

Magnus Klæboe Nordgård

Mentale forberedelser til internasjonale mesterskap

Hvordan forbereder elitetrenerne i svømming utøverne sine mentalt

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2014

Sammendrag

Formålet med denne oppgaven var å finne ut mer om hvordan trenere forbereder utøvere mentalt. Oppgavens problemstillingen er derfor:

Hvordan forbereder elitetrenere i svømming utøverne sine mentalt til internasjonale mesterskap?

Oppgaven tar utgangspunkt i teori om mestringstro (Bandura, 1997) og teori om utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004). Dette tas videre med Feltz og kollegene (2008) beskrivelser av 13 ulike kategorier som kan utvikle eller vedlikeholde mestringstro.

Kvalitativ metode ble benyttet i denne oppgaven, med dybdeintervju som verktøy. Sju elitetrenere i svømming med minst en medalje i et internasjonalt mesterskap (EM/VM/OL) i perioden 2008-2012 ble intervjuet. Alle trenerne ble intervjuet i løpet av oktober og november 2013.

Studien viser at det er sammenheng mellom det litteraturen sier og det trenerne uttalte om mentale forberedelser. Samtidig var det forskjeller innen trenergruppen hvor noen beskrev at de benyttet seg av alle 13 kategoriene, mens andre benyttet seg av færre. I hvor stor grad trenerne benyttet av de kategoriene de beskrev varierte også. Trenerne kom også med interessante uttalelser som videre forskning bør sette fokus på, blant annet langsiktige mål og justering av mål. Dette danner til sammen et interessant bilde av hvordan det har blitt jobbet med våre beste svømmere i den nevnte perioden.

Nøkkelord: Mentale forberedelser, mestringstro, utkommeforventning

Innhold

Sammendrag	3
Innhold	4
Forord	6
1. Innledning	7
2. Teori	9
2.1 Self-efficacy theory (SET)	9
2.1.1 Tidligere erfaringer	10
2.1.2 Vikarierende erfaringer	11
2.1.3 Verbal overtalelse	13
2.1.4 Fysisk og mental tilstand	14
2.2 Utvikling og vedlikehold av mestringstro	16
2.2.1 Instruksjonsstrategier	16
2.2.2 Tilbakemelding	17
2.2.3 Visualisering	19
2.2.4 Målsetting	20
2.2.5 Blokkering av distraksjoner	22
2.2.6 Kontroll over negativ tenkning	23
2.2.7 Troen på å håndtere utfordringer	25
2.2.8 Attribusjoner	27
2.2.9 Justering av mål	28
2.2.10 Gjenoppleving av tidligere suksess	29
2.2.11 Tenke og oppføre seg selvsikkert	29
2.2.12 Mestringstro fra andre	31
2.2.13 Tålmodighet og hvile	32
2.3 Cognitive activation theory of stress (CATS)	32
2.3.1 Utkommeforventning	34
2.3.2 Mentale forberedelser ut fra Cognitive activation theory of stress	35
2.4 SET og CATS	36
3. Problemstilling	38
4. Metode	39
4.1 Kvalitativ metode	39
4.2 Kvalitativt intervju som metode	39
4.3 Utvalg	40
4.4 Feilkilder	40
4.5 Validitet	41

4.5.1	Tiltak for å redusere feilkilder	42
4.5.2	Forskerens perspektiv	43
4.6	Reliabilitet.....	43
4.6.1	Forskerens rolle	44
4.7	Etikk.....	44
4.8	Prosedyre for innsamling av data.....	47
4.9	Gjennomføring av intervju	47
4.10	Analyse.....	48
5.	Resultat og diskusjon	51
5.1	Instruksjonsstrategier	51
5.2	Tilbakemelding.....	55
5.3	Visualisering.....	60
5.4	Målsetting	62
5.5	Blokkering av distraksjoner.....	65
5.6	Kontroll over negative tanker.....	72
5.7	Troen på å håndtere utfordringer	74
5.8	Attribusjoner	77
5.9	Justering av målsetting.....	79
5.10	Gjenoppleving av tidligere suksess.....	82
5.11	Tenke og oppføre seg selvsikkert.....	84
5.12	Mestringstro fra andre	86
5.13	Tålmodighet og hvile	91
6.	Oppsummering.....	94
6.1	Konklusjon	97
6.2	Begrensninger for oppgaven.....	98
	Referanser.....	100
	Figuroversikt.....	106
	Vedlegg	107

Forord

Dette er min avsluttende masteroppgaven ved Norges Idrettshøgskole.

I løpet av disse to årene ved Norges Idrettshøgskole har jeg tilegnet meg kunnskap, men ikke minst en enda større interesse og nysgjerrighet for ny kunnskap. Dette er det viktigste jeg sitter igjen med etter å ha tatt en master i idrettsvitenskap. Dette vil være noe som jeg kommer til å ta med meg resten av livet.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Frank Eirik Abrahamsen for god veiledning under denne prosessen. Arbeidet med masteroppgaven har til tider vært utfordrende, og hans hjelp har vært av stor verdi. Jeg ønsker også å takke min familie for gode samtaler og kritisk blikk på oppgaven, det har vært til stor hjelp. En takk bør også gis til mine medstudenter Andreas, Kristian, Helge, Bjørnar, Trine Lise og ikke minst Simon, for gode diskusjoner og refleksjoner i arbeidet med denne oppgaven. Jeg ønsker også å takke Marlene for all støtte og gode diskusjoner underveis.

De syv trenerne som var informantene i oppgaven fortjener også en stor takk for deres deltakelse. Trenerne kom med interessant informasjon som gav et spennende dypdykk i trenernes arbeid for å forberede utøvere mentalt til internasjonale mesterskap.

1. Innledning

Denne oppgaven tar for seg det norske svømmemiljøets kremalder, med tanke på resultater. Aldri tidligere har det norske landslaget i svømming tatt så mange medaljer, blant annet ved å ta olympisk sølv og bronse, og to VM gull.

Det har også vært noen helt ekstreme resultater med tanke på mentale utfordringer, som for eksempel Alexander Dale Oens VM-gull rett etter terrorangrepene 22. juli 2011. En annen minst like stor mental utfordring var nok da Ingvild Snildal og Sara Nordenstam kun uker etter Dale Oens plutselig bortgang 30. april 2012 tok gull i EM.

De ulike trenernes erfaringer vil i denne oppgaven ikke beskrives ut fra hvilket konkret mesterskap det snakkes om, men det vil alltid være erfaringer rundt et EM, VM eller OL det reflekteres rundt. Dette fordi informantene i størst mulig grad skal være anonyme. Informantgruppen består av 7 trenere som alle har hatt utøvere med medalje i de nevnte mesterskapene fra 2008 til 2012.

Det er i mesterskapene at trenernes rolle virkelig blir satt på prøve. Her er det en vanskelig balansegang mellom på den ene siden å være for aktiv i coachingen, noe som kan gjøre utøverne stresset. På andre siden vil det at treneren er for lite aktiv i coachingen også kunne gjøre utøveren stresset. Grunnen til dette er fordi utøveren blir stresset siden han/hun føler at det er vanskelig å kommunisere med treneren.

For å vise hvor aktuelt dette temaet er i svømming, ønsker jeg å vise til følgende sitat: «Jeg har sagt det så mange ganger; vi har utøverne, talentene. Vår oppgave som trenere og ledere er å legge forholdene til rette, og forberede dem *både* fysisk og psykisk til de forestående internasjonale oppgavene. Ja, lære dem tidlig å håndtere presset det er å stille i et EM/VM/OL.» (s.12) noe landslagstrener Petter Løvberg uttalte til Norsk svømming (Irgens, 2013). Her vektlegger Løvberg at vi må fokusere på å få en internasjonal treningskultur hvor det psykiske også er en viktig del. Videre må man også jobbe for å få yngre utøvere til mesterskapene slik at de kan erfare mesterskapene (Irgens, 2013).

Mange ganger kan utøvere oppleve at de ikke presterer selv om de har prestert godt over tid på trening. Ingvild Snildal uttalte etter to av hennes øvelser under OL i 2012 at «Jeg ble nok for overtent og ivrig. OL er stort. Du merker det på lydnivået med en gang du

kommer inn i hallen.» (Øgård, 2012) og videre «Det er for mye bakgrunnsstøy i hodet. Jeg får med meg ting og ligger og ser på publikum...» (Øgård & Henriksen, 2012). På grunn av alle distraksjonene som hun opplever klarer hun ikke holde fokuset på det hun skal gjøre, og presterer derfor dårligere enn det hun forventer. Hun følte seg godt forberedt og hun var kanskje optimalt forberedt fysisk, men det mentale var ikke like optimalt. I motsatt tilfelle har man de utøverne som har trent godt og forberedt seg optimalt mentalt over tid, slik at de kan håndtere mulige distraksjoner som de kan møte på. Michael Phelps vant 8 gull under OL i 2008, og det han gjorde underveis i mesterskapet var på ingen måte tilfeldig. Phelps hadde klare rutiner for hva han skulle gjøre til gitte tidspunkt underveis i mesterskapet (Duhigg, 2012). Løpene han skulle gjøre hadde han også visualisert hver eneste dag i lang tid, for å forberede seg til det perfekte løp. Han har i tillegg også forberedt seg på ulike negative hendelser som kan forekomme, gjennom bruk av visualisering. Da han skulle svømme 200 butterfly under OL-finalen fikk han svømmebrillene fylt med vann, noe som i svømming vil kunne sees på som en stor stressfaktor siden du ikke ser noe som helst. Likevel klarte han å holde roen, nettopp fordi han var godt forberedt og viste hvordan han skulle svømme løpet uavhengig av om han så eller ikke (Duhigg, 2012). Ikke bare trener han ekstremt godt fysisk, Phelps er også godt trent mentalt. 200 butterfly under OL i 2008 endte med både OL-gull og verdensrekord til Michael Phelps. Dette illustrerer hvor viktig det er å være godt forberedt for ulike distraksjoner og hendelser som kan oppstå underveis i et mesterskap. Nettopp derfor er mentale forberedelser til internasjonale mesterskap viktig å få enda større kunnskap om.

I forlengelsen av dette hadde jeg et ønske om å finne ut hvordan norske svømmetrenerne jobbet med den mentale delen av prestasjonen. Basert på innspill fra landslagstrenerne og -utøvere ville det derfor være interessant å vite noe mer om hvordan trenerne forbereder utøverne sine mentalt til internasjonale mesterskap. Med den mentale delen mener jeg hva trenerne har gjort for at deres utøvere skulle ha en sterk mestringsstro når de deltar i internasjonale mesterskap, slik at de kunne prestere optimalt når det virkelig gjaldt. Hva trenerne fokusert på og hvordan har de gjort det, er det jeg kommer til å ta for meg i denne oppgaven.

2. Teori

Teorien i denne oppgaven er delt inn i tre deler. Den første delen tar for seg Self-efficacy theory med utgangspunkt i Bandura (1997). Del to baseres også på Self-Efficacy theory, men med utgangspunkt i foreslåtte 13 strategier fra Feltz og kollegene (2008). Del tre tar for seg Cognitive activation theory of stress med utgangspunkt i Ursin og Eriksen (2004). Disse tre delene vil til sammen danne det teoretiske rammeverket for denne oppgaven.

2.1 *Self-efficacy theory (SET)*

Self-efficacy er ofte oversatt med mestringstro på norsk. Mestringstro er en persons tro på egne ferdigheter til å gjennomføre en gitt oppgave suksessfylt. Denne troen vil da påvirke hvordan denne personen tenker, handler og føler (Bandura, 1997). Hvor sterk mestringstroen er, er en nøkkelfaktor og sterkt medvirkende med tanke på en persons målrettethet. Utøvere med en sterk mestringstro mot en gitt aktivitet er heller ikke redde for å utfordre seg selv med høye og utfordrende mål, de er gode på å håndtere smerte, og de fortsetter selv om de møter motgang og tilbakefall i prestasjonene (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

I en utøvers mentale forberedelser til internasjonale mesterskap er mestringstro viktig. Studier i flere idretter har vist at nivået på mestringstroen er en av de psykologiske faktorene som skiller de mest suksessfulle utøverne fra de mindre suksessfulle utøverne (Escarti & Guzman, 1999). «Self-efficacy refers to “beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments”» (Bandura, 1997, p. 3). I denne sammenheng vil jeg benytte meg av Bandura’s self-efficacy theory hvis forkortelse er SET (Bandura, 1997). I SET er det fire hovedkilder til mestringstro som er angitt i ulik viktighetsgrad. Disse fire er i synkende viktighet; tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og fysisk og psykisk tilstand. Disse fire kildene er med på å prege en persons mestringstro i enten positiv eller negativ retning. I tillegg til disse foreslår Maddux (1995) at erfaringer gjennom visualisering og emosjonell status skal være to ekstra kilder i tillegg til de fire beskrevet av Bandura (1997). Bandura (1997) ser heller visualisering som en form for vikarierende erfaring og legger det dermed under denne kategorien. Maddux (1995) forklarer viktigheten av å ha emosjonell status som egen kategori ved å hevde at emosjonelle erfaringer ikke nødvendigvis er resultatet av fysisk stress. Emosjonell

status ser Bandura (1997) sammen med fysisk status og ikke som egen kategori, og viser til at for eksempel humør i alle fall delvis henger sammen med ulike erfaringer som personen har, uansett om han/hun opplevde å mislykkes eller om han/hun opplevde suksess.

2.1.1 Tidligere erfaringer

Tidligere erfaringer er den mest innflytelsesrike kilden til mestringstro. Dette er knyttet til det utøveren tidligere har erfart, enten det er positivt eller negativt. Dette vil være det klareste beviset på om han/hun kan gjennomføre det som kreves for å lykkes i den gitte aktivitet (Bandura, 1997). Hvis utøveren lykkes, vil dette være med på å bygge en sterk tro på at han/hun skal kunne lykkes med den gitte oppgaven. Motsatt vil det kunne være ødeleggende for mestringstroen å mislykkes med oppgaver som henger sammen med den gitte prestasjonen. Om en utøver kun opplever at resultatene kommer lett, altså uten å trene spesielt hardt eller virkelig trenge å jobbe for det, påpeker Bandura (1997) at dette vil kunne føre til en tro på at suksess kommer raskt og enkelt. Dette vil videre kunne medføre at utøveren lett mister motet hvis det kommer motgang. For å bygge en sterk og stabil mestringstro ut fra tidligere erfaringer, krever dette overkommelige utfordringer med god innsats. Altså oppgaver som ikke er for tøffe, men samtidig ikke for enkle. Ved at utøveren møter på vanskelige utfordringer vil dette gi utøveren mulighet til å lære seg hvordan man snur motgang til medgang. Dette gjør man ved å finslipe ens egne evner for mestring av ulike hendelser (Bandura, 1997). Slik vil utøverne bli overbevist om at det har de som skal til, noe som medfører at deres mestringstro er mer stabil og de vil kunne komme raskere tilbake fra nederlag. Selv om tidligere erfaringer er den sterkeste kilden til en utøvers mestringstro, er det ifølge Bandura (1997) viktig å påpeke at utøverens faktiske opplevde mestringstro er viktigere. Dette gjelder blant annet under varierende forhold, fordi den opplevde mestringstro til utøveren omfatter mer enn bare den tidligere gjennomførte handlingen. Et eksempel fra svømming når det gjelder tidligere erfaringer, kan være en et startstup. Utøveren har jobbet mye med stupet, og tidligere fått det til i diverse store stevner slik som World Cup. Ut fra dette har utøveren opparbeidet seg en mestringstro om stupet og at han/hun blir å gjennomføre stupet på en god måte også i det internasjonale mesterskapet.

Selv om det å mestre og det å mislykkes kan påvirke mestringstroen, er det ikke nødvendigvis alltid dette skjer. Endringer i ens egen mestringstro henger sammen med

kognitive prosesser rundt hva det som ble mestret/ ikke mestret innebar i forhold til utøverens evner, mer enn prestasjonen i seg selv (Bandura, 1997). Hvis utøveren som var favoritt i løpet sitt klarte å gjøre vendingene slik han ønsket og har jobbet med, men tidligere aldri har klart, vil det å klare dette muligens ha større påvirkning på mestringstroen enn at utøveren faktisk vant løpet. Dette kan sees i sammenheng med at hvis utøveren vant på tilfeldigheter (flaks) eller faktorer han/hun ikke hadde kontroll over, trenger dette ikke påvirke mestringstroen i stor grad. Hvis han/hun derimot vant en konkurranse hvor utøveren gjorde et veldig godt teknisk og taktisk løp, vil dette i stor grad kunne påvirke mestringstroen (Bandura, 1997). Forholdene rundt konkurransen er også med å påvirke dette, som for eksempel hvis utøveren lykkes mens han/hun er under et stort press, kan dette også være med å påvirke utøverens mestringstro i stor grad. I svømming kan utøveren for eksempel få en analyse etter løpet, hvor utøveren ser at han/hun hadde disponert løpet riktig med tanke på splitt-tider, hvor frekvens var etter planen, og teknikken var bra. Er dette etter planen samtidig som utøveren hadde litt press på seg, vil mestringstroen øke siden han/hun mestret dette. Alle disse faktorene trenger selvsagt ikke mestres samtidig for å få en økt mestringstro.

2.1.2 Vikarierende erfaringer

For en utøver vil vikarierende erfaring kunne opparbeides ved at han/hun ser en annen person lykkes, som han/hun selv kan sammenligne seg med. På denne måten kan utøveren få en tro på at en selv skal kunne klare det samme. Ved å bruke andre som referansepunkt vil utøveren dermed kunne øke eller senke ens mestringstro gjennom å sammenligne seg med andre (Bandura, 1997). Dette gjør seg gjeldende ved at vi mennesker hele tiden sammenligner oss med andre. Hvordan denne sammenligningen skjer, er forskjellig fra aktivitet til aktivitet. Samtidig er det viktig å legge til at utøvere ikke bruker vikarierende erfaringer som eneste holdepunkt når det kommer til mestringstro i en gitt oppgave (Bandura, 1997). Vikarierende erfaringer i svømming kan være at utøveren har sett en landslagskollega prestere på høyt internasjonalt nivå, og at han/hun ser likheter mellom utviklingen til denne utøveren og seg selv. Samtidig ser utøveren at han/hun selv ikke har tatt det siste steget, som er å prestere på høyt internasjonalt nivå. Utøverens mestringstro vil derfor kunne påvirkes siden han/hun ser at den andre utøveren som fungerer som vikarierende erfaring, har tilnærmet like forutsetninger for å klare å prestere som dem selv. Dette vil da kunne medføre at utøveren får en økt tro på å kunne klare å prestere i et internasjonalt mesterskap selv. Å

visualisere andre kan også være med å øke en utøveres mestringstro (Bandura, 1997). Utøveren visualiserer dermed en annen gjennomføre en oppgave suksessfullt. Siden denne utøveren klarer å gjennomføre den gitte oppgaven, vil da utøveren også kunne få økt egen mestringstro siden den har de samme kvalitetene som den utøveren som ble brukt som referansepunkt.

Ut fra vikarierende erfaringer er det flere måter å utvikle mestringstroen. Den første måten er at utøveren ser en annen person lykkes. Hvis vedkommende er sammenlignbar med en selv, vil dette kunne føre til at han/hun selv får økt mestringstro mot samme oppgave (Bandura, 1997). Et godt bilde på dette er 'hvis han klarer det, kan jeg også klare det'. Hvor stor påvirkningskraft vikarierende erfaringer har å si for egen mestringstro, avhenger av hvor lik utøveren mener en selv og den han/hun sammenligner seg selv med er (Bandura, 1997). Påvirkningskraften den har på mestringstroen er gjelder både positivt og negativt.

Hvem utøvere sammenligner seg med, utvikler seg også ettersom han/hun selv utvikler seg. En måte vikarierende erfaring kan gjøre seg gjeldende, er hvis utøveren har opplevd å mislykkes flere ganger. Hvis utøveren snakker med en annen utøver som har opplevd noe lignende, og denne andre utøveren kommer med forslag på hva som kan gjøres, vil dette kunne føre til at utøveren som sliter får en økt mestringstro (Bandura, 1997). Dette kan også være effektivt i de situasjonene hvor en annen utøver klarer en oppgave veldig godt, og dermed hjelper en annen utøver som sliter med dette eller har utfordringer.

Selv om vikarierende erfaringer generelt ikke har like sterk innflytelse på mestringstroen som en direkte personlig erfaringer har, er det i noen sammenhenger den faktisk kan være sterkere (Bandura, 1997). Årsaken til dette er at utøveren gjennom en vikarierende erfaring 'slipper' å erfare tingene selv. I dette ligger det at utøveren ser at noen andre feile på noe han/hun selv sliter med, og at han/hun dermed raskere aksepterer ens egne feil og ser egne klare mangler tydeligere. På denne måten får utøveren klart for seg hva ens mangler er og kan gjøre noe med dem (Bandura, 1997).

En annen måte vikarierende erfaring kan utvikle mestringstroen til en utøver på, er ved å finne en modell som har ulike trekk som han/hun søker. Ønsker utøveren å prestere bra i et olympisk mesterskap kan det være en tanke å se på andre utøvere som har

mestret dette og tatt medalje. Ved å se på deres atferd og måten de uttaler seg på, kan utøveren ved hjelp av denne andre utøveren lære seg effektive metoder og strategier for eksempel å mestre kravene til miljøet han/hun er i (Bandura, 1997). Dette kan være spesielt viktig spesielt når en utøver har mangler ved en gitt ferdighet. Ved å benytte seg av en inspirerende modell, kan den føre til økt selvutvikling og i neste omgang økt mestringstro.

2.1.3 Verbal overtalelse

Den tredje kilden til mestringstro er verbal overtalelse. Dette fungerer ifølge Bandura (1997) som en måte for å styrke personers tro på at de innehar de kvalitetene som trengs for å oppnå akkurat det de ønsker. Hvis utøveren har vanskeligheter med en ting, kan det at en signifikant annen sier at han har troen på deg, kunne føre til økt tro på at nettopp dette vil han/hun kunne klare. En signifikant annen er en person som utøveren ser på som betydningsfull, i idretten er ofte treneren og støtteapparatet denne signifikante annen. Har utøveren respekt for og opplever treneren som ærlig og troverdig, er sjansen større for at utøveren skal endre sin mening og dermed påvirkes positivt med tanke på mestringstro (Bandura, 1997). Utøveren vil da prøve hardere for å oppnå det han ønsker. Samtidig er det viktig å nevne at verbal overtalelse likevel vil ha begrenset med påvirkningskraft over lengre tid (Bandura, 1997). Verbal overtalelse vil fungere best på de som allerede har en viss tro på at de skal kunne gjennomføre oppgaven (Bandura, 1997). Dette henger sammen med at hvis man som utøver blir gitt en verbal overtalelse som er upresis og som er urealistisk, vil det kunne fungere negativt. Grunnen til dette er fordi utøveren kan få en falsk forhåpning og om prestasjonen gikk dårlig, vil utøveren i ettertid kunne miste tillit treneren som kom med den verbale overtalelsen. Med tanke på svømming, vil nok en verbal overtalelse fra treneren være det mest naturlige. Eventuelt kan det være at en utøver som er respektert og har gode resultater bak seg også kan utføre noe slikt. Hvis treneren snakker med en utøveren om hans/hennes forberedelser til mesterskap, og snakker om at utøveren tidligere har klart å holde fokuset og ha en positiv innstilling til det hele, vil dette kunne være med å bygge utøverens mestringstro. Her er et annet eksempel fra svømming i forhold til en utøvers indre dialog. I svømming kan den indre dialogen dreie seg om å holde fokus på arbeidsoppgavene. Selv om utøveren feiler i den første vendingen lar han/hun ikke seg påvirke og jobber videre med arbeidsoppgavene som utøveren hadde

satt seg. Det er også viktig å holde den indre dialogen positiv selv om man underveis skulle oppleve å gjøre feil.

2.1.4 Fysisk og mental tilstand

Fysisk og mental tilstand er den fjerde kilden i SET. Dette er en viktig faktor siden det blir brukt som utgangspunkt av utøvere når de skal bedømme sine egne evner (Bandura, 1997). Dette er relevant for mestringstro i forbindelse med fysiske prestasjoner og håndtering av ulike stressfaktorer (stressor) (Bandura, 1997). Måter man kan merke stressfaktorene fysisk er blant annet ved høyere puls, svette og hyperventilering.

Utøverne kan bruke sine egne reaksjoner under stress som en indikasjon på om og at de er sårbare. De har ifølge Bandura (1997) større tro på suksess når de ikke er omgitt av mye stress. Hvis utøveren føler seg utslitt og har vondt, kan dette føre til mindre grad av mestringstro fordi han/hun tror at han/hun ikke er godt nok trent. Det er minst to ulike måter å tolke kroppens reaksjoner på stimuli/stress. Den ene måten er når utøveren får høyere puls eller svetter, og han/hun tolker dette som et signal på frykt og tvil. Den andre måten er at utøveren kan se på det som et signal om at kroppen er klar for å prestere (Feltz m.fl. 2008). Disse ulike tolkningene kan gi to vidt forskjellige resultater når det kommer til mestringstro. Videre vil det at en utøver oppfatter seg som sårbar for stressfaktorer kunne føre til at han/hun får høyere nivåer av fysiske reaksjoner slik som de tre stressfaktorene som ble nevnt tidligere i dette avsnittet (Feltz m.fl. 2008). Det er likevel viktig ifølge Bandura (1997) å påpeke at den fysiske tilstanden og reaksjonene ikke i seg selv er avgjørende for en persons mestringstro. Det som er avgjørende er hvordan utøveren vurderer de ulike kildene til de fysiske reaksjonene, intensiteten på reaksjonene og under hvilke forhold disse reaksjonene forekommer. Siden idrettsaktiviteter ofte gjennomføres under ulike forhold kan det ofte også være vanskelig å finne ut hva som forårsaket den fysiske reaksjonen (Bandura, 1997).

Utøverens mentale reaksjon på stress vil henge sammen med hvordan han/hun tidligere har opplevd at ulike stressfaktorer har påvirket ens prestasjon. Mentale reaksjoner på stress kan akkurat som fysiske reaksjoner på stress tolkes på to forskjellige måter, nemlig som tvil eller som et signal på at kroppen er klar for å prestere (Feltz m.fl. 2008). Videre er denne vurderingen av om følelsene er positive eller negative noe som påvirker mestringstro. Utøvere vil ifølge Feltz og kollegene (2008) basere denne vurderingen ut fra om han/hun opplever kontroll over det som skjer og om han/hun har muligheten til å håndtere stress. Hvis utøveren opplever at han/hun kan håndtere dette

stresset, vil mestringstroen kunne øke som en følge av det. Videre vil et positivt og godt humør trolig kunne fremme mestringstro mer enn et negativt humør som for eksempel tristhet og depresjon, noe jeg skal gå mer inn på i neste avsnitt (Feltz m.fl. 2008).

Humøret kan være en viktig faktor når det kommer til hvordan personer vurderer sin mestringstro i forbindelse med den fjerde kilden til SET (Bandura, 1997; Feltz m.fl. 2008). Hvis aktiviteten som utøveren skal gjøre er sammenfallende med humøret utøveren er i, vil dette kunne føre til at utøveren lærer raskere. Er utøveren i samme humør som når utøveren lærte bevegelsen vil de også huske dette bedre (Bandura, 1997). Et dårlig humør kan aktivere tanker om tidligere dårlig utførte prestasjoner, mens et godt humør på motsatt side kan aktivere tanker om tidligere godt gjennomførte prestasjoner. Ifølge Bandura (1997) har vi også lettere for å huske suksess fra hendelser som ble gjort i et godt humør enn i et dårlig. Videre forklares det at utøvere som presterer dårlig når de er i et godt humør overestimerer sin kapasitet, mens utøvere som har suksess når de er i et dårlig humør underestimerer kapasiteten sin. Evaluering av prestasjonen vil også kunne variere med hvilket humør han/hun er i, hvor en utøver som er i et godt humør vil kunne gjøre positive evalueringer, mens en person i et dårlig humør vil kunne gjøre negative evalueringer (Bandura, 1997). Disse evalueringene kan knyttes til hvordan den enkelte forklarer at han/hun er stresset. Hvis utøveren forklarer det at han/hun er stresset med faktorer som er irrelevant for det utøveren skal evaluere, vil ikke dette stresset som personen har opplevd påvirke personens evaluering. Det er meningen som blir tillagt stresset som er med å påvirker evalueringen og ikke stresset i seg selv.

I ulike artikler har det vist seg at humør kan påvirke suksess og utholdenheten i sammenheng med en prestasjon (Kavanagh & Hausfeld, 1986). På grunn av at utholdenheten mot en oppgave blir påvirket av humøret, vil dette da kunne være med å gjøre prestasjonen bedre fordi han/hun prøver lengre og/eller bedre. En av grunnene til at prestasjonen blir påvirket av humøret kan ifølge Kavanagh og Hausfeld (1986) være at humøret påvirker hva utøverne tenker de kan klare å prestere. Påvirkningen fra humøret har vært vanskelig å måle og å se langtidseffekten av på prestasjoner. Likevel kommer Kavanagh og Hausfeld (1986) med et godt poeng når de påpeker at det i idrett ofte skiller små marginer mellom plasseringene, og dermed kan en liten variasjon i for

eksempel humor være noe som gir store forskjeller på om utøveren står øverst på pallen eller ikke.

2.2 Utvikling og vedlikehold av mestringsstro

I Feltz m.fl. (2008) beskrives ulike strategier for å skape, opprettholde og å gjenvinne mestringsstro. Disse ulike strategiene er delt inn i strategier som gjelder for nybegynnere og eksperter. Grunnen til at jeg velger å basere store deler av min oppgave på Feltz og kollegene (2008) sine teknikker, er fordi denne boken oppfattet alle publiserte artiklene om self-efficacy da den ble utgitt. I min oppgave velger jeg å gjennomgå strategiene både til nybegynnerne og ekspertene selv om det oppgaven vil være fokus mot eksperter. Strategiene til ekspertene bygger på teknikkene til nybegynnerne. Dette er viktig å nevne siden ikke alle utøverne er kommet like langt i bruken av alle teknikkene, selv om de som utøvere har prestert på så høyt nivå at de er å regne som eksperter. Feltz med flere (2008) har 14 strategier som de beskriver, men jeg har valgt å forklare 13 da teknikken «Modeling» (s. 189) hos nybegynnere og teknikken «Fostering Coping Efficacy» (s. 207) er svært like, noe også de påpeker.

Ofte er ikke utvikling eller vedlikehold av mestringsstro noe tema når det går veldig bra for utøveren, og det meste går hans/hennes vei. Når det går bra og utøveren er i stadig utvikling, er mestringsstroen positiv og noe som han/hun ikke tenker så mye på (Feltz m.fl. 2008). En sterk mestringsstro er bygd opp over tid, og et og annet nederlag vil derfor ikke påvirke mestringsstroen nevneverdig. Dette gjelder ifølge Bandura (1997) spesielt eksperter da disse «...have the efficacy to put mistakes behind them and to continue as though they had never happened» (s. 392). Samtidig for å komme seg til nivået som tilsvarer ekspertnivå, kan det være lurt å lære seg noen strategier for å utvikle mestringsstroen mer hensiktsmessig i stedet for en tilfeldig utvikling som følge av gode resultater.

2.2.1 Instruksjonsstrategier

Den aller første teknikken som beskrives i Feltz m.fl. (2008) for å utvikle en utøvers mestringsstro er instruksjonsstrategier og prestasjonsbistand av treneren. Dette er en teknikk som beskrives som spesielt viktig for nybegynnere. Ifølge Vargas-Tonsing, Myers og Feltz (2004) er instruksjon fra treneren en av de mest effektive teknikkene for å øke en utøvers mestringsstro. Dette kom fra i deres undersøkelse når de spurte utøvere om hva de anså som den mest effektive teknikken. Samtidig er det viktig å være

oppmerksom på at for mye bruk av instruksjon fra treneren til utøveren kan føre til en lite selvstendig utøver. Det kan også føre til at utøveren først og fremst forklarer suksessen med at det er trenerens fortjeneste og ikke ens egen. Utfallet av dette kan være at utøveren blir avhengig av denne typen instruksjon (Feltz m.fl. 2008). Derfor er det viktig at etter hvert som utøveren blir bedre, begrenser treneren bruken av instruksjon.

