av utøverne sier at de visualiserer både linjen og omgivelsene rundt. Ved å inkludere så mange multisensoriske signaler som mulig rundt nedkjøringen er med på å gjøre bildet så valid (Holmes & Collins, 2001), levende og realistisk som mulig (Weinberg & Gould, 2011). For å forsterke bildet, kan man bruke midler som fotografier og video. Når en står i bunnen av en fjellside og skal planlegge en linje, er det ikke lett å forutsi hvordan snøforholdene og

terrengformasjonen faktisk er. Det vet en ikke før en er der. Her spiller tidligere erfaringer en viktig rolle. En av respondentene beskriver det slik:

**«Tidligere erfaringer er gull verdt. Når jeg kommer opp i situasjoner som likner på noe jeg har vært borte i tidligere, kan de tidligere erfaringene hjelpe meg til ta bort en del tvil, og gjøre det lettere å håndtere usikkerhet.»** respondent v

I tillegg til å bruke sine tidligere erfaringer må utøverne innhente informasjon på alle måter de kan, for å skape relevante bilder. Dette kan gjøres ved for eksempel å se på bilder og film, få tips fra kjentfolk, prate med noen som har kjørt der tidligere og å sjekke værmeldinger. Dette er forhold som i liten grad vektlegges i litteraturen om imagery, men vil være svært viktig i denne type aktivitet ettersom det er mange variabler en må ta hensyn til. Utøverne skal kjøre en fjellside uten å ha testet den; de har kun spilt den i sitt eget sinn, slik de tror den kommer til å være. Dette stiller frikjørere i en egen klasse sammen med basehoppere, som heller ikke får testet forholdene fullstendig før de kaster seg utfor kanten. Utøveren må derfor være bevisst på terrenget ikke ser likt ut nedenifra som på toppen, som respondent ii påpeker så er, **«..det vanskeligste er kanskje innimellom å snu rundt terrenget 180grader.»** Det er derfor viktig å ta alle forhåndsregler.

**«Jeg bruker bilder og kart til å se nedkjøringen fra ulike vinkler. Slik får jeg mest mulig informasjon om nedkjøringen og området rundt i minnebanken, som hjelper meg til å se for meg hvordan gjennomføringen av skituren vil oppleves.»** respondent iv

Det at utøveren bruker både bilder og kart under forberedelsene, vil øke validiteten på bildene. Fotografiet gir utøveren et inntrykk av hvordan fjellsiden faktisk ser ut, mens kartet gir informasjon om hva slags type terreng han skal bevege seg inn i, ved at man kan måle fjellets bratthet på kartet. Disse to elementene kan brukes hver for seg, men sammen gir de et mye tydeligere og sterkere mentalt bilde. Dette samsvarer med Holmes og Collins (2001) sin påstand om en bør inkludere så mange miljømessige multisensoriske signaler som mulig.

Da respondent ii ikke hadde mye erfaring med visualisering, forteller han at det var nyttig å bruke fysiske gjenstander under visualiseringen, **«Så for å visualisere ting der, så hjalp det å holde i ting.»**

Som regel skjer inkluderingen av fysiske gjenstander i frikjøring gjennom aktivitetens natur, ettersom utøverne bør gjennomføre visualiseringen så tett opp mot nedkjøringen som mulig, fordi mye kan endre seg i løpet av kort tid. Utøverne har derfor på seg mesteparten av utstyret som de skal bruke under selve prestasjonen, også under visualiseringen, og de befinner seg i det miljøet som de skal prestere i. Dette er med på å øke styrken på bildene (Smith, Wright, Allsopp, &



Westhead, 2007; Wakefield & Smith, 2012). Bildene vil derfor sjeldent være like sterke når en befinner seg i en annen setting og skal visualisere.

#### 5.1.2.1 Nødutganger

Dersom en skikjører mister balansen og faller er det én ting, men utløses det et snøskred er det noe helt annet. Et snøskred er ikke noe man kan kontrollere, og det kan løsne helt uten forvarsel. Det kan skyldes blant annet svake bindinger mellom snølagene, varme eller helling på fjellsiden (sider brattere enn tretti grader er utsatte), vind eller ytre belastning (skikjører) (Brattlien, 2008). Ettersom denne undersøkelsen ser på utøvernes forberedelser til krevende nedkjøringer og konkurranse, så innbefatter dette en type skikjøring som hovedsaklig foregår i sider brattere enn tretti grader, der snøskredfaren er noe man alltid har i bakhodet. Det er derfor viktig at man har en plan b i tilfelle noe skulle gå galt, kjører feil eller utløser et skred. Fra tid til annen hender det at utøverne ikke treffer linjen på den måten de ønsker og havner på en annen plass enn hva som var planlagt. Det er derfor viktig at man inkluderer informasjon om et større område av fjellsiden som skal kjøres, ikke bare fokusere på akkurat der en skal kjøre. Slik at man har en plan-b, og har et mentalt bilde av hele fjellsiden og klarer å finne veien trygt ned. Dersom en ikke vet hvor en er og hva en har under seg så; STOPP!

**«Noen steder er det mulig å ha reserveplaner, men noen steder er det bare én plass du kan kjøre. Derfor fokuserer jeg spesielt på de stedene der du ikke har andre muligheter til å kjøre, der er jeg opptatt av å ha stor fart. For å komme meg fort bort. Jeg prøver og å legge sporet høyt i terrenget, istedenfor midt der det ruller. Sporvalg!»** respondent v

Disse reserveplanene eller nødutgangene kan redde livet til utøverne. Nødutgangene er en ekstremutgave av refokuseringsplaner (Orlick, 2008). Uavhengig av hvilken idrett og type konkurranse man driver, så er evnen til å kunne refokusere et kjennemerke på en god utøver (Orlick, 2008). Selv om det er viktig å ha både en prekonkurranseplan og en konkurranseplan, er det like viktig å kunne refokusere når det nødvendig, og dermed få fokuset tilbake på oppgaven og holde på konsentrasjonen. Det hører til sjeldenhetene at alt blir helt perfekt og går akkurat som planlagt (Weinberg & Gould, 2011). Det er derfor naturlig og viktig at nødutgangene tas på alvor og tas med i visualiseringen av en linje. Det er viktig at en vet hvor de er; man kan bruke holdepunkter på samme måte man planlegger hovedlinjen. Men en må huske på at nødutgangene er det de er - en nødløsning - og bør ikke fokusere for mye på dem, men holde fokuset på der en helst vil kjøre.

I enkelte tilfeller kan det å inkludere for mange elementer, være forstyrrende for utøveren. Slik som en av utøverne beskriver her:

**«Jeg ser på en fjellside og ser en linje, så tenker jeg fort, «åh fy faen, tryner du der, så er du hvertfall dø». Så er jo egentlig løpet kjørt. Så det er jo en greie at jeg må klare å se linja for linja, og ikke alt det andre rundt, jeg må isolere linja. Når jeg greier det, så blir jeg komfortabel med linja».**

Det utøveren gjør her, er at han bevisst velger bort enkelte elementer som ikke har betydning for han, så lenge han treffer linjen, holder seg på skiene og ikke faller. Slike elementer kan være stup som ligger under han i fall linjen, som han vet at han skal holde seg langt unna. Her ser vi en sammenheng mellom miljø og det fysiske elementet i PETTLEP modellen ettersom utøveren velger å utelukke enkelte miljømessige elementer for å senke spenningsnivået.

Det må nevnes at utøverne ikke fokuserer like mye på skred når de planlegger en konkurranselinje,

**«Men skred er ikke noe problem i konkurransesammenheng. Det formelle ansvaret er overlagt noen andre, og så er det jo vurdert trygt. Da bruker jeg ikke energi på å tenke på det, når jeg skal prestere.»** respondent ii

Det er nok tankesettet til svært mange av konkurransekjørerene at skredproblematikken er overlagt andre. Men selv om alle forhåndsregler blir tatt, og man graver en snøprofil<sup>5</sup>, sjekker snø og værhistorikk, sender ut testkjører for å teste stabiliteten i snøen, bruker eksplosiver for å utløse kontrollerte skred, så kan det likevel gå skred. Under en konkurranse i verdenscupen i frikjøring(FWT) i Kappl Østerrike, 3 februar 2015, utløste Julien Lopez en stort skred i en fjellside som var blitt sett på som sikker ([youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...), 2016).

### 5.1.3 Tema 3: Oppgaven som skal utføres og ferdighetsnivået til utøveren

Når en skal visualisere en nedkjøring, må innholdet samsvare med ferdighetsnivået og de individuelle preferansene til utøveren (Wakefield & Smith, 2012). Forskning har vist at eliteutøvere fokuserer mer på indre oppgaver - som motorisk kontroll før utførelsen - mens pre-elite fokuserer på ytre oppgaver - som bearbeiding av visuelle og romlige inntrykk (Konttinen et al., 1995). Utsagnet under, er i kontrast til denne forskningen.

**«Fokuset mitt ligger på arbeidsoppgavene. Ikke så mye på teknikk, fordi det kommer så intuitivt, men heller på meg selv, på hvordan jeg føler meg, at jeg er på topp. Jeg har ofte en**

---

<sup>5</sup> En snøprofil er et utgravd tverrsnitt av snødekket som hjelper en til å forstå hvordan snødekket er bygd opp.

***ide om hva slags type sving eller hvordan jeg vil ta ned farten på ulike plasser, men når jeg kommer der, så er det veldig ofte improvisasjon.»*** respondent ii

En grunn til denne kontrasten er at Konttinen og hans kollegaer (1995) så på utøvere innen sportsskyting, en idrett som foregår i relativt stabile og forutsigbare miljøer. Miljøet frikjøringsutøvere utfolder aktiviteten sin i befinner seg i den andre enden av skalaen. Enkelte funn gjort i denne undersøkelsen viser at bearbeiding av visuelle inntrykk er sentralt i forberedelsene til eliteutøvere innen frikjøring. Mye av grunnen til dette er at de skal bevege seg inn og prestere i ukjent terreng. Da holder det ikke bare å fokusere på indre oppgaver, men må også bearbeide de ytre inntrykkene for å danne et mest mulig realistisk bilde. Flere av utøverne i denne undersøkelsen forteller at de prøver å unngå en alt for detaljert plan.

