



BACHELOROPPGAVE

Hvordan bruker et utvalg mannlige elitespillere i håndball basisteknikker innenfor mental trening?

How does a selection of male elite players in handball use basic techniques in mental training?

Kandidat 405, 424 & 427

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Silje Blindheim & Even Bjoarvik

01.06.2022

Ord: 12473

Forord

Vi sitter nå med blandende følelser når vi skriver de siste setningene på denne bacheloroppgaven. Det skal selvfølgelig bli godt å bli ferdig, men samtidig føles det vemodig. Å skrive denne oppgaven har vært både utfordrende og lærerikt. Vi synes alle at mental trening er interessant og spennende, derfor ble valget av tema lett. Tanken bak problemstillingen i denne studien var å finne ut hvor stort fokus elitespillere i håndball har på mental trening. Vi hadde lite innsikt i bruken av mental trening på dette eliteserienivå, og synes derfor det ville vært interessant å se nærmere på det. Hvilke erfaring har et utvalg av eliteseriespillere med mental trening og hvordan bruker de mentale basisteknikker?

Vi ønsker å rette en stor takk til informantene fra eliteserien som tok seg tid til å stille til intervju og bidra med personlige erfaringer til denne studien. Vi vil også takke våre veiledere, Silje Blindheim og Even Bjoarvik for supert samarbeid og gode tilbakemeldinger under hele prosessen. Vi har vært heldige som fikk dere som veiledere! Til slutt må vi takke våre medstudenter for hyggelig samvær gjennom alle de tre årene på Høgskulen på Vestlandet.

Kandidat 405, 424 & 427.

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Høgskulen på Vestlandet

Bergen, juni, 2022

Sammendrag

Bakgrunn: Bakgrunnen for denne studien var at håndball er den nest mest populære idretten i Norge, men likevel er det lite forskning på mental trening knyttet til håndball. Vi ville derfor utføre en kvalitativ studie for å få innsikt i hvordan mental trening blir praktisert i et utvalg eliteseriespillere i håndball.

Formål: Formålet med denne oppgaven er å søke kunnskap om hvordan et utvalg mannlige elitespillere i håndball anvender de fire mentale basisteknikkene beskrevet i Olympiatoppens modell for mental trening.

Metode: For å få svar på hvordan utøverne bruker basisteknikkene er det benyttet kvalitativ metode. Gjennom semistrukturert intervju har vi fått et innblikk i hvilke erfaringer utøverne har, og hvordan utøverne bruker de fire mentale basisteknikkene. Utvalget vårt representerer en liten gruppe av mannlige elitespillere i håndball i Norge.

Resultat: Datamaterialet viser at alle bruker de fire basisteknikkene beskrevet i Olympiatoppens modell. Hvordan utøverne anvender de forskjellige basisteknikkene varierer individuelt, men en fellesnevner synes til å være at bruken virker ubevisst og tilfeldig.

Abstrakt

Background: The background for this study is based on handball being the second most popular sport in Norway,

Purpose: The purpose of this study is to get knowledge about how a selection of male elite-players in handball take use of the four basic techniques described in the model of Olympiatoppen.

Methods: To achieve the results of how the athletes take use of the basic techniques, we conducted a qualitative study method. Through semi-structured in-depth interview, we got insight in experience and how the athletes use the basic techniques. Our selection represents a small group of male elite-players in handball in Norway.

Results: The data of the study shows that all athletes take use of the four basic techniques described in the model of Olympiatoppen. How they use the different basic techniques varies from athlete to athlete, but a common denominator is that it seems like the use of them is subconsciously and random.

Innholdsfortegnelse

FORORD	2
SAMMENDRAG	3
ABSTRAKT	4
1.0 INNLEDNING	7
1.1 OPPGAVENS OPPBYGNING	7
2.0 PROBLEMSTILLING	8
2.1 AVGRENSING	8
3.0 TEORI	8
3.1 TIDLIGERE FORSKNING PÅ MENTAL TRENING INNENFOR HÅNDBALL.....	8
3.2 RELEVANTE TEORIER	9
3.2.1 <i>Mestringstro (Self-efficacy)</i>	9
3.2.2 <i>Selvbestemmelsesteorien</i>	10
3.2 HVA ER MENTAL TRENING?	10
3.3 OLYMPIATOPPENS MODELL FOR MENTAL TRENING.....	12
3.4 BASISTEKNIKK 1: MÅLSETTING.....	13
3.4.1 <i>Implementering av mål</i>	13
3.4.1 <i>Ulike mål</i>	14
3.5 BASISTEKNIKK 2: AVSPENNING.....	15
3.5.1 <i>Sammenheng mellom prestasjon og spenningsnivå</i>	16
3.5.2 <i>Teknikker for aktivering og avspenning</i>	17
3.6 BASISTEKNIKK 3: VISUALISERING	18
3.7 BASISTEKNIKK 4: INDRE DIALOG	19
4.0 METODE	20
4.1 VALG AV METODE.....	20
4.2 UTVALG.....	21
4.3 DATAINNSAMLING:.....	21
4.3.1 <i>Semistrukturert intervju</i>	21
4.4 GJENNOMFØRING AV INTERVJU.....	22
4.4.1 <i>Intervjuguide</i>	23
4.5 DATAANALYSE	23
4.5.1 <i>Bearbeiding av datamaterialet</i>	23
4.5.2 <i>Analyse av datamaterialet</i>	24
4.5.3 <i>Etiske retningslinjer</i>	24
5.0 RESULTAT OG DISKUSJON	25
5.1 FUNN 1 – MENTAL TRENING	25
5.1.1 <i>Erfaring med mental trening</i>	25
5.1.2 <i>Utøvernes foretrukne arbeidsmåter</i>	27
5.2 FUNN 2 – MÅLSETTING.....	28
5.2.1 <i>Ulike typer mål informantene bruker</i>	28
5.2.2 <i>Individuelt arbeid med målsetting eller sammen med andre</i>	30
5.3 FUNN 3 – AVSPENNING.....	30
5.3.1 <i>Hvordan utøverne regulerer spenning før og etter kamp</i>	30
5.3.2 <i>Avspennings – og aktiveringsteknikker</i>	32
5.3 FUNN 3 – VISUALISERING	33
5.3.1 <i>Utøvernes tanker og erfaringer i møte med visualisering</i>	33
5.5 FUNN 5 – INDRE DIALOG	35
5.6 STUDIENS KVALITET	38
5.6.1 <i>Studiens styrker og svakheter</i>	38
5.6.2 <i>Pålitelighet</i>	39

5.6.3 Troverdighet.....	39
5.6.4 Overførbarhet	39
6.0 KONKLUSJON OG VIDERE FORSKNING.....	40
6.1 VIDERE FORSKNING.....	40
7.0 REFERANSELISTE	42
8.0 VEDLEGG	47
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE	47
VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKESKJEMA.....	48
VEDLEGG 3: KVITTERING FRA NORSK SAMFUNNSVITENSKAPELIGE DATATJENESTE	51
VEDLEGG 4: KATEGORISERING AV DATA	53
<i>Tabell 1: Mental trening.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabell 2: Målsetting</i>	<i>54</i>
<i>Tabell 5: Avspenning</i>	<i>55</i>
<i>Tabell 3: Visualisering</i>	<i>56</i>
<i>Tabell 4: Indre dialog.....</i>	<i>56</i>

1.0 Innledning

Norsk håndball har hatt en positiv utvikling i antall aktive medlemmer fra 2014-2020. Håndballforbundet er det forbundet som har vokst mest i perioden fra 2014-2020 med totalt 18% økning i antall medlemmer. I 2020 viser nøkkeltallene at idretten domineres av kvinner, men antall nye medlemmer fra 2014 til 2020 viser at ca. 50% av de nye medlemmene er menn (Norges idrettsforbund, 2020). Det tyder på at herrehåndball i Norge øker i popularitet. Til tross for at håndball er en populær sport i Norge, er det lite tidligere forskning som knytter det mentale aspektet til håndball. Hassmen et al. (2009) mener at mange bruker mye tid på fysisk trening, men neglisjerer det mentale aspektet i idretten, som vil kunne øke prestasjonen til utøverne i stor grad. Påstanden om at idretten neglisjerer mental trening ligger til grunn for at vi valgte temaet vi har valgt, der vi ønsker å belyse hvordan toppidrettsutøvere i håndball bruker mental trening og de fire basisteknikkene i Olympiatoppens modell for mental trening. Gjennom denne oppgaven er formålet å sette søkelys på hvordan mental trening påvirker prestasjon og kan bidra til å utvikle utøvere ved systematisk bruk av ulike basisteknikker. Ved å drøfte erfaringer, kunnskap og forskning om mental trening ønsker vi å belyse hvordan mental trening kan påvirke en utøvers utvikling.

Olympiatoppens modell for mental trening deler mentale basisteknikker inn i fire grupper: avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog. I denne bacheloroppgaven setter vi søkelys på disse fire basisteknikkene. Vi setter også søkelys på self-efficacy og selvbestemmelsesteorien for å belyse hvordan man kan utvikle seg som menneske og utøver. De fire basisteknikkene i Olympiatoppens modell, og teoriene om self-efficacy og selvbestemmelse vil dermed legge det teoretiske grunnlaget for oppgaven vår.

1.1 Oppgavens oppbygning

Innledningsvis vil det presenteres eksisterende forskning på mental trening i håndball. I teoridelen vil det presenteres to teorier, self-efficacy og selvbestemmelsesteorien, som vil legge grunnlaget for videre drøfting. Vi vil redegjøre for Olympiatoppens modell og de fire ulike basisteknikkene innenfor mental trening, som vil være med på å avgrense oppgaven. I metodedelene vil vi redegjøre for valg av metode og utvalg, samt presentere fremgangsmåten for innsamling av data og analyse. I oppgavens hoveddel vil vi legge frem funnene og drøfte disse i hoveddelen av oppgaven. I drøftingsdelen har vi valgt å dele innholdet i fem. Den første delen fungerer som en innledning, og omhandler mental trening, mens de andre

punktene i drøftingen omhandler hver sin mentale basisteknikk. Vi vil også drøfte styrker og svakheter med studien. Avslutningsvis vil vi forsøke å se de ulike delene av oppgaven i sammenheng med hverandre, og forsøke å konkludere og komme med videre anbefalinger.

2.0 Problemstilling

«Hvordan bruker et utvalg mannlige elitespillere i norsk håndball basisteknikker innenfor mental trening?»

2.1 Avgrensning

Av hensyn til bacheloroppgavens omfang har vi valgt å fokusere på de fem basisteknikkene som anvendes i Olympiatoppens modell, samt hvordan håndballspillere bruker basisteknikkene i trening og inn mot kamper. Vi ser også på hvilke erfaringer informantene har med mental trening, både individuelt, og gjennom klubben. Dette er en avgrensning vi har gjort fordi vi ville få frem spillernes egne erfaringer og kunnskaper om mental trening.

3.0 Teori

3.1 Tidligere forskning på mental trening innenfor håndball

Nyere forskning innen mental trening viser at mannlige utøvere i større grad enn kvinner benytter seg av mentale teknikker opp mot konkurranse. Også alder synes å være en avgjørende faktor for om en utøver driver med systematisk mental trening (Einarsson et al., 2019).

Forskning viser at mental trening er en avgjørende faktor for prestasjon på banen og for selvtillit hos utøveren (Kristjánsdóttir et al., 2018). Innenfor håndball finnes det mange studier om hvordan fysiske faktorer påvirker prestasjon i håndball, som for eksempel studier som undersøker skadeforebygging av underekstremitetene (Martin - Guzón et al., 2021), eller hvordan plyometrisk trening påvirker spenst hos mannlige utøvere (Rameshkannan & Chittibabu, 2014). Det finnes derimot lite forskning som dreier seg om hvordan de psykologiske faktorene påvirker utøveren. Kristjánsdóttir et al. (2018) analyserer hvordan psykologiske teknikker, mental tøffhet og angst påvirker eliteutøvere i håndball. I forskningen kommer det frem at suksessfulle utøvere rapporterer høyere selvtillit, har mer oppgaveorienterte tanker, har lavere nivå av stress, og bruker mer positiv visualisering og indre dialog sammenlignet med mindre suksessfulle utøvere. Også i denne studien vises det til

forskjeller mellom kjønn, hvor menn blant annet scoret høyere på avslapping og emosjonell kontroll inn mot konkurranse sammenlignet med kvinner. Fintland (2017) fant i sin masteroppgave at elitespillere har høyere selvtillit og lavere angstnivåer sammenlignet med rekruttspillere. Spillere med lav mental tøffhet har lavere selvtillit, høyere somatisk – og kognitiv angst sammenlignet med spillere med høy mental tøffhet.

3.2 Relevante teorier

For å kunne drøfte problemstillingen har vi valgt å bruke teorien om Self – efficacy (Bandura, 1997) og selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000) som teoretisk grunnlag. Mestringstro (self-efficacy) er en teori som påvirker prestasjon på bakgrunn av fire faktorer (Bandura, 1997). Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori, som tar utgangspunktet i at tre faktorer må være til stede for at menneskets utvikling kan optimaliseres (Deci & Ryan, 2000). Motivasjon er en grunnleggende faktor i all idrett (Pensgaard & Hollingen, 2006), og kan dermed bidra til at utøvere vil utvikle seg i sin idrett. Prestasjonen blir påvirket av både fysiske og psykiske faktorer. Vi går derfor dypere inn på disse teoriene for å skape forståelse for hvordan de kan påvirke prestasjonen (mestringstro) og motivasjon (selvbestemmelsesteorien).

3.2.1 Mestringstro (Self-efficacy)

Self-efficacy (tro på egen mestringsevne) er en sosial-kognitiv teori som blir knyttet til den amerikanske psykologen Albert Bandura. Hovedpoenget i denne teorien er at vår tro på hva vi kan klare, er svært avgjørende for hva vi velger å gjøre, hvor mye innsats vi legger ned, hvor mye angst vi opplever, og for prestasjonen i seg selv (Pensgaard & Hollingen, 2006). Utøvere som opplever at de er gode til å utføre bestemte oppgaver vil jobbe hardt, og er utholdende til tross for tilbakeslag og motgang (Kristiansen & Berntsen, 2021). Denne mestringstroen er situasjonsspesifikk, som vil si at troen på egen mestring er avhengig av situasjonen man befinner seg i. Bandura (1997) definerer mestringstro som tro på egen evne til å organisere og gjennomføre det som er nødvendig for å oppnå målet.