Videre anbefales det at man benytter seg av simulasjonstrening, altså trening hvor utøveren øver på konkurransesettingen. Dette innebærer at man prøver å gjøre treningen mest mulig lik det som vil være i konkurransen (Orlick, 2008). Målet med simulasjonstrening er å ha vært i situasjonen og vært suksessfull i situasjonen uten at utøveren faktisk har vært der. Treneren vil da kunne hjelpe utøveren til å forberede seg på de forholdene og situasjonene som vil kunne oppstå under konkurransen. Ved at utøveren har reflektert og vært gjennom lignende situasjoner tidligere, vil dette kunne hjelpe utøveren til å være rolig og fokusert i de situasjonene som vil oppstå under konkurransen. Effekten av simulasjonstrening blir også høyere jo nærmere simulasjonen er det som skal skje i virkeligheten ifølge Orlick (2008).

Et eksempel på simulasjonstrening kan være at utøveren simulerer trening som konkurranse. Under denne konkurransen får utøveren beskjed om at brillene ryker rett før start, hvor lærdommen av dette kan være at utøveren alltid må ha ekstra briller med seg, noe som da kan puttes inn sammen med andre rutiner. I forhold til svømming på elitenivå kan man bruke nasjonale og lokale konkurranser som trening på de internasjonale konkurransene ved for eksempel å simulere at utøveren må gjøre seg klar for callroom x-antall minutter før han/hun skal svømme. Hvis man ønsker å forberede en utøver til OL eller VM kan det være lurt å oppsøke konkurranser hvor det er mye publikum og mange situasjoner som kan vært med å sette utøveren ut. På denne måten vil utøveren ha opplevd situasjonene tidligere og vet hvordan han/hun skal håndtere situasjonen hvis den oppstår i et OL.

2.2.2 Tilbakemelding

Den neste teknikken er tilbakemelding fra treneren. En effektiv tilbakemelding beskrives av Feltz med flere (2008) som «... vital to building confidence» (s.187). Tilbakemelding fra treneren er viktig fordi det ofte er vanskelig for utøvere å evaluere egen fremgang (Feltz, 1994). Gjennom å gi tilbakemeldinger til utøveren vil dette kunne

føre til at han/hun får økt mestringstro. Hvis tilbakemeldingene skal være med å bygge mestringstro er det viktig at den er ekte. Er tilbakemeldingene falsk, vil det i stedet kunne føre til at utøveren mister tillit til treneren (Bandura, 1997).

Positive tilbakemeldinger er en viktig del av trenerens samtaler etter at utøveren har konkurrert, og kan være svært viktig i forbindelse med en mislykket prestasjon (Feltz, 1994). Ved å gi positive tilbakemeldinger kan dette redusere den negative følelsen som utøvere ofte får etter at de har mislykkes. Selv om treneren gir en tilbakemelding om de positive aspektene av prestasjonen, vil han også gi tilbakemelding om de feilene som skjedde. Deretter vil treneren gi veiledning å peke på at utvikling i idrett ikke er en lineær prosess (Feltz m.fl. 2008). Hvis man som trener gir positive tilbakemeldinger i store mengder uansett hvordan prestasjonen var, vil dette kunne være negativt. Grunnen til dette er at utøveren ut av dette kan få en følelse av at treneren har lave forventninger til utøveren med tanke på hva han/hun faktisk kan klare å prestere (Feltz m.fl. 2008). Hvis en utøver har gjort en feil eller har mislyktes i sin prestasjon, har Feltz (1994) en anbefaling til hvordan treneren skal møte dette på en positiv måte. Det første treneren må gjøre er å forstå utøverens perspektiv og at denne feilen plager utøveren. Deretter gir treneren en tilbakemelding på de positive aspektene ved utførelsen, og det bør helst knyttes opp til et viktig og avgjørende aspekt. Neste steg er å gi veiledning rundt hvordan utøveren kan forbedre seg med tanke på feilen som ble gjort i prestasjonen. Avslutningsvis gir treneren en positiv tilbakemelding til utøveren og oppfordrer han/henne til å fortsette innsatsen. For at veiledningen skal være effektivt, er det også viktig at den er knyttet til målsettingen til utøveren noe jeg skal gå nærmere inn på under kapittelet «Målsetting» (Feltz, 1994).

Både mestringstro og målsetting er viktig innenfor SE, men samtidig er det viktig å huske på at begge disse to blir påvirket av tilbakemeldinger som den gitte utøveren får fra andre (Escarti & Guzman, 1999). I denne påvirkningen ligger det at både mestringstroen og prestasjonen i fortsettelsen kan bli påvirket av nettopp denne feedbacken. Får utøveren feedback fra en som sees på som kunnskapsrik og erfaren innenfor det som skal evalueres, vil utøveren i stor grad stole på det som blir sagt om hans/hennes kapasitet. Det å gi feedback om en faktor fra en tidligere prestasjon eller dagens prestasjon, kan være en effektiv måte for å styrke mestringstroen til utøveren. Dette vil deretter kunne være med på å gjøre deres framtidige prestasjoner bedre, i og

med at utøveren har en styrket tro (Escarti & Guzman, 1999). Forskningen til Escarti og Guzman (1999) viste videre at utøvere som fikk en positiv feedback etter sin prestasjon, viste en høyere mestringstro, presterte bedre og valgte også vanskeligere oppgaver i neste omgang, enn de som hadde fått negativ feedback. Når det kommer til feedback til utøverne fra trenere, har det ifølge Feltz (1994) vist seg at positiv feedback om aktiviteten har medført en høyere oppfatning av mestringstro hos utøverne enn hvis ikke det blir gitt noen feedback i det hele tatt. Gernigon og Delloye (2003) utdyper videre at det å gi falsk positiv feedback kan påvirke en utøvers mestringstro. Dette på bakgrunn av at utøvere som har fått feedback om at de har prestert godt, har en økning i mestringstroen. De som fikk feedback om at de hadde prestert godt i det første løpet hadde mye større mestringstro foran det andre løpet de skulle gjennomføre, enn de som hadde fått negativ feedback etter det første løpet (Gernigon & Delloye, 2003). Likevel er det viktig å påpeke at det i denne studien ikke ble sett de store endringene i mestringstroen over tid.

2.2.3 Visualisering

Visualisering er en viktig strategi for å bygge mestringstro. I denne teknikken lever man seg inn i situasjoner for å øve seg på den faktiske situasjonen i virkeligheten. Dette kan inkludere det å se, føle, høre, ta og å smake (Feltz m.fl. 2008). Ifølge Bandura (1997) kan man bruke visualisering i mange aspekter av idretten, som for eksempel til å prøve ut rutiner og strategier, hvordan ens bevegelser skal være/endring av disse og for å forberede seg selv på stressende situasjoner. Hvis en utøver visualiserer ved å se seg selv gjennomføre en spesifikk bevegelse i idretten med suksess, vil dette i neste omgang kunne føre til at utøveren føler seg trygg på nettopp denne bevegelsen. Dette er den første måten Feltz m.fl. (2008) beskriver visualisering på i sammenheng med mestringstro. Det er viktig å påpeke at hvis utøveren skal visualisere en øvelse som han/hun ikke har gjort før eller sliter med å gjøre, bør dette visualiseres med et suksessfullt utfall. Grunnen er at hvis utøveren visualiserer at han/hun gjør feil, vil dette kunne føre til at utøveren gjør de samme feilene neste gang han/hun skal gjennomføre bevegelsen/øvelsen. Feltz med flere (2008) snakker også om visualisering i forbindelse med at utøverne ser seg selv framstå som selvsikker, fokusert og klar for å prestere.

Når det kommer til bruk av mentale verktøy og strategier har Short, Tenute og Feltz (2005) et viktig poeng «...if an athlete is confident in her ability to use certain psychological skills, then she will be more likely to use psychological skills» (s. 952).

Det viste seg nemlig at utøvere som hadde en høy mestringstro knyttet til visualisering benyttet seg mye av det, og jo høyere mestringstro utøveren hadde jo mer brukte han/hun visualisering som et verktøy. Ifølge Short med kolleger (2005) anbefales det at trenere utvikler visualiseringsferdighetene til utøvere slik at de får en høy mestringstro i forhold til dette. Hvis ikke, vil utøverne ha liten effekt av det siden han/hun er utrygge på det. Bruken vil dermed være liten og utbyttet i form av bedre prestasjon vil være minimalt ifølge Short m.fl. (2005). Trenere i svømming bør altså fokusere på at utøverne blir flinke til å visualisere de tingene som trengs å visualisere, hvis de ønsker at utøverne skal bruke dette i forbindelse med forberedelser til konkurranse. Trenerne må også være spesifikke, ønsker de at utøverne skal visualisere for å øve og bli enda tryggere på en vending, nytter det ikke å fokusere på stup. Visualiseringen må være spesifikk og må øves på, akkurat som all annen trening. Det nytter ikke å prøve visualisering første gang i et internasjonalt mesterskap hvis man ønsker å få en optimal effekt av det (Short m.fl. 2005). Samtidig er det gjort mange studier som viser at effekten av visualisering på prestasjonen er høy. Dette tyder på at det absolutt er hensiktsmessig å bruke tid på å øke utøvernes evner til å visualisere og dermed deres mestringstro knyttet til visualisering (Short m.fl. 2005).

2.2.4 Målsetting

Neste teknikk for å utvikle mestringstro er målsetting (Feltz m.fl. 2008). Dette innebærer å sette seg mål over kort/lang tid, som kan være gjeldende både for resultatet og prestasjonen i seg selv. Ifølge Feltz m.fl. (2008) er den viktigste strategien knyttet til prestasjonen til utøveren og ikke til resultatet, fordi prestasjonen kan utøveren i større grad kontrollere. Har utøveren et prestasjonsmål kan det for eksempel være arbeidsoppgaver som utøveren har satt seg som mål å klare, altså noe utøveren må gjøre fysisk og/eller mentalt. Prestasjonsmål henger sammen med hva utøveren har gjort i trening, noe som gjør det enklere å se sammenhengen mellom trening og konkurranse. Hvis utøveren bare benytter seg av resultatmål vil det ikke ha noe å si hvor godt han/hun trente og jobbet forut for konkurransen eller gjennomførte løpet, siden utøveren kom på en 4. plass og ikke på 1. slik han/hun ønsket. Dermed vil utøveren se på målet som ikke oppnådd, selv om han/hun har utviklet sine mentale og fysiske ferdigheter samtidig som utøveren har prestert det beste han/hun noen gang har gjort. Det at trenerne er aktivt med i målsettingsprosessen er også viktig med tanke på en utøvers mestringstro (Bandura, 1997). Grunnen til dette er at utøveren vil kunne få en følelse av

at treneren har tro på hans/hennes evner, siden treneren mener at utøveren kan klare å oppnå de målene som blir satt.

Smart goals

I forbindelse med målsetting nevner Feltz og kollegene (2008) følgende fem retningslinjer; For det første må målet være spesifikt (S= specific). Dette tas videre til neste punkt, nemlig at målet må være målbart (M=measurable). Hvis ikke målet er spesifikt og målbart er det vanskelig å finne ut om utøveren egentlig oppnådde målet. Videre skal målet peke mot noe som er nødvendig, altså at målet er handlingsorientert (A = action). For at utøvere skal kunne bli motivert av et mål, må det være realisme i målet (R = realistic). Settes målet for høyt, vil utøveren kunne miste motet før han/hun har startet. Er målet i stedet for lavt, vil utøveren ikke se vitsen i målet i seg selv, og målet er meningsløst. Har utøveren den nødvendige arbeidsmoralen og oppfyller de tekniske kravene, vil det å jobbe mot et vanskelig mål kunne bygge mestringstro. Et høyt og hardt mål sier ifølge Bandura (1997) mer om ens mulighet til å tilegne seg kunnskap og teknikk enn et lett mål. Det siste punktet er at målet skal være bundet til tid (T = timed). I dette ligger det at man setter en dato for når målet skal være oppnådd, noe som kan være alt fra en uke til flere år. Ifølge Feltz m.fl. (2008) er det effekten av å oppnå målet som er forbindelsen mellom målsetting og mestringstro. Klarer utøveren målet sitt, bør dette være med på å gi en økt mestringstro. Utøvere bør bruke litt tid etter hver konkurranse på å finne ut hvor de har lyktes og ut fra det gi seg selv en liten klapp på skulderen. Utøverne bør alltid kunne finne noe å ta med seg videre, og ut fra dette bygge egen mestringstro litt etter litt etter hvert delmål han/hun oppnår. For at målsetting skal være en god teknikk for utøvere, er det viktig at de opplever økt mestringstro når mål blir oppnådd (Feltz m.fl. 2008). Hvis utøvere ikke opplever dette, bør man se nærmere på målene til utøveren. For at utøverne skal få økt mestringstro fra det klare et mål, bør man lære utøvere hvordan de setter mål og hvordan han/hun skal justere dem i forhold til hans/hennes utvikling med tanke på måloppnåelse. Utøveren vil dermed kunne arbeide slik at målene blir motiverende i stedet for demotiverende (Bandura, 1997). For at målsetting som teknikk skal være effektiv, må kommunikasjonen rundt det være effektiv og i sammenheng med det gitte målet.

Bandura (1997) snakker om målsetting og påpeker at oppgavespesifikke mål er mest effektiv fordi de gir den beste og hyppigste evalueringen av suksess. En hyppig

evaluering stimulerer til utvikling av mestringstro når målsettingen er oppnådd og øker motivasjonen uavhengig av resultat. I denne sammenheng er det viktig å påpeke viktigheten av relasjonen mellom målsetting og tilbakemelding/feedback (Feltz m.fl. 2008). Mål vil ifølge Bandura og Cervone (1983) kun være innsatsfremmende hvis tilbakemeldinger knyttet til målet/prestasjonen er til stede. Resultatene deres viste at verken mål i seg selv eller kun tilbakemeldinger gjør endringer i motivasjonen på lengre sikt. Dette støttes videre av Locke og Latham (2002) som påpeker at for at mål skal være effektiv må tilbakemeldinger om hvordan utviklingen i forhold til målet være til stedet. Er det ikke noen form for evaluering eller tilbakemelding i forhold til målene, er det også vanskelig å justere målene siden utøveren ikke vet hvor han/hun er.

2.2.5 Blokkering av distraksjoner

Den neste teknikken går ut på å blokkere distraksjoner. I denne forbindelse snakker Feltz m.fl.(2008) om rutiner. Ved å lage en rutineplan, kan dette hjelpe utøveren til å fokusere på de 'riktige' tingene til riktig tid under konkurransen. Feltz og kollegene (2008) beskriver 3 typer rutiner fra Moran (2004). Den første formen for rutine er nyttig i forbindelse med tiden og tingene som skal skje før og opp mot konkurransen. Dette kan da være en detaljert plan for hva utøveren skal gjøre fra og med dagen før konkurransen, til og med morgenen dagen konkurransen skal gjennomføres. Slik fjerner man usikkerheter og har hele tiden noe planlagt å forholde seg til. Utøveren kan dermed øke konsentrasjonen siden han/hun fokuserer på det som er relevant for det han/hun skal gjøre her og nå, og dermed ikke tenker på tidligere konkurranser eller ulike utfall av det som skal skje i løpet (Moran, 2004). En slik rutineplan vil også kunne medføre at utøveren ikke fokuserer for mye på utførelsen av det han/hun skal gjøre, noe som kan ødelegge utførelsen og føre til reinvestment (Masters & Maxwell, 2008)¹. Den neste typen rutine er før konkurransen, hvor alt fra morgenen av og fram til konkurransen skal inkluderes. Denne formen for rutine inneholder oppvarmingen og en plan for hva utøveren skal tenke og gjøre for å være klar for å prestere. Den siste typen rutine beskrevet ut fra Moran (2004) omfatter det som skjer rett etter utøveren har konkurrert. Dette er en form for rutine hvor det fokuseres på å hjelpe utøveren videre etter at han/hun har gjort en feil. Dette gjøres ved å få utøveren til å komme seg videre etter

¹ Reinvestment er negativt siden man tenker eksplisitt gjennom hele bevegelsen, og dermed stykker opp bevegelser som i utgangspunktet var automatisert. På grunn av oppstykkningen av bevegelsen er sjansen for å feile større.

feilen har skjedd. Slik vil ikke mestringstroen til utøveren synke som følge av feilen, og utøveren vil ikke dvele med dette over tid.

For å utvikle en plan for rutinene bør utøverne ifølge Feltz og kollegene (2008) bruke tid på å finne ut hvordan de skal gjennomføre strategiene. I tillegg bør de også tenke gjennom hvordan de fysisk og psykisk trenger å være for å prestere sitt beste. Dette kan innebære alt fra søvn og når de skal stå opp til hvordan de skal gjøre oppvarmingen. For å sette i gang tankeprosessen rundt utarbeidelse av en rutineplan, kan det være lurt å reflektere rundt sin beste prestasjon og deretter tenke over en av sine dårligste prestasjoner for å sammenligne (Feltz m.fl. 2008). Ut fra dette vil da utøveren kunne utarbeide en rutineplan som gjør at de klarer å være positive og fokuserte på det de skal gjøre. Dermed vil energien kunne bli brukt slik at utøveren kan prestere best mulig. Selv om rutinene er der for å skape trygghet og en sterk mestringstro, er det viktig at etterhvert som utøveren utvikler seg justerer han/hun også rutinene. Blir rutinene automatiserte og slik at utøveren ikke lenger trenger å tenke over om han/hun utfører rutinene sine, vil det være hensiktsmessig å justere rutinene slik at utøveren igjen kan bruke disse til å blokkere distraksjoner (Moran, 2004).

2.2.6 Kontroll over negativ tenkning

Neste teknikk er å kontrollere negativ tenkning, noe som er knyttet til indre dialog (Feltz m.fl. 2008). Det første utøvere må gjøre, er å bli bevisst hva de tenker. Feltz og kollegene (2008) påpeker at utøvere ofte ikke skjønner hvor harde de er mot seg selv. Mange ganger har man hørt utøvere uttale før eller etter at de skal prestere i mesterskap, at det største presset er det de selv som legger på sine egne skuldre². Nettopp dette kan være negativt for prestasjonen. Det stressende elementet med negative tanker er ikke antallet eller at de oppstår, men heller følelsen av at man ikke klarer å kontrollere dem (Bandura, 1997). Ved å være bevisst ens egne tanker, kan man finne ut hvilken innflytelse det har på ens prestasjon. Det er samtidig viktig å nevne at utøveren skal prøve å kontrollere og ikke prøve å skjule de negative tankene, siden dette ifølge Bandura (1997) ikke hjelper. Hvis en utøver sier til seg selv at han/hun ikke skal være negativ mot seg selv, vil fokuset ligge på nettopp det å være negativ mot selv. Det som kan gjøres for å finne ut hvilken innflytelse tankene har på prestasjonen kan for

2 Uttalelse fra Even Northug før NM <http://www.nrk.no/sport/lillebror-northug-gar-for-vm-plass-1.11469894> Uttalelse fra Mads Østberg i forbindelse med bilproblemer <http://www.vg.no/sport/motor/artikkel.php?artid=10110781>

eksempel være å loggføre tankene ved å skrive dem ned. Ved å loggføre den indre dialogen daglig, har utøveren mulighet til å bli mer bevisst hva han/hun tenker og endre det negative til noe positivt. For å konkretisere det hele bør utøveren også skrive i hvilken sammenheng den gitte tanken ble tenkt, selve tanken og konsekvensen som denne tanken ga i form av innflytelse på prestasjonen eller en følelsesmessig konsekvens (Williams & Leffingwell, 1996). Williams og Leffingwell (1996) anbefaler videre en generell bevisstgjøring rundt ens indre dialog, observasjon og visualisering. Observasjon ved at en annen person, for eksempel en idrettspsykolog, observerer en utøver ved at utøveren sier høyt hva han/hun tenker i forbindelse med for eksempel en konkurranse. At denne teknikken kun kan benyttes ved at utøveren har en som hører hva han/hun sier, er også den største ulempen til denne strategien også (Williams & Leffingwell, 1996). En annen ulempe med denne observasjonsteknikken kan være reinvestering, siden utøveren skal forklare store deler hva han/hun tenker (Masters & Maxwell, 2008). Visualisering kan brukes ved at utøvere kan visualisere tilbake til tidligere prestasjoner for å huske hva hans/hennes indre dialog gikk ut på. Dette gjelder både for prestasjoner som var suksessfulle og som var mindre suksessfulle.

Andre teknikker som blir anbefalt av Feltz og kollegene (2008) er tankestopp, skifte negative tanker til positive, countering og reframing. Teknikken tankestopp utføres ved at utøveren har et kodeord som skal brukes med en gang han/hun merker at det kommer en negativ tanke. Teknikken med å skifte negative til positive tanker utføres ved at utøveren skriver ned tankene og deretter finner en positiv utgang på disse. Likevel påpeker Feltz og kollegene (2008) at denne teknikken ikke fungerer nevneverdig bra hvis utøveren faktisk tror på innholdet i den negative tanken. Countering utføres ved at utøveren utfordrer den negative tanken med at han/hun sier til seg selv at 'dette kan skje alle, jeg klarer det neste gang!'. Teknikken reframing kan beskrives ved at utøveren skifter ens perspektiv fra et negativt til et positivt, for eksempel ved at utøveren går fra å være i forsvarsposisjon til at han/hun er i utfordrerposisjon. For eksempel betyr dette at man i stedet for å tenke at 'jeg kommer til å drite meg ut' så tenker man 'jeg skal se hvor god jeg har blitt og hvor jeg trenger forbedring' (Feltz m.fl. 2008). Hvis utøveren kun skal bruke en teknikk for å restrukturere tankene, anbefaler Bandura (1997) at man prøver å få utøveren til å skifte tankemåte. Dette betyr at man bruker en 'jeg kan' i stedet for 'jeg må' tankegang, noe som kan være med på å fjerne press fra utøveren. Det å bruke «jeg må» kunne føre til et ekstra press på utøveren siden personen må det, i

stedet for at utøveren kan det. Hjernen vil også kunne fungere mye mer effektivt hvis den blir fortalt nøyaktig hva den skal gjøre, i stedet for at den blir fortalt hva den ikke skal gjøre (Bandura, 1997). Videre påpekes det at nøkkelen til en mer hensiktsmessig og effektiv indre dialog er å gjøre den instruerende og motiverende. Dette i motsetning til en indre dialog som er fylt av tvil, dømmende og som er negativ. Ifølge Feltz med flere (2008) er nøkkelen å ha en motiverende fremfor en tvilende og negativ indre dialog. Hvis en utøver har en høy mestringstro vil han eller hun konstant tenke og tro at de kan og klarer å oppnå sine mål. Utøvere kan selvsagt oppleve at ting ikke går som forventet, men har han/hun en bra mestringstro, innebærer dette at utøveren uansett har en sterk tro på å lykkes (Feltz m.fl. 2008).

Til slutt påpeker Feltz med kollegene (2008) at en utøver selv kan velge om han/hun skal opptre, tenke og være selvsikker. Hvis en utøver plutselig mister mestringstroen underveis i en kamp eller i en øvelse, er det ikke fordi en annen utøver/motstander tok den, men heller fordi at utøveren mistet den da han/hun sluttet å tro på seg selv. Et tips som Feltz og kollegene (2008) kommer med, er å utvikle utøvernes evner slik at de er så disiplinerte at de klarer å tenke på en slik måte at de opprettholder mestringstroen. Dermed får de muligheten til å prestere best mulig slik at de klarer å oppnå sine oppsatte mål.

2.2.7 Troen på å håndtere utfordringer

Ens tro på å kunne håndtere ulike utfordringer er viktig i sammenheng med mestringstro. Slike utfordringer kan for eksempel være å kunne håndtere ulike trusler, frykt, smerte og skader. Skader kan i mange tilfeller være det mest dramatiske en utøver opplever i sin idrettskarriere (Quinn & Fallon, 2000). Feltz med flere (2008) påpeker at hvis en utøver har en sterk tro på sin håndtering av ulike trusler, er sannsynligheten mindre for at de ser for seg at dramatiske hendelser kan forekomme eller at de får en følelse av smerte. Har ikke utøveren en sterk mestringstro når det kommer til håndtering av slike trusler, vil sannsynligheten være større for at han/hun bekymrer seg for truslene og dermed opplever stress. Dette vil i neste omgang kunne påvirke utøverens prestasjonsevne negativt (Feltz m.fl. 2008). Videre snakker Bandura (1997) om at utøvere «...have to learn how to play through fatigue and pain» (s. 393). Dette betyr selvsagt ikke at utøvere skal fortsette når de har store smerter knyttet til skader og lignende, men at de lærer seg å leve med de signalene kroppen gir når den er sliten. Det å komme tilbake etter skade kan være utfordrende for utøvere, og en måte for å komme

raskere tilbake er gjennom modellering (Bandura, 1997). Her benytter man seg av en annen utøver som har gått gjennom tilsvarende skadeproblematikk tidligere, og bruker han/hun som modell for hvordan utøveren selv skal komme tilbake. Slik kan utøveren ta lærdom av en annen utøvers prosess med tanke på hvor lang tid det tar, at det kan ta lengre tid enn han/hun hadde sett for seg, og mulige tilbakefall. Videre kan denne modellutøveren forklare hvordan han/hun hadde det under prosessen og hvordan han/hun håndterte de ulike utfordringene med å komme tilbake. Ut fra dette vil dermed modellutøveren kunne støtte utøveren som er skadet, noe som er ansett som veldig viktig for utøvers tilbakekomst etter skade (Bandura, 1997).

I forhold til at utøvere skal håndtere ulike utfordringer, er det også viktig å snakke om utøvere som sliter med mestringstro i sammenheng med at de presterer dårlig (Feltz m.fl. 2008). Utøverne sliter altså med å bevare en høy mestringstro fordi de presterer dårlig. Hvorfor utøverne presterer dårlig kan knyttes til at de sliter med dårlige prestasjoner eller at de har vært ute med skade i lengre tid og er på vei tilbake. Det første som anbefales er at utøverne undersøker sitt eget miljø og sine egne tanker, følelser og oppførsel. Dermed har de mulighet til å finne ut hva som egentlig er problemet. Er en utøver i et godt treningsmiljø og selv trener bra, kan det ifølge Feltz og kollegene (2008) være viktig å spørre seg om utøveren har en negativ indre dialog. Dette kan nemlig være grunnen til at utøveren ikke har en høy mestringstro og dermed ikke klarer å prestere optimalt i konkurranse. Hva man gjør for å endre en utøvers indre dialog er noe jeg beskrev i forrige kapitlet og er dermed ikke noe jeg kommer til å gå nærmere inn på her.

Troen på å håndtere ulike trusler som for eksempel skader, er noe Milne, Hall og Forwell (2005) har satt fokus på. Det å komme tilbake fra skade er viktig å kunne håndtere ved å ha en sterk mestringstro. Milne og kollegene (2005) har satt fokus på dette i sin studie, og foreslår på bakgrunn av sine resultater at trenere i en slik prosess i en opptreningsfase legger mer vekt på nettopp mestringstro hos den skadde utøveren. Ofte ser man at utøvere som er skadet, ikke klarer å følge det systemet som skal til for å komme tilbake, og at det for utøverne ofte føles som for krevende (Milne m.fl. 2005). Utøverne i denne studien hadde en over middels mestringstro, men likevel var de ikke veldig trygge når de skulle utføre øvelser som kunne være utfordrende. Milne m.fl. (2005) anbefaler derfor å benytte seg av målsettinger i oppbyggingsfasen etter skade, at

man som trener har et system hvor utøvere som tidligere har vært i samme situasjon kan hjelpe og støtte deg, og at treneren har gjort en kontinuerlig evaluering av planen og at planen er fleksibel, noe som skal føre til at utøveren kommer tilbake. Alt dette skal kunne føre til at utøverens mestringstro blir sterkere når det kommer til å håndtere ulike utfordringer i oppbyggingsfasen etter skade. Dette støttes videre av Quinn og Fallon (2000) som påpeker at målsetting, en positiv indre dialog og visualisering kan være med å hjelpe utøvere til å komme raskere tilbake etter skade.

2.2.8 Attribusjoner

Den neste teknikken for å opprettholde eller gjenvinne mestringstro er attribusjoner. Dette betyr hvordan utøveren forklarer sine prestasjoner, hvis det har gått bra så kan det for eksempel forklares med flaks eller hard jobbing. Hanrahan og Biddle (2008) forklarer attribusjoner med at man har fire måter å forklare en prestasjon, ved ens ferdigheter, ens innsats, prestasjonens vanskelighetsgrad eller flaks. Bandura (1997) anbefaler at utøvere forklarer sine dårlige utførte prestasjoner med mindre feil i utførelsen, slik at ikke utøveren skal få en tanke om at alt er galt, og dermed få en negativ utvikling i mestringstroen. Å forklare dårligere prestasjoner med dårlig valg av strategi, vil være mer hensiktsmessig enn å forklare dem med mangel på ferdigheter. Samtidig skal det nevnes at utøvere ikke alltid bør skylde på eksterne faktorer, siden dette kan føre til at utøverne får en følelse av at alt innenfor prestasjonen er utenfor deres kontroll (Feltz m.fl. 2008). Dette vil videre kunne føre til at utøveren ikke tar ansvar for sine handlinger.

Når en utøver skal evaluere seg selv etter et løp, er det viktig at trenerne skiller mellom prestasjon og resultat (Hanrahan & Biddle, 2008). Grunnen til dette er fordi det i forskning har vist seg at utøvere vurderer prestasjonen sin ulikt ut fra om de vet resultatet eller ikke (Hanrahan & Gross, 2005). Utøverne i denne studien vurderte løpet sitt som bedre og anså det som mer suksessfylt når de snakket om prestasjonen i seg selv sammenlignet med når de snakket om resultatet (Hanrahan & Gross, 2005). Ved å vurdere prestasjonen vil utøveren også oppleve mer kontroll over utfallet hans/hennes prestasjon. Dette vil kunne føre til at utøveren presterer bedre over tid, siden han/hun forklarer prestasjoner med stabile faktorer ifølge Hanrahan og Gross (2005).

2.2.9 Justering av mål

Denne teknikken går ut på å justere ens målsettinger ettersom hvordan sesongen utvikler seg. Ofte er det lett for utøvere å justere ens mål oppover, men å justere nedover er sett på som veldig vanskelig, noe som også er ansett som et problem i forhold til bruk av målsetting (Feltz m.fl. 2008). Derfor bør utøverne bli informert om at målsettingene som er satt ved for eksempel sesongstart, vil kunne måtte justeres oppover eller nedover alt ettersom hvordan sesongen utvikler seg. Feltz og kollegene (2008) påpeker videre at utøverne vil se på justeringer i målsettingene som en normal del av prosessen i stedet for et stort problem. Hvis målsettingene må justeres, betyr ikke dette at hele målsettingsprosessen er bortkastet, men heller at man legger til noen ekstra trinn i målsettingstrappen. Disse trinnene henger sammen med den tidligere utformede trappen, og hovedmålet/drømmemålet er fortsatt det samme. Treneren vil da kunne vise utøveren at dette kun er et midlertidig tilbakefall, og at utøveren fortsatt er på vei mot målet (Weinberg & Gould, 2007).

Det å kunne justere målene sine både opp og ned alt etter hvilken situasjon man er i, kan ofte være en utfordring, påpeker Burton (1989). Ut fra forskning på amerikanske college-svømmere påpeker han at det kan være viktig å senke sin målstandarder når ens kapasitet av en eller annen grunn ikke er optimal. Dette begrunnes med at å fortsatt ha like høye mål vil kunne være en negativ faktor for videre mestringstro, motivasjon og ikke minst prestasjon. Grunnen til dette er at ved å opprettholde de høye målene, kan disse bli en mer stressende faktor enn en motiverende faktor, som da medfører at frykten for ikke å lykkes blir større enn troen på å lykkes (Boutcher, 2008). Ofte er det ifølge Burton (1989) vanskelig å få utøvere til å senke sine målsettinger til et mer realistisk nivå når det er nødvendig, fordi utøverne er usikre. Grunnen til at utøverne er usikre er fordi justering av mål kan oppfattes av andre som om at man har akseptert nederlag. I tillegg anså også flere av utøverne i studien til Burton (1989) en nedjustering av målene som en trussel deres oppfattelsen av egne ferdigheter. Derfor er det viktig at trenere lærer opp utøverne slik at de har mål som går over lengre tid, og at det også er mulighet for å justere dem opp eller enda viktigere ned hvis det skulle være nødvendig (Burton, 1989; Weinberg & Gould, 2007).

