

BACHELOROPPGAVE

Toppidrettskultur – ishockey & fotball

En studie av toppidrettsutøvere sine forberedelser inn mot en hjemmekamp

av

Kristian Bendiksen – 310

&

Christofer Krohn Sigveland – 316

A study of elite athletes preparations towards a match at home

Idrett og kroppsøving

ID3-323

Desember 2016



**Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv
(Brage)**

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven
«Toppidrettskultur – ishockey & fotball» i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle
medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk
rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Kristian Bendiksen – 310

JA X NEI ___

Christofer Krohn Siqveland – 316

JA X NEI ___

Forord

Denne bacheloroppgaven er en del av studiet Idrett og kroppsøving ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Vi har i løpet av høsten 2016 skrevet vår bacheloroppgave om toppidrettskultur. Nå nærmer vi oss nå slutten på et studie som på mange måter har vært utfordrende og tidkrevende, men overfor alt utrolig givende og lærerikt.

Vi ønsker med dette å takke representantene fra ishockey og fotball, deres hverdag er hektisk og vi er derfor svært takknemlig for at toppidrettsutøverne tok seg tid til å bidra til at vår oppgave kunne gjennomføres. De har representert idretten deres på en profesjonell og forbilledlig måte, og vi ønsker dem lykke til videre med deres toppidrettskarriere. Vi ønsker også å takke Rune Sjøberg media ansvarlig i Sogndal fotball, for lån av utstyr og veiledning i anledning intervju. Sist men ikke minst ønsker vi å benytte anledningen til å takke vår formidable veileder Dag Ove Hovdal for alle hans konstruktiv og gode tilbakemeldinger.

Til slutt ønsker vi å takke hverandre for et profesjonelt samarbeid gjennom hele prosessen. Vi håper dere som lesere finner oppgaven interessant og anvendelig.

God lesning!

Sogndal, 16. desember 2016

Sammendrag

Hensikten med oppgaven var å formidle en forståelse av toppidrettskulturen i ishockey og fotball som er de to største publikumsidrettene i Norge (Hansen, Sandven, 2011). Hvor hovedfokuset var å finne likheter og ulikheter på deres mentale forberedelser, kosthold og rutiner. Gjennom arbeidet med oppgaven har vi fått et unikt innblikk i hvordan toppidrettsutøvere i henholdsvis fotball og ishockey forbereder seg mentalt, og gjennom deres daglige rutiner dagen før og på kampdag. Utvalget bestod av to lagidretter. Vi valgte en utøver fra ishockey og en utøver fra fotball, hvorav begge utøverne spiller på et profesjonelt nivå i Norge.

På bakgrunn av vår genuine interesse og relevant teori til å arbeide fram problemstillingen «hvordan toppidrettsutøvere forbereder seg de siste 24 timene før en hjemmekamp». Problemstillingen ble besvart gjennom å benytte dybdeintervju, hvor vi har til sammen to informanter. Henholdsvis en representant for ishockey og en representant for fotball, hvorav begge to er profesjonelle utøvere i sin idrett.

Vi avdekker i vår oppgave at det er flere likheter mellom ishockey og fotballspiller i måten de forbereder seg før en prestasjonssituasjon på hjemmebane. Våre funn viser at toppidrettsutøvere i henholdsvis fotball og ishockey har samme oppfatning av hvilke faktorer som er viktig for prestasjon. Vi undersøkte søvnvanene til utøverne hvor det kom fram at når det kom til mengde søvn var begge samstemte med teorien om at 8 til 9 timer var ideelt. Det som var motsigende fra teorien var at Lastella (2015) hevdet at 80% av idrettsutøvere kan ha vanskeligheter med å sovne, som et resultat av nervøsitet natten før kamp. Dette var et problem ingen av våre utøvere hadde kjennskap til. Derfor kan vi si at det var et bevist fokus på forberedelser, men vi fant også ut at det var noen vesentlige ulikheter mellom idrettene. På kampdag har ishockeyspilleren en lett økt om morgenen. Dette gjør de for å bli fysisk og mentalt forberedt. I motsetning til fotballspilleren som stort sett var inaktiv på kampdag. Fotballspilleren er likevel mer detaljorientert på eget kosthold og væskebalanse enn hva ishockeyspilleren er.

Nøkkelord: mental trening, ernæring, væskebalanse, rutiner, ritualer, fotball, ishockey

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	4
1.0 Innledning	6
2.0 Valg av metode	7
2.1 Utvalg	7
2.2 Gjennomføring av intervju	8
2.3 Intervjuguide	9
2.4 Analyse av data	9
2.4.1 Transkribering	10
2.5 Tematisering	11
2.6 Troverdighet	11
2.6.1 Etikk	12
3.0 Teori	13
3.1 Mentalitet	13
3.1.1 Prestasjonshjulet	13
3.1.2 Olympiatroppens modell for mental trening	14
3.2 Ernæring	16
3.2.1 Kosthold	16
3.2.2 Væskebalanse	18
3.3 Rutiner og ritualer	18
3.3.1 Rutiner vs. ritualer	19
3.3.2 Søvn	19
4.0 Resultat og Diskusjon	21
4.1 Motivasjonen i målet	21
4.2 Mentale prosesser	21
4.3 Medgang og motgang	22
4.4 Ernæring i toppidrett	23
4.5 Daglige rutiner og mytiske ritualer	26
4.6 Søvn som faktor for prestasjon	27
4.7 Oppsummering av resultat	28
Referanseliste	29
Vedlegg	31

1.0 Innledning

Bakgrunnen for oppgaven er at vi hadde en genuin interesse av toppidrett gjennom egne erfaringer og daglig virke. På bakgrunn av dette ønsket vi å se nærmere på prestasjonsfremmende faktorer. Dette førte oss frem til hvordan toppidrettsutøvere forbereder seg inn mot prestasjon. Vi fikk dermed et veldig overordnet tema, derfor valgte vi å avgrense tema til kun å omfatte hjemmekamper. Det er noen faktorer for kamper på bortebane som vi ikke ønsket å jobbe videre med, som eksempelvis reise. Når vi skulle avgjøre hvilke idretter vi skulle ta for oss, var det litt usikkerhet siden vi har bakgrunn fra forskjellige idretter. Vi har derfor valgt å se på to idrettene som trekker flest tilskuere til sine arrangement. Det viste seg at det var fotball som toppet listen og at ishockey var noen hakk bak som Norges nest mest populære publikumsidrett (Hansen, Sandven, 2011).

Formålet med oppgaven er å belyse hvordan toppidrettsutøvere forbereder seg på prestasjonssituasjoner. Dermed ønsker vi å finne ut hvilke faktorer som har betydning for forberedelsesfasen inn mot kamp. I toppidrett er det små marginer som kan være avgjørende for suksess eller fiasko (Harrison, 2014). Derfor er det viktig at det blir gjort forskning på toppidrettsutøverne sine forberedelser, slik at vi kan kontrollere marginene som skiller de gode fra de beste.

Vi har valgt å se nærmere på faktorer som går på den mentale forberedelse prosessen. Vi har tatt for oss Olympiatoppens modell for mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006), og prestasjonshjulet av Terry Orlick (2015). Ernæringsmessig har vi sett nærmere på hva kostholds rutiner som kreves av en toppidrettsutøver, eksempelvis hvor mange hovedmåltider og hvor mange mellommåltider en utøver trenger i løpet av en dag (Holmlund, 2011). Vi har også sett på utøverens daglige rutiner og ritualer de siste 24 timene før hjemmekamp. Blant annet at du kontrollerer rutiner, mens ritualer kontrollerer deg (Taylor, 2012).

På bakgrunn av vår felles interesse for toppidretten, og Jovanović (2011) sine studier som fremstiller hvor viktig forberedelser er for prestasjon, har vi arbeidet frem følgende problemstilling:

- *Hvordan toppidrettsutøvere i fotball og ishockey forbereder seg de siste 24 timene før en hjemmekamp.*

2.0 Valg av metode

I denne delen av oppgaven skal vi presentere vår fremgangsmåte knyttet til metodevalg, datainnsamling, analyse samt tolking av data. Vi tok for oss oppgavens troverdighet og gjør rede for hvilke etiske syn vi har tatt hensyn til. Intervju representerer den mest utbredte tilgangen til kvalitativ forskning, og i vårt fag er intervju blitt den mest brukte empiriske metoden (Brinkmann & Tanggaard, 2015). For å besvare vår problemstilling best mulig valgte vi å gjennomføre dybdeintervjuer med toppidrettsutøvere.

Siden problemstillingen vår krevde at vi gikk i dybden for å finne informasjonen, var det meningen å få informanten til å reflektere over egne erfaringer og meninger knyttet til det aktuelle temaet (Tjora, 2012). Hovedregelen tilsier her at man kan bruke dybdeintervju der vi ønsket å studere meninger, holdninger og erfaringer. Vi har med andre ord vært ute etter livsverdenen til informanten (Kvale, 1997). Derfor valgte vi dybdeintervju, som er en metode basert på et fenomenologisk perspektiv, hvor forskeren ønsker å forstå informantens opplevelser samt hvordan informanten reflekterer over det aktuelle temaet (Spradley, 1979). Det å intervju mennesker om deres opplevelser, holdninger og erfaringer har blitt en utbredt forskningspraksis i human og samfunnsvitenskap (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Dybdeintervjuets kvalitet hviler på opparbeidet tillit mellom forsker og informant (Tjora, 2012). Antallet informanter må bestemmes ut ifra prosjektets rammer, varighet og ressurser. Et typisk studentprosjekt som eksempel en bacheloroppgave har 2-5 informanter, mens et forskningsprosjekt vanligvis har mellom 10-20 informanter (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Vi valgte å begrense antallet informanter til totalt to. En fotballspiller og en Ishockeyspiller.

