



# Høgskulen på Vestlandet

## Vitenskapsteori og forskningsmetode. Bacheloroppgave

KRO350-BAC-2023-VÅR-FLOWassign

### Predefinert informasjon

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

### Deltaker

<b>Kandidatnr.:</b>	224
---------------------	-----

### Informasjon fra deltaker

<b>Antall ord *:</b>	13093
----------------------	-------

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

Hva opplever et utvalg toppidrettsutøvere at mental trening har bidratt til?

What do a selected group of elite athletes experience that mental training has contributed to?

**Kandidatnummer: 224 & 228**

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthold og naturfag

Silje Blindheim

25.05.2023

Antall ord: 13093

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

## Forord

Vi sitter nå med blandede følelser og er snart ved veis ende etter tre fine og innholdsrike år ved Høgskulen på Vestlandet. Det har vært et krevende, men lærerikt halvår med utarbeiding av bacheloroppgaven. Vi har lært mye om mental trening som vi begge har stor interesse for, og er nå klar for å levere oppgaven. Vi vil gi en stor takk til de frivillige informantene som gjorde det mulig å gjennomføre vårt forskningsprosjekt. Takk for at dere delte deres opplevelser. En stor takk til Silje Blindheim for å ha gitt oss god veiledning og råd underveis i prosessen. Takk for at du tok deg tid til oss. Vi vil også takke våre medstudenter for gode arbeidsdager sammen, hvor vi har motivert hverandre gjennom perioden. Det er vemodig at våre tre år som klasse går mot slutten, men vi er takknemlig for alle gode vennskap vi har fått. Vi ønsker også å rette en takk til våre foreldre for støtte og oppmuntring underveis i prosessen. Sist men ikke minst, ønsker undertegnende å takke hverandre for et godt samarbeid og fine samtaler. Vi er takknemlig for at vi har fått mulighet til å utarbeide denne oppgaven sammen.

Kandidat: 224 & 228

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Høgskulen på Vestlandet

Bergen, mai. 2023

## Sammendrag

*Bakgrunn:* Bakgrunnen for denne studien var å undersøke nærmere bruk av mental trening i ulike idretter. Ved å utføre en kvalitativ studie ønsket vi å få innsikt i betydningen av mental trening for et utvalg toppidrettsutøvere innenfor ulike idretter.

*Formål:* Formålet med denne oppgaven var å undersøke hva et utvalg toppidrettsutøvere opplever at mental trening har bidratt til. Vi ønsket å studere utøvernes opplevelser av hva mental trening har bidratt til både i idretten, men også ellers i hverdagen. Vi har tatt utgangspunkt i olympiatoppens modell for mental trening i vår tolkning av utøvernes opplevelser.

*Metode:* Metoden vi har valgt å benytte oss av er kvalitativ metode. Ved bruk av semistrukturert intervju, har vi fått dybdeinformasjon om utøvernes opplevelser av mental trening. Utvalget vårt består av fem informanter fra fire ulike idretter: fotball, håndball, friidrett og badminton. For å analysere datamaterialet, har vi benyttet oss av systematisk tekstkondensering.

*Resultat:* Datamaterialet viser at mental trening kan brukes som verktøy i idretten, men også i hverdagen. Våre funn viser at det er individuelt hvilke mentale basisteknikker informantene benytter seg av, men samtlige har positive opplevelser med bruk av mental trening både i idretten og i hverdagen. Det kommer tydelig frem at indre dialog kan bidra til å redusere nervøsitet, men også håndtere situasjoner på jobb. Relasjonen mellom utøver og mental trener virker også å ha stor betydning for utbyttet av mental trening.

## Abstract

*Background:* The aim of this study was to explore the use of mental training in various sports. Through a qualitative study, we sought to gain insights into the significance of mental training for a selected group of elite athletes from different sports.

*Purpose:* The purpose of this research was to investigate the perceived contributions of mental training as reported by a sample of elite athletes. We aimed to examine these athletes' experiences regarding the impact of mental training, both within their sport and in their daily lives. In our interpretation of the athletes' experiences, we utilized the mental training model provided by the Olympic Sports Center.

*Method:* We employed a qualitative approach for this study. By conducting semi-structured interviews, we obtained in-depth information regarding the athletes' experiences with mental training. Our sample consisted of five participants from four different sports: football, handball, athletics and badminton. To analyze the data material, we have employed systematic text condensation.

*Results:* The data collected indicate that mental training can serve as a valuable tool in sports as well as in daily life. Our findings demonstrate that the choice of mental techniques varies among the participants, yet all of them reported positive experiences with mental training, both within their respective sports and in their daily lives. It is evident that internal dialogue can help reduce nervousness and effectively manage situations, including those encountered outside sports. Additionally, the relationship between athletes and their mental trainers appears to significantly influence the outcomes of mental training.

## Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>2</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>4</b>
<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>7</b>
1.1 Oppgavens oppbygning.....	7
<b>2.0 Problemstilling</b> .....	<b>8</b>
2.1 Avgrensninger.....	8
<b>3.0 Teori</b> .....	<b>8</b>
3.1 Tidligere forskning.....	8
3.2 Hva er mental trening?.....	9
3.3 Olympiatoppens modell for mental trening.....	9
3.4 Mentale basisteknikker.....	10
3.4.1 Målsetning.....	10
3.4.2 Avspenning.....	11
3.4.3 Visualisering.....	11
3.4.4 Indre dialog.....	12
3.5 Mentale ferdigheter.....	13
3.6 Teorien om mestringstro (Self-Efficacy Theory).....	15
<b>4.0 Metode</b> .....	<b>16</b>
4.1 Valg og begrunnelse av metode.....	16
4.2 Utvalg av informanter.....	16
4.3 Datainnsamling.....	17
4.3.1 Semistrukturert intervju.....	17
4.4 Intervjuguide.....	18
4.5 Gjennomføring av intervju.....	19
4.6 Analyse.....	20
4.6.1 Bearbeiding av datamateriale.....	20
4.6.2 Analyse av datamateriale.....	20
4.6.3 Etske retningslinjer.....	21
4.7 Refleksivitet.....	21
4.7.1 Validitet.....	21
4.7.2 Reliabilitet.....	22
4.7.3 Overførbarhet.....	22
<b>5.0 Funn</b> .....	<b>22</b>
5.1 Funn 1 - Mentale basisteknikker som verktøy i idretten.....	23

5.2 Funn 2 - Mer enn bare en idrettsutøver.....	26
5.3 Funn 3 - “Det fungerer bare hvis det er en god relasjon” .....	29
<b>6.0 Diskusjon .....</b>	<b>30</b>
6.1 Mentale basisteknikker som verktøy i idretten.....	30
6.2 Mer enn bare en idrettsutøver .....	34
6.3 “Det fungerer bare hvis det er en god relasjon” .....	37
<b>7.0 Konklusjon .....</b>	<b>38</b>
7.1 Videre forskning.....	39
<b>8.0 Referanseliste .....</b>	<b>40</b>
<b>9.0 Vedlegg .....</b>	<b>47</b>
9.1 Vedlegg 1: Intervjuguide .....	47
9.2 Vedlegg 2: Samtykkeskjema.....	49
9.3 Vedlegg 3: Kvittering fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste .....	51
9.4 Vedlegg 4: Analyse .....	52
9.5 Vedlegg 5: Tabell fra analyse.....	54

## 1.0 Innledning

Betydningen av mental trening og psykologiske faktorer har hatt en økende interesse i de senere årene (Olympiatoppen, u.å.). En studie viser til at 90% av utøverne var interessert i å benytte seg av mental trening (Einarsson et al., 2019). Mental trening handler om øvelser og prosedyrer en kan anvende for å styrke sine mentale ferdigheter (Gjerset et al., 2015). Mentale ferdigheter er en av de viktigste faktorene som påvirker utøveres prestasjoner (Tahsil et al., 2020) Når en skal prestere handler det ikke bare om å ha de riktige fysiske egenskapene, men også om være mentalt til stede i prestasjonsøyeblikket (Egeland, 2010). Til tross for dette er det overraskende få som trener systematisk og målrettet på det mentale, sammenlignet med den fysiske treningen (Pensgaard & Hollingen, 2013). Egeland (2010) hevder at i alle situasjoner hvor mennesker skal prestere er evne til mental kontroll viktig. En slik prestasjonssammenheng kan være idretten, men like mye om å benytte seg av sine ressurser uansett hva man gjør. Tidligere forskning har nemlig vist at mental trening kan benyttes av flere grupper, eksempelvis astronauter, mosjonister, toppidrettsutøvere og barn i skolen. Samtlige grupper opplevde positive endringer av å arbeide med mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Det kan tyde på mangel på publikasjoner og forskning om mental trening de siste årene grunnet korona, noe som gjør temaet enda mer aktuelt (Park & Jeon, 2023). Temaets aktualitet, samt vår store interesse for mental trening, gjorde at vi ønsket å se nærmere på hva mental trening kan bidra til. Undertegnende har en hypotese om at idrettsutøvere kan dra nytte av den mentale treningen ikke bare i idretten, men også i hverdagen. Formålet med denne oppgaven er derfor å undersøke om mental trening kan bidra både i idretten og i hverdagen.

### 1.1 Oppgavens oppbygning

Innledningsvis vil vi presentere tidligere forskning som omhandler mental trening. Videre i teorikapittelet gjør vi rede for hva mental trening er, samt mentale basisteknikker og mentale ferdigheter. Deretter presenteres teorien om mestringsstro, som er utviklet av Bandura. Vi ønsker å se om det er sammenheng mellom denne teorien og funnene i vår studie. I kapittelet 4.0 gjør vi rede for valg og begrunnelse av metode, samt prosessen for datainnsamling og analyse. Oppgavens styrker og svakheter blir også presentert her. Studiens funn blir



presentert i kapittel 5.0. Deretter fremlegges diskusjon av funnene i oppgaven. Avslutningsvis legges konklusjonen frem.

## 2.0 Problemstilling

“Hva opplever et utvalg toppidrettsutøvere at mental trening har bidratt til?”

### 2.1 Avgrensninger

På bakgrunn av bacheloroppgavens omfang har vi valgt å avgrense det teoretiske grunnlaget. Dette ved å fokusere på de fire mentale basisteknikkene i Olympiatoppens modell for mental trening. Vi har også valgt å ha en kort presentasjon av de fem mentale ferdighetene fra Olympiatoppens modell. Det er rekruttert tre informanter fra lagidrett og to fra individuell idrett for å få innblikk i nytteverdien av mental trening uavhengig av idrett. Vi ønsker også å se hva utøverne opplever at mental trening har bidratt til i hverdagen.

## 3.0 Teori

### 3.1 Tidligere forskning

Psykologiske faktorer viser seg å ha stor innvirkning på prestasjon i idrett. (Haugen & Høigaard, 2018). Nyere forskning viser at utøvere som driver med mental trening blir mer oppgaveorientert, mindre stresset og konkurrerer med mer selvtillit (Holte, 2022). McCormick et al. (2015) fant i sin studie at visualisering, indre dialog og bruk av målsetting bidrar til å forbedre utholdenhetsprestasjoner. Nyere forskning viser også til at positiv selvsnakk, pusteteknikker og visualisering kan bidra til å mestre stress (Park & Jeon, 2023). Forskning viser at nivået på mental trening hos profesjonelle utøvere er høyt (Turgut & Yasar, 2019). 90% av amerikanske olympiske deltakere tok i bruk visualisering, og 97% av de opplevde en positiv effekt på prestasjonen (Gjerset et.al., 2022).

Ifølge Holte (2022) forteller utøvere som har jobbet med mental trening at de har fått hjelp med det de har slitt med, og at dette resulterte i både profesjonell og personlig utvikling. Mental trening synes altså å ha en effekt utenfor idrettslig arena. Studien viser også at utøverne er roligere utenfor idretten og har en bedre balanse mellom arbeid og privatlivet (Holte, 2022). Hut et al., (2021) fant i sin studie ut at mental trening bidro til færre negative

tanker, mindre selvkritikk og håndtering av forventninger. Det kommer også frem at mental trening vil bidra til å være mer avslappet. Forskning viser også at mental trening har positiv innvirkning på velvære og selvtillit (Arquiza, 2020).

### 3.2 Hva er mental trening?

Mental trening finner vi under et større fagfelt som kalles for idrettspsykologi.

*“Idrettspsykologi er læren om atferd og opplevelser i sammenheng med idrett”* (Gjerset, 2022). Innen idrettspsykologi finner vi studier på hvordan de ulike psykologiske faktorene som selvtillit, konsentrasjon, selvoppfatning, motivasjon og mestring av stress påvirker både prestasjon og læring. Mental trening er prosedyrer og øvelser som har som formål å utvikle disse psykologiske faktorene, slik at en utøver blir bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå et mål. Mental trening brukes som et redskap for å utvikle psykologiske ferdigheter for å kunne utnytte de fysiske ressursene best mulig. Den mentale treningen kan ikke erstatte den fysiske treningen, men er nødvendig for å kunne oppnå optimal prestasjonsutvikling. For å kalle mental trening for trening, må en jobbe målrettet, systematisk og regelmessig over tid (Pensgaard & Hollingen, 2013).

