



Høgskulen på Vestlandet

Vitenskapsteori og forskningsmetode. Bacheloroppgave

KRO350-BAC-2023-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	11-05-2023 00:00 CEST	Termin:	2023 VÅR
Sluttdato:	25-05-2023 14:00 CEST	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
Flowkode:	203 KRO350 1 BAC 2023 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	221
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	13121
----------------------	-------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



BACHELOROPPGAVE

Hvordan opplever et utvalg norske toppidrettsutøvere innen fotball og kunsthopp at mentale basisteknikker påvirker deres prestasjon i trening og kamp/konkurranse?

How does a selection of Norwegian top athletes in football and figure skating experience the impact of basic mental training techniques on their performance in training and matches/competitions?

Kandidat 208 & 221

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthold og naturfag

Even Bjoarvik

25.05.2023

Antall ord: 13121

Forord

Det er med en blanding av stolthet, takknemlighet og litt vemod at vi nå sitter og skriver de siste ordene på vår bacheloroppgave. Vi har hatt tre fine og lærerike år på Høgskulen på Vestlandet og setter stor pris på alt vi har lært underveis fra det teoretiske fundamentet til de praktiske erfaringene. De mange erfaringene og lærdommen vi tar med oss fra dette studiet har ikke bare bidratt til faglig utvikling, men og vært med på å forme oss som individ. Denne bacheloroppgaven er et resultat av mange timer med forskning, faglig diskusjon og refleksjon. Gjennom denne oppgaven har vi fått mulighet til å dypdykke inn i mental trening som fagfelt og hvordan et utvalg utøvere innen fotball og kunstløp opplever at dette påvirker deres prestasjon. Å skrive denne bacheloroppgaven har vært en lærerik prosess som vi er sikre på at vi vil dra nytte av videre i utdannelsen og livet. Vi vil rette en stor takk til vår veileder Even Bjoarvik. Vi er takknemlig for din gode hjelp og støttende ord. Vi vil også takke våre medstudenter for tre fine år sammen. Videre vil vi takke våre dedikerte respondenter som tok seg tid til å delta i vårt forskningsprosjekt. Selv om det er trist at denne epoken er over ser vi frem mot de kapitlene vi skal i gang med å skrive.

Kandidat 208 & 221

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Høgskulen på Vestlandet

Bergen, mai, 2023

«Våre psykiske og moralske evner utvikler seg slik som musklene, kun når de blir brukt, og det blir de ikke av at vi hele tiden nøyer oss med å tenke og handle slik man alltid har tenkt og handlet».

- John Stuart Mill¹

¹ (Pensgaard, 2004).

Sammendrag

Bakgrunn: Med bakgrunn i en økende interesse for mental trening i media og dens betydning for prestasjon ønsket vi å undersøke denne sammenhengen nærmere. For å få en bred tilnærming ønsket vi å inkludere utøvere fra både en individuell idrett og en lagidrett. Til tross for at kunstløp (individuell idrett) er en av verdens største vinteridretter er det svært lite forskning på mental trening knyttet til idretten. Fotball (lagidrett) ble valgt fordi den er blant verdens største idretter. Ny innsikt på dette området vil være verdifullt for både utøvere, trener og klubber innenfor individuelle idretter og lagidretter.

Formål: Formålet med denne studien var å undersøke hvordan et utvalg norske toppidrettsutøvere innen fotball og kunstløp opplever at mentale basisteknikker påvirker deres prestasjon i trening og kamp/konkurranse. Mental trening er et stort felt og vi valgte derfor å avgrense studien til følgende tre mentale basisteknikker fra Olympiatoppens modell: Visualisering, avspenning og indre dialog.

Metode: Kvalitativ metode i form av semistrukturerte dybdeintervjuer ble benyttet med seks nåværende toppidrettsutøvere fra fotball og kunstløp i alderen 17-21 år. Intervjuene ble analysert ved hjelp av tematisk analyse med utgangspunkt i Olympiatoppens modell for mental trening.

Resultat: Funn viser at samtlige utøvere opplevde at mental trening gjennom ulike mentale basisteknikker bidrar til økt prestasjon i større eller mindre grad. Vi fant forskjeller både mellom og innad i idrettene. Et interessant funn var at to av respondentene opplevde negativ effekt av henholdsvis visualisering og indre dialog.

Abstract

Background: Our choice of research topic may be seen against the backdrop of media's growing interest for mental training and for its impact on performance. Including top athletes from both an individual sport and a team sport allowed for a broader research perspective. Despite the fact that figure skating is one of the world's biggest winter sports, very little research has been carried out on mental training related to this individual sport. Football was chosen because it is one of the world's biggest team sports. New insight into this research area will be useful for athletes, coaches and clubs alike in both individual and team sports.

Purpose: The purpose of this study was to examine any impacts of the use of basic mental training techniques on sports performance in matches/competitions experienced by a selection of top athletes within football and figure skating. Mental training is a broad field, and we chose to limit our study to examining the following three basic mental training techniques based on Olympiatoppen's model: visualising, relaxation and self-talk.

Method: Basing our research on a qualitative method, semi-structured in-depth interviews were used, and the respondents were six top athletes from football and figure skating in the age range of 17-21. Thematic analysis was chosen for data analysis based on Olympiatoppen's model of mental training.

Results: Our findings show that all the athletes in our study experienced that the use of basic mental training techniques lead to various degrees of higher performance. We found differences both between the two sports and within each sport. An interesting finding is that two of the respondents experienced negative impact of visualisation and self-talk, respectively.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	4
Abstract	5
Tabelloversikt	8
Vedleggsoversikt	8
1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Problemstilling	1
1.3 Avgrensning.....	2
1.4 Oppgavens oppbygning	2
2.0 Teori	4
2.1 Mental trening	4
2.2 Olympiatoppens modell for mental trening	5
2.3 Basisteknikk 1: Visualisering.....	6
2.4 Basisteknikk 2: Avspenning	8
2.4.1 Hva menes med avspenning?.....	8
2.4.2 Avspenningsteknikker.....	9
2.4.3 Spenningsnivå og prestasjon.....	9
2.5 Basisteknikk 3: Indre dialog	10
2.6 Tidligere forskning på mental trening	11
2.6.1 Fotball.....	11
2.6.2 Kunstløp.....	12
2.7 Mestringstro	14
3.0 Metode	16
3.1 Valg av metode	16
3.2 Utvalg	16
3.3 Datainnsamling	17
3.3.1 Semistrukturert intervju	17
3.3.2 Design av intervjuguide	18
3.3.3 Gjennomføring av intervju.....	18
3.4 Dataanalyse.....	19
3.4.1 Bearbeiding av datamaterialet.....	19
3.4.2 Analyse av datamaterialet	19
3.5 Metodebegrensninger	20
3.6 Hermeneutikk og fenomenologi	20
3.7 Etske retningslinjer.....	21

3.8 Relabilitet og validitet	21
4.0 Resultat og diskusjon	22
4.1 Respondentenes erfaringsbakgrunn.....	22
4.2 Visualisering.....	23
4.3 Avspenning	27
4.4 Indre dialog.....	29
4.5 Mental trening generelt og prestasjon.....	34
5.0 Konklusjon	37
5.1 Oppsummering av funn.....	37
5.2 Behov for videre forskning.....	38
5.3 Implikasjoner for trenere og utøvere.....	39
6.0 Referanseliste.....	40
7.0 Vedlegg	48
Vedlegg 1: Intervjuguide	48
Vedlegg 2: Informasjonsskriv.....	50
Vedlegg 3: Kvittering fra Sikt.....	52
Vedlegg 4: Kategorisering av data.....	55
Tabell 1: Erfaring med mental trening.....	55
Tabell 2: Visualisering.....	56
Tabell 3: Avspenning.....	57
Tabell 4: Indre dialog.....	58
Tabell 5: Prestasjon.....	59

Tabelloversikt

Tabell 1: Oversikt over respondenter

Tabell 2: Erfaringsbakgrunn

Vedleggsoversikt

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vedlegg 3: Kvittering fra Sikt

Vedlegg 4: Kategorisering av data

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Det har vært en økende interesse for mental trening og dens betydning for prestasjon de siste årene (Olympiatoppen, u.å.). Denne økende interessen har vi også sett i en rekke medieoppslag som har vært med på å sette mental trening på dagsorden (for eksempel Dagsavisen, 2021; Solly, 2020; Svelstad, 2023; Torgersen, 2012). Dette interessefokuset utenifra har hatt betydning for vårt valg av mental trening som tema. I tillegg har vår egen idrettsbakgrunn gjennom kunstløp og turn spilt en rolle da mental trening også er noe vi selv har tatt i bruk i vår egen idrettskarriere.

For å få et bredere perspektiv på mental trening ønsket vi å se på en individuell idrett og en lagidrett. Vi valgte kunstløp som individuell idrett fordi det er svært lite forskning som er gjort på mental trening etter at de sluttet med figurer, til tross for at kunstløp er en av verdens største vinteridretter. Grunnen til at vi valgte fotball som lagidrett er fordi dette er den mest populære idretten i verden, og den mest utbredte i Norge, og studien vil dermed kunne være relevant for svært mange utøvere, trenere og klubber i Norge. Norges fotballforbund (NFF) hadde i 2020 1765 medlemsklubber (Norges fotballforbund), mens Norges skøyteforbund rapporterte 27 aktive kunstløpklubber i 2023 (Norges skøyteforbund, 2023). Tallene sier noe om utbredelsen av de to idrettene i Norge.

Kunstløp er en estetisk skøyteidrett med et høyt krav til tekniske ferdigheter med hopp, piruetter og trinn. I konkurranse går utøverne både et kortprogram og friløp (langprogram) hvor poengsummen fra begge program legges sammen og utgjør total poengsum. Frem til 1990 inneholdt kunstløpkonkurranser også å skøyte figurer. Forskningen som er gjort på kunstløp knyttet til prestasjon er fra denne tiden og omhandler figurskøyting. Et mål med vår studie er dermed å kunne gi ny innsikt innenfor et område med svært lite nyere forskning.

1.2 Problemstilling

Det er konsensus blant forskere at det er en sammenheng mellom mental trening og prestasjon (Clark & Williamon, 2016; Hill, MacNamara & Collins, 2019; Reinboth et al., 2018; Tedeschi & Glynn, 2013; Van Yperen, 2009). Målet for denne oppgaven er å undersøke

sammenhengen mellom mental trening og prestasjon ved å besvare følgende problemstilling: «Hvordan opplever et utvalg norske toppidrettsutøvere i fotball og kunstløp at mentale basisteknikker påvirker deres prestasjon i trening og kamp/konkurranse?»

Norges idrettsforbund (2015) definerer toppidrett som «trenings- og forberedelses arbeid på lik linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlige prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.» (Norges idrettsforbund, 2015).

1.3 Avgrensning

Vi har valgt å ta utgangspunkt i Olympiatoppens modell for mental trening, samt hvordan utøvere på et høyt nivå opplever at mental trening påvirker deres prestasjonsevne i trening og kamp/konkurranse. For å kunne gå i dybden av problemstillingen har vi valgt å avgrense det teoretiske grunnlaget til følgende tre av fire basisteknikker i Olympiatoppens modell:

Visualisering, indre dialog og avspenning. På bakgrunn av oppgavens omfang har vi valgt å ekskludere den fjerde basisteknikken, målsetting, som følge av at målsetting ofte er en av de første teknikkene utøvere blir introdusert for, og som anses som den mest utbredte (Kristiansen & Berntsen, 2021). Vi ønsker likevel å poengtere at målsetting også kan påvirke prestasjonen til en utøver (Kristiansen & Berntsen, 2021). Videre vil oppgaven konsentrere seg om respondentenes egne erfaringer med mental trening både i trenings- og konkurransesituasjon, og hvordan bruken av disse har påvirket deres prestasjon.

Vi ønsker å belyse hvordan mental trening kan påvirke en utøvers utvikling ved å drøfte erfaringer, kunnskap og forskning om mental trening. Vi setter også søkelyset mot Banduras teori om mestringsstro for å belyse hvordan dette kan virke inn på utøvernes opplevde prestasjon. Dermed vil de tre basisteknikkene og Banduras teori legge det teoretiske grunnlaget for vår oppgave.

1.4 Oppgavens oppbygning

Etter et innledningskapittel som tar for seg bakgrunn for valg av tema, problemstilling og avgrensning, presenterer vi et teorikapittel som omhandler følgende punkter: Mental trening, Olympiatoppens modell for mental trening med fokus på de mentale basisteknikkene

visualisering, avspenning og indre dialog, tidligere forskning på mental trening innen fotball og kunsthopp og Banduras teori om mestringsstro. Deretter følger et metodekapittel hvor vi beskriver hvordan vi har gjennomført studien og hvilke faktorer vi har måttet ta hensyn til. Neste kapittel presenterer og diskuterer funn. Siste kapittel oppsummerer funnene, foreslår områder hvor det er behov for videre forskning og omtaler relevans for praksisfeltet.

2.0 Teori

2.1 Mental trening

Weinberg og Gould (1995) definerer mental trening som prosedyrer og øvelser som øker en utøvers evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når hen forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål (egen oversettelse). Ifølge Pensgaard og Hollingen (2013) går mental trening under fagfeltet idrettspsykologi som innebærer studier av hvordan ulike psykologiske faktorer påvirker prestasjon og læring. Mental trening er en nødvendig del av den daglige treningen, men skal ikke erstattes med den fysiske treningen. Arbeidet med mentale ferdigheter må skje målrettet, systematisk og regelmessig over tid for å kunne kalles trening, på samme måte som fysisk trening (Moser, 1992 i Pensgaard & Hollingen, 2013). Det er flere argumenter for å utøve mental trening. Hassmén og Kenttä (2021) oppgir følgende fem hovedgrunner til at mental trening er viktig:

1. Mental trening kan fremme en høy og stabil ytelse. Grunnlaget for dette er å unngå og forebygge at prestasjonen plutselig forverres i forbindelse med kamp/konkurranse.
2. Mental trening kan bedre konsentrasjonsevnen som er helt avgjørende for prestasjon i kritiske øyeblikk.
3. Mental trening kan bedre evnen til å motivere som skaper forutsetninger for glede, engasjement og trivsel.
4. Mental trening kan styrke evnen til å håndtere stress og bidra til bedre restitusjon som har stor betydning for å kunne prestere på både kort og lang sikt.
5. Mental trening kan bedre psyken som har sterk innflytelse på helse og velvære.

Ifølge Thelwell et al. (2005) kjennetegnes godt mentalt trente utøvere av å være i stand til å håndtere og prestere godt under overdrevent press, og dermed utnytte ferdigheter som muliggjør kontroll, besluttsomhet, selvtillit og holde et konstant fokus. I tillegg har de evnen til å utøve kontroll over varierende krav som stilles til dem både i trening og deres personlige liv (Thelwell et al., 2005). Normalt vil toppidrettsutøvere hele tiden forsøke på å få mest mulig ut av sin fysiske trening. Ifølge Larssen (2012) og Pensgaard og Hollingen (2013) er en utøver som nærmer seg grensen for hvor mye fysisk trening hen kan tåle, avhengig av å finne andre områder å optimalisere. Er konkurrentene like godt fysisk trente, vil det mentale kunne bli den avgjørende komponenten for hvem som står seirende igjen. Videre skriver Larssen

(2012) at mental trening kan være en viktig bidragsyter for å få vist sitt fulle potensiale, særlig under press. Tidligere forskning har tydelig indikert at vellykket prestasjon i idrett ikke bare handler om fysisk trening og antall treningstimer, men også om utvikling av mentale ferdigheter (Clark & Williamon, 2016; Hill, MacNamara & Collins, 2019; Reinboth et al., 2018; Tedesqui & Glynn, 2013; Van Yperen, 2009). Flere studier (Defrancesco & Burke, 1997; Gould et al., 1993; Heishman & Bunker, 1989; Highlen & Bennett, 1983; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; McPherson, 2000; Orlick & Partington, 1988) viser generelt at eliteutøvere skiller seg ut ved å ha en økt bruk av positive og relevante tanker, samtidig som de har færre irrelevante tanker. De har høyere selvtillit, bruker effektive strategier for å håndtere stress som positiv indre dialog, avspenning og rasjonell tenkning, og følger detaljerte mentale og fysiske forberedelsesplaner for å oppnå suksess.

Både fysiske og psykiske faktorer har en påvirkning på prestasjon (Clark & Williamon, 2016; Hill, MacNamara & Collins, 2019; Tedesqui & Glynn, 2013; Van Yperen, 2009). Ifølge Clark og Williamon (2016) er det tydelig at mentale ferdigheter er avgjørende for å forbedre treningskvalitet, opprettholde toppprestasjoner over tid, samt takle utfordringer og distraksjoner. Einarsson et. al (2019) fremholder at mental trening bør inkluderes i en tidlig alder spesielt om man ønsker at utøveren skal nå et profesjonelt nivå i idretten. Ifølge Palmer (1992) vil ikke mental trening generelt nødvendigvis forbedre prestasjonsevnen koblet til en bestemt ferdighet. Dersom mental trening skal bidra til økt prestasjon mener han at det er avgjørende at den mentale treningen er spesifikk for den aktuelle idretten.