***«Men jeg prøver å ikke detaljstyre, for det er veldig vanskelig å vite størrelsen på de ulike elementene før jeg faktisk er der. Uansett hvor bra man planlegger, så ser ting litt annerledes ut når jeg faktisk er der».*** respondent iii

***«Jeg kan ha slike planer at dersom jeg kommer til et visst punkt, så kan jeg kjøre ulike veier videre. Jeg kan tillate meg å falle enkelte plasser, mens det er helt uaktuelt å falle andre plasser. Noe som jeg har erfart, er at jo mer jeg planlegger desto mer kan jeg improvisere.»*** respondent iv

Det de gjør her, er ta i bruk KG imagery (Weinberg & Gould, 2011) og tar høyde for at den mentale konstruksjonen av nedkjøringen ikke vil kunne være en nøyaktig presentasjon av virkeligheten. De unngår å planlegge linjen helt ned til minste detalj, for å kunne være mer fleksible under prestasjonen. Det er ikke mulig for frikjøringsutøvere å preprogrammere alle valg de må gjøre under nedkjøringen. Etersom forholdene aldri er helt de samme. Når de kjører den planlagte linjen så er det den første og siste gangen de kjører den i akkurat de forholdene som er den dagen. Utsagnet til respondent iv er veldig interessant. Han beskriver at han fokuserer på ulike holdepunkt, ikke på hver enkelt sving. Ved å inkludere flere muligheter under planleggingen, uten å gå ned på detaljnivå, kan utøveren improvisere dersom noe skjærer seg mens han kjører. På denne måten kan han redde seg selv, se nødutganger, og/eller fortsette videre ned en alternativ linje. I en godt planlagt linje har utøveren en god generell oversikt over hele fjellsiden, men før planleggingen starter så scanner utøverne hele fjellsiden som skal kjøres. Ved å bruke et bredt- ytre oppmerksomhetsfokus (Nideffer, 1976) kan utøveren få øye på uventede holdepunkt i fjellsiden, og dermed finne frem til kreative løsninger (Ansborg & Hill, 2003). Han ser hvor han kan, og ikke kan, tillate seg å gjøre en feil. Denne filtreringen av miljømessig informasjon er en sentral del av planleggingen, ettersom den kan hjelpe utøveren å fokusere på relevant stimuli. Dersom man fokuserer på irrelevant informasjon, minker ens konsentrasjon på hovedoppgaven, noe som

igjen kan redusere nøyaktigheten og kvaliteten på oppgaveutførelsen (Ward, 2004).

Identifiseringen av relevante stimuli kan minimere den kognitive kapasiteten som benyttes under prestasjon.

Visualisering og kreativitet i åpne aktiviteter hvor miljøet er lite forutsigbart, har i liten grad vært fokusert på i litteraturen og er et tema som krever mer forskning.

Utøverne skaper altså et helhetlig bilde av fjellsiden og linjen, men de unngår å detaljstyre med tanke på antall svinger slik utøverne gjør i alpint. I alpine grener er det lettere og viktigere å få med alle detaljene. Her får utøverne mulighet til å besiktige løypen ved å fysisk bevege seg ned den, noe som gir et kraftigere og mer relevant bilde. Det hjelper at en har kjørt en linje før, som respondent ii forteller:

**«Har jeg kjørt en linje én gang, så kan jeg kjøre den hundre ganger hardere neste gang for da vet jeg akkurat hvordan den er. Selv når jeg kommer der fem år etterpå så vet jeg akkurat hvor jeg skal.»**

Å kjøre en linje fjerner noe av usikkerheten utøveren har knyttet til terrenget; han får bekreftet eller avkreftet antagelse sine som ble gjort under forberedelsene. Det meste som gjøres under forberedelsene baserer seg på tidligere erfaringer og sekundær informasjon. Etter å ha kjørt en bestemt linje har utøveren fått en primærerfaring knyttet til den aktuelle nedkjøringen. En slik primærerfaring, eller mestringsopplevelse, vil kunne være med på å øke utøverens «self-efficacy» (Bandura, 1997). Selv om respondenten hevder at han kan kjøre linjen bedre gang nummer to, fordi han «kan veien», er det viktig å huske at snøforholdene ikke nødvendigvis er de samme fra gang til gang, noe som kan være en kritisk faktor med tanke på hvordan en kjører en linje. Dersom det er mindre snø på avsatsen på en klippe man kjørte den første gangen, er det ikke sikkert at det er mulig å kjøre linjen på samme måte neste gang. Det er derfor alltid viktig å planlegge linjen som om det var første gang, og ikke kjøre den basert på forberedelsene og erfaringene en gjorde forrige gang, men ta mestringsopplevelsene med inn i de nye forberedelsene.

#### 5.1.4 Tema 4: Tidsmessig kjennetegn ved oppgaven

Når man visualiserer, er det viktig å være bevisst på at bildene kan ha en høyere hastighet enn den faktiske hastigheten som aktiviteten utføres i (Holmes & Collins, 2001). Slik beskriver respondent iv hastigheten på bildene sine:

**«Erfaringen har hjulpet meg til å justere farten. Jo mer virkelighetsnær farten i visualiseringen er, jo mindre er sjansen for at jeg blir overrasket når jeg faktisk kjører på ski».** Utsagnet er knyttet til tiden i visualiseringen og skildrer hvordan respondenten, gjennom erfaring, har funnet det mest hensiktsmessig å visualisere i sanntid. Dette samsvarer med O og Hall (2009), som hevder at utøvere velger sanntidsimagery fremfor rask eller sakte imagery, ettersom en ferdighet sjeldent utføres verken saktere eller raskere enn normal hastighet (Gould og Damarijan, 1997)

Det at bildene som visualiseres spilles av i samme hastighet som den faktiske ferdigheten utføres i, er essensielt for overføringsverdien. Med andre ord; tiden en bruker på å visualisere en ferdighet bør være like lenge som den faktiske utførelsen av ferdigheten varer (Holmes & Collins, 2001; O & Munroe-Chandler, 2008).

**«Når jeg visualiserer, så er det i slowmo. Da prøver jeg å få med meg flest mulig detaljer som jeg allerede vet om, slik at det blir så nøyaktig som mulig. Heller sakte enn å prøve å se bildene i real time uten alle detaljene, for da har de ikke så mye for seg. Poenget med visualiseringen for meg, er å få med flest mulig detaljer, best mulig».** respondent i

I utsagnet over ser vi at utøveren bruker sakte bilder for produsere et tydelig og detaljert mentalt bilde av nedkjøringen. Dette samsvarer med O og Hall (2009) som hevder at utøvere bruker sakte bilder når de skal tilegne seg en ferdighet (KS imagery) eller opparbeide en strategi (KG imagery), som i denne sammenheng vil kunne være linjen utøveren vil kjøre. Videre hevder O og Hall (2009) at det er mulig at en bruker sakte bilder for å skape et tydeligere mental bilde av ferdigheten. Når utøverne bruker sakte bilder, kan det skyldes at utøverne forsøker å lære linjen og detaljene blir viktige for å bekrefte valgene underveis i nedkjøringen. Respondenten forsøker å innhente mest mulig informasjon fra terrenget gjennom visualiseringen. Dette vil være en strategi for å fremme informasjonsprosesseringen, med tanke på å skape sikkerhet rundt linjevalget og eventuelt valgene underveis. Dette er momenter som i liten grad er tematisert i litteraturen.

**«Jeg ser aldri for meg at jeg skal kjøre sjukt fort. Det er mer i sakte kino, og så er det mer slik at jeg kan se alle cruxa<sup>6</sup> (vanskelig hinder) fra alle mulige vinkler. Jeg ser ikke for meg farten, det er mer bevegelsen eller hva slags balanse jeg skal være i. Det går veldig på hvilken stilling jeg vil ha på kroppen for å være i kontroll. Mye mer, enn hvilken fart jeg skal holde».** respondent ii

---

<sup>6</sup> Stammespråk: Crux er latin og betyr kryss. Kan også bety «problem, vanskeligste, viktigste og avgjørende punkt» ([snl.no](http://snl.no), 2019). Blir ofte brukt av utøvere innen ulike høyrisiko aktiviteter for å beskrive det vanskeligste punktet/ punktene i løypa.

I den andre utsagnet ser vi at utøveren bruker KS imagery, der han ser for seg de vanskelige partiene av nedkjøringen fra ulike vinkler i sakte film. Han forteller om hvordan han fokuserer på den kroppslige følelsen og hvilken stilling han må være i. Dette støttes av Lang, (1979) som hever at utøvere bør inkludere ens fysiologiske og atferdsmessigere responser til scenarioet i visualiseringen. Dette er sentrale komponenter i forhold til den motoriske utførelsen som er viktige å fokusere på.

**«Når jeg visualiserer, så går ting mye fortere. Ikke sånn at det er den farten jeg vil at det skal gå i. Men fordi jeg tenker: «høyre, venstre, rett fram». Bildene går i fast forward. Jeg visualiserer ikke hvordan det er å henge i luften. Jeg ser for meg elementene, helt sånn praktisk».** respondent iii

Det respondenten skisserer over, er at han tar i bruk KG imagery der han spoler gjennom den planen han har for nedkjøringen, og fokuserer på de enkelte holdepunktene han har sett seg ut. Han lager en plan over nedkjøringen, der han kun tar med de elementene som er relevante for han. Ved å inkludere færre detaljer er det mulig for respondenten å ta i bruk raske bilder, da det er en mindre mengde informasjon som må bearbeides. Dette samsvarer med O og Hall (2009) som argumenterer for at raske bilder ofte blir brukt når en har mestret ferdigheten. Ettersom alle utøverne i denne undersøkelsen er på elitenivå innen sin idrett, skulle en tro at flere ville tatt i bruk raske bilder.