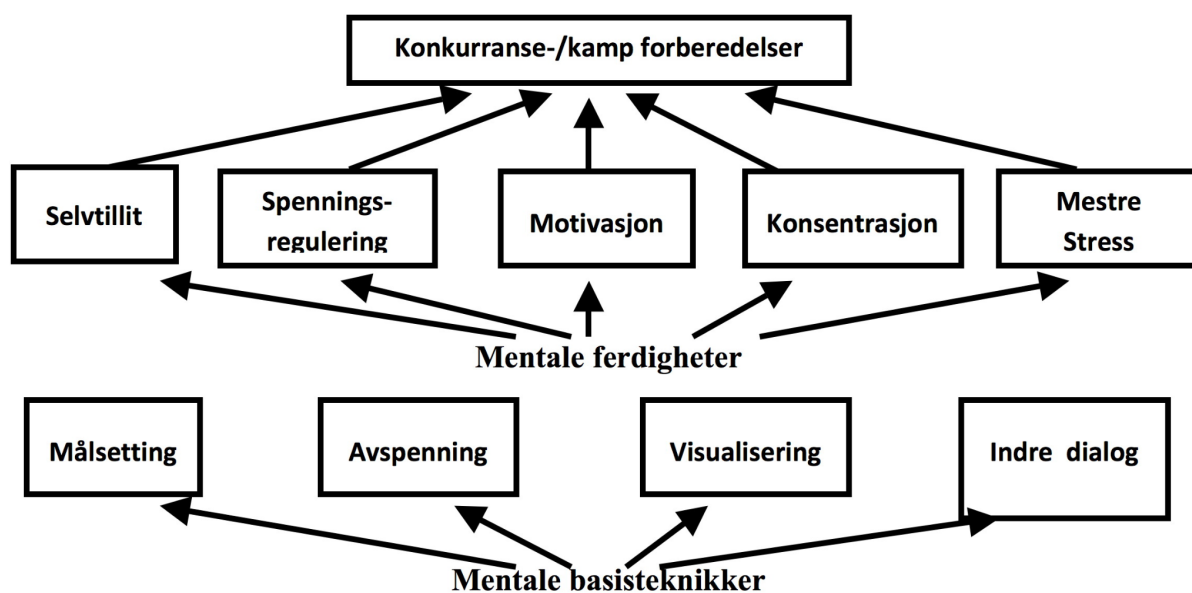
Mental trening handler ikke bare om å prestere bedre i idretten, men også å gjøre det beste ut av sine ressurser ellers i hverdagen (Pensgaard & Hollingen, 2013). For å ta ansvar for egen helse kan mental trening være et nyttig verktøy (Brudal, 2012). Det er like viktig å takle stress på en muntlig eksamen som i en VM-finale. Alle som jobber mot mål trenger motivasjon, enten det er idrettsrelaterte mål eller på arbeidsplassen. Vi kan derfor si at mental trening kan benyttes av alle (Pensgaard & Hollingen, 2013).

De fysiske egenskapene vil en ikke slutte å trene fordi en er “god nok”. Pensgaard & Hollingen (2013) sier at de fleste vil fortsette å trene de fysiske egenskapene som står sentralt i sin idrett til tross for at en ligger godt over gjennomsnittet på for eksempel utholdenheten eller styrken. En fortsetter å trene for å opprettholde nivået eller forbedre det ytterligere. Slik skal en også tenke på mental trening. (Pensgaard & Hollingen, 2013).

### 3.3 Olympiatoppens modell for mental trening

Olympiatoppens modell for mental trening brukes ofte som et verktøy til mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006). Modellen består av både basisteknikker og mentale ferdigheter. De mentale basisteknikkene kan deles inn i fire kategorier: målsetning,

avspenning, visualisering og indre dialog (Pensgaard, 2005). Tilpasset ulike situasjoner er teknikkene veldig effektive, og det er en fordel å beherske alle fire. Ikke bare for å prestere bedre på idrettslig arena, men også ellers i hverdagen. Modellens fem mentale ferdigheter er følgende: selvtillit, spenningsregulering, motivasjon, konsentrasjon og mestre stress. Vi har valgt å ta utgangspunkt i denne modellen når vi presenterer mentale basisteknikker og mentale ferdigheter.



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

### 3.4 Mentale basisteknikker

#### 3.4.1 Målsetning

I idrettspsykologien er det sentralt med bruk av målsetting (Abrahamsen, 2021). Uten tydelige mål for det en ønsker å oppnå kan en lett ende opp med å famle i blinde (Moen, 2013). Ved å benytte seg av målsetting kan det gi en retning på hva man ønsker å oppnå, og motivasjon til å jobbe mot målet (Abrahamsen, 2021). Moen & Stiles (2022) bruker følgende definisjon på hva mål er: “en klart formulert intensjon om å oppnå en spesifikk fremtidig tilstand som utøveren eller laget skal oppnå innen en tidsavgrenset periode.” (Moen & Stiles, 2002).

Vi skiller mellom langsiktige og kortsiktige mål. Langsiktige mål er mål en har satt seg for en lengre tidsperiode, mens kortsiktige mål er delmål for å komme seg nærmere det langsiktige målet (Norges Håndballforbund, 2015). Det er vanlig å dele målene inn i tre typer; resultatmål, prestasjonsmål og prosessmål (Moen & Stiles, 2022). Med resultatmål menes

langsiktige resultater man ønsker å oppnå. Det anbefales også å ha mål som fokuserer på egen utvikling og prestasjoner. Da kan man sette seg prestasjonsmål og prosessmål. Prestasjonsmål er forbedringer en trenger for å nå resultatene. Det er fordel å sette seg prestasjonsmål da det gir en større kontroll over suksess siden man ikke er avhengig av andres resultater.

Prosessmål handler om å holde fokus på utførelse av konkrete oppgaver (Abrahamsen, 2021). Det tilrådes å kombinere disse måltypene (Locke & Latham, 2012).

### 3.4.2 Avspenning

Når kroppen er i en tilstand som kjennetegnes av fysisk og mental ro, samt fravær av spenning og angst, sier vi at kroppen er avspent. Ved en slik tilstand vil pustefrekvensen, hjertefrekvensen, oksygenforbruket og muskelspenningen senkes. Da vil hjernen bli avslappet og oppmerksomheten rettes mot angstfrie og produktive tanker og vekk fra negative tanker om seg selv (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Det finnes ulike avspenningsteknikker man kan ta i bruk for å regulere spenningsnivået. Pusteteknikker og progressiv avspenning er ofte brukt, og har vist å ha positiv påvirkning på idrettsprestasjoner. Ved hjelp av pusteteknikker kan man raskt og effektivt regulere spenningsnivået. Dette kan gjøres ved hjelp av det helhetlige åndedrettet eller dype pust. En fordel ved denne teknikken er at den kan gjøres nesten hvor som helst. Den vil dessuten bidra til mer oksygen i blodet og dermed mer energi til musklene. Målet med denne avspenningsteknikken er å redusere spenningsnivået og gi en bedre kontroll (Abrahamsen, 2021). Med progressiv avspenning menes en teknikk bestående av en serie øvelser hvor man spenner en og en muskel i kroppen, og holder spenningen en stund før man slipper opp. Hensikten med denne avspenningsteknikken er å stryke bevisstheten omkring ulike spenningsnivåer. På den måten kan en bli i bedre stand til å regulere spenningsnivået når det trengs. (Abrahamsen, 2021). Ved å kombinere avspenningsteknikker sammen med andre former for mental trening, vil du kunne oppleve optimal effekt (Gjerset et.al., 2022).

### 3.4.3 Visualisering

Visualisering er en viktig og effektiv treningsmetode. (Abrahamsen, 2021). Når man tar i bruk visualisering forestiller man seg utførelsen av en bestemt oppgave eller situasjon i tankene, uten at man gjennomfører den fysisk (Hedenborg, 2016). Visualisering kan benyttes til å beherske krevende oppgaver, lære nye ferdigheter, øke selvtilliten, fjerne stress og nerver og forbedre ferdigheter en allerede har (Wiik & Wiik, 2014). For å optimalisere utbyttet av

visualiseringen er det gunstig å ta i bruk flest mulig sanser (Kristiansen & Berntsen, 2021). Best effekt vil man også få dersom visualiseringen er mest mulig virkelighetslik (Pensgaard & Hollingen, 2006). Visualisering blir sett på som en av de mest sentrale teknikkene utøvere burde beherske. Innenfor idretten kan det bidra til å forstå en teknisk ferdighet og som forberedelse til konkurranse. Det kan også anvendes utenfor idretten, ved for eksempel håndtering av stress og ulike forstyrrelser (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Det finnes ulike hovedtyper av visualiseringsinnhold og deles vanligvis i fem kategorier. De to første heter kognitiv spesifikk (KS) og kognitiv generell (KG) visualisering. Ved KS er det vanlig at en visualiserer en teknikk eller et moment. Typisk for KG er strategi, for eksempel visualisering av ulike situasjoner som kan oppstå og hvordan en løser disse. Videre finnes det tre visualiseringstyper som handler om motivasjon. Den første handler om å forestille seg at man når et mål og kalles for motivasjonell spesifikk (MS). Dette kan føre til at man skaper tro på at man kan nå målet, og dermed øke motivasjon og innsats. Den neste typen er motivasjonell generell (MG). Disse deles videre inn i to undergrupper; motivasjonell generell mestring (MG-M) og motivasjonell generell spenning (MG-S). MG-M handler om å mestre en vanskelig situasjon, mens MG-S innebærer å regulere spenningen til riktig nivå (Abrahamsen, 2021).

#### 3.4.4 Indre dialog

Med indre dialog menes den indre samtalen du har med deg selv. (Abrahamsen, 2021). Den indre samtalen er kontinuerlig (Smith, 2020). Disse samtalene er enten positive eller negative, og kan ha en sterk påvirkning for hva en presterer (Hauge & Wormnes, 2014). Ved noen tilfeller er den indre samtalen bevisst, men som oftest ubevisst. Kombinert med visualisering er bevisst bruk av indre dialog en svært effektiv teknikk for å endre et negativt tankemønster (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dersom den indre dialogen påvirker prestasjonen negativt, burde en finne ut hva den indre dialogen består av. Når den indre dialogen er kartlagt, finnes det vanlige metoder for å endre samtalen man har med seg selv. Den kan endres ved hjelp av tankestopp, erstatte negative tanker med positive tanker eller ved å bruke affirmasjoner (Abrahamsen, 2021).

Tankestopp er en metode en kan ta i bruk når det oppstår negative tanker. Det kan gjøres ved å si "stopp", eller at man ser et stoppskilt i hodet. Når man erstatter negative tanker med positive betyr det ofte at man er i forkant og har tenkt gjennom ulike situasjoner og løsninger.

Ved en slik situasjon kan affirmasjoner bidra til økt selvtillit og motivasjon (Abrahamsen, 2021). Affirmasjoner er positive setninger en forteller til seg selv (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det kan være små selvbekreftelser som for eksempel “jeg er godt forberedt” og “jeg er en fighter”. Det kan være gunstig at ordene dukker opp på et tidspunkt du vet du trenger det. Enten som en påminnelse på telefonen eller ved å skrive det på utstyret sitt (Abrahamsen, 2021).

### 3.5 Mentale ferdigheter

#### **Selvtillit**

Selvtillit kan defineres på følgende måte: “*Selvtillit er å tro på egne evner til å mestre*” (Gjerset et al., 2022). En utøveres tanke om seg selv, har betydning både for dens velvære og dens evne til å prestere. Selvtilliten til en utøver er avgjørende for at en skal være sterke i troen på at en kan mestre utfordringene de står ovenfor i idrettsspesifikke situasjoner (Moen & Stiles, 2022). Graden av selvtillit og resultater har sammenheng, og dette er godt dokumentert (Pensgaard og Hollingen, 2006). For å bygge opp selvtilliten er det viktig å legge til rette for oppgaver man mestrer, og gjøre oppgavene mer utfordrende etter hvert. Etter gjentatte mestringserfaringer vil man bedre kunne tåle motgang. Motgang kan en møte både i idretten og i hverdagen (Pensgaard og Hollingen, 2006)

#### **Motivasjon**

Gjerset (2022) definerer motivasjon som: “*drivkraften bak våre handlinger og et grunnlag for prestasjons vekst og deltakelse i idrett*” (Gjerset et al., 2022). Et høyt motivasjonsnivå gjør at en blir mer løsningsorientert og fokuserer på hvilke løsninger oppgaven har, istedenfor å se begrensninger (Hammer, 2006). En kan si at motivasjon er selve bærebjelken i både idretten og i livet ellers (Pensgaard og Hollingen, 2006). Høy innsats, utholdenhet, engasjement, vilje og tro er kjennetegn på at motivasjon er til stede (Hammer, 2006). Vi skiller gjerne mellom indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon handler om den indre tilstanden som iverksetter og opprettholder vår atferd. Når en er indre motivert synes en gjerne at det er interessant og føler at en mestrer det. Er man derimot ytre motivert, blir en gjerne drevet av ytre faktorer. Dette kan være faktorer som belønning, ros eller straff (Diseth, 2023).

## **Spenningsregulering**

*"Spenningsnivå er den graden av spenning den enkelte opplever til enhver tid"* (Pensgaard og Hollingen, 2006). Nivået vi vanligvis har, kalles grunnspenning. Det blir ofte skapt en tilleggsspenning i konkurransesituasjon, og det totale spenningsnivået blir grunnspenningen sammen med tilleggsspenningen (Hauge & Wormnes, 2014). Avhengig av hva den aktuelle situasjonen krever, er regulering av spenningsnivå en viktig egenskap å lære seg (Moen & Stiles, 2022). Ved noen tilfeller vil spenningsnivået være lavere eller høyere enn ønsket, og kan påvirke prestasjonen (Hauge & Wormnes, 2014). Det er relativt godt dokumentert at spenningsregulering og prestasjon har en sammenheng, men forholdet mellom de to faktorene er mer komplisert (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det optimale spenningsnivået er ønskelig å finne for å kunne prestere på sitt beste, og kan variere både fra situasjon til situasjon og fra person til person (Gjerset et al., 2022). For å ha forutsetningen til å ha stabile prestasjoner på høyt nivå, er det å kunne beherske ulike teknikker som regulerer spenningsnivået et godt verktøy (Pensgaard og Hollingen, 2006). Dersom spenningsnivået skal reguleres ned, er det hensiktsmessig med avspenningsteknikker. Har en derimot behov for å regulere seg opp, kan en ta i bruk aktiveringsteknikker ved å eksempelvis øke intensiteten på oppvarmingen. (Pensgaard & Hollingen, 2006).