Pensgaard og Hollingen (2013) hevder at det er en fordel å starte med mental trening når treningen og resultatene er gode, fordi i likhet med at man ønsker å bli bevisst på hva man kan forbedre, er det også ønskelig å bli bevisst på hva man behersker og gjør riktig. Da vil man gjerne være bedre forberedt når man møter motgang. Det er også viktig å påpeke at den mentale treningen må tilpasses den enkelte utøver i likhet med fysisk trening (Pensgaard & Hollingen, 2013).

2.2 Olympiatoppens modell for mental trening

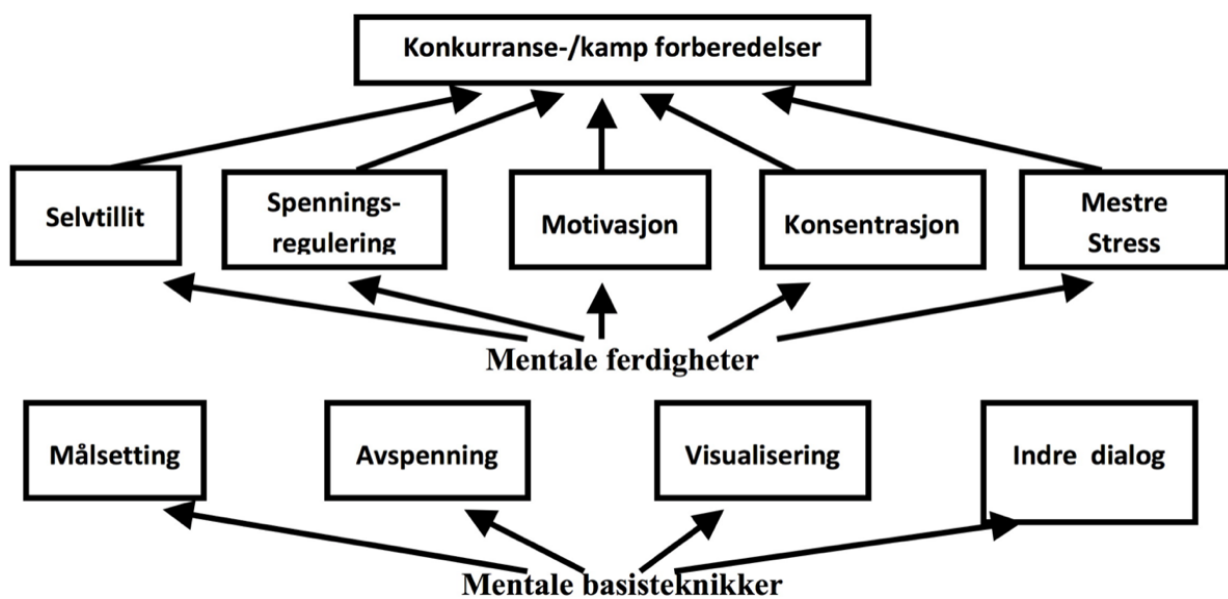
Olympiatoppens modell for mental trening består av fire basisteknikker: Visualisering, avspenning, indre dialog og målsetting (Pensgaard & Hollingen, 2013). Det forutsettes at alle

idrettsutøvere bør beherske de fire basisteknikkene og arbeide med de jevnlig for å maksimere sin fysiske kapasitet og øke prestasjonen.

I denne bacheloroppgaven vil vi se nærmere på respondentenes erfaringer med mental trening gjennom tre av basisteknikkene: Visualisering, avspenning og indre dialog. Ifølge Pensgaard og Hollingen (2013) må de mentale basisteknikkene individualiseres og dermed tilpasses til hver enkelt utøvers behov og situasjon for å oppnå best mulig effekt. De mentale basisteknikkene har til hensikt å utvikle utøverens mentale ferdigheter. Det er de mentale ferdighetene som er utslagsgivende for prestasjonsevnen i trening og kamp/konkurranse (Pensgaard & Hollingen, 2013).

Figur 1

Olympiatoppens modell for mental trening



(Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 18).

2.3 Basisteknikk 1: Visualisering

Forskning viser at visualisering kombinert med fysisk trening kan føre til bedre idrettsprestasjoner sammenlignet med de som kun trener på det fysiske (Hassmén et al., 2009). Å visualisere vil si å mentalt se for seg en hendelse så livlig som mulig med en

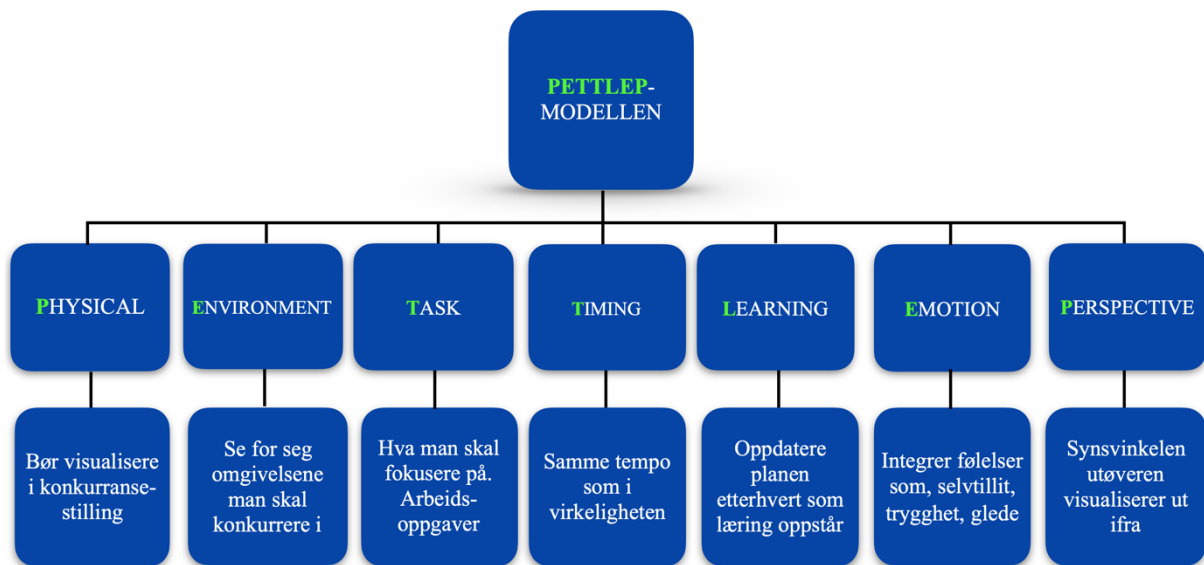
intensjon om å utføre hendelsen i det virkelige liv. Dette gjør man ved å styre oppmerksomheten mot en bevisst hendelse (Pensgaard & Hollingen, 2013). Når man visualiserer styrer man bevisst alle sanseinntrykkene uten at ytre stimuli er til stede (Richardson, 1969). Ifølge Cashmore (2002) er visualisering en teknikk som baserer seg på tanken om at å mentalt øve på et ønsket utfall, styrker sannsynligheten for at det ønskede utfallet vil skje i virkeligheten. Dersom en utøver har trent optimalt på visualisering frem mot kamp/konkurransen og opplever å mestre teknikken godt, vil det kunne bidra til at man opplever økt selvtillit og motivasjon koblet til det man skal utøve i prestasjonssituasjonen. Visualisering er særlig brukt av prestasjonsutøvere før konkurranse (Cashmore, 2002). Ifølge Cashmore (2002) er «As if»-metoden en effektiv visualiseringsteknikk. Den går ut på at man ser for seg at man trer inn i skoene til sitt forbilde og oppfører seg som hen. Det som starter som et skuespill vil kunne utvikle seg til å bli naturlig og øke selvtilliten. Videre kan visualisering brukes som et verktøy for å utløse en utøvers fulle potensiale (Cashmore, 2002).

For at visualiseringen skal gi best mulig effekt bør man ifølge Pensgaard og Hollingen (2013) trene på å trekke inn alle sanser: Hørsel, den kinetiske sansen, lukt, smak og emosjoner. Dette støttes av Wakefield et al. (2013) som videre trekker frem at å inkludere alle sanser i visualiseringstrening kan være med på å optimalisere effekten. For en fotballspiller kan dette være å kjenne svetten renne ned fra pannen, føle pulsen øke rett før et straffespark, og se for seg ballen treffe perfekt i krysset på målet etterfulgt av publikums ville jubelbrøl. For en kunstløper kan det være å høre lyden av skøytejernet som glir over isen, lukten av ishall eller å føle suget i magen i et hopp. Kunstløp er en idrett preget av lukkede ferdigheter. Utøvere i slike idretter kan i større grad utforme en fast visualiseringsrutine koblet til nøyaktig det de skal utøve i prestasjonssituasjoner. Å visualisere at man mestrer en bestemt ferdighet over tid kan føre til økt opplevd effekt og påvirke prestasjonen positivt (Pensgaard og Hollingen, 2013). Fotball, derimot, er en idrett preget av åpne ferdigheter da omgivelsene er uforutsigbare og krever at fotballspillere beveger seg på en dynamisk måte (Blindheim, 2005). Det fotballspillere skal utføre i prestasjonssituasjoner kan være ulikt fra en kamp til en annen, og det kan derfor være mer utfordrende å ha en fast visualiseringsrutine.

PETTLEP er en modell for visualisering som tar utgangspunkt i grunnidéen om at visualisering gir størst effekt når flest mulig sanser tas i bruk. Modellen er utarbeidet for å optimalisere effekten av visualisering (Holmes & Collins, 2001). PETTLEP er et akronym satt sammen av følgende syv momenter (se Figur 2):

Figur 2

PETTLEP-modellen



Basert på Holmes og Collins (2001).

PETTLEP-modellen utmerker seg ved at gjennomføringen av visualiseringen skal være så virkelighetsnær prestasjonssituasjonen eller bevegelsen som mulig. Dette kan føre til en større opplevd effekt av visualiseringstreningen (Pensgaard & Hollingen, 2013). Det kan for eksempel være å ha på seg drakten man bruker i prestasjonssituasjonen, visualisere i det aktuelle miljøet man skal prestere i eller å føle hvordan håret beveger seg i takt med at man løper over banen.

2.4 Basisteknikk 2: Avspenning

2.4.1 Hva menes med avspenning?

En avspent tilstand kjennetegnes av fysisk og mental ro, i tillegg til fravær av spenning og angst (Lynch, 1987). For at en idrettsutøver skal prestere på sitt beste handler det om å finne det optimale spenningsnivået, noe som vil være individuelt for hver enkelt utøver (Pensgaard & Hollingen, 2013). Å finne sitt optimale spenningsnivå kan gjøre utøveren mer oppmerksom og skjerpet. Ifølge Giske et al. (1998) består det totale spenningsnivået i kroppen av grunnspenning, som er spenningsnivået man har normalt sett, og tilleggsspenning, som for eksempel kan oppstå i forbindelse med kamp/konkurranse. Avspenning handler om å lære idrettsutøvere å kjenne forskjell på spent og avspent muskulatur. I en avspent tilstand vil

pustefrekvensen, hjertefrekvensen, oksygenforbruket og muskelspenningen senkes (Pensgaard og Hollingen, 2013). Forskning viser at det er en klar sammenheng mellom spenningsnivå og prestasjon (Pensgaard & Hollingen, 2013). Parnabas et al. (2014) studie viste at utøvere som bruker avspenning presterer bedre.

2.4.2 Avspenningsteknikker

Det er viktig at en utøver evner å regulere spenningsnivået sitt i selve prestasjonssituasjonen, men også i forkant av en konkurranse. Blir spenningsnivået for høyt kan dette tappe utøveren for energi, noe som vil kunne gå ut over prestasjonen (Bystad, 2019). Det er til fordel om man finner den avspenningsteknikken som fungerer best for hver enkelt. Riise et al. (2013) trekker frem at pusteteknikker er den enkleste, men også mest effektive teknikken for å regulere spenningsnivået. Under økt stress og belastning øker pustefrekvensen automatisk. Dette fører til raskere og mer overfladisk pust som kan påvirke prestasjonen. En annen avspenningsteknikk er meditasjon. I idretten blir meditasjon brukt som et verktøy for stressmestring og avspenning (Bystad, 2019; Solberg, 2004). Meditasjon kan også øke prestasjonsevnen indirekte ved at man kan bli bedre kjent med seg selv og sine følelser, og kan føre til bedre psykisk helse og søvnkvaliteten (Bystad, 2019).

Det er ulike faktorer som kan være med på å regulere spenningsnivået. Angst, aggresjon, glede og motivasjon kan øke spenningsnivået hos en utøver. Hvor høyt spenningsnivå man kan takle vil variere ut ifra hvilken aktivitet man skal utføre (Pensgaard & Hollingen, 2013). Kunstløp og fotball er idretter som er mer følsomme for høy spenning, da disse er teknisk krevende. I fotball hvor spilletiden er minst 90 minutter vil det optimale spenningsnivået variere etter hvert som kampen endrer seg, og arbeidsoppgavene kan raskt bli uoverkommelig om ikke utøveren evner å regulere eget spenningsnivå. Det vil være store individuelle forskjeller i spenningsnivået for utøvere i samme idrett, spesielt i lagidrett (Pensgaard & Hollingen, 2013). Ifølge Pelka et al. (2016) kan regelmessig avspenning føre til en rekke fordeler som langsommere hjerterytme, lavere blodtrykk og pustefrekvens, færre stresshormoner, økt blodgjennomstrømming til muskler, redusert muskelspenning, bedre konsentrasjon, redusert sinne og økt mestringsfølelse.

2.4.3 Spenningsnivå og prestasjon

Sammenheng mellom spenningsnivå og prestasjon er godt dokumentert (Pensgaard og Hollingen, 2013). Weinberg og Gould (1995) fremhever tre forklaringer på hvordan et for

høyt spenningsnivå kan påvirke prestasjon negativt. Disse er økt muskelspenning som fører til negativ innvirkning på koordinasjonen, forandringer i konsentrasjonen, og «paralysis-by-analysis» hvor man overtenker og overanalyserer en bevegelse slik at det går utover allerede automatisert teknikk, og kan dermed være til hinder for prestasjonen (Pensgaard & Hollingen, 2006). I tillegg hevder Pensgaard og Høgmo (2004) at følelser og kroppslige symptomer som stive muskler, sommerfugler i magen eller tung kropp kan ha negativ eller positiv innvirkning på prestasjonen avhengig av hvordan utøveren tolker disse.

2.5 Basisteknikk 3: Indre dialog

Indre dialog defineres som av Kristiansen og Berntsen (2021, s. 184) som «den syntaktiske gjenkjennelige artikuleringen som kan bli uttrykt enten privat eller offentlig, hvor avsenderen av meldingen også er den påtenkte mottakeren». I litteraturen brukes det ulike termer som for eksempel selvsnakk, indre samtale, indre monolog, verbal tenkning, selvinstruksjon og automatiske tanker (Kristiansen & Berntsen, 2021). Ifølge Cashmore (2002) kan den indre dialogen være bevisst, men svært ofte er den ubevisst. Vanligvis vil utøvere rette fokuset innover og minne seg selv på sine styrker, og flytte fokuset bort fra konkurrentene og faktorer de ikke kan kontrollere (Cashmore, 2002). Den indre dialogen en utøver fører med seg selv kan ha stor påvirkning på en rekke faktorer: Fokus, konsentrasjon, selvtillit, kontroll over tanker og følelser, regulering av innsats og automatisk utførelse av innlærte handlinger (Cashmore, 2002). Ifølge Kristiansen og Berntsen (2021) anser utøvere og trenere indre dialog som en av de mest utbredte og effektive mentale strategiene for å fremme prestasjon i tillegg til å regulere ulike psykologiske tilstander. For at den indre dialogen skal kunne være en positiv bidragsyter for utøverens prestasjon er det avgjørende at det som blir sagt eller tenkt gir mening og har betydning for utøveren (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Forskning viser at både motiverende og instruerende indre dialog kan ha en positiv effekt på prestasjon (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Tod et al., 2011; Van Raalte et al., 2016).

Motiverende indre dialog kan brukes i forbindelse med opp-psyking, angstkontroll, tillit og instruksjon. Opp-psyking har en klart motiverende funksjon hvor målet er å maksimere innsatsen og optimalisere energimobiliseringen. Instruerende indre dialog kan for eksempel hjelpe med å optimalisere bevegelsesløsninger og arbeidsoppgaver i en prestasjonssituasjon og bidra positivt til utøverens prestasjon (Van Raalte et al., 2016). Dette kan ifølge Zimmermann (2000) være å fokusere på «nøkkel»-elementer knyttet til bevegelsesløsninger

og arbeidsoppgaver, som for eksempel at en kunstløper tenker «press venstre skulder bak» i inngangen til en trippel salchow. Ifølge Van Raalte et al. (1995) har utøvere dominert av en positiv indre dialog en tendens til å gjøre færre feil sammenlignet med utøvere som har en negativ indre dialog. For å komme ut av en negativ indre dialog og få bedre angstkontroll kan man benytte seg av positive affirmasjoner som «jeg er god». Disse affirmasjonene er ment å vekke spesifikke, innøvde responser i kamp-/konkurransesituasjoner. Måten man tenker på kan ha stor innvirkning på hvordan man føler seg. Dersom en spiss tenker på alle sjansene hen ikke har lykkes med å sette så langt i sesongen, eller hvis en kunstløper henger seg opp i feilen hen gjorde i inngangen til et hopp som resulterte i et fall, vil dette påvirke både selvtilliten og mestringstroen når det kommer til å lykkes i kamp/konkurranse. Ifølge Kristiansen og Berntsen (2021) benytter individuelle idrettsutøvere seg oftere av indre dialog, da de oftere er avhengig av seg selv for oppmuntring og tilbakemelding enn lagsportutøvere. Men indre dialog kan også være gunstig for lagidretter fordi det kan påvirke lagets prestasjon på både gruppe- og individnivå (Kristiansen & Berntsen, 2021). Van Raalte et al. (2016) fant at man kan øke effekten av indre dialog gjennom kontinuerlig trening. Forskning viser generelt at positiv indre dialog har en positiv effekt på prestasjon (Reinboth et al., 2018).