2.1 Utvalg

I denne studien ble det tidlig vektlagt at vi ønsket unge toppidrettsutøvere, men som også har noen års erfaring fra toppidretten. Når vi har tatt hensyn til dette, var det å bestemme seg for hvor mange informanter vi ønsket på forhånd vanskelig. Dette er fordi det er avhengig av den informasjon hver enkelt informant er i stand til å oppgi til forskerne. Studentoppgaven har en viss tid til rådighet, og dette er avgjørende for hvor mange personer en slik studentoppgave kan intervju. I en studentoppgave er det anbefalt å ikke ha for mange informanter, og heller ikke for få. Dette er fordi få informanter kan utelate viktig informasjon (Johannesen, mfl., 2004) Sjanser for at viktig informasjon blir utelatt er mindre, dersom man har flere informanter som snakket om det samme temaet. For å kunne skille våre informanter fra hverandre underveis i oppgaven, har vi valgt å kalle de ishockeyspiller og fotballspiller.

2.1.1 Inklusjonskriterier

Inklusjonskriteriene var at informantene måtte være kontraktfestet til en klubb i sin respektive idrett. Klubben måtte befinne seg i det nasjonale seriesystemet på høyeste eller nest høyeste nivå. For å gjøre informasjonen mest mulig troverdig har vi valgt at utøveren skal være i samme aldersgruppe henholdsvis fra 20 til 25 år. Og for at utøverne i tillegg skal ha noenlunde samme erfaringsgrunnlag har vi også bestemt at utøveren skal ha vært "profesjonell" i 3 år (sesonger) eller mer, men ikke flere enn 7 år. Dette har vært de kriteriene vi har jobbet ut fra når vi har valgt troverdige deltager personer i de respektive idrettene fotball og ishockey.

2.2 Gjennomføring av intervju

I vår tid er intervju blitt en vanlig måte å utforske menneskers livssituasjon, deres meninger, holdninger og opplevelser på (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Vi valgte derfor å gjennomføre intervju som metode til vår datainnsamling. Vi opplevde at det å stille spørsmål å få svar er langt vanskeligere enn man umiddelbart skulle tro. Vi trodde på forhånd feilaktig at vi nesten uten erfaring og forberedelser kan formulere noen spørsmål, stille de til intervjupersonen, ta opp svaret på en båndopptaker, skrive ut og ende med et brukbart produkt. I realiteten var det mer komplisert å lage gode intervju, som kan gi ny kunnskap om et forskningsfelt (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Siden vår intervju forskning ble utført på en kompetent måte, er det uten tvil en av de mest effektive metoder vi kan forstå våre toppidrettsutøvere på (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Vi valgte det allmenne intervjuet der ansikt til ansikt intervju mellom to mennesker (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Derfor valgte vi det allmenne intervjuet siden det passet best med tanke på antall deltagere og tilgangen på disse personene. Det var også viktig at intervjupersonen følte at han var i trygge omgivelser. Derfor valgte vi å gjennomføre intervjuet i et stille rom, hvor respondenten ikke trengte å være bekymret for å bli lyttet til av andre.

Gjennom intervjuet arbeidet vi med å analysere og sammenligne hvordan en toppidrettsutøver opplever en bestemt begivenhet eller situasjon (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Vår vurdering var at det var bedre å ha relativt få intervju, og heller gjennomanalysere disse slik Brinkmann og Tanggaard (2015) anbefaler. For da blir det mer grundig og teoretisk nyansert, enn om vi gjennomfører mange intervju. Da vil det være en risiko for at man drukner i mengden av data og ikke får laget en sammenhengende og nyskapende analyse og tolkning av materialet.

Det ideelle hadde vært å intervju til man hadde nådd et metningspunkt. Det betyr at selv om man gjør ytterligere intervju, ikke vil få fram flere relevante opplysninger om temaet (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Vi mente at det var mulig å intervju flere personer før dette metningspunktet var nådd, men ut fra de gitte rammene vi opererte under så har vi

konkludert med at en utøver fra hver idrett er tilstrekkelig. Vi var bestemt på hvor vi ville med intervjuet. Dette gjorde oss til bedre lyttere, og våre spørsmål ble formulert klarere (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Vi har i våre intervju vært tilstede begge to slik at den som ikke intervjuer også aktivt kunne lytte, notere og komme med innspill.

Det kan som omtalt i Kvale & Brinkmann (2009), skilles mellom forskjellige typer intervju spørsmål. Det kan være innledende spørsmål, som ofte er svært "åpne" spørsmål. Slike åpningsspørsmål hjalp våre intervju personer å komme i gang, og fortelle om seg selv. Før vi kom med eventuelle oppfølgingsspørsmål (Brinkmann & Tanggaard, 2015).

I de tilfellene det var nødvendig benyttet vi oss av direkte spørsmål. Dette var særlig i anledninger hvor utøveren brukte faguttrykk som er spesielle for sin idrett. Dette fikk vi erfare flere ganger særlig med en av intervju personene. Det kan også være viktig å nevne at man brukte fortolkende spørsmål som søker en bekreftelse på at man har forstått intervju personen riktig. Dette kan være særdeles viktig dersom intervjuobjektet bruker faguttrykk. Her kunne man eventuelt omformulert et svar og dermed søke en avklaring. Vi valgte denne oppbygningen for at personen vi intervjuet skulle oppleve en god atmosfære og føle seg trygg på oss, slik at informanten skulle åpne seg opp og fortelle om sine opplevelser (Tjora, 2012).

Dette er i en viss forstand å begynne analysen av intervju utsagnene mens intervjuet pågår. Hvilket letter det etterfølgende arbeidet og gjør tolkningene mer troverdig. I hvert fall på et plan som vedrører intervju personens selvforståelse. Det viktigste er at vi som intervju personer lærte å lytte aktivt. Det vil si oppmerksomt og sensitivt, til det intervju personen var i ferd med å fortelle (Brinkmann & Tanggaard, 2015).

2.3 Intervjuguide

Vår intervjuguide har vært mer eller mindre styrende for selve intervjuet. På et mer overordnet plan kan man skille mellom tematisk og en dynamisk dimensjon av intervjuguide. Vår intervjuguide er bygget på en tematisk dimensjon (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved en tematisk retning vil guiden inneholde de spørsmålene som man før selve intervjuet mener er de viktigste. Vi lærte oss intervjuguiden utenat slik at vi kunne anvende den fleksibelt og dermed var i stand til å fokusere på intervju personens beskrivelser og aktivt lytte til vedkommendes fortellinger (Brinkmann & Tanggaard, 2015). (Se vedlegg 2)

2.4 Analyse av data

Vår metode for registrering av intervju med tanke på dokumentasjon og senere analyse er lydopptak og transkribering. Vi valgte å bruke en diktafon til å ta opp våre intervjuer. Diktafon er en båndopptaker som tar opp lyd, og omgjør dette til en datafil som enkelt kan

lyttes til i ettertid. Dette førte til at vi kunne konsentrere oss om intervjuets emne og dynamikk. Vi erfarte nemlig at lydopptaket ga en dekontekstualisert versjon av intervjuet. Det berammet ikke de visuelle aspektene av situasjonen, hverken den fysiske plasseringen eller deltakernes mimikk og gestikuleringer. Dette gjelder også forsterkende formidlings uttrykk enten de er bevisst eller ubevisst, eksempelvis smil, kroppsholdning som ikke ble registrert på lydopptaket (Kvale, 1997). Vi valgte å løse dette ved at personen som ikke utførte selve intervjuet, noterte ned de elementene han oppfattet at var av betydning for sluttproduktets kvalitet. En forutsetning for å kunne bruke transkribering i ettertid var at samtalen på lydopptaket var klar og tydelig hørbar. En god båndopptaker og mikrofon var helt avgjørende for god kvalitet på produktet, samt minimalt med støy fra omgivelsene (Kvale, 1997).

I analysefasen var det viktig at alle svar som angår et bestemt tema, blir tatt med. Når et tema er samlet på denne måten, gikk vi til neste tema. Siden vi opplevde at enkelte svar kunne belyse flere av temaene, har vi tatt hensyn til det. Vår måte å gjøre det på var at svaret ble plassert under flere temaer. I slike tilfeller valgte vi å markere at vi bruker svaret flere ganger (Dalland, 2007). Når intervju svarene var fordelt på temaene, fikk vi et noe rotete resultat, vi oppdaget at de ulike svarene hadde forskjellig tyngde og valør. Under hvert tema var det derfor nødvendig å foreta en opprydding. Dersom en type svar gikk igjen hos begge intervju personene, hadde dette svaret selvsagt større tyngde enn om det kommer fra bare en av dem. Det var også viktig å notere oss hvilken tyngde som legges i det enkelte svaret (Dalland, 2007). I den tolkningen som fulgte etter analysen, var det ikke alltid sikkert vi vurderer det slik at de svarene som gikk igjen i begge intervjuene, var det som belyser temaet best. Det hendte at et enkelt svar plutselig gav oss en dypere forståelse for temaet. Dette svaret satte de andre svarene i et nytt lys. I tolknings arbeidet var det vårt ansvar å fortelle hva vi mener er viktig (Dalland, 2007).