## **Konsentrasjon**

Konsentrasjon handler om å rette oppmerksomheten mot en stimulus over lengre tid (Pensgaard & Hollingen, 2006). En rekke studier fremhever viktigheten av utøvernes oppmerksomhet-ressurser for å lykkes innen idrett (Moen & Stiles, 2022). Konsentrasjonen bør rettes mot det som er relevant for den enkelte idrett. Retningen av konsentrasjon kan variere fra et indre til et ytre perspektiv. Indre konsentrasjon vil si å rette fokuset inn mot seg selv, mens ytre konsentrasjon handler om å rette fokuset mot omgivelsene. Konsentrasjonen vil også kunne variere i intensitet, og dette avhenger av hvilke situasjoner en er i (Pensgaard & Hollingen, 2006). Vi kan si at konsentrasjon er dynamisk (Karageorghis & Terry, 2011). Konsentrasjon handler om å rette fokus mot de avgjørende faktorene til riktig tid og over lengre tid, uten å bli forstyrret av irrelevante momenter. Fokus på problemer og negative tanker kan forstyrre konsentrasjonen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dersom en opplever å bli forstyrret, stilles det krav til refokusering. Refokusering handler om evnen en har til å fokusere igjen etter å ha mistet konsentrasjonen sin (Burton & Raedeke, 2008).

## Mestre stress

En vanlig definisjon av stress er “*en opplevd ubalanse mellom et situasjons krav og ens kapasitet til å møte kravet*” (Abrahamsen, 2021). Vi kan si at alle interne og eksterne påvirkninger som skaper en biologisk respons, kalles stress. Stress er en form for indre uro, og kan ha både positive og negative effekter hos utøveren. I konkurranseidretter har utøvere ofte høye ambisjoner og står overfor krevende situasjoner. Dersom en utøver opplever ubalanse i forholdet mellom oppgaven som skal løses på den ene siden, og kompetansen som er til disposisjon for utøveren eller utøverens miljø på den andre siden, vil det kunne oppstå stress. Dersom noe spontant og krevende oppstår som utøveren ikke er forberedt på, vil utøverne også kunne oppleve stress. Prestasjonen kan påvirkes negativt både av for mye og for lite stress, og en riktig balanse er derfor viktig å finne for å oppnå gode prestasjoner (Moen & Stiles, 2022). Stress og nervøsitet kan sees i sammenheng, og nervøsiteten kan både påvirke mentale og fysiske prosesser. For eksempel fokus og konsentrasjon hos en utøver (Abrahamsen, 2021).

### 3.6 Teorien om mestringstro (Self-Efficacy Theory)

Teorien om mestringstro er en sosialkognitiv teori som ble utviklet av Albert Bandura (Pensgaard & Hollingen, 2006). Hovedpoenget i teorien er at ulike forventninger til å mestre en situasjon påvirker både igangsetting og utholdenhet i handlingene våre (Abrahamsen, 2021). Hvor stor tro man har på det en kan klare, har stor betydning for hva vi velger å gjøre, hvor mye innsats vi legger ned, hvor mye angst vi opplever og for prestasjonen i seg selv. Mestringstroen er situasjonsspesifikk. Det betyr at hvor stor tro du har på egen mestring, er kontrollert av konteksten du befinner deg i (Hedenborg, 2016).

Mestringsforventning kan defineres som; “*Troen på at en kan utføre en bestemt aktivitet*” (Diseth, 2019). Det handler om hvor stor tro en har på at man er i stand til å organisere og utføre de handlingene som kreves for å skape et ønsket resultat under visse betingelser (Manger & Wormnes, 2015). Det er vanlig å skille mellom to typer forventninger som er viktige for motivasjon: effektivitetsforventninger og resultatforventninger. Med effektivitetsforventninger menes troen på at en er kapabel til å gjennomføre en bestemt handling. Resultatforventning dreier seg om troen på at de aktuelle utførelsene vil føre til et ønsket resultat. Det er ofte en forbindelse mellom effektivitetsforventning og resultatforventning. Når en person forventer å beherske en aktivitet kan en også anta at denne utførelsen vil føre til et ønsket resultat (Diseth, 2019).



Teorien om mestringstro bygger opprinnelig på fire kilder til mestringsforventninger: tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og emosjonell tilstand. Tidligere erfaringer er en svært virkningsfull kilde til mestringsforventning. Dersom en utøver har opplevd å lykkes, økes mestringsforventningene. Har derimot utøveren feilet gjentatte ganger reduseres mestringsforventningene (Abrahamsen, 2021). Vi kan derfor si at mestring øker mestringstroen. Med vikarierende erfaringer, menes hvordan en evaluerer egen prestasjon opp mot andres prestasjoner. Ved å se andre utføre en handling og lykkes, kan observatørens forventning om mestring øke (Manger & Wormnes, 2015). Den tredje kilden til mestringstro er verbal overtalelse. Det kan for eksempel være noen fra utøverens miljø som påvirker mestringstroen gjennom oppmuntringer og tilbakemeldinger, eller det kan være å snakke til seg selv. Den siste kilden til mestringstro er emosjonell tilstand og dreier seg om hvordan en utøver tolker de kroppslige reaksjonene (Kristiansen & Berntsen, 2021).

## 4.0 Metode

Vi vil i det følgende kapittelet presentere vårt valg av metode. Der belyser vi hvorfor denne metoden er relevant for vårt forskningsprosjekt. Innledningsvis tar vi for oss den valgte forskningsmetoden. Deretter vil vi legge frem utvalg, datainnsamling, prosedyre og dataanalyse. Til slutt drøftes prosjektets refleksivitet.

### 4.1 Valg og begrunnelse av metode

I vårt forskningsprosjekt ønsker vi å få frem hvilke opplevelser et utvalg idrettsutøvere har gjennom bruk av mental trening. Slike erfaringer er ofte subjektive og preget av variasjon. Vi har derfor valgt en kvalitativ forskningsmetode da denne metoden vil være mest egnet for vårt forskningsprosjekt. Metode er et redskap for å komme frem til svar på spørsmål, og for å kunne tilegne seg ny kunnskap innenfor et felt (Larsen, 2017). Kvalitativ metode er ofte preget av fleksibilitet og er åpen for endringer underveis i prosessen. Det er også gjerne en sensitiv relasjon til kildene (Thagaard, 2018). Ved kvalitative undersøkelser ønsker en å forstå et fenomen istedenfor å forklare eller anslå det (Sucarrat, 2020).

### 4.2 Utvalg av informanter

Det er fem informanter som deltar i forskningsprosjektet. Fire jenter og en gutt inkludert i studien, og de er i alderen mellom 23 og 27 år. Deltakerne er aktive på høyt nivå, noen på nasjonalt og noen på internasjonalt nivå. Dette med unntak av en deltaker som på grunn av

skade ikke lenger er aktiv. Tre informanter driver med lagidrett; to av deltakernes idrett er fotball, mens en spiller håndball. De to resterende driver med individuelle idretter. Den ene informanten med mangekamp i friidrett, mens den andre spiller badminton. Utvalget har forskjellig idrettsbakgrunn og ulike erfaringer, men felles for de fem deltakerne er at alle har erfaring med mental trening.

I denne oppgaven ønsket vi å ta utgangspunkt i idrettsutøvere som var på høyt nivå innen sin idrett og i tillegg har erfaring med mental trening. Informantene ble rekruttert gjennom bekjentskap. Ved hjelp av to mentale trenere og vår egen omgangskrets, kom vi i kontakt med deltakerne. Da mental trening og erfaringer rundt temaet kan være sensitivt for noen, var det viktig for oss at utvalgte informanter var villig til å dele sine opplevelser. Informantene er derfor strategisk rekruttert for å kunne gå i dybden og reflektere over temaet (Tjora, 2021). Vi brukte informanter fra ulike idretter for å se opplevelsene rundt mental trening uavhengig av hvilke idretter deltakerne driver med.

Informant	Kjønn	Idrett
Informant 1	Kvinne	Fotball
Informant 2	Kvinne	Friidrett
Informant 3	Kvinne	Håndball
Informant 4	Kvinne	Fotball
Informant 5	Mann	Badminton

### 4.3 Datainnsamling

For å samle inn data har vi valgt å benytte oss av kvalitativt semistrukturert forskningsintervju.

#### 4.3.1 Semistrukturert intervju

Ved dybdeintervju brukes åpne spørsmål for å gi informantene anledning til å gå i dybden dersom de har mye å fortelle. Når en ønsker å se nærmere på meninger, holdninger og erfaringer bruker en som regel dybdeintervju (Tjora, 2021).

I vårt forskningsprosjekt har vi valgt semistrukturert intervju som er en av de mest anvendte formene for intervju innenfor kvalitativ forskning. En av grunnene til at vi har valgt semistrukturert intervju er at vi som forskere har stor grad av frihet til intervjuguiden. Selv om vi har utarbeidet en intervjuguide på forhånd, gir intervjuformen oss som forskere fri posisjon til å stille spørsmål i den rekkefølgen som passer, samt komme med spontane oppfølgingsspørsmål. Slike spørsmål legger til rette for en modifierbar samtale mellom informant og intervjuer. Dette betyr at intervjuet vil variere fra intervju til intervju selv med samme intervjuguide som utgangspunkt. Vi kan derfor få detaljerte svar med åpenhet for ulike synsvinkler. Det at vi får belyse temaet fra flere ståsteder og innfallsvinkler samtidig som vi ivaretar en felles struktur i intervjuene, er gunstig for vårt forskningsprosjekt (Brottveit, 2018).

#### 4.4 Intervjuguide

En intervjuguide er en liste over tema og generelle spørsmål som skal gjennomgås. Spørsmålene springer ut fra problemstillingen vi ønsker å forske på (Johannessen et al., 2021). Ved arbeidet av intervjuguiden vår la vi vekt på at spørsmålene skulle være relevante for det vi ønsket å undersøke. Det var viktig for oss at spørsmålene skulle være nøytrale slik at svaralternativene skulle være åpne for informantene (Krumsvik, 2014).

Intervjuguiden (Vedlegg 1) vår er utformet gjennom tre faser; oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avslutningsspørsmål. Vi ønsket at oppvarmingsspørsmålene skulle være uformelle og ufarlige. Seansen startet derfor med at både intervjuansvarlig og deltakere presenterte seg selv. Dette gjennom temaer som ikke stiller krav til refleksjon, som spørsmål om navn, alder, studie/jobb og idrett. Dette gjorde vi for å skape trygge rammer for informanten (Tjora, 2021). Når vi hadde snakket oss varme og tilliten var opparbeidet begynte vi gradvis med refleksjonsspørsmålene (Dalland & Keeping, 2020).

Refleksjonsspørsmålene i vår intervjuguide kan vi skille i to deler; hvordan utøverne trener mentalt og opplevelser med mental trening. Det er refleksjonsspørsmålene som danner kjernen i intervjuet, og legger til rette for å gå i dybden på informantenes opplevelser av mental trening (Tjora, 2021). Denne delen besto av totalt ti spørsmål. Vi hadde med oss intervjuguiden på samtlige intervju, men brukte denne som en sjekkliste på at alle temaene ble besvart. Vi ønsket å snakke så fritt som mulig for å legge til rette for en åpen situasjon, da vi ville skape spontane og uventede svar (Dalland & Keeping, 2020). Avslutningsvis fikk

informanten mulighet til å tilføye eventuell informasjon om dens erfaringer med mental trening, som de så på som relevant for vårt forskningsprosjekt.

For å avrunde ønsket vi å lede oppmerksomheten bort fra refleksjonsspørsmålene. Vi ville normalisere situasjonen etter å ha snakket om personlige erfaringer med ukjente. Dette gjorde vi ved lett prat om blant annet hva som ville skje med forskningsprosjektet videre (Tjora, 2021).

#### 4.5 Gjennomføring av intervju

På forhånd hadde informantene fått vite tema for forskningsprosjektet. Dette blant annet gjennom samtykkeskjema (Vedlegg 2) som informantene skulle signere på forhånd. Intervjupersonene fikk kjennskap til både formål og problemstilling gjennom samtykkeskjema. Deltakerne fikk ikke spørsmål før selve intervjuet da vi ønsket at informantene skulle snakke spontant ut fra egne erfaringer. Vi ønsket impulsive og genuine svar uten at informantene skulle få teoretisk påfyll i forkant av intervjuet. For å sikre at intervjuguiden var god, gjennomførte vi pilotintervju i forkant (Krumsvik, 2014).

Før vi satt i gang med intervjuene, sikret vi at informasjonsskrivene og samtykkeskjemaene var i orden. Det er viktig å skape en avslappet stemning slik at informanten føler seg komfortabel med å snakke åpent med personlige erfaringer (Tjora, 2021). Vi startet derfor seansen med at vi som intervjuere presenterte oss selv. Deretter fikk informantene prate generelt om seg selv og sin idrett for å skape trygge rammer. Her var det mulighet for å komme inn på eventuelle høydepunkter og hva de verdsetter med sin idrett.

De fem intervjuene ble gjennomført i uke 10 og 11, i mars 2023. Vi møtte tre av informantene til fysisk intervju, hvor deltakerne selv valgte sted for intervjuet. For å skape trygge rammer, kan det være greit å la informantene velge hvor intervjuet skal finne sted (Tjora, 2021). De to resterende intervjuene ble gjort over zoom da informantene bodde utenbys. Varigheten på intervjuene varierte ut fra informantenes evne til refleksjon og presisjon, og varte mellom 30 og 50 minutter. Innenfor kvalitative intervjuer er bruk av lydopptak den vanligste og mest hensiktsmessige data-registreringen (Grønmo, 2016). Gjennom alle våre intervjuer tok vi derfor lydopptak. Gjennom samtykkeskjema som ble signert i forkant, fikk vi bekreftelse av deltakerne om å ta taleopptak.

Informantene fikk god betenkningstid til å svare utfyllende på spørsmålene vi stilte, da det er viktig å skape refleksjon om hva han eller hun mener om temaet (Dalen, 2011). Underveis i intervjuene viste vi interesse ved å kommunisere både med ikke-verbal kommunikasjon, men også med kommentarer og oppfølgingsspørsmål. Oppfølgingsspørsmål stilte vi dersom informanten gikk utenfor tema eller ikke svarte konkret på det vi spurte om.