2.6 Tidligere forskning på mental trening

2.6.1 Fotball

Som Permadi et al. (2021) påpeker, er det en betydelig sammenheng mellom mental trening og fotballprestasjon. Spillerne kan bygge selvtillit i forkant av en viktig kamp gjennom å ta i bruk mentale basisteknikker som for eksempel visualisering, avspenning og indre dialog (Permadi et al., 2021). Videre hevder Permadi at mental trening er en nødvendig støtte på fotballbanen som ofte blir ansett som nøkkelen til suksess. Ifølge Thelwell et al. (2010) er det en fordel å bruke en kombinasjon av indre dialog, avspenning og visualisering ved utvikling av fotballspesifikke ferdigheter.

Mange fotballspillere kan føle på angst eller nervøsitet før en viktig kamp hvor de skal prestere som kan føre til et høyt spenningsnivå. Fotballspillere kan regulere spenningsnivået ved å ta i bruk avspenningsteknikker (Thelwell et al., 2010). Meditasjon er en avspenningsteknikk som er hyppig brukt innen fotball. Meditasjonstrening kan føre til bedre konsentrasjon, fokus, stressmestring, redusert angst, raskere restitusjon og håndtering av

psykologiske plager forbundet med konkurranseidrett. Dette kan virke positivt inn på utøverens prestasjon i krevende og pressede situasjoner (Baltzell, 2014; Chochalingam, 2022; Thelwell et al., 2010).

Visualisering har blant annet vist seg å være effektivt for å kontrollere angst og forbedre selvtilliten og mestringstro (Hall et al., 2009; Martin & Hall, 1995; Munroe-Chandler et al., 2008; Taktek et al., 2008; Vadocz et al., 1997). Forskning viser at mer erfarne fotballspillere bruker visualisering i større grad enn mer uerfarne.

Den indre dialogen kan ha stor innvirkning på fotballspilleres prestasjon. En studie av Van Raalte et al. (2016) konkluderte med at indre dialog fremmer prestasjon i en rekke idretter, deriblant fotball. Fotballspillere må prestere i kamper som strekker seg over et lengre tidsspenn. Ifølge Bull (1989) er indre dialog viktig for fotballspillere. En positiv indre dialog kan hjelpe spillerne med å opprettholde innsatsen, motivasjonen og øke drivkraften. Indre dialog kan også brukes til å justere spenningsnivået. Ifølge Hardy et al. (2001) vil indre dialog kunne hjelpe fotballspillere til å oppnå et passende fokus på oppgaven.

Mental tretthet er en faktor som kan påvirke prestasjonsevnen negativt, særlig innen fotball hvor man blir utsatt for krevende kognitive oppgaver over lengre tid (Kaufman et al., 2018, Sun et al., 2021). Ifølge Sun et al. (2021) er mental tretthet en psykobiologisk tilstand forårsaket av langvarig utførelse av krevende kognitive oppgaver, og ballhastighet, nøyaktighet og oppmerksomhet vil svekkes ved mental tretthet. Dette vil kunne påvirke den tekniske utførelsen av en ferdighet, og føre til dårligere prestasjon. Å benytte ulike avspenningsteknikker kan hindre mental tretthet og hjelpe med å holde konsentrasjonen under kontroll gjennom hele kampen og dermed ha en positiv innvirkning på prestasjon (Permadi et al, 2021).

2.6.2 Kunstløp

Relativt lite forskning er gjort innen mental trening når det gjelder kunstløp. Særlig er det få nyere studier som knytter mental trening i kunstløp opp mot prestasjon. De få studiene som finnes, ble gjennomført før det kom store endringer for kunstløpsporten og hva kunstløpere blir vurdert ut ifra i konkurranse. Likevel er det deler av eldre forskning som har en viss

overføringsverdi i forhold til hvordan kunstløpidretten praktiseres i dag, og det er denne forskningen som presenteres i det påfølgende avsnittet.

Ming og Martin (1996) viser til at indre dialog kan være en god metode for å styrke prestasjonsevnen i mange idretter, deriblant kunstløp, særlig instruerende indre dialog (Landin & Herbert, 1999; Rushall et al., 1988) har vist å ha stor effekt på prestasjonen innen kunstløp. Videre fant Ming og Martin (1996) at instruerende indre dialog kan hjelpe for å tilegne seg nye ferdigheter og føre til økt prestasjon. Dette kan for eksempel være gjennom enkle kunstløprelaterte nøkkelord som «len deg inn i sirkelen» i forbindelse med inngangen til et hopp. Ming og Martin (1996) fant også at kunstløpere som lærte å bevisst benytte indre dialog i forbindelse med spesifikke ferdigheter opplevde bedre prestasjon på trening og i konkurranser. Majoriteten av forskningen på indre dialog er gjort på idretter som varer i en kort tidsperiode, og som krever finmotoriske ferdigheter som kunstløp.

Ifølge Rodgers et al. (1991) kan den mentale basisteknikken visualisering bidra til økt prestasjon i kunstløp. De fant at kunstløpere oftere tok i bruk visualiseringsteknikker – særlig visualisering fra et ytre perspektiv – i forkant av konkurranser, sammenlignet med før trening. Et indre kinestetisk perspektiv var det nest mest brukte perspektivet foran et indre visualiseringsperspektiv som nummer tre (Rodgers et al., 1991). Forskningen deres viste også at de fleste kunstløperne hadde brukt visualisering i forkant av sin beste prestasjon gjennom karrieren.

Ifølge Williams (2006) er «deep breathing» (dype åndedrett) en avspenningsteknikk som setter i gang en avspenningsrespons i form av avslapning, redusert stress, lavere spenningsnivå, økt oksygentilførsel i blodet, bedre selvtillit og beredthet for å fullføre en kommende oppgave (Williams, 2006). Pensgaard og Hollingen (2013) viser til at dype åndedrett kan brukes i trening og konkurranse før en skal yte maksimal innsats. Williams (2006) fremhever også at dype åndedrett kan implementeres i selve gjennomføringen av en ferdighet for å redusere stress eller for å fokusere på nuet. Dette kan for eksempel være i forbindelse med kunstløperes konkurranseprogram som i programmets startposisjon eller i sammenbindingene mellom elementer som en metode for å forbedre prestasjonsevnen.

2.7 Mestringstro

For å drøfte problemstillingen har vi valgt å trekke inn Albert Banduras teori om mestringstro (1997) som del av vårt teoretiske rammeverk. Banduras (1997) teori om mestringstro påvirker prestasjonen på bakgrunn av flere faktorer. I Banduras (1997) teori blir verbal overtalelse fremhevet som en kilde til mestringstro. Dette gir dermed teoretisk grunnlag for å hevde at indre dialog vil kunne bidra til økt vilje og innsats. Ifølge Banduras teori er mestringstro dynamisk og situasjonspåvirkelig, og den vil derfor være sårbar for umiddelbare indre opplevelser og tanker, samt ytre hendelser. Derfor kan indre dialog i form av tillit virke «oppbyggende» og motiverende, og vedlikeholde eller øke troen på at man kommer til å lykkes.

Bandura påpeker at utøvere i noen tilfeller kan evaluere generelle evner som «jeg er en god fotballspiller» eller «dette skal jeg klare». Dette kalles for mestringstroevalueringer. Slike mestringstroevalueringer kan ha enorm effekt på motivasjonen til en utøver (Kristiansen & Berntsen, 2021). Når en utøver tror at hen er god nok til å utføre en bestemt oppgave, vil utøveren jobbe hardt og holde ut til tross for motgang og tilbakeslag.

Mestringstrovurderingene er basert på fire informasjonskilder: tidligere prestasjoner, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og aktivisering (Bandura, 1997). I tillegg la Maddux (1995) til to ytterlige kilder, nemlig emosjonelle tilsander og visualisering. Ifølge Bandura (1997) er utøveres tidligere prestasjoner den viktigste kilden til mestringstro. Lykkes utøveren i konkurranser eller på trening, vil mestringstroen styrkes. Suksess øker mestringstroen mens nederlag vil redusere den. Vikarierende erfaringer handler om at utøveren får mestringstro gjennom å sammenligne seg med andre. Denne kilden anses å være mest effektiv når utøveren har liten eller ingen erfaring med oppgaven. Verbal overtalelse er en tredje kilde til mestringstro. Dette innebærer at noen i utøverens sosiale miljø oppmuntrer eller overtaler utøveren til å klare oppgaven. Dette kan foregå på flere ulike måter som for eksempel verbale tilbakemeldinger fra trener eller lagkamerat, eller at man overtaler seg selv ved hjelp av indre dialog eller andre kognitive tilbakemeldinger. Ifølge Banduras inndeling refererer sistnevnte til fysiologiske tilstander. Dette handler om hvordan en utøver tolker signalene fra kroppen, som for eksempel svetting. Det er viktig at utøveren lærer seg å kjenne igjen hvilken fysiologisk tilstand som er optimal for å øke mestringstroen. I tillegg til disse fire kildene har vi emosjonelle tilstander og visualisering. Førstnevnte relateres direkte til prestasjon. Hvordan dette gjennomføres er svært individuelt og idrettsspesifikt. Noen liker å tulle og le frem til

start, mens andre må ha ro og tenke gjennom arbeidsoppgavene. Gjennom visualisering kan utøveren se for seg at hen gjennomfører en oppgave med glans og få godfølelsen, eller se for seg at man knuser konkurrenten som gir høy mestringstro (Kristiansen & Berntsen, 2021). Ved høyere grad av mestringstro vil utøveren ifølge Bandura (1997) ha større mulighet for å lykkes, og dermed kunne prestere bedre.

3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi presentere forskningsprosjektets metodiske valg knyttet til datainnsamling og analyse. Andre temaer som behandles er metodebegrensninger, hermeneutikk og fenomenologi, og etiske retningslinjer. Avslutningsvis drøftes studiens reliabilitet og validitet.

3.1 Valg av metode

Studien har som mål å få frem karakteristiske trekk ved utøvernes egne erfaringer og opplevelser med mental trening og hvordan de koblet de tre basisteknikkene visualisering, avspenning og indre dialog til prestasjon. Kvalitativ metode vil derfor være mest hensiktsmessig å bruke da utøvernes erfaringer er individuelle og kan variere. Et kjennetegn for kvalitativ metode er at vi som forskere ønsker å få en forståelse av bestemte sosiale fenomener (Thagaard 2018). Dette kan skje gjennom intervju hvor vi ønsker å få en innsikt i personens erfaringer, meninger og følelser, og hvordan de opplever og forstår seg selv og sine omgivelser (Larsen 2017; Thagaard 2018). Når man har samtaler med mennesker, får man et innblikk i den enkeltes livsverden til tross for at man ikke kan observere tidligere hendelser eller opplevelser (Postholm, 2005). Siden utvalget består av få enheter er det viktig med strategisk utvelging av personer som har relevante kvaliteter i forhold til problemstillingen, da formålet er å få en innsikt i meninger og prosesser (Thagaard 2018). Fleksibilitet er et annet kjennetegn ved kvalitativ metode, noe som gjør at man enkelt kan foreta endringer i utformingen av prosjektet i løpet av undersøkelsesprosessen (Thagaard 2018).

3.2 Utvalg

Respondentene er alle mellom 17 og 21 år. De er erfarne utøvere innen kunstløp og fotball, og konkurrerer/spiller på et høyt nasjonalt elitenivå. Vi har benyttet et strategisk utvalg av respondenter under utvelgelsesprosessen til de kvalitative intervjuene. Avklaringen av idrett og nivå for respondentene i studien bygger på oppgavens problemstilling (Grønmo, 2016). Respondentene ble rekruttert gjennom eget nettverk. Vi hadde kjennskap til respondentenes felles mentaltrener som gjorde at vi kom i kontakt med fotballspillerne. Vi kontaktet mentaltreneren på e-post som viderefremmet informasjonen til utøverne. Kunstløperne ble rekruttert gjennom bekjentskap og tilhører to ulike klubber, mens fotballspillerne spiller på to ulike lag i samme klubb. Vi brukte taktisk utvalg for å velge ut ulike personligheter innad i

miljøet eller laget. Det taktiske utvalget gjorde vi sammen med mentaltreneren. Til tross for at respondentene har samme mentaltrener, ønsket vi et utvalg med forskjellig bakgrunn og erfaringer. Derfor valgte vi å hente respondenter fra den individuelle og lukkede idretten kunstløp, og fotball som er en åpen lagidrett.

I kvalitative studier tas det strategiske beslutninger underveis om hvor mange respondenter man skal rekruttere (Johannesen et al., 2021). Vi rekrutterte seks respondenter, og ønsket begge kjønn selv om kjønnsforskjeller ikke er en del av problemstillingen. Ønsket om en mer helhetlig forståelse av mental trening lå til grunn. Et kriterium for utvalget var at deltakerne måtte være aktive utøvere på det tidspunktet intervjuene fant sted og at de ikke kunne være ute med skade. Vi intervjuet fire jenter og to gutter. Vi har ikke inkludert en mannlig kunstløputøver. Dette har bakgrunn i at det ikke finnes mannlige kunstløputøvere som oppfyller våre kriterier (nivå, ikke skadet, alder) (Ebrahimi & Skafjeld, 2010). Vi fikk kontakt med to mannlige og en kvinnelig fotballspiller.

Tabell 1

Oversikt over respondenter

Respondenter	Kjønn	Idrett
Kasper	Mann	Fotball
Mathias	Mann	Fotball
Sofie	Kvinne	Fotball
Emma	Kvinne	Kunstløp
Hennie	Kvinne	Kunstløp
Dina	Kvinne	Kunstløp

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Semistrukturert intervju

Semistrukturert intervju er den mest vanlige intervjumetoden for innsamling av tekstdata i kvalitativ forskning. Formålet med denne typen intervju er å hente kvalitativ kunnskap som man ellers ikke ville fått gjennom spørreundersøkelse (Krumsvik, 2014). For å kunne gå i

dybden på temaet mental trening var det mest hensiktsmessig for oss å gjennomføre et semistrukturert intervju. Denne typen intervju kjennetegnes ved at man lager en intervjuguide som har en god balanse mellom struktur og fleksibilitet (Larsen, 2017). Vi ønsket å få detaljert informasjon med ulike synsvinkler, og denne formen for intervju åpner opp for at vi kunne stille spontane oppfølgingsspørsmål for få svar på det vi lurte på og for å få god flyt i intervjusamtalen (Krumsvik, 2014). Ved denne typen intervju kan respondentene også fritt fortelle om sine erfaringer rundt temaet mental trening. Ved bruk av en intervjuguide vil alle intervjuene ha en felles struktur knyttet til tema (Brottveit, 2018)

3.3.2 Design av intervjuguide

Intervjuguiden ble designet ut fra prinsipper for et semistrukturert intervju (Kvale & Brinkmann, 2009). Under utarbeidelsen av intervjuguiden identifiserte vi relevante deltemaer knyttet til vår problemstilling. Vi vektla at spørsmålene skulle være forståelige og tydelig knyttet til forskningsspørsmålet. Intervjuguiden (vedlegg 1) ble inndelt i tre temaer (generell idrettserfaring og idrettsøyeblikk, erfaring med mental trening, mental trening og prestasjon). Vi gjennomførte pilotintervju for å teste om spørsmålene var egnet til å få innsikt i feltet vi skulle undersøke og for å øve på vår rolle som intervjuere. Totalt var det 14 spørsmål fordelt på de tre temaene. Intervjuguiden ble designet slik at vi startet med vide spørsmål om utøverens erfaring med sin idrett (Brottveit, 2018). Gradvis ble spørsmålene mer spisset, og under det tredje temaet gikk vi mer i dybden på de ulike basisteknikkene visualisering, indre dialog og avspenning knyttet opp mot prestasjon og deres erfaringer med disse. De fikk mulighet til å utdype, presisere eller korrigere eventuelle aspekter på slutten av intervjuet.

3.3.3 Gjennomføring av intervju

Respondentene fikk informasjon om temaet før intervjuet, slik at de kunne forberede seg på å gi relevante svar. Vi hadde som mål å få ekte og spontane svar og valgte derfor å ikke dele spørsmålene i forveien. For å skape en trygg atmosfære og tillitt mellom oss og respondentene fikk de en brifing i forkant av intervjuet med informasjon om formålet, etterfulgt av en debrifing hvor de fikk reflektere over svarene og oppklare eventuelle misforståelser. Disse prinsippene er viktige for å sikre at resultatene i kvalitative forskningsstudier er pålitelige og validerte, noe som også understrekes av Krumsvik (2014).