Bandura baserer mestringstroen på fire informasjonskilder; tidligere prestasjoner, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og aktivering. Den viktigste kilden til mestringstro er utøveres tidligere prestasjoner. Det kan være prestasjoner fra både trening og konkurranse, både positive og negative. Opplevelse av suksess styrker mestringstroen, mens opplevelse av nederlag reduserer den. Vikarierende erfaringer handler om hvordan en utøver evaluerer egen

prestasjon opp mot andres (Kristiansen & Berntsen, 2021). Jo mer lik utøveren føler seg som den han eller hun sammenlikner seg med, jo større påvirkning har dette på mestringstroen. Den tredje informasjonskilden er verbal overtalelse, og handler om at noen i utøverens sosiale miljø overtaler eller oppmuntrer personen for å gi utøveren tro om at det er mulig å få det til. For å få størst effekt er det viktig at overtalelsen er realistisk, troverdig og regelmessig. Den siste informasjonskilden til mestringstro er aktivering eller fysiologiske tilstander. Hvordan utøveren tolker fysiske signaler, som for eksempel svetting, er avgjørende for en god prestasjon. For å øke mestringstro gjennom aktivering er det viktig at utøveren lærer seg hva som er optimal fysiologisk tilstand for seg selv (Kristiansen & Berntsen, 2021).

3.2.2 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien tar for seg forhold som kan være både positive og negative for utviklingen av et menneskes potensial (Pensgaard & Hollingen, 2006). Målet med teorien er å forsøke å forstå menneskelig atferd bedre, og å kunne optimalisere menneskers utvikling. Selvbestemmelsesteorien undersøker menneskers psykologiske behov som er basis for deres egenmotivasjon. Samtidig ser teorien på de prosessene som er med på å få frem disse positive prosessene (Deci & Ryan, 2000). Deci og Ryan (2000) har kommet frem til tre slike behov: kompetanse, tilhørighet og autonomi. Disse behovene er avgjørende for å få en optimal personlig vekst ifølge Deci og Ryan (2000).

Autonomi handler om at utøveren har en følelse av eierskap til treningsarbeidet. Kristiansen og Berntsen (2021) skriver at det psykologiske behovet for autonomi er behovet for å oppleve at vi er ansvarlige for egne handlinger og å oppleve å ha selvråderett. Valgmuligheter og individuelle samtaler vil bidra til en følelse av autonomi. Kompetansebehovet er behovet for å oppleve at vi håndterer utfordringer eller aktiviteter i vår sosiale kontekst på en effektiv måte og får bruke og utvikle vår kompetanse (Kristiansen & Berntsen, 2021). Mestring er med på å tilfredsstille behovet for kompetanse. Det psykologiske behovet for tilhørighet blir dekket når personer rundt bryr seg om oss (Kristiansen & Berntsen, 2021). Å høre til en gruppe, gjensidig empati, og å ha en verdi, er alle faktorer som bidrar til en følelse av tilhørighet.

3.2 Hva er mental trening?

Mental trening blir ofte sett i sammenheng med, og som en del av fagfeltet idrettspsykologi. *“Idrettspsykologi innebærer studier av hvordan ulike psykologiske faktorer (f.eks. selvtillit, konsentrasjon, selvoppfatning, motivasjon og mestring av stress) påvirker prestasjoner og*

læring, og hvordan deltakelse i idrett påvirker utøverens psykologiske utrustning.” (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 8). Mental trening er et begrep som defineres på mange forskjellige måter. I denne delen av teorien belyser vi ett par av dem. *“Mental trening i idrett handler om å utvikle eller vedlikeholde psykiske ferdigheter for å skape et best mulig grunnlag for maksimale prestasjoner, økt idretts glede eller styrket tilfredshet med aktivitetsutfoldelsen.”* (Giske & Høigaard, 2019, s. 169). Ved mental trening, på samme måte som ved fysisk trening, er det nødvendig å arbeide regelmessig, systematisk og målrettet over tid for å få resultater. Mental og fysisk trening henger med andre ord sammen. For å prestere fysisk må man være til stedet mentalt (Giske & Høigaard, 2019). *“Mental trening kan defineres som: «Prosedyrer og øvelser som øker en utøvers evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål.”* (Giske et al., 1998, s. 13). Hassmén et al., (2021) løfter frem fem hovedgrunner til at mental trening er viktig:

1. Du kan fremme en høy og konsistent ytelse. Grunnlaget for dette er å forebygge og unngå at prestasjonsevnen din plutselig og uventet forverres i forbindelse med konkurranse eller kamp.
2. Din evne til å konsentrere deg er helt avgjørende for prestasjonen din i de kritiske øyeblikkene.
3. Din evne til å motivere skaper forutsetninger for glede, engasjement og trivsel.
4. Din evne til å håndtere stress og restitusjon er av stor betydning for din prestasjon både på kort og lang sikt.
5. Psyken har sterk innflytelse på din helse og velvære.

Alle, uavhengig av om man er utøver eller ikke, har nytte av mental trening. Selvfølgelig er det forskjell på behovet til en skoleelev og en proff håndballspiller, men hvordan man skal håndtere stress kan være like meningsfullt for begge partene (Hassmén et al., 2009).

Evnen til å håndtere stress, evnen til å snu motgang til suksess, evnen til å opprettholde motivasjonen og evnen til å få det meste ut av den fysiske kapasiteten er viktige mentale ferdigheter (Pensgaard & Holligen, 2006). Viktige psykologiske ferdigheter som påvirker prestasjonen er konsentrasjonsevner, spenningsregulering, visualiseringsevner, motivasjon og evnen til å bygge selvtillit (Hassmén et al., 2009). Pensgaard og Holligen (2006) skriver at viktige momenter ved mental trening er bruk av målsetting, høy selvtillit, bedre konsentrasjon, bruk av visualisering og forestilling, evne til å regulere spenningsnivå, velutviklede evner til å håndtere uforutsette hendelser og distraksjoner, velutviklede konkurranserutiner og –planer, og høy motivasjon og besluttsomhet. Hassmén et al. (2009)

skriver at det er vanskelig å forstå at så mange idrettsutøvere og deres trenere bruker hundrevis av timer med fysisk trening for å øke sin fysiske prestasjon, samtidig som man neglisjerer den mentale delen av treningen. Fysisk trening kombinert med mental trening vil sannsynligvis øke den totale prestasjonen betraktelig (Hassmén et al., 2009). Ofte er det svært få marginer som skiller prestasjonene og resultatene. Håndballkamper er ofte jevne, og det er få mål som skiller seier og tap. Konsekvensen av dette vil selvsagt være at selv små forbedringer i en eller flere psykologiske ferdigheter kan bety forskjellen mellom en seier og et tap.

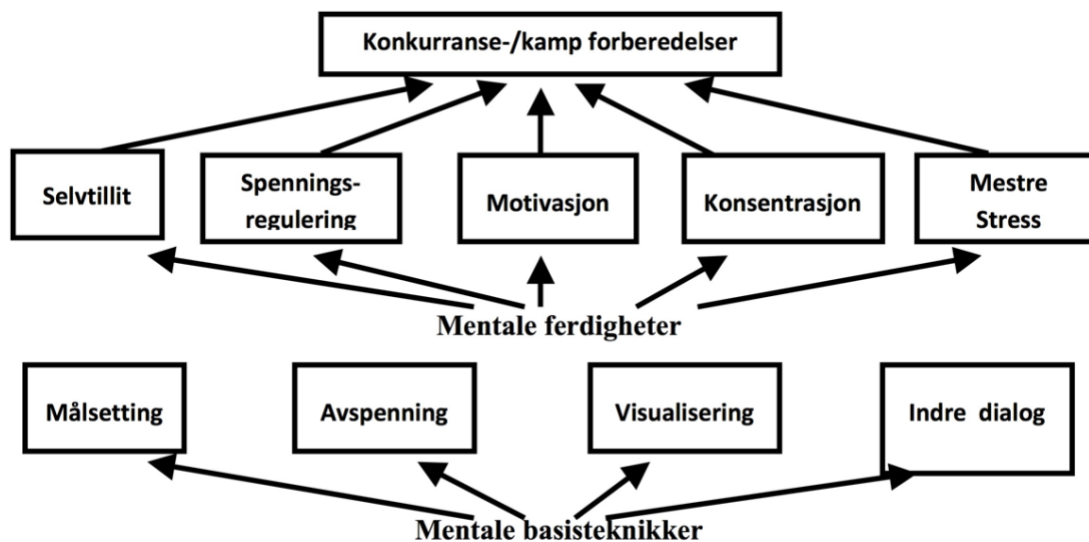
3.3 Olympiatoppens modell for mental trening

Olympiatoppens modell deler mentale basisteknikker inn i fire grupper: avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog. I denne bacheloroppgaven setter vi søkelys på disse fire basisteknikkene som vil legge det teoretiske grunnlaget for oppgaven.

Olympiatoppens modell for mental trening er ofte tatt i bruk som verktøy for mental trening. Utgangspunktet for modellen er fire basisteknikker som utøverne bør beherske, ideelt sett når utøveren er på juniorstadiet. I realiteten er det fremdeles mange godt voksne utøvere som ikke har jobbet systematisk med mental trening, men modellen er like anvendelig for dem (Pensgaard & Hollingen, 2006). Modellen består av fire basisteknikker og fem mentale basisferdigheter. Alene har basisteknikkene en begrenset verdi uten et godt innhold. For å beherske teknikkene finnes det en rekke verktøy som kan brukes til å utvikle ulike mentale ferdigheter (Pensgaard & Hollingen, 2013). Det er slik det var tenkt at man skulle bruke Olympiatoppens modell. Modellen er ment til være et hjelpemiddel som viser hvordan man kan legge opp mental trening for både idrettsutøvere, men også i livet generelt (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Figuren under viser Olympiatoppens modell:

Modellen består av fire mentale basisteknikker og fem mentale basisferdigheter som til sammen utgjør hvordan man bør forberede seg til konkurranse eller kamp (Pensgaard & Hollingen, 2006)



Figur 1: Olympiatoppens modell for mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 18)

3.4 Basisteknikk 1: Målsetting

«Motivasjon er selve bærebjelken i all idrettslig virksomhet så vel som i livet ellers.»

(Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 19). En viktig strategi for å holde på eller øke motivasjon er *målsetting*. Målsetting er avgjørende i alle settinger hvor motivasjon er viktig for et godt resultat (Kristiansen & Berntsen, 2021). Alle idretter preges av motivasjon, og håndball er intet unntak (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dersom man av forskjellige grunner ikke opplever utvikling, mangler øyeblikk som gir mestring, eller at utviklingen går feil vei, vil motivasjonen mangle, og lysten til å spille håndball kan forsvinne (Handball.no, 2016). Målsetting er en viktig faktor for opprettholdelse av god motivasjon. Ved å bruke målsettinger kan man oppnå en raskere utvikling i prestasjon. Å sette individuelle mål er vel så viktig i lagidretter som individuelle idretter, men det å sette seg gode mål har vist seg å være utfordrende (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Målsetting er en prosess som involverer både utøver og trener/leder. Det anbefales å holde mest fokus på egenutvikling og mestring fordi det skaper bedre resultater og andre positive følger (Abrahamsen, 2021).

3.4.1 Implementering av mål

Det å gjennomføre mål som utøver og trener er en prosess bestående av tre trinn: fase 1: planleggingsfasen, fase 2: møte mellom trener og utøver/lag og fase 3: evaluering (Kristiansen & Berntsen, 2021). I planleggingsfasen må man tenke gjennom hva den enkelte utøver eller lag skal oppnå, hva som er viktigst å ta tak i først, og individuelle og felles mål for lag. Det er også viktig at utøverne forplikter seg til de målene som er satt. I forkant av møtet om målsettinger er det viktig for både trener og utøver å planlegge hvilke egenskaper ved

utøveren man vil utvikle videre (Kristiansen & Berntsen, 2021). Man må da ha sett for seg om det er målvakt, bakspiller eller kantspiller man er, og hvilke deler av spillet man som utøver og trener vurderer er viktigst å forbedre prestasjonen i. I fase to finner møtet mellom trener og utøver/lag finner sted. Under et slikt møte er det viktig å sette presise mål. «Å gjøre så godt som man kan» er et mål som er vagt og umålbart (Locke & Latham, 2012). Presise og målbare mål er anbefalt (Gould, 2010). Videre er det viktig å sette datoer for når målene som blir satt skal være nådd (Kristiansen & Berntsen, 2021). Den siste fasen i implementering av mål er evaluering. Tilbakemelding er viktig og kan vurdere prestasjonen i forhold til de langsiktige målene. Det kan være gunstig at tilbakemeldingene er konkrete, slik som målet i seg selv bør være (Kristiansen & Berntsen, 2021).

3.4.1 Ulike mål

Kristiansen & Berntsen (2021) løfter frem at målsetting handler om mer enn faser, teknikker og strategier. Kunnskap om hvilke typer mål man setter seg er også avgjørende for en vellykket prosess. Tre mål som er viktige i målsetting er: resultatmål, prestasjonsmål og prosessmål (Kingston & Hardy, 1997).

Resultatmål

Resultatmål viser til resultatet av aktiviteten (Kristiansen & Berntsen, 2021). Eksempler i håndball kan være: antall frikast man skal lage, maks antall mål sluppet inn, minimum redningsprosent for målvakt, eller antall mål man skal score individuelt. Resultatmålet er sluttproduktet av hva en gjør, og hva motstandere/konkurrenter gjør. Burton (1989) hevder at slike mål har mangler i form av fleksibilitet og kontroll, som er avgjørende for å sørge for at idrettsutøvere oppnår jevnlig suksess og tar ansvar for resultatene. Disse målene avhenger ikke bare av egen innsats og prestasjon, men også av nivået og prestasjonen til motstandere og konkurrenter (Weinberg & Gould, 2015). Abrahamsen (2021) løfter også frem at resultatet av aktiviteten kan avhenge av eksterne faktorer. I håndball kan det være dommere og motspillere som kan hindre at man oppnår det resultatet man ønsker. Hvis resultatmålet er å vinne en kamp, så kan man spille den beste kampen i sitt liv, men likevel tape og dermed mislykkes i målet man har satt seg (Weinberg & Gould, 2015). Resultatmål som plassering og det å vinne kamper kan derfor være vanskelig å kontrollere fordi det kan påvirkes av flere eksterne faktorer. Samtidig som resultatmål mangler fleksibilitet og kontroll, vil det også være en nødvendig del av topp-prestasjoner. For å lettere kunne påvirke og ha kontroll over egne

resultatmål anbefales det å ha resultatmål som har søkelys på egen utvikling og egne prestasjoner (Abrahamsen, 2021).