Hermeneutikk består av tre forskjellige deler: Uttrykk, tolking og oversetting (Nilssen, 2012). Hermeneutikk er studiet av tekstfortolkning (Kvale, 1997). Formålet med hermeneutisk fortolkning er å få frem en gyldig og allmenn forståelse av en tekst betydning. Vårt forskningsintervju er en samtale om den menneskelige livsverden, hvor den muntlige diskurs er transformert til tekst, som skal tolkes. Hermeneutikken er derfor relevant for intervju forskning. Vi valgte å bruke en hermeneutisk fortolkning fordi den belyser dialogen som produserer intervju tekstene. Som igjen skal tolkes, fordi den avklarer den etterfølgende tolkningen av intervju tekstene (Kvale, 1997).

2.4.1 Transkribering

Når vi skrev ut intervjuene gjort gjennom taleopptak, overførte vi den muntlige samtalen til ord og bokstaver på en skriftlig måte. Dette kalles å transkribere (Dalland, 2007). Budskapet fikk da en annen form. Når svarene ble gjort om til tekst forsvant stemmens nyanser,

mimikken i ansiktet og kroppens språk (Dalland, 2007). For oss handlet det å skrive ut intervjuet om å bevare mest mulig av det som opprinnelig skjedde. Våre notater fra intervjusituasjonen var derfor viktige hjelpemidler når teksten på et senere tidspunkt skulle tolkes. Ved å skrive ut intervjuet selv, fikk vi anledning til å gjenoppleve møtet med intervjupersonen. Når vi skrev kom vi på hendelser som oppstod, og vi fikk tanker om mulige tolkninger av teksten. Slike tanker ble umiddelbart skrevet ned, enten som innskutte parenteser i utskriften eller som egne notater (Dalland, 2007). Den første muligheten til å miste noe av de essensielle ligger i kvaliteten på opptaket. Hadde det vært mye støy fra omgivelsene eller opptakeren, ville dette forringe kvaliteten. Vi valgte å skrive ned ord for ord av det som ble sagt. Arbeidet var møysommelig, men gav samtidig en mulighet til å gjenoppleve samtalen. Når vi skrev måtte vi dele opp teksten i hovedsetninger og leddsetninger og bestemme tegnsetting. Det muntlige språket er annerledes enn det skriftlige, og av den grunn måtte vi velge bort disse reglene for å beholde det mest mulig autentisk (Dalland, 2007). Noe av hensikten med å skrive ned intervjuet var å få bedre oversikt enn når vi lyttet til lydbåndet. Vi ventet med å slette opptaket til prosjektet var avsluttet. Dette fordi opptaket er godt å ha som kontroll dersom vi mistet oversikten underveis i arbeidet (Dalland, 2007).

2.5 Tematisering

Etter å ha lest intervjuet nøye, merket vi oss de temaene som vi faktisk har tatt opp. Her har vi valgt å følge intervjuguiden. Dersom flere temaer er berørt i løpet av intervjuet, legges disse til. Det var også grunn til å kommentere eventuelle temaer som ikke er berørt. Vi tok så å sorterte de ulike svarene under de ulike temaene. I løpet av intervjuet kan ett og samme tema være berørt flere ganger. Under ett tema kan det være mange uttalelser, mens et annet bare har en enkelt kommentar (Dalland, 2007). Rent praktisk laget vi en liste over de temaene vi ønsker å belyse for å kunne svare på problemstillingen. Siden vi hadde flere intervjuer hentet vi for hvert tema svar fra de enkelte intervjuene. Metoden vi valgte å løse dette på var å kopiere svar fra utskriftene og lime det inn under det aktuelle temaet. Siden vi bruker en slik ordning etter tema og vi har flere intervjuer, betyr det at vi må ha fulgt samme intervjuguide og tatt opp de samme temaene. Dersom et tema er utelatt i ett av intervjuene og ikke i det andre, må vi forklare grunnlaget for det (Dalland, 2007).

2.6 Troverdighet

Kildevurdering er et samlebegrep for metoder brukt for å skille verifiserte opplysninger fra spekulasjoner (Leth & Thurén, 2000). Vår kildevurdering handlet om å se nærmere på kvaliteten til informasjonen vi hadde funnet, i forhold til problemstillingen vår. Vi har vurdert våre kilder som troverdige på bakgrunn av forfatterens utdanningsgrad, eller artikkelens anerkjennelse i fagmiljøet. I de tilfellene hvor vi har hentet artikler fra internett, har vi søkt gjennom de aktuelle websidene hvor artikkelen er publisert, målet med dette var å finne ut

om artiklene var fagfellevurdert. Når en artikkel blir fagfellevurdert vil det si at eksperter går igjennom artikkelen og godkjenner den (Dalland, 2012).

Når vi transkriberte vil si at vi oversatte muntlig språk til skriftlig språk ved å bruke et annet sett regler (Kvale, 1997). Transkribering er ikke kopiering eller re-presentasjon av en opprinnelig virkelighet, men våre fortolkningsmessige konstruksjoner, som var et nyttig redskap for å nå formålet med intervjuforskningen (Kvale, 1997). Dette påvirker troverdigheten til oppgaven, ved at vi ikke kan forsikre oss om at våre tolkninger er grunnleggende lik det budskapet informantene ønsket å formidle.

2.6.1 Etikk

Transkripsjon medfører etiske problemer (Kvale, 1997). Intervjuene ble behandlet som følsomme emner, hvor det for oss var viktig å beskytte intervjupersonene. Det var nødvendig å sikre at opptak og utskrifter samt personopplysninger blir oppbevart på en trygg og sikker måte, og at alle opptak slettes når det ikke skal brukes mer. I vårt tilfelle var det nødvendig å anonymisere intervjupersonene allerede i transkripsjon fasen. Dette er på grunnlag av stedsnavn og klubbtilhørighet som ble nevnt under intervjuet. Sånn at verken omgivelser eller personen som deltar eller blir nevnt i intervjuet kunne gjenkjennes. Vi har i vårt samtykkeskjema (vedlegg 1) presisert at det var slik vi ønsket at prosessen skulle foregå (Kvale, 1997). Transkripsjonen kan virke usammenhengende og forvirrende, noe som kan tolkes som et lavere intellektuelt funksjonsnivå. Dette kan føre til at intervjupersonen føler seg krenket og ønsker å avslutte samarbeidet (Kvale, 1997). Vi var oppmerksomme på at offentliggjøring av usammenhengende, ordrette intervjuutskrifter kunne medført uetiske stigmatisering av bestemte personer (Kvale, 1997).

3.0 Teori

I denne delen av oppgaven skal vi gjøre rede for begrepet mental trening, og her skal vi presentere prestasjonshjulet av Terry Orlick (2015), og Olympiatoppens modell for mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006). Deretter skal vi opplyse om temaet ernæring, hvor vi snakker om kosthold og væskebalanse og til slutt tar vi for oss søvn og daglige rutiner for toppidrettsutøvere.

3.1 Mentalitet

I boken til Pensgaard og Hollingen (2006) er mental trening definert som «prosedyrer og øvelser, som øker en utøvers eller treners evne til å bli effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål».

«Mental trening er en større del av fagfeltet som vi kaller 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. Mental trening er derfor et redskap for å utvikle psykologiske ferdigheter slik at en best mulig kan utnytte sine fysiske ressurser» (Pensgaard & Hollingen, 2006).

I boken Idrettspsykologi (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003) har det blitt skrevet at mental trening er en del av fagfeltet idrettspsykologi, og at idrettspsykologi handler om ferdighetslære, helse og lederskap, mens mental trening er rettet mot å forbedre idrettsprestasjonen.

3.1.1 Prestasjonshjulet

Med mental trening menes "prosedyrer og øvelser som øker utøverens evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å nå idrettsrelaterte mål" (Hardy, Jones & Gould, 1996). I Terry Orlick sin bok «In Pursuit of Excellence-5th Edition» som ble utgitt i 2015, har han skrevet om «Wheel of Excellence». Denne modellen er bygd opp av syv komponenter som vi føler gir en oversiktlig og god forklaring på hva mental trening er. Disse syv komponentene er; Positive forpliktelse, tro på seg selv, positive bilder, fullt fokus, mentalt beredt, distraksjonskontroll og konstruktiv evaluering (Orlick, 2015). De to første elementene i «Wheel of excellence» er positiv forpliktelse, og troen på seg selv. Disse to elementene av mental prestasjon omfatter det samlede perspektivet og orientering mot mental prestasjon. De to elementene innebærer måten du ser på deg selv, din kapasitet og ditt ønske om å bli den beste. Ditt engasjement eller lidenskap for økt prestasjon, din vilje til å arbeide hardt og vedvare i møte med utfordringer og hindringer, og i hvilken grad du vokser til å tro på deg selv og hva du gjør er kritiske komponenter i «the wheel of excellence» (Orlick, 2015).

De fem resterende elementene av mental prestasjon er: positive bilder, fullt fokus, mentalt beredt, distraksjonskontroll, og konstruktiv evaluering. Disse fem elementene er mentale ferdigheter som skaper engasjement og en serie av positive handlinger som gjør at prestasjonshjulet kan rulle jevnt og effektivt (Orlick, 2015).