Vi gjennomførte alle intervju i løpet av mars 2023. Intervjuene ble gjennomført på Zoom med opptak av bilde og lyd. Ifølge Thagaard (2018) har vi intervjuere ansvar for å utvikle tillit, lytte oppmerksomt og tilpasse intervjusituasjonen til innspill fra intervjupersonen. Det var viktig for oss å vise genuin interesse for svarene vi fikk under intervjuet. Dette gjorde vi gjennom teknikker som aktiv bruk av kroppsspråk, verbale kommentarer og oppfølgingsspørsmål. Oppfølgingsspørsmålene ble benyttet når vi ønsket å komme grundigere inn på et tema eller om respondentene svarte utover temaet. God betenkningstid ble gitt slik at de kunne få tid til å bli bevisste på hva de mente om temaet (Dalen, 2011).

3.4 Dataanalyse

3.4.1 Bearbeiding av datamaterialet

Intervjuene hadde en varighet mellom 25-35 minutter avhengig av hvor utdypende svar vi fikk, og hvem vi intervjuet. Vi benyttet oss av metoden «standard transkriberingsmetode» som går ut på å gå fra lydopptak til tekstdokument (Nilssen, 2012). Vi lyttet nøye og aktivt og skrev ned det vi hørte. Videoopptak av intervjuene gjorde at vi kunne støtte oss på analyse av kroppsspråk i tillegg. Når man arbeider med intervjutekst, er det viktig å sikre at respondentenes utsagn ikke blir endret eller tolket på en annen måte enn det som ble sagt eller ment. Intervjuene ble transkribert fullstendig og inkluderte alle pauser, ufullstendige setninger og fyllord. Slik ble materialet klargjort for videre tolkning og analyse i løpet av transkriberingsprosessen (Brottveit, 2018).

3.4.2 Analyse av datamaterialet

Analysemetoden som er benyttet er en tematisk analyse (Malterud, 2012). Analysen ble gjennomført ved bruk av koding og kategorisering av temaer. Ifølge Nilssen (2012) er koding og kategorisering kjerneaktiviteter innen den kvalitative analyseprosessen. Gjennom bruk av kategorisering kunne vi bryte opp et stort tema i mindre undertemaer slik at vi enkelt kunne se fellestrekk og forskjeller innenfor samme tema (Jacobsen, 2018). Vi tok utgangspunkt i Olympiatoppen modell for mental trening da vi utformet de ulike kategoriene visualisering, avspenning og indre dialog. I tillegg inkluderte vi en kategori som omhandler utøvernes erfaring med mental trening og en annen som ser på deres opplevelser med hvordan mental trening påvirker deres prestasjon. Deretter reduserte vi datamaterialet ned til koder innenfor hver kategori. Kategoriseringen resulterte i fem tabeller som tydeliggjør forskjeller og likheter

mellom respondentenes svar. Dette samsvarer med Nilssen (2012) som sier at tabeller kan være et svært effektivt analyseverktøy som gir en oversiktlig og strukturert måte å se sammenhenger og motsetninger i respondentenes utsagn og opplevelser. Inndelingen i kategorier gjorde det enkelt for oss å sammenlikne respondentenes svar og finne signifikante funn.

3.5 Metodebegrensninger

For at resultatene skal være mest mulig valide, må vi stille oss kritisk til valg av metode. Det er flere faktorer og ta hensyn til ved kvalitativ metode. Da kvalitative metoder er basert på et subjekt-subjekt-forhold mellom forsker og respondent, vil kontakten vi har med respondentene ha betydning for hvordan vi utvikler data (Thagaard 2018). Vi tok med i betraktning at spørsmålene og vårt nærvær under intervjuet kunne prege respondentenes svar. Man kan for eksempel bli påvirket av intervjusituasjonen og gi svar som man tror forskerne ønsker å høre, eller ubevisst gi feil eller unøyaktig informasjon.

En av oss har kjennskap til noen av respondentene. Vi var bevisste på at dette kan føre til at intervjuer ikke stiller like utfordrende spørsmål eller at det kan oppstå en mindre politisk korrekt situasjon, som igjen kan påvirke svarene. En av oss har en del erfaring med temaet som gjorde det lettere å stille oppfølgingsspørsmål som kunne belyse problemstillingen ytterligere. Vårt engasjement innenfor mentaltrening vil kunne betraktes som støy ved at vi kan påvirke resultatet, spesielt om vi har en bestemt agenda eller forhåndsbestemte ideer om hva svaret skal være. Vi la derfor vekt på å være nøytrale og objektive under intervjuet (Tjora, 2021) og å unngå ledende spørsmål, eller forutsette bestemte svar.

3.6 Hermeneutikk og fenomenologi

Vi hadde som mål å studere respondentenes egne opplevelser og erfaringer. Gjennom kvalitative metodologier tok vi sikte på å belyse deltakernes spesifikke erfaringer og opplevelser ved bruk av mentale basisteknikker knyttet til prestasjon (Yardley, 2000). Dette kommer til uttrykk ved at vi har tatt utgangspunkt i en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming. Med bakgrunn i dette er oppgaven både deskriptiv og fortolkende i sin art (Larkin et al., 2006) og åpner for at vi som forskere kan fortolke og beskrive de fenomener som studeres grundig og i detalj. Ifølge Kvale og Brinkmann (2009) må forskerne foreta sine egne tolkninger på bakgrunn av respondentenes deskriptive fortellinger. Fortolkningene må til

enhver tid ta utgangspunkt i respondentenes egne fortellinger og perspektiver på deres livsverden (Smith et al., 2009)

3.7 Ethiske retningslinjer

Vi sendte inn søknad til Sikt før vi foretok intervjuene. Det ble gjort noen mindre justeringer før vi fikk den godkjent.

På forhånd sendte vi ut samtykkeskjema slik at respondentene kunne gjøre seg kjent med anonymitet, taushetsplikt, at vi tok lyd- og videoopptak, og retten til å trekke seg på hvilket som helst tidspunkt. Denne informasjonen gjentok vi i starten av intervjuene. Vi har beskyttet våre respondenter ved å gi dem fiktive navn og ikke oppgi klubbtilhørighet eller store mesterskap eller kamper de viste til som kan spores tilbake til utøverne (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2018). Studiens tema berører potensielt sårbare temaer som motgang ved skade eller manglende mestring. Der dette kom opp i intervjuene la vi vekt på å møte respondentene med varsomhet, respekt, forståelse og konfidensialitet.

3.8 Relabilitet og validitet

Reliabilitet og validitet er to sentrale begreper innen all forskning som sikrer at forskningen er pålitelig og gyldig. Reliabilitet refererer til hvor pålitelige resultatene av en studie er, og om de kan gjenskapes av andre forskere. Validitet handler om hvorvidt forskningsresultatene faktisk måler det som forskeren har til hensikt å måle. Det er viktig å ta hensyn til disse begrepene for å sikre at forskningen har en høy kvalitet og kan brukes til å trekke pålitelige konklusjoner (Thagaard, 2018). Vi stilte flere oppfølgingsspørsmål knyttet til samme tema for å sikre at vår forståelse samsvarte med respondentens. Vi transkriberte tre intervju hver og gjennomgikk deretter hverandres transkripsjoner for å sikre en korrekt gjengivelse av respondentenes utsagn. Videre analyserte vi datamaterialet hver for oss, slik at vi ikke ble påvirket av hverandre, før vi sammenlignet funnene. Studien kunne blitt styrket gjennom å ta i bruk flere metoder som observasjon og å benytte andre kompetente personer til å analysere datamaterialet for å se om vi kom frem til samme tolkning. Transparens har vært et mål gjennom arbeidet.

4.0 Resultat og diskusjon

Dette kapitlet behandler funn og diskusjon i sammenheng for å unngå repetisjon.

Kapitlet består av fire temaer: Visualisering, avspenning, indre dialog, og mental trening generelt og prestasjon. I kapitlet veksles det mellom deltakernes utsagn og våre tolkninger på bakgrunn av det som fremkom i intervjuene og gjennom innsikt fra teori.

4.1 Respondentenes erfaringsbakgrunn

I Tabell 2 presenteres respondentenes erfaringsbakgrunn når det gjelder mental trening. Med *formalisert mental trening* menes mental trening som ledes av en mentaltrener og som er knyttet til skole-, landslag- eller privatundervisning.

Tabell 2

Erfaringsbakgrunn

Respondenter	Formalisert mental trening	Ikke formalisert mental trening
Emma (kunstløp)	Begynte med mentaltrening i 2019/2020 (kontaktet mentaltrener privat). Har brukt mentaltrener (privat) i perioder frem til nåværende tidspunkt. Fikk i tillegg mentaltrener på landslaget i 2020 (felles foredrag og noe individuell oppfølging).	Tidlig forhold til mental trening ved bevisstgjøring gjennom foreldre. Har visualisert programmene sine fra hun var liten. Leste bok om mental trening.
Hennie (kunstløp)	Ble introdusert for mentaltrening gjennom landslaget i 2020 (felles foredrag og noe individuell oppfølging). Har hatt tettere oppfølging med landslagets mentaltrener i ca. ett år.	
Dina (kunstløp)	Ble introdusert for mentaltrening gjennom landslaget i 2020 (felles foredrag og individuell oppfølging). Har hatt jevnlig samtaler med landslagets mentaltrener siden. Har hatt tett oppfølging den siste sesongen, særlig før viktige konkurranser.	
Kasper (fotball)	Ble introdusert for mentaltrening i 2019 gjennom undervisning i skolen. Benyttet mentaltrener mye i en periode hvor han sto fast i et tankemønster. Har ikke regelmessige samtaler nå.	

Mathias (fotball)	Ble introdusert for mentaltrening i 2019 gjennom undervisning i skolen. Har hatt samtaler med mentaltrener en kortere periode. Bruker mentaltrener ved behov.	
Sofie (fotball)	Ble introdusert for mentaltrening i 2020 gjennom undervisning i skolen. Har hatt noen samtaler, men ikke i det siste.	Har drevet ubevisst mental trening siden 9/10-årsalderen hvor hun visualiserte triksing med ball.

4.2 Visualisering

Funnene viser at to fotballspillere og samtlige kunstløpere benyttet visualisering som del av sine forberedelser til kamp/konkurranse, men de integrerte prinsippene fra PETTLEP-modellen i ulik grad. Felles for fotballspillerne Sofie og Mathias var at de visualiserte hvor de andre spillerne bevegde seg på banen, hvilke situasjoner som kunne oppstå, og hvordan de skulle reagere. Felles for kunstløperne var at de visualiserte programmene sine i sin helhet, men også enkeltstående elementer som hopp:

Før kampen begynte så gikk jeg i den posisjonen jeg kom til å være mest i på banen og visualiserte hvilke situasjoner som kunne oppstå. (Mathias)

På trening så visualiserer jeg på en måte mer fysisk med kroppen for å kjenne på bevegelsene [til et element]. Når jeg er på konkurranse så bare ser jeg for meg meg selv gå [hele] løpet. Da ser jeg på isen og gjør det. Det er ikke med lukkede øyne. (Emma)

Mathias visualiserte i «konkurransestilling» samtidig som han bevegde seg fysisk på banen i de omgivelsene han skulle prestere i. Han beskrev også at han visualiserte fra et indre perspektiv. Dette er i tråd med tre av prinsippene fra i PETTLEP-modellen: Physical, environment og perspective. Ifølge Pensgaard og Hollingen (2013) kan det å følge prinsippene bidra til økt effekt av visualiseringstreningen. Med bakgrunn i dette kan vi tolke at Mathias ble mer forberedt til kamp av å visualisere og at dette kan ha ført til økt prestasjon i kamp.

Sofie fulgte kun ett prinsipp fra PETTLEP-modellen ved at hun visualiserte fra et ytre perspektiv. Gjennom visualisering opplevde Sofie at hun ble mindre nervøs og stresset. Ifølge Permadi et al., (2021) kan bruk av visualisering føre til bedre mentalitet, som kan påvirke prestasjonen positivt. Ifølge Pensgaard og Hollingen (2013) og Wakefield et al. (2013) kan

Sofie muligens oppleve en enda større effekt av visualisering dersom hun implementerer flere prinsipper og sanser som vil gjøre visualisering mer virkelighetsnær. Sofie visualiserte i forkant av kamp og opplevde at dette ga henne stryket selvtillit og minsket nervøsitet.

Permadi et al. (2021) hevder at utøvere kan styrke sin mentalitet ved å bygge selvtillit i forkant av kamp gjennom bruk av visualisering.

Funn viser at utøverne fra kunstløp tok i bruk flere visualiseringsperspektiv og at de fulgte flere prinsipper i PETTLEP-modellen enn fotballutøverne. På spørsmål om hvilket perspektiv utøverne hadde under visualisering er Emmas svar representativt:

Jeg ser meg selv fra forskjellig perspektiv, sånn sett fra tribunen, trenerne eller dommerne sin side, og så sett fra mitt eget perspektiv. Jeg synes i hvert fall begge deler har hjulpet veldig mye. (Emma)

Felles for kunstløperne var at de visualiserte både fra et indre og flere ulike ytre perspektiv. Som Rodgers et al. (1991) har påvist, er utenfra-og-inn-perspektivet det mest brukte blant kunstløpere. Dette samsvarer med våre funn. Dina oppga i tillegg at hun brukte et kinetisk perspektiv:

[...] så prøver jeg og å visualisere hvordan jeg føler meg. Så hvordan jeg skal føle meg i landingen og sånn og liksom i luften at jeg roterer og liksom får til hoppet. (Dina)

Studien viser at Emma og Hennie inkorporerte seks av prinsippene i PETTLEP-modellen når de visualiserte: *Physical, environment, task, timing, learning* og *perspective*. Samtlige kunstløpere uttrykte at de har opplevd en positiv effekt som følge av visualiseringen:

Hvis jeg har dratt på konkurranser i utlandet så har jeg googlet hallen før jeg har dratt dit og sett for meg meg selv gjøre programmet der. Så det blir mer som på trening hjemme og jeg vet at på trening hjemme så gjør jeg det bra, så jeg tror det har hjulpet på den delen. Jeg har fått mer selvsikkerhet og trygghet. (Emma)

[...] for at jeg på en måte skal føle med trygg nok, når jeg går ut på konkurranse på isen, så er jeg nødt til å visualisere hele løpet. Jeg går gjennom hvert element sånn som jeg vet at det skal gjøres og hvordan jeg skal klare det. (Hennie)

Kunstløprespondentene uttrykte at de hadde fått økt selvsikkerhet og trygghet og at de følte seg mer klar til konkurranser. Dette samsvarer med Cashmores (2002) studie som fant at basisteknikken kan bidra til styrket selvtillit og motivasjon, og bedre prestasjon ifølge

Hassmén et al. (2009). Emma, Hennie og Dina opplevde at bruk av visualisering var med på å styrke troen på at de kunne prestere godt i konkurranse. Dette beskriver Hennie godt i sitatet ovenfor. På bakgrunn av faglitteratur kan vi tolke at visualiseringstrening har ført til økt prestasjon hos kunstløperne.

Funnene tyder på at samtlige kunstløpere og Mathias og Sofie benyttet visualisering som et middel for å mentalt forberede seg på det som møter dem i kamp/konkurranse. Dette gjorde dem tryggere og mer selvsikre. Respondentenes uttalelser samsvarer med Permadi et al. (2021) og Cashmore (2002) som påpeker at visualisering kan hjelpe utøvere med å bygge selvtillit i forkant av kamp/konkurranse. Ifølge Bandura (1997) er det typisk for de som lykkes at de tror det er mulig å lykkes. Maddux (2012) trekker også frem visualisering som en kilde til mestringstro. Ved at respondentene visualiserte at de gikk et perfekt program eller scoret vinnermålet kan vi tolke at de økte troen på at de ville lykkes i kamp/konkurranse. Dette kan i tillegg bidra til at respondentene fikk en god, positiv følelse, som er en ytterligere kilde til mestringstro, kalt emosjonelle tilsander (Maddux, 2012). Funnene ovenfor kan tolkes som at utøverne benyttet visualisering for å overbevise seg selv om at de ville lykkes i konkurransesituasjon, og dermed styrket sin mestringstro og prestasjon (Bandura, 1997; Maddux, 2012).

Dina merket seg ut ved at hun inkorporerte alle sju prinsippene fra PETTLEP-modellen. Hun var den eneste som også inkluderte *emotions* mens hun visualiserte ved at hun hentet frem alle følelsene hun vanligvis får når hun går program i konkurranse.