Prestasjonsmål

Prestasjonsmål fokuserer på å oppnå mål eller prestasjoner som er uavhengig av motstandere, og vanligvis på bakgrunn av sammenligning med ens egne tidligere erfaringer (Weinberg & Gould, 2015). Det er anbefalt å lage egne mål som måler fremgangen på spesifikke oppgaver (Burton, 1989). Spesifikke mål vil være lettere å måle i aktiviteter som styrkeløft og 1500 meter løp, enn det å bedre teknikken sin innenfor en idrett. Teknikker for å måle prestasjon kan være å bruke video hvor man kan se forskjell fra tidligere prestasjoner til nåværende prestasjoner sammen med lærer/instruktør eller trener (Abrahamsen, 2021). Prestasjonsmål har en tendens til å være mer fleksible og i egen kontroll (Weinberg & Gould, 2015). De kan også bidra til å holde motivasjonen ved at de er mer oppnåelige og enklere å regulere enn resultatmål (Abrahamsen, 2021).

Prosessmål

Prosessmål handler om å ha fokus på utførelsen av bestemte oppgaver. Oppgavene kan handle om et mer overordnet fokus eller tekniske deler av en idrett (Abrahamsen, 2021). Ved å sette prosessmål rettes fokuset til de oppgavene som må løses for å oppnå gode resultater. De referer til spesifikke ferdigheter, teknikker og strategier for å prestere etter prestasjonsmål. For å opprettholde prestasjonsmål setter man opp en rekke prosessmål (Locke & Latham, 2012). Dersom prestasjonsmålet er å hindre returball i basketball, kan prosessmålet være å «sone» en motspiller. For å øke prestasjonen i et styrkeløft kan prosessmålet være det å holde fokus gjennom løftet. Resultatmål, prestasjonsmål og prosessmål henger sammen og på hver sin måte bidrar til suksess i sport (Locke & Latham, 2012).

3.5 Basisteknikk 2: Avspenning

Avspenning kjennetegnes som en tilstand som kjennetegnes av fysisk og mental ro, samt fravær av spenning og angst. I en slik tilstand vil pustefrekvens, hjerterefrekvens, oksygenforbruk og muskelspenning senkes (Pensgaard & Hollingen, 2006). Avspenning ser derfor ut til å ha flere positive effekter i en konkurransesituasjon, som for eksempel ro, mer positive tanker, bedre fokus og lettere å håndtere negative følelser (Hassem & Kenttä, 2021). Avspenning handler ikke bare om å være avslappet, teknikken krever også at utøveren bevisstgjør seg selv på hva som er det optimale spenningsnivået for prestasjonen, og å finne

metoder for å oppnå dette nivået (Turner & Jones, 2018). Dersom utøveren ikke klarer å finne frem til rett spenningsnivå kan dette påvirke bruken av de andre basisteknikkene. Det er for eksempel enklere å få tak i den indre dialogen dersom utøveren er avslappet og klarer å regulere spenningen (Riise et al., 2013).

Mange utøvere opplever å håndtere selve konkurransesituasjonen, men at de bruker mye energi i forkant. For en utøver er det viktig å være bevisst ulike følelser og spenninger i forkant av trening eller konkurranse, og hvordan dette påvirker prestasjon (Weinberg & Gould, 2015). Spenningsnivå blir påvirket av ulike faktorer som angst, glede og motivasjon. Spenningsnivå er individuelt, og det er ofte en utfordring for hver enkelt utøver å finne det nivået som passer best, og samtidig finne frem til de kildene som gir den beste formen for spenning (Pensgaard & Hollingen, 2006). Signaler som viser til at spenningsnivået er for høyt kan være både følelsesmessige, tankemessige og kroppslige. Noen får fysiske reaksjoner i form av stiv nakke, svette håndflater og lignende, mens andre ikke kjenner særlig kroppslige endringer, men blir mer urolige, mister selvtillit og blir generelt bekymret (Rise et al., 2013).

3.5.1 Sammenheng mellom prestasjon og spenningsnivå

Både teori og forskning viser til at det er tydelig sammenheng mellom spenningsregulering og prestasjoner (Turner & Jones, 2018). Utøvere som ofte opplever sterke og negative følelser for eksempel knyttet til press, misnøye, nedstemthet eller redsel i forbindelse med konkurranse og kamp, risikerer å miste lyst og engasjement. Hvilket spenningsnivå som er mest hensiktsmessig vil variere avhengig av idrett, utøver, og på hvilket nivå det konkurreres i (Turner & Jones, 2018). Faktorer som påvirker spenningsnivået er type idrett, intensitet, varighet og individuell kompetanse. I idretter som golf kreves et lavt spenningsnivå, mens håndball og fotball er idretter som tåler et høyere spenningsnivå (Pensgaard & Hollingen, 2006). I håndball hvor konkurransetiden er over en viss varighet vil det optimale spenningsnivået endre seg etter hvert som kampen endrer karakter.

I nyere tid har modeller som Multidimensional anxiety theory (MAT) (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990) og Reversal Theory (Apter, 1989) forsøkt å forklare forholdet mellom prestasjons- og spenningsnivå. MAT refererer til frykten for å feile og negative forventninger om prestasjon. Ved å bruke en slik tilnærming til angst, og konkurranse ser man at utøveren kan ha høy kognitiv angst og lav somatisk angst, eller omvendt (Turner & Jones, 2018). Kognitiv angst (bekymring) er negativt knyttet til prestasjon og økende bekymring vil

føre til en nedgang i prestasjon (Weinberg & Gould, 2015). Modellen viser til at kognitiv og somatisk angst kan sees uavhengig av hverandre, og har ulikt mønster som leder opp mot en konkurranse. Kognitiv angst er et lineært forhold og somatisk angst har et omvendt U – forhold ved prestasjon (Turner & Jones, 2018). Reversal theory viser til at måten spenning påvirker prestasjon må sees i sammenheng med utøverens individuelle tolkning av eget spenningsnivå (Weinberg & Gould, 2015). Det betyr at et høyt spenningsnivå kan tolkes som spennende (behagelig) eller angstfull (ubehagelig) (Pensgaard & Hollingen, 2006). Individet tolker aktiveringsnivået kontinuerlig og det forekommer «skifter» i tolkningen, det kan oppfattes som positivt først, for så å reverseres til noe negativt. Teorien viser til at det mest gunstige for prestasjon er at utøveren tolker spenning som noe positivt istedenfor negativt (Weinberg & Gould, 2015). Utøveren er i et skifte mellom en telisk og paratelisk tilstand. Telisk tilstand beskrives som alvorlig og målrettet, mens den parateliske tilstanden er karakterisert av lek og fokus på aktiviteten (Pensgaard & Hollingen, 2006). Teorien viser til at det er mulig å skifte mellom ulike sinnstilstander.

3.5.2 Teknikker for aktivering og avspenning

Pensgaard og Hollingen (2006) skiller mellom to hovedtyper av avspenningsteknikker som har til hensikt å senke spenningsnivået: muskel til psyke, og psyke til muskel. Disse to typene skilles av at en bruker forskjellige nervebaner for å oppnå en avspent tilstand. I kognitiv- og oppmerksomhetsrettede øvelser, brukes nervebanene som går fra hjernen til musklene for å oppnå den ønskede avslapningsresponsen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Ulike øvelser kan være affirmasjoner, tankestopp-teknikk og perspektivtakning. Hensikten med øvelsene er ofte å roe ned sinnet, noe som resulterer i muskulær avslapping. Slike teknikker er ofte mest hensiktsmessig å benytte seg av når angsten eller spenningen er av tankemessig karakter (Hassem & Kenttä, 2021).

Muskel til psyke er somatisk og muskulært orienterte øvelser, hvor nervebanene som går fra kroppen til hjernen benyttes. En av de mest brukte øvelsene er progressiv avslapping, hvor målet er å lære forskjellen på spent og avslappet muskulatur (Pensgaard & Hollingen, 2006). Andre øvelser som er brukt for å kontrollere den kroppslige spenningen er pusteteknikker. Slike strategier og øvelser brukes når angsten er av kroppslig karakter (Hassem & Kenttä, 2021).

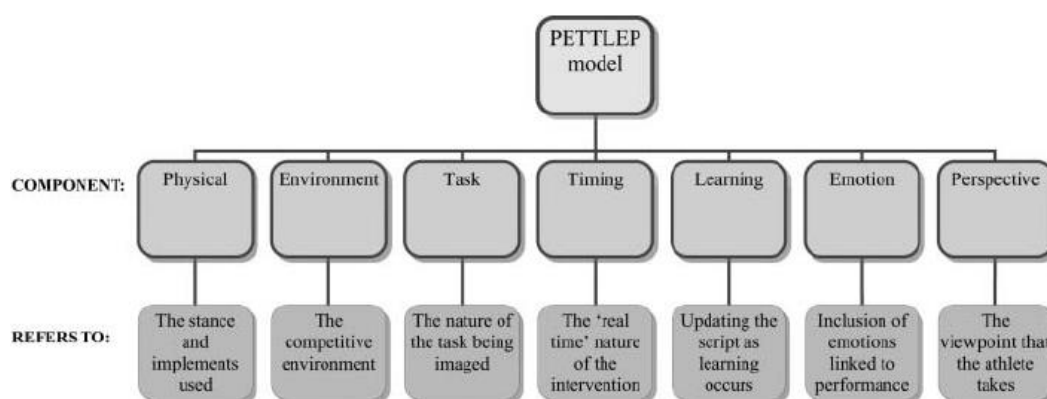
3.6 Basisteknikk 3: Visualisering

En av de fire basisteknikkene i Olympiatoppens modell er visualisering. De indre bildene vi stadig spiller av for oss selv har en stor påvirkning på hvordan vi løser ulike situasjoner (Riise et al., 2013). Mentale forestillinger i idrett er erfaringer som er lik sanseerfaringene (se, føle eller høre), men som oppstår uten at vanlige ytre stimuli er til stede (Giske & Høigaard, 2019). Det kan betyr at vi kan skape bilder i hodet ved hjelp av sansene. Alle bruker visualisering, bevisst eller ubevisst. Visualisering er en godt brukt mental treningsmetode hos prestasjonsutøvere (Abrahamsen, 2021).

Visualisering som basisteknikk har vist seg å være effektiv. Utøvere som bruker visualisering kontinuerlig og systematisk er mer suksessrike enn utøvere som ikke gjør det (Giske & Høigaard, 2019). Visualisering har vist spesielt god effekt ved opptrening etter skade og ved innlæring av nye tekniske ferdigheter. (Riise et al., 2013). Visualisering bør være så lik som konkurransesituasjonen/prestasjonssituasjonen som mulig. «*Jo mer konkret du er, desto mer effektiv vil visualiseringen sannsynligvis være.*» (Abrahamsen, 2021, s. 119). Lukten av håndballklister, smaken av sportsdrikke, og lyden av publikummet er eksempler på å gjøre visualiseringen så virkelighetsnær som mulig.

En populær modell for gjennomføringen av visualisering er Holmes og Collins PETTLEP. Modellen baserer seg på ulike kunnskapstradisjoner, som blant annet kognitiv psykologi, nevropsykologi og idrettspsykologi (Abrahamsen, 2021). Denne visualiseringsmodellen innebærer at man visualiserer best under aktivitet. «PETTLEP» er et akronym der hver bokstav står for viktige elementer som visualisering bør inneholde (figur 2).

Det som skiller PETTLEP ut fra andre visualiseringsmetoder er at den er mer virkelighetsnær den faktiske konkurransesituasjonen. Når man visualiserer er det vanligst at man sitter eller slapper av, men ved PETTLEP-metoden skal man gjøre visualiseringen så lik som den aktuelle situasjonen som mulig. Eksempler på hvordan metoden kan gjennomføres er å gå i håndballhallen, holde ballen og høre på publikumsstøy som igjen gjør at visualisering føles mer ekte, og at utbyttet blir større.



Figur 2: PETTLEP-modellen. Hentet fra: Wakefield & Smith (2012, s. 3)

3.7 Basisteknikk 4: Indre dialog

«Indre dialog defineres som den syntaktiske gjenkjennelige artikuleringen som kan bli uttrykt enten privat eller offentlig, hvor avsenderen av meldingen også er den påtenkte mottakeren.» (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 184). Indre dialog er et sentralt idrettspsykologisk verktøy (Abrahamsen, 2021). Den mentale teknikken anses av trenere og utøvere som en av de mest utbredte og effektive mentale strategiene for å fremme prestasjon og regulere ulike psykologiske tilstander. Indre dialog er også omtalt som selvsnakk, indre monolog, indre samtale, indre stemme, selvinstruksjon, verbal tenkning og visualisering med lyd (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Noen vanlige metoder for å endre den indre dialogen er tankestopp, som innebærer å erstatte negative tanker med positive, eller å bruke affirmasjoner (Abrahamsen, 2021). Tankestopp handler om å si stopp når de negative tankene kommer. Å erstatte negative tanker med positive tanker handler om å være i forkant og ha tenkt igjennom ulike situasjoner og løsninger. Et eksempel på en positiv tanke som kan gi lyst til videre innsats er: «Alle gjør feil, men de beste later som ingenting – så ingen ser det. Fortsett». Affirmasjoner er små selvbekreftelser som «jeg er sterk og god i duellspillet» eller «jeg har god uttelling på straffer» som er med på å gi selvtillit og motivasjon (Abrahamsen, 2021).

Den indre dialogens effekt på prestasjon har vist seg å bli bedre gjennom trening (Kristiansen & Berntsen, 2021). Som de andre mentale basisteknikkene må indre dialog trenes på. Indre dialog kan virke både positivt og negativt (Abrahamsen, 2021). Indre dialog kan ha en motiverende effekt ved å fremme mestringstro, godt humør, selvtillit og inspirere til høyere innsats. Både instruerende og motiverende indre dialog har god effekt på fokus

(Kristiansen & Berntsen, 2021). Fokus kan være å reagere raskt i forsvar eller å gjøre færre tekniske feil. Instruerende indre dialog kan bidra til å rette oppmerksomhet mot viktige elementer ved konkurranseforberedelsene. En slik indre dialog motvirker den negative effekten fysisk utmattelse kan ha på evnen til å holde på oppmerksomheten gjennom utførelsen. Motiverende indre dialog tar til sikte på å «psyke opp» utøveren, bygge selvtillit («dette klarer du») og maksimere innsatsen («gi alt») (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Både personlige faktorer og situasjonsfaktorer påvirker den indre dialogen (Kristiansen og Berntsen, 2021). Personlige faktorer kan være utøverens tro på den indre dialog, personlige egenskaper og kognitive preferanser for bearbeidelse av informasjon. Situasjonsfaktorene kan være de tekniske ferdighetene, handlingene til treneren, vanskelighetsgrad, arbeidsoppgaver og generelle egenskaper i en konkurransekontekst. Til tross for at indre dialog er individorientert, er denne basisteknikken også viktig i lagidretter og i håndball (Hardy, 2020). Situasjoner der indre dialog kan være gunstig er stressende situasjoner, i en kontring eller på en straffe, og situasjoner der utøverne er fysisk utmattet, for eksempel i sluttminuttene i en kamp.