Resultatene forteller at utøverne bruker sakte bilder, bilder i sanntid og raske bilder i forberedelsen, mens faglitteraturen fremhever at bilder i sanntid er å foretrekke. Det er rimelig å tenke seg at variasjonene i respondentens svar både er knyttet til selve aktiviteten og individuelle preferanser. Fremtidig forskning bør derfor fokusere på dette.

,

### 5.1.5 Tema 5: Bildene må tilpasses nye ferdigheter

Etterhvert som utøvernes ferdigheter utvikler seg og de får bredere erfaring, må bildene som visualiseres justeres deretter (Holmes & Collins, 2001). Når de får mer erfaring vil utøverne kunne se flere muligheter i fjellet. De vil også se begrensinger, eksempelvis områder der de ikke bør kjøre, med tanke på skredfare.

**«Frem til det punktet, så hadde jeg aldri kjørt en linje som jeg bare hadde spottet før. Jeg hadde ingen erfaring med noe slikt, på den måten. Men så hadde jeg det presset på meg. Eller det kom bare så brått på, jeg ble tatt på sengen av det. Jeg sier at «jeg kan jo prøve den der», og plutselig så stod jeg på toppen og måtte få det gjort. Det var jo tidenes illdåp.**

***Så endte jeg opp med å kjøre noe av det drøyeste jeg noensinne har gjort, fram til da. Første dagen på fjellet i alpine. Det gikk jo bra. Jeg fikk det til! Så filmet vi en dag til, og da kjørte jeg en ganske mye lengre linje, eller større linje som var, og jeg hadde aldri kjørt noe som var så langt, stort og bratt og med så masse snø. Alt var helt surrealistisk. Det var såvidt jeg klarte å henge på hele linja, jeg måtte hente meg inn i hver sving. Jeg var på etterskudd som bare det. Jeg klarte å kjøre ut den linjen og. Den følelsen jeg hadde da, er den følelsen jeg har den dag i dag når jeg kjører en bra linje. Da skjønnte jeg at, skal det se fett ut, så må det være på knivseggen, på kanten av det du takler og tørr.»*** respondent ii

Her forteller utøveren om den aller første gangen han kjørte en linje som han kun hadde sett nedenifra. Han valgte ut en linje, og plutselig, uten noen form for forberedelser, så stod han på toppen av den linjen han hadde sett seg ut. Videre forteller han om da han kjørte en større og lengre linje, og om hvordan han da hele tiden var på etterskudd. Det er sannsynlig at grunnen til at han hele tiden måtte hente seg inn, var at han ikke hadde erfaring med planlegging av linjer og bruk av mentale forberedelser. Pie med kollegaer (1996) hevder at imagery kun fører til en vellykket prestasjon hvis man allerede mestrer oppgaven. På dette punktet i karrieren var ikke respondenten forberedt på hva han kom til å møte. En nybegynner vil ikke kunne klare å forestille seg det samme som en eliteutøver, fordi han mangler både erfaring og fysisk kompetanse. Heldigvis gikk det bra, ettersom han hadde de tekniske egenskapene som tok han trygt ned. Denne ilddåpen, slik han beskriver det, ble en viktig erfaring som han kunne bygge videre på. Dersom han ikke hadde vært så teknisk sterk, kunne det fått alvorlige konsekvenser. Utøverne må se mulighetene, men må også kunne kjenne sine begrensninger. Her spiller igjen utøverens tidligere erfaringer en stor rolle.

***«Jeg brukte mye bilder tidlig i utforskningsfasen, mens jeg i senere tid har jeg brukt mer kart og terrengformasjoner. Nå ser jeg lettere muligheter enn før, på bakgrunn av de erfaringene jeg har gjort. På bakgrunnen av erfaringene så blir det lettere å møte nye utfordringer»*** respondent iv

Utsagnet gjenspeiler svarene til flere av respondentene, som sier at de ser flere muligheter i fjellet nå, sammenliknet med hva de gjorde som nybegynnere. Dette støttes av Olsson og Nyberg (2010) som hevder at hvis man ikke kan utføre en handling fysisk, kan man heller ikke forestille seg det på en måte som er nødvendig for å oppnå høy grad av funksjonell ekvivalens. Når utøveren endrer bildene han ser for seg i sinnet, kan det tenkes at bildene vil inneholde mer relevant informasjon knyttet til selve prestasjonene. I utsagnet ser vi en tydelig sammenheng mellom PETTLEP-elementene oppgave og læring. Funn gjort i denne undersøkelsen samsvarer med Holmes og Collins (2001) som argumenterer for at innholdet i de mentale bildene må endres

etterhvert som motoriske prestasjoner ender seg, og tilhørende svar endrer seg etterhvert som læring skjer, for å imøtekomme læringen og opprettholde funksjonell ekvivalens. Denne typen endring kan knyttes til mestringsopplevelser, som er den sterkeste kilden til «self-efficacy» (Bandura, 1997). Utøveren har sannsynligvis en sterkere tro på at han behersker den planlagte nedkjøringen når den ligner på en han allerede har mestret.

### 5.1.6 Tema 6: Emosjonell komponent i bildene

Emosjoner har blitt omtalt som «the missing link» i idrettslige prestasjoner (Botterill, 1997). Loehr (1997) argumenterer for at «den sentrale kjernen» av mental trening er emosjonell. Funnene i denne undersøkelsen viser at inkludering av emosjoner inngår som et viktig element i forberedelsene til utøverne. I frikjøring vil det være viktig at bildet inneholder så mange elementer som mulig. Dersom en ikke skulle være helt forberedt på hvordan det vil være å stå på toppen av fjellet, kan konsekvensene bli fatale. I utsagnene som er trukket frem under tema 1, Fysisk, ser vi at utøverne reagerer ulikt på hvordan det er å stå på toppen av fjellet, klare til å kjøre linjen de har planlagt. Det er derfor viktig for den enkelte å være bevisst på hvilke følelser han har like før og under prestasjon, slik at han kan implementere disse følelsene inn i visualiseringen. Det kan i følge litteraturen være gunstig for utøveren å ta i bruk både et smalt-indre og bredt-ytre oppmersomhetsfokus under forberedelsene slik at han kan være forberedt på følelsene som han kommer til oppleve og hvordan han best mulig bør reagere på dem (Hardy et al., 2009).

Utøvere bruker relativt lite tid på å prestere under press, på en konkurransedag får de kun én nedkjøring. Dersom de er ute og filmer, kan det hende at rekker å kjøre mer enn én gang. Selve nedkjøringen i disse situasjonene varer sjeldent lengre enn noen minutt. Det kommer derfor ikke som noen stor overraskelse at prestasjonen varierer, når man tenker på hvor lite de har blitt eksponert for det presset en kritisk situasjon skaper. Lane (2010) hevder at ferdigheter som er lært i ikke-pressende situasjoner ikke nødvendigvis vil kunne overføres til pressede situasjoner.

**«Det er veldig rasjonelt det jeg gjør, jeg prøver ikke å skape den følelsen av redsel eller frykt, det er mer å skape den opplevelsen jeg har av å være på det punktet i linja. Det handler ikke så mye om frykt, det handler mer om hva jeg skal gjøre, oppgavene mine.»**

respondent ii

Her prøver respondenten å gjenskape følelsene en har under prestasjon, mentalt under imagery (Wakefield & Smith, 2012). Dette er svært sentralt ettersom frikjøring er en følelsesladet opplevelse, og er med på å gjøre imagery så realistisk som mulig. Smith med kollegaer (2007) fant i sin studie at imagery som ble utført i en avslappet tilstand, ikke var like effektiv. Dette er ikke så



merkelig ettersom svært få idretter utføres i en helt avslappet tilstand. Funnene i denne studien viser at inkludering av emosjoner står svært sentralt i forberedelsene til utøverne. En inkludering av en realistisk emosjonskomponent vil gjøre bildet mer stemningsfullt, og vil muligens lede til et mer livaktig bilde (Wakefield & Smith, 2012).

**«Spenningsnivået er ofte større under forberedelsene. Når man er i gang med kjøringen blir fokuset flyttet til utførelse av oppgaven. Så stiger spenningen eller adrenalinnet når linjen er kjørt ferdig.»** respondent vi

Forskere har kommet frem til at når utøvere beskriver imagery, er det fire forskjellige typer de nevner: visuell, kinetisk, hørsel og luktesans, og av disse er det visuell og kinetisk imagery de bruker oftest (Weinberg & Gould, 2011). Dette betyr ikke at hørsel og luktesans ikke er viktig, slik også respondent v påpeker: **«Jeg føler på hvordan det vil bli, antall svinger, hvor jeg legger skisporet i terrenget. Jeg prøve finne den helhetlige opplevelsen, med lyd. Jeg prøver å få alle sansene med. Men det er ikke alltid like lett.»** Det respondenten gjør her, er å forberede seg på hele opplevelsen med bredt-ytre oppmerksomhets fokus, han kan forsøke å inkludere spesifikke lydmessige faresignaler, som woomp-lyder, som er et tegn på at et lag i snøen kollapser, som gir han beskjed om å trekke seg fra den linjen han har valgt, og må finne en nødutgang.