Jeg tenker sånn hvordan jeg går programmet og alle følelsene og sånn. (Dina)

Et svært interessant funn var at Kasper ikke brukte visualisering da han hadde en negativ erfaring med basisteknikken. Han hadde slitt med nervøsitet og et høyt spenningsnivå i forbindelse med kamp. Kasper opplevde at visualisering gjorde ham ytterligere nervøs og oppspent:

Visualisering har jeg prøvd, men det har ikke funket for meg fordi jeg begynner å sette meg inn i situasjoner i kampen og begynner å overtenke dem. Jeg er ikke så glad i å se for meg situasjoner før de skjer. (Kasper)

Dette kan ses i sammenheng med Weinberg og Gould (1995) sin forskning om hvorfor et for høyt spenningsnivå gjennom visualisering kan påvirke prestasjonen negativt. En annen mulig årsak til at Kasper opplevde at visualisering ikke fungerte for ham, kan ifølge Pensgaard og Hollingen (2013) være at han ikke brukte teknikken tilstrekkelig lenge for å kunne oppleve en positiv endring.

Ifølge Blindheim (2005) kjennetegnes fotball av åpne ferdigheter som kan gjøre det mer utfordrende for spillerne å visualisere nøyaktig det de vil møte i en kommende kamp. Dette kan være en mulig grunn til at fotballspillerne ikke har en så systematisk visualiseringsrutine sammenlignet med kunstløperne, som har større mulighet til å knytte sin visualisering direkte til de ferdighetene de skal utøve i konkurranse. Kunstløperne kan i større grad planlegge og strukturere sin bruk av visualisering. Det muliggjør for eksempel inkludering av nøkkelord for teknikk for elementene i programmene:

Jeg har noen nøkkelord som jeg sier til meg selv [i visualiseringen] og så ser jeg for meg at jeg gjør elementene og resten av programmet. [...] Jeg må ha venstre skulder bak og så er det «rytmen» da som jeg alltid tenker på så jeg teller ofte sånn «1, 2 hopp». (Hennie)

Emma uttrykte at det å visualisere og bruke nøkkelord i kombinasjon hadde ført til en opplevd effekt:

Jeg tror at det har gjort at jeg har blitt mer stabil og gjør flere repetisjoner med bra teknikk. (Emma)

Pensgaard og Hollingen (2013) beskriver at visualisering kan hjelpe utøvere med å være best mulig forberedt på situasjonen de skal inn i, noe som er særlig viktig for idrettsutøvere som må prestere under press i konkurranser. Ved å visualisere kan utøvere forberede seg mentalt på utfordringene de vil møte og dermed øke sjansene for å lykkes. Dette kan også gi utøveren en god følelse som kan bidra til økt mestringstro (Bandura, 1997). Dette betegnes som positive fysiologiske tilstander. På spørsmål om hvilken betydning mental trening har hatt for Dinas utvikling trakk hun blant annet frem visualisering som en viktig bidragsyter til hennes økte prestasjon. Dina uttrykte at hun visualiserte at hun var best i verden:

[...] og så pleier jeg alltid å tenke liksom at nå skal du late som du er best i verden. (Dina)

Dina tar på seg en rolle som verdens beste kunstløper. Dette kan ses i sammenheng med «as if-metoden» (Cashmore, 2002). Ut fra dette kan vi tolke at Dina ved å benytte metoden kan øke selvtilliten og visualisere at hun skøyter mer likt som sitt forbilde. Dette kan bidra til å utløse hennes fulle potensiale, som igjen kan føre til bedre prestasjon.

4.3 Avspenning

Funn fra studien viser at samtlige respondenter har prøvd en form for avspenningsteknikk. Som Pensgaard og Hollingen (2013) påpeker kan ulike avspenningsteknikker brukes til å regulere eget spenningsnivå. Når det gjaldt fotballspillerne så vi en svært ulik selvrapporing av både bruk og opplevd effekt. Sofie har kun meditert én gang etter oppmuntring fra treneren, uten å følge det opp videre, og hun opplevde ingen positiv endring. Mathias tok i bruk meditasjon som avspenningsteknikk i en kortere periode:

Jeg bestemte meg for at de to neste ukene skal jeg meditere 10 min før jeg legger meg hver dag, og så prøve å sjekke om det har en effekt på banen. [...] Jeg har ikke funnet ut om jeg synes det fungerer. (Mathias)

Ifølge Sears et al. (2011) er meditasjon en ferdighet som krever regelmessig og kontinuerlig praksis over tid for å oppleve effekt. Verken Sofie eller Mathias uttrykte at meditasjon har bidratt positivt til deres prestasjon. Dette kan tolkes som at Sofie og Mathias ikke har praktisert meditasjon i en tilstrekkelig tidsperiode til å kunne oppleve en positiv endring på deres prestasjoner på banen. Likevel kan de ha sett en positiv endring i sin psykiske helse eller søvnkvalitet, som også er to effekter av meditasjon, uten at de nevnte dette (Bystad, 2019).

Kasper skilte seg ut som den eneste respondenten som brukte en avspenningsteknikk fast. Han har meditert i en periode på mellom ett og to år:

Ja, meditasjon bruker jeg hver dag. [...] Da ligger jeg på gulvet og så hører jeg på en youtube-video der i 10 minutter jeg skal prøve å avspenne hele kroppen og få en roligere pust og tømme hode og ikke tenke så mye. (Kasper)

Tidligere hadde han slitt med et for høyt spenningsnivå i forkant av kamp. Kasper trakk selv frem at meditasjon også har ført til en positiv endring på banen blant annet ved at han klarte å forholde seg rolig i avgjørende øyeblikk i kampsituasjon:

Meditasjon har gjort at jeg har blitt roligere i hverdagen og det har gitt meg et bedre fokus. [...] Jeg føler det fungerer for meg absolutt. [...] På fotballbanen er jeg roligere og klarer å styre tankene mine i større grad og blir ikke så stresset. (Kasper)

Ut fra dette funnet kan vi tolke det slik at Kasper opplevde at han presterer bedre i kampsituasjon som følge av meditasjonstreningen som bidro til å senke stressnivået og tenke klarere under press. Dette samsvarer også med Solbergs (2004) studie som viser til at meditasjon brukes i forbindelse med stressmestring og avspenning.

Kunstløperne Dina og Emma benyttet ulike pusteteknikker som avspenningsteknikk i forbindelse med nervøsitet i konkurranse:

Jeg har lært at man puster sakte fem ganger gjennom fingrene. [...] Jeg husker at jeg gjorde det [brakte pusteteknikk] før [xx; et stort stevne] før kortprogrammet, og da merket jeg at jeg ble ganske mye roligere når jeg kom på isen. (Dina)

Noen ganger så kjenner jeg det jo litt i magen [nervøsitet] rett før jeg skal gå ut på isen og da gjør jeg pust inn i fire sekunder, holde i to sekunder og puste ut seks sekunder. Og det føler jeg hjelper veldig for å blåse ut nervøsiteten. (Emma)

Dina og Emma har til felles at bruk av pusteteknikk, i form av dype åndedrett, gjør dem roligere og mindre nervøse. De knytter dette til økt prestasjon i konkurranse, og forskning viser nettopp at et for høyt spenningsnivå kan ha en negativ innvirkning på prestasjon (Weinberg & Gould, 1995). Som Williams (2006) understreker er det en rekke fordeler med «deep breathing». Dette samsvarer med Pelka et al. (2016) og Williams (2006) sine studier som understreker at avspenning fører til en rekke fysiologiske fordeler. Dette understrekes av Dina som uttrykte at avspenning var en av flere mentale basisteknikker som hun opplevde som en årsak til at hun hadde fått bedre resultater. Hennie, derimot, brukte kun en enkel form for avspenningsteknikk, hvor hun ekshalerte én gang før hun stilte seg opp i startposisjon i konkurranse, for å signalisere til kroppen at det er nå det gjelder.

Ut fra funnene kan vi se forskjeller mellom idrettene hvor fotballspillerne tok i bruk meditasjon som avspenningsteknikk i ulik grad, mens samtlige kunstløpere benyttet pusteteknikk regelmessig for å redusere stress og nervøsitet. Som følge av at fotball inneholder krevende kognitive oppgaver kan meditasjon være en god metode for å lære å holde høy konsentrasjon over lenger tid, som kreves i kamp, samt for å unngå mental tretthet (Singh & Thapa, 2017; Sun et al, 2021). Kunstløpernes bruk av dype åndedrett kan bidra til å

blant annet redusere stress og spenningsnivå, øke oksygentilførsel i blodet, øke selvtillit og klarhet til å fullføre en kommende oppgave (Williams, 2006), som for eksempel kunstløpernes program. I en konkurransesituasjon der kunstløperne kun har 2,5 til 4,3 minutter til å prestere innenfor sitt program, avhengig av programtype (kortprogram eller friløp), kan slike faktorer være utslagsgivende for utøvernes prestasjon (Williams, 2006). Dette samsvarer med funnene av at kunstløprespondentene opplevde at pusteteknikker hang sammen med sine forbedrede prestasjoner. Fotballspillere derimot har et mye lengre tidsspenn i kampsituasjoner sammenlignet med kunstløpkonkurranser. Rapporterte ulikheter mellom de to respondentgruppene kan dermed være knyttet til idrettens egenart. Kunstløperne brukte avspenningsteknikker i forbindelse med konkurranse, mens fotballspillerne brukte avspenning mer på generell basis. En mulig grunn til dette kan være fordi kunstløperne brukte det for å roe seg ned i forbindelse med konkurranser, mens Kasper benyttet det hver dag for å lære seg å opprettholde konsentrasjonen over en lengere periode (minst 90 minutter). Ulike utøvere har ulike behov (Pensgaard & Hollingen, 2013). Som nevnt ovenfor var Kasper den eneste som brukte meditasjon hver dag og som knyttet dette direkte til sin opplevde forbedrede prestasjon.

4.4 Indre dialog

Samtlige respondenter fra fotball og kunstløp uttrykte at de opplevde en endring gjennom bruk av mental trening til en mer positiv indre dialog hvor de blant annet fokuserte på faktorer som de kunne kontrollere, i motsetning til utenforstående faktorer som de ikke kunne kontrollere. Eksempler på sistnevnte er motstandere/konkurrenter, dommere, publikum, eller andres meninger. Flere illustrerte slike endringer ved å knytte det til et endret tankesett når de gjorde feil:

Nei hvis jeg gjorde en feil så kunne jeg si til meg selv «det er så dårlig» og «du er så dårlig, Mathias». Nå sier jeg at «det har skjedd, kan ikke gjøre noe med det. Vi tenker neste. Det blir bedre neste gang.» (Mathias)

Før hvis jeg gjorde feil så kunne det være normalt at jeg gravde meg ned og så fikk jeg ikke til noe resten av kampen, mens nå vet jeg at det går fint å gjøre feil og alle gjør det og bare å si positiv selvsnakk egentlig under trening og kamp. (Sofie)

Jeg føler jeg har fått en bedre indre dialog for det har jeg slitt med, så da merker jeg at jeg blir mer positiv til ting jeg gjør feil. Jeg legger ting fra meg fortere som gjør at

jeg kan jobbe videre med det jeg trenger og så har jeg blitt et mer positivt menneske.
(Hennie)

Funnene viser at respondentene opplevde at de forholdt seg mer positive når de gjorde feil etter å ha startet med mental trening. Alle uttrykte videre at de var blitt bedre på å fokusere på faktorer som de kan kontrollere:

Jeg vet at mental trening har hjulpet meg mye med at jeg har klart å se ting med forskjellig perspektiv og flytte fokuset mitt på det jeg burde tenke og det jeg kan påvirke. Det er ikke vits å tenke på alle de andre fordi det kan du ikke gjøre noe med. Da blir jeg mer fokusert og så går det bedre når jeg tenker sånn. (Dina)

Gjennom mental trening har de klart å få kontroll på den negative indre dialogen. Funnene tyder på at respondentene fra både fotball og kunsthopp har fått en mer positiv indre dialog som kan føre til bedre prestasjonsevne, og som kan bidra til at de kan unngå å begå ytterligere feil (Cashmore, 2002; Van Raalte, 1995). Dette er også i tråd med faglitteratur som viser til at indre dialog er en god metode for å flytte fokuset bort fra faktorer man ikke kan kontrollere (Cashmore, 2002). Vi kan også se dette i sammenheng med Reinboth et al. (2018) og Kristiansen og Berntsen (2021) som fremhever at en positiv indre dialog kan føre til bedre prestasjon.

Et overraskende funn var at Mathias opplevde negative følger av å flytte sitt fokus bort fra faktorer han ikke kan kontrollere:

Før hvis vi holdt på å tape så kunne jeg miste hodet fullstendig og fokusere på helt feil ting, legge skylda på andre, og legge skylda på dommeren i mye større grad. Men nå tar jeg mye mer ansvar selv og det gjør at jeg kan ta tap for laget mye tyngre da jeg har mye mer vekt på meg selv. (Mathias)

Mathias rapporterte at han hadde lyktes med å fokusere mindre på utenforstående faktorer, og generelt fått en mer positiv indre dialog. Samtidig førte dette til et større fokus på hans egen rolle og en mer negativ indre dialog dersom laget hans tapte. En mulig tolkning kan være at han dermed brukte lenger tid på å komme ut av en negativ tankegang etter en dårlig prestasjon, noe som kan ha innvirkning på hans prestasjon i videre trening og/eller kamper. Dette funnet er svært interessant fordi det ikke samsvarer med teori innenfor feltet, der Reinholth et al. (2018) for eksempel viser til forskning som har funnet at en mer positiv indre dialog fører til bedre prestasjon.

I sitatet nedenfor trakk Sofie frem at hennes selvtillit er en avgjørende faktor for om den indre dialogen er positiv eller negativ:

[...] og så tror jeg den indre dialogen også ligger ganske mye på selvtilliten, hvis du har selvtillit og gjør en feil så takler du det kanskje bedre enn hvis du ikke har selvtillit og gjør en feil fordi da er du allerede såpass langt nede. (Sofie)

Videre uttrykte hun at bedre selvtillit i kombinasjon med en mer positiv indre dialog hadde hjulpet henne til å prestere på banen. Ut fra dette kan vi tolke at å arbeide for å øke selvtilliten generelt også kan bidra til en mer positiv indre dialog, og kan dermed bidra til økt prestasjon (Reinboth et al., 2018). Dette funnet samsvarer med Cashmores (2002) studie som hevder at den indre dialogen kan ha stor påvirkning på blant annet selvtillit. En mulig tolkning er at en negativ indre dialog vil kunne ramme prestasjonsevnen negativt og at en mer positiv indre dialog kan ha en tilsvarende positiv effekt.

Funn fra studien viser at alle respondentene brukte ulike former for indre dialog som basisteknikk. Disse var motiverende, betryggende og instruerende indre dialog. Fem respondenter brukte motiverende indre dialog. Mathias og Sofie hadde til felles at de brukte indre motiverende dialog for å komme i kampmodus:

Jeg skal drepe de jeg skal spille mot, liker jeg å si. At jeg skal, at det er en måte at jeg skal komme litt inn i kampmodus. (Mathias)

[...] «nå skal jeg ta de! Nå skal jeg vise hvem som er best» og «jeg skal ta dem i alle duellene». (Sofie)

Motiverende indre dialog kan ifølge Kristiansen og Berntsen (2021) brukes i forbindelse med opp-psyking og kan ha en motiverende funksjon hvor målet er å maksimere innsatsen og optimalisere energimobiliseringen. Ut ifra dette kan motiverende indre dialog ha en opplevd positiv og motiverende effekt hos utøveren, som igjen kan føre til bedre prestasjoner.

Emma, Hennie og Dina brukte motiverende indre dialog hovedsakelig når de var slitne for å motivere seg selv til å komme gjennom et tungt program. Dina uttrykte at indre dialog har hjulpet henne med å holde ut lenger med god kvalitet på trening og konkurranse.

Hvis jeg tenker sånn «nå er jeg sliten i beina» så skal jeg flytte det unna og så skal jeg

tenke at «ja, men hva om i dag blir en skikkelig bra dag da» eller «hva om det er i dag jeg slår til og gjør de bedre en noen gang». (Emma)

«kom igjen, det her greier du», «det her blir gøy» og «nå er vi klare liksom til å fighte» fordi man vet at det her blir slitsomt, det er ikke behagelig å gå et fullt langprogram, men du klarer det og «du kommer deg gjennom det, det her fikser du» (Hennie)

Funnene samsvarer med Cashmores (2002) studie som hevder at den indre dialogen kan påvirke regulering av innsatsen. Ut fra disse funnene kan vi tolke at Emma, Hennie og Dina har fått et større utbytte av sin fysiske trening fordi de holder ut lenger som følge av motiverende indre dialog.

Fotballspillerne Sofie og Mathias og kunstløperne Dina og Emma benyttet motiverende indre dialog som hadde en betryggende funksjon i forbindelse med kamp/konkurransen. Sofie og Dina brukte det under selve kampen/konkurransen for å forsikre seg om at de var kapable til å lykkes mens Mathias og Emma brukte det for å minske stress og nervøsitet.