4.0 Metode

I dette kapitlet vil vi presentere metodevalg og hvordan metoden er relevant for prosjektet og kunnskapen vi ønsker å komme frem til. Innledningsvis vil vi ta for oss hvilken forskningsmetode som benyttes. Videre i kapitlet belyses utvalg, datainnsamling, prosedyre og dataanalyse. Avslutningsvis drøftes oppgavens troverdighet og styrke og svakheter.

4.1 Valg av metode

Gjennom studien ønsker vi å få frem karakteristiske trekk ved utøvernes egne erfaringer med mental trening og de fire basis teknikkene visualisering, målsetting, avspenning og indre dialog. Disse erfaringene er individuelle og kan variere, derfor anses kvalitativ metode som den mest hensiktsmessige. Kvalitativ metode kjennetegnes av at forskeren ønsker å få en forståelse av sosiale fenomener mer dyptgående ved å foreta undersøkelser i form av for eksempel intervjuer. Utvalget kjennetegnes av få enheter, og formålet er å få en innsikt i meninger og prosesser, og ikke generalisere funn (Thagaard, 2018).

4.2 Utvalg

Informantene er alle mellom 24 og 26 år, og er erfarne håndballspillere som har spilt på høyt nivå i flere år. Til tross for at informantene spiller på samme lag, ønsket vi et utvalg med forskjellig bakgrunn og erfaringer i håndballkarrieren.

I denne studien har vi brukt strategisk utvelgelse til å plukke ut informanter til den kvalitative intervjuundersøkelsen. Avklaringen av type og nivå for informantene i studien bygger på problemstillingen for studien (Grønmo, 2016). Informantene ble rekruttert gjennom bekjentskap. Vi hadde kjennskap til informantenes klubb, og kontaktet daglig leder i klubben via epost. Klubben takket ja og vi gjennomførte et møte med daglig leder. Vi brukte taktisk utvalg for å velge ut forskjellige personligheter innad i gruppen. Det taktiske utvalget gjorde vi sammen med daglig leder. Vi brukte informanter fra samme eliteserielag for å få muligheten til å sammenligne de forskjellige erfaringene innad i et lag.

I kvalitative studier tas det ikke en beslutning i forkant av forskningsprosjektet om hvor mange informanter man skal rekruttere. Det tas strategiske beslutninger underveis i studien om hvor mange informanter man skal inkludere (Johannesen et al., 2021). Etter utforming av intervjuguide rekrutterte vi fem informanter. Da intervjuene skulle gjennomføres var en av informantene bortreist, og hadde dermed ikke mulighet til å gjennomføre intervju. Det siste intervjuet skulle gjennomføres, men på bakgrunn av de fire andre intervjuene besluttet vi at vi hadde fått nok informasjon fra fire informanter.

4.3 Datainnsamling:

I denne studien er det benyttet et kvalitativt semistrukturert forskningsintervju som metode. Ved valg av metode er det lagt vekt på å avdekke utøvernes erfaringer og opplevelser rundt temaet.

4.3.1 Semistrukturert intervju

Å gjennomføre et semistrukturert intervju er hensiktsmessig dersom man ønsker å gå mer i dybden på et tema. Hovedgrunnen til at vi valgte semistrukturert intervju i vår studie var ønsket om å få detaljerte svar og mulighet til å få forskjellige synsvinkler. Intervjuformen åpner for spontanitet og fleksibel samtale mellom intervjuer og informant, og gjorde det enkelt for oss å stille oppfølgingsspørsmål, samt at informantene fikk dele erfaringene sine fritt. Samtidig får intervjuene en felles struktur der alle informantene uttaler seg om samme

tema. Som forsker står man i en friere posisjon med tanke på rekkefølgen, formuleringen av spørsmål, og muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål som ikke er planlagt på forhånd (Brottveit & Del Busso, 2018). Dette er et viktig moment for å skape flyt i samtalen (Krumsvik, 2014).

4.4 Gjennomføring av intervju

Informantene hadde på forhånd fått vite tema for forskningsprosjektet. Informantene skulle snakke ut ifra erfaringer og dermed besluttet vi at de ikke skulle få spørsmålene før rett i forkant av intervjuet. Dette var for at vi skulle få genuine og spontane svar i intervjuene våre. Vi ser på hvordan informantene benytter mental trening, og dersom de hadde lest seg opp på det kunne det ha påvirket svarene til informantene. Det er viktig at intervjupersonene får en kontekst for intervjuet gjennom informasjon før intervjuet (briefing), og informasjon etter at intervjuet er avsluttet (debriefing). Videre er det viktig at man finner den rette balansegangen mellom intervjuere og intervjupersonene (Krumsvik, 2014). Disse elementene øvde vi alle på under pilotintervju i forkant av intervjuene. På den måten kunne vi sikre at intervjuene var gode, samt avklare hvilke roller vi skulle ha i intervjuene.

Intervjuene ble gjennomført i løpet av mars 2022. Vi brukte tid på briefing i forkant av intervjuet, hvor informasjonsskrivet, samtykkeskjema, retten til anonymitet og til å trekke seg på hvilket som helst tidspunkt ble presisert og informert om. Det er avgjørende for et godt intervju å ha evne til å lytte og vise interesse for det informanten forteller (Dalen, 2013). Det var viktig for oss å vise interesse for informantenes svar, og underveis i intervjuene fokuserte vi derfor på bruk av eget blikk, ikke-verbal kommunikasjon, samt verbale kommentarer og oppfølgingsspørsmål. Vi lot informanten fortelle utfyllende svar under hele intervjuet, og dersom informanten ikke holdt seg innen tema eller ikke ga tilstrekkelig informasjon, benyttet vi oppfølgingsspørsmål som hjelpemiddel til å sørge for vi fikk svar på det vi behøvde. Fordi det er viktig å gi informanten god tid til å tenke over hva han eller hun mener om temaet (Dalen, 2013), sørget vi for at informantene fikk tilstrekkelig med betenkningstid. De to første intervjuene ble gjennomført med en varighet på ca. 25 minutter. De to andre intervjuene ble gjennomført dagen etterpå, med en varighet på 15 og 20 minutter. Vi brukte taleopptak under alle intervjuene, og intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt. Dette er den vanligste og mest foretrukne formen for dataregistrering i kvalitative intervjuer (Grønmo, 2004). Informantene ble informert og samtykket til dette i forkant av intervjuene.

4.4.1 Intervjuguide

Intervjuguiden er en liste over temaer og generelle spørsmål som skal gjennomgås i intervjuet (Johannesen et al., 2021). Ved utarbeidelsen av intervjuguiden identifiserte vi sentrale deltemaer knyttet til problemstillingen vår. Intervjuguiden skal gi generelle retningslinjer for gjennomføringen og styringen av samtalen. Den sørger også for at samtalen vil holde fokus på det som skal forskes på. Under utformingen av intervjuguiden er det viktig å knytte spørsmålene til forskningsspørsmålene i studien og sørge for at spørsmålene er forståelige. (Krumsvik et al., 2019). Vi utformet en intervjuguide med ord som var lette å forstå, med ord som var naturlige for informantene å bruke. Intervjuguiden starter med løs prat og informasjon om studiet som skal gjennomføres. Som forskere må vi presentere oss, informere om prosjektet og om hva vi skal stille spørsmål om. Vi må gå gjennom hvordan intervjuet dokumenteres, hva som gjøres med datamaterialet når studiet er ferdig, og garantere anonymitet (Johannesen et al., 2021). Intervjuguiden (Vedlegg 1) er semistrukturert med tre hovedtemaer: utøvers erfaringer og idrettsøyeblikk, utøvers erfaringer knyttet til mental trening, og bruk av mental trening som treningsmetode under motgang. Intervjuguiden består av totalt 14 spørsmål. Utøvernes bakgrunn (3 spørsmål), utøvers erfaringer knyttet til mental trening (3 spørsmål), og utøvers erfaring med mental trening som treningsmetode under motgang (8 spørsmål). Helt på slutten, stilles det spørsmål om informanten har noe å utdype innen mental trening, og om informanten vil presisere eller korrigere noe som har blitt sagt under intervjuet. Spørsmålene ble laget på forhånd, med mulighet for oppfølgingsspørsmål avhengig av hvilke svar informanten gir, da det er et semistrukturert intervju.

4.5 Dataanalyse

4.5.1 Bearbeiding av datamaterialet

Intervjuene i denne studien varte mellom 15 og 25 minutter, avhengig av hvem vi intervjuet, og hvor mye de utdypet svarene. Man må regne med å bruke fire til seks timer på transkribering av en times lydopptak, litt avhengig av ferdigheten til den som skriver, og av hvor detaljrik transkripsjonen skal være (Nilssen, 2012). Denne kunnskapen stemmer overens med tiden som ble brukt til transkribering i denne studien. Transkriberingen tok omtrent to timer per lydopptak. Vi brukte det Nilssen (2012) kaller «standard transkriberingsmetode». Metoden dreier seg om å gå fra lydopptak til tekstdokument. I forbindelse med at intervjuene transkriberes fra muntlig til skriftlig tekst skjer det en grovbearbeiding av materialet. Vi lyttet

aktiv og skrev ned det vi hørte. I bearbeiding av intervjueteksten må man påse at informantenes utsagn ikke omformuleres eller gis en annen betydning enn det vedkommende har sagt eller ment. Intervjuene ble renskrevet i sin helhet og alle pauser, sorteringer, ufullstendige setninger og fyllord ble skrevet ned. I transkriberingsprosessen klargjøres materialet for videre tolkning og analyse (Brottveit & Del Busso, 2018).

4.5.2 Analyse av datamaterialet

Analysen av datamaterialet ble gjennomført som en kategorisering. Kategorisering av datamaterialet er en kjerneaktivitet i den kvalitative analyseprosessen (Nilssen, 2012). Kategorisering gjør det mulig å bryte opp et stort tema i mindre tema slik at man enkelt kan se på fellestrekk og forskjeller innenfor samme tema (Jacobsen, 2018). Olympiatoppens modell for mental trening ble brukt som grunnmur for å danne de ulike kategoriene; visualisering, målsetting, indre dialog og avspenning. I tillegg har vi med en kategori som omhandler utøvernes erfaringer med mental trening, og om de er fornøyde med klubbens praktisering av mental trening. Kategoriseringen består dermed av fem tabeller som ser på forskjeller og likheter mellom informantens svar. Nilssen (2012) skriver at tabeller kan være et utmerket analyseredskap som både gir oversikt og grunnlag for å se sammenhenger og motsetninger i deltakernes utsagn og meninger. Inndelingen av tema/kategorier gjorde det enkelt for oss å sammenlikne informantenes svar og finne interessante funn.

4.5.3 Etske retningslinjer

Før innhenting av datamaterialet startet sendte vi inn søknad til Norsk Senter for Forskningsdata. Søknaden ble godkjent ved første innsending, og vi trengte dermed ikke å foreta noen endringer i søknaden.

Med hensyn til de forskningsetiske retningslinjene fikk alle informantene tilsendt en samtykkeerklæring med informasjon om studien, tema, hensikt, hvordan informasjonen blir bearbeidet, taushetsplikt og anonymisering. I forkant av hvert intervju ble det presisert at deltakerne når som helst har rett til å trekke seg fra prosjektet, og at det er frivillig å delta. Informantene fikk også mulighet etter intervjuene å presisere eventuelle endringer. Et viktig etisk prinsipp er at deltakelsen i forskningsprosjekter ikke skal bidra til å skade deltakerne på noen måte. Det er viktig å ha respekt for informantens integritet, og vise hensyn til informantenes vurderinger, motiver og selvrespekt (Thagaard, 2018). Studiens tema kan for enkelte oppfattes som sårbart å snakke om fordi det omhandler informantenes egne erfaringer

rundt deres mentalitet. I tillegg åpnet informantene seg om motgang de har opplevd gjennom sin karriere, som også kan oppleves som vanskelig.

5.0 Resultat og diskusjon

Resultat og diskusjon skrives i samme kapittel for å få en bedre struktur på oppgaven og for å unngå gjentakelse. Formålet med oppgaven var å undersøke hvordan et utvalg mannlige elitespillere i håndball bruker mental trening. Funn 1 omhandler utøvernes erfaringer med mental trening og egne tanker om hvordan de foretrekker å arbeide med mental trening. Funn 2, 3, 4 og 5 omhandler de ulike basisteknikkene til Olympiatoppen; visualisering, målsetting, avspenning og indre dialog.

5.1 Funn 1 – Mental trening

5.1.1 Erfaring med mental trening

Basert på datamaterialet kommer det frem at informantene har stor variasjon i erfaring med mental trening. Et interessant funn var at inntil denne sesongen har to av utøverne lite til ingen erfaring med mental trening i forkant av nåværende sesong.

«Jeg har egentlig ikke noe erfaring med det før jeg kom her, det er nok første gang jeg har pratet med en mental trener som man på en måte kan kalle det da» (Informant 1)

«Det er først denne sesongen jeg har begynt å ha fokus på hvordan jeg tenker mentalt. Og det å snakke med folk som kan hjelpe meg mentalt» (Informant 2).

Silva (2006) løfter frem at dersom håndball-laget skal prestere på elitenivå må lagets spillere besitte og videreutvikle fysiske, tekniske, taktiske og psykologiske ferdigheter. Informantene forteller at de ikke har hatt fokus på mental trening. Nordbøe (2021) hevder at systematisk bruk av mental trening har effekt på utøveres prestasjon og kognitive prestasjonsfremmende faktorer. Det kan derfor diskuteres om de ikke har oppnådd sitt potensiale som utøver. Norske vinterskaller finnes det mange av, og så og si alle disse bruker mental trening som en del av treningsprogrammet sitt. Med en vinterskallers mentalitet øker sjansen for å lykkes med målene man har satt seg i idretten, arbeidslivet eller andre arenaer i livet (Riise et al., 2013).

To av utøverne sa de hadde erfaring med mental trening i forkant av denne sesongen. Både utøver 3 og 4 har arbeidet med mental trening sammen med tidligere håndballag. Begge utøverne erfarte at mental trening fungerte for dem.