#### 4.6 Analyse

For å finne ut hva intervjuet har å fortelle oss, må dataene analyseres. Målet med analysen er å få frem innholdet i intervjuet på en så saklig måte som mulig (Dalland & Keeping, 2020). En kvalitativ analyse innebærer en samling av rådata. Da rådataene er ustrukturerte, vil vi analysere datamaterialet for å strukturere det (Jacobsen, 2021).

##### 4.6.1 Bearbeiding av datamateriale

Vi valgte selv å transkribere intervjuene for å gjenoppleve intervjuet, samt at det er et godt hjelpemiddel når teksten skal tolkes (Dalland & Keeping, 2020). Ifølge Nilssen (2012) skal det ta fire til seks timer å transkribere en time med lydopptak, og dette stemte godt overens med vår tidsbruk. Transkribering er en viktig del av analyseprosessen. Ved å lytte og skrive, opplevde vi at det kom nye tanker og vi ble godt kjent med materialet (Nilssen, 2012).

##### 4.6.2 Analyse av datamateriale

Vi har valgt systematisk tekstkondensering av Malterud (2012) som analyseverktøy. Utgangspunktet for denne strategien er Giorgis psykologiske fenomenologiske analyse. Systematisk tekstkondensering er en utdyping av Giorgis prinsipper, og består av fire analysetrinn som er sammenlignbare (Malterud, 2012). Vi valgte å ta utgangspunkt i de fire trinnene i kronologisk rekkefølge gjennom vår analyse. Dette analyseverktøyet valgte vi å benytte oss av da vi ønsket å redusere materialet underveis for å gjøre arbeidet mer overkommelig og oversiktlig. I trinn 1 tok vi for oss intervjuene hver for oss og skrev ned 3-6 temaer, før vi gikk sammen og kom til enighet om foreløpige temaer. Videre i trinn 2 brukte vi transkripsjonen til å finne innhold under hvert tema. Vi laget også en tabell (vedlegg 5) for å skape en bedre oversikt. I trinn 3 og 4 kondenserte vi datamaterialet ved å lage en sammenfatning av hver kodegruppe. Vi landet til slutt på tre temaer som hadde størst tilknytning til problemstillingen. Vedlegg 4 viser en dypere beskrivelse av vår analyseprosess.

### 4.6.3 Ethiske retningslinjer

Før vi kunne begynne prosessen med intervjuer og innhenting av datamateriale, søkte vi om godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata. NSD: Ref.nr. 361403. Ved første innsending av søknad mottok vi noen spørsmål vedrørende vår forskning. Etter å ha gjort de nødvendige endringene, fikk vi godkjenning. Det var viktig for oss å ivareta de forskningsetiske retningslinjene. Av denne grunn fikk alle informantene tilsendt et informasjonsskriv med samtykkeerklæring (Vedlegg 2). Da det kan være følsomme temaer som kommer opp, var det viktig for oss å presisere at deltakerne hadde frihet til å kunne trekke seg. En viktig etisk retningslinje vi har ivaretatt er kravet om at deltakerne ikke skal komme skade ved gjennomføring av intervju. Her påpekte vi at det var informantenes ansvar å styre hvor personlige opplevelser de ønsket å dele (Tjora, 2021).

## 4.7 Refleksivitet

Begreper som blir benyttet for å beskrive studiers kvaliteter er validitet, reliabilitet og overførbarhet (Krumsvik, 2014). I kvalitative studier er det viktig å argumentere for at studien er gyldig og pålitelig (Jacobsen, 2022).

### 4.7.1 Validitet

Begrepet validitet handler kort sagt om at en måler det en ønsker å måle (Johannesson, 2021). Mer generelt vil dette si at en undersøker det spesifikke fenomenet en ønsker å undersøke, og ikke fenomener som er uvesentlig for undersøkelsen (Nyeng, 2012). Da vi ønsket å forstå et fenomen, valgte vi kvalitativ metode (Sucarrat, 2020). Ved kvalitative studier kan en få dybdeinformasjon fra få enheter, og vi valgte derfor valgt å rekruttere fem informanter (Thagaard, 2018). Det at fire av informantene er jenter og en er gutt, kan påvirke dybdeinformasjonen. Det kan være større aksept for å uttrykke følelser blant jenter enn hos gutter (Bakken et al., 2019). Da vi ønsket å få frem hva et utvalg idrettsutøvere opplever at mental trening bidratt til, var det viktig for oss at utvalgte informanter hadde drevet med mental trening. Dette var nødvendig slik at vi skulle få tak i den informasjonen vi var på jakt etter. Ved utarbeiding av intervjuguiden (Vedlegg 1), var det derfor vesentlig for oss å formulere spørsmål som undersøkte det vi ønsket å studere. For å sikre at vi hadde forstått informantene riktig, stilte vi oppklarende spørsmål underveis i intervjuene. Da vi ønsket å se på hva mental trening kan bidra til uavhengig av hvilke idretter utøverne driver med, opplever vi det som en styrke at vi har inkludert fire idretter.

For å styrke studien, kunne vi brukt mer tid på å bygge opp tillit til informantene for å skape en større trygghet til å dele sensitiv informasjon. Vi kunne også blitt bedre kjent med feltet for å skille relevant og ikke-relevant informasjon. På grunn av tidsrammen til studien, var ikke dette mulig.

#### 4.7.2 Reliabilitet

I all forskning betyr begrepet reliabilitet, pålitelighet (Kleven & Hjordemaal, 2018). Vi kan si at det handler om hvor robust og konkret en undersøkelse eller måling er (Nyeng, 2012).

Noe som styrker studiens pålitelighet, er at samme intervjuguide ble benyttet på samtlige intervjuer. Undertegnede hadde bekjentskap til to av informantene, men det var ingen nær relasjon mellom intervjuer og informant. Da to av informantene bor utenbys, gjennomførte vi intervju over zoom, mens vi møtte de tre resterende ansikt til ansikt. Dette kan være en svakhet med studien da det blant annet kan påvirke graden av åpenhet om deres erfaringer. Vi jobbet i trinn 1 hver for oss for å finne temaer til hvert av intervjuene. Dette gjorde at vi fikk gjort et grundigere arbeid da vi klarte å utfylle hverandre dersom den ene skulle overse noe. Vi anser dette som en styrke for studien vår.

#### 4.7.3 Overførbarhet

Overførbarhet handler om funnene har gyldighet overfor utvalget og konteksten, og er overførbare i andre situasjoner. Overførbarhet er i kvalitativ forskning knyttet til om man kan gjenkjenne meninger (Drageset & Ellingsen, 2011). Da vi har få informanter som er valgt ut for et spesielt formål, kan ikke utvalget representere en større populasjon av enheter. Det er derfor vanskeligere å si om det som er avdekket i studien også gjelder i andre kontekster og for enheter som ikke er studert (Jacobsen, 2022)

## 5.0 Funn

I dette kapittelet vil vi presentere resultatene fra denne studien. Hensikten med studien var å få en dypere forståelse av hva et utvalg idrettsutøvere opplever at mental trening har bidratt til. Vi vil i det følgende kapittelet presentere tre hovedfunn. Funn 1 handler om mentale basisteknikker og hva utøverne opplever at disse har bidratt til i idretten. Funn 2 dreier seg om utøverens opplevelser av mental trening utenfor idretten; de er mer enn bare idrettsutøvere. Det tredje funnet omhandler viktigheten av god relasjon mellom mental trener og fokusperson.

## 5.1 Funn 1 - Mentale basisteknikker som verktøy i idretten

Basert på datamaterialet kan deler av funnene fra forskningen knyttes opp mot de mentale basisteknikkene fra Olympiatoppens modell. Vi har derfor valgt å belyse funn 1 i tilknytning til basisteknikkene.

Datamaterialet vårt viser tydelig at mentale basisteknikker er viktig for informantene. To av informantene trakk frem målsetting som en viktig basisteknikk. Informant 1 fortalte at hun gjennom sine skadeperioder hadde behov for å sette seg mål. Informanten opplevde lite fremgang, og beskrev at hun tok ett skritt frem, men to tilbake. I denne perioden brukte hun målsetting som verktøy for å klare å bite seg fast i det lille positive. Dette til tross for at informanten følte på flere negative opplevelser enn positive. Selv om hun visste at hun måtte klare femti pasninger for å være kampklar, var det å mestre fem pasninger istedenfor tre godt nok som mål i denne perioden. Da hun klarte å bite seg fast i det lille positive ved å oppnå målene sine, ble hun motivert til å gjennomføre den skadeforebyggende treningen til tross for hvor lite motivert hun følte seg noen ganger. Informant 4 delte også sin erfaring med målsetting i forbindelse med skade. Etter korsbåndskade var informant 4 redd for at hun skulle oppleve det samme igjen. Dette gjorde at hun opplevde øvelser hvor kneet var involvert som vanskelig og skumle. Hun åpnet seg til sin mentale trener om hva som var vanskelig og skummelt, og sammen satte de seg mål for at hun skulle overvinne frykten. Informanten trakk frem sklitakling og duell som eksempler på situasjoner hun satte seg mål om å gjennomføre, og beskrev videre at målene gjorde at hun tvang seg selv til å utføre handlingene. Utøveren poengterte også at hun hadde behov for å se andre utføre øvelsen før henne, slik at hun kunne se at det kom til å gå bra. Utøveren fortalte at desto flere ganger hun hadde gjennomført øvelsen, desto mer gikk hun vekk fra tanken om at det var skummelt. Informant 1 opplevde at presise mål bidro til at hun presterte bedre. Utøveren nevnte at videoanalyse var et godt mentalt verktøy for god måloppnåelse. Informant 1 beskrev at hun analyserte motstandere i forkant av hver kamp, slik at hun visste hvilke situasjoner som kunne være viktig i kommende kamp. Ut fra dette klarte utøveren å sette seg gode mål som bidro til økt konsentrasjon og fokus under kamp. Likevel poengterte utøveren at hun tidligere slet med å konsentrere seg. Sammen med sin mentale trener kom de frem til at hun skulle begynne å holde mer fokus i hverdagen. Ved å fokusere på hva mennesker hadde på seg på bussen, og å legge fra seg telefonen når hun så på serie, forbedret hun konsentrasjonen sin. Da informanten ble flinkere til å konsentrere seg i hverdagen, klarte hun å ha et større



målfokus. Informanten beskrev at hun brukte konsentrasjon som en strategi for å nå målet hun hadde satt seg. Et større målfokus gjorde at hun oppnådde målene hun satt seg. Informanten fortalte at i kamper hvor hun hadde mål om gode pasninger, hadde hun som regel gode pasninger på grunn av økt fokus rettet mot målet.

*“Før hver kamp analyserte jeg motstander på video, særlig de spillerne jeg visste var god og som jeg visste kom til å involvere meg. Jeg skriver meg egne mål ut fra de situasjonene som jeg vet kommer til å være viktig, mot de og de motstanderne.” (informant 1)*

Basert på datamaterialet kom det frem at informant 1,2 og 4 har benyttet seg av visualiseringsmetoder. Utøverne fortalte at de opplevde metodene som hjelpemiddel inn mot kamp og konkurranse. Utøver 1 opplevde visualisering som krevende da det var lett for at hun mistet fokus slik at tankene gikk over på noe annet. Etter mye trening følte informanten likevel at visualiseringen bidro til stor fremgang på feltet i fotball. Informanten beskrev at ved å visualisere ballbanen ved innlegg, opplevde hun fremgang på denne ferdigheten. Informant 4 trakk fram straffespark som et eksempel hvor hun beskrev at visualiseringen gjorde at hun følte seg relativt trygg i at hun satte straffen. Gjennom å trene regelmessig på visualisering knyttet til denne situasjonen, følte hun seg bedre rustet til å takle presset som oppsto under straffespark. Ved å gå gjennom straffesparket i hodet, ble utøveren mer selvsikker i det en slik situasjon oppsto.

Utøver 2 beskrev at hun visualiserte i forkant av konkurranse i mangekamp. Utøveren fortalte at hun visualiserte sin egen tekniske gjennomføring i de syv øvelsene i mangekamp, men at det ikke nødvendigvis var perfekt. Da hun ikke hadde en feilfri gjennomføring i hodet, begynte hjertet å pumpe fortere. Utøveren ble irritert og begynte å grue seg til konkurransen. For at hun skulle klare å regulere spenningsnivået i denne situasjonen, benyttet hun seg av pusteteknikker. Informant 2 poengterte at pusteteknikkene gjorde at hun klarte å kontrollere pusten, slik at hun skapte et bedre utgangspunkt for å visualisere den perfekte tekniske gjennomføringen. Visualisering gjorde at hun fikk større tro på gjennomføringen, og følte seg selvsikker.

*“Før konkurranse kan jeg ligge våken fordi jeg ikke blir fornøyd med lengdehoppet jeg har inni hodet mitt. Så jeg visualiserer det igjen og igjen helt til jeg blir fornøyd. Og da tenker jeg*

*okei, da hopper jeg bra neste dag. Hadde jeg ikke gjort visualiseringen, hadde ikke jeg vært selvsikker.” (informant 2)*

I motsetning til informant 2 som brukte pusteteknikk som avspenningsmetode for å regulere seg ned, opplevde informant 5 at han måtte regulere spenningsnivået opp. Han fortalte at han i forkant av konkurranse opplevde å bli veldig nervøs og anspent i kroppen. Sammen med mental trener jobbet de for å finne en god løsning på utfordringen. Over tid jobbet de med ulike avspenningsteknikker, men utøveren opplevde ikke endringer. Det var vanskelig å jobbe med en løsning på problemet da han ikke opplevde nervøsitet på trening på samme måte som i konkurransesituasjoner. Han merket etter hvert at han ble mindre nervøs dersom han hadde høy puls eller var sliten i det konkurransen startet. De kom frem til at han måtte få høy puls for å klare å regulere spenningsnivået til det optimale. Endringene han gjorde for å håndtere nervøsiteten var derfor å øke intensiteten på oppvarmingen sin, samt prøve å spille noen lange dueller i starten av kampen. Informanten beskrev at ved å øke intensiteten og bli ordentlig sliten, mistet han den ansente følelsen i kroppen og fikk kontroll på nervene.