2.2.10 Gjenoppleving av tidligere suksess

Den neste teknikken er det å gjenoppleve tidligere suksess. Dette kan gjøres ved hjelp av video eller visualisering (Feltz m.fl. 2008). Ved hjelp av denne teknikken vil utøverne kunne komme tilbake etter noen dårlige løp, ved å se seg selv prestere bra tidligere. Dette gjøres da ved å se en video og dermed minne seg selv om at dette var deg selv tidligere og at utøveren kan gjøre det igjen i framtiden. I mesterskap kan utøvere oppleve at formen «forsvinner» i løpet av natten. Feltz med flere (2008) forklarer dette med å peke på at ferdigheter som oftest ikke forsvinner over natten, og at det mest sannsynlig er et mentalt «problem». Av denne grunn kan det være fornuftig å bruke video for å hjelpe utøvere som er i en bølgedal prestasjonsmessig eller som plutselig presterer dårlig. Samtidig er det viktig at videoen brukes på en fornuftig måte, og at det for utøveren er realistisk å kunne komme tilbake til 'videonivå' innen kort tid.

I arbeidet med ishockeyspillere benyttet Halliwell (1990) seg av en kombinasjon av video og visualisering for å øke utøvernes mestringsstro. Videoene ble satt sammen med utøverne hvor utøverne fant videoer som viste utøveren på sitt høyeste/ beste nivå. Deretter skulle utøverne finne musikk som de fant fengende som ble satt sammen til en video. Videre påpeker Halliwell (1990) bruk av denne typen videoer er effektive for at utøvere skal opprettholde eller utvikle en sterk mestringsstro. Videre vil bruken av videoene kunne føre til at utøverne kommer i et prestasjonsmodus. Ved å se disse videoene flere ganger kan utøvere etter hvert prøve å se for seg videoene uten at de ser dem direkte, men heller visualiserer filmen.

2.2.11 Tenke og oppføre seg selvsikkert

Det å tenke og oppføre seg selvsikkert er også en teknikk som er med å opprettholde eller øke mestringsstro. Positiv tenkning er med på å holde utøverens fokus på det viktige, for eksempel de gode tingene han/hun gjorde på trening eller at vannfølelsen er bedre idag enn i går (Feltz m.fl. 2008). Ved å ha denne positive tankegangen under konkurranser, vil utøverne kunne endre sitt tankesett og dermed få en høyere tro på at de skal kunne mestre og dermed få suksess (Bandura, 1997). Det å oppføre seg selvsikkert er ifølge Feltz og kollegene (2008) viktig, siden andre konkurrenter ikke trenger å se at utøveren mangler mestringsstro selv om det er tilfellet. På denne måten ser utøveren selvsikker ut selv om han/hun ikke er det, og motstanderne ser i alle fall at han/hun ikke er det. Ens kroppsspråk har nemlig vist seg å ha stor effekt på en utøvers konkurrenter (Greenlees, Bradley, Holder & Thelwell, 2005; Greenlees, Buscombe, Thelwell, Holder

& Rimmer, 2005). Trenerne bør altså lære sine utøvere å opptre med et positivt kroppsspråk selv om de ikke alltid føler seg 100 % selvsikker (Feltz m.fl. 2008). Det at de opptre positivt kan i seg selv også ha en overføringsverdi til andre områder, som for eksempel utøverens tanker, følelser og handlinger. Her er det viktig å påpeke at det kun kan ha en effekt da det ikke har vist seg i noe forskning at ens kroppsspråk har effekt på ens mestringstro. Likevel anbefaler Feltz og kollegene (2008) at utøvere bør 'fake it till you make it'. Å opptre selvsikkert er viktig i oppvarmingen, og minst like viktig under konkurransen. Trenerne bør også lære utøverne sine å være oppmerksom på sitt eget kroppsspråk. Hvis de gjør en stor feil, skal de likevel gå videre med hodet hevet. Utøveren går altså videre med en gang og tenker ikke over feilen som er gjort underveis i konkurransen, men fokuserer heller på det som kommer senere. Slik vil da utøveren fortsatt framstå som selvsikker konkurrentene, i stedet for at utøveren 'faller sammen' og konkurrenten som følge av det får økt mestringstro (Feltz m.fl. 2008).

Når det kommer til en utøvers nonverbale kommunikasjon har det ifølge flere artikler vist seg at dette har påvirkning på ens konkurrenter (Greenlees, Bradley, m.fl. 2005; Greenlees, Buscombe, m.fl. 2005). Dette betyr at utøveren selv ut fra en annen utøvers nonverbale kommunikasjon danner seg et bilde og en forventning knyttet til denne personen. Disse forventningene vil da være rundt hvordan denne personen kommer til å handle. Forventningene til en annen person er med på å styre vår egen adferd og handlinger i forhold til denne personen. Greenlees og Bradley med kolleger (2005) fant videre ut at utøvere rapporterte lavere mestringstro til å kunne slå sine motstandere hvis disse motstanderen utstrålte et positivt kroppsspråk. Det samme ble rapportert når utøveren så en annen utøver med sportspesifikke klær sammenlignet med når han/hun så en utøver med generelle sportsklær. Greenlees og Buscombe med kolleger (2005) trekker dette videre og skriver at utøverne som så andre utøvere som utstrålte et positivt kroppsspråk ble sett på som mye mer positiv og klar enn de som utstrålte et negativt kroppsspråk. Videre vil dette kunne være med på å spille en viktig rolle i forhold til hvordan utøveren presterer, da utøveren kan få en sterkere/svakere mestringstro alt ettersom hva konkurrentene utstråler. Hvis utøveren utstrålte et positivt kroppsspråk i tillegg til at utøveren hadde på seg sportspesifikke klær ville han kunne bli sett på som enda mer positiv og klar enn når han kun hadde det ene (Greenlees & Buscombe m.fl. 2005). Ut fra dette ser man altså at hvilke signaler utøvere sender ut som kan være med

på å påvirke utøvere rundt deg, altså dine konkurrenters forventninger, og vil dermed kunne gi deg en positiv/negativ effekt alt ettersom hva utøveren utstråler.

2.2.12 Mestringstro fra andre

Hvilke mennesker man har rundt seg og hvordan de er, kan også være viktig for ens egen mestringstro. For at utøverne skal være sikker på seg selv og dermed ha en høy mestringstro, kan det være viktig at apparatet rundt dem er positive og støttende (Feltz m.fl. 2008). På den måten kan det også være lettere for utøveren selv å være positiv og ha høy mestringstro. For utøvere er det viktig med gode støttespillere ut fra tre faktorer ifølge Bandura (1997). For det første fordi utøverne selv ikke enda har utviklet den tilstrekkelige kunnskapen som trengs for å oppnå det ønskede utfallet. For det andre tror de at denne støttespilleren kan hjelpe dem på en god måte for å oppnå det ønskede utfallet. Og for det tredje ønsker utøverne ikke å ha det direkte ansvaret og kontrollen over det mulige utfallet. Videre vil det være viktig for en utøver ved et plutselig fall i prestasjonen å ha en trener som han/hun tror på (Feltz m.fl. 2008). Dette fordi utøveren vet at med denne treneren er det mulig å komme fort tilbake og utøverens egen mestringstro er dermed delvis avhengig av treneren.

I svømming har utøverne ofte en hovedtrener som de forholder seg til, og hvilken tro denne treneren har på utøveren i ulike mestringssituasjoner kan være veldig viktig for hans/hennes egen mestringstro (Lent & Lopez, 2002). Mange utøvere peker ofte på trenere og støttespillere når de har lyktes, noe også norske landslagssvømmere har gjort.³ I vanskelige eller utfordrende situasjoner utøveren måtte oppleve, vil da treneren kunne være en sentral figur å se til for å oppleve støtte og for å få en styrket tro på suksess. I internasjonale mesterskap settes utøverne på prøve og skal prestere for noe de har trent i flere år på, og hvor det i «verste fall» er 4 år til neste gang de har sjansen. I slike situasjoner er det derfor viktig at trenerne oppleves som støttende, siden relasjonen mellom treneren og utøveren før og under mesterskapet kan være med å påvirke prestasjonen i både positiv og negativ retning (Lent & Lopez, 2002).

³ Alexander Dale Oen hedrer treneren som var med å utvikle han
<http://www.vg.no/sport/svoemming/oen-hedret-treneren-med-personlig-brev/a/10053179/>

2.2.13 Tålmodighet og hvile

Den siste teknikken som beskrives av Feltz og kollegene (2008) er tålmodighet og hvile. For å øke ens mestringstro kreves en lengre periode med jobbing, den kommer ikke på 1-2-3. I denne sammenheng er tålmodighet viktig for ikke å gi opp. Dette er spesielt viktig hvis utøvere har utfordringer hvor mye ser mørkt ut (Feltz m.fl. 2008). Bandura (1997) påpeker også at det kan være en god strategi å gi utøvere en liten hvilepause for å øke deres mestringstro. Slik tar treneren utøveren bort fra den pressede situasjonen som han/hun er i, slik at utøveren kan koble litt av. Denne strategien kan man se i sammenheng med Cognitive activation theory of stress som beskriver hvile i forhold til stress, noe jeg derfor senere skal komme inn på.

2.3 Cognitive activation theory of stress (CATS)

Cognitive activation theory of stress, CATS; (Ursin & Eriksen 2004) er en stressteori. Denne teorien forklarer hvordan vi reagerer på stress ut fra et alarmsystem i hjernen. Dette alarmsystemet fungerer ved at alarmeren går av når det er en uoverensstemmelse mellom det som er forventet (set value) og det som faktisk er (actual value) (Ursin, 1998). Enkelt forklart, så vil hjernen sammenligne den aktuelle situasjonen med hva som er erfart tidligere (Ursin & Eriksen, 2010). Alarmeren er en respons på at det er noe som mangler, og hjernen som organisme forventer ikke å kunne håndtere denne utfordringen. Stress oppleves altså når denne alarmeren går av på grunn av manglende kontroll over situasjonen, eller manglende måte å håndtere den (Ursin, 1998). Alarmeren er altså individuell og når den reagerer avhenger av hva din vanlige set value er. Dette systemet er en essensiell del av systemet i kroppen som gjør oss tilpasningsdyktige, og er helt nødvendig for at vi nettopp skal kunne tilpasse oss, prestere og overleve (Kristenson, Eriksen, Sluiter, Starke & Ursin, 2004). Samtidig er det viktig at kroppen får tid til å restituere seg med tanke på få «set value» ned på et 'normalt' nivå for å kunne håndtere kravene i nye situasjoner.

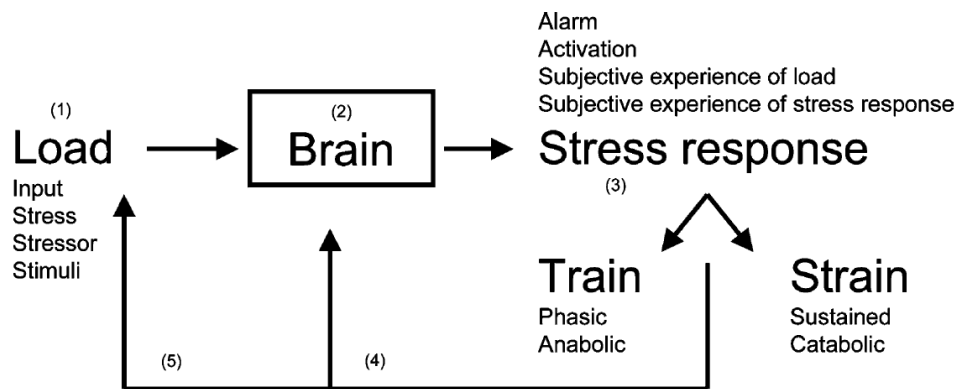


Fig. 1. The four main aspects of stress. The load (1, stressor, stress stimuli) is evaluated by the brain (2) and may result in a stress response (3, alarm) that is fed back (4) to the brain. The physiological stress response may lead to training or straining, dependent on the type of activation. Phasic arousal is seen in individuals with a positive expectancy. Sustained arousal may lead to pathology (strain). The brain may alter the stimulus (5) or the perception of the stimulus, by acts or expectancies.

Figur 1. CATS-modellen som viser de fire stresskategoriene. Fra H. Ursin & H.R. Eriksen, 2004, The Cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592. Brukt med tillatelse fra Eriksen.

Som vi ser har CATS delt stress inn i fire kategorier; stress stimuli, stress erfaring, stress respons og tilbakemelding fra stress responsen (Levine & Ursin, 1991; Pensgaard, 2008, Ursin & Eriksen, 2004).

Stress stimuli kan forstås som en belastning på organismen, som blir tolket av det gitte mennesket. Hvordan denne personen tolker denne belastningen/ stimulien er det som i neste omgang bestemmer om dette er noe truende eller behagelig. Dette er basert på tidligere erfaringer og forventningen til utfallet av situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004). Som Ursin og Eriksen (2004) skriver «There are some stimuli that would be regarded as negative in most or all situations, and stimuli that will be perceived as positive by some individuals and negative by others» (s. 570). Dette vil jeg forklare nærmere i de neste avsnittene.

Stress erfaring kan forklares ved at all stimuli som kroppen erfarer blir evaluert og filtrert i hjernen. Ut fra dette vil hjernen rapportere hva som blir oppfattet som truende eller negativt, hvor vi mennesker da vil oppfatte dette som stress (Ursin & Eriksen, 2004). Ut fra dette vil ofte stress erfaring ifølge Pensgaard (2008) bli linket opp mot negative oppfatninger av stimuli. Likevel vil disse erfaringene være veldig individuelle og dermed variere fra situasjon til situasjon.

En stress respons vil som oftest være en uspesifikk alarm som først og fremst vil medføre en generell økning av årvåkenhet i hjernen. Deretter vil en spesifikk respons alarm prøve å håndtere grunnen til at alarmen gikk av (Ursin & Eriksen, 2004).

Tilbakemelding fra stress responsen er den siste delen av stress konseptet i CATS (Ursin & Eriksen, 2004). Det er her hjernen får tilbake signaler fra kroppen om endringene (alarmen som gikk av) som har blitt iverksatt har fungert. Dette vil da lagres i hjernen til neste gang en lignende situasjon oppstår, noe som vil påvirke hvilken utkommeforventning som hjernen har.

2.3.1 Utkommeforventning

I CATS har man tre ulike utkommeforventninger. Disse er positiv, negativ og nøytrale utkommeforventninger. Alle disse tre utkommeforventningene har ifølge Ursin (1998) en tendens til å generaliseres, noe som videre påvirker humør og helse.

Coping/håndtering innenfor CATS forklares ved at utøveren har en positiv utkommeforventning (Ursin, 1998). Dette innebærer at individet har en forventning om at utfallet av den gitte situasjonen blir positivt. Coping ut fra CATS knyttes dermed ikke opp mot en gitt strategi, men heller til forventningene til at utøveren er i stand til å håndtere situasjonen (Eriksen & Ursin, 1999). Hvis en person har en positiv utkommeforventning i forbindelse med en truende situasjon, og ut fra hans/hennes positive utkommeforventning fått tilbakemelding om at «dette kan jeg håndtere», vil stressnivåene være så lave at alarmen ikke går av (Ursin, 1998; Eriksen & Ursin, 1999). Positive utkommeforventninger kan ifølge Pensgaard og Duda (2002) være et resultat av bruk av ulike strategier som for eksempel «...hard work, good training», som har fungert som oppbyggende for denne positive utkommeforventningen (s. 221). Har utøveren en sterk positiv utkommeforventning kan dette henge sammen med tidligere læringsprosesser hvor utøveren har erfart at han/hun klarte å håndtere ulike situasjoner suksessfullt. Det å ha gode erfaringer når man er ung, kan altså med på påvirke om man har en positiv utkommeforventning senere (Kristenson m.fl. 2004). Ut fra dette vil utøveren også være mer villig til å gå løs på nye og utfordrende oppgaver, i og med at utøveren har en forventning om at dette skal gå bra, altså en positiv utkommeforventning. Har utøveren en følelse av kontroll over utfallet med tilgjengelige håndteringsressurser, vil utøveren kunne ha en positiv utkommeforventning, og det er

mindre sannsynlig at stress i forbindelsen med prestasjonen oppstår (Abrahamsen, Roberts, Pensgaard & Ronglan, 2008).

Er utøveren i en tilstand hvor utkommeforventningene er nøytral, er det ikke noe forhold mellom mulige responser og utfallet. Hjelpeløshet brukes som begrep om denne tilstanden (Ursin, 1998; Ursin & Eriksen, 2004). Siden individet oppfatter det slik at det ikke er noe forhold mellom det han/hun kan gjøre og utfallet av situasjonen, opplever personen ingen kontroll over situasjonen (Ursin & Eriksen, 2010). Dette vil kunne føre til at utøveren får lavere nivåer av tenning fordi individet har konkludert og akseptert at det ikke finnes noe løsning (Pensgaard, 2008).

Når utøveren er i en tilstand hvor utkommeforventningen er negativ, refereres det til tilstanden håpløshet. I denne tilstanden vil tenningsnivåene øke. Grunnen til dette er at utøveren har en negativ utkommeforventning (Pensgaard, 2008). Her har individet kontroll og responsene har effekt, men de er alle negative (Ursin & Eriksen 2004; Ursin & Eriksen 2010). På grunn av at individet har kontroll, vil utøveren føle det er hans eller hennes skyld at det går galt. Siden personen føler at det er hans/hennes skyld, kan dette sees i sammenheng med depresjon, ifølge Ursin og Eriksen (2004).

2.3.2 Mentale forberedelser ut fra Cognitive activation theory of stress

Ut fra CATS er det viktigste at utøveren har en positiv utkommeforventning til konkurransen, ikke det at utøveren nødvendigvis har en gitt strategi som han/hun skal benytte seg av (Pensgaard, 2008). Det som betyr noe er, som jeg tidligere har påpekt, er om en utøver har en positiv utkommeforventning eller ikke. Dette kom også fram hos Pensgaard og Duda (2002) hvor resultatene deres peker på at det er viktig med en positiv utkommeforventning for at utøveren effektivt skal klare å håndtere ulike stressfaktorer. Dette forklarer de med at det gjennom mesterskapet var viktig å ha en positiv holdning til utfallet av det, altså at det kom til å bli et positivt resultat, i tillegg til at personen tror at han/hun kan klare det. Ut fra denne forventningen om at det kommer til å gå bra, vil utøveren kunne velge en eller annen strategi som han/hun anser som den beste strategien for å løse problemet slik at det blir et best mulig resultat (Eriksen & Ursin, 1999).

Når en trener skal være med i et mesterskap, er det ifølge Pensgaard og Duda (2002) viktig at han/hun klarer å skape så mange positive læringssituasjoner som mulig. Dette

bør gjøres for at utøverne skal få en sterk tro på muligheten for å klare sine mål i mesterskapet, og er dermed med på å utvikle eller opprettholde en positiv utkommeforventning gjennom mesterskapet. Har utøverne en sterk positiv utkommeforventning vil dette også kunne føre til at utøverne klarer å overse små tilbakefall og ulike skuffelser som han/hun kanskje opplever gjennom mesterskapet (Pensgaard & Duda, 2002).

2.4 SET og CATS

I dette avsnittet vil jeg se på forskningsfunn som kan knyttes til begge teoriene som denne oppgaven baseres på. Ut fra dette vil jeg belyse likheter og ulikheter som er kommet fram ut fra flere artikler.

I artikkelen til Olff m.fl. (1995) kom det fram at de deltakerne som hadde en mestringsorientert mestringsstrategi (coping) hadde lavere nivåer av stress enn andre som var i samme situasjon. Mestringsstrategi (coping) i denne forbindelse er ulike strategier (ways of coping) og ikke positiv utkommeforventning. Dette kan ifølge Ursin (1998) forklares med at disse deltakerne var høye på positive utkommeforventninger. SET gjøres gjeldende i denne sammenhengen ved at utøverne hadde en høy mestringsstro knyttet til coping, som førte til lavere nivåer av stress (Olff m.fl. 1995). Her ser vi altså en sammenheng mellom de to teoriene, ved at begge sammen kan være med å sørge for at utøveren får lavere stressnivåer.

I Ursin og Eriksen (2004) forklares det at SET er et relatert konsept til CATS. Dette utdypes videre med at hvis mestringsstro generaliseres, så blir den identisk med coping konseptet til CATS. Blir mestringsstro generalisert snakker man ofte om «...locus of control» og nettopp dette vil være det CATS handler om ifølge Ursin og Eriksen (2004, s. 580).

Pensgaard og Duda (2002) skriver i sin artikkel at positive utkommeforventning i CATS har mye til felles med SET. Likevel har CATS med sin positive utkommeforventning mer i seg enn mestringsstro. Dette forklarer Pensgaard og Duda (2002) med at positive utkommeforventninger både har utkommeforventninger og mestringsstro innlemmet. Videre er også tidligere erfaringer sentral i begge teoriene, både med tanke på å utvikle en høy mestringsstro og en høy positiv utkommeforventning (Bandura, 1997; Feltz et al, 2008; Pensgaard & Duda, 2002).

En annen likhet mellom CATS og SET er utvikling av positiv utkommeforventning og mestringstro. Dette fordi begge har tidligere erfaringer som en sterk innflytelse for utvikling (Bandura, 1997; Kristenson m.fl. 2004). Dette henger sammen med læringsprosessen hos begge, hvor positive tidligere erfaringer hos Bandura (1997) sees på som viktig for en positiv mestringstro, mens det samme i CATS (Kristenson m.fl. 2004) er med å legge til rette for at utøveren skal ha en videre positiv utkommeforventning. Dette gjelder også andre veien, har en utøver negative erfaringer vil mestringstroen og utkommeforventningen være lav/negativ.

3. Problemstilling

Trenere har en viktig rolle for hvordan utøverne deres presterer, ikke bare i den daglige treningen, men også i konkurranser. Blant annet kan hvordan trenerne framstår påvirke utøverens mestringstro positiv eller negativt (Pensgaard & Ursin, 1998). Hva trenerne vektlegger i den daglige treningene og i konkurransene opp mot det internasjonale mesterskapet er også noe som påvirker utøverens mestringstro. Forskning som er gjort i forhold til det som kjennetegner suksess i internasjonale mesterskap og/eller suksessfulle utøvere legger vekt på at de hadde gode rutiner, flere strategier for å håndtere ulike distraksjoner og uventede situasjoner som måtte oppstå, benyttet seg av målsetting og visualisering, hadde simulert konkurransen på trening, utøverne hadde positive forventninger til konkurransen, optimale stressnivåer, positiv indre dialog og opplevde støtte fra apparatet rundt (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery & Peterson, 1999). Feltz og kollegene har også flere ulike kategorier som foreslås for å øke eller vedlikeholde mestringstro. I denne oppgaven vil jeg sette fokuset på hvilke strategier trenerne benytter og hvordan trenerne benytter seg av dem. På bakgrunn av dette er min problemstilling som følger:

Hvordan forbereder elitetrenere i svømming utøverne sine mentalt og til internasjonale mesterskap?

Underproblemstilling:

Er det sammenheng mellom trenernes strategier for utvikling av mestringstro og de 13 kategoriene til Feltz m.fl. (2008) som baseres på self-efficacy theory?

4. Metode

Riktig metodebruk er viktig for å kunne belyse et tema på en god måte. Betydningen av metode beskriver Kvale og Brinkmann (2010) som «veien til målet» (s. 99). På veien til «målet» er det mange retningslinjer som man må forholde seg til. Disse omfatter blant annet validitet, reliabilitet, etiske faktorer og metoder for transkribering (Kvale & Brinkmann, 2010; Thagaard, 2009). Målet med å gå i dybden var å øke forståelsen av trenernes praksis, og derfor ble en kvalitativ metode valgt. I denne oppgaven har sju informanter vært dybdeintervjuet.

4.1 *Kvalitativ metode*

Ifølge Olsson og Sørensen (2003) kjennetegnes kvalitative metoder som en metode som brukes for å karakterisere noe. Denne forskningsmetoden har tradisjonelt blitt brukt i forskning som innebærer nær kontakt mellom forsker og informant, for eksempel via intervju som det er valgt i oppgaven (Thagaard, 2009).

I oppgaven ønsker forskeren å ha en hermeneutisk tilnærming i dette prosjektet og har valgt å bruke intervju som fremgangsmåte (Olsson & Sørensen, 2003). Forskeren søker en forståelse av trenernes praksis, og vil ut fra dette prøve å fortolke praksisen for å oppnå en forståelse av det de gjør (Gilje & Grimen, 1993). Denne forståelsen forsøker forskeren å oppnå gjennom å benytte intervju som kvalitativ fremgangsmåte.

Forståelsen av deres praksis vil kunne utvikle seg gjennom arbeidet med denne oppgaven, siden forskerens egen forståelse vil kunne endre seg gjennom arbeidet med både datamaterialet og teorien oppgaven har som støtte (Gilje & Grimen, 1993).

4.2 *Kvalitativt intervju som metode*

Et dybdeintervju har som formål å få informasjon om et forhåndsbestemt tema. Denne informasjonen vil kunne være omfattende og utfyllende basert på informantene sine erfaringer og tanker rundt temaet (Thagaard, 2009). Informasjonen som kommer ut fra et forskningsintervju skapes ifølge Kvale og Brinkman (2010) «...i skjæringspunktet mellom (inter) intervjuerens og den intervjuedes synspunkter» (s.137).

Semi-strukturert intervju vil bli brukt som forskningsverktøy, hvor spørsmålene er formulert på forhånd (Kvale & Brinkmann, 2010; Thagaard, 2009). Forskeren dermed mulighet til å sammenligne intervjudataene som blir samlet inn fra de ulike informantene (Thagaard, 2009). Strukturen på intervjuet er ellers ganske åpen, hvor det

er mulig å endre på hvilket spørsmål som kommer når. Grunnen til at intervjuet foregår på denne måten, er fordi forskeren da kan følge historien til informantene og heller spørre spørsmålene når det måtte passe inn i informantens fortelling (Thagaard, 2009). Slik kan informantene få forklare det han/hun ønsker, samtidig som forskeren får svar på spørsmålene. Informantene kan gjennom denne fleksibiliteten også komme innom spørsmålene forskeren skulle stille senere, noe som gjør at forskeren kan rette fokus på dette når informantene er ferdig med samtalen.

4.3 Utvalg

Utvalget består av sju norske elitetrenerne i svømming, noen er fremdeles praktiserende, mens andre har gått ut av yrket. Disse sju informantene tilsvarer hele populasjonen innenfor det aktuelle utvalget. Kriteriene for deltakelse i studien var at trenerne i perioden 2008-2012 skulle ha trent en eller flere norske utøvere som hadde tatt minst en individuell medalje i et internasjonalt senior mesterskap i svømming, altså EM, VM, eller OL. Fire utøvere har til sammen tatt 23 internasjonale medaljer i denne perioden.

4.4 Feilkilder

Det er viktig å være klar over mulige feilkilder (Halvorsen, 2008). Dette fordi de metodene forskeren har valgt ikke nødvendigvis alltid trenger å være de mest hensiktsmessige på ulike stadier i oppgaven. Tiltak for å redusere disse feilkildene kommer som et eget delkapittel senere i metodedelen.

En mulig feilkilde er hvis forskeren ikke klarer å formulere spørsmålene som skal stilles til informantene på en forståelig nok måte. Dette henger sammen med det Kvale og Brinkmann (2010) nevner om forskningsspørsmål, nemlig at «Forskningsspørsmålene er som regel formulert i et teoretisk språk, mens intervju-spørsmålene bør være uttrykt i intervju-personens dagligspråk» (s. 145). Oppgaven vil videre ta for seg hendelser og prestasjoner som har skjedd de siste 5 årene, og det vil dermed kunne være vanskelig for informantene å klare og huske så langt tilbake i tid. Derfor kan det forekomme at svarene ikke er nøyaktige nok med tanke på det som var ønsket i forhold til oppgavens problemstilling.

Videre vil det være en mulig feilkilde om utøverne alene, uten hjelp fra trenerne (informantene), har stått for de mentale forberedelsene, og kun ved egen hjelp utviklet en sterk mestringstro. Dette kan også være tilfelle hvis det kun er landslagssjefen som

har jobbet med det mentale med utøverne, og klubbtrenerne ikke har jobbet fullt like mye med det mentale. Videre vil det kunne være en feilkilde hvis trenerne sier at dette har de ikke kompetanse på det mentale og har leid inn en egen mental trener eller idrettspsykolog for å utvikle utøveren på feltet. I denne sammenhengen vil altså informanten ikke kunne svare på oppgavens spørsmål. Videre vil transkriberingsprosessen kunne være en mulig feilkilde. Under transkriberingen kan det forsvinne viktige nyanser i svarene til informantene. Dette kommer jeg til å utdype videre under kapittelet 4.5.2 Forskerens perspektiv.

4.5 Validitet

Når det kommer til validitet i sammenheng med tolkningen av data, er det viktig at tolkningen er forankret i det empiriske grunnlaget som er samlet inn (Olsson & Sörensen, 2003). Validitet handler altså om gyldigheten av tolkningene forskeren har kommet fram til. Dette kan ifølge Thagaard (2009) forklares «...ved å stille spørsmål om de tolkninger vi har kommet fram til, er gyldige i forhold til den virkeligheten vi har studert» (s. 201). Vi skiller mellom ekstern og intern validitet. Intern validitet forklares ved at det er overensstemmelse mellom det vi skal finne ut og det vi finner ut, altså at vi måler det som var hensikten å måle. Den eksterne validiteten kan forklares ved at oppgaven har overførbarhet, altså om de resultatene som er kommet fram også kan være gyldig i andre utvalg eller situasjoner (Thagaard, 2009). Forutsetningen for at det kan være en overførbarhet i en kvalitativt studie som dette, avhenger av den fortolkningen som blir gjort. Fortolkningen av de innsamlede dataene, er det som danner grunnlag for om det er overførbarhet og om fortolkningen kan være relevant i andre studier eller sammenhenger (Thagaard, 2009).

For å styrke validiteten til egen forskning, bør forskeren blant annet sørge for å tydeliggjøre sitt grunnlag for de fortolkninger som fremkommer (Thagaard, 2009). Dette fenomenet kan forklares som gjennomsiktighet, ved at forskeren gjennom dette gjør rede for hvordan hans analyse fører fram til konklusjonene. Når forskeren skal tydeliggjøre sitt grunnlag, er det også viktig at forskeren er klar over eget ståsted i forhold til hans tilknytning til det miljøet som skal studeres. Dette vil utdypes videre i oppgavens kapittel 'forskerens perspektiv'. Videre vil oppgavens validitet kunne bli styrket ved at forskeren er kritisk til egne tolkninger gjennom analyseprosessen (Thagaard, 2009). Ved å ha en veileder som også er kritisk og vurderer analysene i

oppgaven, vil dette kunne styrke forskningens validitet, noe som også nevnes i et senere kapittel.

Når det kommer til vurdering av forskerens tolkninger sett opp mot tidligere forskning, kan det både være styrkende og svekkende alt ettersom hvilket resultat som kommer fram i den gitte studien. Thagaard (2009) forklarer at det kan med på å styrke validiteten til forskningen hvis andre studier bekrefter oppgavens resultater. Samtidig kan validiteten også styrkes hvis ulike tolkninger har ulikt resultat. Dette henger sammen med hvordan forskeren på en overbevisende måte klarer å argumentere for hvorfor resultatene avviker fra resultatene i lignende prosjekter (Thagaard, 2009).

4.5.1 Tiltak for å redusere feilkilder

En måte å redusere feilkilder til oppgaven på, er ved å gjennomføre et såkalt pilotintervju. På denne måten får forskeren testet intervjuguiden på aktuelle kandidater. Dette gjøres for å sjekke om spørsmålene er forståelig og egnet til oppgaven. Slik vil forskeren kunne finne ut om spørsmålene er linket godt nok til de teoriene som er valgt som utgangspunkt, og om det er mulig for informanten å svare utfyllende. Dette ble gjort på en person som var rett under kravet til å være informant i oppgaven. Intervjuet ble transkribert og analysert for å sjekke holdbarheten i intervjuguiden.

En annen måte å redusere mulige feilkilder på, er å ha kontakt med utøvere på landslaget før undersøkelsen. På denne måten kan forskeren få informasjon om hvordan trenerne jobber med det mentale både på landslaget og i deres egne klubbmiljø. Dette ble gjort i en tidlig fase av prosjektet hvor det ble kontaktet fire utøvere, hvor to utøvere av besvarte henvendelsen. Disse spørsmålene handlet om hvordan utøveren forberedte seg til internasjonale mesterskap, hva som kunne være utfordringer under slike konkurranser og hva kunne utøveren eventuelt ønsket å få mer hjelp til av trenerne.