«Så det er egentlig mest som lag jeg har arbeidet med mental trening» (Informant 3)

«... altså det hjalp i den sesongen, det gjorde at vi fant litt stabilitet, så som lag så hjalp det mye, det syntes jeg» (Informant 3)

«... mental trening sånn avslapping og det var noe mer sånn fokus – sett deg inn i en situasjon du var god i – motivasjonsgreier. Så nei jeg har egentlig – jeg syns det er en genial ting å bruke» (Informant 4)

Et annet interessant funn var at begge informantene opplever at den erfaringen de hadde med mental trening som noe de har tatt med seg videre i karrieren. Det er tanker som ubevisst har kommet opp igjen på bakgrunn av den erfaringen de har hatt med mental trening.

«Også har jeg jo prøvd å tenke litt over det i denne sesongen, hva gjorde vi den gang, som ikke har lyktes for oss i denne sesongen her. Jo, det har jo påvirket noe, man tar med til vanskelige situasjoner som jeg har vært i, i denne sesongen her» (Informant 3)

«... det jo sånn at du ser for deg ting og tenker på en positiv aksjon du har gjort og liksom glemmer vekk de negative.» (Informant 4)

«... jeg tror egentlig jeg har tatt med meg det videre.» (Informant 4)

Giske et al., (1998) mener at det er nødvendig å arbeide regelmessig og systematisk med mental trening for å oppnå resultater. Begge informantene som arbeidet regelmessig og systematisk med mental trening med tidligere lag oppnådde resultater. De oppnådde resultater under tiden de arbeidet med mental trening, men opplever også at det er noe de har tatt med seg videre. Det kan derfor argumenteres for at dette er noe informantene vil ha utbytte av å fortsette med.

Noe som var interessant med informant 3 og 4, var at de opplevde at mental trening fungerte på bakgrunn av forskjellige metoder og teknikker. Både informant 3 og 4 opplevde også at tidligere bruk av mental trening var noe de enda kunne ta i bruk, men ingen av de har tatt i bruk systematisk mental trening siden. På bakgrunn av de fem grunnene til hvorfor mental

trening er viktig (Hassmén et al., 2009), vil det være gunstig for dem å praktisere mental trening for å kunne utvikle seg videre som utøver.

5.1.2 Utøvernes foretrukne arbeidsmåter

Etter å ha hørt om erfaring med mental trening og hvordan informantene bruker de forskjellige basisteknikkene spurte vi hvordan informantene foretrakk å arbeide med mental trening og hva de opplevde at fungerte. Det blir hevdet at konkurranseidretter kan ha positiv eller negativ påvirkning på en utøvers mentale helse, og en trener har en stor rolle i å avgjøre dette (Bell, 1997). Dette så vi igjen i datamaterialet hos én av informantene. En av informantene hadde gått gjennom motgang, men etter hvert fikk han tett oppfølging i forkant og etterkant av hver kamp, og opplevde stor fremgang i prestasjon i kamp. Informant 2 erfarte at det å ta i bruk trenere som setter søkelys på den mentale treningen bidro til økt prestasjon i løpet av sesongen.

«Og det å snakke med folk som kan hjelpe meg mentalt. Det har jeg dratt veldig mye nytte av, denne sesongen her. Og det har jo gitt resultater på banen og, at jeg har hatt fokus på det mentale.» (Informant 2)

Et interessant funn var at to av informantene gir uttrykk for at de er fornøyde med tilbudet i klubben, og at den mentale treningen hadde god påvirkning på laget, men at de begge også opplever at de får mest igjen for å arbeide med mental trening på egenhånd. Gjennom selvbestemmelsesteorien hevder Deci & Ryan (2000) at for å oppnå menneskets potensial er autonomi, tilhørighet og kompetanse av avgjørende betydning. Dette er i tråd med at informantene opplever autonomi ved å kunne bestemme selv hvordan de skal arbeide med mental trening og tilhørighet ved at de er en del av et lag som har felles mål. Ved å arbeide med mental trening kan det stilles spørsmål om hvorvidt de har den nødvendige kompetansen for å kunne oppnå sitt potensial som utøver. Ved å ta i bruk de mentale trenerne i treningen kan kompetanse-elementet i selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000) bli tilfredsstillt, og dermed kan utøverne ha større mulighet til å utvikle seg.

Den fjerde informanten erfarer at mental trening er veldig individuelt, men at han skulle ønske at trenerne/klubben brukte mer tid på å minne spillerne på å arbeide med det. Informanten ønsker at trenerne og klubben skal gjøre spillerne klar over hvilke situasjoner man står overfor, og bidra til å forberede de på det neste de møter. Bevissthet rundt den mentale

treningen er en av forutsetningene for et godt utbytte (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dersom klubben bidrar til å øke bevisstheten rundt den mentale treningen, kan det ha effekt på utbyttet for spillerne.

5.2 Funn 2 – Målsetting

5.2.1 Ulike typer mål informantene bruker

Datamaterialet viser at alle utøverne bruker målsetting som mental basisteknikk. Samtlige nevner begrepene kortsiktige og langsiktige mål når vi spør om hva de legger i målsetting:

«Når jeg tenker på målsetting, da tenker jeg med en gang på kortsiktige og langsiktige mål» (Informant 4)

De kortsiktige målene informantene nevner, dreier seg om å vinne neste kamp. Kristiansen & Berntsen (2021) nevner viktigheten om å sette kortsiktige mål for å opprettholde motivasjon og sørge for fremgang i prestasjon. De langsiktige målene til utøverne gir uttrykk for å være mer individorienterte, der målet ofte er å komme til utlandet:

«Det langsiktige målet har jo alltid vært å spille i utlandet, og være profesjonell der.»
(Informant 2)

Det er viktig å ha et langsiktig mål for å skape en indre motivasjon, men alene blir langsiktige mål for vage til å påvirke utøverens motivasjon. Derfor vil langsiktige mål i kombinasjon med kortsiktige mål lede til en bedre prestasjon. (Locke & Lat ham, 1990). Målene som informantene setter seg kan oppfattes som litt vage. Målene er langsiktige, og det virker ikke som om informantene ser dem i sammenheng med de kortsiktige målene de setter seg. De langsiktige målene gir ikke samme betydningsfulle feedback som kortsiktige mål gir, og utøverne får gjerne ikke samme følelse av mestring og forbedret mestringstro i jakten på det langsiktige målet (Kingston & Wilson, 2008).

Målsettingen til informantene er preget av å være resultatorienterte.

«Jeg går inn i hver eneste kamp for å vinne.» (Informant 1)

«Jeg skulle bli blant ligaens topp tre beste strekspillere.» (Informant 4)

Resultatmål kan få frem følelser som angst og distraherende tanker, som kan påvirke prestasjonen negativt (Pensgaard & Hollingen, 2006). Tidligere forskning viser at utøvere bør benytte seg av prosessmål og prestasjonsmål fremfor resultatmål. Prosessmål og prestasjonsmål kan sammen bli avgjørende og danne grunnlag for det endelige resultatmålet (Kingston & Hardy, 1997). Et interessant funn er at bare en av informantene nevner bruk av prosessmål.

«Jeg skal bli sterkere og løpe raskere til neste sesong» (Informant 4)

Prosessmål vil ofte ha effekter som høyere selvtillit, konsentrasjon og prestasjon (Kingston & Hardy, 1997). Dette vil også føre til et mer mestringsorientert klima hvor frykten for å feile blir mindre. Det er et spesifikt mål hvor han ønsker å forbedre to konkrete ferdigheter. Det er også målbart, dersom man gjennomfører tester for å teste om man har blitt sterkere og raskere. Basert på at målet skal være så konkret og presist som mulig for å øke prestasjon (Locke & Latham, 1990), så kunne det vært gunstig å konkretisere og spesifisere hvilke øvelser, innenfor disse fysiske faktorene, informanten ønsker å utvikle.

Målene til to av informantene er preget av å være store og upresise.

«De langsiktige målene har jo alltid vært å spille i utlandet, og være profesjonell der.»
(Informant 2).

«... målet å bli god å komme til utlandet og spille på et høyt nivå.» (Informant 1).

Langsiktige mål kan bli sett på som vage dersom de ikke settes i sammenheng med kortsiktige mål. Spesifikke mål som for eksempel å perfektionere en ferdighet, forbedre tid, eller bedre oppmerksomhet under konkurranse, er viktig for å forbedre prestasjonen sammenlignet med mer vage og generelle mål (Kingston & Wilson, 2008). Det vil derfor være avgjørende å sette seg prosess- og prestasjonsmål som er kortsiktige som bygger seg opp mot det langsiktige målet. Når utøveren oppnår de kortsiktige målene, som er mer spesifikke og enkelt målbart, vil dette skape autentiske mestringsopplevelser. Slike opplevelser er viktig for å bygge opp en positiv forventning til mestring og økt mestringstro (self-efficacy) (Manger et al., 2013). De to andre informantene nevner ikke nåværende bruk av langsiktige mål. Pensgaard & Hollingen (2006) hevder at det å sette både kortsiktige og langsiktige mål er viktig for motivasjon og

utvikling. Det kan argumenteres for at disse to utøverne kan oppleve positiv effekt på motivasjon og utvikling dersom de utarbeider spesifikke, langsiktige mål.

5.2.2 Individuelt arbeid med målsetting eller sammen med andre

Ved utarbeiding av målene er det kun en av informantene som nevner at han setter målene i samarbeid med trenere. De andre informantene setter individuelle mål på egenhånd.

Abrahamsen (2021) løfter frem viktigheten av å sette mål i samarbeid med trener/instruktør. Informant 2 arbeider sammen med trener i målsettingsprosessen. De utarbeider prestasjonsmål i hver kamp, hvor målene handler om redningsprosent. Målene settes før hver kamp og diskuteres etter hver kamp sammen med trener. Dette har hjulpet informanten til å tenke mer positivt, og grunnen til dette er at det ikke bare er fokus på resultatet, men også på en selvreferert standard som er uavhengig av andre (Kingston & Wilson, 2008). Det er interessant å tenke om typen mål de andre informantene setter seg hadde vært mer prosess- eller prestasjonsorientert dersom de ble satt i samarbeid med en annen. Det å bestemme egne mål kan ifølge selvbestemmelsesteorien føre til at utøveren opplever større autonomi og tilhørighet til egne mål (Deci & Ryan, 2000). Likevel kan det se ut som om informantene mangler kompetanse til å sette seg gode, hensiktsmessige mål, og derfor kan ha nytte av å arbeide sammen med andre i målsettingsprosessen.

5.3 Funn 3 – Avspenning

5.3.1 Hvordan utøverne regulerer spenning før og etter kamp

Avspenning handler om å finne den optimale sonen hvor en presterer best (Pensgaard & Hollingen, 2006). Som utøver er det viktig å vite hvordan man kan regulere og være bevisst på spenningsnivået inn mot trening og konkurranse (Weinberg & Gould, 2015). Alle utøverne beskrev hvordan de bevisst jobbet med avspenning i forkant av en kamp. En av utøverne mente han ikke trengte noe form for avspenning i forkant av kamp, men beskrev vanskeligheter med å roe seg ned etter kamp, spesielt om laget tapte kampen. I datamaterialet kommer det ikke frem hvordan utøverne bruker spenningsregulering i løpet av en kamp.

Weinberg & Gould (2015) viser til at et for høyt spenningsnivå kan føre til ugunstige muskelspenninger som kan hemme prestasjon. Mange utøvere opplever å håndtere konkurransesituasjonen, men bruker mye energi i forkant. Som forskning viser har avspenning flere positive effekter i en konkurransesituasjon, som for eksempel ro, mer

positive tanker og bedre fokus (Hassem & Kenttä, 2021). Informant 1 beskriver hvordan han tar i bruk avspenning for å ikke slite seg ut før kamp.

«Før på dagen så prøver jeg og på en måte ta det litt ned sånn at jeg ikke.. fordi tidligere så har jeg på en måte vært litt sånn sliten når jeg kommer til kamp.»

(Informant 1)

Informant 1 har tidligere erfart at bruk av for mye energi i forkant av en kamp kan ha negative følger, og har bevisst tatt i bruk avspenning som teknikk for å treffe på et bedre spenningsnivå før kamp. Denne informasjonen kan vi se i sammenheng med Reversal theory (Apter, 1989), hvor utøverens tolkning av et høyt spenningsnivå er knyttet til noe ubehagelig. Ved å anvende ulike avspenningsteknikker oppstår det skifter i tolkningen og den blir knyttet til noe positivt som er mer gunstig for prestasjon (Weinberg & Gould, 2015). Informant 2 beskriver også bruk av avspenning for å komme på riktig spenningsnivå både før kamp og trening. Som det er vist til i teorien er det tydelig sammenheng mellom spenningsregulering og prestasjoner (Turner & Jones, 2018). Informant 2 forteller også at dersom han tenker for mye på kampen i forkant blir det stor fallhøyde dersom prestasjonen ikke svarer til forventningene.

Multidimensional anxiety theory (Martens et al., 1990) referer til frykten for å feile eller negative forventninger om prestasjon. Høy kognitiv angst kan føre til en nedgang i prestasjon.

Informant 3 nevner ikke problemer med avspenning før en kamp eller spesifikke teknikker han bruker for å regulere spenningen. Han beskriver derimot at han ofte ikke klarer å slappe av etter kamp spesielt etter ett tap.

«Jeg går mange timer etter kamp, for eksempel før jeg sovner, altså jeg ligger kanskje sånn 2-3 timer om natten etter kamper før jeg faller helt til ro.» (Informant 3)

Informant 3 nevner ingen teknikker han bruker for å klare å slappe av i ettertid, som også kan være en av grunnene til at han ikke klarer å legge kampen fra seg og finne ro etter tap.

Pensgaard og Hollingen (2006) viser til at tap av søvn kan være problematisk i lengden fordi utøveren bruker mye energi ved å ikke få sove. For å bekjempe søvnløshet kan det være gunstig å ta i bruk ulike avspenningsteknikker for å regulere spenningsnivået etter kamp.

Informant 4 nevner bruk av bevisste strategier i etterkant av en kamp.

«Jeg hører det er mange på laget som sier at de ikke får sove etter kamp. Det skjønner jeg ikke.» (Informant 4)

Forskjellen på informantene er at informant 4 bevisst bruker strategier for å klare å legge fra seg kampen etter trening. Informanten analyserer kampen i hodet og blir enig med seg selv hva han burde gjort og ikke burde gjort, så tenker han ikke mer på kampen. Her kan man se forskjellen ved bevisst bruk av avspenningsteknikker og ikke.

5.3.2 Avspennings – og aktiveringsteknikker

Datamaterialet viste til flere avspenningsteknikker enn aktiveringsteknikker hos utøverne. Teknikker som ble benyttet var blant annet meditasjon, gå tur, lese og yoga. Hovedgrunnen til at utøverne brukte avspenningsteknikker var for å slappe av og ikke tenke for mye på kamp samme dag, da de har opplevd at det kan stjele mye energi. Det er interessant å se at utøverne bare nevner bruk av teknikker i forkant av en kampsituasjon. Taylor (2010) fremhever at en av de vanligste årsakene til at utøverne blir overaktivert er fordi utøveren fokuserer på utfallet av kampen. Dersom utøveren bekymrer seg for om han vinner eller taper fører dette ofte til nervøsitet og angst. Informant 1 og 2 bruker avspenningsteknikker som distraksjon på kamp- og resultatfokus.