Hvis jeg blir stresset før en kamp, så kan det være en fin måte å si til kroppen at «okei, men det har vi gjort før, så det er ikke noe nytt vi skal gjøre i dag. Det er bare akkurat det samme. Det er det vi har øvd på hver dag og har god kontroll på». (Mathias)

Jeg tenkte bare på at det hadde gått bra på alle treningene før så jeg tenkte «ja, men du kommer til å gjøre akkurat det samme nå, bare i konkurranse typ. Det er akkurat det samme hoppet, samme kjolen jeg gikk med på trening» og jeg var veldig sånn «Det kommer til å gå bra.» Det var ingen grunn til at det ikke skulle gå bra siden det hadde gått bra hele veien, og så gikk det jo bra. (Dina)

Ut fra Mathias og Dinas sitater kan vi tolke at deres indre dialog kan ha ført til økt mestringstro. I Banduras (1997) teori om mestringstro blir verbal overtalelse fremhevet som en viktig kilde til mestringstro. I sitatene ovenfor bruker begge sine tidligere erfaringer som en betryggende grunn til at de kom til å lykkes i kampen/konkurransen. Med bakgrunn i denne faglitteraturen kan en motiverende betryggende indre dialog føre til økt prestasjon. Dette samsvarer med Kristiansen og Berntsen (2021) som uttrykker at indre dialog kan fremme prestasjon.

Kasper, Mathias og Sofie oppga at de brukte instruerende indre dialog, men på ulike måter. Kasper brukte instruerende indre dialog for å roe ned nervene før kamp. Både Mathias og Sofie brukte instruerende indre dialog for å fokusere på arbeidsoppgavene sine:

[...] før en kamp hvis jeg spenner meg for mye opp og gjør kampen til mer enn den er, så kan jeg si til meg selv at «nå kan vi heller fokusere på noe annet enn kampen» for å få nervene ned da. (Kasper)

Hvis jeg for eksempel får et straffespark, så skal jeg ikke si til meg selv «ikke bom, ikke bom». Jeg skal heller si at «jeg skal score, jeg skal score» for det er kanskje noe folk kan gjøre feil med at de sier «ikke bom» til seg selv. Det som skjer da er at sjansen for å bomme er større. (Mathias)

Ut fra dette kan vi tolke at en positiv indre dialog som fokuserer på det man skal gjøre kan føre til bedre prestasjonsevne ved at man scorer flere mål. Dette støttes av faglitteratur som sier at en positiv indre dialog har en positiv effekt på prestasjon og kan føre til færre feil (Reinboth et al. 2018; Van Raalte, 1995).

Hennie brukte instruerende indre dialog knyttet til utførelse av tekniske elementer på trening og konkurranse.

Sånn på trippel toeloop [kunstløphopp] for eksempel så vet jeg hva jeg skal huske på av armer. Jeg må ha venstre skulder bak og så setter jeg ned piggen, går rolig forbi og deretter den raske rotasjonen tilbake. Og så er det «rytmen» da som jeg alltid tenker på. Så jeg teller ofte sånn «1, 2 hopp. (Hennie)

Zimmerman (2000) hevder at å fokusere på nøkkelord kan bidra til å optimalisere bevegelsesløsninger og arbeidsoppgaver som kan bidra positivt til utøverens prestasjon. Et interessant funn er at Dina selv knyttet instruerende indre dialog til hennes prestasjon:

[...] «kjør på» eller «gå bestemt og med confidence» det pleier jeg alltid å si. [...] «Gå, kjør med fart og selvtillit» Det har hjulpet til at jeg har landet flere hopp. (Dina)

Både Hennie og Dina brukte instruerende indre dialog regelmessig på trening og konkurranse. Med bakgrunn i Zimmermanns (2000) forskning kan vi tolke det slik at den indre dialogen kan være med på å øke deres prestasjon ved at de for eksempel lander flere hopp. Dette samsvarer med Ming og Martin (1996) som fant at indre dialog kan bidra til økt prestasjon

innen kunstløp. Vår tolkning støttes også av Landin og Herbert (1999) og Rushall et al. (1988) som hevder at instruerende indre dialog er den formen som har størst effekt på prestasjon.

Et annet interessant funn er at kunstløperne uttrykte at de tok i bruk indre dialog i større grad enn fotballspillerne under kamp/konkurransen. Kunstløperne fortalte også at de brukte indre dialog i stor grad både på trening. De brukte en positiv indre dialog for teknikk og arbeidsoppgaver og i forbindelse med feil, men også for å øke sin mestringstro og motivasjon, samt øke selvtillit. Fotballspillerne uttrykte at de for det meste brukte indre dialog i forkant av kamper for å roe seg ned og forberede seg til å prestere. De brukte det også noe i kampsituasjon når de gjorde feil. At kunstløperne benyttet indre dialog i større grad samsvarer med faglitteratur som hevder at individuelle idrettsutøvere oftere benytter seg av indre dialog fordi de i større grad er avhengig av seg selv for oppmuntring og tilbakemelding sammenlignet med lagsportsutøvere (Kristiansen & Berntsen, 2021).

4.5 Mental trening generelt og prestasjon

Denne delen beskriver funn hvor respondentene ikke viser til en bestemt basisteknikk, men mental trening som et overordnet begrep knyttet til prestasjon. Samtlige respondenter trakk frem at de hadde opplevd store endringer som følge av mentale basisteknikker og at mental trening har hatt mye å si for deres prestasjoner i kamp/konkurransen. Mathias opplevde at det mentale skiller fotballspillere og avgjør store kamper fremfor det fysiske. Sofie fortalte at mental trening har bidratt til bedre prestasjoner, særlig gjennom økt selvtillit som et resultat av arbeidet med mentale basisteknikker. Kasper uttrykker også at mental trening er viktig for hans prestasjon:

Det er det [mentale] som skiller de beste fra de nest beste. [...] Hvis jeg ikke har det mentale på plass så presterer jeg som regel ikke godt i det hele tatt. Det er like viktig som det fysiske og det tekniske for å kunne prestere. (Kasper)

Kaspers uttalelse samsvarer med Larsen (2012) og Pensgaard og Hollingen (2013) som hevder at det mentale kan være en avgjørende komponent for hvem som blir stående igjen med seieren dersom de har likt fysisk utgangspunkt. Ut fra Kaspers sitat ovenfor er det tydelig at han har opplevd en klar sammenheng mellom mental trening og prestasjon. Også kunstløperne fortalte at de hadde opplevd en effekt av mental trening som hadde bidratt positivt til deres prestasjon. Dette er noe av det de trakk frem:

Jeg føler at jeg bare står på mer [lander flere hopp] og har blitt på en måte sterkere både fysisk og mental. (Hennie)

Jeg har jo blitt mye bedre på det [mental trening] nå i det siste, og det tror jeg er grunnen til at det har gått mye bedre med resultatene og. (Dina)

Det [mental trening] har hjulpet. Før kanskje hvis jeg hadde en dårlig trening så ble det til en dårlig uke, nå er det kanskje en dårlig trening blir kanskje til en dårlig dag eller en dårlig trening. (Emma)

I sitatene nevner Hennie og Dina direkte at de opplever at mental trening har ført til bedre prestasjoner og resultater. Dette kan vi også tolke ut ifra det Emma forteller. Etter å ha arbeidet med mental trening klarte hun å få mer ut av treningen fordi hun i større grad unngikk at en dårlig trening gikk ut over treningskvaliteten hennes over lang tid. Dette samsvarer med Gjerset et al. (2016) som sier at kontinuerlig trening med god kvalitet og fokus er viktig for prestasjon. I likhet med Emma fortalte også Kasper at han trodde det ville tatt lenger tid å komme ut av dårlige mentale mønstre uten mental trening, og var glad for at han hadde lært seg strategier for å takle dette. Dette var også noe Mathias uttrykte:

Det har hatt veldig mye å si, hvis jeg har en dårlig start på kampen, så ville jeg før mental trening spilt en veldig dårlig kamp resten av kampen på grunn av en dårlig start. Nå har jeg tatt steg på den mentale biten som gjør at selv om jeg har dårlig start på en kamp så klarer jeg å snu det og få en god prestasjon resten av kampen. Det mentale har gjort til at jeg klarer å bli fortere ferdig med dårlige situasjoner og tenke mer fremover. (Mathias)

Samtlige respondenter fra både fotball og kunstløp uttrykte at de opplevde at mental trening har vært avgjørende for hvor de er ferdighetsmessig i dag som toppidrettsutøvere. Sitatene fra Mathias og Dina er representative:

[...] jeg tror at mental trening har hjulpet meg mye på veien til å utvikle meg i så stort tempo som jeg har gjort fordi jeg har fått resultater etter mental trening. Jeg tror at det har hjulpet meg mye i min utvikling. (Mathias)

Mental trening bidrar veldig til prestasjon. Jeg synes det er nesten mer viktig enn det du kan, fordi når du har riktig «mindset» så får du overraskende mye mer til. Jeg har merket veldig godt på treninger der jeg ikke har hatt motivasjon eller ikke har hatt positiv innstilling i det hele tatt så går jo absolutt ingenting. (Dina)

Respondentenes beskrivelser samsvarer med Pensgaard og Hollingen (2013) som fremhever at mental trening er en nødvendig del av den daglige treningen i kombinasjon med fysisk trening for å nå toppprestasjoner. Ut fra dette kan vi tolke at en kombinasjon av mental og fysisk trening kan ha vært optimalt for respondentene og deres oppnådde prestasjon.

5.0 Konklusjon

5.1 Oppsummering av funn

Ved hjelp av kvalitative forskningsintervjuer og påfølgende tematisk analyse av dataene har vi hatt som mål å få svar på følgende problemstilling: «Hvordan opplever et utvalg norske toppidrettsutøvere i fotball og kunstløp at mentale basisteknikker påvirker deres prestasjon i trening og kamp/konkurranse?» Med kun tre respondenter fra hver av idrettene fotball og kunstløp kan vi ikke trekke bastante slutninger, men studien indikerer likevel en rekke interessante funn når det kommer til mentale basisteknikker knyttet til prestasjon.

For det første fant vi at alle unntatt én respondent brukte visualisering regelmessig som del av sine forberedelser til kamp/konkurranse. Respondentene opplevde en positiv effekt av visualiseringen når det kommer til prestasjon. Et svært interessant funn er at én respondent fra fotball skilte seg ut ved at han uttrykte at visualisering bidro negativt til hans prestasjon. Videre fant vi en tydelig forskjell mellom idrettene ved at fotballspillerne visualiserte ulike scenarioer hver gang, mens kunstløperne hadde faste visualiseringsmønstre. Innad i fotball fant vi også forskjeller hvor én fotballspiller så seg fra et ytre perspektiv og én annen fra et indre perspektiv. Vi fant ikke tilsvarende forskjeller innad i kunstløp da samtlige kunstløpere så seg selv fra både et ytre og et indre perspektiv når de visualiserte. I tillegg fant vi svært ulik praksis ved bruk av PETTLEP-modellen hvor samtlige respondenter fra kunstløp uttrykte at de tok i bruk seks til syv av syv prinsipper fra modellen, mens de to fotballrespondentene som visualiserte tok i bruk ett til tre av prinsippene. Respondentene som benyttet visualisering oppga at de i større eller mindre grad følte på økt selvtillit, mestringstro, trygghet, kontroll, minsket nervøsitet og større beredthet til trening og kamp/konkurranser uavhengig av idrett. Dette samsvarer med faglitteratur som er presentert tidligere i oppgaven som sier at visualisering kan ha en positiv effekt på prestasjon (Hassmén et al., 2009).

Et annet interessant funn er at alle respondentene fortalte at de tok i bruk basisteknikken avspenning, men at det er svært individuelle forskjeller og ulik praksis blant fotballrespondentene. Én respondent brukte meditasjon daglig og opplevde stor effekt på prestasjon ved at han ble roligere i avgjørende øyeblikk i kamp. Én annen hadde forsøkt meditasjon over en kortere periode, men var usikker på effekt i forhold til prestasjon. Den siste fotballrespondenten hadde prøvd meditasjon én gang uten merkbar forskjell. Samtlige

kunstløpere brukte pusteteknikker for å minske nervøsitet i konkurranse, og opplevde at det bidro til bedre prestasjon. Med andre ord fant vi ulikheter mellom de to idrettene ved at fotballspillerne brukte meditasjon mens kunstløperne brukte pusteteknikker.

Samtlige respondenter benyttet indre dialog, men ulike former. To respondenter fra fotball og tre fra kunstløp uttrykte at de benyttet motiverende indre dialog. Begge fotballspillerne oppga at de benyttet det i forbindelse med opp-psyking før kamp. I tillegg kombinerte den ene fotballrespondenten dette med positive affirmasjoner under kamp. Samtlige kunstløpere svarte at de benyttet motiverende indre dialog når de var slitne. Alle respondentene fra fotball oppga at de brukte instruerende indre dialog, men det var store individuelle forskjeller. Én brukte det for å roe nerver og de to andre for å fokusere på arbeidsoppgaver. To kunstløprespondenter brukte instruerende indre dialog knyttet til teknikk på trening og i konkurranse. Et interessant funn er at de tre respondentene fra kunstløp uttrykte at de benyttet indre dialog hyppigere sammenlignet med fotballrespondentene.

Funnene viser at respondentene fra begge idrettene har opplevd store endringer som følge av mental trening. Alle respondentene oppga at mental trening har hatt innvirkning på deres prestasjon. Det er individuelt hvilke basisteknikker som har fungert best for den enkelte, men alle oppga at de har funnet en eller flere basisteknikker som de opplevde positiv effekt av. Et interessant funn er at samtlige uttrykte viktigheten av mental trening, og alle seks respondenter oppga at mental trening i form av mentale basisteknikker i større eller mindre grad har vært avgjørende for deres prestasjoner på trening, men særlig i kamp/konkurranse.

5.2 Behov for videre forskning

En studie med mindre tidsbegrensning vil kunne inkludere alle elementene i Olympiatoppens modell for mental trening, inkludert mål som vi har måttet utelate grunnet oppgavens omfang. Potensielt vil en inkludering av alle de mentale basisteknikkene i modellen kunne gi en dypere innsikt i hvordan de mentale basisteknikkene påvirker og avhenger av hverandre.

Det vil også være interessant å gjøre en kvantitativ studie av mental trening knyttet til mentale basisteknikker innen fotball og kunstløp som kan gi et større datamateriale. Utfordringen kan være at siden det er svært få kunstløpere på elitenivå for senior i Norge ville man måtte utvide

også til juniornivå, og eventuelt også løpere under elitenivå. For å få et større datamateriale kan det være hensiktsmessig å hente data fra Skandinavia. Eventuelle studier på tvers av landegrensene vil bli påvirket av ulike rammefaktorer knyttet til begge idrettene. Et eksempel fra kunstløp er forskjeller i antall ishaller i de ulike landene. En større studie basert på metodetriangulering vil også kunne gi et større datagrunnlag og dermed en bedre oversikt over feltet, for eksempel ved at en spørreundersøkelse som genererer kvantitative data etterfølges av kvalitative forskningsintervjuer.

5.3 Implikasjoner for trenere og utøvere

Denne studien har funnet at mental trening har en positiv innvirkning på prestasjon, og det kan derfor være av stor nytteverdi i å ta i bruk mental trening i kombinasjon med fysisk trening. Vi har også sett at det er individuelle forskjeller når det kommer til hvilke mentale basisteknikker utøverne foretrekker og opplever at har en positiv effekt på deres prestasjoner. Det kan derfor være avgjørende at utøvere får informasjon om og opplæring i de ulike basisteknikkene slik at de selv kan få utforske og oppdage hvilke basisteknikker som fungerer for dem. Vi anbefaler også at trenere fremmer viktigheten av å trene det mentale og bidrar til utøvernes prosess ved å hjelpe dem med å implementere mental trening i den fysiske treningen slik at forholdene ligger til rette for at utøverne kan prestere optimalt.