For å få informantene til å huske hendelser og forberedelser de har gjort med utøverne bedre, ble det brukt introduksjonsspørsmål for å få informantene klare til intervjuet. Informantene fikk god tid til å besvare spørsmålene, og hvis det var noe som var uklart sørget forskeren for å grave videre i materialet slik at man kunne få klarhet i hva de mente. Etter at intervjuene er gjennomført og skal transkribes vil det at forskeren hører gjennom intervjuene flere ganger og ser dette i sammenheng med hva som er transkribert kunne redusere antall feilkilder. Dette ble gjort i alle intervjuene i oppgaven.

4.5.2 Forskerens perspektiv

Når det kommer til forskerens perspektiv, er det viktig som forsker å redegjøre for sin forforståelse for området som skal undersøkes (Olsson & Sörensen, 2003). Forskeren er selv svømmetrener, men ikke på like høyt nivå som oppgavens informanter. Alle informantene er trenere forskeren har kjennskap til, og flere av disse har forskeren hatt kontakt med tidligere. Forskeren har en akademisk tilnærming til feltet, gjennom de snart 5 årene hvor jeg har studert idrettsvitenskap. Det er viktig for oppgaven å klare og gjøre spørsmålene akademisk nok til at de kan kobles mot de teoriene oppgaven bygger på, samtidig som de skal kunne være forståelig og gode spørsmål for informantene. Forskeren har også vært svømmer selv, men aldri på internasjonalt nivå. Likevel har forskeren deltatt i finaler i NM, og gjennom dette kjent på «presset» i den situasjonen. Det er viktig at forskeren er klar over egen bakgrunn, og at han ikke lar dette påvirke objektiviteten i forskningsprosessen (Olsson & Sörensen, 2003). Ved å være klar over bakgrunnen som forskeren har, kan sannsynligheten for at noen av oppgavens resultater blir oversett være mindre enn om forskeren tidligere ikke hadde erfart disse selv (Thagaard, 2009). Det er viktig å påpeke at dette både kan være en styrke og en begrensning for forskningen. Det som er aller viktigst er at forskeren er klar over denne situasjonen (Thagaard, 2009). Det er også viktig at forskeren inntar en posisjon som medfører at han og informanten er på et likt nivå. Et eksempel på dette er hvis forskeren synes informanten er alt for kunnskapsrik til å intervjues, eller at forskeren har en for akademisk tilnærming til det hele slik at informanten ikke skjønner spørsmålene. Dette fordi en ulik posisjon kan gi et ulikt grunnlag for utviklingen og tolkningen av dataene, enn hvis forskeren og informanten er på samme nivå/posisjon (Thagaard, 2009).

4.6 Reliabilitet

Reliabilitet kan forklares som spørsmålet om en annen som benytter seg av de samme metodene som oppgaven er bygget på, vil kunne komme frem til samme resultat (Thagaard, 2009). Samtidig kan man ifølge Thagaard (2009) spørre seg om repliserbarhet er et kriterium som er relevant for denne type forskning, altså kvalitativ. Repliserbarheten er knyttet til en positivistisk forskningslogikk, hvor nøytralitet er fremtredende som forskningsideal (Thagaard, 2009). Med dette menes det at dette er en metode hvor resultatene fra forskningen sees på som uavhengige av relasjonen mellom forskeren og informanten. Nettopp denne relasjonen mellom forskeren og informanten er det som av mange sees på som viktig ved bruk av kvalitativ metode. Dette vil si at

man forholder seg til en alternativ forskningslogikk (Thagaard, 2009). Denne forskningslogikken anser ikke repliserbarhet som relevant i og med at kvalitative studier baseres på en interaksjon mellom forsker og informant. Selv om dette er tilfellet, er reliabiliteten viktig å argumentere for. Dette fordi forskeren må redegjøre for hvordan hans data gjennom forskningsprosessen er framkommet. Slik kan leseren forstå kvaliteten på arbeidet og videre anerkjenne resultatene (Thagaard, 2009).

Når det kommer til reliabilitet og hvordan den kan styrkes, vil det styrke prosessen å gjøre den gjennomsiktig (Thagaard, 2009). Dette gjøres ved å beskrive måten forskeren analyserer på og hvilke strategier som blir benyttet i forskningsarbeidet. Dermed kan den kritiske leseren følge forskerens prosess steg for steg. Ved å beskrive hvilket teoretisk ståsted forskeren har, vil også reliabiliteten styrkes, siden ståstedet vil være med på å gi grunnlag for de tolkningene som blir gjort i oppgaven (Thagaard, 2009). En annen måte å styrke reliabiliteten på vil være ved at forskeren klart og tydelig legger fram dataene fra intervjuene, og på en klar måte skiller dette fra forskerens egne vurderinger og diskusjon av materialet. Videre vil det at man jobber sammen med en annen forsker, i dette tilfellet min veileder, kunne være med på å styrke reliabiliteten. Da har man en partner som kan stille spørsmål med oppgavens framgangsmåter, og ut fra det diskutere seg fram til hva som eventuelt må endres og hva veien videre er (Thagaard, 2009).

4.6.1 Forskerens rolle

Forskerens rolle er viktig fordi den påvirker og er helt avgjørende for hvilken kvalitet det blir på den vitenskapelige kunnskapen og de etiske beslutningene som tas i forbindelse med bruk av kvalitativ metode (Kvale & Brinkmann, 2010). Integritet som forsker er viktig i og med at forskeren selv er det viktigste verktøyet for innhenting av informasjon fra informantene. De etiske kravene til forskeren er også knyttet «...til den vitenskapelige kvaliteten på kunnskap som legges fram» (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 92). Dette betyr at offentliggjøringen av oppgavens resultater skal være mest mulig nøyaktig og betegnende for forskerens forskningsfelt.

4.7 Etikk

Etikk er et viktig moment innenfor metode generelt og dermed også kvalitativ metode. Innenfor kvalitativ metode gjøres dette gjeldende siden forskeren behandler personopplysninger, gjennom intervju i dette tilfellet (Thagaard, 2009). På grunn av at

forskeren i oppgaven behandler personopplysninger, er prosjektet derfor meldepliktig til NSD. Søknaden til NSD må før prosjektets start sendes inn og være godkjent, noe som ble gjort. Når det kommer til etiske retningslinjer, er det ifølge Thagaard (2009) tre viktige momenter, nemlig «informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter» (s. 25).

Informert samtykke betyr at informanten er informert om hva prosjektet går ut på, samtidig som informanten har gitt sin samtykke til deltakelse frivillig (Kvale & Brinkmann, 2010). I informasjonen informanten har krav på, klargjøres det blant annet at han/hun når som helst kan trekke seg fra prosjektet uten at det skal få noen som helst konsekvenser (Thagaard, 2009). Dette fordi informanten skal kunne ha kontroll over sitt eget liv, og dermed ha kontroll over de opplysningene som han/hun har gitt forskeren, og om de skal deles med andre. Samtidig er det begrenset hvor mye informasjon forskeren kan gi til informanten med tanke på hvilke tema/ spørsmål som skal bli tatt opp, i og med at dette kan være med å påvirke informantens respons på de ulike spørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2010). Dette er en vurdering forskeren må gjøre med tanke på å gi tilstrekkelig informasjon til informanten, samtidig som han gir tilstrekkelig informasjon slik han fortsatt får deres meninger der og da, og at svarene ikke er klargjort på forhånd. Thagaard (2009) påpeker videre at forskeren ikke kan slå seg til ro med at informanten har samtykket til deltakelse, siden det kan komme opp situasjoner som gjør at informanten vil kunne ønske å trekke seg. Dette gjelder spesielt hvis informanten har kommet med informasjon som kan gjøre det mulig for andre personer å identifisere han/henne.

Når det kommer til konfidensialitet innenfor etikk, er det viktig at informanten er trygg på at den informasjonen han/hun har gitt, blir behandlet på en forsvarlig måte. Dette betyr at forskeren må behandle dataene forsvarlig og konfidensielt, slik at informanten ikke blir skadelidende eller blir identifisert (Thagaard, 2009). Dataene skal derfor lagres på en trygg måte, slik at færrest mulig har tilgang til dem (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). I dette tilfellet er det kun forskeren som har tilgang til dataene. Det vil videre kun være forskeren og veilederen som har informasjon om identiteten på informantene i sammenheng med deres intervjudata. Disse dataene vil også bli slettet etter prosjektets slutt (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). I løpet av prosjektet kan det også forekomme situasjoner hvor forskeren må diskutere om informanten skal

presenteres slik han/hun fremstår, men samtidig er det etisk viktig å skjule hans/hennes identitet (Thagaard, 2009). På den ene siden skal informantene ikke avsløres av sine egne meninger, på den andre siden skal resultatene kunne oppfylle krav til pålitelighet. Samtidig påpekes det at forskeren kan løse dette ved at han prioriterer informantens konfidensialitet fremfor det å muliggjøre en etterprøving av resultatene (Thagaard, 2009). I min studie er det viktig at slike vurderinger er foretatt fordi det i oppgaven forskes på et lite miljø som kan være gjennomskiktig. I og med at det er et lite miljø vil også utøverne det snakkes om anonymiseres om det blir nevnt navn. OL/VM/EM er også erstattet med mesterskap eller xx der det er ansett som nødvendig for å beskytte utøvernes identitet. Dette er gjort for å skåne utøverne som omtales, samtidig har forskeren forsøkt å gjøre dette på en måte som fremdeles ivaretar budskapene som er kommet frem i intervjuene.

Videre er det viktig at informantene får vite hva konsekvensene av å delta i prosjektet er. Dette betyr at forskeren har et ansvar, og det ansvaret medfører at han unngår at informantene utsettes for alvorlige belastninger som følge av deltakelse i prosjektet. Forskerens etiske ansvar innebærer «å beskytte integriteten til informantene ved å søke å unngå at forskningen medfører negative konsekvenser for dem som deltar» (Thagaard, 2009, s. 29). Ifølge Kvale og Brinkmann (2010) bør forskeren være klar over at et kvalitativt forskningsintervju kan være forførende for oppgavens informanter, og dermed få informantene til å gi informasjon som de senere angres på. I denne sammenheng er det forskerens ansvar å reflektere over om informasjonen som er innsamlet kan få konsekvenser for informantene og/eller også svømmetreningsmiljøet de representerer.

I denne oppgaven kan det forekomme at informantene snakker om en nå avdød svømmer. Siden dette er et ømt tema for både forskeren og informantene, har forskeren underveis i intervjuene valgt å la informantene snakke ferdig, for deretter å gå videre uten å stille oppfølgingsspørsmål hvis denne utøveren skulle bli et tema. Innenfor kvalitativ metode er det viktig å ikke påvirke eller påføre informantene noe slik at hans/hennes adferd blir påvirket gjennom intervjuet (Thagaard, 2009). Dette har forskeren hatt i bakhodet under intervjuene og dermed bevisst valgt ikke å grave dypere i ulike temaer som har kommet opp uansett hvor spennende og aktuelt det var for oppgaven.

Et viktig aspekt innenfor etikk og forskning er å referere. Plagiat er uakseptabelt i forskningssammenheng og skal ikke forekomme (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Plagiat innebærer å bruke andres idéer i form av tekster og figurer som sine egne uten å referere til forsker og opphav. Som mal for referering benyttes APA-standard, og denne malen følges i utarbeidelse av oppgaven. I tillegg til plagiat er det også å basere oppgaven på de faktiske dataene forskeren har samlet inn, og ikke fabrikerte informasjon (Thomas m.fl. 2005). Dette betyr for eksempel at forskeren samler inn informasjon fra kandidater som ikke møter kravene til oppgaven, eller at forskeren rett og slett finner på utsagn som informantene skal ha sagt.

4.8 Prosedyre for innsamling av data

Løpet med innsamling av oppgavens datamateriale ble startet med å utarbeide en plan over prosjektet. Denne prosjektplanen ble videre brukt som utgangspunkt for utarbeidelsen av meldeskjemaet som ble sendt inn til Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste (NSD). Denne ble godkjent og dermed var prosjektet i gang.

Kontakten med informantene ble etablert ved å sende et informasjonsskriv om hva oppgaven i grove trekk ville handle om og spørsmål om mulighet til deltakelse. Dette skjedde ved å sende mail til noen, møte noen ansikt til ansikt, mens flere ble kontaktet via Facebook. Facebook ble brukt siden det er en enkel måte å komme i kontakt med mennesker, da man ikke alltid vet hvilken mail hos den enkelte informant som fungerer. Prosessen videre etter positivt svar på deltakelse i oppgaven varierte, men alle intervjuene ble gjennomført i løpet av perioden uke 42-46. Tid og sted ble valgt ut fra hva som var mest hensiktsmessig for informantene, samtidig ble det vektlagt at stedet for intervjuet var et stille sted.

4.9 Gjennomføring av intervju

Når intervju skal gjennomføres, er det viktig at dette skjer uforstyrret og at man har et egnet sted. Årsaken er at intervjuene skulle tas opp, noe som ble gjennomført ved opptak via mobilen og mikrofon fra pc. Intervjuene ble tatt opp med to opptaksenheter på grunn av frykten for at en av enhetene skulle slutte å ta opp eller lignende, altså bortfall av intervjudata.

Intervjuene startet med å referere rettighetene til informanten og at han/hun når som helst i prosessen kunne trekke seg. Deretter gikk forskeren over til

introduksjonsspørsmål som gikk på deres daglige virke som trenere, for eksempel hvor lenge de hadde jobbet som trenere. På denne måten ble det satt en god stemning, hvor forskeren innledet med et spørsmål for å få informantene til å reflektere over mentale forberedelser i svømming. Dette spørsmålet satte standarden for resten av intervjuet, ved at informantene ofte kom innom flere av de påfølgende spørsmålene allerede i dette introduksjonsspørsmålet. Ut fra dette ble spørsmål som kanskje var plassert senere i den opprinnelige intervjuguiden, hentet fra tidligere for å kunne følge informantens fortelling på en best mulig måte. Oppgavens tilhørende semi-strukturerte intervjuguide fungerte optimalt med tanke på nettopp dette. Lengden på intervjuene varierte fra en time og 45 minutter til rett i overkant av tre timer. Den totale datamengden ut fra alle informantene ble 15 timer, som videre førte til 150 transkriberte sider med 1 i linjeavstand.

4.10 Analyse

Analyse er en prosess som foregår helt fra forskeren begynner med det enkelte intervjuet, ved at man stiller oppfølgingsspørsmål når man finner noe interessant. Dette beskriver Kvale og Brinkmann (2010) og peker på at analyseprosessen kan være enklere ved at man bedriver tolkning underveis. Allerede ved valg av metode begynner forskeren analysen ifølge Thagaard (2009). Dette fordi man ved kvalitative intervjuer går i dybden av det den enkelte informant mener er en gunstig måte å forberede utøvere mentalt på. Analyseprosessen gjøres gjeldende ved at forskeren ser på svarene de ulike trenerne har gitt i sammenheng med det de andre sier i tillegg til hva litteraturen på området anbefaler. En skillelinje innenfor kvalitativ forskning mellom innsamling av data og analyse, er i forbindelse med at forskeren «forlater kontakten med informantene og går over til å analysere og fortolke den teksten som er et resultat av arbeidet i felten» (Thagaard, 2009, s. 110).

Alle sju intervjuene ble gjennomført ved lydopptak via mikrofon fra både pc og mobil. Deretter ble intervjuene transkribert knyttet til de ulike spørsmålene som ble stilt underveis i prosessen. Transkriberingen ble i all hovedsak gjort etter at alle intervjuene var gjennomført, men de første to intervjuene ble transkribert mellom de andre intervjuene. Samtidig var forskeren oppmerksom på å ha noen dagers pause mellom transkribering og neste intervju slik at han skulle unngå å bli farget av det forrige intervjuet i neste intervju prosess.

I bearbeidelsen av transkriberingen begynner forskeren å identifisere setninger eller deler av teksten som kan være sentrale i forhold til ens problemstilling (Thagaard, 2009). Forskeren gikk gjennom de ulike intervjuene en etter en, og fant ulike kategorier som informantene fortalte om. Med problemstillingen i bakhodet velges altså setninger eller avsnitt ut for videre bruk i oppgaven. For at disse delene av teksten skal være brukbare, er det viktig at de gir mening i seg selv. Datamaterialet ble videre delt opp i de ulike kategoriene som alle kan knyttes opp mot hvordan trenerne forbereder utøverne sine mentalt (Thagaard, 2009). Deretter navnga forskeren de ulike kategoriene i henhold til hva som er sentrale temaer innenfor den teoribakgrunnen oppgaven baseres på. Grunnen til at analysen ble gjort som den ble gjort, er at forskeren hadde mulighet til å sammenfatte dataene slik at de ble mer oversiktlig (Thagaard, 2009). Først delte forskeren inn i få hovedkategorier, for deretter å lage underkategorier som beskriver underliggende situasjoner. Ut fra dette ble det gjort en ny kategorisering som tok utgangspunkt i den første kategoriseringen, og sitatene ble inndelt i de 13 strategiene som beskrives i oppgavens teoridel. Dette ble gjort for å konkretisere resultatene enda bedre, siden datamaterialet fra første kategorisering besto av nærmere 500 sitater. Dette kan sees på som et luksusproblem, men samtidig vil sitatene som virkelig fremhever gode momenter ut fra oppgavens problemstilling kunne forsvinne i den store mengden (Thagaard, 2009). Likevel er det viktig at man som forskeren er fleksibel i analysen og gjør et slikt valg om endring ifølge Thagaard (2009). Dette utdyper Thagaard (2009) videre med at «En indikasjon på at kategoriseringen er for lite reflektert, er at analyseprosessen oppleves som kjedelig» (s. 151). Nettopp dette er beskrivende for forskerens situasjon før det ble tatt et valg om å gjøre en stor endring i kategoriseringen, og som videre ga umiddelbare resultater med tanke på hans opplevelse av analyseprosessen. Ved å ta de valgene som ble gjort i forbindelse med kategoriseringen, er forskeren klar på at de kategoriene forskeren har hatt som utgangspunkt kan være begrensende for hvilket resultat oppgaven får. Ut fra dette valget av endring i kategoriseringen, kunne forskeren se sammenhengen mellom bruk av strategiene hos informantene opp mot hverandre, og se ulikhetene og likhetene mellom disse. Dermed kan hovedtrekkene som informantene peker på, identifiseres (Thagaard, 2009). Ved at hovedtrekkene til informantene settes inn i ulike kategorier, vil forskeren dermed kunne knytte disse til begreper hentet fra oppgavens teori. Ut fra dette vil forskeren tolke dataene ut fra interaksjonen mellom hans egen forståelse og teoretiske forankring og dataene i seg selv (Thagaard, 2009). Slik kan forskeren tilegne seg en helhetlig

forståelse av intervjudataene. Det er likevel viktig at selv om kategoriene er satt, så er de ikke fastlåst. Dette fordi kategoriene bør kunne endres i forbindelse med den forståelse som forskeren utvikler (Thagaard, 2009).

I oppgavens resultat- og diskusjonsdel er det gjort et valg om å belyse informantenes uttalelser i sitatmalen i hvor det ble ansett som hensiktsmessig, avhengig av hvor langt uttalelsen var. Dette var for å gjøre oppgaven oversiktlig og dermed gjøre det enkelt å se hva som er informantenes uttalelser og hva som er forskerens diskusjon.

5. Resultat og diskusjon

I denne oppgaven har jeg av hensyn til leseren valgt å sette resultat- og diskusjonsdelen sammen. Dette for å ha en god oversikt mellom hva trenerne uttalte (resultatene) og diskusjonen av disse. Denne delen av oppgaven er inndelt i 13 ulike kategorier med utgangspunkt i Feltz og kollegene (2008) sine anbefalte strategier for å skape, utvikle og opprettholde mestringsstro. Disse 13 kategoriene er brukt i lignende forskning tidligere, men disse undersøkelsene har heller fokusert på i hvor stor grad trenerne bruker strategiene og evaluering av effektiviteten til disse (Gould, Hodge, Peterson & Giannini, 1989, Weinberg & Jackson, 1990; Weinberg, Grove & Jackson, 1992). I tidligere studier er det også blitt sett på utøveres og treneres oppfatning av de 13 kategoriene i forhold til økning av mestringsstro (Vargas-Tonsing Myers, & Feltz, 2004).

Hvor stor de ulike delene er, er avhengig av hvor mye trenerne uttalte og forklarte seg om bruken av strategiene. Dette vil utdypes ytterligere i den enkelte kategori. Diskusjonen vil foregå rundt hvordan trenerne forbereder sine utøvere mentalt til internasjonale mesterskap, hvor trenernes uttalelser blir diskutert med bakgrunn i relevant litteratur. Hvilke strategier norske elitetrenere i svømming benytter seg av for å forberede utøvere mentalt til internasjonale mesterskap, er det jeg nå skal ta for meg.

5.1 Instruksjonsstrategier

Det første jeg vil ta for meg, er instruksjonsstrategier (Feltz og kollegene, 2008). Innenfor instruksjonsstrategier er simulasjonstrening beskrevet som en viktig måte for å øke utøvernes tro på å mestre ulike situasjoner som de møter. Flere av trenerne bruker blant annet treninger for å forberede utøverne mentalt til konkurranse.

...terpe, terpe terpe til det sitter. Tanken er jo litt det at jeg håper at vi terper og trener så riktig og så bra, at man terper så mye at når man kommer i konkurransen så er liksom tanken og meningen at da skal det sitte så godt i ryggmargen at du kan slippe deg løs.... (Trener 3).

«Den biten å bygge selvtilliten og å bygge det mentale fokuset inn mot stevner går ut på å løse arbeidsoppgavene i treningen mye.» (Trener 3).

En utrolig viktig faktor er mestringsfølelsen og det å vite at dette kan jeg. Og som trener er det da utrolig viktig å legge til rette for at utøverne får oppleve det underveis og virkelig får det. (Trener 6).

Her legger trenerne til rette for at utøverne skal føle mestring, noe som kan føre til at utøverne får mange gode tidligere erfaringer (Bandura, 1997). Utøverne har på treningene fått prøvd ut og mestret det de skal gjøre i konkurransen, noe som kan være med å bygge mestringstro. Pensgaard og Duda (2003) anbefaler at man på en regelmessig basis simulerer konkurranser slik at utøverne har mulighet til å lære seg måter å håndtere distraksjoner som vil være naturlig å møte på under konkurranser. Trenerne prøver altså å legge opp treningene slik at utøverne er forberedt og klare til de internasjonale mesterskap. Dette påpeker Pensgaard og Duda (2003) er viktig spesielt med tanke på de olympiske leker og utfordringer utøverne møter på der. Hvis trenerne alltid jobber på denne måten vil utøverne kunne få en økt mestringstro og opparbeide seg en økt kontroll over de ulike situasjonene de møter på i internasjonale mesterskap (Bandura, 1997; Ursin & Eriksen, 2004). Dette vil kunne øke sannsynligheten for at utøveren presterer optimalt under et internasjonalt mesterskap.

Selv om treneren har lagt opp til mestring og utfordring under treningene, kan det fremdeles forekomme at enkelte utøvere er usikre. Grunnen til dette er fordi utøverens opplevde mestringstro er viktig, altså om han/hun føler seg forberedt. For at en utøver skal kunne føle seg klar for konkurranse, kan det altså være viktig at han/hun først føler seg sikker på øvelsen i trening via simulasjonstrening (Weinberg & Jackson, 1990). Derfor kan det i forberedelsene være lurt å benytte seg av simulasjonstrening som er enda mer lik internasjonale mesterskap enn treningen kanskje vil kunne være. En av trenerne vektlegger også at det ikke alltid er at trening er den beste måten å forberede utøverne til konkurranser, men at mindre konkurranser er viktige for å forberede utøverne til mesterskap.

*Stevner er jo den beste testen for meg, det er der du ser hvordan det fungerer.
En test på trening trenger ikke si så mye hvis du ikke takler
konkurransesituasjonen, så den beste evalueringen er etter stevner, og se om du
er i rute og se om det er justeringer som må gjøres. (Trener 1).*

Simulasjonstrening trenger altså ikke nødvendigvis alltid fungere best i den daglige treningen for å forberede seg til internasjonale mesterskap, men ved å benytte seg av konkurranser kan dette tas videre. Samtidig kan man spørre seg om hvor grensen for å kalle trening for trening egentlig går, noe denne treneren utdyper.

*For de som konkurrerer på et internasjonalt nivå, så vil jeg si at alle andre
konkurranser er trening. Og det er den viktigste treningen du gjør, det er da du*

kan få flest svar i forhold til om du er på rett vei. Så hvis NM bare er et stevne på veien mot VM, og du stiller opp på NM, så svømmer du heller færre øvelser og gjør de ordentlig. (Trener 5).

Videre kan man tenke seg at siden trenerne arbeider med utøvere som er på høyt nivå, er det naturlig å forberede dem på lignende atmosfære og utfordringer som det kan være i EM, VM og OL. Dette understrekes også av Orlick (2008) som snakker om at man ved bruk av simulasjonstrening bør prøve å gjøre forholdene mest mulig lik de man forventer utøveren vil konkurrere i, altså de internasjonale mesterskapene. Det er den opplevde mestringstroen som er viktigst, og gjennom å konkurrere og lykkes i internasjonale konkurranser vil mestringstroen kunne øke som en følge av dette.

Det beste er jo å kvalifisere seg fire år før og være med å teste, det er jo det beste. Videre er det å være ute på de internasjonale stevnene, altså være med på World Cup, være med på EM, være med på VM, altså som går hvor det er tøff konkurranse. (Trener 2).

Her snakker Trener 2 om at den beste måten for en utøver for å forberede seg til OL på, er å delta i et olympisk mesterskap. Da kan utøverne oppleve mesterskapet, og dermed ha fire år til å konkurrere og forberede seg til neste gang. Ifølge McCann (2008) kan alt være en prestasjonsfaktor i et OL, hvor selv små ting kan påvirke utøverne. Det å få erfare disse ulike faktorene kan dermed være viktig erfaring som forberedelse til neste OL. Spørsmålet er bare om dette blir en positiv eller negativ tidligere erfaring for denne utøveren (Bandura, 1997). Hvis utøveren ikke presterer i det hele tatt under det første mesterskapet, er det ikke sikkert at utøveren nødvendigvis tar med seg noe positivt fra dette mesterskapet. Videre vil utøveren ved å konkurrere på høyt nivå i fire år før han/hun skal delta på OL, kunne erfare mange av de utfordringene som et OL medfører. Ved å konkurrere og oppleve et mesterskap kan man ta læring av de ulike utfordringene et OL medføre, og dette mesterskapet vil dermed kunne sees på som en form for simulasjonstrening (Orlick, 2008). Hvis man i tillegg får utøveren til å reflektere over dette og utfordrer utøveren på dette, vil det kunne føre til at utøverens opplevde mestringstro blir større. Dette gjelder i forhold til det å møte og håndtere utfordringene som ofte oppleves i internasjonale mesterskap. Selv om utøvere på landslaget reiser en del på stevner, planlegger også trenerne mange stevner selv. For at utøverne ofte skal få utfordringer i konkurranse, leter blant annet Trener 2 etter stevner som kan ha lik atmosfære som de store mesterskapene.

...så prøvde vi å komme oss ut til andre stevner, ikke minst i Sverige, men også ut i Europa og teste hvor det er ganske høyt trykk med folk og mye musikk og innmarsj og lys og alt slik. Vi prøver å finne de stevnene som skaper litt press utenfra da, med media med hele den pakken som er litt spesielt. (Trener 2).

I tillegg til at utøverne skal være forberedt på lyd, lys, media og lignende, kan det også være en idé å besøke bassenget det skal konkurreres i, noe som er mest aktuelt i forhold til OL. Grunnen til dette er at europamesterskap og verdensmesterskap ofte er i store baskethaller og lignende, hvor man bygger bassenget kun til mesterskapet⁴. Man benytter seg altså av simulasjonstrening i form av at utøverne besøker konkurranseanlegget foran det gitte mesterskapet og dermed får en følelse av hvordan hallen kan komme til å være under mesterskapet.

OL-arenaene er jo ferdige i god tid før, vanligvis et halvt år og de har stevner der, sånn at man drar dit og besøker anlegget, konkurrerer i det hvis du vil, hvis du føler at det vil bygge din selvtillit enda litt mer, bare besøk det og visualiser hvordan det kommer til å være da om x-antall måneder. (Trener 4).

Dette kan man se i sammenheng med det som sies i Feltz med flere (2008), nemlig at det kan være lurt å få utøverne til å tenke over hva som kan komme til å skje. På denne måten kan de begynne forberedelsene opp mot mesterskapet med ulike utfordringer som kan komme opp. Pensgaard og Duda (2002) bekrefter videre viktigheten av at utøverne får mange positive læringssituasjoner ved at trenerne fokuserer på dette. Dette er viktig for at utøverne skal utvikle en sterk tro på å kunne nå sine mål. Trener 4 beskriver også at ved å få et bilde av hvordan hallen ser ut, kan utøverne også benytte seg av visualisering for å forberede seg til mesterskapet. Dette vil jeg komme tilbake til under delkapittel 5.3 Visualisering.

Videre er et viktig punkt innenfor instruksjonsstrategier at instruksjonen ikke blir for dominant i kommunikasjonen mellom trener og utøver, noe Trener 6 beskriver.

Altså sånn generelt så tror jeg trenere er litt for, og det gjelder meg selv også for all del, vi er litt for flink til å fortelle folk hva de bør gjøre i stedet for å spørre hva de vil og hvordan de skal gjøre det, altså hvordan de skal oppnå ting. (Trener 6).

Dette er ifølge Feltz med flere (2008) en av de negative aspektene ved instruksjon, fordi utøverne da kan bli for avhengig av instruksjonen til treneren når han/hun skal ta valg

4 http://no.wikipedia.org/wiki/Kortbane-EM_i_svømming_2013

og er usikker. Noen ganger kan det være veldig enkelt å bare bruke instruksjon, men som det påpekes er sluttpoenget med å benytte seg av instruksjon å få en utøver som heller reflekterer over disse tingene selv. Dette er nettopp det Trener 6 er oppmerksom på og reflekterer rundt. Dette vil jeg utdype videre under strategien tilbakemelding.

Simulasjonstrening er altså en teknikk flere av trenerne snakker om at de benytter seg av for å forberede utøverne til internasjonale mesterskap. Det at trenerne utfordrer utøverne og får dem til å reflektere rundt utfordringene, vil kunne være positivt for utøverne. Ut fra dette vil det være større sannsynlighet for at utøverne også ser på situasjonen de øver på med positiv utkomme forventning (Ursin & Eriksen, 2004). Samtidig kan man spørre seg om trenerne gjør dette i nok stor grad. Foran OL i London var det for eksempel ingen norske svømmere som deltok i det åpne britiske mesterskap i OL-anleggene ett halvt år før OL.⁵ Som jeg nevnte i innledningen av oppgaven var det utøvere som hadde mentale utfordringer under dette mesterskapet. Hadde man benyttet seg av muligheten til å delta i det åpne britiske mesterskapet kunne utøveren skapt seg gode erfaringer og opplevd atmosfærer av anlegget, og på dermed forberedt seg til OL. Har utøveren benyttet seg av simulasjonstrening for å mestre/ forberede seg til internasjonale mesterskap, som i dette tilfellet vil være det åpne britiske mesterskapet, vil ikke alarmen gå like lett av. Grunnen til dette er at de har erfart situasjonen tidligere, og kroppen har også måter å håndtere dette på tilgjengelig som følge av simulasjonstreningen. Dette vil i neste omgang gjøre det mulig å prestere siden utøveren har forventninger om at han/hun skal kunne takle konkurransesituasjonen og de utfordringene som det innebærer (Ursin & Eriksen, 2004).

5.2 Tilbakemelding

Tilbakemelding er neste strategi jeg vil diskutere. Når det kommer til tilbakemelding for å bygge opp utøverne og forberede dem til mesterskap, er flere av trenerne veldig tydelige på hva de vektlegger.

Å skape trygghet hos utøveren, forsterke veldig godt de tingene som er bra og ikke dvele med de tingene som ikke har fungert eller hva som føles litt vanskelig her og nå, men fokus på styrkene. (Trener 3).