#### 5.1.7 Tema 7: Perspektivet på bildene

Utøvere kan ta i bruk enten et indre eller ytre perspektiv når de bruker imagery. Med indre imagery (intern-visuell) mener man at man ser utførelsen av en ferdighet fra sitt eget ståsted, som om det var et kamera som filmet ut gjennom øynene, slik at utøveren kun ser det han faktisk vil se, når han selv utfører øvelsen. Med ytre imagery (ekstern-visuell) ser man seg selv fra en annens perspektiv, som om en ser en film av seg selv (Karageorghis & Terry, 2011). Perry og Morris (2004) hevder at det indre perspektivet fører til en større fysiologisk respons under imagery, som igjen bør føre til mer effektiv læring og prestasjonsresultater. Denne påstanden gjenspeiles igjen i flere av utsagnene til noen av utøverne knyttet, til spørsmål om foretrukket perspektiv under visualiseringen:

**«Jeg prøver å visualisere i førstepersonperspektiv. Jeg prøver å jobbe mot en visualisering som er nærmest mulig virkeligheten.»** respondent iv

**«Under visualiseringen av selve kjøringen så tenker jeg veldig som et subjekt. Jeg ser ikke meg fra fugleperspektiv eller fra publikumet sin vinkel»** respondent iii

Disse utsagnene illustrerer det flere av respondentene sier. Utsagnene viser at utøverne bruker hovedsaklig intern-visuell imagery, ettersom de ønsker å gjøre visualiseringen så virkelighetsnær som mulig. Desto mer virkelighetsnære de klarer å gjøre bildene, desto mindre sannsynlighet er det for at de vil bli overrasket under selve utførelsen. En av utøverne svarte dette, på hvordan han ser seg selv kjøre en linje på ski:

**«Når jeg skal forberede meg, så ser jeg meg alltid skrått bakfra. Den vinkelen er ofte den vinkelen jeg tror fjellsiden er i. Den går ganske parallelt med fjellsiden, og da stemmer ting mye mer i forhold til terrenget når jeg kommer dit.»** respondent ii

Det utøveren beskriver her er at han tar i bruk et ekstern-visuell kinetisk perspektiv for å forberede seg på nedkjøringen. Det har kommet frem i litteraturen at et ytre perspektiv kan være en mer effektiv tilnærming til visse typer ferdigheter, ettersom den lar utøveren «se» posisjoner og bevegelser (Hardy & Callow, 1999). Dette støttes av Holmes og Collins (2001) som hevder at det er mulig at viderekommende utøvere, som bruker et ekstern-visuelt perspektiv, kan få tilgang til flere elementer av nedkjøringen, i tillegg til det visuelle. Det ser vi at han gjør her, når han i tillegg tar i bruk kinetisk imagery, ettersom han ser for seg hvordan han tror at hellingen vil være, og forbereder seg på den måten til hvordan det vil føles å kjøre der han har planlagt.

Flere av utøverne bekrefter at de prøver å gjenskape den kroppslige følelsen de har under prestasjon i forberedelsen. Respondent iv beskriver det slik:

**«Noen ganger står jeg og beveger meg litt mens jeg visualiserer, for å etterlikne svingene, litt sånn som det gjøres i storslalom og utfor»**

Det å implementere et fysisk element i visualiseringen kan være med på å øke styrken og livaktigheten på bildene. Etterhvert som ferdighetene øker, finner man ut av hvilket perspektiv som fungerer når. Som nybegynner er det muligens lettere å ta i bruk et ytre perspektiv, ettersom dette er den måten en har sett øvelsen blitt utført på. En som nybegynner ikke erfart nok til å kunne sette seg skikkelig inn i situasjonen, og det vil da være vanskelig å ta i bruk et indre perspektiv (Pie et al., 1996). Etterhvert som en utvikler seg, og stadig opplever nye situasjoner, vil en lettere klare å se seg selv kjøre «in the mind», fordi utøveren, nå har mange flere tidligere hendelser som han kan bruke til å skape bildene med.

Utøverne bruker tidvis et ekstra perspektiv i tillegg til sitt foretrukne. Grunnen til dette kan være mange. Dersom utøveren befinner seg i en film- eller konkurransesetting, påvirkes linjevalget av situasjonen. Hvordan skikjøringen ser ut fra filmerens eller dommerens perspektiv, spiller nå en viktig rolle på hvor linjen legges og hvordan den kjøres. Det er ikke gjort noen studier mot perspektiv bruk innen frikjøring, men det kan tenkes at det i forhold til linjevalg og innlæring av en

linje kan være lurt å benytte seg av både indre og ytre perspektiv. Dette støttes av Holmes & Collins (2001) som hevder at erfarne utøvere må kunne gjøre hurtige bytter mellom perspektivene. Å kunne bytte mellom perspektivene, vil kunne være avgjørende for hvor godt en ser for seg linjen «in the mind», hvor godt man lærer den og hvorvidt man tar de rette valgene. Dette bekreftes av en av utøverne som sier: **«Absolutt! jeg ser nok litt forfra og, men da ser jeg mer spesifikt på cruxa. Det er ikke ofte, men når det er ordentlig balle, da kan jeg se ting på ulike måter. Alltid når jeg ser linja sammenhengende, så ser jeg det bakfra, for å få helheten.»**

respondent ii

**«Om jeg konkurrerer, filmer eller tar bilder, så ser jeg linjen fra et ytre perspektiv under forberedelsene. Dette gjør jeg for å skape meg et bilde av hvordan jeg som skikjører vil se ut i fjellsiden. Men når jeg endelig har bestemt meg for hvilken linje jeg skal kjøre, så ser jeg alt fra et indre perspektiv».** respondent vi

Bruk av det ytre perspektivet kan hjelpe utøveren til å overkomme hindringer i linjen. Hvis en føler at en stopper, og ikke klarer å se for seg hele linjen ved hjelp av det indre perspektivet, kan det å skifte til et ytre perspektiv være det som gjør at det løsner. Det er nok det indre perspektivet som er hyppigst brukt av utøvere innen frikjøring, noe som kommer frem i denne undersøkelsen, ettersom det indre perspektivet gir et mer livaktige bilde.

Selv om de ulike kategoriene i PETTLEP-modellen fremstår svært tydelige, er de noe vanskeligere å kategoriserer empirisk. Funnene i denne undersøkelsen viser at elite frikjørere bruker visualisering når de skal forberede seg til krevende nedkjøringer. Ved å inkludere miljømessige holdepunkt i visualiseringen, forsøker de å danne seg et bilde av nedkjøringen. For å minimere risikoen for å bli tatt i skred eller kjøre feil, fokuserer de også på ulike nødutganger, det kan være trygge stoppeplasser eller holdepunkt som viser vei til en tryggere linje. Respondentene i denne undersøkelsen bruker visualiseringen til å forberede seg på hvordan det vil føles å stå på start, klar til å kjøre. Her spiller emosjoner en sentral rolle. Ut i fra det utøverne forteller, virker det som om de bruker ulik hastighet på bildene under visualiseringen. Hastighetene er jevnt fordelt mellom sakte bilder, bilder i sanntid og raske bilder. For å gjøre bildet så livaktig som mulig, rapporterer de fleste av utøverne at de bruker et indre perspektiv.

## 5.2 Del 2: Selvmonolog før og under prestasjon

Selvmonolog har en sentral rolle innen idrettspsykologien ettersom utøvere kan påvirkes av hva de sier til seg selv (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Selvmonolog kan hjelpe en til å øke konsentrasjon, selvtillit og motivasjon, regulere spenningsnivået og igangsette handling (Hardy et al., 2001). Det er få studier som har sett på eliteutøveres bruk av selvmonolog (Tod et al., 2011). En undersøkelse gjort av Hardy og hans kolleger (1996) argumenterer imidlertid for selvmonolog som et viktig verktøy for å hjelpe eliteutøvere til å organisere og kontrollere tankene sine.

For å fremprovosere en ønsket sinnsstemning bør man, i følge Karageorghis og Terry (2011), ha spesifikke ord som trigger den ønskede tankegangen (Gibson & Foster, 2007; Landin, 1994). For enkelte skikjørere kan det være ord som «flyt», som kan henvise til ønsket om å kjøre fort uten unødvendige stopp. I løpet av en prestasjon kan det hende at selvmonologen må endres. Dersom en kjører en teknisk krevende linje på ski, kan det være gunstig å holde farten nede slik at man hele tiden har kontroll over situasjonen. Selvmonolog som minner en på dette kan være: «slow is fast». Og etterhvert som terrenget blir mindre krevende, kan fraser som «Gi gass», «Rett ned nå» og «Store svinger» være hjelpsomme i forhold til å øke farten. Når en bruker selvmonolog må en selv identifisere hvilken sinnsstemning en har, og om man vil øke eller senke spenningsnivået, kontrollere aggresjon eller redusere treghet (Karageorghis & Terry, 2011).

Et fellestrekk for alle respondentene i denne studien, er at de i svært liten grad har et bevisst forhold til selvmonolog under forberedelsene. Dette kommer tydelig frem i tabell 3. Denne studien har ikke innhentet noe data knyttet til utøvernes bruk av selvmonolog under trening. De gangene respondentene rapporterer at de bruker selvmonolog, er like før de skal sette utfor - og underveis i - en krevende nedkjøring, funnene samsvarer delvis med Hardy og hans kollegers (2005) påstand om at utøvere benytter seg av selvmonolog i konkurransesammenheng.

Flere av respondentene forteller at de bruker en indre selvmonolog. **«Jeg snakker først og fremst inni meg, kanskje såvidt høyt. Men det er jo en ganske rar ting å gjøre. Hvis jeg tar meg en runde alene, da er det greit å snakke litt høyt til seg selv.»** respondent v

**«Jeg driver ikke å pepper meg selv opp og sier, «fy faen, nå skal jeg kjøre bra», det skjer aldri. Jeg er egentlig ganske stille. Jeg blir litt satt ut når folk står og skriker før de kjører.»** respondent ii

Det som er svært interessant i dette utsagnet, er hvordan respondenten beskriver andre utøvere. Han opplever at andre står og skriker. Basert på fortellingen fra respondenten om egen selvmonolog, indikerer dette en avvikende praksis. Undertegnede har imidlertid egne erfaringer som støtter oppunder opplevelsen av at ytre selvmonolog virker som en relativt vanlig forekomst.

Dette samsvarer med Hardy (2006) som hevder at en vil ty til en ytre selvmonolog i krevende og utfordrende situasjoner, og vil kunne være et interessant tema for videre forskning. Ut fra utsagnene til utøverne, i tabellen under, ser vi at det er en sammenheng mellom de ulike dimensjonene av selvmonolog. Valens-, motiverende fortolkning- og funksjonsdimensjonen er de mest fremtredende. Ser vi på frekvensen av selvmonolog, virker det som bruken av selvmonologen er mest fremtredende like før prestasjonen starter.

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Kognitive mekanismer	Ikke noe annet enn at jeg sier til meg selv at «det går». Det er egentlig bare det, tenke at det går og visualisere den riktige variable faktoren. Si og tenke at «det går»				Jeg sier det bare inni meg. Jeg lukker øynene og sier bare det. Det blir litt meditativ for meg. Jeg synes det fungerer veldig bra for meg	Å utføre oppgaven på den måten jeg har tenkt på forhånd. Her er det selvfølgelig en gråsone mellom monolog og «tenking». Men alle minner og tanker jeg har lagret, og som jeg tar opp igjen mens jeg kjører linjen ser jeg på som en monolog med meg selv.