3.1.2 Olympiatoppens modell for mental trening

Olympiatoppens modell for mental trening handler om *mentale basisteknikker* og *mentale ferdigheter*. Olympiatoppens modell er bygd opp av fire *mentale basisteknikker*, mestring av disse vil bedre utøverens *mentale ferdigheter* og dermed oppnå måloppnåelse (Pensgaard & Hollingen 2006). For å gjøre besvarelsen mest mulig oversiktlig velger vi derfor å dele besvarelsen i to. Hvor den første delen handler om *mentale basisteknikker*, og del to om *mentale ferdigheter*.

3.1.2.1 Mentale basisteknikker

Basisteknikkene deles inn i fire grupper: Avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog (Pensgaard & Hollingen 2006). De mentale basisteknikkene er viktig å beherske, og skaper et grunnlag til de mer avanserte mentale ferdighetene.

Det første punktet i mentale basisteknikker er *avspenning* (Pensgaard, Riise & Stensbøl, 2013). Er spenningen i kroppen for høy, blir kroppsholdningen for stiv, tidsberegningen feil, teknikken sitter ikke og du mister lett fokus. Så avspenning handler om å «regulere spenningsnivået ditt til det nivået du ønsker» (Pensgaard, Riise & Stensbøl, 2013). Ifølge Pensgaard & Hollingen (2006) er *visualisering* den mest brukte mentale treningsstrategiene. Ifølge Vealey & Greenleaf (2010) så defineres visualisering som å bruke våre sanser til å gjenskape en erfaring i hjernen, eller skape en helt ny erfaring. Visualisering betyr at du bruker forestillingsevnen din til å trene på ulike situasjoner (Pensgaard & Hollingen, 2006). Visualisering i praksis er å mentalt sette seg inn i en situasjon som oppstår i idretten, og bruke de sansene som ville puttet deg som utøver i ønsket posisjon (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Vi snakker hele tiden til oss selv. Den indre stemmen kan være både positiv og negativ. Den negative og kritiske indre dialogen kan påvirke og ødelegge selvtilliten. Mens den positive og oppmuntrende indre dialogen kan virke motsatt, dermed påvirke selvtilliten positivt (Taylor & Wilson, 2005). Så indre dialog handler om å trene på å gjøre seg selv bevisst på hvordan en snakker til seg selv. I boken til Pensgaard & Hollingen (2006) har de skrevet om tre teknikker som kan hjelpe til med en positiv indre dialog; tankestoppteknikk, positiv tenking og perspektivtenkning.

Det siste punktet i basisteknikkene er målsetting. Målsetting brukes for å rette den energien du har i en bestemt retning, for å prestere optimalt og systematisk jobbe for å nå det. Målsetting kan ha stor påvirkningskraft på selvtillit, motivasjon, fokus og selvmestring (Pensgaard & Hollingen 2006). For essensen til alle målene er å skape motivasjon. Det finnes to overordnede måter å sette mål. Disse to er spesifikke og vage mål (Locke & Latham, 1994). Det å sette spesifikke mål er en stor del av drivkraften til utøverne, og denne drivkraften er med på å holde deres hverdagslige rutiner og prestasjoner gående. Et eksempel på et tydelig og spesifikt mål kan være «toppscorer i egen klubb», mens et eksempel på et utydelig og vagt mål kan være «jeg skal gjøre mitt beste». Locke og Latham (1994) sa at det å sette høye mål som er spesifikke og definerte gir bedre prestasjoner enn vage. Målsetting skal påvirke motivasjonen positivt, og en modell som forklarer motivasjon er flow - modellen til Mihaly Csikszentmihalyi. Han definerer flow modellen som "en tilstand der folk er så involvert i en aktivitet hvor ingenting annet synes å ha betydning; opplevelsen er så hyggelig at folk vil fortsette å gjøre det selv ved store kostnader, for ren moro skyld gjør det "(Csikszentmihalyi, 1990).

3.1.2.2 Mentale ferdigheter

Olympiatoppens modell om mental trening snakker om fem *mentale ferdigheter* som bygger på utøverens idrettslige prestasjon. De fem mentale ferdighetene er selvtillit, spenningsregulering, motivasjon, konsentrasjon og evnen til å mestre stress (Pensgaard & Hollingen, 2006). Siden mestring av *mentale basisteknikker* vil føre til utvikling av de mentale ferdighetene, vil vi kort oppsummere begge deler.

Det første vi tar for oss under *mentale ferdigheter* er *selvtillit*. Selvtillit defineres av Wormnes og Manger som «*troen på at vi kan utøve en ønsket atferd*» (Wormnes & Manger, 2005). I praksis så handler selvtillit om å ha troen på seg selv, og troen på egne ferdigheter i konkurranse og trening (Wormnes & Manger, 2005). *Spenningsregulering* er neste punkt, og defineres som evnen til å regulere sitt eget spenningsnivå og er avgjørende for idrettslig prestasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006). *Motivasjon* defineres som retningen og intensiteten på ens innsats (Weinberg & Gould, 2011). Når det gjelder konsentrasjon så kan det bli påvirket til enhver tid, uavhengig av hva man gjør. Påvirkningen kan komme fra for eksempel miljø, situasjon og andre forhold (Pensgaard & Gould, 2011). Begrepet *konsentrasjon* viser til en innsnevring av oppmerksomheten rettet mot et stimulus over lengre tid (Weinberg & Gould, 2011). For å kunne klare å prestere i idrettsfeltet og generelt i livet, må en kunne *mestre* følelser som stress, angst og nervøsitet. Hvordan vi mestrer stress er sterkt knyttet til hvilke erfaringer vi har fra lignende situasjoner, og hvordan vi reagerte da (Pensgaard & Hollingen, 2006). Stress blir definert som «*en subjektiv opplevelse hvor kravene i en situasjon oppleves som større enn ferdighetene en har, og hvor konsekvensene ved å mislykkes oppleves som alvorlige*» (McGrath, 1970).

3.2 Ernæring

Toppidrettsutøvere kommer ikke unna ernæring i sine forberedelser til en prestasjonssituasjon. Kosthold er en avgjørende faktor for prestasjon, men idrettsernæring handler ikke bare om strategier for å øke prestasjonen i konkurransesammenheng. Det handler også om å sikre kvaliteten på alle treningsøkter, holde utøveren frisk og skadefri, optimalisere restituasjon mellom økten eller før kamp, gi en optimal kroppsvekt og kroppssammensetning (Raastad, Helle, Garthe, 2011). Som toppidrettsutøver trenger du å vite litt om hvilke næringsstoffer kroppen trenger, hvor mye væske den må ha, og en del om innholdet i viktige matvarer (Holmlund, 2011).

“Mat er nødvendig, og derfor er mat også grunnlag for mye glede og en del frustrasjoner. Mat er personlig og noe som opptar oss alle” (Holmlund, 2011).

3.2.1 Kosthold

Godt kosthold er viktig for idrettslig prestasjon (Holmlund, 2011). For å få dekket energibehovet sitt må idrettsutøvere spise mer mat enn befolkningen for øvrig, og de har derfor gode muligheter til å få dekket sitt behov av alle næringsstoffer gjennom et variert kosthold med rikelig inntak av frukt og grønnsaker, grov brød- og korntyper, fisk, kjøtt og magre meieriprodukter (Norum, Norum, & Sosial- og helsedirektoratet, 2003). For de fleste toppidrettsutøvere passer det å spise et hovedmåltid 2-3 timer før en treningsøkt eller konkurranse. Dette refereres ofte til som “matchmat” i lagidretter. For noen kan det i tillegg være nødvendig å innta et mindre måltid cirka 1 time før kampstart/økt-start, slik at utøveren ikke stiller sulten til avspark/dropp (Holmlund, 2011).

3.2.1.1 Hvor ofte bør du spise

Alle anbefales å spise fire hovedmåltider hver dag: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat (Holmlund, 2011). Disse bør inntas hver tredje-fjerde time. Hvor mange mellommåltider, avhenger av aktivitetsnivå og treningsmengde, som igjen ofte henger sammen med om det er hverdag eller helg (Holmlund, 2011). De fleste som trener mye, altså daglig eller to ganger daglig, trenger ett til tre mellommåltider per dag. Dette kan endre seg de dagene det ikke trenes (Holmlund, 2011). For de som trener mye, er det helt avgjørende å innta nok mat tidlig på dagen, da vil du få best mulig effekt av treningen (Holmlund, 2011).

3.2.1.2 Hva bør du spise

Den daglige kosten bør inneholde næringstette matvarevalg, altså mat som inneholder mye vitaminer, mineraler og andre nyttige næringsstoffer i forhold til hvor mye den veier. En toppidrettsutøver bør for eksempel velge potet framfor pommes frites, grov brød istedenfor fint brød. Det er nok opplagt for de fleste at dette er sunne og riktige valg, men disse valgene

fører ikke bare til bedre helse, det vil også gjøre utøveren i stand til å prestere bedre på trening og i konkurranser (Holmlund, 2011).

Matvaregrupper:

1. Brød & Kornvarer
2. Poteter, Ris og pasta
3. Grønnsaker
4. Frukt & Bær
5. Fisk, fjærfe, kjøtt og egg
6. Melk, yoghurt og ost
7. Matfett (Margariner & vegetabilske oljer)

(Holmlund, 2011).

Alle matvaregrupper bør være med i et prestasjons-kosthold. Hvor mye av hver gruppe som bør være med, avhenger av trenings nivå, mengde og intensitet i treningsarbeidet og tidspunktet i forhold til trening og konkurranse. Matvaregruppe 1-4 inneholder karbohydrater og fiber. Gruppe 5 og 6 er de proteinrike gruppene, og gruppe 7 inneholder de fettrike matvarene. Alle matvaregruppene vil bidra til et ulikt og variert inntak av livsnødvendige vitaminer og mineraler, men gruppe 3 og 4 er overlegne når det gjelder næringstetthet, antioksidanter og andre viktige mikronæringsstoffer. De viktigste næringsstoffene for deg som trener, er karbohydrat, protein, fett samt vitaminer og mineraler (Holmlund, 2011).