*“Med en gang jeg fikk pulsen opp og ble ordentlig sliten kom jeg skikkelig inn i kampen, og jeg mistet den ansente følelsen. Da var det mye lettere for meg å finne riktig spenningsnivå.” (Informant 5)*

Et annet interessant funn var utøvernes opplevelser av indre dialog. Utøver 4 beskrev at hun i forkant av kamper kunne bli veldig stresset, men at den indre dialogen bidro til at utøveren ble roligere. Informanten brukte å stille seg foran speilet og fortalte seg selv hva hun skulle fokusere på i den kommende kampen. Informanten kunne blant annet fortelle seg selv at hun skulle være rolig med ball og sterk i kroppen. Samtalen utøveren hadde med seg selv gjorde at hun følte seg roligere og klar for kamp. Informanten oppsummerer indre dialog på følgende måte:

*“Før kampene kan jeg bli veldig stresset, at du har veldig høy puls, du kjenner liksom at hjertet ditt pumper på en måte, men når jeg tar den samtalen med meg selv så føler jeg at jeg roer meg selv ned på en eller annen slags måte. Det er veldig rart egentlig, men jeg føler at etter at jeg har hatt den samtalen med meg selv, så er jeg klar liksom.” (Informant 4)*

Utøver 2 og 3 fortalte at de følte at den indre dialogen bidro til å refokusere. Informant 2 brukte den indre dialogen til å legge dårlig prestasjon bak seg, slik at hun klarte å fokusere på neste gren i mangekamp. Utøveren fortalte at hun og treneren hadde en avtale for å klare å refokusere mellom de syv grenene hun skulle gjennom i konkurransen. Utøveren hadde lov til å være sint eller skuffet i fem minutter før hun måtte legge skuffelsen bak seg, og fokusere på den kommende grenen. For å klare å refokusere tok hun i bruk indre dialog. I likhet med informant 2, opplever informant 3 den indre samtalen som viktig for å legge fra seg dårlig prestasjon, og holde fokus på viktige elementer i kampen. Når utøver 3 passerte midtbanen nullstilte hun seg ved at hun fortalte seg selv at hun hadde viktigere elementer å fokusere på. Den indre dialogen bidro til at hun refokserte og klarte å flytte fokuset til det viktige.

En annen nyanse som kom frem var positiv selvsnakk. Informant 2 fortalte at hun hadde en strategi om å snakke seg selv opp i forkant av konkurransen for å bli den beste versjonen av seg selv. Hun beskrev en positiv innstilling med troen på seg selv som viktig for å prestere. I forkant av konkurransen fortalte informant 2 seg selv at hun så best ut, hun hadde det fineste håret og den fineste sminken. I det hun entret stadion fortalte hun seg selv at hun skulle vinne på den stadion. Informant 2 beskrev den indre samtalen som nødvendig for å komme i det moduset hun selv ønsket for å øke troen på god prestasjon.

To av utøverne brukte også affirmasjoner. Informant 1 og 2 beskrev affirmasjoner som en påminnelse til seg selv. Informant 1 brukte å henge opp kommentarer ved sengen sin, samt ha motiverende ord som bakgrunnsbilde. Utøveren så de samme kommentarene hver kveld, og beskrev dette som motiverende, spesielt under korona-pandemien. Informant 2 fortalte også om sin erfaring med affirmasjoner. Hver gang informant 2 skulle hoppe høyde sa hun til seg selv at hun vil, hun kan og hun skal. Hun lærte disse ordene av sin onkel, og brukte det som en påminnelse til seg selv før hun skulle oppleve press i en konkurransesituasjon. Påminnelsen gjorde at hun trodde på gjennomføringen av høydehoppet.

## 5.2 Funn 2 - Mer enn bare en idrettsutøver

Informant 3 og 5 opplevde endringer i tankesettet sitt som følge av mental trening. De begge fortalte at de har opplevd nervøsitet i prestasjonssituasjoner, men ved hjelp av mental trening har de fått en mer avslappet innstilling. Ved at mental trener stilte spørsmål, fikk utøver 3 et perspektiv på at det finnes andre aspekter i livet og at det ikke er farlig å tape en kamp. Dette har hjulpet henne til å ikke se så alvorlig på livet, men heller senke skuldrene og ha det gøy.

Hun klarer å være litt mer barnslig, noe som har hjulpet henne til å innse at håndball ikke er alt i livet. Utøveren oppsummerer at mental trening har bidratt til å redusere stress og nervøsitet. Utøver 5 erfarer også at mental trening har vært med på å avvæpne et anstrengt tankesett. Utøveren fortalte at han sammen med mental trener så tilbake på kamper hvor han synes prestasjonen var dårlig, for å sette betydningen av prestasjonen i perspektiv. Dette førte til at utøveren innså at den enkelte kamp ikke handlet om liv og død. Han fortalte at han alltid gjorde sitt beste, men har forstått at i det lange løp så er det ikke verdens undergang om man taper en kamp, da det bare er en idrett. Informanten oppsummerer det slik:

*“Oppi hodet mitt har jeg blitt en del bedre på å ha et mer avslappet forhold til hver kamp. Altså det er jo bare en kamp, og i det lange løp har den absolutt ingenting å si. Så det handler om å sette ting litt i perspektiv, føler jeg. Selvfølgelig gjøre vårt absolutt beste, det betyr mye for oss, men det er ikke liv og død det her, det er bare en idrett.”* (Informant 5)

Informant 3 hadde tidligere en oppfatning om at mental trening ikke var til hjelp. Informanten fortalte om hennes tidligere erfaring hvor hun ikke hadde tillit til den mentale treneren. Dette gjorde at hun ikke klarte å åpne seg, og følte derfor ikke at mental trening hadde noe for seg. Likevel valgte hun å gi det et nytt forsøk. I møte med den nye mentale treneren endret hun syn på hva dette egentlig handlet om. Informanten følte at den nye mentale treneren jobbet med hele mennesket, noe som snudde informantens innstilling til mental trening. Den nye mentale treneren så på informanten som noe mer enn en idrettsutøver.

Alle informantene la vekt på at de opplevde at mental trening bidro positivt på andre arenaer enn bare i idretten. Utøver 4 fortalte at hun tidligere tenkte at mental trening omhandlet bare handlet idretten, men at hun opplever å ha fått bruk for det generelt i livet. Hun trakk frem sosiale settinger som eksempel. Utøveren fortalte at mental trening har bidratt i en stressende og travel jobbhverdag, hvor hun måtte håndtere situasjoner med barn. Utøveren fortalte at hun brukte sin erfaring med mental trening til å håndtere situasjonen på best mulig måte. I likhet med informant 4, trakk informant 5 også frem jobb. Han fortalte at ved hjelp av mental trening har han blitt mer tålmodig og tolerant med kunder, men også med andre mennesker generelt i livet.

*“Når det kommer til den mentale treningen så har jeg på en måte fått bruk for den over alt. For ofte sann i starten så tenker man at okei mental trening det er fotball, det er idrett liksom. Men når du på en måte kommer til det punktet der du innser at du kan faktisk bruke det over alt, du kan bruke det venner sosialt, du kan bruke det på jobb, du kan bruke det hele tiden liksom.” (Informant 4)*

Et interessant funn var at en av informantene opplevde at mental trening har bidratt til å beherske energien sin. Utøver 4 fortalte at hun tidligere opplevde å ikke passe inn i sosiale settinger på grunn av for mye energi. Som følge av mental trening har hun lært seg å beherske energien sin, noe som gjorde det lettere for andre mennesker å være rundt henne. Utøveren beskrev at hun ved hjelp av indre dialog forberedte seg på sosiale sammenkomster med venner og familie hun hadde i vente.

*“Den mentale treningen har hjulpet meg til å kunne være mer rolig, og beherske den energien jeg har inni meg. Det er enklere for folk å være i nærheten av meg fordi jeg lettere behersker den energien jeg har inni meg med hjelp av den mentale treningen jeg har gjort.” (informant 4)*

To av informantene påpekte at mental trening har bidratt til å bli mer selvstendig og trygg i seg selv. Informant 2 fortalte at da hun flyttet til et nytt land, opplevde hun at mental trening ble viktigere. Hun følte at mental trening bidro til å stå på egne bein da hun flyttet. Informant 3 beskriver også en lik erfaring. Da to av hennes trygge relasjoner på håndballen og i hverdagen skulle flytte, jobbet hun sammen med mental trener for å bli bevisst på de nære menneskene hun har i livet og hvordan disse kunne bidra til at hun hadde det bra. Hun så da tydeligere hvem som bidro til en større trygghet for henne, slik at hun da taklet bedre hvis noen flyttet. Hun ble mer bevisst på mennesker hun hadde i livet ved å lage en liste over hvem som kunne ta over da de nærmeste flyttet.

Skolen er også en arena som to av utøverne trakk frem hvor mental trening har bidratt. Informant 1 og 5 nevner det i en sammenheng hvor de snakker om en balansegang mellom skole og idrett da de føler på minimalt med tid i hverdagen. Informant 1 har alltid ønsket toppkarakter, noe som har vært en utfordring på grunn av lite tid. Utøveren fortalte at hun har brukt målsetting som et verktøy for å oppnå gode karakterer. Informanten beskrev at målene

hun satte seg bidro til å utnytte den minimale tiden hun hadde i hverdagen. Informant 5 fortalte at ved overgangen fra ungdomsskole til idrettslinjen på videregående fikk han tilbud om mental trening, da det kan være en brå overgang. Han opplevde at mental trening kan bidra til å takle endringene i hverdagen.

*“Jeg hadde en time før og to timer etterpå, og da har jeg alltid brukt den der mentale treningen i form av å nok en gang gidde. Jeg vet at dette gjør jeg for å prestere best mulig. For jeg har alltid ønsket å ha toppkarakter. For meg har det aldri vært en unnskyldning at jeg har dårlig tid, men heller vært det at jeg har klart å bruke både idrett og mental trening til at dette er bare en utfordring. Hvis jeg klarer dette blir jeg bare sterkere mentalt.”*

*(Informant 1)*

### 5.3 Funn 3 - “Det fungerer bare hvis det er en god relasjon”

Et funn som kom frem i datamaterialet er at en god relasjon blir trukket frem som avgjørende for at mental trening skal bidra. Informant 3 påpekte at en utenforstående mental trener var nødvendig for at hun skulle klare å åpne seg opp. Hun følte at den mentale treneren hadde ønske om å lytte til henne uten å komme med meninger. Andre i livet kom ofte med innspill og meninger om hvordan hun skulle løse sine utfordringer da de hadde kjennskap til hennes situasjon. At den mentale treneren var utenforstående gjorde at hun ikke var redd for at det de snakket om skulle bli sagt videre, og hun klarte derfor å skape tillit. Hun følte at hun ble lyttet til uten at andre kom med sine meninger. Utøveren poengterte at kjemi mellom mental trener og fokuspersion er viktig.

*“Så det var jo litt deilig da at hun kunne bare være helt utenforstående. Og ikke midt oppi det. Det har bare funket fordi jeg har stolt på min mental trener. Sånn alle andre man snakker med har jo på en måte en mening, og hun liksom, skulle bare høre på meg. Det fungerer bare hvis det er en fin relasjon. Kjemien må jo være der.” (Informant 3)*

Tre av deltakerne fortalte at de ble stilt åpne spørsmål av mental trener. Utøver 1 presiserte at mental trener aldri ga et svar, og dette gjorde at hun selv måtte reflektere og finne løsningen. Hun opplevde at dette bidro til økt tro på løsningen, samt at mental trening ikke ville ha den samme innvirkningen dersom mental treneren kom med svar og løsninger. Ved hjelp av mental trener som har stilt åpne spørsmål, fortalte informant 4 at hun har lært seg hvordan

hun skal tenke når hun trener mentalt. Hun opplevde at dette bidro til at hun selv kunne finne løsningen, samt hvordan hun kunne utøve mental trening på egen hånd. Informant 5 fortalte at mental trener kunne bidra med å stille spørsmål i konkurransesituasjoner. Han trakk frem et eksempel hvor mental trener stilte åpne spørsmål under badmintonkamp, og utøveren måtte beskrive hva som foregikk i hodet. Dette opplevde han at bidro til bevisstgjøring av tanker slik at han visste hvilke tanker han skulle ta vare på, og hvilke som skulle sendes videre.

*“Jeg tror som hun sier selv at grunnen til at hun ikke gir svaret er for så lenge du ikke kommer opp med svaret selv, så vil det ikke ha samme effekt. Det at jeg klarte å komme fram til et svar selv gjorde at jeg følte meg mer trygg i måten jeg skulle finne løsningen på.”*

*(Informant 1)*

## 6.0 Diskusjon

### 6.1 Mentale basisteknikker som verktøy i idretten

Informant 1 brukte målsetting som verktøy gjennom sin skadeperiode. Hun satte seg kortsiktige mål i form av antall pasninger, og et langsiktig mål om å bli kampklar. Hun benyttet seg med dette av både prosessmål og resultatmål (Moen & Stiles, 2022). Locke & Latham (2012) legger de vekt på at kombinasjon mellom langsiktige og kortsiktige mål er viktig for å opprettholde den indre motivasjonen. Slik vi oppfattet informanten var dette avgjørende for henne for å opprettholde indre motivasjon. Med indre motivasjon menes den indre tilstanden som iverksetter og opprettholder vår atferd (Diseth, 2023). Informant 4 satte seg også kortsiktige mål. Gjennom dette klarte informanten å oppnå målene hun satte seg om blant annet å gjennomføre sklitaklinger. Ifølge Kristiansen & Berntsen (2021) bidrar kortsiktige mål til å opprettholde motivasjon og fremme prestasjon. Dette da kortsiktige mål kan skape umiddelbar motivasjon (Locke & Latham, 2002). For informanten kan det virke som at målene bidro til motivasjon til å komme tilbake etter skade, men at de også bidro til å overvinne frykten for at korsbåndet skulle ryke igjen. Vi antar også at informanten hadde et langsiktig mål selv om hun ikke la vekt på dette. Höchli et al. (2018) påpeker også viktigheten av en kombinasjon mellom langsiktige og kortsiktige mål. Et langsiktig mål alene vil ikke bidra til umiddelbar motivasjon da det kan være for langt unna i tid (Locke & Latham, 2002). Det kan derfor se ut til at det er viktig med kortsiktige mål for å vite hva en skal gjøre på veien til det langsiktige målet. Kortsiktige mål skaper motivasjon frem mot det

langsiktige målet (Höchli et al. 2018). I forkant av kamp satte informant 1 seg mål om hva hun skulle ha fokus på. Informanten opplevde at målet om hva hun skulle ha fokus på førte til mestring i kampsituasjonen. I denne sammenheng kan dette anses som et prosessmål, da vi vet at prosessmål handler om å holde fokus på utførelse av konkrete oppgaver (Abrahamsen, 2021). Våre tanker er derfor at prosessmål kan bidra til mestring og god gjennomføring i en bestemt kontekst. Dette kan sees i tråd med Locke & Latham (2012) som påpeker at presise mål vil føre til bedre prestasjon.