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Motiverende mekanismer	Ikke noe annet enn at jeg sier til meg selv at «det går». Det er egentlig bare det, tenke at det går og visualisere den riktige variable faktoren. Si og tenke at «det går»		Jeg snakker nok litt med meg selv før start, det er veldig generelt det jeg sier, som for eksempel: «Jeg er god nok», «Jeg er på dette nivået», «Jeg skal slå de andre», «Den linjen jeg har sett meg ut, den mester jeg»		Jeg sier: «dette kan du, dette får jeg til, mestrer du eller dette er du god på». Noe i den duren. Det gir meg en umiddelbar selvtillit... Det er for å øke troen på meg selv og for å senke spenningsnivået. Jeg lukker øynene og bruker litt på det så kobler ut i 10-20 sekunder.	
Affektive mekanismer		De eneste gangene jeg prater til meg selv er hvis jeg ikke får til noe, men da utforsker jeg et vokabular jeg ikke visste at jeg hadde...Jeg gjør det aller mest for å få ut aggresjon, det fungerer som en slags ventil.				Selvmoonloggen forandrer seg en del i forhold til prestasjon. For eksempel om jeg klarer et kritisk punkt bra eller dårlig. Fra YESSSS!!! Til FAAAAAEN!!!!

	Respondent i	Respondent ii	Respondent iii	Respondent iv	Respondent v	Respondent vi
Adferds- messige mekanisme r						Jeg bruker en del stikkord med tanke på å holde linjen jeg har planlagt, for eksempel: «Dropp, sving venstre, spotte vindleppen, følge til neste dropp»

Tabell 3. Viser en oversikt over utsagn innenfor de ulike mekanismene

### 5.2.1 Tema 8: Kognitive mekanismer

På spørsmål om han pratet med seg selv før en nedkjøring, svarte en av respondent i dette:

**«Ikke noe annet enn at jeg sier til meg selv at «det går». Det er egentlig bare det, tenke at det går og visualisere den riktige variable faktoren. Si og tenke at «det går.»** respondent i

Respondenten tar i bruk stikkordet «det går» samtidig som han visualiserer, det kan være at han ser for seg hele linjen eller et kritisk element i nedkjøringen. Ved å si «det går», rettes utøverens konsentrasjon og oppmerksomheten mot korrekt gjennomføring av oppgaven. Slike stikkord kan i følge Ladin (1994) ha positiv innvirkning på prestasjonen ettersom de kan påvirke «self-efficacy» (Bandura, 1997) og de ulike stadiene av informasjonsprosesseringen (Wrisberg, 1993). I det første stadiumet søker eliteutøvere automatisk gjennom den store mengden av tilgjengelig informasjon, etter relevant stimuli. Utøveren identifiserer kjapt de kritiske punktene i linja. Han er nå på det andre stadiumet, hvor han velger den løsningen som han selv mener er best. På det tredje stadiumet setter utøveren i gang bevegelsen etter at beslutningen er tatt.

Det er viktig å ta med i betraktningen at ulike situasjoner krever ulikt oppmerksomhetsfokus (Hardy et al., 2009), og ettersom frikjøring utøves i et relativt dynamisk miljø, må en klare å opprettholde, identifisere og endre oppmerksomhetsfokuset etterhvert som situasjonen endrer seg (Hardy et al., 2009). Under prestasjon i frikjøring er det mulig å tenke seg at utøverne konstant veksler mellom et bredt-ytre og smalt-ytre fokus. Ettersom omgivelsene er i stadig endring, bør en ta i bruk et bredt-ytre oppmerksomhetsfokus, der man tar inn og bearbeider relevant informasjon om omgivelsene. På steder der utøveren absolutt ikke kan gjøre feil - for eksempel på en travers over

et høyt stup - kan det være fornuftig å ta i bruk et smalt-ytre fokus og fokusere nært, som snøen foran skituppene, og ikke på kanten på stupet som er like ved. Et dynamisk skifte mellom ulike oppmerksomhetsfokus er viktig for å opprettholde et optimalt fokus, der utøveren ikke blir overveldet av informasjon, og som en konsekvens kan få for høyt spenningsnivå eller kan skape angst og bli usikker på egen ferdigheter/forberedelser. Dette samsvarer med Tod med kollegaer (2011), som fant at idrettsutøvere har rapportert bruk av selvmonolog for en rekke oppmerksomhetsbaserte utfall, og i tillegg har eksperimentelle studier vist at manipulering av selvmonolog kan være en nyttig tilleggsstrategi for å endre fokus, og redusere forstyrrende tanker.

### 5.2.2 Tema 9: Motiverende mekanismer

Utøverne i studien rapporterer at de hovedsakelig har en positiv selvmonolog: de forsøker å skape en positiv forventning om mestring. Utsagnene kan knyttes til Baduras (1977; 1997) «self-efficacy»-teori ettersom utøverne bruker verbal, eller nonverbal, overtalelse for å øke troen på seg selv; øke troen på at en klarer å kjøre den linjen man har sett for seg. Dette er utsagn som utøverne har kommet fram til over tid, og som de vet av erfaring fungerer for den enkelte. Slike fritt valgte utsagn påvirker, i følge Hardy (2006), motivasjonen i en større grad enn tildelte utsagn.

**«Jeg sier: «dette kan du, dette får jeg til, mestrer du eller dette er du god på». Noe i den duren. Det gir meg en umiddelbar selvtillit... Det er for å øke troen på meg selv og for å senke spenningsnivået. Jeg lukker øynene og bruker litt på det så kobler ut i 10-20 sekunder.»** respondent v

Respondenten overtaler seg selv ved å si at han mestrer oppgaven han skal utføre. Han tar i bruk motiverende mekanismer som motivasjonsmastery, for å øke selvtilliten, øke fokuset og forberede seg mentalt (Hardy, 2006). Utøverne drives ikke bare av en indre kraft, og de presterer ikke bare på naturens premisser. Selvmonolog kan brukes til å rette fokuset på relevante miljømessige faktorer. Handling kan i følge Balagué, Cecchini og Brustad (2009) sees på som en kontinuerlig prosess med gjensidig interaksjon mellom personlige og miljømessige faktorer.

Respondenten bruker også motivasjonsarousal til å psyke seg opp og kontrollere spenningsnivået (Bandura, 1997). Dette er i samsvarer med Hardy, Hall og Hardy (2004), som hevder at selvmonolog kan forberede utøveren mentalt og på den måten hjelpe en til å takle kritiske situasjoner, og med Hatzigeorgiadis med kollegaer (2009) som fant at selvmonolog hadde en positiv effekt på oppgaveutførelsen, med redusert kognitiv angst og økt selvtillit.

### 5.2.3 Tema 10: Affektive mekanismer



Utøverne forteller ikke bare om en positiv indre selvmonolog, dersom noe går galt beskriver to av respondentene selvmonologen sin slik;

**«Selvmonologen forandrer seg en del i forhold til prestasjon. For eksempel om jeg klarer et kritisk punkt bra eller dårlig. Fra YESSSS!!! Til FAAAAAEN!!!!!»** respondent vi

**«De eneste gangene jeg prater til meg selv er hvis jeg ikke får til noe, men da utforsker jeg et vokabular jeg ikke visste at jeg hadde...Jeg gjør det aller mest for å få ut aggresjon, det fungerer som en slags ventil»** respondent ii

Disse utsagnene bekrefter at utøverne bruker affektive mekanismer, som ytre negativ selvmonolog, dersom prestasjonen eller deler av den ikke går helt som planlagt. Highlen og Bennet (1983) rapporterer om ulik bruk av selvmonolog hos elite og ikke-elite, og hos suksessfulle og ikke-suksessfulle utøvere. Der fant de blant annet ut at suksessfulle eliteutøvere benyttet seg mer av kritisk selvmonolog under konkurransen sammenliknet med ikke-suksessfulle utøvere. Utøvere bruker negativ selvmonolog for å uttrykke frustrasjonen i forhold til dårlig prestasjon. I følge Van Raalte med kollegaer (1994) er det ikke hvilken type selvmonolog en bruker som er avgjørende, men hvordan man responderer på den. Weinberg og Gould (2011) hevder at utøvere som har et positivt syn på den negative selvmonologen ofte er mer vellykkede. Dette samsvarer med Tod og hans kollegaer (2011), som hevder at negativ selvmonolog ikke nødvendigvis har en negativ effekt på resultatet. Utøverne bruker negativ selvmonolog som en ventil til å bli kvitt distraherende tanker, og dermed heller fokusere på oppgavene som ligger foran. Det er alltid den neste situasjonen som er den viktigste, og det er viktig å være mentalt forberedt på den. Det som har skjedd - den feilen som ble begått - er allerede historie. Det at denne undersøkelsens mål er å se på utøverens forberedelser kan være med på å forklare fraværet av selvmonolog, ettersom flere av utøverne rapporterer en mer aktiv bruk under prestasjonen. Dette er et område som krever videre forskning.

#### 5.2.4 Tema 11: Adferdsmessige mekanismer

**«Jeg bruker en del stikkord med tanke på å holde linjen jeg har planlagt, for eksempel:**

**«Dropp, sving venstre, spotte vindleppen, følge til neste dropp»»** respondent vi

Dersom vi ser utsagnet over i lys av informasjonsprosessering (Wrisberg, 1993), ser vi at det faller inn under det tredje stadiumet. Det det er på dette stadiumet man setter i gang bevegelsen. Her blir selvmonologen en strategi for å huske de kritiske holdepunktene i linjen. Nødkjøringen er en kontinuerlig beslutningsprosess, hvor alternativene dukker opp og blir borte i løpet av svært kort tid. I tillegg bærer utøveren med seg konsekvensene av gode og dårlige valg han gjør underveis.