6.0 Referanseliste

- Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K., & Hayden, L. (2014). A qualitative study of the mindfulness meditation training for sport: Division I female soccer players' experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 221-244. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0030>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Blindheim, S. (2005). *Egenskaper og ferdigheter*. Olympiatoppen. <https://gammelolt.brik.no/fagstoff/basistrening/hovedfagsoppgave/page9586.html>
- Brottveit, G. (2018). *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder*. Gyldendal.
- Bull, S. J. (1989). The role of the sport psychology consultant: *A case study of ultra distance running*. *The Sport Psychologist*, 3: 254–264
- Bryhn, R. (2023, 20. Mai) *ISU*. *Store norske leksikon*. <https://snl.no/ISU>
- Bystad, M. (2019). *Avspenning: En håndbok*. Gyldendal.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Chochalingam, D. (2022). Football players stress level outpin in response to asanas and meditation. *EPR International Journal of Research and Development (IJRD)*, 7(4), 31-34. DOI: 10.36713/epra2016
- Clark, T. & Williamon, A. (2016). Application within Performance Psychology. I. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera & S. Laborde (Red.), *Performance Psychology: Perception, Action, Cognition, and Emotion* (s. 46-63).
- Dagsavisen. (2021, 21. februar). VM-debutanten hjem med fire gull: *Mental trening hjelper*. <https://www.dagsavisen.no/sport/2021/02/21/vm-debutanten-hjem-med-fire-gull-mental-trening-hjelper/>
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg., p. 121). Universitetsforlaget.
- Defrancesco, C. & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28(1), 85-195.
- Ebrahimi, A. & Skafjeld, A. (2010). *Kunstløp er ikke bare for jenter*. NRK. <https://www.nrk.no/osloogviken/--kunstlop-er-ikke-bare-for-jenter-1.7404982>

- Einarsson, E. I., Kristjánssdóttir, H., & Saavedra, J. M. (2020). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, 72(1), 23–32. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992>
- Feldman, C. (2017). *Meditasjon. Prinsipper og funksjon*. Gyldendal A/S.
- Giske, R., Hollingen, E., & Pensgaard, A. M. (1998). Hva er idrettspsykologi. I *Innføring i idrettspsykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjerset, A., Holmestad, P., Raastad, T., Haugen K. & Giske, R. (2016) *Treningslære, idrettsfag*. Gyldendal.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599>
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Fishburne, G., & Hall, N. D. (2009). The sport imagery questionnaire for children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), s. 93-107. <https://doi.org/10.1080/10913670902812713>
- Hardy, J., Gammage, K. and Hall, C. (2001). *A descriptive study of athlete self-talk*. *The Sport Psychologist*, 15: 306–318.
- 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* (2. utg.). SISU Idrottsböcker.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348–356. DOI: [10.1177/1745691611413136](https://doi.org/10.1177/1745691611413136)
- Heishman, M. F., & Bunker, L. (1989). Use of mental preparation strategies by international elite female lacrosse players from five countries. *The Sport Psychologist*, 3(1), 14–22. <https://doi.org/10.1123/tsp.3.1.14>
- Highlen, P. S. & Bennett, B. B. (1983) Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409. <https://doi.org/10.1123/jsp.5.4.390>

- Hill, A., MacNamara, Á. & Collins, D. (2019). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2). *European Journal of Sport Science*, 19(4), 517-528.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2018.1535627>
- 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, DOI: 10.1080/10413200109339004
- Jacobsen, D. I. (2018). Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utgave. ed.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>
- Kristiansen, E. & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi: Motivasjon, ledelse og prestasjon*. Universitetsforlaget.
- Krumsvik, J. R., (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode: Ei innføring*. Fagbokforlaget
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. (2. Utg.). Gyldendal akademisk.
- Landin, D. & Herbert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
<https://doi.org/10.1080/10413209908404204>
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102–120.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp062oa>
- Larsen, K. A. (2017). En enklere metode: *Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Larssen, E. B. (2012). *Bli best med mental trening*. J. M. Stenersens Forlag AS.

- Lynch, G. (1987). A-bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 17, s. 495-512.
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. I J. E. Maddux (Red.), *The plenum series in social/clinical psychology*. Springer.
- Maddux, J. E. (2012). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. I S. Lopez & C. R. Synder (Red.) *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2.utg, s. 335-343). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0031>
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
- Malterud K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(8):795-805. doi:10.1177/1403494812465030
- Martin, K., & Hall, C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, s. 54-69. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.54>
- McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.1.39>
- Ming, S. & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist* 10(3), 227-238. DOI:[10.1123/tsp.10.3.227](https://doi.org/10.1123/tsp.10.3.227)
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), s. 1539-1546. <https://doi.org/10.1080/02640410802315419>
- Neil, R., Mellalieu, S. D., Hanton, S., (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response as a Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3): 415-423. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3842142/>
- Nilssen, V. (2012). Analyse i kvalitative studier: den skrivende forskeren. Universitetsforlaget.
- Norges idrettsforbund, (2015). Den norske toppidrettsmodellen 2022: *Grunnlaget for tildeling av toppidrettsmidler*.

<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e7edfa47f77e457abf83827d39c3e1d8/en-norske-toppidrettsmodellen-2022---oppfolging-av-det-eksterne-toppidrettsutvalgets-rapport---datert-11-april-2015.pdf>

Norges fotballforbund, (u.å.). *Kretser*. <https://www.fotball.no/kretser/>

Norges skøyteforbund (u.å.). *Klubber*.
<https://www.skoyteforbundet.no/omnsf/kretser-og-klubber/>

Olympiatoppen. (u.å.). *Filosofi/arbeidsmåte*.
<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsykologi/filosofiarbeidsmate/>

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

Palmer, S. L. (1992). A Comparison of Mental Practice Techniques as Applied to the Developing Competitive Figure Skater. *The Sport Psychologist* 6, 148-155.
<https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.148>

Parnabas, V. A, Mahamood, Y, Parnabas, J. & Abdullah, M.N. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology* 2(3), 108-112. DOI: 10.13189/ujp.2014.020302

Pelka, M., Heidari, J., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2016). Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance. *Performance Enhancement & Health*, 5(2), 47-59.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.peh.2016.05.003>

Permadi, A. A., Subarjah, H., Sidik, D. Z., & Nuryadi, N. (2021). The Influence of Psychological (Mental) Training to Improve the Performance of Football. *JUARA Journal Olahraga*, 6(2), 162-170. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1192>

Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2013). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal

Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal

Pensgaard, A. M & Høgmo, P.-M. (2004). *Mental trening i fotball*. Akilles forlag.

Postholm, M. B., (2005). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. (2. utg). Universitetsforlaget.

- Reinboth, M. S., Haugen, T., Solheim, S. R., Høigaard, R., (2018). Hva sier de til seg selv: En kvasiexperimentell studie av triatlonutøveres selvsnakk under konkurranse. I T. Haugen & R. Høigaard, (Red). *Trender i idrettspsykologis forskning i Skandinavia*. (s. 145-161). Cappelen Damm akademisk.
<https://press.nordicopenaccess.no/index.php/noasp/catalog/book/39>
- Richardson, A. (1969): *Mental Imagery*. Springer Verlag.
- Riise, J.A, Stensbøl, B & Pensgaard, A. M. (2013). *Norske vinnerkaller: Veien til mental styrke og gode prestasjoner*. Oslo: Cappelen Damm.
- Rodgers, W., Hall, C. & Buckolz, W. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *The Sport Psychologist* 3(2), 109-125.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., et al. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2(4), 283–297. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.4.283>
- Sears, S.R., Kraus, S., Carlough, K. (2011). Perceived benefits and doubts of participants in a weekly meditation study. *Mindfulness*, 2, 167–174.
<https://doi.org/10.1007/s12671-011-0055-4>
- Singh, M & Thapa A.S (2017) Effect of meditation on mental fatigue of soccer players of Chandigarh. *International Journal of Yogic*, 2(1): s. 107 – 111.
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. SAGE.
- Solberg, E. E. (2004). Psykologiske effekter av meditasjon. *Den norske legeforening*, (124:3211). <https://tidsskriftet.no/2004/12/doktoravhandlinger/psykobiologiske-effekter-av-meditasjon>
- Solly, E. (2020, 15. juli). *Historiske Glimt har tatt «gigantsteg» med mental trening*. VG <https://www.vg.no/sport/fotball/i/9v5j15/historiske-glimt-har-tatt-gigantsteg-med-mental-trening>
- Sun H, Soh KG, Roslan S, Wazir MRWN, Soh KL (2021) Does mental fatigue affect skilled performance in athletes? A systematic review. *PLOS ONE*, 16(10): e0258307.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258307>
- Svelstad, O., E. (2023, 18. februar). *Verdsmeister mot alle odds*. NRK.

https://www.nrk.no/spesial/mesternes-mester-kristin-holte-om-motgangen_-_eg-folte-meg-heilt-udugeleg-1.16296909

- Taktek, K., Zinnser, N., & St-John, B. (2008). Visual versus kinesthetic mental imagery: efficacy for the retention and transfer of a closed motor skill in young children. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 62, s. 174-187.
- Tedesqui, R. A. B. & Glynn, B. A. (2013). «Focus on What?» Applying Research Findings on Attentional Focus for Elite-Level Soccer Coaching. *Journal of Sports Psychology in Action*, 4 (2), 122-132. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.785453>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg. ed.). Fagbokforlaget.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of sport behavior*, 33(1).
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder: i praksis*. (4. utg.). Gyldendal
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Torgersen, H., O. (2012, 13. desember). Mental trener hjalp «Tutta» til toppen. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/norge/i/9vozw/mental-trener-hjalp-tutta-til-toppen>
- Vadocz, E. A., Hall, C. R., & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, s. 241-253. <https://doi.org/10.1080/10413209708406485>
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18(1), 50-58.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Van Yperen, N. W. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*, 23, 317-329. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>

Wakefield, C., Smith, D., Burden A. & 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>

Weinberg, R. S & Gould, D. (1995) *Foundations of sports and exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics

Williams, J., M., (2006). *Applied sport psychology* (5 utg.), the McGrawHill companies.

Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, 15(2), 215-228. <https://doi.org/10.1080/08870440008400302>

Zimmerman, B. J. (2000). Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

7.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Introduksjon til intervju

1. Løs prat
2. Presentere oss
3. Forklare formålet med intervjuet
4. Informere om anonymitet og taushetsplikt
5. Samtykke til opptak

Tema 1: Generell idrettserfaring og idrettsøyeblikk

1. Hvor lenge har du holdt på med din idrett?
2. Hva betyr idretten for deg?
3. Hva er ditt beste minne fra din idrett?

Tema 2: Erfaring med mental trening

1. Hva er din erfaring med mental trening?
2. Når begynte du med mental trening?
3. Hvordan ble du introdusert for mental trening?
4. Hvordan har mental trening påvirket deg under idrettskarrieren din?
5. Kan du beskrive en situasjon i din karriere hvor du følte at du presterte godt?
 - a. Hva gjorde den bra? Hva tenkte du? Gjorde du noen mentale forberedelser opp mot kampen/konkurransen?

Tema 3: Mental trening og prestasjon

1. Kjenner du til Olympiatoppens modell for mental trening? (Vise Olympiatoppens modell for mental trening)
2. Hvordan har de mentale basisteknikkene visualisering, avspenning og indre dialog påvirket deg som utøver?
 - a. Visualisering
→ Perspektiv

- b. Avspenning
 - c. Indre dialog
-
3. Tar du selv ansvar for mental trening? - Hva, hvordan, hvorfor?
 4. Hvilken betydning har mental trening hatt for din utvikling?
 5. Hvordan ser du på sammenhengen mellom mental trening og prestasjon?
 - a. Tror du at du hadde vært der du er nå uten mental trening? (Hvorfor/hvorfor ikke)
 6. Har mental trening hatt noe å si for din prestasjon?

Er det noe du ønsker å utdype innen mental trening?

Ønsker du å korrigere eller presisere noe av det du har fortalt?

Forespørsel om deltakelse i vårt forskningsprosjekt

«Hvordan opplever et utvalg norske toppidrettsutøvere innen fotball og kunstløp at mentale basisteknikker påvirker deres prestasjon?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan mental trening påvirker prestasjonen til idrettsutøvere på et **topp**nivå. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med dette prosjektet er å finne ut hvordan mental trening påvirker prestasjonen til et utvalg toppidrettsutøvere. Utøvere har ulik oppfatning av mental trenings betydning og hvorvidt det er en viktig faktor for deres prestasjon. Funnene fra dette forskningsprosjektet vil bli sammenlignet med tidligere forskning på området. Dette forskningsprosjektet er en bacheloroppgave ved Høgskulen på Vestlandet, campus Bergen.

Intervjuobjektene som blir forespurt om deltakelse, kontaktes på bakgrunn av sin sportslige deltakelse i henholdsvis fotball og kunstløp. Enkelte av intervjuobjektene som blir spurt om å delta i denne kvalitative studien har kjennskap til en av oss. Dette vil påvirke hvilke intervjuobjekter som blir spurt.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for forskningsprosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Det vil bli benyttet kvalitativ metode i dette forskningsprosjektet. Dette gjennomføres som dybdeintervju med hver enkelt respondent og vil ha en varighet på ca. 30-40 minutter. Det vil bli gjennomført fire ulike intervju med tre utøvere fra fotball og tre utøvere fra kunstløp. Respondentene vil ha ulik alder og kjønn, dette for å analysere mulige ulikheter mellom respondentene. Intervjuet vil i hovedsak dreie seg om mental trening og hvilke erfaringer og opplevelser objektene har med mental trening. Det vil bli benyttet video- og lydopptak for å samle inn data.

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.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har Sikt vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Vi vil bare

bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Opplysningene vil bli lagret på Høgskulen på Vestlandet sin forskningsserver hvor intervjuobjektene får fiktive navn. Opplysninger som ikke kan anonymiseres eller hendelser som kan lede tilbake til en aktuell respondent vil ikke bli brukt i oppgaven.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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 Even Bjoarvik (+47 995 88 832, even.bjoarvik@hvl.no)
- Vårt personvernombud: Trine Annikken Larsen (+47 555 87 682, trine.annikken.larsen@hvl.no).

Prosjektet skal etter planen avsluttes 25. mai 2023. Personopplysninger og opptak vil etter endt forskningsprosjekt anonymiseres. Dette vil bli lagret trygt i HVL sin forskningsdatabase til oppgaven er ferdig vurdert. Under denne perioden er det kun studentene som har tilgang til opplysningene. Etter ferdigstilt oppgave vil alle opplysninger og lydopptak slettes fra databasen.

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Even Bjoarvik
(Forsker/veileder)


(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 gjennom intervju.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Kvittering fra Sikt



[Meldeskjema](#) / [Mental trening](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer
812723

Vurderingstype
Standard

Dato
28.02.2023

Prosjekttittel
Mental trening

Behandlingsansvarlig institusjon
Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthold og naturfag

Prosjektansvarlig
Even Bjoarvik

Student
Silja Anna Skulstad Urang

Prosjektperiode
01.02.2023 - 31.05.2023

Kategorier personopplysninger
Alminnelige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.05.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar
OM VURDERINGEN

Sikt 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 personverntregelverket.

UTDYPENDE OM LOVGRUNNLAG UTVALG 1 - unge utøvere under 18 år
Prosjektet vil innhente samtykke fra foresatte til behandlingen av personopplysninger om de unge utøverne under 16 år.

Utøvere over 16 år:
Prosjektet vil innhente samtykke fra mindreårige til behandling av personopplysninger. Vår vurdering er at barn over 15 år kan samtykke selv til behandling av alminnelige personopplysninger, og 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.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el.)
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).

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. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi 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: Erfaring med mental trening

Respondent	Formalisert mental trening + oppstart	Eget ansvar og hyppighet	Mental trening generelt
Emma	<p>Har hatt et forhold til mental trening fra tidlig alder pga. foreldre. Har visualisert programmene fra hun var liten.</p> <p>Begynte med mental trener i 2019/2020 (privat). Fikk i tillegg mentaltrener på landslaget i 2020. Bruker mentaltrener i perioder.</p>	<p>Jobber videre med stoffet fra mentaltrener på egenhånd. Repeterer stoffet fra tidligere samtaler én gang i uken.</p> <p>Bruker mental trening hver dag uken før konkurranse og ellers minst annenhver dag.</p> <p>Prøver å bruke teknikkene hver dag på trening.</p>	<p>Mener det er viktig å starte tidlig med mentaltrening før man er ferdigutviklet kognitivt.</p> <p>Alltid hatt tro på at mental trening har positiv effekt på prestasjon.</p>
Hennie	Begynte med mentaltrener gjennom landslaget i 2020. Var skadet i en lengre periode og slet med dårlig tankemønster. Kontaktet derfor mentaltreneren for ett års tid siden for hyppigere oppfølging. Har fortsatt jevnlig samtaler.	Jobber videre med teknikker fra mentaltrener. Bruker mental trening hyppig dagen før og på konkurransedagen.	Mener mental trening er viktig for å bli bevisst på eget tankesett.
Dina	Begynte med mentaltrener i 2020 gjennom landslaget. Har kontinuerlige samtaler før viktige konkurranser.	Jobber videre med teknikker fra mentaltrener. Utvikler en positiv, fast indre dialog i programgjennomføring som virker motiverende. Bruker mental trening hver dag uken før konkurranse.	Mener mental trening har stor påvirkning på prestasjon fordi riktig tankesett har mye å si for prestasjon.
Kasper	Vært i samtale med mentaltrener siden 2019 gjennom skolen. Fikk mentale oppgaver. Snakket mye alene med mentaltreneren i en periode hvor han sto fast i et tankemønster. Snakker ikke fast nå. Fotballtrener nevner mentale fokuspunkter før kamp.	Har kommet på et godt mentalt sted. Jobber derfor mye selvstendig med det han har lært tidligere fra mentaltrener.	Var usikker på om mental trening hadde effekt før han tok det i bruk selv.
Mathias	Begynte med mental trening i 2019 gjennom skolen. Bruker mentaltrener som hjelpemiddel ved behov.	Mener den mentale treningen er en personlig læringsprosess og er derfor viktigst å jobbe med det på	Tenkte at mental trening ikke var noe for han. Hadde hørt at de beste spillerne visualiserer.

		egenhånd. Jobber med visualisering, indre dialog og meditasjon daglig. Tar selv ansvar for å finne de beste mentale teknikkene for seg. Bruker mental trening minst tre til fire ganger i uken.	Visste ikke at visualisering var mental trening. Ser at mental trening er et viktig verktøy for prestasjon, etter å ha brukt det selv.
Sofie	Har drevet ubevisst mental trening siden 9/10-årsalderen hvor hun visualiserte at hun trikset med ball. Begynte ordentlig med mental trening i 2020 gjennom skolen. Har hatt noen samtaler med mentaltrener, men ikke i det siste.	Bruker mental trening minst to til tre ganger i uken før kamp. Ønsker å benytte mental trening oftere.	Tenkte at mental trening kunne øke selvtilliten. Mener mental trening er viktig for å nå langt. Mener at mange ikke skjønner hvor viktig mental trening er før de prøver det selv.