Visualisering var også en viktig basisteknikk for de fleste informantene. Visualisering er en mental teknikk der utøverne visuelt ser for seg en fysisk øvelse (Pensgaard & Hollingen, 2006) Som nevnt tidligere, skiller vi mellom fem hovedtyper for visualisering, blant annet kognitiv-spesifikk (KS) og kognitiv-generell (KG). Det kan tyde på at informant 1 og 2 benytter seg av KS da de gjennom visualisering øvde på tekniske ferdigheter som var sentral i deres idrett. Informant 1 visualiserte ballbanen ved innlegg i fotball, mens informant 2 visualiserte gjennomføringen av konkurranseøvelsene i mangekamp. Informant 4 derimot, visualiserte en straffesituasjon som kan peke mot KG (Abrahamsen, 2021). Gjennom visualiseringen opplevde informant 1 bedring av tekniske ferdigheter. Ifølge forskning er visualisering brukt som en mental teknikk som kan føre til bedre prestasjon selv uten den fysiske treningen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Informant 1 opplevde stor fremgang på ferdigheten gjennom visualisering. Det kan stilles spørsmål til om utøveren opplevde visualiseringen som det eneste som bidro til fremgang, eller om det var en kombinasjon av visualisering og fysisk gjennomføring. Vår antakelse er at en kombinasjon av visualisering og fysisk trening er det mest optimale for å oppnå fremgang. Dette påpekes også av Asknes & Wormnes (1996). Informant 2 og 4 opplevde visualisering som viktige forberedelser til kamp og konkurranse. Forberedelsene bidro til at de følte seg bedre rustet til å takle konkurransesituasjoner og fikk større tro på seg selv. Dette kan vi se i tråd med Wiik & Wiik (2014), som sier at visualisering kan bidra til å forbedre ferdigheter, beherske krevende oppgaver og øke selvtilliten. Pensgaard & Hollingen (2006) vektlegger at visualisering fører til gode resultater. Nyere forskning viser også til at 97% av olympiske deltakere opplevde positiv effekt på prestasjon (Gjerset et al., 2022). Ut ifra dette anser vi at å visualisere i forkant av prestasjonssituasjonen, kan bidra til å øke troen på deg selv. Det kan også tyde på at visualisering kan bidra til å redusere stress eller frykten for å feile. Vår oppfatning kan sees



i sammenheng med Park & Jean (2023) som fant ut at visualisering var en viktig mestringsstrategi for å takle bekymringer.

Det var store individuelle forskjeller mellom informantene for å regulere spenningsnivået. Informant 2 opplevde at pusteteknikker har bidratt til å roe seg ned i en stresset situasjon, og redusere spenningsnivået til ønsket nivå. Dette kan sees i samsvar med Abrahamsen (2021) som sier at målet med pusteteknikker er å redusere spenningsnivået. Stress kan i denne sammenhengen tyde på nervøsitet. Abrahamsen (2021) påpeker også at stress og nervøsitet kan sees i sammenheng. Selv om de fleste utøvere har behov for å regulere spenningsnivået ned, er det enkelte som må regulere spenningsnivået opp (Norges håndballforbund, 2015). Pensgaard & Hollingen (2006) hevder at spenningsnivået må reguleres opp for å få den riktige innstillingen. Informant 5 erfarte at å øke intensiteten på oppvarmingen bidro til å regulere spenningsnivået opp for å redusere nervøsitet. En hard og tøff fysisk oppvarming er eksempel på en aktiverende teknikk for å øke spenningsnivået (Norges Håndballforbund, 2015). Ut fra dette tolker vi at utøverens aktivering førte til at han presterte bedre. På den andre siden ser vi at Weinberg & Gould (2015) hevder at et høyt spenningsnivå kan ha negativ innvirkning på prestasjon. I motsetning til dette hevder Gjerset et al. (2022) at det store individuelle forskjeller for hvordan en når det mest optimale spenningsnivået. Dette vil dog kunne variere fra utøver til utøver og fra idrett til idrett da de individuelle forskjellene kan påvirkes av genetiske disposisjoner og tidligere erfaringer med idretten (Gjerset et al., 2022). Dette styrker informant 5 sin erfaring med å måtte regulere seg opp for å prestere.

De fleste utøverne tok i bruk teknikken indre dialog. Det er store individuelle forskjeller når det gjelder utøvers bruk av indre dialog, og hva som fungerer for den enkelte (Kristiansen & Berntsen, 2021). Informant 2 og 4 erfarte at indre dialog bidro til å være bedre rustet til kamp og konkurranse. Vi anser dette som at utøverne gjennom indre dialog får økt tro på seg selv. Ifølge Norges Håndballforbund (2015) bidrar indre dialog til å bygge opp selvtilliten, tryggheten og motet en trenger for å prestere. Det at informant 4 fortalte at hun kan bli stresset i forkant av kamp kan tyde på nervøsitet. At informanten blir roligere etter den indre samtalen tolker vi som at den indre dialogen kan bidra til å håndtere nervøsitet. Affirmasjoner kan også anses som en form for indre dialog som to av utøverne benytter seg av. Affirmasjoner er en positiv påminnelse en sier til seg selv (Pensgaard & Hollingen, 2006). Positive påminnelser viser seg å ha positiv innvirkning på velvære og selvtillit (Arqiza,

2020). Informant 1 og 2 fortalte at affirmasjoner har bidratt til økt motivasjon og økt selvtillit, noe som kan sees i tråd med Abrahamsen (2021). Han påpeker at affirmasjoner kan benyttes i anledninger en trenger en positiv påminnelse og at dette kan bidra til økt motivasjon og selvtillit (Abrahamsen, 2021). Kristiansen & Berntsen (2021) hevder at individuelle utøvere benytter seg av indre dialog hyppigere enn utøvere som driver med lagidrett. I motsetning til dette fikk vi inntrykk av at indre dialog var like viktig i individuell idrett som i lagidrett. På den andre siden vet vi ikke nok om hyppigheten ved bruk av indre dialog hos våre informanter, og vi anser derfor dette som aktuelt for videre forskning.

To av informantene fortalte om indre dialog i forbindelse med refokusering. Refokusering handler om en persons evne til å fokusere igjen etter å ha mistet konsentrasjonen fra det relevante (Burton & Raedeke, 2008). Informantene opplevde at den indre dialogen har bidratt til at de klarte å refokusere for å nullstille seg slik at de kunne fokusere på de viktige elementene. Det kan tyde på at den stemmen du har i hodet kan påvirke hva du retter fokuset mot. Pensgaard & Hollingen (2006) hevder at konsentrasjonen kan bli trukket mot det som er irrelevant, og kan påvirkes av tankene dine. Basert på det informantene fortalte, kan det virke som at tankene deres påvirket konsentrasjonen negativt slik at de måtte refokusere. For å refokusere brukte informantene en positiv indre dialog. Vi anser derfor at en positiv indre dialog kan bidra til å holde fokus på de viktige elementene.

### **Teorien om mestringstro (Self-Efficacy Theory)**

Informant 4 påpekte behovet for å se andre gjennomføre øvelser før henne i opptreningsfasen etter skade, slik at hun skulle bli trygg i egen gjennomføring. Den amerikanske psykologen Albert Bandura peker på fire kilder som har betydning for mestringstro. Han mener blant annet at vikarierende erfaringer kan bidra til økt mestringstro (Kristiansen & Berntsen, 2021). Det kan tyde på at informanten ville se andre på samme nivå gjennomføre øvelsene hun sto overfor, og at hun derfor fikk større tro på sin egen gjennomføring. Kristiansen & Berntsen (2021) påpeker at desto mer lik utøveren føler seg som personen han eller hun sammenligner seg med, desto større påvirkning har dette på mestringstroen. Det at informant 4 klarte å gjennomføre øvelser etter å ha sett andre gjøre det før henne, kan tyde på at hun fikk økt mestringstro av vikarierende erfaringer. Ut ifra informantens beskrivelser tolker vi det som at vikarierende erfaringer har vært til god hjelp for henne for å komme tilbake etter skade og overvinne egen frykt. Jacobs & Wahl-Alexander (2021) fant også ut at vikarierende

erfaringer bidro til større mestringstro. Utøveren fortalte videre at hun gikk vekk fra tanken om at øvelser var skumle desto flere erfaringer hun fikk med øvelsen. Dette ser vi i tråd med en av Bandura sine kilder til mestringstro, tidligere erfaringer. Denne kilden handler om at tidligere suksess øker mestringsforventningene, mens gjentatte nederlag reduserer mestringsforventningene (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det at informanten gikk vekk fra tanken om at øvelser var skumle, kan tyde på at hun har opplevd suksess i øvelsene og dermed fikk en økt mestringstro. Det kan derfor se ut til at vår informant har hatt godt utbytte av både varierende mestringstro og tidligere erfaringer. Dette kommer også fram i Pensgaard & Hollingen (2006). Verbal overtalelse er også en kilde til mestringstro, og kan for eksempel være å snakke til seg selv (Kristiansen & Berntsen, 2021). Som nevnt tidligere ser vi at flere av utøverne har en indre dialog med seg selv, og det kan tyde på at dette er en form for verbal overtalelse som bidrar til økt mestringstro. Dette kan sees i tråd med Walter et al. (2019) som fant ut at selvsnakk bidro til økt mestringstro. En fjerde kilde til mestringstro er ifølge Bandura å tolke kroppslige reaksjoner. Gonzales (2022) påpeker at ved å lære hvordan en kan håndtere stress i vanskelige eller utfordrende oppgaver, vil kunne bidra til å øke mestringstroen. Det at informant 2 benyttet seg av pusteteknikker, og informant 5 av aktiveringsteknikker, kan tyde på at de har metoder for å beherske de kroppslige reaksjonene. Det at utøverne tolker sine kroppslige reaksjoner i forkant av kamp og konkurranse ser ut til å øke mestringstroen.

## 6.2 Mer enn bare en idrettsutøver

Basert på funnene i vår studie ser vi at mental trening ikke bare har bidratt i idretten, men også påvirket utøverne utover sin idrett i hverdagen generelt. Holte (2022) løfter også frem at mental trening synes å ha en effekt utenfor idrettslig arena. Tidligere forskning viser dessuten at det er viktig å jobbe med hele mennesket (Asknes & Woemnes, 1996). Med hele mennesket menes den gjensidige påvirkningen mellom det fysiske, mentale og sosiale (Manger & Wormnes, 2015). Mental trening handler nemlig ikke bare om prestasjon i idretten, men også om å ta i bruk sine ressurser ellers i hverdagen (Pensgaard & Hollingen, 2013). Det kommer frem at mental trening kan bidra til å endre et anstrengt tankesett. Fra å være veldig nervøs til å klare å slappe mer av. Tidligere forskning viser at mental trening kan bidra til å bli mer avslappet (Hut et al., 2021). Mental trening har for informant 3 og 5 bidratt til å redusere nervøsitet og stress. Det kan tyde på at de har fått et mer avslappet forhold til livet generelt. Dette kan tolkes som at mental trening har bidratt til å redusere negative tanker slik at de klarer å senke skuldrene og forventningspresset til seg selv. Vi kan se dette i tråd

med Hut et al. (2021) som fant ut at mental trening bidro til færre negative tanker, være mindre selvkritisk og håndtering av forventninger. Ved hjelp av mental trening fikk informantene også et perspektiv om at idretten ikke er alt i livet. Vi tolker dette som at de oppnådde bedre velvære på andre arenaer når de ikke så på idretten like alvorlig som tidligere. Vi kan se dette i sammenheng med Burton & Raedeke (2008) som vektlegger at mindre negativt stress fører til at en kan ha det bedre med seg selv.

Informant 4 og 5 trakk frem at mental trening kan bidra i jobbsituasjoner. Som tidligere nevnt snakket utøver 4 snakket med seg selv på jobb. Det kan tyde på at hun hadde en positiv indre dialog som skapte en positiv tankegang slik at hun klarte å håndtere situasjoner. Dette kan vi se i tråd med Burton & Raedeke (2008) som sier at en positiv indre dialog er vist å kunne bidra til å skape en positiv innstilling. Ut fra dette tenker vi at den mentale basisteknikken, indre dialog, kan bidra til å forberede seg selv på det en har i vente. Vi kan si at en positiv indre dialog kan veilede handlingene dine i hverdagen (Karageorghis & Terry, 2011). I tråd med dette kan vi se at den indre dialogen kan bidra til å handle på best mulig måte i sosiale settinger. Hver gang vi tenker eller funderer på noe, har man en indre dialog med seg selv (Johnson & Carlsson, 1999). Det kan derfor tyde på at informant 5 også har en indre dialog i jobbsammenheng. Ved hjelp av den indre dialogen klarte informant 5 å fokusere på det som var nødvendig, nemlig kundenes behov. Dette støttes av Burton & Raedeke (2008) som sier at indre dialog kan bidra til å holde konsentrasjonen mot det som er relevant.