Ved å bruke selvmonologen på den denne måten, rettes oppmerksomheten inn på helt avgjørende og kritiske forhold i miljøet (linjen). Fokuset rettes utover på oppgaven som skal løses, noe som i praksis også medfører at du tenker mindre på egen redsel. Det kan tenkes det er i dette tredje stadiet eliteutøvere er mest aktive, ettersom beslutningene som gjøres i de to første stadiene har blitt automatiserte. «Dropp, sving venstre» er gode eksempler på stikkord som har «gruppert» deler av en kompleks handling. Å gruppere deler av handlingen på denne måten gjør at utøveren bruker færre kognitive resurser under prestasjon. Utøveren bruker adferdsmessige mekanismer som instruerende selvmonolog, som kan være med på å påvirke bevegelses kinematikk (Hardy et al., 2009). Det er mulig at respondenten gjennom prøving og feiling har kommet frem til at disse stikkordene kan hjelpe han med å opprettholde fokuset, og på den måten hindre at han kjører feil. Dette samsvarer med forskning som argumenterer for en sammenheng mellom selvmonolog og oppmerksomhet/konsentrasjon (Hardy et al., 2009).

Theodarkis med kollegaer (2000) hevder at effekten av selvmonolog, enten det er instruksjons eller motivasjonell, avhenger av oppgaven som skal bli, eller blir, utført. Presisjonsbaserte oppgaver kan bli hjulpet med økt oppmerksomhetsfokus på relevante, tekniske elementer. Slik som i utsagnet over, der respondenten bruker instruksjonsselvmonolog for å fokusere på tekniske (sving venstre), taktiske (spotte vindleppen, følge til neste dropp) og kinetiske (dropp) aspekter av bevegelsen. Det kan tenkes at instruksjonsselvmonolog er mer effektivt enn motivasjonsselvmonolog for utførelsen av slike spesifikke oppgaver. På den andre siden, så er det mulig at motivasjonsselvmonolog er mer effektiv enn instruksjonsselvmonolog på utførelsen av typiske styrke og utholdenhetsoppgaver. Dette er fordi motivasjon kan brukes til å øke innsats, øke selvtillit, skape positive holdninger og holde på «self-efficacy». Tod et al. (2011) argumenterer for at det ikke er konsekvent forskjell mellom instruksjons- og motivasjonsselvmonolog innen litteraturen. Det er til syvende og sist opp til den enkelte utøver å velge hva slags type selvmonolog han ønsker å benytte seg av.

#### 5.2.5 Tema 12: Stille eliteutøvere

På spørsmål om utøveren noen gang pratet med seg selv før eller under en prestasjon svarte respondent iv: «**Nei, aldri**»

Dette utsagnet samsvarer med tidligere studier som argumenterer for at uerfarne utøvere prater mer med seg selv i en tidlig fase av innlæringen, og det er mulig at nybegynnere vil få et større utbytte av selvmonolog ettersom bevegelsene til en erfaren utøver er mer autonome og krever mindre kognitiv aktivitet (Tod et al., 2011). Mesteparten av selvmonologsstudiene har hatt

nybegynnere som deltakere (Hardy et al., 2009). Det eksisterer svært lite forskning knyttet til bruk av selvmonolog hos eliteutøvere (Tod et al., 2011). I en studie gjennomført av Bell (2006), fant han ingen støtte for hypotesen som sa at en indre orientert selvmonolog ville føre til et internt oppmerksomhetsfokus. Han begrunnet fraværet av kausalitet på bakgrunn av deltakerens høye ferdighetsnivå. De var øvede og erfarne golfere, dermed er det mulig at de ikke merket forskjellen på effekten av fokusord (cues) og det oppmerksomhetsfokuset de tok i bruk til vanlig. Ettersom utvalget i denne studien er eliteutøvere så kan disse overnevnte studiene være med på å forklare hvorfor de rapporterer at de i stor grad ikke bruker selvmonolog.

## 6.0 Livsviktig fantasi? Oppsummerende konklusjon

Ved å koble eksisterende litteratur med data, har denne undersøkelsen forsøkt å kontekstualisere, nyansere og utdype hvordan eliteutøvere i en marginal idrett, med høy risiko og stor grad av usikkerhet benytter mentale forberedelser for å redusere risiko og usikkerhet.

Noe av det som skiller frikjøring fra en rekke andre aktiviteter, er miljøet den utføres i. Utøverne skal ta seg ned en fjellside de ikke har kjørt før, helst på en spektakulær måte, enten ned en linje som kjøres veldig fort, en teknisk vanskelig linje eller hoppe utfor store klipper. Enkelte utøvere inkluderer også triks i linjen, for å imponere dommerne eller for å øke «wow»-faktoren på filmklippet. Den typen skikjøring som blir eksemplifisert i denne undersøkelsen, er kjøring der utøverne presser grensene sine for å oppnå et resultat som imponerer publikum, dommere eller regissøren. Det kan tenkes at en ikke ville kjørt linjer med like høy risiko utenfor konkurranse eller hvis en ikke har et kamera rettet mot seg.

Alle respondentene bekrefter at de bruker mentale forberedelsene til nedkjøringer med potensielt store konsekvenser, der én feil kan resultere i alvorlig fysisk skade. Denne formen for høyrisikonedkjøringer stiller derfor store krav til utøvernes mentale forberedelser, da disse linjene ikke er hverdags for noen av dem. De bruker imagery som en prestasjonsforsterker under forberedelsene. Imagery ser ut til å være noe av det viktigste i forberedelsene hos frikjørere; jo mer informasjon som puttes inn i visualiseringen, jo mer realistiske bilder får en. Utøverne prøver å lære seg linje ved hjelp av imagery. Linjevalget viser seg å være svært sentralt i frikjøring, og er et gjennomgående tema i fortellingene til utøverne. Det brukes svært mye tid på linjevalget, der utøverne skal planlegge og kjøre en linje uten å ha testet den på forhånd, og kun har gått gjennom den «in the mind». Som en del av linjevalget brukes det en del tid på å finne nødutganger, i tilfelle noe skulle gå galt. Nødutgangene viser seg å være en sentral del av linjevalget. Siden konsekvensene ved at noe skulle skje er store, er det viktig for utøveren å ha flere nødutganger. Frikjørere bruker både et indre og ytre perspektiv når de ser for seg en linje, dette for å overkomme hindre de ikke klarer å komme seg forbi ved å bare bruke ett perspektiv. Alle utøverne beskriver spenningsnivået under forberedelsene, og det viser seg at en inklusjon av emosjoner er svært sentral komponent for å skape et så virkelighetsnært bilde som mulig.

Selvmonolog kan være med på å forsterker bildene, og passer inn under flere av pettlep-elementene avhengig av hva som er selvmonologens formål. Funnene i denne undersøkelsen viser at eliteutøvere til en viss grad benytter seg av selvmonolog. De bruker hovedsakelig en positiv indre monolog like før start, for å roe seg ned og for å øke troen på egne ferdigheter.

Selvmonologen benyttes som en påminner for linjevalget, der det å gjenta ulike holdepunkt for seg selv, kan være med på å øke styrken på forberedelsen. Dersom noe ikke går som planlagt, kan selvmonologen endre seg til negativ og bli ytret verbalt.

Dårlig planlegging kan resultere i fysisk skade, og i verste fall død. Det er mulig at en bevisstgjøring rundt bruk av imagery og selvmonolog, både for elite og ikke-eliteutøvere, kan være med på sikre mer stabile prestasjoner.

## 7.0 Videre forskning

Undersøkelsen viser at eliteutøverne bruker mentale forberedelser i forkant av krevende nedkjøringer. Det kunne vært interessant for fremtidig forskning å undersøke forholdet mellom elite og ikke-elite, og mellom suksessfulle og ikkesuksessfulle utøvere, innen høyrisikosport. Denne studien har unnlatt å fokusere på angst og spenningsregulering ettersom de er fysiologiske responser på forberedelsene. Dersom en utøver har høy spenning eller føler angst tas hensyn til i forberedelsene, men det er ikke intensjonen med studien å undersøke ulike spenningsregulerings og angst mestringsstrategier. Men det kan være et interessant tema for fremtidig forskning.

Det vil også være interessant å følge en eller flere høyrisikosportutøvere over lengre tid, for å fange opp verbal selvmonolog, og om det er sammenheng mellom ulike kritiske situasjoner, som hvis en skader seg eller kjører feil. Kan dette kobles opp mot dårlig forarbeid, har bildene vært for dårlige eller har en kjørt en linje som en allerede under den mentale forberedelsen visste ikke ville gå bra?

# Litteratur

- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of mental Imagery*, 8, pp. 15-42
- Andersen, S. S. (2013). *Casestudier - Forskningsstrategi, generalisering og forklaring*. Bergen: Fagbokforlaget
- Ansburg, P. I. & Hill, K. (2003). Creative and analytic thinkers differ in their use of attentional resources. *Personality and Individual Differences*, 34, 1141–1152
- Balagué, G., Cecchini, J. A. & Brustad, R. J. (2009). Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: Mediating effects of self-efficacy and state depression. *Perceptual and motor skills*, 109, 304-314.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, pp. 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Botterill, C. (1997). The role of emotion in sport performance: The missing link? *Journal of Applied Sport Psychology* 9, pp12.
- Brattlien, K. (2008). *Den lille snøskredboka*. Fri Flyt
- Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 308–320.
- Breivik, G. (1999). *Skrifter i utvalg, Bind 3: Risikotaking i Sport, Litteratur og teori*. Norges Idrettshøgskole
- Breivik, G. (2012). Zombie-Like Or Superconscious? A Phenomenological And Conceptual Analysis Of Consciousness In Elite Sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, DOI 10.1080/00948705.2012.725890
- Bridges, A. & Knight, B. (2005). Anxiety's role in athletic performance: The role of cognitive and somatic anxiety in athletic performance. Retrieved 23 June 2012.
- Brymer, E. (2010). Risk taking in extreme sports- A phenomenological perspective
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (2013) 865e873
- Carpenter, W. B., (1894). *Principles of mental physiology*. New York
- Conroy, D. E., Willow, J. P. & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Psychology*, 14, 76-90
- Fletcher, R. (2008). Living on the edge - The appeal of risk sport for the professional middle class. *Sociology of Sport Journal*, 25, 310-330. *Human Kinetics*
- Decety, J., Perani, D., Jeannerod, M., Bettinardi, V., Tadary, B., & Woods, R., et al., (1994). Mapping motor representations with PET. *Nature*, 371, 600– 602.