Tabell 2: Visualisering

Respondent	Hypighet	Perspektiv	I praksis
Emma	Har tatt visualisering mer i bruk det siste året. Visualiserer hver dag uken før konkurranse, mål om to ganger daglig. Ellers er det ca. annenhver dag. Har lagt inn påminnelser for visualisering på mobilen. Visualiserer når hun har et kort tidsrom (på toget, i bilen, hvis hun ikke får sove).	Ser seg selv fra tribunens, treneres og dommernes perspektiv (ytre) og sitt eget perspektiv (indre).	Visualiserer et hopp ca. ti ganger, spesielt hvis hun har slitt med et hopp på trening. Googler hallen hvor hun skal konkurrere på forhånd og visualiserer at hun går program der. På trening visualiserer hun mer fysisk med å bevege kroppen. I konkurranse ser hun på isen og visualiserer at hun går programmet.
Hennie	Visualiserer før konkurranser, mest på reisedagene (på toget og flyet). Visualiserer fra kvelden før konkurranse helt til rett før hun går programmet i konkurranse.	Visualiserer fra ulike perspektiv: fra egne øyne(indre), kameras øyne og trenerens øyne (ytre).	På konkurransedagen gjør hun hele løpet på oppvarming på bakken. Rett før hun skal gå selve programmet visualiserer hun kun elementene. Pleier å dra til hallen dagen før konkurranse (i utlandet) for å visualisere.
Dina	Visualiserer ofte på kvelden når hun har lagt seg, særlig før konkurranse.	Visualiserer først fra det andre ser som kameramann og nærmeste publikum	Visualiserer hele programmet, og deler av programmet (elementene). Fokuserer på

	Visualiserer hele uken før viktige konkurranser. Før mindre viktige stevner visualiserer hun gjerne dagen før. Ellers visualiserer hun i garderoben før eller etter trening.	(ytre) og deretter sitt eget (indre perspektiv). Kjenner på følelsen av å rotere i luften i hopp når hun visualiserer fra sitt perspektiv (kinetisk perspektiv).	hvor kroppsdelene (eks: skulder, hofta) skal være når hun visualiserer fra et ytre perspektiv.
Kasper	Visualiserer ikke fordi han setter seg inn i situasjoner som fører til overtenking. Ikke glad i å se for seg situasjoner før de skjer.		
Mathias	Visualiserer før hver kamp, enten samme dag eller dagen før. Visualiserer tre til fire dager i uken, men ønsker å bruke visualisering hver trening.	Visualiserer med indre perspektiv.	Går/jogger rundt på banen i posisjonen han spiller (sentral midtbane). Ser spillerne rundt seg og hvilke situasjoner som kan oppstå. Agerer i forhold til deres spill. Prøver å få en oversikt over hvordan kampbildet kan bli. Visualiserer også sittende i garderoben.
Sofie	Visualiserer før kamp og på enkelte treninger, men ikke fast hver uke. Visualiserer to til tre ganger i uken før kamp. Visualiserer mer uken før hvis hun gruer seg til kamp.	Ser seg selv fra et ytre perspektiv.	Visualiserer hvor spillerne er plassert og hvilke trekk hun skal ta ut i fra dette. Visualiserer at hun vinner dueller. Visualiserer hjemme i sofaen.

Tabell 3: Avspenning

Respondent	Hypighet	Meditasjon	Pusteteknikk
Emma	Bruker pusteteknikk ifm. konkurranse hvis hun er nervøs.		Fokuserer på pusten for å blåse ut nervøsitet. Puster inn fire sek, holder i to sek, puster ut i seks sek.
Hennie	Bruker pusteteknikk hver konkurranse.		Tar alltid et dypt pust når hun stiller seg opp i programmenes startposisjon i konkurranse.
Dina	Bruker pusteteknikk ifm. konkurranse hvis hun er nervøs.		Bruker to ulike pusteteknikker når hun er stresset, nervøs, puster raskt

			eller har høy puls, f.eks. før oppvarming på is.
Kasper	Mediterer ti minutter hver dag og har gjort dette i ett til to år.	Mediterer for å avspenne kroppen. Prøver å holde fokus på nuet og ikke la tankene vandre. Ble inspirert av store fotballspillere som sa det fungerer for dem. Lært seg å styre tankene sine og har kun behov for å bruke meditasjon. Tidligere hadde han samtaler med mentaltrener i tillegg.	
Mathias	Bruker ikke avspenning til vanlig.	Ville ta ansvar for egen utvikling og mediterer hver dag før han la seg. Har prøvd meditasjon i en periode på to uker, men ikke funnet ut om det fungerer for han. Jobber fortsatt med å finne en avspenningsteknikk som han opplever effekt av.	
Sofie	Mediterer sjeldent.	Bruker meditasjon en sjelden gang f. eks. hvis hun er veldig sliten. Tror det ville vært bra å meditere oftere for å senke stress og få tankene på rett sted.	

Tabell 4: Indre dialog

Respondent	Hyppighet	Motiverende indre dialog/ i praksis	Betryggende indre dialog/i praksis	Instruerende indre dialog/ i praksis
Emma	Bruker indre dialog på trening og særlig i konkurranse.	Flytter fokus fra negativ indre dialog til positiv (motiverende) indre dialog.	Bruker indre dialog for å roe ned nerver.	
Hennie	Bruker det regelmessig på trening og konkurranse.	Når hun feiler blir hun først sint for så å si motiverende ord til seg selv.		Bruker instruerende nøkkelord i forbindelse med visualisering av program.

		Når hun blir sliten bruker hun indre dialog til å pushe seg selv.		Bruker instruerende nøkkelord på trening og konkurranse for å gjennomføre hopp med riktig teknikk.
Dina	Bruker indre dialog under programmene sine. Bruker det mye når hun er sliten.	Bruker mye indre dialog for å pushe seg gjennom programmene: «kjør på». I forkant av konkurranse planlegger hun et slags manus for motiverende indre dialog som hun bruker i programmene.	Bruker indre dialog for å unngå stress, bygge seg selv opp og tro på seg selv. Minner seg på at alle feil fører henne nærmere suksess.	Sier til seg selv hvordan hun skal skøyte: «gå bestemt». Bruker det for å få fokus på det hun kan kontrollere.
Kasper	Bruker indre dialog før kamp.			Bruker instruerende indre dialog for å få ned nervene og for å få fokus på det han kan gjøre noe med.
Mathias	Bruker indre dialog før kamp.	Bruker motiverende indre dialog for å komme i kampmodus.	Når han er stresset bruker han indre dialog for å få ned stressnivået. «Dette har vi gjort før».	Fokus på det han kan gjøre noe med. Tidligere sa han gjerne hva han ikke skulle gjøre «Ikke bom». Nå sier han hva han skal gjøre «Score». Bruker indre dialog for å minne seg på at han skal være dominant på banen.
Sofie	Bruker det før kamp og under kamp.	Bruker motiverende indre dialog til å psyke seg opp til kamp.	Bruker betryggende indre dialog for å ikke grave seg ned i feil. «Det går fint. Jeg tar neste».	Bruker indre dialog til å minne seg på å tenke på arbeidsoppgaver. Fokuserer på ting hun kan gjøre noe med.

Tabell 5: Prestasjon

Respondent	Opplevelse mental trening	Opplevelse visualisering	Opplevelse avspenning	Opplevelse indre dialog	Sammenheng: Mental trening - prestasjon
Emma	Har blitt mer bevisst på det mentale og fått mer kontroll.	Fått bedre selvtillit av visualisering og følt på mer	Føler bruk av pusteteknikk hjelper veldig mye for å	Blitt bedre til å styre indre dialog. Kommer	Har kjent på at mentaltrening fungerer.

	<p>Har blitt bedre til å legge ting bak seg.</p> <p>Tidligere har en dårlig trening blitt til en dårlig uke. Nå legger hun det raskere bak seg og begrenser det til å bare påvirke kun den treningen eller dagen.</p>	<p>trygghet i konkurranse. Har gjort at hun er bedre forberedt på situasjoner som gjør at hun er mer avslappet.</p> <p>Gjennom å kombinere visualisering og bruk av nøkkelord med teknikk har det gjort henne teknisk sterkere mer stabil prestasjonsmessig.</p> <p>Har blitt mer selvsikker når hun konkurrerer siden hun er mentalt forberedt på ulike situasjoner.</p>	<p>minske nervøsitet.</p>	<p>raskere ut av negativ indre dialog. Blitt mer bevisst på hvordan hun burde snakke til seg selv.</p>	<p>Tror ikke hun hadde hatt like gode prestasjoner i konkurranse – at hun ikke hadde klart å vise det hun klarer på trening i konkurranse.</p> <p>Mener hun ikke hadde hatt like mange gode prestasjonsopplevelser uten mental trening. Kan hende hun hadde gitt seg tidligere fordi hun holder på så lenge idrett er gøy og hun synes det er gøy å prestere.</p> <p>Når hun tenker positivt presterer hun bedre, men er ikke alltid tilfellet. Mental trening har hjulpet henne å akseptere at å gjøre feil er en naturlig del av prosessen.</p>
Hennie	<p>Har fått en bedre forståelse av seg selv og idretten gjennom mental trening.</p> <p>Har fått bedre selvtillit og motivasjon.</p> <p>Mental trening hjelper henne å fokusere og tar bort nervøsitet.</p> <p>Har fått mer motivasjon av å snakke med</p>	<p>Må visualisere for å føle seg trygg i konkurranse-situasjon.</p>	<p>Opplever at pusteteknikker gjør henne mye roligere.</p>	<p>Har fått mer positiv indre dialog og er mer positiv når hun gjør feil.</p>	<p>Mental trening har gitt en positiv effekt.</p> <p>Tror ikke hun hadde vært på det nivået hun er på nå, uten mental trening. Hadde vært på et negativt sted og ikke hatt noe motivasjon. Tror mental trening har hatt en stor innvirkning på karrieren.</p> <p>Mental trening har gjort at hun ikke gir opp når hun er sliten. Har blitt sterkere fysisk og mentalt pga. mental trening.</p>

	<p>mentaltrener og drive med mental trening fordi det hjelper henne med å komme ut av det negative.</p> <p>Mer oppmerksom på hvilken innstilling hun skal ha på trening.</p>				
Dina	<p>Mental trening hjelper med å håndtere press og nervøsitet.</p> <p>Har lært å flytte fokus over på det hun kan kontrollere.</p> <p>Blitt mer positiv og takler nedturen bedre, lærer av feilene sine. Før kunne hun bli deppet, irritert, stresset og lei seg, noe som påvirket hele treningen.</p> <p>Før kunne hun være veldig nervøs på trening og konkurranser og overtenkte mye.</p> <p>Tidligere kunne hun være mye mer stresset og mindre positiv på trening. Samtaler med mentaltrener har hjulpet veldig mye.</p>	<p>Visualisering har gjort henne tryggere og mindre nervøs i konkurranser.</p>	<p>Pusteteknikker hjelper med å senke nervene i konkurranse.</p>	<p>Fått en mer positiv indre dialog som har gjort henne mer positiv til feil.</p> <p>Har gjort at hun opprettholder en mer positiv innstilling gjennom hele treningen.</p>	<p>Opplever at mental trening har gjort at hun presterer bedre.</p> <p>Blitt mye bedre på bruk av visualisering, avspenning og indre dialog. Gjort at hun har fått bedre resultater.</p> <p>Etter mental trening har hun klart å legge bort alt av nerver og være avslappet. Førte til at hun gikk sitt livs beste program.</p> <p>Har blitt bedre teknisk og fysisk pga. mental trening.</p> <p>Uten mental trening hadde hun vært alt for stresset til å kunne prestere i store konkurranser. I år har hun nesten ikke stresset i det hele tatt pga. mental trening.</p> <p>Har merket hvor stor innvirkning det mentale har på prestasjon. Når hun har riktig tankesett får hun overraskende mye mer til.</p>

<p>Kasper</p>	<p>Opplever at hans største begrensningen er han selv.</p> <p>Tenkte tidligere mye på konsekvenser.</p> <p>Stagnerte i utvikling, men mental trening gjorde at han kom seg ut av det.</p> <p>Blir mindre stresset enn før. Har blitt mer robust på banen.</p> <p>Har lært seg å ta med seg «lekenheten» fra trening inn i kamp etter mental trening.</p> <p>Bruker mental trening fordi han er opptatt av de små detaljene for å ta det neste steget.</p> <p>Opptatt av å fokusere på det man kan gjøre noe med.</p> <p>Mener at alle kan trene mye, men at det er det mentale som skiller de beste fra de nest beste.</p>		<p>Meditasjon har gjort han roligere i hverdagen og bedret fokuset hans. Opplever at meditasjon fungerer fordi det har gjort ham roligere på banen og at han lettere kan styre tankene sine.</p> <p>Etter meditasjon har han blitt bedre til å legge bort forventninger og «tømme hodet» før kamp.</p>	<p>Har tidligere fått negativ indre dialog når han mistet ballen. Nå påvirker det ham ikke.</p> <p>Før tenkte han mye på hva andre synes og hadde negativ indre dialog. Nå har han en mer positiv indre dialog hvor han fokuserer på seg selv og det han kan kontrollere.</p>	<p>Har blitt mer stabil i kampsituasjon, både fysisk og mentalt. Lar seg ikke påvirke så mye av gode eller dårligere prestasjoner. Før når han gjorde feil gjemte han seg unna og ødela resten av kampen.</p> <p>Ble tatt ut til landslaget. Så på det som en bekreftelse på at jobben han hadde lagt ned både fysisk å mentalt har fungert.</p> <p>Presterer ikke godt når det mentale ikke er på plass pga. at han får for høyt spenningsnivå. Avgjørende for fotballspillere å være rolig i de rette øyeblikkene.</p> <p>Mener det mentale er like viktig som det fysiske og tekniske.</p> <p>Tror det ville tatt lengre tid å komme på nivået han er i dag uten mental trening.</p>
<p>Mathias</p>	<p>Mental trening har påvirket han positivt f.eks. ved at han nå kan sortere hvilke tanker han ønsker å ha.</p>	<p>Visualisering føler til at han presterer bedre i kamper. Gjør han bedre forberedt på situasjoner</p>	<p>Usikker på om meditasjon har bidratt til bedre prestasjon.</p>	<p>Blitt mer bevisst på hans indre dialog.</p> <p>Var tidligere svært selvkritisk. Har</p>	<p>Mener man ikke klarer å yte maksimalt hvis man ikke har det mentale på plass.</p> <p>Mener det mentale har hatt mye å si for</p>

	<p>Blitt bevisst på hvordan han kan bruke mentale teknikker til hans fordel. Har mer kontroll på følelsene i spill.</p> <p>Skrur om nervøsitet til å bli giret og skjerpet i stedet.</p> <p>Tidligere ved tap og feil kunne han skyldte på alle andre. Tar nå eget ansvar og skylder i større grad på seg selv.</p> <p>Mener det mentale skiller de beste fra de nest beste fordi de klarer å omstille seg raskere, selv om de er like gode teknisk og fysisk.</p>	som kan oppstå i kamp.		<p>lært å tenke mer positivt.</p> <p>Er opptatt av å ha en positiv tankegang. Tidligere kunne han grave seg ned når han gjorde en feil og var veldig kritisk, mens nå lar han seg ikke påvirke, bygger seg selv opp igjen og fokuserer på det han kan gjøre noe med.</p>	<p>prestasjon og utviklingen hans i et så høyt tempo.</p> <p>Har fått bedre resultater etter å ha brukt mental trening.</p> <p>Tror ikke han hadde vært på dagens ferdighetsnivå uten mental trening.</p> <p>Har fått mye bedre kvalitet på treningen sin og trener smartere pga. det mentale. Har utviklet seg fysisk gjennom mental trening da han kan pushe seg hardere på trening.</p> <p>Utvikler seg på fotballbanen også ved å jobbe mentalt hjemme.</p>
Sofie	<p>Har lært å ikke tenke på omgivelsene, men fokusere på arbeidsoppgavene. Mental trening har hjulpet mye på å ta ned stress og nervøsitet. Har fått sterkere viljestyrke. Mental trening har gjort at hun klarer å pushe seg selv og at hun tørr å prøve og feile.</p>	<p>Visualisering har gjort henne mindre nervøs og at hun er mer forberedt til kamp.</p>		<p>Har fått bedre indre dialog og selvtillit.</p> <p>Har opplevd en endring fra negativ til mer positiv indre dialog. Har blitt mer trygg på seg selv.</p> <p>Før gravde hun seg ned når hun gjorde feil og det gikk ut over resten av kampen. Nå aktiverer hun positiv indre dialog og lar</p>	<p>Mener man må være sterk mentalt for å klare å prestere optimalt. Mener et godt tankesett ikke bør være avhengig av gode prestasjoner. Mener man må ha en form for mental trening for å nå langt.</p> <p>Opplever at hun presterer bedre på banen etter mental trening. Tror ikke hun hadde vært like god uten mental trening.</p>

				feilene prelle av.	
--	--	--	--	-----------------------	--