Informant 4 benyttet seg også av indre dialog for å beherske energien sin i forkant av en annen sosial setting. Utøveren har opplevd at mental trening har bidratt til å beherske energien sin. Ettersom at utøveren fortalte at hun tidligere følte at hun ikke passet inn i sosiale settinger, kan dette tyde på at hun følte at kravene som omgivelsene stilte var uoppnåelige for henne. Dersom det er ubalanse i forholdet mellom oppgaven en står ovenfor og kompetansen en har til disposisjon, oppstår det stress (Moen & Stiles, 2022). På bakgrunn av dette antar vi at utøveren opplevde stress i sosiale sammenkomster. Det at utøveren gjennom mental trening klarte å bli roligere, kan tyde på at hun mestrer stress. Stress kan påvirke konsentrasjon (Abrahamsen, 2021). Det må være frustrerende å ikke klare å konsentrere seg like mye som omgivelsene forventer (Beckman, 2007). Indre dialog var et verktøy som informant tok i bruk for å få kontroll over energien sin. Det kan virke som at tid er et viktig verktøy for å skille gode ideer fra dårlige ideer. (Hoem, 2013). Vi fikk

inntrykk av at informanten bruker tid i bilen ved å prate med seg selv. Hun får da tid til å skille gode og dårlige ideer slik at hun bedre finner plassen sin i sosiale sammenkomster (Hoem, 2013). Det kan virke som at informant 4 instruerer seg selv om hva hun har i vente ved hjelp av den indre dialogen. Vi tolker det som at den indre dialogen kan bidra til å fokusere på det som er relevant. Våres oppfatning kan sees i tråd med Burton & Raedeke (2008) som påpeker at positiv indre dialog bidrar til å holde konsentrasjonen mot det som er aktuelt. Vi kan si at det oppstår en endring fra å være alene til å omgås med andre, og at dette er utfordringen hun taklet gjennom mental trening. Hammell (u.å) uttrykker også at mental trening kan bidra til å takle endringer. Dette kan vi se i tråd med informant 5 som også fortalte om endringer i hverdagen; overgangen fra ungdomsskole til videregående. Det kan virke som at mental trening kan bidra til å forberede en på potensielle utfordringer som kan oppstå. En potensiell problemstilling kan være å finne en balanse mellom idrett og skole. Dette kan vi se i tråd med Holte (2022) som fant ut at mental trening kan bidra til en bedre balanse mellom arbeid og privatlivet. Informant 1 snakket også om denne balansen, og fortalte at målsetninger kan bidra til å strukturere tid i hverdagen. Det kan virke som at informanten bruker mål som en veiviser på hvordan hun må legge opp hverdagen for å komme dit hun ønsker. Vår oppfatning kan sees i tråd med Abrahamsen (2021) som legger vekt på at bruk av målsetting kan gi en retning for hva en ønsker å oppnå. Ut ifra informantenes utsagn tolker vi dette som at mental trening kan bidra til å kombinere skolearbeid og toppidrett på en bedre måte.

Informant 2 og 3 ga uttrykk for at mental trening har bidratt til selvstendighet ved flyttesituasjon. For å lykkes i de fleste av livets forhold, er selvstendighet en viktig forutsetning (Asknes & Wormnes, 1996). Det kan tyde på at den mentale treningen har gjort at utøverne har fått større tro på at de mestret utfordringene de sto overfor, noe som er i tråd med Moen & Stiles (2022). Ut fra informantenes erfaring, ser vi at mental trening kan bidra til at en blir tryggere i seg selv og klarer å stå på egne bein. Vi tolker dette som at informantene har oppnådd personlig utvikling som følge av mental trening. Dette kan vi se i tråd med Holte (2022), hvor utøvere fortalte at mental trening har bidratt til både personlig og profesjonell utvikling.

### 6.3 “Det fungerer bare hvis det er en god relasjon”

Informant 3 påpekte at en god relasjon med mental trener var nødvendig for at informanten skulle oppleve mental trening som meningsfylt. Burland et al. (2018) påpeker at en god relasjon er viktig for at begge parter skal legge ned en innsats. Informant 3 hadde behov for at mental treneren skulle være en utenforstående for at hun skulle klare å åpne seg opp. Det kan tyde på at denne informanten hadde et ønske om å bli lyttet til av noen som ikke kjente henne og som sto henne nær. Karageorghis & Terry (2011) påpeker at når en har noen utenforstående å snakke med kan dette bidra til objektive meninger og påminnelse om andre aspekter i livet. Vi tenker at det kan være lettere å skape en tillitsfull og god relasjon med en utenforstående. Dette da en utenforstående ikke har kjennskap til andre i livet, samt at det kan komme med objektive meninger. Kallergis (2019) støtter vår tanke om at det mellommenneskelige forholdet må være godt for å oppleve treningen som meningsfylt. På den andre siden kan noen ha lettere for å åpne seg og vise tillit til noen de kjenner godt og som tidligere har vist at de er til å stole på. Overland et al. (2004) legger vekt på at tillit er noe som må skapes over tid basert på tidligere erfaringer med tillit til hverandre. Likevel tenker vi at dette kan opparbeides med en utenforstående mental trener. Informant 3 var den eneste som la vekt på viktigheten av en god relasjon med mental trener, og dette er noe undertegnede undrer seg over. Likevel var ikke dette noe vi stilte spørsmål om, og det kan derfor hende at flere av informantene har erfart det samme. Ut fra vårt datamateriale ser vi at relasjon mellom mental trener og utøver er et tydelig funn. Olympiatoppens modell for mental trening belyser ikke relasjoner, og det kan diskuteres om dette er noe som burde inkluderes i modellen.

Informant 1,4 og 5 erfarte at måten mental trener stilte spørsmål på hadde stor betydning da spørsmålene var åpne og informantene måtte reflektere. Ifølge Gjerde (2010) vil åpne spørsmål skape egenrefleksjon. Det kan virke som at spørsmålene som ble stilt gjorde at informantene måtte bruke sine egne ressurser til å finne løsningen. Dette kan vi se i tråd med Ronglan (2018) som sier at spørsmål bidrar til selvstendighet da en må tenke selv. Informant 1 og 4 opplevde at å finne løsningen selv bidro til økt tro og forståelse på løsningen. Gjennom åpne spørsmål ble informant 5 mer bevisst sine tanker. Vi tolker det som at utøverne gjennom åpne spørsmål har blitt mer kjent med seg selv og sine iboende evner og ressurser. Vi tenker at det kan være viktig at en mental trener har fokus på en persons kvaliteter og evnen til å finne løsninger selv for å skape utvikling. Dette kan en mental trener gjøre gjennom å stille

åpne spørsmål. Vi anser at å bli stilt åpne spørsmål kan bidra til å bli bedre kjent med seg selv. Gjerde (2010) påpeker at læring og utvikling skjer med utgangspunkt i menneskets egne ressurser. Vi tolker av denne grunn at mental trening kan bidra til å bli mer bevisst på sine kvaliteter og muligheter. Våres oppfatning kan vi se i tråd med Jonsmoen & Greek (2013) som sier at ved å bli bevisst i egne valg, ønsker og mål kan en oppleve å stå med stødig i livet. Det å vite hvem en er og hvor en skal kan bidra til motivasjon og inspirasjon (Jonsmoen & Greek, 2013).

## 7.0 Konklusjon

Formålet med denne forskningen var å søke kunnskap om hva mental trening kan bidra til. Ut fra datamaterialet ser vi at det er individuelle forskjeller på hvilke basisteknikker fra Olympiatoppens modell utøverne benytter seg av i idretten. Vår studie viser at en kombinasjon av langsiktig og kortsiktige mål kan bidra til økt motivasjon og bedre prestasjon. Visualisering var også en viktig basisteknikk for de fleste av informantene. Basert på våre funn, kan visualisering bidra til bedring av tekniske ferdigheter, men også bidra til å redusere stress og nervøsitet inn mot kamp og konkurranse. Våre funn indikerer at hvordan en når et optimalt spenningsnivå er svært individuelt. Avspenningsteknikker kan bidra til å senke spenningsnivået for å redusere nervøsitet. Funnene våre viser også at aktiveringsteknikker kan bidra til å redusere nervøsitet. Noen har behov for å regulere seg opp, mens andre må regulere seg ned for å finne et gunstig spenningsnivå. De fleste informantene benyttet seg av indre dialog. I vår studie kommer det frem at indre dialog kan bidra til økt tro på seg selv, samt håndtere nervøsitet. Datamaterialet viser også at indre dialog kan bidra til å refokusere. Disse funnene kan sees i sammenheng med Banduras fire kilder til mestringstro.

Studien vår peker på at mental trening kan være et nyttig verktøy i hverdagen. Vår studie viser at mental trening kan bidra til bedre velvære på andre arenaer som følge av et endret tankesett. Basert på vårt datamateriale kan vi konkludere med at mental trening kan være et nyttig redskap i sosiale settinger som på jobb, blant venner og på skolen. Våre funn indikerer også at mental trening kan bidra til selvstendighet og større tro på mestring av utfordringer.

Basert på våre funn kan vi konkludere med at en god relasjon mellom utøver og mental trener er avgjørende for et gunstig utbytte av mental trening. At en mental trener er utenforstående kan bidra til at en åpner seg mer opp, og at mental trening av denne grunn vil oppleves mer meningsfylt. En utenforstående mental trener kan også bidra til å minne en på andre viktige aspekter i livet enn idretten. Det indikeres også at mental trening kan bidra til å bli mer bevisst på sine kvaliteter og muligheter.

### 7.1 Videre forskning

Til videre forskning hadde det vært interessant å studere om våre synspunkt stemmer overens med den gjennomsnittlige og virkelige praksisen. Da vil det være gunstig å gjennomføre en større kvantitativ undersøkelse slik at funnene representerer en større gruppe. Det kunne blant annet vært spennende å inkludere flere idretter. Siden vi vet at mental trening kan benyttes av alle, kunne det også vært aktuelt å undersøke hva mental trening kan bidra til for andre målgrupper enn idrettsutøvere (Pensgaard & Hollingen, 2013). Et videre forskningsspørsmål kunne vært betydningen av en god relasjon mellom individet og mental trener, og hvordan dette kan påvirke utbyttet av treningen.



## 8.0 Referanseliste

- Abrahamsen, F. E. (2021). *Prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget.
- Asknes, F. & Wormnes, B. (1996). *Når muskler ikke er nok*. Universitetsforlaget/Norges Idrettsforbund.
- Arquiza, L. (2020). The Effect of Positive Affirmations on Self-Esteem and Well-Being in College Students. *Student Research Posters*, 101.  
<https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2020.PSY.RP.02>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2019). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av stress og press. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2)  
<https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151>
- Beckman, V. (red.). (2007). *ADHD/DAMP: En oppdatering*. Studentlitteratur.
- Brottveit, G. (2018). *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder*. Gyldendal Akademisk.
- Brudal, L. F. (2012). *Om bevissthet: psykologi, mindfulness, science fiction, nær-døden-erfaringer, kosmisk bevissthet*. Fagbokforlaget.
- Burland, J. P., Toonstra, J., Werner, J. L., Mattacola, C. G., Howell, D. M. & Howard, J. S. (2018). Decision to Return to Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction, Part I: A Qualitative Investigation of Psychosocial Factors. *J Athl Train*, 53(5).  
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-313-16>
- Burton, D. & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics Publishers.
- Dalland, O. & Keeping, D. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode*. (2. utg.). Universitetsforlaget.

Diseth, Å. (2019). *Motivasjonspsykologi: hvordan behov, tanker og emosjoner fremmer prestasjoner og mestring*. Gyldendal.

Diseth, Å. (2023). *Motivasjonspsykologi: hvordan behov, tanker og emosjoner fremmer prestasjoner og mestring* (2. utg.). Gyldendal.

Drageset, S. & Ellingsen, S. (2011). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleieren Forskning*, 5(4).

[10.4220/sykepleienf.2011.0027](https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027)

Egeland, H. (2010). *Mental kontroll under prestasjoner*. [Hovedoppgave] Universitetet i Bergen.

Einarson, E. I., Kristjánssdóttir, H. & Saavedra, J. M. (2019). Relationship between elite - athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psykology*. 72(1).

<https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992>

Gonzales. S. D. D. (2022, 19. Oktober). *Albert Banduras teori om mestringstro*. Utforsk sinnet.

<https://utforsksinnet.no/albert-banduras-teori-om-mestringstro/>

Gjerde, S. (2010). *Coaching: hva - hvorfor - hvordan* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K., Giske, R. & Myhrvold, L-J. (2022). *Treningslære* (6. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.

Gjerset, A., Nilsson, J., Helge, J. W., Enoksen, E., Raastad, T., Meen, H. D., Ommundsen, Y., Tønnessen, E., Frøyd, C., Johansen, E., Eriksrud, O., Giske, R., Pensgaard, A. M., Langberg, H., Kjær, M., & Beyer, Nina. (2015). *Idrettens treningslære* (2. utg.). Gyldendal undervisning.

Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg.) Fagbokforlaget.