Et kosthold med nok karbohydratrike matvarer blir derfor avgjørende for prestasjon. I idrettsernæring klassifiseres karbohydrat behovet etter treningsmengde, og den enkelte utøvers kroppsstørrelse. Det vil si at jo hardere du trener og jo tyngre du er, desto større karbohydratbehov har du (Holmlund, 2011).

Toppidrettsutøvere har høyere behov for protein enn personer som trener lite (Holmlund, 2011). Det økte behovet skyldes at proteinet i muskulaturen brytes ned og bygges opp under trening. Når man trener mye, må man derfor øke proteininntaket i maten for å vedlikeholde, restituere og bygge opp muskulatur. Frukt, grønnsaker og bær er næringstette matvarer. De inneholder mye vitaminer, mineraler, fiber og antioksidanter og er kalorifattige.

3.2.2 Væskebalanse

Når en toppidrettsutøver skal prestere, er det avgjørende at utøveren har en god væskebalanse (Holmlund, 2011). For lite væske i kroppen, eller dehydrering, er en av de vanligste årsakene til utmattelse hos idrettsutøvere (Holmlund, 2011). Når du er dehydrert må hjerte jobbe hardere (pulsene stiger), og kroppstemperaturen øker. Kvaliteten på arbeidet til idrettsutøveren reduseres, og resultatet blir skuffende (Holmlund, 2011). For å motvirke dehydrering må du erstatte væske og salt tapet som oppstår når du svetter (Holmlund, 2011). Mange tror at tørste er en god mekanisme som får deg til å drikke nok under trening eller konkurranse, men sannheten er at tørstemekanismen slår inn alt for sent (Holmlund, 2011). Idrettsutøvere må derfor drikke før de blir tørst. Det betyr at toppidrettsutøvere må vite noe om væskebalansen sin, og ha lært seg gode drikkerutiner som fungerer både under trening og konkurranse (Holmlund, 2011).

3.2.2.1 Vann vs. sportsdrikk

Effekten av væskeerstatning i form av sportsdrikk eller vann er ikke vesentlig forskjellig ved trening inntil en time, men ved aktivitet utover dette vil sportsdrikk gi en mindre reduksjon i prestasjonsevnen sammenlignet med rent vann (Sosial- og helsedirektoratet, 2003). Det er viktig å understreke at det er til dels store individuelle forskjeller i toleranse både for vann og sportsdrikk, spesielt i forbindelse med konkurranser. Derfor må utøvere prøve seg fram under trening og individualisere de generelle anbefalingene (Sosial- og helsedirektoratet, 2003).

3.3 Rutiner og Ritualer

Rutiner er et av de viktigste aspektene innen toppidrett (Taylor, 2012). Dette er fordi rutiner er noe utøverne selv utvikler for å forbedre sin prestasjon på trening og i konkurranser (Taylor, 2012).

Den fundamentale verdien i rutiner skyldes i stor grad at det sikrer utøveren gode forberedelser, rettet mot prestasjon både på trening og i konkurransesituasjoner. Rutiner gir utøveren muligheten til å være fullstendig forberedt både fysisk, teknisk, taktisk og mentalt på å prestere best mulig (Taylor, 2012). På denne måten kan rutiner være med å sikre at utøveren kan ha fullt fokus og være avslappet før og under selve konkurransen. Rutiner tillater også utøveren å gjøre forberedelsene mer forutsigbare siden utøveren har full kontroll på at rutinene systematisk dekker de menneskelige behovene utøveren måtte ha knyttet til sin prestasjon (Taylor, 2012). Dette gir også utøveren en mulighet til å forberede seg på det uforutsette. Dersom utøveren kan redusere antallet faktorer som kan påvirke prestasjonen negativt, vil utøveren også ha mulighet til å håndtere disse faktorene på en bedre måte etterhvert som situasjonene oppstår. Dette fører også til at utøveren kan være mer fokusert og avslappet før og under konkurranse (Taylor, 2012).

Toppidrettsutøvere og overtro har alltid vært myteomspunnet (McKinven, 2014). Det er noe av dette som gir sporten sin unike identitet. I realiteten er overtro en del av rutinene til idrettsutøvere før trening eller kamp. Dersom idrettsutøveren gjennomfører sine rutiner i sin foretrukne rekkefølge vil det føre til at utøveren føler seg trygg på egne ferdigheter. I tillegg får utøverne en indre følelse av kontroll. Utøveren kan være sikker på at forberedelsene har vært optimale. Eksempler på dette er en idrettsutøver som må ta på seg utstyret sitt i en spesiell rekkefølge eller ta en unik «hand-shake» med en lagkamerat like før de går ut fra garderoben før kampstart (McKinven, 2014).

Enkelte overtroiske rutiner er unike for sin sport, som at ishockeyspiller ikke barberer skjegget så lenge laget er med i sluttspillet, eller fotballspillere som ikke rører et trofe før de har vunnet det (McKinven, 2014). Dette handler om kontroll. Jo mindre kontroll folk har over livene sine, jo mer sannsynlige er det at de prøver å gjenopprette kontrollen gjennom mental gymnastikk (Whitson & Galinsky, 2008). Som symbolske handlinger utføres ritualer som noe som vanligvis har en påviselig hensikt, men som alltid alluderer til noe mer enn seg selv, og som betyr flere ting på en gang. Ved å utføre et ritual, forbindes den enkelte eller gruppen med noe mystisk, noe som er større enn ord eller rasjonelle tanker kan utsi (Bolman, Thorbjørnsen & Deal, 2014). Vi mennesker lager oss både private og kollektive ritualer. De som fungerer og blir meningsbærende. Kraften i et rituale blir særlig merkbar hvis en opplever tomhet når de blir borte (Bolman, et.al 2014). Ritualer knytter også en gruppe sammen og gjennomsyrrer den med tradisjoner og verdier (Bolman, et.al 2014).

3.3.1 Rutiner vs. Ritualer

Noen sport psykologer bruker begrepet "ritual" i stedet for rutine (Taylor, 2012). Taylor liker ikke denne betegnelsen fordi den har assosiasjoner som går mot hva rutiner prøver å oppnå. I kontrast av rutiner er ritualer forbundet med overtro og ofte består av ting som ikke har noen praktisk innvirkning på ytelsen, for eksempel er det noen idrettsutøvere som har lykke sokker eller etter en bestemt rute til konkurranseområdet (Taylor, 2012). Rutiner kan også justeres hvis behovet skulle oppstå, for eksempel hvis du ankommer sent til konkurransen, kan du redusere din rutine og fortsatt være forberedt. Ritualer på en annen side er stive og seremoniell. Idrettsutøvere kan tro at ritualer må gjøres, hvis ritualene ikke blir gjennomført vil de ikke gjøre det bra. Du kontrollerer rutiner, mens ritualer kontrollerer deg (Taylor, 2012).

3.3.2 Søvnn

Søvnn er den viktigste faktoren sammen med ernæring for prestasjon, som en toppidrettsutøver kan påvirke gjennom sine daglige rutiner (Henning, 2008). God søvnn revitaliserer kroppen, gir mer energi og hjelper utøveren og være mer tilstede og tenke klarere gjennom den påfølgende dagens treningsøkter eller konkurranser (Henning, 2008). Søvnn er en av de mest essensielle komponentene i restitusjonsprosessen for toppidrettsutøvere. Dette skyldes de fysiske og psykologiske effektene søvnn har på kroppens

restitusjon. Til tross for at dette er det gjort relativt få studier på toppidrettsutøvere sine søvnvaner i forbindelse med konkurranse eller trening (Lastella, Roach, Halson, Sargent, 2015). En studie utført av Erlacher (2011) utført på tyske toppidrettsutøvere, tok for seg søvn før konkurranser. Denne studien viser til at cirka 62% av utøverne opplever dårlig søvnkvalitet natten før en viktig konkurranse. Hele 80% av utøverne rapporterte om vanskeligheter med å falle i søvn av ulike årsaker. De årsakene som ble rapportert inn av flest utøvere var at de tenkte på konkurransen eller var nervøse for prestasjonen på konkurransedagen (Erlacher, et. al 2011). Lastella (2015) har sett på hvor mye toppidrettsutøvere sove i snitt. Toppidrettsutøvere i lagidretter tilbringer i snitt 8,4 timer i sengen pr natt, hvorav 7 timer er søvn (Lastella et al., 2015).

4.0 Resultat & Diskusjon

I resultat og diskusjon kommer vi til å presentere resultatene fra vår oppgave og diskutere ved å sette disse funnene opp mot teorien. Resultatene i denne oppgaven er basert på to intervjuer av toppidrettsutøvere. Måten vi har gjort dette på er at vi snakker litt rundt temaet og presenterer hva teorien sier, og setter det opp mot hvordan våre toppidrettsutøvere oppgir at de forbereder seg de siste 24 timene før en hjemmekamp.

4.1 Motivasjonen i målet

Som nevnt i boken til Pensgaard & Hollingen (2006) så er målsetting utrolig viktig. Det har en stor påvirkning på selvtillit, motivasjon og selvmestring. Ettersom utøverne setter sine egne mål, så vil målene være utøverens egen måte til å påvirke sin egen motivasjon. Begge utøverne sa de satt egne mål selv, og at de jobber aktivt for å oppnå de.