⁵ <http://www.swimmingresults.org.uk/swimming/results/2012/bstrials12/>

«Fokuser 100 % på det som er gjort, det som man ikke har fått gjort kan man ikke gjøre noe med.» (Trener 5).

I kommunikasjonen og tilbakemeldingene opp mot konkurransen fokuserer altså trenerne på de tingene som er gjort bra, og legger ikke vekt på det som utøverne ikke har fått gjort. Dette kan man se i sammenheng med det Bandura (1997) og Feltz og kollegene (2008) sier, med tanke på tilbakemelding og kommunikasjon for å øke mestringsstroen, nemlig å fokusere på utøverens faktiske kapasiteter. Det vil sannsynligvis ikke være oppbyggende for utøveren å høre rett før konkurransen at det er mye han/hun ikke har fått gjort. Det er nok heller ikke hensiktsmessig at utøverne plutselig skal begynne å jobbe med noe han/hun aldri har gjort før, noe trener 1 påpeker.

«Veldig lite nytt, ikke plutselig kom med en ting «også forresten du må huske på en ting». Der er vi ikke, det gjør du lenge før.» (Trener 1).

I forhold til kommunikasjonen og tilbakemeldingene utøverne får under stevnene, er også trenerne oppmerksomme på å bygge opp utøverne hvis de skulle være i tvil om noe i forhold til å prestere. Her beskriver blant annet treneren en svømmer som var usikker tidlig i mesterskapet, men som endte opp med å ta medalje.

...at de ser at det er mulig å komme seg videre etter en semifinale til en finale. Gjennom at og måten jeg gir innspill på da skal forsterke den følelsen at de føler at «faen det der er jo bare en sånn liten ting som jeg har klart for mange måneder siden som jeg ikke fikk helt til nå, men jeg vet hvordan jeg skal få til for jeg har blitt minnet på det... (Trener 4).

Ved at treneren kommer med denne tilbakemeldingen, kan dette føre til at utøveren får en sterkere tro på oppgaven fordi han/hun innerst inne vet at dette har han/hun gjort før. Bandura (1997) vektlegger som viktig for at verbal overtalelse skal gi en økt effekt på mestringsstroen. Ved at treneren gjør dette vil også utøveren kunne oppleve større kontroll over situasjonen, siden utøveren blir minnet på at dette har han/hun håndtert tidligere. Dermed vil utøveren kunne få en positiv utkommeforventning til situasjonen ved hjelp av trenerens verbale overtalelse (Pensgaard & Duda, 2002; Ursin & Eriksen, 2004). Trener 4 peker også på et av aspektene som Feltz m.fl. (2008) mener er viktig å fokusere på når trenere gir tilbakemeldinger etter finale. Først må man prøve å forstå perspektivet til utøveren, og videre at de er knyttet opp til et gitt aspekt med utførelsen. Dette tas også opp av trener 3 som beskriver en utøver som var usikker etter en semifinale.

...så gikk vi inn og så tok vi og fokuserte på de tingene som var bra, blant annet hadde utøveren faktisk ganske gode vendinger også ble det liksom veldig forsterket «og det var bra, der var du faktisk bedre enn veldig mange andre». Så fikk utøveren det fokuset i stedet for det fokuset hvor «ahh det føltes tungt og den biten der og jeg får ikke, det føles ikke som det flyter slik som jeg vil at det skal flyte», altså en veldig følelsesmessig greie. Veldig konkret, dette var faktisk bra, du bruker kortere tid fra 5 til 15 meter, 5 meter inn og 10 meter ut enn du har gjort før, det var en bra ting. Så det var liksom en god løsning, veldig konkret oppgave som ble utført bra også masse positiv feedback på det (Trener 3).

Her jobber Trener 3 med de to aspektene som trener 4 også gjorde, i tillegg til at det tas videre mot de to neste aspektene til Feltz med flere (2008) angående tilbakemeldinger. Det gis nemlig veiledning slik at utøveren kan forbedre seg med tanke på feilene som ble gjort, i dette tilfellet at fokuset rett og slett var feil. Veiledningen vil da gå ut på å forsterke de tingene som var bra, som med andre ord betyr at utøveren faktisk svømmer bra selv om han/hun selv ikke syntes det føltes bra. Bandura (1997) påpeker nemlig at hvordan utøverne føler seg har mye å si på deres mestringstro. Hvis utøveren føler seg litt stresset kan han/hun velge å reagere på to måter, på en positiv eller en negativ måte. Denne treneren gikk inn og forsterket det som var bra i løpet, og ut fra dette kan utøveren få en følelse av at det kanskje ikke er så viktig hvordan utøveren føler seg, når prestasjonen i seg selv uansett er bra.

Iblant trenger ikke utøverne nødvendigvis en stor prat, men bare en bekreftelse på at det som skjer er normalt. Ut fra dette får utøveren en bekreftelse på at han/hun faktisk innehar de kvalitetene som trengs for å prestere optimalt (Bandura, 1997). Dette beskriver trener 7.

...på veien bort til hallen så sier utøveren at «jeg holder på å pisse i buksen, jeg er pissnervøs» og da sier jeg også at «det skulle bare mangle, du skal i en xx-finale, du må være nervøs, det er en del av, jeg ville vært mer skremt om du var likegyldig og ikke nervøs»...(Trener 7).

Her benytter treneren seg av verbal overtalelse og viser en sterk tro på utøveren, noe som kan føre til at utøveren selv får en økt mestringstro (Bandura, 1997). Treneren er en innflytelsesrik faktor i forhold til utøveren, og kan ha effekt på utøverens oppfattelse av situasjon, noe som i denne sammenhengen er at ja situasjonen er stressende, men samtidig at det er bra å være litt nervøs (Pensgaard & Roberts, 2003). Ut fra dette kan også utøveren anse de kravene som stilles i en slik finale som mulig å håndtere, og vil derfor kunne gå inn i situasjonen med en positiv utkomme forventning. Dette selv om

det ikke følte så bra i første løp (Pensgaard & Duda, 2002; Ursin & Eriksen, 2004). Alarmen til utøveren har gått av siden han/hun oppfatter kravene til denne finalen som å være for høy for å prestere. Siden treneren er med og sier at dette er helt normalt, vil utøverne kunne få en følelse av at slik skal det være, og han/hun anser da situasjonen som håndterbar.

Som jeg beskrev i teoridelen til oppgaven, vil verbal overtalelse ofte kun ha begrenset påvirkningskraft på mestringsstroen over tid, og trenger heller ikke alltid fungere optimalt (Bandura, 1997). Dette kan være tilfellet hvis utøveren ikke tror på det treneren sier, altså må utøveren allerede ha en viss form for tro for at det en trener sier skal virke troverdig. En av trenerne beskriver blant annet dette.

«Er det vi gjør bedre enn de andre?» «Ja selvfølgelig, det er ingen andre som er i nærheten av å gjøre det du gjør». Det var mange ganger utøveren fikk høre det, det er ingen i verden som gjør det du gjør! (Trener 6).

Her spør altså utøveren for å få bekreftet om det de gjør er bra, og får en bekreftelse av treneren. Dette vil kunne føre til en sterk økning eller en opprettholdelse av mestringsstroen hos utøveren siden han/hun får bekreftet at han/hun fortsatt trener ekstremt bra. Dette ville kanskje vært unødvendig å uttale og treneren ville blitt oppfattet som naiv hvis utøveren selv ikke hadde noe som helst tro på det. Dette skal jeg nå ta videre i forhold til falske tilbakemeldinger.

Falske tilbakemeldinger kan som Feltz med kolleger (2008) beskriver både være positivt og negativt for mestringsstroen. Dette henger for sammen med om utøveren har tro på det treneren sier i forhold til løpet som skal gjennomføres. Hva som avgjør om utøveren har tro på dette kan ifølge Bandura (1997) være avhengig av en del faktorer. Kunnskapen, troverdigheten og påliteligheten til treneren vil kunne være medvirkende faktorer for hvordan utøveren påvirkes av trenerens verbale overtalelse.

Og det er mulig at utøveren også plukker opp og merker, og kanskje utøveren rett og slett, at det ble sånn hvis du prater veldig positivt til en utøver, som vet med seg selv at «nei det har jo ikke vært så bra», så er det noe skurr på linjen der også, budskapet blir ikke like klart og tydelig. (Trener 3).

Feltz og kollegene (2008) påpeker at ved bruk av tilbakemeldinger skal forskjellen mellom det som er sant og det treneren sier være veldig liten. Dette henger også sammen med at hvis en utøver oppfatter en trener som for positiv og dermed falsk, kan

dette være med på å svekke utøverens tillit ovenfor treneren. Dette er noe som Trener 1 har erfart.

«Hvis de gjør et dårlig resultat som du har hausset opp, så blir jo effekten motsatt. For da stoler de ikke på deg lengre. Men de får ekstra tillit hvis du har rett og de går over evne.» (Trener 1).

Det kan dermed være en stor sjanse å ta, på ene siden kan treneren og utøveren oppnå store og gode resultater, mens på andre siden risikerer treneren altså å miste troverdigheten ovenfor denne utøveren, noe Bandura (1997) understreker. Likevel tar en av trenerne opp et interessant aspekt med dette i forbindelse med forberedelser til mesterskap, og her spesielt under mesterskapet når utøveren kanskje er mest stresset.

...er det lurt å trykke ned en utøver i skoene rett før en start, det tror jeg ikke noe særlig på altså. Da må man bare prøve å være positiv så langt det går, og noen utøvere stiller jo 1000-talls spørsmål ikke sant, og hvis du vil kalle det lyve så ja det er en form for å lyve faktisk, det er det. Fordi man vil prøve å ha en avslappet utøver som går ut og, en utøver som har skuldrene opp til ørene når han skal ut å svømme, det går aldri bra. Så ja. (Trener 2).

Treneren gir altså positive tilbakemeldinger til utøveren, og utstråler en tro på at dette kommer til å gå veldig bra. Utøveren er usikker og stiller altså masse spørsmål hvor han/hun leter etter positive eller bekreftende tilbakemeldinger. Som treneren uttaler er utøveren stresset og har ikke stor kontroll over situasjonen. Utøveren har dermed en nøytral utkommeforventning, men ved at treneren gir positive tilbakemeldinger opplever utøveren en større kontroll over situasjonen. Dette vil da kunne føre til at utøveren får en positive utkommeforventning og en større tro på at han/hun kan prestere (Bandura, 1997; Ursin & Eriksen, 2004). I denne situasjonen Trener 2 beskriver, er det kanskje nettopp dette som skal til. Treneren utdyper dette videre.

Normalt sett har man fått hørt at man alltid har vært til stede og støttet så langt som mulig. Jeg har aldri fått en tilbakemelding fra en utøver etter et mesterskap at man har sagt for mye positiv, aldri. (Trener 2).

Utøverne har ifølge treneren aldri opplevd at han har framstått som lite troverdig i tilbakemeldingene, noe som er faren med falske tilbakemeldinger (Feltz m.fl. 2008). Om treneren skal komme med falske tilbakemeldinger er noe som må vurderes der og da under mesterskapet. Treneren må være forberedt på situasjoner hvor utøvere er stresset og nervøse og kan komme med mange spørsmål. Er treneren forberedt på dette

kan han/hun være en positiv og støttende faktor for utøveren (Bandura, 1997). Er ikke treneren klar i sin tale når utøveren kommer med disse spørsmålene, kan et feil eller uklart svar føre til at utøveren fortsatt har en lav mestringstro og en nøytral utkommeforventning, noe Trener 2 reflekterer rundt.

Utøveren har kanskje en manglende kontroll over situasjonen og stressalarmen har gått av, og nettopp der trenger utøveren en person som kan hjelpe han/henne til å gjenerobre kontrollen. Hvis ikke, vil utøveren fortsatt være tvilende og usikker på hvordan han/hun skal kontrollere situasjonen, noe som da kan medføre at utøveren får negative utkommeforventninger (Ursin & Eriksen, 2004). Treneren kan altså være med på å påvirke utkommeforventningene til utøveren, noe som kan være med på å sørge for at utøveren presterer optimalt.

Trenerne uttaler altså at de benytter seg av tilbakemeldinger som strategi for å opprettholde eller øke utøvernes mestringstro både før og underveis i mesterskapet. Underveis i mesterskapet kan det være lurt å være bekreftende i den verbale overtalelsen med tanke på utøverens mestringstro og hans/hennes utkommeforventning, noe teorien også støtter (Bandura, 1997; Feltz m.fl. 2008). Samtidig er det viktig at trenerne ikke kommer med falske tilbakemeldinger i det daglige, slik at de bygger opp utøveren på falske premisser som gjør utøveren forvirret når han/hun skal konkurrere og tidene ikke viser det samme som treneren sier. Likevel er det viktig for utøvere å omgi seg med personer som har tro på dem, noe som har vist seg å påvirke deres mestringstro (Feltz m.fl. 2008). Dette er noe jeg kommer tilbake til senere i kapittelet 5.12 Mestringstro fra andre.

5.3 Visualisering

Når man skal forberede seg mentalt til internasjonale mesterskap, kan det være viktig å se for seg og gjennom dette oppleve mesterskapet (Feltz m.fl. 2008). Trener 5 synliggjør dette.

«Se på bilder av svømmehallen slik at du kan visualisere deg inn i atmosfæren og slik, ellers er det bare å visualisere løpet og sette seg inn i, se for deg løpet, for eksempel i trening...» (Trener 5).

Fordi når de kommer til VM for eksempel, så har de vært der før. Jo flere ganger de har vært der mentalt, jo flere ganger de har følt at dette klarer jeg og jeg er sterk, jeg har sett dette for meg, jo større sjanse er det for at de skal klare å holde roen. (Trener 5).

Treneren fokuserer på at utøverne skal ha vært der før gjennom visualisering, og hatt gode erfaringer i det miljøet som mesterskapet skal være i. Dette er noe som støttes av Feltz med flere (2008) ved at visualisering kan hjelpe utøveren til å få økt mestringstro, gjennom at utøveren har hatt gode tidligere erfaringer i konkurranseanlegget. Det at utøveren har vært der mange ganger trenger ikke nødvendigvis være positivt. For å få en positiv effekt på mestringstroen av visualisering, må utfallet som visualiseres være positivt/suksessfylt (Feltz m.fl. 2008). Til slutt påpeker også Trener 5 at ved å benytte seg av visualisering, vil det være større sjanse for at utøverne vil kunne beholde roen når han/hun deltar i mesterskapet, noe som støttes av Ursin (1998) og Ursin og Eriksen (2004). Siden utøveren har erfart mesterskapsomgivelsene tidligere, kan utøverens opplevelse bli endret slik at han/hun opplever den som positiv og håndterbar. Dette har skjedd gjennom at hjernen har lagret informasjon om dette og anser det som håndterbart og forventningene til situasjonen er positiv. På grunn av dette vil utøveren ha en positiv utkommeforventning til situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004). Visualisering kan også være viktig for å forberede seg på hvilke motstandere som utøveren kan forvente å møte i en eventuell finale.

...en utøver var jo å utrolig flink til å liksom leke at der var hovedkonkurrenten. Vi skal ta å knekke han/hun fullstendig så da bare bruker du det da eller en kunne si til han at «okay hovedkonkurrenten ligger der, han/hun gjør det og det». Utøveren bare fyrer seg opp med ganske høyt tilsynelatende spenningsnivå, også går utøveren ut der og svømmer veldig avspent og teknisk flott. Så sånne ting som det er veldig viktig i de mentale forberedelsene, det at du faktisk har øvd på det du skal gjøre og at du har kontroll... (Trener 6).

Her beskriver også Trener 6 de samme aspektene med at utøveren har vært der før og at han/hun også har sett for seg konkurransen, samtidig som utøveren får godt resultat og opplever kontroll over situasjonen. Nettopp den opplevde kontrollen over situasjonen er viktig for å kunne ha en positiv utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004). Videre bruker trener 6 også visualisering for å prøve ut rutiner og lignende.

...gjennomgang av prosedyrer, gameplan, øve på løpsplanen eller alternative løpsplaner, prøve forskjellige strategier, jobbe med å finne frekvenser sånne ting som det, øve på også det for det er en treningsak for eksempel å klare å visualisere, så hvis vi sier at okay før du skal svømme, så skal du visualisere løpet ditt 3 ganger. (Trener 6).

Her jobber altså treneren aktivt for at utøveren skal forberede seg til mesterskapet gjennom mange ulike strategier for å finne en optimal måte å prestere på i

konkurransen. Nettopp det Trener 6 sier i forhold til å forberede seg gjennom visualisering er noe som Bandura (1997) påpeker. Gjennom utprøvingen av strategier og løpsplaner gjennom visualisering, kan utøveren opparbeide seg mange positive tidligere erfaringer og dermed stille med en sterk mestringstro når mesterskapet starter.

Selv om det er mange positive sider med bruk av visualisering, bør det påpekes at for at det skal være nyttig for prestasjonen, bør utøverne være god i det for at det skal ha noen effekt. Hvis trenerne sier til utøverne at de skal visualisere når utøverne ikke har noen nevneverdige ferdigheter i dette, vil effekten naturlig nok være liten (Short, Tenute & Feltz, 2005). Dermed er visualisering en teknikk som ikke anbefales for å utvikle mestringstroen til utøvere som er dårlig til å visualisere.

Som vi ser benytter trenerne visualisering for å øke eller opprettholde mestringstroen i tråd med det teori på feltet sier (Bandura, 1997; Feltz m.fl. 2008). Samtidig som det er interessant å se at det er så stor sammenheng mellom disse, er det viktig å notere seg at det ikke var alle trenerne beskrev og bekreftet at de brukte visualisering. Hva grunnen til dette er, er vanskelig å påpeke, samtidig kan det være vanskelig å benytte seg av og lære andre en teknikk hvis trenerne ikke har kjennskap til den selv. Når man vet at effekten av visualisering er stor, bør derfor trenerutdanninger i større grad vektlegge visualisering som en teknikk å lære trenerne. Trenerne kan gjennom dette også utfordre utøverne til å jobbe med dette, noe som kan føre til at utøverne blir enda bedre forberedt mentalt til internasjonale mesterskap.

5.4 Målsetting

Neste strategi som jeg skal beskrive er målsetting. Målsetting er ansett som svært viktig med tanke på motivasjon, ifølge Bandura (1997). Mye forskning er blitt gjort rundt målsetting og dens effektivitet, hvor resultatene viser at utfordrende målsettinger utvikler motivasjonen (Locke & Latham, 2002). Dette understreker også en av trenerne.

«For meg er det helt åpenbart at målsetting er det viktigste for motivasjonen...»
(Trener 6).

Når et mål skal settes, er det viktig at målet er spesifikt slik at utøveren vet hva som skal forbedres.

Sørge for at målsettingen og planleggingen er bra, slik at utøveren vet nøyaktig hva som skal gjøres og hvorfor det skal gjøres slik at de er motiverte til å gjøre det, at de har vært med på prosessen... (Trener 5).

Her ser man at treneren og utøveren sammen setter målet og at de planlegger hva som skal gjøres, noe som oppfyller kravet om målene skal være spesifikke (Feltz m.fl. 2008).

Balansegangen mellom hvor utfordrende målet er og mulighet for å oppnå målet er viktig å huske på når man skal sette målsettinger, ifølge Feltz m.fl. (2008). Dette utdyper flere av trenerne.

Hvis kravene til det du skal gjøre blir stilt akkurat slik at du klarer det eller enda lite granne lavere, eller at du kanskje klarer det lett, så er det jo muligens ikke tøft nok for å få utvikling. (Trener 3).

Så ellers er det klart at en viktig del av den mentale oppbyggingen av utøverne er jo en god balanse mellom utfordrende, at du gir dem utfordringer som de kanskje kan eller kanskje ikke klarer, for du får aller størst selvtillit av å klare de tingene du kanskje ikke klarer, og så er det at du viser at selvfølgelig at du tror på dem, men at du også stiller krav til utøverne på høyt nivå. Så den kravsettingen tror jeg også faktisk er viktig. (Trener 6).

Begge trenerne vektlegger at det er viktig med tøffe mål for at det skal gi utvikling og deretter mestringsstro. Feltz med flere (2008) anbefaler at målene er realistiske og at de med hardt arbeid er mulig å oppnå. Ser man dette i sammenheng med det de to trenerne sier, er alle ganske enige. Bandura (1997) påpeker at hvis treneren tror at utøveren har forutsetninger og lysten til å satse mot et utfordrende og tøft mål, kan treneren oppfordre utøveren oppfordre han/hun til dette. Dette kan nemlig være med på å bygge opp utøverens mestringsstro. Dette fordi det at utøveren opplever at treneren ønsker at han/hun skal sette seg høye og utfordrende mål, sier noe om trenerens tro på utøverens kapasiteter til å tilegne seg relevant kunnskap og ferdigheter (Bandura, 1997). Ut fra dette kan man også tenke seg til at utøveren får en følelse av at treneren tror at utøveren kan klare det siden treneren ikke holder utøveren igjen der og da. Dette er noe trener 7 er obs på.

«...det å stoppe utøvere som sier de skal sette høye mål det er jeg veldig veldig forsiktig med.» (Trener 7).

Dette skal jeg i hovedsak beskrive senere, men det at en trener stopper eller nedjusterer målene til utøvere som ønsker å gå for høye mål, kan være med på å senke

mestringstroen til utøveren ved at utøveren kan tolke det som om at du som trener ikke har troen på utøveren (Feltz m.fl. 2008).

Langsiktighet i målsettingene og å få utøverne til å løfte blikket framover, er noe mange av trenerne beskriver. Med dette mener jeg at de legger vekt på at utøverne ikke bør ha endelige mål, men hele tiden ha mål bak målet.

...det beste er egentlig å ha planen klar før, dette OL-et går slik og slik, målet er der og der, men neste OL, det er da vi på en måte skal heve lista, slik at du er klar over at dette her er nærmest et delmål, for å bygge over lengre tid. (Trener 1).

....du setter deg et mål bak målet, som er der allerede, så utøveren var jo drillet inn på OL i 2016 i god tid før OL i 2012 kom og at en begynner å snakke om det. Så jeg tror det er en, du forbereder deg en del på forhånd, at du prater om målet bak målet på et tidligere tidspunkt... (Trener 6).

«Men jeg tror jo det er viktig at vi, at man prater over litt lengre perioder sånn at man er forbi et mål, for jeg tror hvis det målet blir endelig så er det veldig vanskelig.» (Trener 7).

...jeg snakker jo ofte nå om 2024 og 2020 til folk, det er jo bare for at jeg skal male det inn, så kan man si at det, folk ler litt av det. Men det er klart det er en bevist strategi fra min side. Med han/henne så snakket jeg om 2024, altså det var jo en liten fleip, men jeg tenker at hvis jeg sier 2024 så er det kanskje realistisk for han/henne å tenke 2020. (Trener 7).

Alle disse tre trenerne vektlegger altså at det er lurt å ha en plan for videre satsing i forkant av et OL, slik at ikke dette OL blir det siste i målet. Hvis målet blir stående som det største og det siste kan dette føre til ekstra stress i en situasjon som allerede er utfordrende. Det er også viktig at trenerne sammen med utøveren tar en prat om framtiden før et OL, slik at utøveren ikke underveis i et OL går å lurere på hva han/hun skal gjøre etter OL. Har ikke utøveren og treneren tatt denne praten, vil dette kunne føre til at utøveren får en nøytral utkommeforventning hvor han/hun ikke opplever noen form for kontroll over situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004). Utøveren hadde kanskje trent på å håndtere OL i seg selv, men siden utøveren underveis i OL begynner å reflektere over hva som skal skje i ettertid, vil stressnivåene kunne komme over det som utøveren anser som håndterbart. Derfor bør trenerne og utøverne sammen foran mesterskapet ha en plan for hva som skal skje videre, uansett om utøveren skal legge opp eller om han/hun skal fortsette i fire år til. Målene bør derfor være noe som trenerne

sammen med utøveren kontinuerlig prater om, for at utøveren skal kunne se framover uten å bli usikker siden framtiden er usikker. Dette er ikke noe litteraturen har beskrevet i stor grad, og er derfor noe som bør forskes videre på.

5.5 Blokkering av distraksjoner

I internasjonale mesterskap er det mange distraksjoner utøvere kan møte. Derfor kan det være viktig å være forberedt på dette gjennom rutiner, noe som er anbefalt av Feltz med flere (2008). Rutiner er en god måte for å holde fokuset på de riktige faktorene under mesterskapet, og at utøverne opplever at de har kontroll over det som skal skje. Her beskriver Trener 1 rutiner opp mot et OL.

«Den gjelder hele perioden, altså OL-planen, var jo, er jo kanskje den mest detaljerte planen jeg har laget noen gang...». (Trener 1).

Treneren forklarer videre at planen omfattet alle forberedelser foran og i mesterskapet fram til premieutdelingen. Treneren og utøveren vurderte å droppe premieutdelingen, men når de hadde laget en så detaljert plan, vurderte de ifølge Trener 1 at det var like greit å ha også den med. Dette kunne være et tegn på at treneren hadde en sterk tro på utøveren, noe som kan være med å påvirke utøverens mestringsstro (Bandura, 1997).

«...den er så detaljert at du har full kontroll helt til du står på premiepallen. Og det var det vi følte, vi følte at man hadde full kontroll.» (Trener 1).

Ut fra dette kan man tenke seg at utøveren vil kunne ha en positiv utkomme forventning i forhold til konkurransen. Årsaken var at han/hun hadde en godt detaljert plan og dermed følte som treneren at man hadde full kontroll (Ursin & Eriksen, 2004). Dette siden stressalarmen til utøveren ikke går av fordi han/hun har en forventning om at de kravene som situasjonen stilte ville han/hun kunne takle. Grunnen til at Trener 1 anser rutiner for å være viktig tydeliggjøres videre med dette.

«...tryggheten med at du slipper å tenke på nytt, du vet hva du skal gjøre. Da fjerner du mye usikkerhet.» (Trener 1).

Nettopp dette er det Feltz og kollegene (2008) snakker om med tanke på blokkering av distraksjoner og at bruken av rutiner er utrolig viktig for at utøverne skal ha denne tryggheten som trengs. Dermed har de oversikt over alle usikkerhetsmomentene og

tankene som kan være negative for prestasjonen. Videre når det gjelder trygghet og rutiner uttaler flere av trenerne at det er viktig å prøve og gjennomføre rutineene i mindre konkurranser.

...rutinene bør du trene på, og det er ikke noe du trener på bare i internasjonale konkurranser, det må du trene på i mindre viktige konkurranser også. Så våre beste svømmere, ja de har helt klare rutiner på hva de skal gjøre, de må vite i hvilken rekkefølge ting kommer i når de kommer i en svømmehall, det skal ikke bare være sånn [finger i luften], og det er vår jobb mener jeg som trenere å sørge for at de har rutiner og det ser jeg fortsatt at det er forskjell. (Trener 7).

«Lage så gode rutiner gjennom sesongen at de rutineene sitter så godt, at selv om de blir stresset så klarer de å gjøre rutineene sine i ett mesterskap.» (Trener 5).

Dette er viktig med tanke på det Bandura (1997) sier om tidligere erfaring. Hvis utøverne kun har brukt rutineplanen en gang før det internasjonale mesterskapet, er sannsynligheten liten for at det skal fungere optimalt. Grunnen til dette er at utøveren ikke er trygg nok og kanskje heller ikke har troen på at rutineene skal fungere. Hvis utøveren har utført rutinen sin suksessfullt flere ganger med en påfølgende god prestasjon, er sjansen for å ha en sterk mestringstro i hovedkonkurransen større (Bandura, 1997). For å bygge opp tryggheten rundt denne rutinen er det viktig å få prøvd den ut i konkurranser på forskjellig nivå, slik Trener 7 vektlegger og som Trener 6 tar videre.

...det er klart at alle rutiner fungerer jo når de blir det, når de blir rutiner. De fungerer ikke bare fordi du har gjort dem en gang... (Trener 6).

Ved å prøve ut rutineene over tid i ulike konkurranser med ulike utfordringer i konkurransen, samtidig som utøveren skal følge rutinen, er muligheten stor for å bygge en sterk mestringstro i forhold til rutineene og det å prestere (Bandura, 1997). På denne måten vil utøveren også kunne teste om rutineene er optimale for at utøveren skal klare å holde fokus underveis i mesterskapet. Utøveren og treneren kan etter hver konkurranse evaluere hva som fungerte når det gikk veldig bra i konkurransen, og sammenligne dette med når konkurranser har gått dårlig, noe Feltz og kollegene (2008) også påpeker. Dermed kan utøveren i samarbeid med treneren finne ut hva som er viktig for at han/hun skal prestere best, og deretter prøve dette ut flere ganger foran mesterskapet. Dette er noe flere av trenerne vektlegger i bruk av rutiner for å forberede utøvere til internasjonale mesterskap.

En av distraksjonene i internasjonale mesterskap og spesielt i de olympiske leker kan være media (Pensgaard, 2008; Kristiansen, Hanstad & Roberts, 2011). I teorien beskrives det tre ulike former for rutiner, hvor det i forhold til media kan være lurt å benytte seg av den første som beskrives. Denne handler om tiden før og opp mot mesterskapet, fordi dette er noe som kan sette standarden for hva media mener og skriver underveis i mesterskapet. I artikkelen til Kristiansen med flere (2011) påpekes det at media kan være en negativ påvirkningsfaktor til utøverens forberedelser. I sammenheng med dette kan det være viktig å være strategisk og ha reflektert over sine uttalelser på forhånd. Flere av trenerne snakker om dette.

Det enkleste er jo å dempe forventningene, det er jo det enkleste selv om det ikke er morsomt. Det er ikke morsomt å si at «nei vi sikter ikke på medalje vi sikter på finaler». (Trener 1).

Aldri love noe mer enn man kan gi, type ha fokus på perse, svømme fort, aldri si noe om medaljer og gull og slike ting. (Trener 5).

Det er for eksempel kanskje ikke alltid lurt å gå ut med skyhøye greier i avisen sånn som en utøver gjorde en gang i sin tid, han/hun som gikk ut i avisen og skulle til OL å vinne...(Trener 6).

...ikke gå ut og basunere ut målene, det har jo vi vært veldig, vi kan jo i media sikkert, vi har i media vært veldig defensiv fordi vi har ikke gått ut og ropt at vi skal ta OL-gull eller VM-gull i sin tid med utøverne ikke sant. Vi har bare sørger for å la presset på utøverne være lavt, og utad har vi hele tiden fokusert på at vi skal, men vi har jo vært helt tydelig på tider vi ønsker å oppnå internt, men det er ikke noe vi har gått ut i media og sagt at nå skal vi ta gull i VM. (Trener 7).

Dette kan forsterkes av det flere av informantene i undersøkelsen til Kristiansen og kollegene (2011) uttalte, nemlig at de følte et ekstra press i forhold til det å prestere. Presset ble økt hvis mediene spurte etter resultater. Hvis man i tillegg går ut og flagger at man skal ta medalje, kan muligens dette presset øke ytterligere. Presset under internasjonale mesterskap og spesielt i de olympiske leker vil allerede være stort. Det vil kanskje være larest heller å være defensiv enn offensiv i uttalelsene sine til media (Pensgaard, 2008). En av grunnene til at utøvere bør være defensiv, utdyper trener 5 slik:

Nei fordi det er, nok en gang så vet man ikke hva de andre gjør, man kan svømme, nå målet sitt med en tid og svømme sitt livs beste løp og gjort alt perfekt, også kommer det en som har gjort et eller annet som svømmer fortere. Hvis man da har gått i media og sagt at man skulle gjøre det og det så får man

ofte flere spørsmål etterpå, og kanskje det ligger i bakhodet når man står på startpallen også, at man har lovet det. (Trener 5).