«Men i kamp så forbereder jeg meg egentlig med at jeg prøver å tenke minst mulig på kamp hele dagen. De gangene jeg har ikke har gjort på noe før kamp, så bygger jeg meg selv alt for mye opp til kamp og da blir det veldig stor fallhøyde.» (Informant 2)

En slik distraksjonsteknikk som informant 2 beskriver, kan kalles for prosessfokus. Ved prosessfokus fokuserer man på faktorer som reduserer angst, bygger selvtillit og gir en større følelse av kontroll (Taylor, 2010). Det kan virke som om informant 2 bruker denne typen teknikk. Andre teknikker som benyttes av informant 1 og 2 er hovedsakelig kognitivt og oppmerksomhetsrettede øvelser. Slike teknikker er hensiktsmessig å bruke når spenningen er knyttet til tankemessig karakter (Hassem & Kentä, 2021). Det er bare informant 1 som nevner bruk av en spesifikk aktiveringsteknikk før kamp. De fleste idrettsutøvere har små problemer med å få opp spenningsnivået før konkurransen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Grunnen til at ingen av de andre informantene nevner bruk av aktiveringsteknikker kan være at de ikke opplever noen problemer med å treffe på rett spenningsnivå før kamp. De nevner bruk av

ulike kognitive teknikker, for eksempel bruk av visualisering og målsetting som noen av rutinene de gjør før kamp.

5.3 Funns 3 – Visualisering

5.3.1 Utøvernes tanker og erfaringer i møte med visualisering

Datamaterialet viser at samtlige utøvere bruker visualisering som mental basisteknikk. Alle informantene ble spurt om hva de legger i begrepet visualisering. Informantene viser kunnskap og forståelse om temaet visualisering, samt at de tar i bruk basisteknikken visualisering. Men som Pensgaard og Hollingen (2006) løfter frem, kan begrepet visualisering virke misvisende. Det kan mistolkes med at man bare bruker synssansen. Det finner vi også igjen i datamaterialet. Tre av informantene sier at det å se for seg løsninger og forberede seg inn mot kamp er visualisering for dem.

«at man ser for seg situasjoner som kanskje oppstår i en kamp og forskjellige situasjoner som kan skje der og prøve å finne løsninger på det før det skjer da»
(Informant 1)

Det anbefales å inkludere alle sanser når utøver visualiserer hvordan bevegelsen ser og kjennes i kroppen, for å optimalisere effekten av visualiseringen (Wakefield et al., 2013). Alle informantene sier at visualisering er noe de gjør i sitt eget hode. Holmes og Collins (2001) sin visualiseringsmodell PETTLEP innbefatter at man visualiser best under aktivitet. Det kan gi økt prestasjon eller utvikling dersom utøverne iverksetter aktivitet i visualiseringen. Det som også kommer frem, er at informantene ikke nevner bruk av PETTLEP-modellen i sin oppfatning av basisteknikken visualisering. PETTLEP-modellen er det mest brukte verktøyet for å praktisere visualisering. Det kan vise til at informantene har lite erfaring med systematisk arbeid i møte med visualisering siden det ikke nevnes. Dersom visualisering ikke praktiseres systematisk, vil effekten av visualiseringen være begrenset (Preduio et al., 2021). Bruk av PETTLEP-modellen gir økt prestasjon (Holmes & Collins, 2001), og utøverne kan derfor oppleve stort utbytte og økt prestasjon av å ta i bruk PETTLEP-modellen i systematisk bruk av visualisering.

Det kommer frem at samtlige informanter utøver visualisering gjennom bruk av video. Et interessant funn var at søkelyset på det de ser på video ikke er for å tilegne seg nye ferdigheter/teknikker, men for å være forberedt til det de vil møte i neste kamp.

«Man skal forberede seg på det du skal møte, slik at du ikke bare blir tatt på sengen.»

(Informant 3)

«eller før kamp og så er det sånn hvis jeg vet jeg skal stå venstre toer i forsvar hva gjør han backen ...» (Informant 4)

Litteratur innenfor visualisering løfter frem effekten av bruk av video på det å forstå hvordan bevegelser eller bestemte teknikker kan utføres (Kristiansen & Berntsen, 2021). Men det løftes sjelden frem at visualisering brukes for å forberede seg på det motstanderne skal gjøre. Visualisering bør individualiseres og handle om hvordan den enkelte utøveren skal skape en situasjon hvor han ønsker å lykkes (Pensgaard & Hollingen, 2006). Et interessant funn var dermed at informantene sjelden bruker visualisering for å fremme egne tekniske egenskaper eller tilegne seg nye tekniske ferdigheter eller bevegelsesmønstre.

Et tredje funn var at tre av informantene ikke er bevisst i bruken av visualisering. En av utøverne sier at han ikke har tenkt over at visualisering er mental trening, eller et mentalt verktøy. Dette kan tyde på mangel på kunnskap og bevissthet i møte med visualisering som treningsmetode. To av informantene sier også at det å se for seg noe, er noe de gjør i underbevisstheten:

«... det er nok noe altså jeg tror kanskje jeg bruker det litt mer underbevisst enn det jeg kanskje vet da.» (Informant 1)

«... den visualiseringsbiten den bare skjer jeg tenker ikke over at jeg skal gjøre det.» (Informant 4).

Richardson (1969) ser på visualisering som en bevisst styring av alle sansene. Utøveren må være bevisst i bruk av visualisering, det er ikke det samme som å drømme eller tenke (Wakefield et al., 2013). Funnet om at utøverne ikke viser bevissthet i møte med visualisering kan tyde på at utøverne ikke utøver visualisering systematisk og hensiktsmessig. Utøvere som bruker visualisering kontinuerlig og systematisk er mer suksessrike enn utøvere som ikke gjør det (Giske & Høigaard, 2019).

Et fjerde funn innenfor utvalgets bruk av visualisering var at det er kun to av informantene som tar i bruk visualisering i etterkant av kamp eller trening. To av informantene nevner kun visualisering i forkant av kamp. Bruk av visualisering etter endt kamp eller konkurranse er en

effektiv metode for å ta lærdom av situasjoner man har vært gjennom (Pensgaard & Hollingen, 2006). Informant 4 sier at det skjer «*egentlig uten at jeg tenker over det*», men han bryter ned de dårlige aksjonene i en trening/kamp, og stiller seg spørsmål om hva han burde gjort annerledes for å lykkes i de situasjonene.

«... jeg gjør det på trening hvis jeg har gjort noe dårlig og da kan jeg på en måte tenke over hva jeg burde gjort annerledes altså jeg vet ikke hva det er men jeg føler det drar ned tempoet litt oppe i hodet også ser jeg liksom på hva bevegelse jeg gjør, hva keeper gjør og på en måte hva jeg burde gjort annerledes.» (Informant 4)

Han uttrykker at dårlige aksjoner skaper irritasjon, og for å ta lærdom av dette finner han konkrete ting han kunne gjort annerledes for å erstatte irritasjon med noe fornuftig. Pensgaard og Hollingen (2006) løfter frem at det er viktig å ta lærdom og fjerne seg med de negative følelsene som kommer frem i etterkant av dårlige aksjoner.

5.5 Funn 5 – Indre dialog

Alle informantene kjenner til og anvender den mentale basisteknikken indre dialog. Forskning antyder at indre dialog er en av de vanligste psykologiske strategiene som brukes av idrettsutøvere (Wang et al. 2003). Samtlige informanter bruker motiverende indre dialog.

«Nå begynner de andre å bli slitne så nå må du pushe ekstra!» (Informant 1)

«Nå «gønner» du på!» (Informant 2)

Motiverende indre dialog kan bidra til å holde fokus, forbedre reaksjonstid og presisjon (Galanis & Hatzigeorgianis, 2020). Informantene bruker instruerende indre dialog i etterkant av dårlige aksjoner.

«Målvakten går til høyre hver gang, da må du skyte til venstre» og «nå må jeg nullstille og tenke neste» (Informant 4)

Instruerende indre dialog kan bidra til å holde fokus i en konkurransesituasjon og motvirke den negative effekten fysisk utmattelse kan ha på evnen til å holde på oppmerksomheten gjennom utførelsen (Galanis & Hatzigeorgiadis, 2020).

Hos tre av informantene dominerer den negative indre stemmen. To av disse har likevel klart å få bedre kontroll på den indre dialogen gjennom erfaring og trening:

«Tidligere hadde jeg en sånn styggen på ryggen, at uansett hvor bra jeg gjorde det så var det sånn at det ikke var godt nok, men så snakket jeg med assistenttrener og jobbet litt med det så nå er jeg litt flinkere til å snu stemmen til en positiv stemme.»

(Informant 1)

Effekten av den indre dialogen på prestasjon har vist seg å bli bedre gjennom trening (Kristiansen & Berntsen, 2021). En intervensjonsstudie der unge utøvere fikk utdelt et program hvor de skulle praktisere selvsnakke over en lengre periode viser til at guttene scoret høyere på mestringstro/self-efficacy (Walter et al., 2019). Pensgaard & Hollingen (1996) peker på at det er utfordrende å endre en negativ tankegang til en positiv tankegang. Derfor kan det være fornuftig å arbeide med den indre dialogen sammen med trenere. Informant 1 har med hjelp fra assistenttrener funnet teknikker som kan hjelpe gjøre det lettere for han å nullstille den indre dialogen.

«Ett av grepene jeg gjorde var å dele på en måte banen opp i to, at uansett hva som skjer i forsvar i det jeg kommer over midtstreken, så skal jeg legge det bak meg. Også er det angrepsspill og samme motsatt at hvis jeg gjør en dårlig aksjon framover så er det når jeg kommer over midten tilbake igjen så skal jeg være ferdig med det.»

(Informant 1)

Informant 3 gir uttrykk for at han ikke har trent denne basisteknikken, og blir påvirket negativt av den indre stemmen.

«Hvis jeg starter kampen dårlig, påvirker den indre dialogen meg til å spille dårlig hele kampen.» (Informant 3)

«Hva er det du driver med? Hvorfor?» (Informant 3)

Self-efficacy presiserer at hvordan du snakker til deg selv påvirker mestringstroen din, som igjen kan påvirke prestasjonen. Informant 3 sier at han er selvkritisk.

«Jeg er nok den som er hardest med meg selv av alle.» (Informant 3)

Dersom man har en negativ indre dialog vil det påvirke mestringstroen negativt, som igjen kan påvirke prestasjonen i negativ forstand. Et resultat av negativ indre dialog kan være lavere motivasjon, lavere mestringstro og lavere selvtillit (Kriz & Solberg, 2019). Som tidligere nevnt, vil trening av indre dialog gi økt effekt på prestasjon (Kristiansen & Berntsen, 2021). Informant 3 vil derfor kunne få utbytte av å arbeide systematisk med basisteknikken indre dialog, slik som de to andre informantene. Det som er viktig å løfte frem er at dersom man skal lykkes med basisteknikken så er det en forutsetning at utøveren tror på det han sier selv. En viktig faktor for prestasjon er tro på egne ferdigheter (Bandura, 1977)

Informant 4 skiller seg ut fra de andre, han blir ikke påvirket av den indre stemmen. Informanten gir uttrykk for at han evner å kvitte seg med negative tanker relativt fort etter en situasjon. Heidi Løke, tidligere kåret til verdens beste kvinnelige håndballspiller, forteller at hun ikke dveler ved feil hun gjør, tenker heller positivt, og ser fremover til neste oppgave med et enda større fokus enn tidligere (Pensgaard et al., 2013). Informant 4 viser at han tenker på en lignende måte som Heidi Løke.

«Jeg føler jeg slipper det ganske fort. Det er, det kan irritere meg noen sekunder så har jeg svaret på hva jeg skal gjøre bedre neste gang, så ja, så er vi ferdige med det, så tar vi det heller etter kamp.» (Informant 4)

Å ha samme mentalitet som en av tidenes beste strekspillere, kan tyde på at han mestrer basisteknikken. Wang et al. (2003) skriver at trenere mener at indre dialog blant annet hjelper med å bygge utøvers selvtillit. For at utøverne kan bygge selvtillit må de beherske basisteknikken. Informant 4 lykkes med å nullstille når han står i kampsituasjoner, som gir tegn på at han behersker teknikken. Ifølge Wang et al. (2003) vil han kunne bygge opp selvtilliten sin istedenfor å bryte den ned.

Informant 4 er også eneste av informantene som har arbeidet med indre dialog tidligere. Han arbeidet med positivt selvsnakk i yngre alder i form av lydbok, hvor det handlet om å sette seg selv inn i situasjoner hvor han har vært god.

«Vi drev litt med det da vi var yngre da hadde vi sånn lydbok mental trening sånn avslapping og det var noe mer sånn fokus – sett deg inn i en situasjon du var god i – motivasjonsgreier.» (Informant 4).

Det er vist at å begynne med positiv selvsnakk er viktig i et tidlig stadium som idrettsutøver. Starter man tidlig med å trene på og å benytte seg av den indre dialogen vil man kunne få et enda bedre positivt utfall ved en senere anledning (Tod et al., 2011). Ettersom informant 4 er den eneste av informantene som har arbeidet med dette og er den eneste informanten som opplever at han mestrer å ha en positiv indre dialog, kan det argumenteres for at det er gunstig å ha tidlig innsats med positivt selvsnakk.

Slik vi tolker det, er det er store individuelle forskjeller på hvordan indre dialog påvirker informantene. Det er store individuelle variasjoner i hva som fungerer for ulike utøvere når det gjelder deres bruk av indre dialog i konkurranseforberedelse, og det er ikke alltid de lykkes (Kristiansen & Berntsen, 2021).

5.6 Studiens kvalitet

I kvalitative studier er pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet mål på kvalitet (Johannessen et al., 2021). I metoddelen belyser vi studiens styrker og svakheter. Videre presenterer vi i hvilken grad studien har pålitelighet, troverdighet og overførbarhet.

5.6.1 Studiens styrker og svakheter

En styrke i studien vår er at alle intervjuene ble gjennomført så likt som mulig. Vi hadde samme fremgangsmåte i alle intervjuene, ved hjelp av intervjuguiden. Den eneste forskjellen i intervjuene var oppfølgingsspørsmålene som varierte ut ifra hva informantene svarte. En annen styrke er utvalget. Informantene er presise i forhold til at vi ville ha «elitespillere i håndball». Alle informantene var elitespillere da vi gjennomførte intervjuene.