«Målsetting er veldig viktig for meg. Det er spesielt utviklingsmålene og de kortsiktige målene, som i det daglige har mye å si for trening, og tillegg til det så er fotball veldig motiverende og morsomt å spille. Det er jo motiverende å jobbe med målene, og se at det du jobber med faktisk funker, og at jeg ser fremgang.» - Fotballspiller

Begge spillerne ble spurt om de hadde kortsiktige og langsiktige mål. Hvis vi først tar for oss det kortsiktige målet, så hadde ishockeyspilleren et godt spesifikt mål som var å spille fast i Get – ligaen, mens fotballspilleren hadde et vagt og utydelig mål «... *bli enda mer dominerende i den ligaen jeg spiller.*» Dette er et vagt mål fordi han ikke sier spesifikt hva han ønsker å bli bedre på. Eksempel på hva han kunne sagt er «bli kaptein på laget» eller «toppscorer i klubben». Deres langsiktige mål kan anses som drømmemålet. Dette er det store hårete målet som ville være det den ultimate drømmen å ha oppnådd når karrieren er slutt. Alle andre mål er bare delmål på veien mot drømmen. Langsiktige målet til fotballspilleren er å spille i en av de fem største ligaene i Europa og Norges landslag, mens ishockeyspilleren skal spille i NHL eller SHL.

4.2 Mentale prosesser: forberedelse

Spørsmålet vårt om mentale forberedelser var lagt opp slik at utøverne selv kunne bruke ord som visualisering og spenningsregulering, som var begreper begge sa direkte eller mellom linjene. Hvis vi først tar for oss begrepet visualisering, så nevnte begge utøvere at de bruker visualisering, men kanskje litt forskjellig. Fotballspilleren sier at det er variert hva han gjør på selve kampdagen, men er kampen tidlig så sitter eller ligger han i sofaen stort sett og visualiserer forskjellige situasjoner som kan oppstå i kampen. Hvis kampen er sent går han seg en tur for å holde beina i gang. Dette kan bli tolket som et virkemiddel som påvirker spenningsreguleringen. Fotballspilleren har fokuset på at visualisering kan hindre stress og angst, og kan regulere overspenning eller for lav spenning. For eksempel kan visualisering

hjelpe en utøver som får hjerneteppe under visse situasjoner. I henhold til funn av Vealey & Greenleaf (2010).

«... på kampdagen så forholder jeg meg i ro, og ligger gjerne flere timer i sengen og slapper av ..., og da visualiserer jeg flere situasjoner som ville oppstå i løpet av kampen, og da går jeg gjennom disse situasjonene flere ganger, så har jeg alltid et par punkter som jeg skal være god på, og dette må gjerne være få punkter sånn at det er lett å forholde seg til, sånn at det ikke blir for mye. Både offensivt og defensivt. ... i tillegg så kan jeg ha en samtale med, med mental treneren kort dagen før kamp.» - Fotballspiller

Ishockey spilleren sier at han også liker å slappe av og få en god natts søvn. Ishockeyspilleren sier han tar kampdagen veldig rolig. De har pre-game skate klokken 10:00, og varer en drøy halvtime. Dette er stort sett en rolig økt med lek og lette øvelser. Dette er stort sett for at spillerne skal komme i kampmodus, få i gang beina, få en god følelse på isen og ikke minst en god start på dagen. Etter pre-game skate stikker han hjem og får i seg et lett mellommåltid, og sover i 45 minutter. Dette har en positiv innvirkning på spenningsreguleringen. Etter det tar han på seg kampdressen og så møtes laget i byen, hvor de tar en felles middag.

Ishockeyspillerens personlige rutine før kamp er:

«... jeg liker å se på en del Youtube-klipp av gode NHL spillere. Da blir jeg fyrt opp og kommer i støtet. Så går jeg litt rundt i hallen, ser litt på isen og tenker «der burde jeg sette fart» eller «der burde jeg skyte». På oppvarmingen før kampen ser jeg bort på og prøver å bli kjent med utespillerne og keeperen for å se om han er lav eller høy, treg eller rask ... Vi hører også på felles musikk i garderoben på anlegget.» - Ishockey

Ut ifra begge intervjuene, så tydet det på at ishockeyspilleren var mye mer overtroisk enn fotballspilleren. Grunnen for at de hører på musikk felles på anlegget er fordi sist kamp de prøvde det, så vant de mot et topplag. Dette er grunnen for at de hører på felles musikk.

4.3 Medgang & Motgang

En god mentalitet er det som skiller de gode fra de beste. Vi valgte å stille dette spørsmålet fordi det vil gi oss et inntrykk av hvordan mentalitet utøverne vi intervjuet har, og for å se hvordan de jobber med seg selv i både medgang og motgang. Begge utøverne sier at det er en fantastisk følelse å ha medgang, de trenger ikke tenke og dermed går alt av seg selv. Dette er det som kalles å være i flow.

«I medgang så går ting av seg selv, og det er kanskje verdens beste følelse når du er i medgang og spiller kamp etter kamp og er i flow. Det er bare gøy og lett, og ting går din vei.» - Fotballspiller

Når det gjelder motgang, kan det fort ødelegge mentaliteten og dermed bryte ned en utøver, og spesielt hvis det er motgang over lengre tid. Dette kan gi en stor mental belastning på selvtilliten og motivasjonen. Begge utøvere sier de har en form for indre dialog når de opplever motgang. Som nevnt i boken til Pensgaard & Hollingen (2006) kan den indre dialogen være både positiv og negativ. Begge utøverne virket til å ta den indre dialogen, visualiseringen og spenningsreguleringen relativt høytidelig.

«I motgang så vil det selvfølgelig være en større jobb mentalt i forhold til kamp. Man må bare ha troen på at det arbeidet du legger ned, og de ferdighetene du har er gode nok. Det gjelder faktisk bare å få det frem og den jobben du gjør det vil gi resultater, selv om det kanskje ikke har gitt det i det siste, og kanskje ikke denne kampen heller, men så lenge du ikke gir opp, vil det gi resultat på sikt.» - Fotballspiller

Det fotballspilleren sier her samsvarer veldig bra med hva vi skrev i teoridelen om Terry Orlick og hans «Wheel of Excellence». Det fotballspilleren sier om motgang er å ha positive forpliktelser til seg selv når det ikke går som det skal, og han viser at det er viktig å ha troen på seg selv, og at det meste er mulig så lenge man har fullt fokus på arbeidsoppgavene sine. Det vi tolker ut ifra hva ishockeyspilleren svarte på spørsmålet om motgang, så sa han at hvis ingenting gikk hans vei, så skulle han tenke positivt, ha fullt fokus og spille enkelt.

4.4 Ernæring i toppidrett

Når vi har intervjuet toppidrettsutøvere og sett nærmere på deres forberedelser inn mot en prestasjonssituasjon på hjemmebane, har vi sett nærmere på deres matrutiner og måltidsrytme, i tillegg har vi valgt å vektlegge væskebalansen i kroppen siden det er en sentral faktor rundt det å prestere optimalt. Vi har under teoridelen forklart hva teorien sier rundt disse temaene og vil i denne delen se på hva toppidrettsutøverne har svart og sette dette opp mot teorien. Godt kosthold er viktig for idrettslige prestasjoner, en toppidrettsutøver er avhengig av å ha et bevisst forhold til kosthold for å få dekket sitt behov for næringsstoffer. Den anbefalte måten å dekke dette behovet på er gjennom et variert kosthold og gode rutiner på inntak av mat og drikke (Holmlund, 2011).

Når det kommer til måltidsrytme blir alle anbefalte og spise fire hovedmåltid hver dag, dette dreier seg om frokost, lunsj, middag og kvelds. Disse måltidene blir anbefalt å innta hver tredje/fjerde time (Holmlund, 2011). Dette får vi bekreftet av toppidrettsutøverne vi har intervjuet som begge oppgir at deres daglige matrutiner dagen før kamp består av alle de fire hovedmåltidene. Begge utøvere har frokost på morgenen før de har lunsj mellom tre og fire timer senere.

“Jeg spiser frokost klokken 9 så spiser jeg en banan etter trening før jeg spiser et varmt måltid til lunsj i 12 halv ett tiden.” -Fotballspiller

Som følge av den store fysiske påkjennelsen toppidrett er, blir det naturlig at toppidrettsutøvere spiser mer enn den gjennomsnittlige befolkningen (Holmlund, 2011). For en toppidrettsutøver er det ikke alltid nok å holde seg bare til hovedmåltidene, de aller fleste har behov for påfyll i mellomtiden, hvor mange slike mellommåltid en person trenger er avhengig av aktivitetsnivået til personen og ikke minst treningsmengde for toppidrettsutøvere (Holmlund, 2011).

“Hvis det er i oppkjøring, så trener vi veldig mye så da spiser jeg mye mer i oppkjøring på grunn av treningsmengde, og da handler det egentlig om å spise nok.” - Fotballspiller

Holmlund (2011) hevder at de fleste som trener mye, har behov for mellom tre og fire mellommåltider i løpet av en dag. Han definerer en person som trener mye som en utøver som trener en eller to ganger for dagen. Begge våre utøvere forklarer at de i løpet av en dag spiser tre mellommåltider hver dag, og at disse måltidene ofte består av en banan eller en liten yoghurt. Holmlund (2011) hevder også at mange toppidrettsutøvere har en tendens til å spise for lite tidlig på dagen og tilsvarende mye på ettermiddagen. Dette mener han kan skyldes den hektiske hverdagen til en toppidrettsutøver, og at dette fører til at hovedmengden av næringsinntaket skjer hjemme på sofaen etter dagens gjøremål er over. Vår ishockeyspiller var enig i denne påstanden og hevdet at siden hans hverdag består av både skole og trening så endte han ofte opp med at frokost og lunsj ble nærmere mellommåltider enn hovedmåltider.