For å blokkere ekstra distraksjoner fra media er strategien til trenerne å la være å snakke om medaljer og gull, og heller snakke om å svømme fort og å komme til finaler. Dette kan sees i sammenheng med det Feltz og kollegene (2008) sier med tanke på at utøverne ved bruk av rutiner, som i dette tilfellet vil være i forhold til kontakten med media, har laget seg en plan slik at utøverne kan fokusere på de riktige tingene. I denne forbindelse blir de riktige tingene å svømme fort og prøve og komme seg til finaler, noe som man også kan se i sammenheng med målsetting og hvilken type mål utøverne har. Uttaler utøverne til media at man skal ta gull, vil kanskje fokuset følge etter. Ikke nødvendigvis at utøveren har lovet det til media slik Trener 5 sier, men at han/hun ikke husker på sine arbeidsoppgaven siden alt fokuset er på gull/medalje. Dette er som Feltz og kollegene (2008) påpeker det vanskeligste målet utøvere kan sette seg. Utøverne kan, uavhengig av om de har prestert sitt livs beste løp komme på 2. plass eller til og med utenfor pallen. For utøveren selv vil også dette fokuset fra media kunne være med på å endre hans/hennes eget fokus fra arbeidsoppgavene og over til gull eller medalje. Ifølge Trener 5 kan dette ligge i bakhodet til utøveren når han/hun skal prestere. Ligger dette i bakhodet til utøveren i stedet for arbeidsoppgavene, kan utøveren også få utfordringer med utkommeforventingene. Utøveren har et fokus eller et mål med løpet som er lite kontrollerbart, hvor han/hun vil kunne ha en nøytral utkommeforventning, fordi han/hun ikke ser hvordan situasjonen skal håndteres (Ursin & Eriksen, 2004). Ved at treneren hjelper utøveren med å fokusere på arbeidsoppgavene istedenfor resultatet, vil utøveren ifølge Pensgaard og Roberts (2000) også kunne oppfatte treneren som en mindre kilde til stress.

Men jeg mener de må ikke lese media underveis, altså ikke lese hva folk skriver om deg, for det er også en distraksjon. (Trener 7).

Å lese media for eksempel, ikke gå inn på nettsider og spesielt ikke hvis vi har dårlige starter eller uansett, altså der også, det kan være en dårlig kommentar så blir du satt litt ut. (Trener 7).

Uavhengig av hvordan utøveren har prestert, mener Trener 7 at det er fornuftig ikke å lese media underveis i mesterskapet og at dette er en distraksjon. Med tanke på å merke press fra media knyttet til det å prestere, anbefaler Kristiansen og kollegene (2011) at

utøveren benytter seg av rutiner. I en artikkel av Kristiansen, Roberts og Sisjord (2012) om fotballkeepere og negativ medieomtale påpekes det at for å håndtere dette unngikk keeperne å lese avisen eller se på nyhetene på kampdagen. Selv om denne studien er om fotballkeepere, vil det kunne være overførbart til individuell idrett. Keepere blir mange ganger stående «alene», derfor kan de i mange tilfeller kan sees på som en individuell utøver. I denne studien vektlegges det også mye av det samme som Trener 7 har erfart hos sine utøvere (Kristiansen m.fl. 2012).

I tillegg til media kan også sosiale medier eller mobilbruk være en distraksjon. Denne kan man som med media sette under Moran (2004) sin første form for rutine, altså noe utøverne kan planlegge på forhånd opp mot mesterskapet for å kunne holde rett fokus.

...det var noe vi ble enig om i gruppen, kutt ut mobiltelefon i mesterskapet, ikke sitt og få alle disse tekstmeldingene som flyter inn, så til slutt kan det være en melding som gjør deg stresset og får deg ut av balanse, det er nok, selv om du har fått 10 positive meldinger, du kan få 1 dårlig melding. (Trener 7).

...jeg forslår for utøverne allerede på NM å slå av mobiltelefonen og trene på det. Å ikke få noe, for tekst kan være, ja det kan tolkes på mange måter, ikke minst idag med alle disse smileyene og utropstegn og rare forkortelser og ting. Av og til en sånn ting som «bra jobbet» kan jo bli dårlig hvis du setter smileyen med feil hull, så det er også en måte og. (Trener 2).

Vi har ofte hatt en rutine på at kvelden før for eksempel øvelsen skulle starte, så er det vekk med telefon og internett og alt slikt, også var det slått av til finalen 2 dager etterpå var over. Bare for og ikke, det kan være tekstmeldinger eller facebook, eller internett og alt mulig som skrives og som står, og alt bare for å holde fokus på, bare gå inn i en boble å ha fokus på det som skjer her og nå. (Trener 5).

Her ser man at flere av trenerne ser viktigheten av å ta grep i forhold til faktorer utøverne kan bli satt ut av. Denne faktoren kan faktisk kontrolleres bort, ved å skru av mobiltelefonen under det internasjonale mesterskapet. Utøverne vil dermed kunne unngå plutselige overraskelser og mulige distraksjoner som følge av meldinger, som gjør at utøveren blir satt ut av det fokuset han/hun skulle hatt (Feltz m.fl. 2008). Denne rutinen gjør at man har utøvere som er fokusert på hva de skal gjøre underveis i mesterskapet. Dette i stedet for at utøverne bekymrer seg over hva personen som skrev meldingen egentlig mente, siden meldinger er tekst som kan tolkes på forskjellige måter, noe trener 2 også vektlegger. Man ser også at den ene treneren vektlegger at treneren sammen med utøverne ble enige om at dette var lurt, hvor da utøverne faktisk

har reflektert over dette sammen med treneren.

Hvis rutiner blir for automatiserte, vil rutinene ikke lenger være hensiktsmessig for det de er tiltenkt. Derfor er det ifølge Feltz m.fl. (2008) viktig å vurdere kontinuerlig om rutinene er optimale for det som skal skje, og at de ikke er for automatiserte. Dette kan også være viktig i forhold til å håndtere ting som faktisk kommer utenfor det som opprinnelig var utøverens rutiner og det han/hun hadde forberedt seg på inn mot mesterskapet.

Helst vil jeg at de skal spikre gameplanen ganske bra, men samtidig så må aldri en gameplan være så tight, man må aldri være så låst til den at du ikke takler hvis det skjer uforutsette ting. (Trener 6).

Også må den ikke være helt låst, det må være litt slingringsmonn for hvis brillene eller drakten ryker, så men det er jo også for å forebygge at du har buffer i forhold til hvis det skjer. (Trener 6).

Sånn at jeg liker jo også å ha kontrollerbare rutiner, ikke rutiner som, altså du må kunne også change altså tenke annerledes. (Trener 7).

Trenerne er altså klare på at utøverne skal ha gode rutiner, men samtidig skal utøverne være klare over at han/hun også skal være forberedt på at uforutsette ting kan forekomme. Utøverne vet ikke nøyaktig hva som kan komme til å skje, men de er forberedt på at noe kan oppstå og derfor opplever de seg selv som forberedt. Dette kan man se i sammenheng med det Ursin og Eriksen (2004) snakker om i forbindelse med aktivering av stressalarmen. Når denne går av er avhengig av hvilke forventninger som er knyttet til det som skal gjøres. Utøverne har gjennom denne utviklingsprosessen med rutiner kanskje fått lagret en positiv erfaring av denne måten å gjøre det på. Alarmen går ikke av når det skjer uforutsette ting, og det skapes dermed ikke unødvendig stress hos utøveren. Dette vil kanskje skape en trygghet hos utøverne gjennom at rutinene fungerer samtidig som de er forberedt på at uforutsette ting kan skje. Dette kan videre være med på å øke utøverens mestringstro (Bandura, 1997). Ved å forberede utøverne på denne måten, kan treneren også endre utøverens rutiner i mesterskapet, slik at utøveren skal takle en situasjon som han/hun aldri tidligere har vært i.

....da tenkte jeg «hvilke rutiner, hva kan vi gjøre annerledes for at vi skal få skviset ut enda mer» og da ble vi enig om at vi skal i hvertfall ikke gjøre tabben, for det som bekymret meg var nettopp at øvelsen var et av de tidligste løpene utøveren skulle svømme klokken 10 om formiddagen, at vi kjører 2

innsvømminger. Vi skal sørge for at kroppen din er steinklar, og da endret vi rutinene i XX. (Trener 7).

Her ble altså rutinene endret i mesterskapet for at utøveren skulle være best mulig forberedt, og for å få utøveren optimalt klar til konkurransen. Her evaluerer treneren hvordan de skal kunne prestere enda bedre. Treneren tar helt klart en stor fordi utøveren faktisk aldri har gjennomført dette opplegget foran mesterskap, noe som kan gjøre utøveren usikker (Bandura, 1997). Utøveren har ikke hatt noen erfaringer med dette tidligere, og nettopp erfaringer er den sterkeste kilden til en utøvers mestringstro. Samtidig har det som flere av trenerne allerede har påpekt vært kommunisert underveis med jobbingen med rutiner at det kan komme uforutsette ting. Treneren må være rimelig sikker på at utøveren har kapasitet til å endre på slike ting underveis, hvis han tør å gjøre slikt under et internasjonalt mesterskap (Ursin & Eriksen, 2004). Før treneren foreslo endringen i rutinene, understreket han at han hadde en sterk tro på utøveren.

Vi gikk inn og så sier jeg til utøveren på kvelden at «jeg er 100% sikker på at du er så fysisk optimalt forberedt som mulig så foreslår jeg at vi går i XX klokken 5.00 på morgenen og svømmer en innsvømming». (Trener 7).

Treneren vektlegger altså først at utøveren er veldig godt forberedt. For at utøveren skal være klar til å svømme og rett og slett være våken når han/hun skal prestere, ønsker treneren denne endringen i rutinen. Ved at treneren vektlegger at utøveren er 100 % fysisk forberedt samtidig som treneren kommer med dette forslaget, vil dette kunne være med å forsterke utøverens mestringstro (Bandura, 1997). Utøveren selv er kanskje usikker på hva som er best når han/hun er i en slik situasjon, noe treneren også påpeker når han i intervjuet utdyper at han visste at utøveren kom til å ha problemer med å sove uansett. Dermed fungerer treneren som en viktig kilde til mestringstro gjennom at han ga utøveren den veiledningen som utøveren trengte i denne situasjonen (Feltz m.fl. 2008). Treneren vet også at han har den troverdigheten som han trenger hos utøveren, for at utøveren skal ha en sterk tro på det treneren sier. Dette er kanskje ekstra viktig i slike valg som tas underveis i et internasjonalt mesterskap (Bandura, 1997).

Så er det alltid rom for justeringer, for det er ingenting som spikres for da stopper det. Det er alltid mulighet for forandringer, det skal ikke være farlig å forandre, men kvaliteten skal ikke gå tilbake, da må du forandre noe bra med noe bedre. (Trener 1).

Nettopp denne tryggheten på at hvis noe skal justeres så skal det justeres til det bedre, er

viktig at trenerne kommuniserer slik at utøverne har kapasitet til å justere. Har utøveren fått kommunisert dette i tillegg til at han/hun har opplevd å endre på rutinene underveis i et konkurranse før, vil disse erfaringene kunne være viktige for mestringstroen når noe faktisk skal endres på underveis i et mesterskap (Bandura, 1997). At utøvere ikke blir satt ut av uforutsette hendelser og i denne sammenheng klarer å holde tankene positive, er noe jeg skal se nærmere på i neste kategori.

5.6 Kontroll over negative tanker

I stressende situasjoner er det lett at utøvere blir usikre, og at det kan snike seg inn noen negative tanker. Noe av dette kan rutiner hjelpe med, mens kontroll av negative tanker kanskje mer er strategier som er bra å ha tilgjengelig hvis det oppstår noen uforutsette hendelser (Feltz m.fl. 2008). Derfor kan det være viktig med strategier som kan tas i bruk når slik ting oppstår.

Utøveren kan bli veldig låst i hvordan ting føles underveis «der misset jeg på den vendingen» Så drar han/hun med seg det 15-20 meter ut på neste lengde, at fader der misset jeg, også blir det veldig mye fokus på at jeg bommet på det som var arbeidsoppgaven min. (Trener 3).

Her kommer treneren med et konkret eksempel på hvordan utøvere kan endre fokuset underveis i et løp hvis de bommer på noe. Trener 7 kommer med et forslag til løsning på slike utfordringer med følgende strategi.

... jeg tror det må være enkelt, jeg tror du må gjøre enkle grep med folk, du må ikke lage det for komplisert. Så du må lage enkle ord, enkle uttrykk, enkle tekniske ting som vi gjør, altså ha ting som er strategier som gjør at du forbereder på at du må ha en strategi, du må ikke bare hoppe ut i og se hvordan det går. (Trener 7).

Treneren foreslår altså at man benytter seg av enkle ord og uttrykk som utøverne kan bruke for å komme tilbake til fokuset eller opprettholde fokuset, også kalt triggerord (Williams, Nideffer, Wilson, Sagal & Peper, 2010). Strategien treneren snakker om kan dermed hjelpe utøveren til å holde konsentrasjonen på det som er viktig. Williams m.fl. (2010) utdyper dette videre og sier at denne strategien kan være hjelpsom for å unngå ulike distraksjoner. En annen strategi som beskrives er reframing.

Det har også vært min strategi at jeg ønsker at vi skal være i en utfordrerposisjon, aldri sette oss selv i en forsvarsposisjon, vi skal være i angrep. (Trener 7).

Reframing er altså en teknikk som brukes for å endre tankesettet til utøverne, ved å endre perspektivet i det han/hun tenker fra negativt til positivt (Feltz m.fl. 2008). I dette tilfellet endrer man det fra å være i forsvarsposisjon til å være i angrepsposisjon, noe som har vist seg å kjennetegne suksessfulle utøvere i de olympiske leker (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, Peterson, 1999). Grunnen til at treneren mener dette, forklarer han med at de gangene han har reist til et mesterskap hvor utøvere skal forsvare noe eller tenker at de skal forsvare noe, så legger de unødvendig press på seg selv. Å endre fokus slik som Trener 7 påpeker, kan man for eksempel gjøre ved å få utøverne til å fokusere på at de i mesterskapet får en mulighet til å teste seg selv, i motsetning til at de skal ut å forsvare sitt eget rykte og/eller landets rykte. Ved å kommunisere til utøverne at de er i en utfordrerposisjon og ikke har noe å forsvare, vil dette kunne føre til at utøverne opprettholder eller øker sin mestringsstro (Feltz m.fl. 2008). Gjennom at man har unngått å gå ut i media og uttalt at man skal ta medaljer, slik jeg har beskrevet tidligere, kan også være hjelpende i denne sammenheng. For at reframing skal fungere effektivt, bør treneren sammen med utøveren innføre dette tidlig i sesongen slik at utøveren har mulighet til å prøve ut og lære seg dette, og i neste omgang bygge opp en tro på at dette faktisk fungerer (Bandura, 1997). Har de en tro på at dette fungerer, er sannsynligheten for at de blir å benytte seg av dette under det internasjonale mesterskapet også større.

Negative tanker kan også henge sammen med smerte, ved at utøveren kjenner smerte fordi de blir sliten underveis i løpene sine og dermed blir negativ i tankegangen. Trener 7 foreslår følgende.

Det kan være sånne konkrete ord de jobber med eller de kan jobbe med konkrete ja ikke bare ord, men også konkrete tekniske oppgaver som gir dem kraft i svømmingen og som endrer fokus så det ikke blir smertefokusert, så det er jo sånne strategier som er veldig individuell... (Trener 7).

Triggerord kan også brukes i forhold til å håndtere smerte under løpet også, og at utøverne gjennom dette kan klare å kontrollere den indre dialogen (Feltz m.fl. 2008; Williams m.fl. 2010). Utenom konkrete ord er ikke treneren mer spesifikk i forhold til å beskrive hvordan strategi som brukes. Likevel kan disse triggerordene være knyttet til strategien som Feltz m.fl. (2008) beskriver med tanke på å få utøveren til å skifte tankemåte. I dette ligger det at utøverne i stedet for å fortelle seg selv hva han/hun ikke skal gjøre, forteller utøveren seg selv hva de skal gjøre. Trener 5 beskriver dette videre.

«Smerte er gøy, jeg har mer på lager» kan man gjerne få dem til å si til seg selv før siste set. Og bare pepe de skikkelig opp i trening for å tørre og gå til skikkelig i trening selv om det er vondt og de er slitne, fordi det er det som oftest skiller de beste i konkurransen og, det er jo de som klarer å holde fokus og holde teknikk, og trykk når man blir slitne, de som ikke faller av. Så det må man trene på. (Trener 5).

Her ser man at treneren beskriver det som Trener 7 tidligere var inne på og som ut fra Feltz m.fl. (2008) kalles reframing. Ved å gjøre dette blir fokuset positivt og offensivt i stedet for negativt og på at det gjør vondt og utøverne blir slitne. Videre ser man også at treneren vektlegger at dette må det trenes på i trening slik at utøverne klarer det i konkurranse. Dermed opparbeider utøverne seg gode tidligere erfaringer rundt dette, noe som gjør at han/hun kan få en økt mestringstro i konkurransen (Bandura, 1997). En annen trener baserer seg i hovedsak på å gi utøveren trygghet som strategi for å få fokuset bort fra det negative.

«Så det er igjen tryggheten at du vet at du kan bli slitne og du vet at du kan svømme fort når du er slitne. Da er det bare å kjøre på.» (Trener 1).

Ved at treneren kjører utøveren gjennom treninger og konkurranser som medfører at utøveren får gode erfaringer knyttet til å svømme fort selv om han/hun er slitne, vil usikkerheten når smerten kommer underveis i løpene etterhvert kunne bli mindre. Utøveren lærer å prestere uavhengig av dette og havner ikke i en negativ tankegang selv om han/hun er slitne. Den fysiske og mentale statusen i kroppen er viktig for mestringstroen, noe det er viktig at man i minst mulig grad lar utøverne bli negativt påvirket av (Bandura, 1997). Utøveren vil dermed kunne ha fokus på de riktige tingene og at det går bra, samtidig som mestringstroen fortsatt er sterk selv om han/hun kjenner smerter og er slitne.

5.7 Troen på å håndtere utfordringer

Utfordringer som utøverne møter underveis i et mesterskap er ikke alltid like lett å håndtere. Derfor er det viktig at trenerne aktivt jobber med å øke troen til utøveren når det kommer til å håndtere utfordringer. Jeg har i forrige kategori allerede vært litt inne på smerte som også kan være en utfordring, og jeg vil derfor ikke ta dette opp her.

For at en utøver skal kunne øke sin tro på å håndtere utfordringer, kan han/hun for eksempel benytte seg av andre utøveres erfaringer.

Vi vet at det er stort. Jeg pratet med en utøver etter at han/hun var med i OL, og han/hun sa det at han/hun var super-forberedt. Han/hun trodde han/hun var super-forberedt, men utøveren fikk den store «skjelven» når han/hun kom inn til finalen på øvelsen. Og det var utøveren ikke forberedt på at det kom til å skje likevel selv om han/hun var forberedt. Og det pratet jeg mye med min utøver om at det er mye større enn du tror, så vær forberedt på det. (Trener 1).

Her benytter altså treneren seg av vikarierende erfaring for at utøveren hans skal kunne forberede seg mentalt til deltakelse i OL. Utøveren som kom med denne historien ble på grunn av OL-finalen og hans/hennes nivå respektert for dette, noe som kanskje gjorde at utøveren til trener 1 anså denne vikarierende erfaringen som aktuell og sammenlignbar for han/hun. Ved at treneren i god tid før mesterskapet peker på denne andre utøveren som fikk «skjelven», og bruker denne som referansepunkt, vil utøveren hans selv kunne reflektere over at han/hun trenger å være forberedt på akkurat dette (Bandura, 1997). Tidsaspektet er viktig for at utøveren skal få tid til å finne en strategi og bli trygg på at dette kan han/hun kontrollere (Ursin & Eriksen, 2004). Utøveren ser at dette er viktig fordi når denne andre utøveren som var godt forberedt ikke klarte å prestere, er det også mulig for utøveren selv å få «skjelven». Treneren får utøveren til å bli bevisst nettopp dette, noe som i neste omgang kan hjelpe utøveren til å ha en positiv utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004). Årsaken er at utøveren er bevisst dette og forberedt på å kunne bli satt ut, og dermed er 'set value' høyere og klar for å håndtere det. Utøveren vil være klar over at han/hun kan bli satt ut, men fordi han/hun har lært seg å håndtere kravene i den utfordrende situasjonen, vil utøveren opprettholde en positiv utkommeforventning. Hvis utøvere opplever at han/hun ikke har noen måte å håndtere de utfordringene som er, vil utøveren kunne risikere å ha en nøytral utkommeforventning siden han/hun ikke føler noe som helst kontroll over situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004).

For å øke troen på å håndtere utfordringer, kan man ta i bruk eksempler fra andre utøvere. En utøveren bruker altså en bedre utøver som modell/eksempel på at det er mulig. Her beskriver treneren hvordan han har benyttet andre gode utøvere som modell for sine utøvere.

...også ble vi kjent med han, også så dem etterhvert at han hadde to armer og to bein, kortere enn meg, altså det er ikke noe hokus pokus, man så hvilke områder han var litt bedre enn de andre på også jobbet vi med dem... (Trener 7).

Hvis utøvere ikke har troen på at de skal kunne klare å prestere, vil dette kunne være en utfordring som skiller mellom en middels mestringstro og en høy mestringstro (Feltz m.fl. 2008). I dette legger jeg at det er viktig for utøveren å se at det faktisk er mulig å prestere ved å sammenligne seg med de som pr nå er på et høyere nivå enn seg selv. En vikarierende erfaring kan derfor være viktig, for at utøveren skal få den mestringstroen som er hensiktsmessig for at han/hun skal kunne prestere optimalt. Her beskriver også treneren et viktig punkt for hvor stor påvirkningskraft vikarierende erfaring har, nemlig at utøverne ser at de er sammenlignbare og ganske så like med den som brukes som referansepunkt (Bandura, 1997). Videre vil utøveren kunne oppleve at han/hun innehar de kravene som stilles for å skulle prestere på nivået som utøveren som fungerer som referansepunkt. Dette vil kunne føre til at utøveren får en positiv utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004).

I forhold til å håndtere utfordringer, er skader en av de sentrale utfordringene (Feltz m.fl. 2008).

Det er klart det er like frustrerende når jeg har vært gjennom disse skadeproblematikken med noen av utøverne, og det er frustrerende. Og det ser jeg at vi har sjelden lyktes, sjelden, vi har aldri lyktes når det har vært skadeproblematikk og vi ikke har fått gjort jobben. (Trener 7).

Som jeg påpeker i teoridelen kan skader være noe av det mest utfordrende en utøver opplever i løpet av sin idrettskarriere. Ut fra det treneren sier kan man forstå at det er veldig utfordrende for trenerne også. Hvorfor utøveren ikke har lyktes er vanskelig å påpeke, men samtidig kan det virke som om at trenerne ikke har en klar strategi på hva en skal gjøre hvis skader oppstår. Her foreslår Feltz og kollegene (2008) at man benytter seg av andre utøvere som tidligere har vært skadet og har kommet tilbake suksessfullt som referansepunkt. Dette kan hjelpe utøveren til å håndtere denne situasjonen bedre og dermed komme raskere opp på nivået han/hun var. Utøveren har en annens erfaringer å støtte seg på, noe som kan forenkle prosessen siden utøveren slipper å gjennomgå alt alene. Det at denne utøveren hjelper og støtter den skadde utøveren, vil kunne være avgjørende for hvor lang tid det tar før utøveren er tilbake (Feltz m.fl. 2008). Det å justere ned målsettingene i slike situasjoner kan også hjelpe en utøver siden dette tar litt av presset bort fra han/henne, noe jeg kommer nærmere inn på i en senere del i oppgaven.

Trenerne forteller altså om bruk av vikarierende erfaring for å forberede utøverne til internasjonale mesterskap (Bandura, 1997). Samtidig kan man spørre seg om bruken av dette ikke kunne vært enda bedre. Mange av norske utøvere som har tatt medalje, har også opplevd å mislykkes. Kunne trenerne i større grad lagt opp til erfaringsutveksling ved at både de utøverne som lyktes og de utøverne som mislyktes fortalte sine erfaringer til de andre utøverne? Trener 7 sier jo blant annet at de aldri har lyktes når en utøver har vært skadet, men kunne utøveren prestert bedre hvis han/hun hadde hørt noen som tidligere hadde slitt med noe lignende? Litteraturen er i alle fall klar på at dette kan være avgjørende (Feltz m.fl. 2008).

5.8 Attribusjoner

Attribusjon som teknikk er viktig for å forklare prestasjonen som er utført. For å øke eller opprettholde mestringsstroen til utøveren, er det derfor viktig at man er bevisst hvordan utøverne og trenerne forklarer prestasjoner (Feltz m.fl. 2008). Det første jeg skal ta for meg er hvordan trenerne forklarer prestasjonen hvis det har gått bra.

«Det er litt viktig i denne evalueringen, at det kommer fram at «det er jo fordi du jobbet så bra med dette her og dette her er blitt tatt skikkelig tak i». (Trener 3).

«...som oftest prøver jeg å relatere det til det de har gjort i treningen eller det de har gjort bra i forberedelsene.» (Trener 6).

«Jeg er jo veldig opptatt av at et suksessfullt resultat ikke bare forklare hva du har gjort de 3-4 siste ukene men faktisk hva du har gjort det hele siste året.» (Trener 7).

Alle tre trenerne vektlegger at utøverne skal få en forståelse av at grunnen til at de svømte bra, var fordi de har trent godt over tid. Ved å forklare gode prestasjoner med stabile faktorer som utøveren har kontroll over, vil dette kunne føre til at mestringsstroen øker (Gernigon & Delloye, 2003; Hanrahan & Biddle, 2008). Dette kan forstås som at man attribuerer prestasjonen tilbake til utøverens evner. Hvis trenerne skal forklare en utøvers prestasjon når det ikke har gått bra, fokuserer de på følgende.

Det er mye lettere å akseptere å si at ja hvorfor perset jeg ikke, jo fordi jeg gjorde noe annet som jeg ikke har hatt fokus på dårligere sant, også sier de okay jeg kan ikke glemme å ha fokus på det jeg gjorde bra før, selv om jeg utvikler meg på noe annet. Så det er mye lettere å selge det. Så det handler om det å ha kontroll, det handler om å vite at du har gjort en bra jobb. (Trener 1).

Her er det nær sammenheng mellom det treneren sier og det Feltz m.fl. (2008) sier. Feltz m.fl. (2008) mener de er mest hensiktsmessig å forklare en prestasjon som ikke har gått så bra, med et dårlig valg av strategi. Utøveren har gjort et feil valg, altså har utøveren kontroll over situasjonen, og vil neste gang bare trenge å velge annerledes for at prestasjonen skal bli bedre. Dette kan være spesielt viktig under et mesterskap hvor man i liten grad får endret på kapasiteten og ferdighetene til utøveren. Dermed er utøverne sikre på ferdighetene sine og opplever kontroll over situasjonen. Det er da mulighet for at utøveren neste gang har en sterk mestringstro og en positiv utkommeforventning (Bandura, 1997; Ursin & Eriksen, 2004). Samtidig som trenerne er med på å påvirke hvordan utøverne vurderer prestasjonene, er de også klare på at de lar utøveren evaluere sin prestasjon først før de kommer med sine meninger.

«Nå starter alle samtaler med, alle de pratene etterpå og evalueringene er deres utgangspunkt først...» (Trener 3).

«Først og fremst så vil jeg ha forståelse av hva de har gjort, enten det er positivt eller negativt så vil jeg alltid ha tilbakemelding på hva de har gjort.» (Trener 1).

Dette er viktig med tanke på at utøverne skal kunne forklare prestasjonen selv, og dermed kan også treneren se om det er overensstemmelse mellom deres forklaring og trenerens egen forklaring. Samtidig er det også viktig at trenerne lar utøverne forklare prestasjonen og ikke resultatet, slik at utøverne jobber med å vurdere egen prestasjon i seg selv og ikke resultatet eller prestasjonen opp mot andre. Ved at trenerne først hører meningene til utøveren vil treneren ikke å risikere å påpeke masse feil med prestasjonen som utøveren egentlig ville ha sagt selv. Dette er også viktig siden utøveren kan få en følelse av at treneren ikke har troen på han/henne lengre siden treneren kommer med negative tilbakemeldinger (Feltz m.fl. 2008). Utøvere på dette nivået vet som oftest hva som var bra og dårlig, samtidig som treneren kan komme inn med sine synspunkter etter at utøveren er ferdig. Treneren kan gjennom dette identifisere hvis utøveren hver gang forklarer prestasjonen sin kun med ytre faktorer, noe som kan være negativt (Feltz m.fl. 2008). Ut fra denne identifiseringen kan treneren si ifra til utøveren at han/hun skal forklare seg om hans/hennes egen innsats og prestasjon i stedet for å konsentrere seg om resultatet av prestasjonen. Utøveren kan få en følelse av at prestasjonen blir utenfor hans/hennes kontroll og vil da heller ikke ta noe ansvar for hvordan det går (Feltz m.fl. 2008). I og med at utøveren på grunn av dette ikke opplever kontroll over prestasjonen,

vil utøveren kunne ha en nøytral utkomme forventning mot prestasjoner i framtiden (Ursin & Eriksen, 2004).

5.9 Justering av målsetting

For at utøveren skal oppleve mestring med tanke på målsettingene, kan det noen ganger være lurt å justere dem. Boutcher (2008) sier at for at man skal maksimere den indre motivasjonen, er det lurt å fokusere på at utøverne har kontroll over målene. Dette slik at de selv kan ta ære for sin suksess, og det påpekes videre at fleksibilitet er viktig. Fleksibiliteten henger sammen med justering av mål, hvor Boutcher (2008) sier at dette muliggjør at mål kan bli senket eller hevet. Dermed kan utøvere oppleve utfordringer på det nivået de er akkurat nå. Dette går Trener 6 videre inn på.

Det er klart at når man har hatt en utøver som ting ikke har gått helt som det skulle, sliter med bihuler og det ene og det andre, og da må en bare justere målsettingen selvfølgelig. Det er bare «okay her må vi bare utsette» også sette et nytt mål, men da er målet også med på å forberede neste periode, hva kan vi gjøre nå for å få til det vi ønsker i neste periode, så gjøre det beste ut av nå. (Trener 6).

Ofte kan det være et problem for utøveren å justere ned målet, men gjennom at treneren evaluerer planen med utøveren, kan han/hun se at det er en langsiktig plan for det hele. Treneren evaluerer sammen med utøveren og kommuniserer at målet han/hun har nå bør utsettes, og at man dermed setter et mål under målet utøveren allerede har, for å forberede seg til den neste perioden. Weinberg og Gould (2003) bekrefter det Trener 6 uttaler og påpeker at dette er en av måtene utøvere kan håndtere utfordringen med å justere ned en målsetting. Slik vil også utøveren kunne være motivert mot å jobbe seg tilbake mot det målet som skulle oppnås, i og med at han/hun har fått et utfordrende, men realistisk delmål som skal hjelpe han/henne mot det tidligere målet. Slik kan utøveren til Trener 6 forstå denne justering som kun midlertidig i jobbingen mot hovedmålet noe også Weinberg og Gould (2003) forklarer. Hvis Trener 6 i denne situasjonen i stedet hadde latt være å justere målet, kunne treneren risikert at utøveren mistet troen på å kunne oppnå målet som tidligere var satt, og dermed blitt påført ekstra stress som følge av dette (Boutcher, 2008).

Selv om det i mange tilfeller kan være viktig å justere mål, mener Trener 2 at man ikke alltid bør være så rask med å justere.

...normalt sett hvis man skal ha noen form for «long-term development», må man jo prøve å holde seg til den planen man har tenkt og ikke sprike for mye ut på den ene eller andre veien. «Ahh nå går det så jævlig bra så nå kjører vi på», og alternativt «ååh shit syk som faen», selvfølgelig så må man kanskje justere ned noen uker, det går litt på hvordan det går under sesongen. Man prøver alltid så høyst det er mulig å holde seg til planen og det man har satt opp da. (Trener 2).

Boutcher (2008) påpeker at optimale mål er fleksible og kan justeres for å sikre at de er utfordrende alt etter hvilket nivå utøveren er på. Treneren tar opp et viktig tema med tanke på justering, for når skal man egentlig justere? Feltz m.fl. (2008) beskriver denne strategien med at justering av målsetting kan brukes når utøvere har fall i prestasjonen. Samtidig påpekes det at justering av målsettingen bør være kommunisert til utøverne foran sesongen og i målsettingsprosessen. Litteraturen gir slik jeg kan se, ingen klar indikasjon på hvor grensen går mellom når man bare skal fortsette som ingenting har skjedd og når man må justere. Feltz m.fl. (2008) tar opp at justeringen bør være en naturlig del av prosessen med målsettinger, for at det ikke skal være så utrolig stort og vanskelig å justere ned. Her må treneren og utøveren ha en god kommunikasjon seg imellom og avgjøre når framgangen har vært for liten eller tilbakeslaget i prestasjonen er for stort, og at målet er for høyt til at det i denne omgangen er realistisk å oppnå (Boutcher, 2008; Feltz m.fl. 2008). Hvis både treneren og utøveren likevel har en sterk tro på at målet kan oppnås og at det faktisk er realistisk, vil det kanskje ikke være noe grunn til å justere, for som Boutcher (2008) sier «The more challenging the goal is, the greater are the motivation and the self-confidence benefits that accrue from successful goal attainment» (s.356).