En utfordring med studien er omfanget og tidsbegrensningen, som har resultert i svakheter. Vi kunne gitt tydeligere informasjon til informantene i forveien slik at de kunne forberedt seg til intervjuet. En svakhet med studien, og andre kvalitative studier, er at den er lite generaliserende. Om vi ikke hadde hatt begrenset omfang og tid ville en kombinasjon av kvalitativ og kvantitativ studie vært gunstig, da vi i større grad kunne alminneliggjort konklusjonene våres.

5.6.2 Pålitelighet

Det at vi brukte samme intervjuguide under alle fire intervjuer styrker påliteligheten i studien. I og med at vi er tre håndballinteresserte personer, og en med innsikt i og kjennskap til eliteserien, så fikk vi inn respondenter som kunne gi den informasjonen vi var på jakt etter. En av undertegnende hadde kjennskap til spillerne, men det var ingen nære relasjoner mellom intervjuere og informantene. Vi var også tydelige på at informantene skulle snakke til oss som om at vi var utenfor håndballmiljøet. I og med at vi gir leseren en beskrivelse av konteksten og en åpen og detaljert fremstilling av fremgangsmåten under hele forskningsprosessen, styrker vi studiens pålitelighet. I kvalitative studier, slik som denne, er det i praksis ikke alltid mulig å gjennomføre slike gjentatte innsamlinger av data om de samme fenomenene eller at undersøkelsesoppleggene er for komplekse eller for fleksible til at datainnsamlingen kan gjentas på samme måte (Grønmo, 2016).

5.6.3 Troverdighet

For å sikre en lik forståelse av informasjonen som ble gitt spurte vi respondentene gjentatte ganger om vår oppfatning av informasjonen. Temaet mental trening hos elitespillere i håndball krever å få data fra et spesielt miljø. En av studiens sterke sider er nettopp utvalget, elitespillere i håndball. Informantene skal kunne ettergi den informasjonen vi søker, til tross for at det ikke er noe garanti for at de har svart ærlig. I kvalitative studier dreier validitet seg om i hvilken grad forskerens fremgangsmåter og funn på en riktig måte reflekterer formålet med studien og representerer virkeligheten. (Johannessen et al., 2021). Troverdigheten i studien kunne blitt styrket gjennom at vi investerte mer tid på å bli kjent med feltet slik at vi lettere kunne skilt relevant og ikke-relevant informasjon og bygget tillit med informantene. Studien kunne også blitt styrket gjennom at vi hadde brukt flere metoder, f.eks. observasjon, enn intervju. Til slutt kunne vi også tilbakeført resultatene til informantene for å få bekreftet resultatene, eller ved å la andre kompetente personer analysere det samme datamaterialet for å se om de kom frem til samme fortolkning av dataene.

5.6.4 Overførbarhet

I vår studie kan vi på ingen måte generalisere fordi utvalget er såpass lite og strategisk utvalgt, og disse respondentene er valgt etter et spesielt tema og formål. I vår studie, og andre kvalitative studier, bruker vi derfor overføring av kunnskap i stedet for generalisering. I kvalitativ forskning er overførbarheten knyttet til om man kan gjenkjenne meninger (Dragset

& Ellingsen, 2011). Det handler altså om i hvilken grad funnene kan generaliseres utover utvalget som ble benyttet.

6.0 Konklusjon og videre forskning

Hensikten med studien var å søke kunnskap om hvordan eliteseriespillere i håndball bruker mental trening i hverdagen. Alle informantene har et forhold til de fem basisteknikkene, men ut fra datamaterialet driver få av informantene med systematisk mental trening. For eksempel er visualisering en teknikk flere av dem bruker underbevisst, men ved å sette ulike visualiseringsteknikker i system og være bevisst i bruken synes dette være fordelaktig for en utøver. Forskning vist til tidligere i oppgaven viser at suksessfulle elitespillere i håndball bruker mer positiv visualisering, og at dette fører til høyere selvtillit (Giske & Høigaard, 2019). Informantene gir uttrykk for at de har svært individuell og ulik praksis. For eksempel er påvirkningen indre dialog har på utøveren svært forskjellig fra informant til informant. En informant blir påvirket negativt, en informant blir ikke påvirket, og de to siste informantene har gjennom trening og erfaring blitt mer bevisste på basisteknikken og utviklet strategier for å få bedre kontroll på indre dialog.

De fleste informantene arbeider med mental trening for seg selv, og foretrekker det. Den ene informanten som jobbet med mental trener, og opplever at dette har en effekt. Man ser også forskjell mellom hvordan denne informanten beskriver teknikkene han bruker, og har erfart at dette har hjulpet. Etter å ha tatt i bruk noen av teknikkene har informantene erfart at det fungerer og har forbedret prestasjon. Derfor indikerer funnene i studien at det kan være hensiktsmessig å implementere mer systematisk bruk av de mentale basisteknikkene.

Det finnes lite tidligere forskning på mental trening i håndball. Det kan være en av grunnene til at utøverne har lite kunnskap om temaet, og at det er vanskelig for klubbene å utvikle gode strategier for mental trening i praksis. Denne studiens funn er at praksisen virker tilfeldig, individuell og usystematisk. Et slikt funn kan indikere at det ikke har vært noen kultur for mental trening i håndballen.

6.1 Videre forskning

I denne studien har vi sett på hvordan et utvalg elitespillere i håndball bruker de mentale basisteknikkene. For å sikre inntrykkene vi sitter igjen med etter studien og at den faktisk samsvarer med den gjennomsnittlige og reelle praksisen i eliteserien, er det avgjørende at det gjøres mer forskning på temaet. For å sikre at funnene stemmer overens med den faktiske situasjonen eliteserien vil en større kvantitativ studie være gunstig. Å finne ut hvordan flere utøvere arbeider med mental trening, ikke bare i en klubb, vil være avgjørende for å bekrefte eller avkrefte funnene i studien til hele eliteserien (Dragset & Ellingsen, 2011).

7.0 Referanseliste

- Aagard, F. (2016) Motivasjon. Handball.no. Hentet: 24.04.2022. Hentet fra: [https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fagarkivet/mentale-ferdigheter/motivasjon/#Vedlikeholde, %C3%B8ke motivasjonen](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fagarkivet/mentale-ferdigheter/motivasjon/#Vedlikeholde,%20B8ke%20motivasjonen)
- Abrahamsen, F. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi* (1. utgave. ed., En kort introduksjon). Bergen: Fagbokforlaget.
- Apter, M. J. (1989). *Reversal theory: Motivation, emotion and personality*. London: Routledge.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). *Analysis of self-efficacy theory of behavioral change*. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 287-310.
- Bell. (1997). Promotion of mental health through coaching competitive sports. *Journal of the National Medical Association*, 89(8), 517–520.
- Brottveit, G., & Del Busso, L. (2018). *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder : Om å arbeide forskningsrelatert*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Burton. (1989). Winning Isn't Everything: Examining the Impact of Performance Goals on Collegiate Swimmers' Cognitions and Performance. *The Sport Psychologist*, 3(2), 105–132. <https://doi.org/10.1123/tsp.3.2.105>
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming*. (2. utg.) Oslo: Universitetsforlaget.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Drageset, S., & Ellingsen, S. (2011). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleieren Forskning*, 5(4), (332-335), DOI: 10.4220/sykepleienf.2011.0027
- Einarsson, E. I., Kristjánssdóttir, H. & Saavedra, J. M. (2019). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, 72(1), 23-32, DOI: 10.1080/19012276.2019.1629992
- Fintland, E. B. (2017). *Stress, angst og selvtillit hos topphåndballspillere i kampsituasjon: En kartlegging av før-konkurransangst sammenlignet med spillernes mentale tøffhet og selvtillit i forbindelse med kamper gjennom sesongen* (Master's thesis, Universitetet i Agder; University of Agder).
- Galanis, E. & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk Mechanisms. I A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (red.), *Self-talk in Sport*. New York, NY: Routledge.
- Giske, R., & Høigaard, R. (2019). *Idrettspsykologi: Mental trening i idrett*. I S. A. Sæther, *Idrettsvitenskap - perspektiver og praksis* (ss. 169-185). Oslo: Universitetsforlaget AS.

- Giske, R., Hollingen, E., & Pensgård, A. M. (1998). Hva er idrettspsykologi. I *Innføring i idrettspsykologi* (s. 13). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gould, D. (2010). Goal setting for peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 201-220.
- Grønmo, S. (2004). Samfunnsvitenskapelige metoder. Bergen: Fagbokforlag.
- Grønmo. (2016). Samfunnsvitenskapelige metoder (2. utg., p. 462). Fagbokforl.
- Hardy, J. (2000). Self-talk interventions in Team-Sport Settings. I A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (red.), *Self-talk in Sports* (s. 165-175). New York, NY: Routledge.
- Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrettspsykologi* (SISU idrottsböcker). Stockholm: Sisu.
- Hassmén, & Kenttä, G. (2021). *Praktisk idrettspsykologi : för en hållbar hälsa och prestation* (Andra upplagan.). SISU Idrottsböcker.
- 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(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Jacobsen, D. I. (2018). Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. (2021). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode (6. utgave. ed.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
- Kingston, K. M., & Wilson, K. M. (2008). The application of goal setting in sport. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 85-133): Routledge.
- Kristiansen, E., & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi - Motivasjon, ledelse og prestasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A., Sveinsson, G. & Saaveda, J. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Kriz, S., & Solberg, B. (2022, mars 05). *Kognitiv atferdsterapi*. Retrieved from Den Norske Legeforening: <https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-barne--og-ungdomspsykiatrisk-forening/veiledere/veileder-i-bup/del-3-behandlingsmetoder-og-spesielle-arbeidsomrader/psykoterapi/kognitiv-atferdsterapi/>
- Krumsvik, R. (2014). Forskingsdesign og kvalitativ metode : Ei innføring. Bergen: Fagbokforl.

- Krumsvik, R., Jones, L. Øen, & Røkenes, F. M. (2019). *Kvalitativ metode i lærerutdanninga*. Fagbokforlaget.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*: Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (Eds.). (2012). *New developments in goal setting and task performance*. Taylor & Francis Group.
- Manger et al., (2013). *Livet i skolen : grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap : 1 : Undervisning og læring* (2. utg., Vol. 1, p. 352). Fagbokforl.
- Martín-Guzón, I., Muñoz, A., Lorenzo-Calvo, J., Muriarte, D., Marquina, M., & de la Rubia, A. (2021). Injury Prevalence of the Lower Limbs in Handball Players: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 332. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010332>
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier : Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforl.
- Norges idrettsforbund. (2022). Nøkkeltallsrapport 2020. Hentet fra: <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/nokkeltallsrapport-2020.pdf>
- Nordbø, A. S. (2021). *Betydningen av mental trening i form av målsetting, visualisering, selvsnakk og avspenning for idrettslig prestasjon: En systematisk oppsummeringsstudie* [Masteroppgave, Universitetet i Agder]. UiA Brage. <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/2991735/no.uia%3ainspera%3a95866949%3a37381287.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pensgaard, & Hollingen, E. (1996). Mental trening : hva, hvordan, hvorfor. *Kroppsøving*, 46(1996)nr 6, 8–11.
- Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære* (2. utg.). Oslo: Gyldendal undervisning.
- Predoiu, R., Predoiu, A., Mitrache, G., Firânescu, M., Cosma, G., Dinutâ. G. & Bucuroiu, R. A. (2020). VISUALISATION TECHNIQUES IN SPORT – THE MENTAL ROAD MAP FOR SUCCESS. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(3), 245-256. DOI: 10.35189/dpeskj.2020.59.3.4
- Rameshkannan, S. & Chittibabu, B. (2014). Effects of plyometric training on agility performance of male handball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(4), 72-76. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.682.9891&rep=rep1&type=pdf>
- Richardson, A. (1969). *Mental imagery*. New York: Springer Verlag.
- Riise, A. J., Stensbøl, B., & Pensgaard, A. M. (2013). Best når det gjelder. I *Norske vinnerkaller* (ss. 12-33). Cappelen Damm.

- Silva, J. M. (2006). Psychological aspects in the training and performance of team handball athletes. *The sport psychologist's handbook: A guide for sport specific performance enhancement*, 211-222
- Simões, P., Vasconcelos-Raposo, J., Silva, A., & Fernandes, H. M. (2012). Effects of a Process-Oriented Goal Setting Model on Swimmer's Performance. *Journal of Human Kinetics*, 32, 65-76. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=76260998&site=ehost-live>
- Steffen, K. (2008). Skader i jentefotball og potensielle risikofaktorer for skader. *Norsk Idrettsmedisin*, 3-9.
- Taylor, J. (2010). Sports: Psych-down Techniques. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201005/sports-psych-down-techniques>
- Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder (5. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Tjora, A. (2021). Kvalitative forskningsmetoder i praksis (4. utgave. ed.). Oslo: Gyldendal
- Turner, M. & Jones, M. (2018). Arousal Control in Sport. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.155>
- von Guenther, S., Hammermeister, J., Burton, D., & Keller, L. (2010). Smoke and mirrors or wave of the future? Evaluating a mental skills training program for elite cross country skiers. *Journal of Sport Behavior*, 33(1), 3-24. Hentet fra <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc7&NEWS=N&AN=2010-03493-001>
- Wakefield, C., Smith, D. (2012). Perfecting Practice: Applying the PETTLEP Model of Motor Imagery. <http://dx.doi.org/10.1080/21520704.2011.639853>
- Wakefield, Smith, D., Moran, A. P., & Holmes, P. (2013). 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. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.724437>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Wang, L., Huddleston, S., & Lu, P. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7(1), 48.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (R. S. Weinberg & D. Gould Eds. (4. Utg.) Human Kinetics.

Yerks, R.M. & Dodson, J.D. (1908): The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, s. 459-482.

8.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Innledning: Presentasjon av intervju

1. Løs prat
2. Forklare formål for intervjuet
3. Informere om taushetsplikt og anonymitet
4. Informasjon og samtykke til opptak

Tema 1: Utøvers erfaringer og idrettsøyeblikk

Hvilken idrett driver du med, fortell litt om den.

1. Hva fikk deg til å starte med håndball?
2. Hva betyr håndball for deg i dag?
3. Kan du beskrive ditt beste minne med håndball?

Tema 2: Utøvers erfaringer knyttet til mental trening

Beskriv hva mental trening er for deg.

1. Hvilke tanker har du rundt mental trening?
2. Hvilke erfaringer har du med mental trening?
3. Hvordan har mental trening påvirket deg under håndball karrieren?