“Ved siden av ishockeyen går jeg fortsatt på skole. Så min frokost er lett og består av en yoghurt og noen bananer med sjokolademelk.” - Ishockeyspiller

Den daglige kosten bør inneholde alle de næringsstoffene en toppidrettsutøver trenger for å prestere optimalt på trening og i konkurranse. Dette tolker vi til at det rett og slett handler om å gjøre så mange gode valg som mulig i løpet av en dag. Frukt og nøtter i stedet for søtsaker, og grovbrød i stedet for fint brød som ofte består av raske karbohydrater. Disse valgene fører ikke bare til bedre helse, men også bedre idrettsprestasjoner. Vår tolkning av intervjuene med toppidrettsutøverne tilsier at dette er et tema de begge har et forhold til, de oppgir at de har et variert kosthold, men det kan virke som om fotballspilleren er litt mer opptatt av detaljene bak måltidene enn hva ishockeyspilleren oppgir. På spørsmål om ishockeyspillere er opptatt av kosthold svarte vår informant:

“Nja, det varierer veldig. Det finnes noen som er veldig opptatt av at kostholdet skal være best mulig, men det finnes også lag i toppdivisjonen hvor de ikke er så seriøse på akkurat det området, men jeg vil si at jeg hvertfall tenker på det.” - Ishockeyspiller

Vi har tatt for oss de siste 24 timene før en hjemmekamp og da er det viktig å presisere at det er betydelig forskjell på kostholdet dagen før kamp og på selve kampdagen. På selve kampdagen oppgir begge utøverne at de spiser en “god” frokost, som i begge sitt tilfelle besto av kornprodukter som grovbrød eller rundstykke. Begge oppga også at de valgte magre produkter som pålegg, og at de hadde enten frukt juice eller vann å drikke til.

“Til frokost spiste jeg tre grove skiver, hvor to av dem var med kalkunpålegg, agurk, tomat og paprika. Den tredje hadde jeg leverpostei med tilbehør. I tillegg hadde jeg et glass med appelsinjuice, og en kopp kaffe til frokost. Kun en kopp med kaffe til frokost fordi det ikke det skal bli for mye koffein.” - Fotballspiller

Vi har også forstått at det i begge idrettene er vanlig med såkalt “Match mat”. Dette betyr at laget samles over ett felles måltid som en del av forberedelsene til kamp.

“Jeg hadde “match mat” klokken fem, der spiste jeg ris og bolognese saus altså pasta saus, og en kyllingfilet og salat. I tillegg hadde jeg drukket cirka tre liter vann i løpet av dagen. Også siste to timene før kamp, så drakk jeg to glass med sportsdrikk. Og spiste en liten klase med druer.” -Fotballspiller

Når toppidrettsutøvere skal prestere er det helt avgjørende at væskebalansen er i orden. Dehydrering er den vanligste årsaken til utmattelse. (Holmlund, 2011) beskriver effekten av dårlig væskebalanse som at kvaliteten på produktet som utøveren leverer blir dårligere og da vil den naturlige konsekvensen av dette være at resultatene blir skuffende. Holmlund (2011) forteller at for å motvirke dehydrering må utøveren i tillegg til å være i væskebalanse før kampstart, også erstatte væske og salttapet som oppstår underveis i prestasjonssituasjonen. Derfor er det viktig at toppidrettsutøverne vet hvordan væskebalansen sin fungerer og har lært seg gode drikkerutiner som fungerer både på trening og i kamp (Holmlund, 2011). Våre toppidrettsutøvere er ulike på hvor god rutiner de har på nettopp væskebalanse, fra å være veldig opptatt av detaljene til å bare tenke at jeg må huske å drikke før jeg blir tørst. I noen tilfeller kan det muligens være vel så bra når det er så innarbeidet at utøveren føler at det ikke er en rutine, men noe han gjør naturlig.

“Jeg tror ikke jeg har en sånn fast rutine på det, men jeg er ganske flink på det å drikke mye generelt. Jeg tenker ikke så mye over det.” -Ishockeyspiller

“Det er jo selvfølgelig en treningssak, men jeg har ikke noe tidspunkt jeg drikker, men jeg er nøye på at jeg får i meg nok. Det kommer an på hvor varm temperaturen er selvfølgelig, men fargen på urinen sier meg ganske mye, og hyppigheten jeg må på do. Dette gir meg gode indikasjoner på at jeg har drukket nok.” -Fotballspiller

4.5 Daglige Rutiner & mytiske Ritualer

Rutiner er et av de viktigste aspektene i toppidretten (Taylor, 2012). Gode innarbeidede rutiner bidrar til at utøverens forberedelser bli optimalisert (Taylor, 2012). Man kan si at ritualer er mer seremonielle enn rutiner. Utøveren tror at ritualet må gjennomføres, og dersom ritualet ikke gjennomføres vil det gå dårlig. Utøveren kontrollerer sine rutiner, mens ritualer kontrollerer utøveren (Taylor, 2012). Derfor er det viktig å huske at målet med rutinene er å forberede utøveren på prestasjonssituasjoner. Alt som blir gjort i en rutine skal derfor tjene en bestemt og praktisk funksjon ved forberedelsesprosessen. For eksempel, en fysisk og teknisk oppvarming og en gjennomgang av taktikk for en kommende konkurranse er alle viktige for total forberedelse.

“Jeg har kanskje hatt det når jeg var yngre, men egentlig så har jeg ikke det. Eller jeg teiper køllene mine før oppvarming, tar av teipen og teiper på nytt før kamp, og bytter teip i hver pause. Så kan vel si det er et ritual, ettersom jeg gjør det hele tiden, og det sitter i ryggmargen.” -Ishockeyspiller

En rutine som begge våre idrettsutøvere har tilfelles er at de begge forholder seg i ro på kampdag, de er altså ikke særlig aktive før oppmøte før kamp.

“Ja, 90% av tiden sitter eller ligger jeg, men kan også gjøre andre ting som å lese og skrive. Gjør dette på begynnelsen av dagen hvis kampen er sent. De siste 6-8 timene inn mot kampen er det stort sett ganske rolig.” -Fotballspiller

Begge toppidrettsutøverne oppgir at de i store deler av dagen enten ligger eller sitter. Et lite unntak fra likhetene er at ishockeyspillere har en lett trening om morgenen på kampdag. De møter opp i hallen om morgenen og så går de litt på skøyter, for blant annet forberede seg mentalt på prestasjonssituasjonen som kommer senere på dagen. Ishockeyspilleren oppgir i intervjuet at han føler at et kort “ispass” bidrar til at han føler seg mer klar for kamp, enn han ellers ville ha gjort hvis han hadde slappet av i sofaen.

“Pre-game skate innebærer at du trener eller bare går litt utpå der å leker deg litt selv. Alle gutta på laget bare spiller litt. Treneren har satt opp en lett øvelse. Bare for gå inn utstyret litt. For når du henger opp utstyret dagen før så blir det litt stivt å sånt, bare får myka opp det litt og bare gå der litt. Få kjent litt på pucken å få en god følelse.” -Ishockeyspiller

For en fotballspiller var det mulig at han gikk seg en liten gå tur.

“Fysisk så er det kun en gåtur tidlig på dagen. Dette kommer litt an på når kampen er på dagen. Hvis den er tidlig så blir det gjerne en kort gåtur.” -Fotballspiller

4.6 Søvn som faktor for prestasjon

Søvn er sammen med ernæring den viktigste faktoren for prestasjon, som en toppidrettsutøver kan påvirke gjennom sin daglige rutine (Henning, 2008). Lastella undersøkte i 2015 hvor mange timer søvn en toppidrettsutøver i lagidretter fikk natten før kamp. Dette har vi også sett nærmere på gjennom vårt intervjuarbeid, og vi har kommet fram til at Lastella sine 8,4 timer i snitt (Lastella et al., 2015) stemmer godt overens med de opplysningene vi har fått av våre utøvere i ishockey og fotball. Våre utøvere oppgir at de sover mellom 8 og 9 timer natten før kamp.

“Jeg legger meg i 23 tiden å står opp i 10 tiden så da er det 9 timer.” -Ishockeyspiller

“Natt til kampdag sover jeg 8 og en halv time. Blir det mindre enn 8 timer så er det gjerne litt for lite, og blir det mer enn 9 timer så føler jeg meg gjerne litt slapp.” - Fotballspiller

Søvnvansker er et vanlig problem for toppidrettsutøvere ifølge en studie utført av Erlacher (2011). Dette var det flere årsaker til, men de fleste av deltakerne i den studien oppga blant annet nervøsitet, eller at de tenkte på kampen dagen etter, som en mulig årsak til problemene med å falle i søvn. Når vi spurte våre utøvere om de hadde problemer med nervøsitet eller det å falle i søvn natten før kamper er begge to klare på at de ikke opplever at det er et problem.