- Hammel, R. (u.å). *Tren mentalt for å nå målene dine*. Sats.  
<https://www.sats.no/magasin/trening/motivasjon-og-mental-trening/tren-mentalt-for-a-namalene-dine>
- Hammer, Øyvind. (2006). *Lev motivert*. Otto Stenersens Boktrykkeri A.S.
- Hauge, H. & Wormnes, B. (2014). *Bli en vinner på eksamen: lær å prestere under press med mental trening*. Fagbokforlaget.
- Haugen, T. & Høygaard, R. (2018). *Trender i idrettspsykologisk forskning i skandinavia*. Cappelen damm akademisk.
- Hedenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap: En introduksjon*. Studentlitteratur.
- Hoem, S. (2013). *Ung med ADHD*. Gyldendal.
- Holte, L. R. (2022). *Why I asked for help: Narratives from Professional Football Players* [Masteroppgave, Norwegian School of Sport Sciences].  
<https://nih.brage.unit.no/nihxmlui/bitstream/handle/11250/3007120/L%20Rodgers%20Holte%20v22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Höchli, B., Brüggerog, A. & Messner, C. (2018). How Focusing on Superordinate Goals Motivates Broad, Long-Term Goal Pursuit: A Theoretical Perspective. *Frontiers in psychology*, (9).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01879>
- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M. & Flannery, C. B. (2021). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(3).  
[10.1080/10413200.2021.1989521](https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521)

- Jacobs, J. M. & Wahl-Alexander, Z. (2021). Self-Efficacy Experiences of Graduate Students Working in a Sports-based Leadership Program at a Youth Prison. *Child Adolesc Soc Work*, 38.  
<https://doi.org/10.1007/s10560-021-00772-x>
- Jacobsen, D, I. (2021). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: innføring i metoder for helse og sosialfagene*. (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelige metoder*. (4. utg.). Cappelen Damm.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Abstrakt forlag.
- Johnson, U. & Carlsson, B. (1999). *Tankens kraft: idrottspsykologi i teori och praktik*. Sisu idrottsböcker.
- Jonsmoen, K., M. & Greek, M. (2013). *Studer med mål og mening: veien gjennom studiet*. Gyldendal.
- Kallergis, G. (2019). The contribution of the relationship between therapist-patient and the context of the professional relationship. *Psykiatriki*, 30(2).  
[10.22365/jpsych.2019.302.165](https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.302.165)
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C. & Dickenson, P. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Kleven, T. A. & Hjordemaal, F. R. (2018). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode: en hjelp til kritisk tolkning og vurdering*. (3.utg.). Fagbokforlaget.
- Kristiansen, E. & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi: motivasjon, ledelse og prestasjon*. Universitetsforlaget.
- Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode: ei innføring*. Fagbokforlaget.

- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode: veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. ha (2. utg.). Fagbokforlag.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9).  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2012). *New developments in goal setting and task performance*. Routledge.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(8).  
<https://doi.org/10.1177/1403494812465030>
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring: utvikling av egne og andres ressurser*. (2. utg.) Fagbokforlaget.
- McCormick, A., Meijen, C. & Marcora, S. (2015). Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance. *Sports Med*, 45(7).  
[10.1007/s40279-015-0319-6b](https://doi.org/10.1007/s40279-015-0319-6b)
- Moen, F. (2013). *Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse*. Akademika forlag.
- Moen, F. & Stiles, T. C. (2022). *Hjernekraft - mentale prosesser og mental trening*. Universitetsforlaget.
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier: den skrivende forskeren*. Universitetsforlaget.
- Norges Håndballforbund. (2015). *Mentale ferdigheter*.  
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fagarkivet/mentale-ferdigheter/spenningsregulering/>
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Fagbokforlaget.

Olympiatoppen, (u.å). *Idrettspsykologi*.

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsykologi/filosofiarbeidsmate/>

Overland, B., Kjærre, J. H. & Arneberg, P. (2004). *Samtalen i skolen*. Cappelen Damm.

Park, I. & Jeon, J. (2023). *Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis*. *Healthcare* 11(2).

<https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>

Pensgaard, A. M. (2005). Mental trening: veien til optimal prestasjon. *Norsk idrettsmedisin*.

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

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

Ronglan, L. T. (2018). *Lagspilltreneren: å lede unge i lag*. Akilles.

Smith, C. (2020). Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It. *Booklist*, 117(4). American Library Association.

Sucarrat, G. (2020). *Metode og økonometri: en moderne innføring*. (2. utg.). Fagbokforlaget.

Tahsil, M. M, Sanatkaran, A. & Bahri, M. (2020). Effectiveness of Psychological Skills Training on Quantitative and Qualitative Performance of Swimmers. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 11(4).

[doi.org/10.22059/jmlm.2020.269382.1416](https://doi.org/10.22059/jmlm.2020.269382.1416)

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder*. (5.utg.). Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (4.utg.). Gyldendal.

Turgut, M. & Yasar, O. M. (2019). Mental Training of College Students Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1).  
[10.5539/jel.v9n1p51](https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p51)

Walter, N., Nikoleizig, L. & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*, 7(6).  
<https://doi.org/10.3390/sports7060148>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. (4. utg.). Human Kinetics.

Wiik, Ø. & Wiik, N. A. (2014). *Best når det virkelig gjelder!* Aschehoug.

## 9.0 Vedlegg

### 9.1 Vedlegg 1: Intervjuguide

#### **Innledning: Presentasjon av intervju**

1. Løs prat.
2. Gjennomgang av informasjon til forskningen.
3. Informasjon om taushetsplikt og anonymitet.

#### **Tema 1: Oppvarmingsspørsmål**

Kort presentasjon om deg selv og idretten.

1. Kan du presentere deg selv og idretten din?
2. Hvor lenge har du drevet med idretten din?
3. Hvor ofte trener du mentalt?

#### **Tema 2: Hvordan utøverne trener mentalt**

Hvordan trener du mentalt.

1. Kan du beskrive hvordan du trener på det mentale?
2. Hvor viktig mener du at mental trening er i din idrett?
3. Er det noen spesielle teknikker du benytter deg av når du trener mentalt?

#### **Tema 3: Opplevelser med mental trening**

Refleksjon over hva mental trening kan bidra til.

1. Hvordan opplever du mental trening?
2. Kan du reflektere over eventuelle endringer du opplever som følge av mental trening?
3. Har inngangen til kamp/konkurranse endret seg som følge av mental trening?
4. Tenker du at mental trening har påvirket prestasjon i din idrett?
5. Sett vekk fra idrett, kan du reflektere over om det er andre arenaer hvor du har merket endring som følge av mental trening?
6. I løpet av din periode med mental trening, kan du reflektere om det har bidratt til personlig utvikling?
7. Er det noe du vil tilføye som du anser som vesentlig for din erfaring med mental trening?



#### **Tema 4: Avrunding**

Lede oppmerksomheten bort fra refleksjonsnivå. Avrunde med å normalisere situasjonen.

1. Informere om hva som skjer videre med forskningsprosjektet og dataene fra intervjuet.
2. Informere om muligheten til å trekke seg om ønskelig.
3. Takk for innsatsen.

## 9.2 Vedlegg 2: Samtykkeskjema

### **Vil du delta i forskningsprosjektet**

#### **«Opplevelsene av mental trening»**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se effekten av mental trening. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

I de siste årene har mental trening fått en større plass i samfunnet. Dermed ønsker vi å undersøke hvordan mental trening kan bidra både på idrettslig arena og på det personlige planet /i hverdagen. For å svare på dette er vi interessert i dine opplevelser som følge av mental trening.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i denne forskningen fordi vi ønsker å høre hvordan du har opplevd effekten av mental trening. Idrettsutøvere som har gått til mental trener er aktuelle informanter for å besvare vår problemstilling.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Dersom du ønsker å delta, vil vi gjennomføre et intervju med deg. Det vil si at to prosjektledere møter deg (i trygge omgivelser for informanten) og stiller deg noen spørsmål. Intervjuet vil vare i omtrent 30 min. Hvis du synes det er greit, ønsker vi i tillegg til å ta notater underveis, gjerne gjøre lydopptak av intervjuet. Lydopptaket oppbevares på beskyttet hos en av prosjektlederne som intervjuer deg. Notater og lydopptak vil bli slettet i det prosjektet avsluttes. Du vil bli stilt spørsmål rundt mental trening på idrettslig arena samt andre arenaer. Dette gjør at helseopplysninger kan komme frem, men informant styrer hva som blir delt.

#### **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**

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. De to studentene som er ansvarlig for prosjektet, vil ha tilgang til dine opplysninger. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Vi vil benytte oss av programvaren Word ved transkribering av intervjuet for å kunne analysere opplysningene.

### Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 25.05.2023. Prosjektet skal leveres inn 25.05.2023. Da vil dine personopplysninger være anonymisert, og lydopptak og kontaktinformasjon slettes.

### Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### 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 [redacted]
- Kontaktinformasjon: [redacted]
- Veileder: Silje Blindheim, e-post: [sillje.blindheim@hvl.no](mailto:sillje.blindheim@hvl.no)
- Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen, tlf: +4755887682

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

- Epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no) eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

[redacted]  
(Studenter)

---

### Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *om mental trening*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- å delta i intervju med lydopptak

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## 9.3 Vedlegg 3: Kvittering fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

# Vurdering av behandling av personopplysninger

🖨 Skriv ut

📅 07.03.2023

**Referansenummer**  
361403

**Vurderingstype**  
Standard

**Dato**  
07.03.20

**Prosjekttittel**  
Bacheloroppgave

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

**Prosjektansvarlig**  
Silje Blindheim

**Student**  
[REDACTED]

**Prosjektperiode**  
07.02.2023 - 25.05.2023

**Kategorier personopplysninger**  
Alminnelige  
Særlige

**Lovlig grunnlag**  
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)  
Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 25.05.2023.  
[Meldeskjema](#)

**Kommentar**  
OM VURDERINGEN  
Sikt har en avtale med institusjonen du studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

**TYPE OPPLYSNINGER**  
Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger (helseopplysninger).

**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!

## 9.4 Vedlegg 4: Analyse

### **Trinn 1 - Helhetsinntrykk, fra kaos til temaer**

I det første trinnet så vi på totalinntrykket av intervjuene. Vi skulle her gå fra kaos til temaer (Malterud, 2012). Hver for oss tok vi for oss et og et intervju for å skape et generelt inntrykk av helheten. Det første trinnet gjennomførte vi med åpent sinn. Vi hørte lydopptakene til intervjuene samtidig som vi leste transkripsjonen. Dette gjorde vi hver for oss for å klare å skape et bedre analytisk rom. Etter å ha tatt for oss transkripsjonene, listet vi opp våre foreløpige temaer. Deretter gikk vi sammen for å sammenligne temaene. Vi diskuterte hvordan vi forsto innholdet i de ulike temaene og temaets relevans til problemstillingen. Vi tok for oss både temaene som var like og ulike. Gjennom diskusjonen kom vi til enighet om temaer, og endte opp med fem foreløpige temaer for videre analyse. De foreløpige temaene vi landet på var mental trening for prestasjon og utvikling, mental trening som hjelpemiddel i hverdagen, mental trening og skade, hvordan trene mentalt og mental trening og kjemi.

### **Trinn 2 - Fra temaer til koder**

Sammen satte vi oss ned med transkripsjonen og tok for oss linje for linje. Vi skilte relevant tekst fra irrelevant tekst, og plukket ut tekster som inneholdt kunnskap om temaene som vi fant i det første trinnet. Vi kodet materialet ved bruk av farge. Koden og de tilhørende meningsbærende enhetene fikk samme farge. Koden "i det store bildet" fikk sammen med den tilhørende meningsbærende enheten fargen blå. Vi ønsket en god oversikt og laget derfor en tabell med fargekoder. Tabellen inkluderte både temaer og koder sammen med den aktuelle informantene. Koder vi så sammenheng mellom tok vi i lik farge.

### **Trinn 3 - Kondensering / Trinn 4 - sammenfatning**

Videre kondenserte vi datamaterialet. Vi skrev en sammenfatning av hver kodegruppe på tvers av informantene, og brukte tabellen fra trinn to for å systematisere prosessen. Underveis så vi noen sammenhenger som gjorde at enkelte koder ble slått sammen. I etterkant av hvert kondensat, plukket vi også ut eventuelle gullsitater. Dokumentene ble så skrevet ut slik at vi kunne slå sammen materialet fra subkoder til større koder. For å se sammenhengen mellom de ulike subkodene, valgte vi å legge alle dokumentene utover et bord. Det ga oss en bedre oversikt å ha det i papirform foran oss, fremfor på en skjerm. Underveis i denne prosessen klarte vi å luke ut irrelevant tekst. Temaene fra trinn 1 endret seg underveis i prosessen, men til slutt landet vi på tre temaer som omfavnet samtlige koder og som var vesentlig for problemstillingen. Med utgangspunkt i kondensat og gullsitater, skrev vi en analytisk tekst

som presenterer det mest fremtredende i funnene. Også her møtte vi på tekst som vi så på som ubetydelig for vår forskning. Ved bearbeiding av den analytiske teksten spikret vi ikke ett gullstat, men valgte å ta med de vi så på som potensielle. Dette slik vi senere kunne plukke ut det som var best egnet for funnet.

## 9.5 Vedlegg 5: Tabell fra analyse

Temaer	Informant 1	Informant 2	Informant 3	Informant 4	Informant 5	
Mental trening for prestasjon og utvikling (mental trening i idretten)	Mål	Individuell idrett og mentalt slitsomt	Rolle	Selvsnakk	Treningsinnhold	
	Fokus	Visualisering	Nervøsitet	Effekt	Konkurransesituasjoner	
	Visualisering	Selvsnakk	Detaljer	Visualisering	Tanketeknikker	
	Analyse	Prestasjon	Selvsnakk	Utvikling	Analyse	
	Trivsel	Utfall	Ansvar		Utfordringer	
	Prestasjon	Pusteteknikker	Refokusering		Løsninger	
		Utvikling	Selvtillit		Perspektiv	
		Bevisstgjøring av tanker	Forberedelse		Strukturert trening	
		Marginer				
Komfortabel x						
Selvtillit						
Målsetning	Refokusering					
Mental trening som hjelpemiddel i hverdagen	Mål	Skole	Søvn	Jobb	Skole	
	Fokus	Sosiale settinger	Innstilling	Jobb	Balanse mellom hverdag og idrett	
	Kjærlighetsbrudd	Komfortabel			Jobb	
	Underbevissthet	Stå på egne bein			Hjelpe andre	
	Bevissthet	Utvikling				
		Usikkerhet				
Tidligere erfaringer						
Mental trening og skade	Mål	Selvsnakk		Mestring		
	Fokus	Takle motgang		Årsak		
	Motgang	Utfall		Modellæring		
		Hjelpe andre		Tidligere erfaringer		Endringer
						Mål
Hvordan trene mentalt			I det store bildet	Samtalepartner		
			Snakke høyt	Spørsmål		
			Notert tanker			
			Løsninger			
			Bevisstgjøring			
			Kombinasjon			
Mental trening og kjemi			Utenforstående			
			Tillit			
			Kjemi			
			Synet på mental trening			
			Trygghet			