- Diehm, R., & Armatas, C. (2004). Surfing: an avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. *Personality and Individual Differences* 36, 663–677
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychology Review*, 66, 183-201
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25–57.
- Finke, R.A. (1980). Levels of equivalence in imagery and perception. *Psychological Review*, 87, 113-132.
- Føllestad, D. & Walløe, L. (2000). Argumentasjonsteori, språk og vitenskapsfilosof. Universitetsforlaget
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C (2006). *Understanding Motor Development*.
- Ghotnian, S., Farshad, T., & Farideh, A. G. (2013). Study of Risk-Taking Behaviour as Performance Predictor. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 82. 351 – 354
- Gibson, A. S. C., & Foster, C. (2007). The Role of Self-Talk in the Awareness of Physiological State and Physical Performance. *Sports Med.* 37 (12): 1029-1044
- Gould, D., & Damarjian, N. (1997). Imagery training for peak performance. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 3–24). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gregg, M., Hall, C., & Nederhof, E. (2005). The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. *Sport Psychologist* Mar2005, Vol. 19 Issue 1, pp. 93
- Haegeli, P., Gunn, M. & Haider, W. (2012). Identifying a high-risk cohort in a complex and dynamic risk environment: Out-of-bounds skiing – An example from avalanche safety. *Prevention Science*, 13: 562 – 573
- Haegeli, P., Haider, W., Longland, M., & Beardmore, B. (2009). Amateur decision making in avalanche terrain with and without a decision aid: A stated choice survey. *Natural Hazards*, 185-209
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd ed., pp. 529-549, New York
- Hall, C., Moore, J., Annett, J., & Rodgers, W. (1997). Recalling demonstrated and guided movements using imaginary and verbal rehearsal strategies. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 136-144.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet*. Oslo: J. W. Cappelens Forlag AS.
- Hanton, S., Thomas, O. & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 81–97

- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251-257.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sport Science*, 23, 905-917.
- Hardy, J., Oliver, E. & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge.
- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, pp. 95–112.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley
- Hart, C. (2005). *Doing your Masters Dissertation*. London: Sage Publications.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138–150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186–192.
- Hodge, K. & Smith, W. (2014). Public Expectation, Pressure, and Avoiding the Choke: A Case Study from Elite Sport. *The Sport Psychologist*, 28, 375-389
- Holmes, P. S. & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, pp. 60-83.
- Jacobsen, D. I. (2003). *Forståelse, beskrivelse og forklaring : innføring i samfunnsvitenskapelig metode for helse- og sosialfagene*. Høyskoleforlaget.
- Johannesen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in the mental training of athletes. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport* Vol. 12, No 1, 2014, pp. 51 - 58
- Kajtna, T., Tusak, M., Baric, R., & Burnik, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology* 36. 24-34
- Karageorghis, C. & Terry, P. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics



- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G. L., & Kendall, T. (1990). The Effects of an Imagery Rehearsal, Relaxation, and Self-Talk Package on Basketball Game Performance. *Journal of sport & exercise psychology*, 12, 157-166
- Konttinen, N., Lyytinen, H., & Konttinen, R. (1995). Brain slow potentials reflecting successful shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 64–72.
- Kosslyn, S. M., Thompson, W. L., & Alpert, N. M. (1997). Neural Systems Shared by Visual Imagery and Visual Perception: A Positron Emission Tomography Study. *NeuroImage*, 6, pp. 320-334.
- Krane, V. (1992). Conceptual and Methodological Considerations in Sport Anxiety Research: From the Inverted-U Hypothesis to Catastrophe Theory. *Quest*, 44, 72-87
- Kvale, S. (2007). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299–313.
- Lang, P. J. (1979). A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. *The Society for Psychophysiological Research*, pp. 16.
- Lang, P. J. (1985). Cognition in emotion: Concept and action. In C. Izard, J. Kagan, & R. Zajonc (Eds.), *Emotion, cognitions, and behavior* (pp.192–226). New York: Cambridge University Press.
- Larsen, A. K. (2012) *En enklere metode – veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Fagbokforlaget.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, New York
- Loehr, J. (1997). The role of emotion in sport performance: Emotions run the show. *Journal of Applied Sport Psychology* 9, pp.13.
- Loland, s. (2000). *Idrett som akademisk fag: fra grunnlagsproblemer til praktisk politikk*. Rapport, Karlstad Universitetet
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martha, C. & Laurendau, J. (2010). Perceived comparative risks in high-risk sports. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, pp. 245-268.
- Miesel, M. E., & Potgieter, J. R. (2003). The experience of fear in high-risk sport./Die belewing van vrees tydens hoe risiko sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation (SAJR SPER) 2003: Vol. 25 Issue 2*. pp. 49-56
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics*.
- Murphy, S., Jowdy, D., & Durtischi, S. (1990). Report on the U.S. Olympic Committee survey on imagery use in sport. Colorado Springs, CO: U.S. Olympic Training Center.
- Murphy, S., Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 297–324). Champaign,

- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404
- O. J., & Hall, C. (2009). A quantitative analysis of athletes' voluntary use of slow motion, real-time and fast motion images. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, pp. 15-30.
- O. J., & Munroe-Chandler, K. J. (2008). The Effects of Image Speed on the Performance of a Soccer Task. *The Sport Psychologist*, 2008, 22, 1-17
- Olsson, C. J., & Nyberg, L. (2010). Motor imagery: if you can't do it, you won't think it. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* Oct2010, Vol. 20 Issue 5, pp. 711
- Orlick, T. (2008). In pursuit of excellence. *Human Kinetics*
- Orlick, T. (1986). *Coaches' Training Manual to Psyching for Sport*. Illinois: Leisure press.
- Orlick, T., & Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic Athletes. *The Sport Psychologist*, 2, pp. 4-17.
- Pain, M., & Kerr, J. H. (2004). Extreme risk taker who wants to continue taking part in high risk sports after serious injury. *Br J Sports Med*;38:337-339
- Pain, M. T. G. & Pain, M. (2005). Essay Risk taking in sport. *Medicine and Sport* Vol366 December
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, pp. 22-28
- Perry, C., & Morris, T. (2004). Mental imagery in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues*. Queensland
- Pie, J. S., Tenenbaum, G., Bar-Eli, M., Eyal, N., Levy-Kolker, N., & Sade, S. (1996). Imagery orientation and vividness: their effect on a motor skill performance. /Eclat et orientation des images mentales: effet sur une performance motrice. *Journal of Motor Behavior* Jan 1996: Vol. 19 Issue 1. pp. 32-49
- Rotella, R. J., & Ojala, D. (1981). Psychological processes for achieving and coping with stress in skiing: a developmental approach. *JUSSCA: Journal of the United States Ski Coaches Association* Mar 1981: Vol. 4 Issue 2. pp. 6-15
- Sackett, R. S. (1934). The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 13, pp. 112-128.
- Schnell, A., Jochen M., Katharina D., Stephan Z., & Ansgar T. (2014). Giving everything for athletic success! e Sports-specific risk acceptance of elite adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 15. 165-172
- Silverman, D. (1993). *Interpreting qualitative data: Methods for analyzing talk, text and interaction*. London: Sage

- Slanger, S., & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and Disinhibition in High Risk Sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of research in personality* 31, 355–374
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., Dellal, A., Hue, O., & Cheour, F., et al. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of sports sciences*, vol. 34, no. 24, 2338-2349
- Smith, D., Wright, C. J., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 80–92.
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. 16. 3-14
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253–272.
- Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2005). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics.
- Thomson, C. J., & Carlson, S. R. (2014). Personality and risky downhill sports: Associations with impulsivity dimensions. *Personality and Individual Differences* 60, 67–72
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). "Effects of Self-Talk: A Systematic Review." *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33(5): 666-687.
- Tranøy, K. E. (1986). *Vitenskap - samfunnsmakt og livsform*. Oslo: Universitetsforlaget
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400–415.
- Wakefield, C., Smith, D., Moran, A. P., & Holmes, P. (2012). Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTLEP model of motor imagery, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 105-121
- Wakefield, C.J., & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on netball shooting. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4, 1-12.
- Wakefield, C.J., & Smith, D. (2011). Frequency of PETTLEP imagery and strength gains: A case study. *The Sport Psychologist*, 25, 305-320.
- Ward, A. (2004). *Attention: A neuropsychological approach*. New York: Psychology Press
- Weinberg, R. (2008) "Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills," *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity: Vol. 3: Iss. 1, Article 1*.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wheatley, D. (1997). Stress, anxiety and depression. *Stress medicine*, 13, 173-177

- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, pp. 387-403.
- Williams, J.M., & Krane, V. (1992). Coping styles and self-reported measures on state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134-143
- Woodman, T., Barlow, M., Bandura, C., Hill, M., Kupciw, D., & MacGregor, A. (2013). Not All Risks Are Equal: The Risk Taking Inventory for High-Risk Sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 479-492. Human Kinetics, Inc.
- Wright, B. J., O'Halloran, P. D., & Stukas, A. A. (2016). Enhancing Self-Efficacy and Performance: An Experimental Comparison of Psychological Techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87, 36–46
- Wrisberg, C.A. (1993). Levels of performance skill. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 61–71). New York: Macmillan.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum

### **Digitale kilder**

- SNL.no (2019). I Store norske leksikon. Hentet 8. april 2019 fra <https://snl.no/crux>.
- [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=3Bx_T4PJ4Vg) (2016) [https://www.youtube.com/watch?v=3Bx\\_T4PJ4Vg](https://www.youtube.com/watch?v=3Bx_T4PJ4Vg) Hentet 3.feb 2016

# Vedlegg 1 Intervjuguide

Om informanten

Hvilken idrett driver du med og når startet du?

Når startet/sluttet du med konkurranser?