“Nei, jeg er ikke nervøs når jeg legger meg. Jeg har ikke noe problem med å sove eller jeg ligger ikke å tenker på det. Så nei, jeg har ikke problemer med det” - Ishockeyspiller

4.7 Oppsummering av resultat

I innledningen ble det nevnt at fokuset på oppgaven var rettet mot forberedelsesprosessen til utøverne. Hovedfokuset var på de mentale faktorene, kostholdet og rutinene inn mot en hjemmekamp. Gjennom del 4 av oppgaven koblet vi teorien opp mot hva utøverne sa under dybdeintervjuet. For å oppsummere resultatene har vi arbeidet oss gjennom vår datainnsamling, og kan dermed konkludere med at det var betydelige likheter mellom teorien og de funnene vi gjorde gjennom vår avhandling. Gjennom våre dybdeintervju har vi sammenliknet teori opp imot hva utøverne selv mener er den ideelle måten å forberede seg på.

Vi har funnet ut at begge utøverne bruker målsetning som påvirkningskraft for egen motivasjon. Det kommer frem i våre dybdeintervju at begge idrettsutøverne visualiserer kampen, for å være best mulig forberedt på de situasjonene som kan oppstå underveis. Det var ingen av utøverne som konkret nevnte spenningsregulering særskilt, men begge oppgir i intervju flere elementer i sine daglige rutiner som har en indirekte spenningsregulerende effekt.

Når det kommer til ernæring velger vi å trekke sammenligninger mellom teorien og hva intervjupersonene indikerte. Det kommer frem at det er forskjell på hvor høyt prioritert ernæring er hos de forskjellige toppidrettsutøverne, men begge oppgir at matchmat er svært viktig for deres forberedelser inn mot kamp. Hvor høyt prioritert væskebalansen er i forberedelsene er ulik fra utøver til utøver, men begge er klar over hvor viktig det er å unngå dehydrering.

De daglige rutinene til toppidrettsutøverne er veldig lik de siste 24 timene før en hjemmekamp, men det finnes noen avvik. Avvikene som kom tydeligst frem var at ishockeyspilleren hadde pre-game skate om morgenen på kampdag, mens fotballspillerne stort sett var inaktive. Våre informanter har oppgitt at ritualer er mer utberedt i ishockey enn i fotballmiljøet. Dette bekrefter teorien til McKinven (2014). Våre funn viser at dette skyldes i stor grad, at ishockeyspillerne er mer opptatt av å ikke forandre detaljer som har fungert tidligere. Da kan det fort oppstå assosiasjoner til den tidligere engelske landslagssjefen i fotball Alfred Ramsey (1920 - 1999) som sa "never change a winning team".

Vi fant ut at det var samsvar mellom teorien til Lastella (2015) og vår forskning når det gjelder søvn. Der kan vi konkludere med at Lastella sine funn, som tilsier at toppidrettsutøvere trenger 8,4 timer søvn stemmer godt overens med de opplysningene toppidrettsutøverne har meddelt under intervju. Studien til Erlacher (2011) konkluderte med at 80 % av tyske toppidrettsutøvere opplevde problemer med å falle i søvn eller dårlig søvnkvalitet. Våre funn viser at toppidrettsutøverne som en kontrast til dette ikke opplevde verken problem med å falle i søvn, eller nedsatt søvnkvalitet natten før kamp.

Referanseliste

- Bolman, L., Thorbjørnsen, K., & Deal, T. (2014). *Nytt perspektiv på organisasjon og ledelse: Struktur, sosiale relasjoner, politikk og symboler* (5. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Erlacher, D., Ehrlenspeil, F., Adebesan, O. A., El-Din, H. G. (2011). *Sleep habits in German athletes before important competitions or games*. *Journal of Sports Science* (8)
- Hansen, E., Sandven, A. (2011) *Publikum trekker innendørs*. Oslo, Aftenposten. Hentet fra: <http://www.aftenposten.no/norge/Publikum-trekker-innendørs-552354b.html> [09.12.2016]
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, Chichester.
- Harrison, C. (2014) *Difference between good and great*. Athlete Development, New Zealand, Millennium Institute. Hentet fra: <http://athletedevelopment.org.nz/difference-good-great/> (12.12.2016)
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur
- Henning. B. (2008) *7 Pre-game habits of pro hockey players: preparation leads to consistent on-ice success*. Irvine, CA.
- Holmlund, H. (2011). *Spis deg best: Mat for deg som vil yte langt og lenge*. Lysaker: Dinamo forl.
- Jovanović, M. (2011) *Physical preparation for soccer*. Belgrade, 8weeksout (special edition).
- McKinven, J. (2014). *5 Essential Mental Preparation Tips for Hockey Players*. *Glassandout*. Hentet fra: <http://glassandout.com/2014/01/5-essential-mental-preparation-tips-for-hockey-players/> (24.10.2016)
- Lastella. M, Roach. G.D, Halson S.L, Sargent. C. (2015). *Sleep/wake behaviours of elite athletes from individual and team sports*. *European Journal of Sport Science*. New Jersey.
- McGrath, J.E. (1970). *A conceptual formulation for research on stress*. In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress*. New York: Rinehart & Winston.

Norum, K., & Norum, K., & Sosial- og helsedirektoratet. (2003). *Mat og prestasjon : Kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Orlick, T., (2015) *In Pursuit of Excellence* (5.utg). Champaign, IL, United States. Human Kinetics Publishers.

Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Raastad, T., Helle, C., & Garthe, I. (2011). *Idrettsernæring*. Oslo: Gyldendal.

Taylor, J & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Taylor, Jim ph.d. (2012). *Sports: Why the World's Best Athletes Use Routines, The power of prime*. Psychology Today.

Hentet fra:

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/201207/sports-why-the-worlds-best-athletes-use-routines> (21.11.2016)

Vealey, R. S & Greenleaf, C. A. (2010). *Seeing Is Believing: Understanding and using Imagery in Sport*. (6. utg. New York: McGraw-Hill.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (5. utg.) Champaign IL: Human Kinetics

Whitson J. A. & Galinsky A. D. (2008). *Lacking Control Increases Illusory Pattern Perception*. *American Association for the Advancement of Science*

Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Toppidrettskultur – Forberedelse til prestasjon

Bakgrunn og formål

Detter er en bachelor studie av studenter ved Høyskolen i Sogn & Fjordane, som skal belyse toppidrettskulturen i Norges to største publikumsidretter fotball & ishockey. Formålet med studien er å se på hvordan toppidrettsutøvere forbereder seg inn mot en hjemmekamp i sin idrett.

Du inviteres herved til å delta som intervju objekt i denne studien, på bakgrunn av dine erfaringer fra toppidretten du representerer.

Hva innebærer deltakelse i studien?

I denne studien skal vi fokusere på en toppidrettsutøver i fotball og en i hockey. Intervjuobjektene vil bli spurt om hva de gjør de siste 24 timene før en hjemmekamp. Spørsmålene vill belyse aktivitetsnivået dagen før kamp, søvn, matvaner, forberedelser opp mot kamp og ritualer. Intervjuet vill ta ca. 30-50 minutter. Under intervjuet vill begge prosjektlederne være tilstedeværende, men det vil kun være en som holder intervjuet, mens han andre vill skrive ned hva som blir sagt. Det vil også bli brukt lydopptak under intervju.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun prosjektledelsen og veileder fra høyskolen i Sogn & Fjordane vill ha tilgang til dine personopplysninger. Verken navn eller personalia vill bli publisert i oppgaven. Du blir fullstendig anonymisert slik at det ikke skal være mulig å se hvem som har bidratt til prosjektbesvarelsen. For at dette skal ivaretas, er det nødvendig at utøverne **ikke opplyser** andre om prosjektet.

Prosjektet skal etter planen avsluttes [16.12.16]. Da blir alle personopplysninger og opptak slettet slik at ikke vill være mulig å hente dette fram ved en senere anledning.

Frivillig deltakelse

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

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med:

Kristian Bendiksen 98037567

Christofer Sigveland 99311001

Veileder på prosjektet har vært Dag Ove Hovdal. Høgskulelektor ved Høgskulen i Sogn & Fjordane. Dag.Ove.Hovdal@hisf.no

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

1. **Generell**

- a. Hvordan forbereder du deg de siste 24 timene før en hjemmekamp?

2. **Aktivitet**

- a. Dagen før
 - i. Hvor aktiv er du dagen før kampdag?
- b. Kampdag
 - I. Hva gjør du vanligvis samme dag som du har kamp?
- c. Søvn
 - I. Hvor mange timer søvn får du gjennomsnittlig natten før kamp?
 - ii. Vanskeligheter med å falle i søvn dagen før kamp?

3. **Matvaner**

- a. Når spiser du?
 - i. Måltidsrytme
- b. Hvor mange hovedmåltider/mellommåltider spiser du de siste 24 timene?
- c. Hva spiser du?
 - I. Matvarevalg
- d. Hva gjør du for å opprettholde væskebalansen på kampdag?
 - i. Vann eller sportsdrikk?

4. **Ideal / mental**

- a. Ideelle forberedelser i sin idrett
- b. Hva er dine drømmemål? Hva er ditt kortsiktige mål? Hva er ditt langsiktige mål? Hvordan dine mål påvirker motivasjonen?
- c. Hvordan forbereder du deg mentalt til kamp?
- d. Hvordan holder du fokuset og motivasjonen oppe i motgang og medgang?
- e. Hvordan ser du på deg selv som idrettsutøver?

5. **Ritualer/Rutiner**

- a. Før oppmøte
- b. Før kamp