Samtidig som justering av mål kan være viktig, må justering av målsetting ikke oppleves som om at treneren ikke lenger har troen (Feltz m.fl. 2008). Derfor vektlegger noen av trenerne at utøverne selv må ta initiativ til dette.

Ja det er akkurat det, og det er derfor du skal være litt forsiktig med, for du skal ikke prate utøverne ned heller, det er ikke min justeringen. Det er på en måte utøverens «hvor føler du at du er nå», har du fremdeles troen på at du kan nå det du har satt. Også se at jeg har kanskje ikke gjort den jobben, okay hvor mye trengs for å hente inn, eller skal vi jenke på kravene. Så, du må på en måte ha utøverne til å si de tingene, og det er en del av coachingen å få dem til å si de rette tingene, for å ikke miste da den selvtillitsbiten også. For det gir alltid noe usikkerhet hvis de ikke har gjort skikkelig grunnarbeid eller har vært syk, så mister du litt av den der selvtillitsbiten, også går de litt inni seg selv også blir de usikre. Og da må du være der igjen og si at okay, kanskje det er sikrere hvis vi sier at vi, okay et sekund saktere er kanskje lettere og oppnå og ikke presser så stort, men allikevel et sekund er bra. (Trener 1).

«Jeg vil gjerne at det først skal komme fra de, eller at det i alle fall er en dialog som gjør at vi er enige...» (Trener 5).

Trenerne fokuserer altså på at det ikke er de som skal lede denne justeringen. Likevel kan man spørre seg hvor sannsynlig det er at denne justeringen da blir gjort. Som Feltz m.fl. (2008) utdyper, har ofte utøvere vanskeligheter med å justere ned målene. Hvis trenerne sitter og venter på at utøverne skal ta initiativ til dette, vil kanskje ikke denne justeringen forekomme. Dette setter Trener 7 videre fokus på.

Jeg mener at hvis vi ikke tør å gå inn og ta de konfrontasjonene og endre på målsettingene hvis det er nødvendig og virkelig sette det opp eller bare si at vi skal se hvordan det går, den siste versjonen, jeg har vært trener i 35 år, jeg ser aldri at vi har lyktes med den 'vi får se hvordan det går'. Vi har vært syk, vi har vært skadet, vi har ikke fått gjort det vi skal gjøre, men det går sikkert bra, nei det går ikke bra! (Trener 7).

...du må være tydelig og der føler jeg kanskje at vi har mye å gå på. Vi tør ikke å si det, vi tør ikke gå inn å si at her må vi kanskje gå inn og justere litt, vi er for forsiktig og vi tror det går bra, men det gjør jo ikke det. (Trener 7).

Kommunikasjon og målsetting henger tett sammen, og er viktig for at målsettingen skal være effektiv (Feltz m.fl. 2008). Det er en utfordring å justere mål, siden trenerne på den ene siden ønsker at utøverne ikke skal oppfatte det som trenerne har mistet troen på dem, mens trenerne på andre siden ikke ønsker at utøverne skal miste motivasjonen på grunn av at målene virker uoppnåelig/urealistisk (Boutcher, 2008; Feltz m.fl. 2008). Samtidig er det viktig å ta denne samtalen, og som Trener 7 påpeker går det ikke bra når man tenker at man bare skal se hvordan det går. Utøverne er kanskje usikre, og da trenger de kanskje en trener som tar grep. Med tanke på justering av målene er også tidspunktet for når man skal gjøre det viktig. Flere av trenerne snakker om at de deler sesongen opp i tre makrosykluser, og evaluerer hver syklus ut fra hvor de er når denne er ferdig. Dette vil være en fin anledning til å ta en prat om hvorvidt justering er aktuelt. Hvis evalueringen av syklusene skjer med treneren og utøveren sammen, og begge ser at de er for langt bak skjema, kan man ta en prat om justering av målene. Slik vil utøveren og treneren sammen kunne ta en avgjørelse på om man skal justere ned målene. Hvis utøveren ikke ser det, kan treneren forklare hvorfor det burde gjøres en justering, og deretter peke på at det ikke er et steg tilbake, men at man bygger et trinn til under målsettingen man har (Weinberg & Gould, 2003). Treneren kan i tillegg gi utøveren beskjed under målsettingssamtalen på begynnelsen av sesongen at det vil

kunne forekomme justeringer underveis. Spørsmål om justering vil avgjøres ut i fra hvordan sesongen utvikler seg. Dermed vil ikke dette komme som et sjokk på utøveren og føre til en tanke om at treneren har mistet troen på han/henne, noe som det kanskje ellers kan tolkes som (Feltz m.fl. .2008)

Justering av mål er en strategi med mange utfordringer. Dette fordi målene er personlige og både treneren og utøveren ønsker at de skal lykkes. Samtidig kan man se at Trener 7 tar opp et viktig poeng. Hvor flinke er egentlig trenerne til å si ifra om at målene bør justeres? Om planen som skulle føre til målene ikke blir eller er gjennomført av utøveren, vil sannsynligheten for at målene oppnås naturlig nok også være mindre. Har ikke utøveren gjort treningsarbeidet, vil det at målene er uendret kunne være en stor kilde til stress. Grunnen til dette er at utøveren ikke opplever at kravene til situasjonen er håndterbare (Ursin & Eriksen, 2004). Er utøveren kvalifisert til det internasjonale mesterskapet, men ikke har fått gjort treningsarbeidet godt nok, vil utøveren nettopp kunne oppleve dette. Utøveren vil dermed kunne ha en nøytral utkommeforventning i mesterskapet (Ursin & Eriksen, 2004). Derfor bør trenerne tørre å ta praten om justering, slik at utøveren kan prestere best mulig. Gjøres det kan utøveren i stedet oppleve mestring og opparbeide seg gode tidligere erfaringer. Utøveren presterer kanskje ikke like godt som det opprinnelige målet var, men han/hun kan ut fra forutsetningene prestere godt og kanskje bedre enn hvis man bare kjørte på uten å justere målene. Denne opplevelsen av mestring kan øke både mestringstroen og gi en positiv utkommeforventning, noe som gir større sannsynlighet for en god prestasjon (Bandura, 1997; Ursin & Eriksen, 2004).

5.10 Gjenoppleving av tidligere suksess

Flere av trenerne beskriver det å gjenoppleve tidligere suksess som en strategi de bruker hvis utøverne usikre. Samtidig er det ikke alle som benytter seg av dette selv om de i ettertid kanskje ser at det kunne vært fornuftig. Som tidligere påpekt, er tidligere erfaring den sterkeste kilden til mestringstro, og en gjenoppleving av dette kan gi utøveren forsterket mestringstro (Bandura, 1997). Trener 3 uttaler at han i ettertid kanskje skulle brukt denne strategien mer foran mesterskap.

Når man vet hvor påvirkelig han/hun kan være på en del sånne ting så kanskje det hadde vært lurt og forsterket bare opplevelsen. Opplevelsen av å lykkes, mestring i en periode hvor utøveren, i en periode hvor utøveren opplevde å ikke få ting til, at det gikk trått inn mot mesterskapet. (Trener 3).

Nettopp dette er det Feltz m.fl. (2008) snakker om. Bruk av video når utøveren er i en situasjon som Trener 3 beskriver hos sin utøver, kan derfor være hensiktsmessig. Feltz og kollegene (2008) forklarer at et plutselig fall i prestasjonen sjelden kan forklares med fysiske faktorer, og dermed er det ofte en mental utfordring når troen plutselig forsvinner. I dette tilfellet hvor det påpekes at det gikk trått, kunne en forsterking av de tidligere gode prestasjonene gitt avkastning siden tiden mellom den gode prestasjonen og at det gikk trått, var relativt liten.

Trener 2 bruker video som en måte å gjenoppleve suksess ganske likt i forhold til det som beskrives av Feltz og kollegene (2008); «Det vil si at det er mulig fordi du har gjort det før, ikke sant». Dette tar han videre «... de husker ikke alltid alt, og da er det en veldig fin måte å plukke det fram på.» Gjenoppleving av tidligere suksess er ment å fungere som en påminnelse om at dette har utøveren klart før, og dermed skal han/hun kunne klare det også i framtiden. Trener 2 bruker denne teknikken nettopp på denne måten på utøverne sine. Trener 5 tar dette videre:

Jo, det er spesielt hvis utøverne er litt utrygg og mister fokus og slikt, så kan vi gjøre det. Men mest gjennom å snakke om det og bare fortelle at «du har klart det før så du klarer det». (Trener 5).

Her benytter treneren seg av video, i tillegg til å kombinere dette med en tilbakemelding. Videoen kan være med på å forsterke troen på at utøveren skal kunne prestere optimalt, samtidig som treneren også benytter seg av verbal overtalelse (Bandura, 1997). Det er samtidig viktig at treneren ikke bare henter fram en video fra et tidligere mesterskap hvis det å oppnå en tilsvarende prestasjon ikke er realistisk. Hvor godt videoen fungerer for utøveren henger altså sammen med hvor stor avstand det er mellom det han/hun gjør nå og det som utøveren tidligere har gjort (Feltz m.fl. 2008). Trener 5 forklare videre:

Jeg holdt på å si, det var i går det er ikke godt nok i morgen. Så det skal gi trygghet og selvtillit i forhold til at det vi gjør er riktig og vi er riktig vei mot noe som skal bli enda mye større, men det er ikke mer enn det. (Trener 5).

Videoen skal altså være en bekreftelse på at det utøveren gjør er bra og dermed øke hans/hennes mestringsstro. Samtidig påpeker Trener 5 at det skal ikke fungere som noe hvilepute siden det ikke nødvendigvis er det samme som kreves for å få medalje denne gangen som tidligere. Dermed er det kanskje viktig å bruke videoene til riktig tid, og

bruke den som verktøy når utøveren er i en bølgedal rent prestasjonsmessig, og ikke når det går veldig bra (Feltz m.fl. 2008).

Vi ser at trenerne i liten grad benytter seg av det som er anbefalt ut fra Feltz og kollegene (2008), nemlig video. I denne sammenheng kan man spørre seg om det kunne vært hensiktsmessig å benytte seg av video oftere. I forskningen til Halliwell (1990) beskrives bruken av videoer for å styrke utøveres mestringstro som viktig. I forberedelsene til mesterskapene vil en video med passende som viser at utøveren har prestert på høyt internasjonalt nivå kunne fungere som en positiv faktor hvis utøveren er usikker. Utøveren kan ut fra dette få en mer positiv holdning og indre dialog, noe som er viktig når man skal prestere. Halliwell (1990) påpeker også at trenere som benytter seg av dette hjelper utøvere til å holde «trykket» opp over lengre tid. Bruken video er kanskje ikke noe utøveren trenger de dagene hvor mestringstroen er høyest, men på de dagene hvor tvilen er til stedet og utøveren lurar på om dette skal gå bra, vil dette kunne hjelpe utøveren til å komme tilbake til et positivt fokus. Dette vil videre kunne hjelpe utøveren til å ha en positiv utkommeforventning siden utøveren opplever at de kravene som stilles i situasjonen er noe han/hun klarer å mestre (Ursin & Eriksen, 2004). Hvis utøveren over tid har tvilt på om han/hun vil klare å prestere, og dermed ikke ser på kravene som håndterbare vil utkommeforventningen være nøytral. Dette er derfor en teknikk som bør brukes i større grad for å øke utøvernes mestringstro for å prestere optimalt i internasjonale mesterskap (Bandura, 1997; Feltz m.fl. 2008).

5.11 Tenke og oppføre seg selvsikkert

Det å oppføre seg selvsikkert kan være så mye, og hvordan utøverne viser det kan være veldig individuelt. Trener 7 utdyper dette.

...du er i rett modus og for noen er rett modus det er nettopp det å ha nok selvtillit til å banke seg selv på brystet og slå seg litt og slå seg i trynet å gjøre hva du vil. Mens andre har en helt annen tilnærming, helt calm og går inn, bare du ser det på blikket, hvis blick kan drepe så vet du bare at de er så fokusert.
(Trener 7).

Treneren påpeker altså at ulike utøvere naturlig nok har forskjellige måter å uttrykke sin selvsikkerhet på, og snakker videre om at det ville være helt teit å tvinge utøvere til kun å framstå på en måte siden utøverne er forskjellige. I følge treneren vil det også virke helt unaturlig på mange. Utøverne viser altså at de er klare og selvsikre ut fra sin egen væremåte. Ved å framstå som selvsikre kan dette være med på å opprettholde eller øke

mestringstroen, siden utøverne vet at når de er i dette modus, er de klare for å prestere (Feltz m.fl. 2008). Trener 1 forklarer videre om det å oppføre seg selvsikkert.

Det er et psykologisk spill helt fra du står i oppvarmingen, til du er i callroom, til du er i innmarsjen, også i presentasjonen til og med er det et mentalt spill. Og da skal du være trygg. Om du så ikke er det så må du bare vise det. Du må ha en sterkere utstråling, en sterkere energi enn de som er rundt deg. Ja vi utarbeider rutiner på det også. (Trener 1).

Denne treneren jobber aktivt med dette gjennom å bruke rutiner også på dette området. Utøveren vil da framstå som selvsikker i en finalesituasjon, selv om han/hun egentlig ikke er 100% trygg. Virkningen av å fremstå selvsikkert vil da kunne være at siden utøveren fremstår positiv, vil han/hun også kunne tenke positivt og føle seg bra. Konkurrentene får i tillegg ikke en økning i selvtillit som følge av at utøveren ser ut som han/hun har tapt før han/hun har svømt, noe også litteraturen anser som viktig (Feltz m.fl. 2008; Greenlees & Bradley m.fl. 2005; Greenlees & Buscombe m.fl. 2005). Trener 6 utdyper følgende strategi når det kommer til å oppføre seg selvsikkert.

...både i forsøket og i semifinalen så prøvde utøveren bare å være fullstendig følelsesløs i trynet, så var han/hun det, bare helt uttrykksløs i callroom og frem til de går inn der, også før finalen, og det var han/ utøveren i utgangspunktet så på som sin sterkeste konkurrent, så før finalen så var utøveren også helt sånn uttrykksløs, helt til de skulle gå inn, da gikk han fordi han konkurrenten også smilte han/han sitt bredeste glis rett i trynet på konkurrenten. (Trener 6).

Her ser man en motsatt strategi for å framstå selvsikkert, nemlig å prøve og lure konkurrentene til å tro at man ikke er selvsikker i det hele tatt i de to første løpene, for deretter å framstå helt annerledes i finalen. Konkurrenten kan bli satt ut ved at han/hun blir usikker på hva som egentlig er tilfellet når det gjelder kroppsspråket til utøveren, noe som også var intensjonen (Feltz m.fl. 2008). Dermed kan konkurrenten bli usikker og framstå på samme måte, noe som kan øke mestringstroen til utøveren til Trener 6. En annen trener uttaler følgende om å framstå selvsikkert i konkurransesituasjonen.

«Men de eldste utøvere er ikke dum så er de ikke i form så opptre de ikke med selvtillit heller.» (Trener 2).

Om dette er hensiktsmessig kan diskuteres, siden Feltz m.fl. (2008) for eksempel uttaler at man bør 'fake it till you make it' (s. 213). Det er selvsagt vanskelig å framstå ekstremt selvsikker hvis utøverne ikke er i form i det hele tatt, men hvis han/hun kun er usikker på hans/hennes form, kan det ha en effekt på prestasjonen. Hvis utøveren

fremstår helt uten selvtillit og dermed heller ikke prøver å fremstå som selvsikker, kan en spørre seg hva utøveren egentlig forventer å få ut av prestasjonen. Mest sannsynlig vil ikke dette være en positiv opplevelse for utøveren, noe som vil kunne påvirke mestringsstroen negativt på grunn av dårlige tidligere erfaringer (Bandura, 1997). Treneren uttaler videre at man på noen utøvere kan se før start om de blir å svømme fort, og hvis treneren ser det, kan selvsagt konkurrentene også se det. Dette gjelder jo også motsatt og konkurrenten øker dens mestringsstro med tanke på å slå denne utøveren (Feltz m.fl. 2008). Derfor ville en lur strategi være å lære utøveren å fremstå selvsikker ut fra hans/hennes egen måte å framstå selvsikker på, uansett hvor utøveren er i sesongen og hvor god form han/hun er i (Feltz m.fl. 2008; Greenlees & Bradley m.fl. 2005; Greenlees & Buscombe m.fl. 2005). Ved å gjøre det samme i alle konkurransene uansett form og følelse, vil utøveren kunne lære seg til å framstå selvsikkert selv om utøveren i utgangspunktet ikke er det. Dermed vil utøveren ha gode erfaringer med dette, og når han/hun kommer til finalen i mesterskapet og kanskje er litt usikker og nervøs, vil utøveren fremdeles framstå som selvsikker ut fra disse tidligere erfaringene (Bandura, 1997). Siden utøveren fremstår som selvsikker vil han/hun også kunne få en følelse av kontroll over situasjonen, noe som kan medføre at utøveren får en positiv utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004).

5.12 Mestringsstro fra andre

Mestringsstro fra andre er viktig for utøveren, og viktigst i denne sammenhengen er det nærmeste apparatet rundt utøveren (Feltz m.fl. 2008). Dette kan tolkes ut fra hvordan trenerne for eksempel kommuniserer verbalt og kroppslig med sine utøvere. Det første jeg skal ta for meg er den verbale kommunikasjonen til trenerne. Trener 6 kan for eksempel ikke misforstås i den verbale overtalelsen han gir til utøveren.

«Er det vi gjør bedre enn de andre?» «Ja selvfølgelig, det er ingen andre som er i nærheten av å gjøre det du gjør». Det var mange ganger han/hun fikk høre det, det ingen i verden som gjør det du gjør! (Trener 6).

Hvis både utøveren og treneren tenker at dette er reelt, vil slike bekreftelser være veldig oppbyggende i forhold til hans/hennes egen mestringsstro. Det vil være enklere for utøvere å tenke selvsikkert og oppføre seg slik hvis treneren deres også tror på det samme som dem (Lent & Lopez, 2002; Feltz m.fl. 2008). Utøverens tro på treneren vil

også være avgjørende her. Anser ikke utøveren treneren som troverdig vil ikke denne bekreftelsen være like sterk som hvis utøveren gjør det (Bandura, 1997).

Trener 4 beskriver også hva som skjer hvis en utøver feiler underveis i mesterskap, og hva de gjør for å få utøveren på banen igjen.

...hvis de vet at de har gjort jobben, og bommer, og hvis de har gjort jobben og de har målsetting og de vet at det er en realistisk målsetting å komme seg videre til finalen og bommer og blir nummer 9 eller 10 så tror jeg ikke, ikke bare meg selv, men hele støtteapparatet er så sterkt at man får dem på banen til neste prestasjon. (Trener 4).

Her vil altså hele støtteapparatet komme inn og støtte utøveren og bygge han/henne opp til neste prestasjon, siden alle har en sterk tro på utøveren. Støtteapparatet framstår med en sterk tro på utøveren for å få han/hun på banen igjen. Dermed kan det at støtteapparatet framstår med en positiv utkommeforventning også være oppbyggende på utøverne, noe Pensgaard (2012) understreker. Dette anser også Feltz med kolleger (2008) som viktig for at utøvere skal prestere godt.

Det at treneren fremstår med stor tro på at utøveren skal klare å prestere godt, kan fungere som en vikarierende erfaring for utøverne (Feltz m.fl. 2008). Ved at utøveren ser treneren framstå slik, vil utøveren kunne tenke at siden treneren har stor tro på at han/hun skal kunne prestere bra, vil han/hun kunne bli påvirket av dette og dermed bli sterkere i troen. I Weinberg og Jackson (1990) sin undersøkelse på hvordan golftrainere økte mestringsstroen hos sine utøvere, ble det at trenerne selv framsto som selvsikre vurdert som den viktigste måten å øke utøvernes mestringsstro på. Dette kan være spesielt aktuelt i situasjoner hvor utøveren egentlig kun er litt i tvil og bare trenger en bekreftelse på at dette kommer til å gå bra. Årsaken er ifølge Bandura (1997) at det er viktig at ikke den eneste kilden til mestringsstroen til utøveren er vikarierende erfaring, men at utøveren også for eksempel har noen gode erfaringer i bunnen.

...at jeg alltid utstråler 100% trygghet på at dette kommer til å gå bra, jeg vet at det vi har gjort er helt riktig og dette er bare, du skal ut å ta ut pengene du har lagt i banken i ett år, så nå skal du bare inn å cashe det ut. (Trener 5).

«Bare spørre litt om de er trygg og er klar og bare ose litt av selvtillit og trygghet som trener også. Jeg tror kroppsspråket og holdningen til treneren har veldig mye å si.» (Trener 5).

«...min oppgave som trener i selve konkurransen er å være rolig og være avslappet...» (Trener 6).

Hvis utøveren er usikker og du fremstår veldig sikker på deres vegne så speiler jo det tilbake igjen og så kommer det en trygghet. Så det å bare slappe av, å bare virkelig vise at man har troen på dem (Trener 3).

Trenerne bruker altså sitt eget kroppsspråk som en strategi for å opprettholde eller øke utøvernes mestringstro, noe også litteraturen støtter (Lent & Lopez, 2002; Feltz m.fl. 2008). Spesielt i konkurransene er de veldig klar på at det å fremstå som trygg og avslappet med en sterk tro på utøverne er viktig. Slik vil trenerne kunne fungere oppbyggende for utøverne i mesterskapet, og fjerne eller i alle fall ikke skape noe tvil.

Videre beskriver en trener også at det noen ganger kan være vanskelig å framstå veldig selvsikkert på utøverens vegne. Det kan være at man vet at treningen ikke er gjort så bra som den skulle vært og at det er en usikkerhet rundt dette. I slike tilfeller kan det være vanskelig å framstå med stor tro på utøveren.

...jeg har vært mye mer bevisst de siste årene på hvordan jeg fremstår, for det går veldig mye tilbake på det, og man speiler jo ofte utøveren sant. Hvis utøveren er usikker og du opptrer usikkert så blir det jo «jaja da er vi usikre da». (Trener 3).

«Så troen kom jo selvfølgelig samtidig som det var et eller annet som satt og bet deg i nakken og minnet deg på at jobben er ikke gjort godt nok hele veien.» (Trener 3).

Her beskriver treneren vanskeligheten med å framstå med sterk tro på utøveren, når han visste at den jobben som skulle vært gjort, overhodet ikke var gjort godt nok. Hvis treneren fremstår som usikker og utøveren allerede er det, vil dette kunne føre til at utøveren føler lite kontroll over situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004). Utøveren kan i utgangspunktet også framstå som selvsikker, men hvis treneren har en utstråling som usikker eller stresset, vil dette kunne påvirke utøverne gjennom en negativ vikarierende erfaring. I Pensgaard og Ursin (1998) sin artikkel som går på utøvernes opplevde kilder til stress under olympiske leker, ble treneren rapportert som en av de største kildene til stress. Treneren vil altså kunne være med på å påvirke utøveren slik at han/hun i stedet for å oppleve kontroll over situasjonen og dermed ha en positiv utkomme forventning til situasjonen, vil utøveren altså oppleve liten kontroll over situasjonen og dermed kunne ha en nøytral utkomme forventning (Pensgaard & Roberts, 2000; Pensgaard, 2008).

Derfor er det viktig å spørre seg hvorfor treneren framstår som usikker. Dette kan for eksempel henge sammen med det jeg beskrev under justering av målsetting. Siden trenerne ikke har justert målsettingene sammen med utøveren, kan han være usikker på hvordan formen er. Treneren vet nemlig at jobben ikke er gjort slik som den skulle.

Også noen ganger når han/hun følte han/hun hadde gjort for lite, så ble det overkompensasjon [bang] også skulle han/hun smelle på med noe skikkelige uker, også smalt det også ble han/hun syk igjen. Altså det ble veldig mye slik rot. Så i den perioden merket jeg at jeg begynte å miste litte grann troen. (Trener 3).

Målet til utøveren ble ikke justert, og utøveren prøver fortsatt å gå for det selv om det kanskje ikke er realistisk. Ut fra dette begynner altså treneren å miste troen, noe utøveren også kan merke.

Videre kan mestringstro fra andre kan derfor også sees i sammenheng med tilbakemeldinger fra treneren. For at treneren skal kunne klare å fremstå som selvsikker selv, kan det å være ærlig i kommunikasjonen også hjelpe. Har treneren vært ærlig med utøveren og treneren vet at han har gjort sin del av jobben, vil kanskje også trenerne kunne føle seg mer forberedt. Treneren vil også kunne fremstå som mer selvsikker siden han selv har hatt gode erfaringen med utøveren gjennom sesongen (Bandura, 1997). På grunn av at treneren vet at utøveren er godt forberedt, vil han også enklere kunne oppleve kontroll over situasjonen og dermed selv få en positiv utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004). Trenerne ut fra dette framstå som roligere og i bedre humør i mesterskapet, og dermed også være en positiv påvirkningskraft for utøverne. Det at trenere er stresset kan være fordi mesterskap også er stort for dem. Pensgaard (2008) skriver nemlig at mange trenere anser OL som deres eksamen som trenere. Trener 7 reflekterer også rundt dette:

«Også må vi som trenere, som jeg synes er like viktig, hvor flinke er vi til å trene på å ha et riktig spenningsnivå. Altså hvor flink er vi?» «Og det legger jeg ikke skjul på at jeg ser at trenerne blir nesten mer nervøs enn svømmerne...». (Trener 7).

Treneren viser altså til at han ser det samme som Pensgaard og Ursin (1998) la fram ut fra sin forskning. Pensgaard og Ursin (1998) påpeker at siden trenere kan være en stresskilde, er dette noe trenere må være bevisst, med tanke på hvor stor påvirkningskraft de kan ha på utøverne. Videre vil også fokuset til trenerne være viktig for hvordan de påvirker utøverne med tanke på stress, altså om de fokuserer på

resultatet eller prestasjonen til utøverne. Ifølge Pensgaard og Roberts (2000) ble trenerne oppfattet som en stresskilde når utøverne opplevde et stort fokus på resultatet fra trenernes side. Fokus på mestring i trenernes kommunikasjon med utøverne var derimot negativt korrelert med stress. Fokuserer trenerne på mestring og arbeidsoppgaver i sammenheng med kommunikasjonen, vil altså utøverne i stor grad ikke oppleve trenerne som en kilde til stress (Pensgaard & Roberts, 2000). Videre anbefales det også at trenerne har mer fokus på sin egen rolle, og at de legger vekt på å minske sitt fokus på resultatet av prestasjonen. Siden trenerne har så stor påvirkningskraft i forhold til utøverne, bør kanskje også trenerne øve på å takle stress i mesterskap. Dette ved å skaffe seg gode erfaringer gjennom å oppleve ulike mesterskap, og framstå som mer trygg og med en sterk tro på å mestre mesterskapssituasjonen (Bandura, 1997).

Når trenerne skal fungere som en kilde til mestringstro og ikke motsatt for deres utøvere, kan også et godt humør være viktig. Dette er noe denne treneren påpeker:

«Nei å være i godt humør selv det hjelper jo ganske mye, å ha energi, være positiv.» (Trener 6).

For at humøret og stemningen i gruppen skal være positivt, fokuserer treneren altså på disse tingene. Dette kan fungere som oppbyggende siden et godt humør kan føre til at utøverne husker tilbake til tidligere gode prestasjoner (Bandura, 1997). Dette vil kunne medføre at mestringstroen til utøveren blir lavere siden det minner han/hun om tidligere mislykkede prestasjoner. Flere av trenerne er veldig fokusert på humøret i hele gruppen, altså både støtteapparatet og utøverne selv.

Jeg tror det er jævlige viktig at vi er store pådrivere som jeg sa, når det er et mesterskap så ser jeg på det her, hva folk kaller det og folk ler av det, men jeg kaller det juleaften og jeg kaller det fest. Altså et mesterskap, det er vi som signalisere at det er festen... (Trener 7).

Men mesterskap skal være en fest, stevner og konkurranser skal være gøy det er det vi trener for. Så alt annet det er forberedelser og på mesterskapet så er det ikke gravallvor og dommedag liksom, det er moro, det skal være gøy. (Trener 6).

Dette kan man se i sammenheng med at man har et positivt miljø rundt utøverne, noe som kan være med på øke utøverens mestringstro. Utøverne opplever miljøet som avslappet og positivt, noe som kan påvirke deres mestringstro positivt, siden mye stress

kan føre at de har mindre tro på suksess (Bandura, 1997; Pensgaard & Ursin, 1998). Utøveren vil kunne få en positiv følelse i kroppen, som vil gi en større mestringstro og kontroll over situasjonen. Får de denne følelsen av kontroll, vil også det kunne føre til at de har en positiv utkommeforventning når det kommer til det å prestere i mesterskapet (Ursin & Eriksen, 2004).

5.13 Tålmodighet og hvile

Når det kommer til temaet tålmodighet og hvile, er det flere av trenerne som snakker om at det er viktig med tid etter mesterskapene til å koble litt av, i treningslæren kalt aktiv avkobling (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). Dette kan være spesielt viktig i svømming da dette er en idrett hvor utøvere ofte studerer eller jobber ved siden av, samtidig som at utøverne trener 2 til 3 ganger daglig (Kristiansen, Abrahamsen & Stensrud, 2012). Bandura (1997) påpeker at det noen ganger kan være lurt å gi utøverne hvile for å øke mestringstroen, noe som også kan dras videre til det Kristenson m.fl. (2004) snakker om i forhold til hvile. Siden utøvernes stressrespons aktiveres hver gang de har en utfordring, er det anbefalt at utøverne noen ganger tar seg tid til å avbalansere kroppen og dermed tar litt fri. Totalbelastningen er altså viktig å være klar over. Dette både for å kunne håndtere utfordringer, men også fordi et for høyt fysisk og psykisk stress over tid kan fram framprovosere pusteproblemer hos svømmere (Kristiansen m.fl. 2012). Pusteproblemene jeg snakker om her har ingenting med det at Trener 3 snakker om at utøverne må få «luft», luft må her forstås som fri.

Jeg tror liksom de må få luft, det å ha overskudd ikke minst mentalt er veldig viktig, det er mye trening og det vet man jo, og det fokuseres det selvfølgelig mye på... (Trener 3).

Trener 3 anser altså det å få litt luft iblant kan være nyttig, altså at utøverne må få litt fri fra svømmingen. Dette er noe som likevel ikke alltid skjer selv om treneren vil det, og ser nytten av det.

...men da hadde utøveren så mye motivasjon og så mye lyst og glød, at han/hun dro på med en gang. Så verken han/hun eller jeg fikk da luft, til å slappe av. Det var liksom, det var rett på, det var to dager der hvor utøveren kunne tatt fri før utøveren reiste til mesterskapet. (Trener 3).

Selv om treneren faktisk har sett på dette som viktig, er det ikke kun han som bestemmer. Treneren vet at det er viktig med denne pausen for å prestere optimalt i

mesterskapet, men det blir ikke noe av den. Dette er viktig ifølge Kristenson m.fl. (2004) for å ha kapasitet til å kunne møte nye utfordringer i framtiden. Under et internasjonalt mesterskap vet man at utøverne kommer til å møte på flere utfordringer, og derfor kunne det vært viktig med denne lille avkoblingen på et par dager før mesterskapet (McCann, 2008). Har ikke utøveren kapasitet til dette, vil han/hun kunne oppleve at han/hun ikke har kontroll over situasjonen. Dette kan medføre en nøytral utkommeforventning i mesterskapet, noe som ikke er hensiktsmessig med tanke på å prestere (Ursin & Eriksen, 2004). Samtidig kan man også sette spørsmålstegn ved om det alltid vil være hensiktsmessig å gjøre slik Bandura (1997) snakker om. For utøveren til Trener 3 ville det kanskje hatt en motsatt effekt på mestringstroen hvis han/hun ikke fikk lov til å fortsette å trene. For at utøveren ikke skal få denne nedturen i forhold til mestringstroen siden han/hun ikke skal trene, er det viktig at treneren er sterk i sin kommunikasjon. Videre er det også viktig at utøveren oppfatter det som treneren sier som troverdig med tanke på at utøverne skal tørre å ta fri på dette tidspunktet (Feltz m.fl. 2008).