Hvor lenge har du holdt et høyt nivå på kjøringen din?

Når følte du at du begynte å mestre frikjøring?

Hvor ofte trener du? Av og på ski

Hvordan forbereder du deg til vintersesongen?

fysisk trening? psykisk trening?

Har du noen mentale forberedelser?

Hvilke?

Hvordan har forberedelsene dine endret seg etterhvert som du har utviklet deg som utøver?

(P)FYSISK

Tenk tilbake til vinteren som var eller tidligere, er det noen mer hårete nedkjørigere som skilder seg ut? Klarer du å beskrive så detaljert som mulig hvordan det føltes før du satte utfor?

Hvordan er spenningsnivået (SN) under visualisering sammenliknet med nivået under reell prestasjon?

Hva gjør du for og enten få høyere spenning eller ro deg ned?

Snakker du deg selv opp eller ned? Hvordan er monologen?

Musikk? Visualisering?

Trigger ord?

Bruker du fysiske gjenstander for å forsterke bildene? for eks, stå spentt inn i ski og støvler

Etterlikner du bevegelelsene som du faktisk skal gjøre?

(E)MILJØ

I den episoden du nevnte hvordan forberedte du deg til nedkjøringen?

Bruker du noen visuelle hjelpemidler (youtube, filmer, foto, snakke med andre kjørere, snakke med kjentfolk)?

Hva slags rolle spiller tidligere nedkjøringer og hendelser?

what if?» scenarioer

Konsekvenser?

Skredfare?

(T)OPPGAVE

Kan du fortelle meg om hva slags du fokuserer mest på under forberedelsene/visualiseringen?

Tenker du på tidligere nedkjøringer og hendelser?what if?» scenarioer

Konsekvenser?

Skredfare?

Snakker du med deg selv? «inne i deg» eller ut høyt? Hvordan er monologen?

Hvor mye tid bruker du på å planlegge en snill linje sammenliknet med en mer eksponert?

Kan du si mer om det? Hvorfor?

Hva gjør du hvis du kjører feil?

Hvilke tanker går gjennom hodet?

Har du lagt en plan på forhånd hvis noe skulle gå galt?

Bruker du masse tid på reserveplaner?

Hvordan er konsentrasjonen din når det nærmer seg start?

Vandrer tankene?

#### (T)TIMING

Kan du fortelle om hvordan ser for deg kjøre på ski? Hva slags hastighet kjører du i?

Hvordan stemmer visualiseringen overens med virkeligheten?

Hvordan ser du for deg bildene? I real time, sakte film?

Er det en forskjell på hastigheten på bildene fra når du er hjemme og når du er opp på fjellet?

Kombinasjon med det fysiske elementet? Gjenstander, etterlikning av bevegelse

#### (L)LÆRING

Hvordan har forberedelsene dine endret seg over tid?

Så du de samme linjene ned en fjellside nå, som du gjorde når du var nybegynner?

Ser du flere mulig nedkjøringer nå enn før?

Etterhvert som ferdighetene dine økte endret og synet ditt på fjellsiden seg, på hva som var mulig for deg? Hvordan merket du det?

### (E)EMOJON

Kan du beskrive hvordan er spenningsnivået (SN) er under forberedelsene sammenliknet med nivået under reell prestasjon?

Hvordan reagerer kroppen din?

Hvordan er SN når du skal forbedre deg til å kjøre en hårete/kritisk linje?

Hvordan overkommer/jobber du med frykten?

«what if?» scenarioer

Tenker du på tideligere nedkjøringer og hendelser?

Konsekvenser?

Skredfare?

Snakker du med deg selv? «inne i deg» eller ut høyt? Hvordan er monologen?

Hvordan er selvtilliten din under imagery?

### (P)PERSPEKTIV

Kan du beskrive så detaljert som mulig hvordan du ser deg selv kjøre en linje?

Perspektiv; indre, ytre, kinetisk, kinetisk indre, kinetisk ytre?

Bruker du alltid det samme perspektivet?

Kan det hjelpe å komme forbi et punkt der du «står fast» ved å benytte et annet perspektiv?

Har perspektivet endret seg etterhvert som du har blitt bedre?



Post prestasjon

Hvordan bearbeider du inntrykkene etter en nedkjøring/konkurransse?

Selvmonolog?

Når det gikk bra?

Gjenbruk av «bildene»

Når det gikk dårlig?

Mangelfullt forarbeid?

For lav spenning?

Husker du alltid hele nedkjøringen?

Kan bruk av video/bilder hjelpe deg med å huske?

Selvmonolog

Husker du noen eksempler der du prater med deg selv før nedkjøring?

Hva ønsker du å oppnå med å prate med deg selv?

Valence dimensjon

Har du eksempler på typiske ord eller setninger du sier til deg seg?

Hvordan påvirkes utsagnene dine seg av prestasjonen?

Overtness dimensjon

På hvilken måte kommer selvmonologen din til uttrykk?

Inni deg selv?

Verbaliserer?

Selvbestemt dimensjon

Hvordan kom du frem til de ulike utsagnene?

Motivasjon fortolknings dimensjon

Hvordan føler du at selvmonologen din påvirker motivasjonen din?

Funksjon av selvmonolog

Motivasjon, arousal, mestring og drive.

Instruksjon, ferdighet og strategi

Hvordan bruker du selvmonolog for å planlegge/huske/gjennomføre en linje? Eksempler?

Øker sm konsentrasjonen?

Hva slags fysiske og psykiske endringer føler du?

Frekvens dimensjon

Hvor ofte prater du med deg selv?

Hvordan endre det seg i løpet av sesongen, under trening, før/etter nedkjøring?

Etter en god prestasjon, etter dårlig prestasjon?

Oppfølgings spm

Kan du si noe mer om det?

Kan du gi en mer detaljert beskrivelse?

Flere eksempler?

# Vedlegg 2 Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Oslo: Lørdagsgata 29  
N-0007 Norge  
Narvik  
Tel: +47 25 28 21 17  
Fax: +47 25 28 50 50  
nsd@uio.no  
www.nsd.uio.no  
Orgnr: 985 321 884

Amund Riiser  
Institutt for idrett Høgskulen i Sogn og Fjordane  
Pb 133  
6856 SOGNDAL

Vår dato: 03.12.2014

Vår ref: 40612 / 3 / IB

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 05.11.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>40612</i>	<i>Ekstremisportsutøveres mentale forberedelser</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskulen i Sogn og Fjordane, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Amund Riiser</i>
<i>Student</i>	<i>Andreas Køhn</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillende kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uio.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.05.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Andreas Køhn [and.koehn@gmail.com](mailto:and.koehn@gmail.com)

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSD's rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontor / Divisjon 03/04

OSLO: NSD - Universitetet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0816 Oslo. Tel: +47 22 85 12 11. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)  
TRONDHEIM: NSD - Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 95 05 07. [kate.svanvik@ntnu.no](mailto:kate.svanvik@ntnu.no)  
TRONDHØJ: NSD - Universitetet i Tromsø, 9007 Tromsø. Tel: +47 77 51 43 26. [nsd@stua.uio.no](mailto:nsd@stua.uio.no)

# Vedlegg 3 Samtykkeskjema

## Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

### *Ekstremsportsutøveres mentale forberedelser*

#### **Bakgrunn og formål**

Med dette prosjektet ønsker jeg å undersøke utøvere innen ekstremsport sin bruk av mentale forberedelser. Tar det i det hele tatt i bruk mentale forberedelser? Kaster de seg ut i potensielt livsfarlige situasjoner som hodeløse høns. Eller har de tatt bevisste valg før de i det hele tatt står på startstreken? Dersom en tar i bruk mentale forberedelser bruker han de like aktivt gjennom hele forberedelsesperioden? Jeg mener at utøvere er svært tilstede i situasjonen og jeg mener de har gått igjennom ulike scenarioer på forhånd. I dette prosjektet kommer jeg til å fokusere mest på utøveres selvmonolog og bruk av indre bilder(imagery). Jeg ønsker å nærme meg en forståelse om viktigheten av mentale forberedelser innen ekstremsport/høyrisikosport. Jeg vil skaffe meg mer kunnskap om hvordan utøvere forbereder seg og hvordan det i neste ledd vil ha innvirkning på hvilke treningstiltak en bør tilrettelegge for å optimere prestasjonsutvikling; Hvordan man stabiliserer prestasjonsresultatene og fremmer ytelse. Jeg ønsker å finne ut om det er sammenheng mellom kritiske settinger, som hvis en skader seg eller kjører feil, kan det linkes opp mot dårlig forarbeid, har bildene vært dårlige eller har en kjørt en linje som en allerede under den mentale forberedelsen visste at ikke ville gå bra?

Ettersom det eksisterer lite empiri rundt dette temaet så vil dette prosjektet tilføre noe nytt. Det er også en stadig tilstrømming av nye utøvere til de ulike ekstremsportene og det kan være gunstig med en bevisstgjøring rundt mentaleforberedelser. Dette prosjektet er en masterstudie som tas ved Høgskolen i Sogn og Fjordane. Respondentene blir valgt ut i fra en skjønsmessig utvelgelse, respondentene skal være aktive utøvere som holder et høyt nivå innen en form for ekstremsport/høyrisikosport.

### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Ved å delta i denne studien sier en seg villig til å delta på et dybde intervju med en varighet på ca en til to timer. Spørsmålene vil omhandle deltakerens bruk av mentale forberedelser i forhold til frikjøring. Intervjuene vil bli tatt opp på lyd før de senere vil bli transskribert.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til personopplysningene. Opplysningene vil bli lagret uten navn, men med en kode der koblingsnøkkelen lagres adskilt.

I publikasjoner vil deltakerne bli anonymisert så langt det lar seg gjøre. Men deltakerne kan muligens gjenkjennes indirekte av personer som er svært aktive i deltakerens miljø. Prosjektet skal etter planen avsluttes 30.5.2015. Datamaterialet vil da bli anonymisert og opptak slettet.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Andreas Køhn, student, på telefon 0047 976 38 549 eller Rune Giske, veileder, på telefon 0047 51 83 35 36

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)