Tema 3: Bruk av mental trening som treningsmetode under motgang

1. Beskriv en periode i din karriere hvor du har gått gjennom motgang?
2. Hva fikk denne perioden deg til å tenke?
3. Hvordan klarte du å bearbeide og mestre denne motgangen?
4. Hvordan driver du med mental trening under motgang? (Hvis de har drevet systematisk)
5. Hvordan opplever du at klubben/laget/trenerne praktiserer med mental trening?
6. Hvordan har de mentale basisferdighetene påvirket deg som utøver?
 - Visualisering, målsetting, indre dialog og avspenning.
7. Tar du selv ansvar for mental trening?
 - Hva, hvordan, hvorfor?
8. Hva tenker du er avgjørende å arbeide med innen mental trening for å overkomme motgang?

Er det noe du ønsker å utdype innen mental trening?

Er det noe du vil presisere eller korrigere som du har sagt?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

Hvordan jobber eliteseriespillere i håndball med mental trening i møte med motgang?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan eliteseriespillere jobber med mental trening i håndball. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å kartlegge og finne ulikheter på hvordan mental trening påvirker eliteseriespillere i håndball i prestasjon og møte med motgang. Mental trening og hvor viktig det er for den enkelte utøver er individuelt. Vi ønsker å få en forståelse over hvor viktig mental trening er for en eliteseriespiller og hvordan det påvirker laget og møte med motgang. Vi vil sammenligne funnene vi får med tidligere forskning på mental trening innenfor lagsport. Dette prosjektet er en bachelor oppgave ved Høgskulen på Vestlandet, campus Bergen.

Intervjuobjektene som får forespørsel om deltagelse, blir kontaktet på grunn av deres deltagelse i et lag i eliteserien i håndball. De enkelte intervjuobjektene vil bli spurt ut ifra hvilke forskjellige roller de har innad i laget. En av oss har kjentskap til intervjuobjektene som blir spurt om å delta i denne kvalitative studien, og det har påvirkning på hvilke intervjuobjekter som blir spurt.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Even Bjoarvik er ansvarlig for prosjektet. Coral Falco tar over som veileder når førstnevnte går i pappapermisjon.

Hva innebærer det for deg å delta?

I dette forskningsprosjektet skal vi bruke intervju som metode, kvalitativ metode. I denne studien vil det bli gjennomført dybdeintervju med hver enkelt utøver, med en varighet på 20-30 min. Det vil gjennomføres fire ulike intervju med objekter fra samme spillergrupper. Objektene vil ha forskjellig alder, dette for å analysere eventuelle ulikheter mellom utøverne. Spørsmålene som blir stilt vil for det meste handle om mental trening som treningsmetode og erfaringer med mental trening og møte med motgang. Data som innsamles i intervjuene vil bli gjennom lydopptak.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Tilgangen til personopplysninger og opptak vil ikke bli gitt ut til andre enn studenter og veileder som arbeider med oppgaven.

Opplysningene vil bli lagret på Høgskolen på Vestlandet sin forskningsserver uten navn på noen av intervjuobjektene. De vil bli lagret som objekt 1, objekt 2 etc.

Det vil ikke bli brukt navn eller hendelser som kan direkte lede tilbake til en aktuell utøver. All informasjon vil anonymiseres, og informasjon som ikke kan anonymiseres vil ikke bli brukt i den ferdigstilte oppgaven.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskulen på Vestlandet ved Maria Coral Falco (+47 55585534, Coral.Falco@hvl.no)
- Vårt personvernombud: Trine Annikken Larsen (+47 91365920, Trine.Anniken.Larsen@hvl.no)

Prosjektet skal etter planen avsluttes 29. mai 2022. Etter endt forskningsprosess og oppgaven er ferdig, så vil personopplysninger og opptak anonymiseres. Opptak vil bli anonymisert og lagret et trygt sted i forskningsdatabasen til oppgaven er ferdig vurdert. Det er kun studentene som har tilgang i denne perioden. Etter ferdigstilt oppgave vil alle lydopptak slettes og fjernet fra databasen.

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Silje Blindheim/Even Bjoarvik
(Forsker/veileder)

Anna Fuglestein, Maja Østrått, Margunn Vik
(Studenter)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i studien.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Kvittering fra Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

25.05.2022, 11:59

[Meldeskjema](#) / ["Hvilke erfaringer har eliteseriespillere i håndball med mental trenin..."](#) / Vurdering

Vurdering

Referansenummer

328648

Prosjekttittel

" Hvilke erfaringer har eliteseriespillere i håndball med mental trening i møte med motgang?"

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institut for idrett, kosthald og naturfag

Prosjektperiode

19.01.2022 - 27.05.2022

[Meldeskjema](#)

Dato	Type
28.02.2022	Standard

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til den datoen som er oppgitt i meldeskjemaet.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/61f13032-3bd3-406f-8479-e8c58d34d30e>

Side 1 av 2

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20).

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingssansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingssansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 4: Kategorisering av data

Tabell 1: Mental trening

Objekt	Påvirkningen mental trening har hatt under karrieren	Hjelp fra klubben	Fornøyd med tilbud fra klubben?
1	Påvirket han mye spesielt de tre siste årene hvor han har hatt mer fokus på det. Blitt mer bevisst	Ikke erfaring før denne klubben. Pratet med assistenttrener som har bakgrunn innen psykologi og en mental trener. Brukt mer tid på mental trener dette året sammenlignet med tidligere Frivillige samtaler med mental trener i starten av året. Tok en prat siden han ikke tillit og spilletid i starten, og det gikk litt dårlig. Påtvunget fellesmøter i januar med forskjellige tema Assistenttrener går mye rundt å spør om hvordan de har det og hvordan det kjennes. Han synes det er fint, men i overkant. Men det er fint å ha noen som fokuserer på det mentale aspektet og følger han ganske tett.	De påtvungne fellesmøtene vet han ikke hvor mye hjelp for det er slike ting han er ganske bevisst over selv og som han føler han bruker. Men han tror det hjalp for noen andre. Fornøyd med at klubben har tilbud som samtaler med assistenttrener og mental trener. Samtidig føler han at han får mest igjen for å jobbe med det selv siden han kjenner seg selv best.
2	Posisjonen (målvakt) hans på banen gjør at han må ha fullt fokus. Mener det mentale påvirker han mye.	Denne sesongen har han hatt jevnlig samtaler med de som jobber rundt det mentale i denne klubben. Det har han hatt nesten etter hver eneste, eller før hver eneste kamp om hvordan han skal jobbe mentalt inn mot neste kamp. →begannte med det når ting gjekk skeis Det var mentale trenerne som oppsøkte han når han opplevde motgang. Tror absolutt at flere burde benytte seg av tilbudet. Man har alltid behov for mental trening.	Gode erfaringer med samtaletilbudet. Fungerer godt. Fornøyd med at det er mer fokus på mental trening denne sesongen i forhold til tidligere. Før hadde de bare en trener og en målvaktstrener. Har vært gull for han og hatt assistenttreneren med seg. Den mentale treneren hadde litt for mye å gjøre.
3	Har gitt han og laget mer stabilitet. Har prøvd mental trening, men har ikke	Klubben har prøvd å praktisere mental trening. Den mentale treneren har satt opp møter. De prøvde, men vi var rett og slett ikke gode nok ferdighetsmessig.	Tror ikke klubben kunne gjort så mye mer. Tviler på de kunne gjort mer. Han ønsker å arbeide med mental trening selv. Han mente den mentale treningen var god

	<p>riktig brukt det.</p> <p>Snakker mye med familien om mental trening enn mentale trenere.</p>		<p>for laget, men personlig så ville har arbeide med egne ting selv, og med familien.</p>
4	<p>Han klarer å bruke mental trening riktig, og det at han klarer å glemme det negative og ta med seg de positive aksjonene inn i neste kamp, er viktig for han.</p>	<p>Opplever at klubben nesten ikke jobber med mental trening.</p> <p>Hatt noen møter med mental trener sammen med en liten gruppe fra laget.</p> <p>Mener det er mer individuelt fokus i klubben.</p>	<p>Litt kort varighet, pga korona.</p> <p>Skulle ønske klubben minnet oftere på den mentale biten i sammenheng med for eksempel kamp.</p>

Tabell 2: Målsetting

Informant	Syn på viktigheten av målsetting	Kortsiktige mål	Langsiktige mål	Individuelle mål	Lagmål	Hjelp med målsetting
1	<p>Det som driver meg til hver eneste kamp og trening. Absolutt viktig og noe du tenker ofte over</p>	<p>Går inn for å vinne hver eneste kamp Kamp til kamp.</p>	<p>Ønsker å komme ut å spille på høyere nivå.</p>	<p>Motbevis folk. Husket ikke personlig mål han hadde skrevet ned før sesongen.</p>	<p>Å slippe inn 26 mål eller mindre</p>	<p>Jobbet mest med det selv.</p>
2	<p>Hjulpet å få tankene inn på andre tanker og bort fra de destruktive. Det er viktig å ha noe konkret å gå etter, både kortsiktig og langsiktig. Sette seg mål for å komme</p>	<p>Målsetting for hver eneste kamp.</p> <p>Det er de kortsiktige målene som har vært viktigst for meg.</p>	<p>Spille i utlandet, har gitt motivasjon hele tiden.</p>	<p>Opptatt av statistikk. Setter seg mål basert på prosent.</p>	<p>Nevner ikke lagmål.</p>	<p>Setter alltid mål i møtene med assistenttrener.</p>

	ut av motgang.					
3	Nevner ikke viktigheten av målsetting.	Oppfyller de ting man har sett på video, de tingene man har avtalt at det skal man utføre i kamp.	Mer lagmessig.	Har oftest målsetting kamp for kamp. Tidligere mer fysisk i styrkelokalet.	Hvor laget skulle ligge før til jul.	Får hjelp av foreldre.
4	Mener at repetisjon av målene er viktig	Ofte kampbasert. Bli sterkere.	Løpe bedre og bli sterkere	Bli ligaens topp tre beste i sin posisjon, begge veier. Bli sterkere.	Nevner ikke lagmål	Jobber med det selv.

Tabell 5: Avspenning

Objekt	Syn på viktigheten av avspenning	Rutiner før kamp	Rutiner etter kamp
1	Viktig for å ikke slite seg helt ut før kamp.	Sone litt ut og få tankene over på litt andre ting. Powernap på 45 minutter for å få ut spenning Girer seg opp rett før kampen. Før innløpet pleier han å ta fem sekunder der han går bort fra de andre og tar fem dype pust.	Ingen spesielle rutiner i etterkant.
2	Avspenning kan være å koble helt av eller det med spenningsregulering, hvordan man jobber inn mot en trening eller konkurransesituasjon for å sørge for at man treffer på rett nivå. Veldig viktig å treffe på spenningsnivået før trening og kamp, og har jobber mye med dette	Tenke minst mulig på kamp hele kampdagen. Gjøre andre ting for å unngå å tenke på det. Gå tur, lufte hodet, yoga før han går hjemmefra.	Bestiller mat.
3	Opplever lite problem med avspenning før kamp, men kunne tatt det i bruk mer etter kamp.	Til kamp er jeg okay avspent, syntes ikke det er noe problem.	Vanskeligheter med å legge det fra meg etter tap. Går mange timer etter kamp før

			jeg sovner og faller til ro.
4		Han er alltid rolig, og klarer å slappe av. Stresser ikke.	Får alltid sove etter kamp. Han ser kampen i ettertid og analyserer den. Så slipper han det.

Tabell 3: Visualisering

Informant	Video	Forberedelse	Positiv/negativ	Etterkant
1	Bruker video i forkant som forberedelse	Ser for seg selv i ulike situasjoner før kamp og prøver å finne løsninger	Bruker det underbevisst.	Nevner ikke bruk av visualisering i etterkant.
2	Bruker ekstremt mye visualisering i forbindelse med mest kamp.	Visualiserer hvordan han håper kampen blir for hans del. I positive setninger for å bygge seg selv opp.	Ser seg selv som i positive settinger for å bygge seg selv opp	Nevner ikke bruk av visualisering i etterkant.
3	Bruker mye video før kamp. 1,5-2 timer før kamp + en time felles	Bruker det mye. Forbereder seg 1,5 – 2 timer selv. Forbereder seg på det han skal møte slik han ikke blir tatt på sengen	Gjør det for å føle seg ovenpå	Nevner ikke bruk av visualisering i etterkant.
4	Nevner ikke bruk av video.	Forberede seg på han skal gjøre i de visse situasjonene. Ser for seg hvordan motstanderen ser ut og hva han skal gjøre.	Visualiserer både det han gjør dårlig og det han gjør bra	Etter kamp, konkrete tilbakemeldinger til seg selv hva man kan gjøre bedre. Etter dårlig situasjon i treningssammenheng, ser for seg hva han gjorde galt.

Tabell 4: Indre dialog

Informant	Positiv indre dialog	Negativ indre dialog	Konkrete metoder for indre dialog	Kamp/trening	Hjelp med indre dialog
1	Endre stemmen til å bli en	Styggen på ryggen. Aldri følt	Dele banen opp i to, forsvar og angrep → legger dårlige	Nullstille seg fra hver kamp og trening.	Fått hjelp av assistenttrener

	«positiv greie»	at prestasjon er har vært bra nok.	aksjoner lettere bak seg		
2	Mer bevisst på hva man sier til seg selv. Om man er bevisst på det klarer man enklere å legge det fra seg.	Ofte sagt mye negative ting underveis når det går dårlig, uten å tenke over det.	Mer bevisst på hva man sier til seg selv. Om man er bevisst på det klarer man enklere å legge det fra seg. Tillater seg å tenke noe negativt så legge det vekk bevisst.	Møter litt motgang i kamp og klarer ikke å komme seg opp igjen. Jeg vil si at det jeg sier til meg selv underveis har ekstremt mye å si, med tanke på hvordan det har påvirket meg i håndballkarrieren.	Nevner ikke hjelp her.
3	Bekrefter at det visste han og derfor kan han fortsette med det, for det har han sett på video at motstander ikke klarer.	Det skal jeg kunne, det har jeg visualisert og sett på video. Hardest med meg selv av alle, selvkritisk.	Gjør han noe feil, så retter han det opp med å visualisere og bevisstgjøre hva de har sett på video til å gjøre det bedre til neste gang.	Bruker indre dialog mest i kamp.	Nevner ikke hjelp til indre dialog.
4	Går fort over til en positiv innstilling etter en dårlig aksjon	Blir oppgitt over seg selv, «hva driver du med?» Først litt kjefte og så går vi over på hva vi gjør neste gang	Bruker det sammen med visualisering	Den indre stemmen plager han sjeldent når det gjelder å prege nivå	Jobber med det selv.