Planlegging kan sees i sammenheng med hvile, i forhold til at man ønsker at utøveren presterer på det internasjonale langbanemesterskapet i slutten av sesongen. Derfor er det viktig å ha litt langsiktighet i planleggingen av sesongen, noe flere av trenerne påpeker.

For det første må man legge opp til at det ikke er noe press på den utøveren man skal svømme OL fordi man begynner allerede bli litt smånervøs. Setter du opp en utøver på for mange øvelser blir han/hun utslitt og da er det ikke noe gøy å dra på en precamp før OL og være helt ferdig. Så det er hele tiden en balansegang... (Trener 2).

Her snakker treneren om at det kan være lurt at utøveren ikke alltid svømmer så mange øvelser under NM-langbane⁶. Dette fordi treneren ser at belastningen kan bli for stor på kort tid, i og med at utøveren allerede begynner å bli litt nervøs foran OL. Dette kan sees i sammenheng med det Kristenson m.fl. (2004) sier i forhold til at utøvere trenger ro for å håndtere de utfordringene som kommer i forbindelse med et OL. Hvis man bare kjører på når utøveren allerede har nok å tenke på og/eller håndtere, vil dette kunne føre til at mestringstroen som Bandura (1997) nevner, blir svakere. Utøveren vil kunne anse kravene som for store, og vil ikke se noen mulighet til å håndtere dem heller (Ursin &

⁶ NM-langbane gjennomføres stort sett tre til uke uker foran det internasjonale langbanemesterskapet www.medley.no

Eriksen, 2004). Ut fra dette vil altså utøveren ha en nøytral utkommeforventning når det kommer til å prestere i mesterskapet. Det å svømme få løp på stevnet foran mesterskapet vil også være en god mulighet for å få svømt de løpene utøveren skal ha på det internasjonale mesterskapet. Gjennom å svømme disse løpene i stedet for mange får utøveren i tillegg til hvile også en mulighet til å få relevant gjennomkjøring av løpsopplegg og rutiner. Utøveren får hvilt seg samtidig som han/hun kan opparbeide seg positive erfaringer i den siste fasen før mesterskapet (Bandura, 1997). Derfor bør trenerne planlegge dette i god tid, slik at utøveren kan få noen gode gjennomkjøringer som kan bygge deres mestringstro, samtidig som de ikke er utladet til hovedmålet i sesongen. Dermed vil utøveren kunne ha en positiv utkommeforventning og klare å håndtere de utfordringer som kommer i det internasjonale mesterskapet (Ursin & Eriksen, 2004).

6. Oppsummering

I denne delen vil jeg kort ta for meg de viktigste funnene i denne oppgaven. Dette vil jeg gjøre gjennom en kort gjennomgang av hver enkelt kategori. Deretter vil jeg dra dette sammen og komme med noen tips for hvordan trenerne kan forberede utøverne sine enda bedre mentalt.

Instruksjonsstrategier benyttes ved at trenerne bruker treninger for å forberede utøverne til konkurranser gjennom simulasjonstrening. Trenerne ønsker å skape gode muligheter for mestring slik at utøverne har en sterk mestringstro når han/hun kommer til konkurranse (Bandura, 1997). Dette tas videre ved at trenerne bruker mindre viktige konkurranser som forberedelse til det hovedkonkurransene (Feltz m.fl. 2008). Samtidig diskuteres det om trenerne i større grad kunne benyttet seg av simulasjonstrening som strategi for å forberede utøverne mentalt til internasjonale mesterskap. Utøverne bør ha størst mulig kontroll over det de skal gjøre, og det å besøke eller oppleve atmosfæren før mesterskapet kan derfor være viktig for å ha en positiv utkomme forventning og å skape en sterk mestringstro (Bandura, 1997; Ursin & Eriksen, 2004).

Når det kommer til tilbakemelding vektlegger flere av trenerne å skape trygghet hos utøverne. Underveis i mesterskapene er de konkrete og prøver å vektlegge faktorer de vet at utøverne tidligere har mestret. De anerkjenner også det utøverne sier, før de prøver å forsterke dette til noe positivt. Verbal overtalelse brukes altså aktivt av trenerne (Bandura, 1997). Falske tilbakemeldinger diskuteres også, hvor en trener forklarer mulige positive sider med dette.

Visualisering uttaler noen av trenerne at de sammen med utøverne benytter seg av. Det at utøverne har vært i mesterskapet tidligere gjennom bruk av visualisering, sees på som positivt både av trenerne og litteraturen (Feltz m.fl. 2008; Ursin, 1998; Ursin & Eriksen, 2004). Bruken av visualisering var stor hos noen av trenerne, mens andre ikke beskrevet dette i det hele tatt.

Målsetting ser mange av trenerne på som veldig viktig. Trenerne påpeker at det er viktig med spesifikke, tøffe og utfordrende mål. Dette støttes også av litteraturen gjennom at treneren ikke stopper utøvere som ønsker å gå for tøffe mål, siden dette kan gi utøveren en oppfatning om at treneren har en sterk tro på han/hun (Bandura, 1997). Langsiktighet

i forhold til mål diskuteres også, noe som kan være viktig for kontrollen utøverne opplever mot slutten av en målperioden (Ursin & Eriksen, 2004).

Når det kommer til blokkering av distraksjoner for å forberede seg til internasjonale mesterskap, er godt innarbeidede rutiner viktig (Moran, 2004). Rutinene bør også være mulig å endre slik at de ikke blir for automatiserte. Dette gjør at om det skulle oppstå noen ekstra utfordringer i mesterskapet er rutinene mulig å endre (Feltz m.fl. 2008). Trenerne uttalte også at det er viktig at utøverne vet at det kan skje uforutsette ting, og at de derfor bør være forberedt på dette. I tillegg anbefaler trenerne å ha en strategi i forhold til media, noe også Kristiansen, Roberts og Sisjord (2012) anbefaler. Det å være litt tilbakeholden i forhold til forventningene til utøverne i mesterskapet, kan være klokt. Dette gjelder spesielt i forhold til plasseringene til utøverne. Det å slå av mobiltelefonen under mesterskapet foreslås også av trenerne som et triks for å opprettholde et gode fokus underveis.

I forhold til det å ha kontroll over negative tanker, er det viktig å ha strategier for å få tanke tilbake på riktig spor. Trenerne anbefaler blant annet at utøverne har klare ord som hjelper dem tilbake til fokus hvis de faller ut eller er negative, noe som i litteraturen kalles triggerord (Williams m.fl. 2010). En annen teknikk som også foreslås brukt av trenerne er å skifte de negative ordene til positive, også kalt reframing (Feltz m.fl. 2008).

Når det kommer til troen på å håndtere utfordringer benytter flere av trenerne seg av vikarierende erfaring, for å forberede egne utøvere til internasjonale mesterskap (Bandura, 1997). I dette ligger det at utøverne snakker og blir kjent med andre utøvere som tidligere har deltatt, og enten lykkes eller mislyktes i mesterskap. På denne måten blir deres utøvere oppmerksomme på ulike utfordringer som kan forekomme. Utøverne har dermed mulighet til å reflektere og dermed forberede seg på lignende tilfeller (Feltz m.fl. 2008). Samtidig stilles det spørsmål om trenerne benytter dette i stor nok grad, siden trenerne uttaler at de sliter med noen utfordringer blant annet skader.

Trenerne snakker om viktigheten av at utøverne attribuere prestasjoner med stabile faktorer, ved å påpeke på at de har gjort en god jobb treningsmessig (Feltz m.fl. 2008). Videre kan dette være med på å øke utøvernes mestringstro, siden det peker på at utøveren har gode ferdigheter. Utøverne vil også kunne føle større kontroll over

hans/hennes prestasjon, og vil dermed kunne få en positiv utkomme forventning (Ursin & Eriksen, 2004).

Justering av mål kan være utfordrende noe som gjenspeiles i trenernes uttalelser. Samtidig diskuteres det når man skal justere målene. Timingen kan være viktig slik at ikke treneren oppleves som negativ i forhold til troen på utøverens ferdigheter. Samtidig påpeker Feltz m.fl. (2008) at justering av mål ikke skal være noe ekstraordinært, men være en naturlig del av prosessen. Videre diskuteres det om ikke trenerne bør implementere denne strategien slik Feltz m.fl. (2008) beskriver den, slik at utøverne kan oppleve mestring fra nivået de er på.

Trenerne benytter seg av gjenoppleving av suksess hvis de opplever at utøverne er usikre. De vet at video kan være nyttig, men benytter seg ikke av dette i stor grad. I noen tilfeller brukes verbal overtalelse som en metode for å få utøverne til å huske at de faktisk har klart å prestere godt tidligere. Avslutningsvis påpekes det at trenerne kunne benyttet seg av video for å gjenoppleve suksess i større grad for å bygge mestringstro som utøverne (Bandura, 1997; Halliwell, 1990).

Det at utøverne tenker og oppfører seg selvsikkert er noe flere av trenerne anser som viktig. Noen av trenerne påpeker samtidig at det er viktig at utøverne fremstår selvsikkert ut fra det som er naturlig for dem. Rutiner for å fremstå som selvsikkert anses også som viktig, og at dette er noe utøvere bør øve på gjennom sesongen. Fremstår utøveren som selvsikker kan det også være større sannsynlighet for at utøveren får en positiv utkomme forventning (Ursin & Eriksen, 2004).

Mestringstro fra andre benytter trenerne blant annet ved å gi sterke verbale overtalelser. De framstår også som støttende hvis utøveren mislykkes for å få han/hun klar til neste øvelse. Trenerne prøver også fremstå med stor tro på utøverne, gjennom at de utstråler trygghet under mesterskapene, noe som kan fungere som en vikarierende erfaring for utøverne (Bandura, 1997). Samtidig påpeker en av trenerne at det kan være utfordrende å gjøre dette bestandig hvis man vet at treningsarbeidet i forkant ikke er gjort godt nok. Ulike strategier nevnes i diskusjonsdelen for at trenerne også selv skal kunne føle mer kontroll, slik at de kan fungere som en positiv vikarierende erfaring som overfører mestringstro til utøverne (Feltz m.fl. 2008; Ursin & Eriksen, 2004).

Tålmodighet og hvile er viktig for at utøverne skal kunne prestere best mulig under det internasjonale mesterskapet. Trenerne foreslår blant annet at man gir utøverne litt hvile i forkant av mesterskapet, og at man i denne sammenheng planlegger slik at utøverne ikke er utladet fysisk/mentalt etter stevner (ofte NM-langbane) som foregår rundt en måned før. Ved å planlegge vil utøveren kunne oppleve mestring i stevnet før, samtidig som han/hun har en sterk mestringstro og kapasitet til å håndtere de utfordringer som han/hun møter på i det internasjonale mesterskapet (Bandura, 1997; Kristenson m.fl. 2004).

6.1 Konklusjon

Vi kan altså se at trenerne benytter seg av alle de 13 strategiene for å utvikle mestringstro og dermed forberede utøverne mentalt til internasjonale mesterskap. Samtidig er de også opptatt av at utøverne skal mestre og føle kontroll over situasjonen, noe som stemmer overens med det SET (Bandura, 1997) og CATS (Ursin & Eriksen, 2004). Det er sammenheng mellom det Feltz og kollegene (2008) beskriver og det trenerne sier, men hvor stor er sammenhengen? Det er ikke alle trenerne som benytter seg av alle disse strategiene, eller benytter seg av fremgangsmåtene til strategiene slik litteraturen foreslår. De fleste trenerne snakker om instruksjonsstrategier, tilbakemeldinger, målsetting, attribusjon, mestringstro fra andre og tålmodighet og hvile. Det er også mange strategier som kun beskrives av et mindretall av informantene. Forslag på hvordan dette kan løses vil jeg nå beskrive.

Med utgangspunkt i deres resultater som trenere har utøverne nok mange ganger vært godt forberedt til internasjonale mesterskap. Likevel bør man alltid spørre seg om utøverne kunne vært enda bedre forberedt mentalt. Derfor ønsker jeg å sette fokus på at trenere sammen med deres utøvere i større grad bør utarbeide rutiner for hvordan mesterskapet skal gjennomføres. Alle stevner uansett hvor store eller små de er skal brukes for utvikling av rutiner, slik at utøverne er trygge på rutinene i det internasjonale mesterskapet. I denne rutinen bør det også være et punkt på hvordan utøveren skal framstå.

Jeg mener videre at trenerne i større grad bør fokusere på at utøverne skal ha opplevd mesterskapet før de kommer dit. Dette kan gjør man ved å benytte seg av simulasjonstrening og visualisering. For å få vite hva en bør forberede seg på, kan man benytte seg av andre utøvers og for så vidt andre treneres erfaringer fra mesterskap. Ut

fra dette kan utøverne få en forståelse av hva de andre tenkte og hvordan de håndterte negative tanker. Dette kan utøverne lære av og dermed få en større kunnskap om hva som kan skje, samtidig som de må utvikle egne strategier for å håndtere dette.

I tilfeller hvor utøverne av ulike grunner ikke har fått gjort alt av treningsarbeid, forklares det i oppgaven at utøverne sjelden har lyktes. I denne sammenheng er det to anbefalte strategier som trenerne bør benytte seg av i større grad enn det de forklarer i oppgaven. Det å justere mål er viktig slik at utøverne føler at han/hun har kontroll over egen prestasjon i forhold til de kravene som stilles til han/henne. Videre bør video også kunne benyttes for at utøveren skal få økt tro på at han/hun kan lykkes. Har ikke utøveren fått gjort noe av det fysiske treningsarbeidet er det selvfølgelig ikke slik at det bare er å tenke seg til en god prestasjon. Har utøveren derimot mindre mangler i treningen og er usikker på grunn av dette, vil alle disse strategiene kunne være med på å hjelpe utøveren til en bedre prestasjon.

Et viktig siste punkt er at treneren selv også bør være forberedt mentalt. Hvordan treneren framstår på er viktig, og han/hun bør reflektere over dette slik at treneren ikke ødelegger for utøveren siden han/hun selv er stresset. Dette er ikke noe denne oppgaven har tatt for seg i stor grad, men det er likevel viktig å ta med.

6.2 Begrensninger for oppgaven

Hvis trenerne som bidrar i oppgaven gjør noe annet i praksis enn de sier i intervjuene forskeren hadde med dem, vil dette kunne være en mulig feilkilde. Måten dette kunne vært løst på, var ved å gjøre intervju med alle utøverne deres i ettertid. På denne måten kunne man tatt en kvalitetssjekk av de strategiene som trenerne snakker om. Dette er noe som kan forskes på som en videreføring av studien.

Selv om disse sju trenerne er hele utvalget innenfor oppgavens kriterier, vil det være vanskelig å konkludere bastant med at dette er den mest hensiktsmessige måten å forberede utøvere mentalt til internasjonale mesterskap. Selv om Norge har tatt mange medaljer innen svømming i perioden oppgaven baserer seg på, har mange andre land tatt flere. Hadde forskeren intervjuet trenerne til alle utøverne som hadde tatt medaljer i EM, VM og OL i samme perioden hadde resultatet stått sterke siden utvalget og omfanget av informasjon er større. Dette vil også være noe som kan forskes på som en videreføring av studien.

Om de teknikkene og strategiene som blir brukt av trenerne er overførbart til andre idretter er en mulig begrensning. Det er kun svømming det er sett på, men erfaringene som trenerne har gjort og hvordan de har forberedt utøverne mentalt til internasjonale kan samtidig være lik det trenere i andre idretter har gjort. Om dette stemmer eller ikke er opp til videre forskning å finne svar på.

Referanser

Abrahamsen, F.E., Roberts, G.D., Pensgaard, A.M., & Ronglan, L.T. (2008). Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 810-821.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy – The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017-1028.

Boutcher, S.H. (2008). Attentional processes and sport performance. I Horn, T.S (Red.), *Advances in Sport Psychology* (s.325-375). USA: Human Kinetics

Burton, D. (1989). Winning Isn't Everything: Examining the Impact of Performance Goals on Collegiate Swimmers' Cognitions and Performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.

Duhigg, C. (2012). *How good habits can win gold medals*. Lokalisert på <http://m.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/conditions/how-good-habits-can-win-gold-medals/article549051/?service=mobile>

Eriksen, H.R., & Ursin, H. (1999). Subjective health complaints: Is coping more important than control? *Work & Stress*, 23, 238-252.

Escarti, A., & Guzman, J.F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice on an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 83-96.

Feltz, D.L. (1994). Self-confidence and performance. I D. Druckman & R.A. Bjork (Red.), *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance* (s.173-206). Washington, DC: National Academy Press.

Feltz, D.L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). *Self-Efficacy in Sport – Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. USA: Human Kinetics.

Gernigon, C., & Delloye, J.B. (2003). Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. *The Sport Psychologist*, 17, 55-76.

Gilje, N., & Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapens forutsetninger – Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Gjerset, A., Haugen, K., & Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more or less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An Exploratory Examination of Strategies Used by Elite Coaches to Enhance Self-efficacy in Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 128-140.

Greenlees, I., Bradley, A., Holder, T., & Thelwell, R. (2005). The impact of opponents' non-verbal behaviour on the first impression and outcome expectations of table-tennis players. *Psychology of Sport & Exercise* 6, 103-115.

Greenlees, I., Buscombe, R., Thelwell, R., Holder, T., & Rimmer, M. (2005). Impact of opponents' clothing and body language on impression formation and outcome expectations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 39-52.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet – en innføring i samfunnsvitenskapelig metode* Oslo: Cappelen Akademisk Forlag

Halliwell, W. (1990). Providing Sport Psychology Consulting Services in Professional Hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 369-377.

Hanrahan, S.J., & Biddle, S.J.H. (2008). Attributions and Perceived control. I Horn, T.S (Red.), *Advances in Sport Psychology* (s.99-114). USA: Human Kinetics

Hanrahan, S.J., & Gross, J. (2005). Attributions and goal orientations in masters athletes: Performance versus outcome. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 43-56.

Lent, R.W., & Lopez, F.G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 256-286.

Levine, S., & Ursin, H. (1991). What is stress? I Brown, M.R, Koob, G.F., & Rivier, C. (Red.). *Stress: Neurobiology and Neuroendocrinology* (s. 3-21.) New York: Marcel Dekker, Inc

Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Kavanagh, D., & Hausfeld, S., (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of sport psychology*, 8, 112-123.

Kristenson, M., Eriksen, H.R., Sluiter, J.K., Starke, D., & Ursin, H. (2004). Psychobiological mechanisms of socioeconomic differences in health. *Social Science & Medicine*, 58, 1511-1522.

Kristiansen, E., Abrahamsen, F.E., & Stensrud, T. (2012). Stress-related breathing problems: An issue for elite swimmers. *Journal of swimming research* 19(2)

Kristiansen, E., Hanstad, D.V., & Roberts, G.C. (2011). Coping with the Media at the Vancouver Winter Olympics: «We all make a living out of this». *Journal of applied sport psychology*, 23, 443-458.

Kristiansen, E., Roberts, G.C., & Sisjord, M.K. (2012). Coping with negative media content: The experience of professional football goalkeepers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 9(4), 295-307.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk

McCann, S. (2008). At the Olympics, Everything is a Performance Issue. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 267-276.

Maddux, J.E. (1995). Self-Efficacy Theory: An introduction. I J.E. Maddux (Red.), *Self-Efficacy, adaption, adjustment: Theory, research, and application* (s. 3-33). New York: Plenum Press

Milne, M., Hall, C., & Forwell, L. (2005) Self-efficacy, imagery use, and adherence to rehabilitation by injured athletes. *Journal of Sport Rehabilitation, 14*, 150-167.

Masters, R.S.W, & Maxwell, J.P. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(2), 160-183.

Irgens, P. (2013) Vi må ha en internasjonal treningskultur. *Norsk svømming, 4*, 12-14.

Olf, M., Brosschot, J.F., Godaert, G., Benschop, R.J., Ballieux, R.E., Heijnen, C.J., de Smet, M.B.M., & Ursin, H. (1995). Modulatory Effects of Defense and Coping on Stress-Induced Changes in Endocrine and Immune Parameters. *International Journal of Behavioral medicine, 2*(2), 85-103.

Olsson, H., & Sörensen, S. (2003). *Forskningsprosessen – Kvalitative og kvantitative perspektiver*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence – How to win in sport and life through mental training* (4.utgave) USA: Human Kinetics

Quinn, A.M., & Fallon, B.J. (2000). Predictors of recovery time. *Journal of Sport Rehabilitation, 9*, 62-76.

Pensgaard, A.M. (2012). Dr. Anne Marte Pensgaard. I M.W. Aoyagi & A. Poczwardowski (Red.), *Expert Approaches to Sport Psychology – Applied Theories of Performance Excellence* (s.186-200). Morgantown: Fitness Information Technology

Pensgaard, A.M., & Duda, J.L. (2002). «If we work hard, we can do it» A tale from an olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 219-236.

Pensgaard, A.M., & Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between Emotions, Coping, and the Performance of Olympic-Level Athletes. *The Sport Psychologist, 17*, 253-267.

Pensgaard, A.M. (2008). Consulting under pressure: How to Help an Athlete Deal with Unexpected Distractors during Olympic Games 2006. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 301-307.

Pensgaard, A.M., & Roberts, G.C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sport Science*, 18, 191-200.

Pensgaard, A.M., & Roberts, G.C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 101-116.

Pensgaard, A.M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian journal medicine science sports*, 8, 183-189.

Short, S.E., Tenute, A., & Feltz, D.L. (2005) Imagery use in sport: Mediation effects for efficacy. *Journal of Sport Science*, 23, 951-960.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Thomas, J.R., Nelson, J.K., & Silverman, S.J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. USA: Human Kinetics

Ursin, H. (1998). The psychology of Psychoneuroendocrinology. *Psychoneuroendocrinology*, 26(6), 555-570.

Ursin, H., & Eriksen, H.R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.

Ursin, H., & Eriksen, H.R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 34, 877-881.

Vargas-Tonsing, T.M., Myers, N.D., & Feltz, D.L. (2004). Coaches' and Athletes' Perceptions of Efficacy-Enhancing Techniques. *The Sport Psychologist*, 18, 297-414.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007) *Foundations of Sport and exercise psychology* (4.utg.). USA: Human Kinetics.

Weinberg, R., & Jackson, A. (1990). Building Self-efficacy in Tennis Players: A Coach's Perspective. *Applied Sport Psychology*, 2, 164-174.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for Building Self-efficacy in Tennis Players: A Comparative Analysis of Australian and American Coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.

Williams, J.M., & Leffingwell, T.R. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. I J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Red.). *Exploring sport and exercise psychology* (1. utg., s. 51-73). Washington, DC: American psychological association

Williams, J.M., Nideffer, R.M., Wilson, V.E., Sagal, M-S., & Peper, S. (2010). Concentration and Strategies for Controlling it. I Williams (red.) *Applied Sport Psychology* (6 utg., 336–358). New York: McGraw-Hill Companies.

Øgård, S. (2012). *Ingvild Snildals forklaring: - Jeg ble overtent*. Lokalisert på <http://www.vg.no/sport/ol-2012/ingvild-snildals-forklaring-jeg-ble-overtent/a/10067028/>

Øgård, S., & Henriksen, J.M. (2012) *Ingvild Snildal ute: - For mye bakgrunnsstøy i hodet*. Lokalisert på <http://www.vg.no/sport/ol-2012/ingvild-snildal-ute-for-mye-bakgrunnsstoey-i-hodet/a/10067275/>

Figuroversikt

Figur 2.3 CATS-modellen.....s.33

Vedlegg

Vedlegg 1 NSD-skjema

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Frank Eirik Abrahamsen
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål Stadion
0806 OSLO

Vår dato: 22.03.2013

Vår ref:33503 / 3 / JSL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 21.02.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

33503	<i>Hvordan forbereder elitetrenerne i svømming utøverene sine til store internasjonale mesterskap</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Frank Eirik Abrahamsen</i>
Student	<i>Magnus Klæboe Nordgård</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.06.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henriksen


Juni Skjold Lexau

Juni Skjold Lexau tlf: 55 58 36 01
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Magnus Klæboe Nordgård, Jon P. Erliens vei 1A H307, 0858 OSLO

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 33503

Jf. telefonsamtale 22.03.2013 skal det sannsynligvis ikke gjennomføres observasjon i prosjektet. Dersom det likevel blir aktuelt, ber vi om at det sendes endringsmelding for vurdering i god tid før igangsetting av evt. observasjon.

Utvalget består av ca 7 svømmetrenerne til utøvere som har tatt medaljer i EM/VM.

Opplysningene samles inn gjennom personlig intervju og observasjon. Det benyttes lydopptak under intervjuene. Det registreres direkte personidentifiserende opplysninger ved bruk av e-post for førstegangskontakt. Videre tas det høyde for at det behandles indirekte personidentifiserende opplysninger gjennom stilling/rolle kombinert med stemme på lydopptak.

Personvernombudet legger til grunn at det ikke framkommer personidentifiserende opplysninger om tredjeperson (f.eks. utøvere), og at deltakerne bes om å ikke oppgi personidentifiserende opplysninger om disse.

Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes muntlig samtykke basert på muntlig og skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Prosjektet skal avsluttes 15.06.2014 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Jeg, Magnus Klæboe Nordgård er masterstudent i idrettspsykologi og coaching på Norges Idrettshøgskole og holder nå på med min avsluttende masteroppgave. Temaet for oppgaven min er mentale forberedelser foran internasjonale mesterskap. Jeg skal undersøke hva elitetrenerne i svømming gjør for å forberede utøvere slik at de skal kunne prestere. Det jeg ønsker å finne ut er hva elitetrenerne gjør i inngangen til store mesterskap.

For å finne ut dette, ønsker jeg å intervju 7 trenere av som har utøvere som har tatt medaljer i EM og Vm, og deltatt i OL de siste 5 årene. Spørsmålene vil dreie seg om hvilke strategier trenere har benyttet seg for å forberede utøverne mentalt foran disse store mesterskapene. Som en del av oppgaven vil jeg se likheter og ulikheter som kommer fram, i sammenheng med teori/empiri på feltet.

Jeg vil benytte meg av båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir enig om tid og sted.

Det er frivillig å være med å du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du vil trekke deg vil alle innsamlede data om deg bli anonymisert. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen 15. juni 2014.

Dersom du har lyst til å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og sender den til meg.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 92 08 72 18, eller sende meg en e-post til magnus.nordgaard@gmail.com . Du kan også kontakte min veileder Frank E. Abrahamsen ved Seksjon for coaching og psykologi på Norges Idrettshøgskole på telefonnummer 41 42 38 19.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen

Magnus Klæboe Nordgård

Jon. P Erliens vei 1A H307

0858 Oslo

Samtykkeerklæringen:

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og er villig til å delta i studien.

Signatur Telefonnummer

Vedlegg 3: Intervjuguide

Hvor lenge har du vært trener?

Hvor lenge har du jobbet med utøvere på senior-landslagsnivå?

Hvor mange internasjonale mesterskap har du deltatt på?

Hvor mange internasjonale medaljer har dine utøvere tatt internasjonalt?

I media snakker man mye mentale forberedelser, hva legger du i mentale forberedelser i svømming?

Hvem setter målsettingene til utøveren?

Hvor ofte evalueres disse målene?

Hvordan følges disse målsettingene opp?

Endrer eller justerer du målsettingen til utøveren etter hvordan sesongen utvikler seg?

Hvordan forklares denne endringen i målsetting?

Hvordan bruker utøverne å reagere?

Hva gjør du for å få utøverne tilbake på rett spor hvis de reagerer negativt?

Hva kjennetegner de gangene utøverne har lyktes i mesterskap, jamfør tatt medalje.

Hva kjennetegner de gangene hvor utøverne har mislykkes i et internasjonalt mesterskap med tanke på mentale forberedelser?

Når begynner de mentale forberedelsene til de internasjonale langbanemesterskapene?

Hvordan brukes trening for å forberede utøverne mentalt til konkurranser?

Bruker du andre konkurranser til å forberede utøverne på hovedmålet i sesongen?

Hvordan gjøres dette?

Hvordan bruker du NM langbane som konkurranse for å skape trygghet og selvtillit foran de store internasjonale stevnene?

Hvordan bygger du utøveren videre etter et mesterskap som har vært suksessfullt?

Hvordan bygger du utøveren videre hvis et mesterskap har vært mislykket?

På hvilken måte brukes videoanalyse for å øke selvtilliten til utøverne?

Hvordan har du benyttet deg av andre utøveres resultater for å bygge mestringstro hos utøverne som ikke er på samme nivå?

Har du benyttet deg av flere utøvere eller kun i hovedsak brukt en? Hvorfor?

Hvordan bruker du såkalte «pep-talks» til å få utøverne klare til konkurranser?

Hva vektlegger du i den siste praten før utøverne skal ut å svømme?

I hvilke situasjoner ser du at utøverne blir stresset?
Hvordan håndterer du/ utøverne dette?
Bruker du noen spesielle teknikker for å håndtere dette?
Hva gjør du som trener hvis en utøver sier at han/hun ikke tror han/hun ikke kan takle presset?
Gjør du som trenere noen regulere totalbelastning?
Hvilke konsekvenser på kort/lang sikt kan dette få?
Hvis en utøver ikke er kvalifisert til et mesterskap, hvordan jobber du med utøveren mentalt?
Når begynner de mentale forberedelsene til de internasjonale langbanemesterskapene?
Utarbeides det rutiner for hver enkelt utøver foran mesterskap?
Hvilke rutiner utarbeides? Gjelder disse for hele dagen eller kun rett før konkurranse?
Prøves disse rutinene ut før mesterskapet?
Hvordan forberedes utøverne på press utenfra?
Hva gjøres for å øke utøvernes tro på å håndtere stresset under for eksempel olympiske leker?
Hvordan lærer du utøverne å håndtere de signalene kroppen gir når man sliten?
Hva vektlegger du i tilbakemeldingene du gir til utøverne etter et løp?
Hvordan er fordelingen mellom positiv/negativ tilbakemeldinger?
Hvordan jobber du med utøveren for å forklare en suksessfull prestasjon?
Hvordan jobber du med utøveren for å forklare en mindre suksessfull prestasjon?
Henger denne evalueringen av løpet sammen med målene til utøveren?
Har du noen verktøy for å gjenoppleve tidligere suksess?
Bruker du video for å gjenoppleve suksess?
Brukes dette videre for å fremme visualisering hos utøverne?
Hvorfor bruker du dette?
Hvordan jobber du for å få utøverne til å visualisere?
Er det i denne forbindelse noen gitte faktorer du jobber med da? For eksempel indre/ytre perspektiv.
Hva gjør du for at utøverne skal opptre selvsikkert i konkurransesituasjonen?
Utarbeides det rutiner på dette også?
Hva gjør du for å holde humøret oppe i gruppen?

Hva gjøres for at omgivelsene rundt utøveren under et mesterskap er positiv?

Hva gjøres hvis tilfellet er at det er mye negativitet i gruppen?

Hva gjør du for at utøveren skal holde på motivasjonen over en olympisk syklus?

Hva gjør du for at utøverne skal holde på lengre enn en olympisk syklus?

Benyttes aktiv avkobling etter store mesterskap i sammenheng med det?

Hvorfor brukes det?

Hvordan jobber du med utøvere som ønsker å trene hele tiden for å nå målene sine?

Hvordan jobber du med utøvere som mister tålmodigheten med tanke på at resultatene uteblir?


Er det eventuelt noe du ønsker å legge til?

Vedlegg 4: Tillatelse for bruk av figur 1

Forespørsel om bruk av modell/ figur

Innboks x



 **Magnus Nordgård** <magnus.nordgaard@gmail.com>
til Hege.Eriksen

25. mar. ☆



Hei.

Jeg skriver for tiden min masteroppgave i idrettspsykologi ved NIH hvor jeg skriver om hvordan elitetrenerne i svømming forbereder sine utøvere mentalt til internasjonale mesterskap, med Frank Abrahamsen som veileder. I dette arbeidet bruker jeg Cognitive activation theory of stress og lurte derfor på om jeg kunne få tillatelse til å benytte meg av Figur 1 og Figur 2 fra Ursin & Eriksen (2004) i min masteroppgave.

 **Hege Randi Eriksen** <Hege.Eriksen@uni.no>
til meg

25. mar. ☆



Selvsagt! Bare legg på referanse. Lykke til med masteroppgaven.

Vennlig hilsen

Hege R. Eriksen

Forskningsdirektør Uni Helse, Uni Research AS
Krinkelkroken 1
5014 Bergen
55589975

www.uni.no/helse

Professor HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen