

Erland Thomassen

Mentale konkurranseforberedelser i kampsport

En kvalitativ studie av norske taekwondo- og karateutøvere på
internasjonalt nivå

Masteroppgave i
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2017

Success is nothing more than a few simple disciplines, practiced every day; while failure is simply a few errors in judgment, repeated every day. It is the accumulative weight of our disciplines and our judgments that lead us to either fortune or failure.

– Utdrag fra *The Treasury of Quotes*, Jim Rohn

Sammendrag

Karate og taekwondo er voksende idretter i Norge. Taekwondo har vært på OL-programmet i seks olympiske leker, mens karate er OL-gren for første gang i Tokyo 2020. Få idretter implementerer like mye mentale ferdigheter som kampsporter. Likevel har få studier undersøkt mentale konkurranseforberedelser i disse idrettene. Det har dermed vært interessant å undersøke hvordan utøvere forbereder seg mentalt for å heve sine prestasjoner i stevner.

Studiens hensikt er å søke kunnskap og kunne gi anbefalinger om mentale konkurranseforberedelser i kampsport. Utvalget består av karate- og taekwondoutøvere på internasjonalt nivå. Deltakerne er 21 til 26 år og har lang erfaring, henholdsvis 7-15 år, med både nasjonale og internasjonale meritter i sine respektive idretter. Det har vært ønskelig å undersøke hvor lenge før hvert stevne de mentale forberedelsene starter, hvor systematiske de er, hvilke teknikker som brukes, hva de gjør på kampdagen under stevnet, samt hvilke forberedelser som fremmer graden av automatikk i konkurransesituasjonen.

Data ble innhentet gjennom bruk av semi-strukturerte intervju og bearbeidet ved hjelp av tematisk analyse. Resultatene viser at deltakerne bruker flere mentale teknikker og ferdigheter i konkurranseforberedelsene, samt at de mentale forberedelsene ser ut til å fremme prestasjon blant annet gjennom balansering av bevisst og ubevisst prosessering. Deltakerne har tilpasset sine mentale konkurranseforberedelser individuelt, gjennom en kontinuerlig modningsprosess i karrieren, som stadig har gitt nye erfaringer og kjennskap til seg selv. Resultatene har blitt diskutert opp mot eksisterende forskning om prestasjonsrutiner, priming og Olympiatoppens modell for mental trening. Priming refererer til «påvirkningen et stimuli har på følgende prestasjon av det prosesserende systemet» (Baddeley, 1997, s. 352). Studien oppfordrer til videre forskning på det idrettspsykologiske aspektet i kampsport og priming som prestasjonsrutine.

Innhold

1.	Innledning og oppgavens bakgrunn	1
1.1	Beskrivelse av tema.....	1
1.2	Eksisterende kunnskap og forskning	6
1.2.1	Kampsport, karate og taekwondo	6
1.2.2	Forskning på konkurransekampsport.....	7
1.2.3	Konkurransforberedelser.....	8
1.2.4	Konkurransforberedelser og idrettspsykologi i kampsport	10
1.2.5	Konkurranserutiner gjennom idrettskarrieren.....	13
1.3	Oppsummering av forskningsbehov	14
2.	Teoretisk rammeverk	15
2.1	Valg av teori	15
2.2	Beskrivelse av teori	16
2.2.1	Olympiatoppens modell for mental trening	16
2.2.2	Priming	20
2.3	Problemstilling	23
3.	Metode.....	24
3.1	Design.....	24
3.2	Utvalg.....	25
3.3	Datainnsamling	25
3.4	Prosedyrer	27
3.5	Analysemetoder med beskrivelse av fasene i analysen	30
3.5.1	Valg av analysemetode – teoretisk bakgrunn	30
3.5.2	Braun & Clarke (2006): «a step-by-step guide»	30
3.5.3	Kvalitativ analyse ved hjelp av dataprogram.....	30
3.5.4	Analysen i praksis.....	31
	Bruk av sitater	32
3.6	Vurdering av undersøkelsens vitenskapelige kvalitetskrav	32
3.7	Etikk.....	34
4.	Resultater og diskusjon.....	37
4.1	Mentale basisteknikker	37
4.2	Automatikk og ubevisst prosessering.....	50

4.3	Konkurransforberedelser gjennom idrettskarrieren	59
4.4	Praktiske implikasjoner	67
4.5	Styrker og begrensninger ved studien.....	69
4.6	Fremtidig forskning.....	72
5.	Konklusjon.....	73
	Etterord	74
	Referanser.....	75
	Vedlegg	96
	Vedlegg 1: Intensjonsavtale.....	97
	Vedlegg 2: Godkjenning fra NSD	98
	Vedlegg 3: Mail til Norges Kampsportforbund.....	101
	Vedlegg 4: Informasjonsmail til deltakere.....	102
	Vedlegg 5: Informert samtykke	103
	Vedlegg 6: Intervjuguide	104
	Vedlegg 7: Mail med intervjutranskripsjoner	105
	Vedlegg 8: Braun sine seks steg til en god analyse	106
	Vedlegg 9: Endringskjema og godkjenning fra NSD	107

Forord

Gjennom en allsidig idrettsbakgrunn har jeg utviklet en større forståelse for viktigheten av idrettspsykologiske fag. Som tidligere skiskytter har den mentale siden ved idretten vært viktig for meg, i større grad enn jeg selv kanskje var klar over. I ettertid av min håpefulle karriere har jeg innsett hvor lite kunnskap jeg egentlig hadde om idrettens psykologiske aspekt i ungdomsårene. Interessen for faget økte ytterligere da jeg byttet ut skiskytterriflen med et hvitt taekwondobelte og erfarte hvor stor betydning ulike psykologiske faktorer hadde på min læring og utvikling. Under mastergraden økte interessen min for fagfeltet ytterligere. Studien har gitt meg kompetanse jeg ikke ville vært foruten og mulighet til å arbeide med et fagfelt jeg virkelig er interessert i. Viktigst av alt har det gitt meg en drivende nysgjerrighet for ny kunnskap.

Jeg vil takke Norges Idrettshøgskole for muligheten til å fullføre mastergrad i idrettsvitenskap med fordypning i coaching og psykologi. Jeg er takknemlig for at ansatte ved opptakskontoret godtok min andre søknad til masterstudiet, etter et år med intense enkeltfag fra min side. En stor takk rettes til foreleserne ved skolen, for lærerike presentasjoner og diskusjoner. Jeg vil takke medstudenter for fellesskap og utallige timer på masterbrakkka. Ikke minst rettes en takk til Kaffekameratene, som har holdt kanna varm i tykt og tynt. Jeg ønsker å takke min utmerkede veileder, Frank Abrahamsen, for inspirasjonen og støtten du har gitt meg. Jeg vil takke kjæresten min, Kristina, som har vist at du har hatt troen på meg i arbeidet med oppgaven. Tusen takk til mine to gode venner og medstudenter som har hjulpet meg med kvalitetssjekk på transkribering og koding. En takk rettes til Team Tveita, som har vist meg hva et bra lag virkelig er. Jeg takker også trenere og utøvere i Norges Motorsportforbund for å ha gitt meg muligheten til å høste erfaringer som mental trener og hovedtrener. Jeg ser frem til et videre lærerikt samarbeid. En stor takk sendes også til studiens deltakere. Dere har gitt grunnlag for verdifull innsikt i hva som skjer i en toppidrettsutøvers hode før han eller hun går på matta for å prestere.

Til mamma og pappa – tusen takk for at dere bar meg nektende ut av huset da jeg var tre år og vi skulle på fjelltur. Dere har gitt meg en livslang aktivitetsglede og interesse for idrett. Til mine søsken Marie, Amund og Håkon, som har delt treningsgleden med meg - dere inspirerer.

1. Innledning og oppgavens bakgrunn

1.1 *Beskrivelse av tema*

Kampsportens historie

Kampsport er en samlebetegnelse for mange ulike idretter og treningsformer, blant annet boksing, bryting, med flere (Engelsrud, 2009). Stilartene har sitt opphav fra ulike deler av verden, eksempelvis karate og jujutsu fra Japan (Norges Kampsportforbund, u.å.a; Norges Kampsportforbund, u.å.b), capoeira fra Brasil (Green & Svinth, 2010), taekwondo og hapkido fra Korea (Kimm, 2013; Tedeschi, 2000), wushu, også kalt kung fu, fra Kina (Henning, 1981) og krav maga fra Israel (Norges Kampsportforbund, u.å.c). Selv om mange kampsporter har lignende elementer, er den historiske bakgrunnen unik for hver stilart. Flere av kampsportene er utbredt som treningsform i dagens samfunn, både innenfor treningssentre, idrettslag og kampsportinstitusjoner. Det brede spekteret mellom og innenfor stilarter gjør at de trenes på mange forskjellige måter, tilpasset ulike målgrupper (Terry, 2006). På grunnlag av de tradisjonelle kampkunstene, har det også vokst frem nyere disipliner. Eksempelvis arrangeres det stevner i MMA, som blant annet en blanding av bryting, muay thai og kickboksing (Elite MMA, u.å.). Parallelt med utviklingen av stilartene, har kampsportene blitt forsket på, både fra fysiologiske, helsemessige, ernæringsmessige og idrettspsykologiske perspektiver, (bl.a. Altarriba-Bartes, Drobnic, Til, Malliaropoulos, Montoro & Iruiria, 2014; Bu, Haijun, Yong, Chaohui, Xiaoyuan & Singh, 2010; Chiodo et al., 2011; Jensen, Roman, Shaft, & Wrisberg, 2013; Spencer, 2014; Tsang, Kohn, Chow & Singh, 2008; Woodward, 2009).

Kampsport vokser nasjonalt

Kampsport er blant de mindre idrettene i Norge, men har de siste årene vokst nasjonalt, med en tilnærmet dobling fra 2002 til 2015 (Norges Idrettsforbund, 2016). I 2016 var Norges Kampsportforbund blant landets ni største særforbund, blant annet bak Norges Fotballforbund, Norges Gymnastikk- og Turnforbund og Norges Cykleforbund (Norges Idrettsforbund, 2017). Med Cecilia Brækhus og Emil Meek har boksing og MMA hatt stor vekst i mediene, noe som har gitt kampsport større oppmerksomhet på landsbasis. Norge har også flere utøvere i andre kampsporter som hevder seg internasjonalt. Blant annet tok bryteren Stig Andre Berge bronse i OL i Rio 2016 (International Olympic Committee, u.å.). I tillegg har flere norske kickboksingutøvere seg i EM (Ringsby & Bruun, 2016). Blant disse har Thea Therese Næss nylig forsvart verdensmestertittelen i

sin vektklasse (Lund & Bruun, 2017). Taekwondo og karate er blant idrettene Olympiatoppen betegner som utviklingsidretter. Selv om Norge har utøvere som hevder seg internasjonalt i større stevner og mesterskap, får idrettene lite mediedekning og er dermed mindre kjent på landsbasis enn mange andre idretter.

Taekwondo har vært på OL-programmet i seks olympiske leker (International Olympic Committee, 2015), der Norge har hatt deltakelse i 2000, ved Trude Gundersen, 2004 og 2008, ved Nina Solheim, og 2016, ved Tina Røe Skar. Karate har nylig blitt godkjent som olympisk gren og blir en av idrettene når OL arrangeres i Tokyo i 2020 (International Olympic Committee, 2016). Etter de olympiske lekene i London 2012, hvor ingen norske utøvere ble kvalifisert, dannet Kampsportforbundet et fulltidslandslag i taekwondo. Nylig er det også opprettet et fulltidslandslag i karate (Norges Kampsportforbund, 2016). Kampsportforbundet har iverksatt «Sammen mot Tokyo 2020», en kampanje i samarbeid med Olympiatoppen med mål om å engasjere det norske folk i kampsport og de norske utøverne (Norges Kampsportforbund, u.å.d). Forbundet arbeider med å legge til rette for utøvere som vil kvalifisere seg til de olympiske lekene (Norges Kampsportforbund, 2017), og Norge har flere fremtidige OL-håp i både taekwondo og karate.

Kampsportdeltakelse kan også gi helseeffekter

Med lange historiske bakgrunner, har kampsporter flere aspekter enn kun det idrettslige. Hackney (2009) diskuterer den filosofiske siden ved kampsport og stiller spørsmål om kampsport er idrett, selvforsvarstrening, hobby eller vei til spirituell vekst. Det fins trolig ulike svar på dette spørsmålet. Individuer kan ha sine egne grunner til å drive med kampsport, og ulike kampsporter kan ha forskjellige hensikter, innhold og mål. Mangfoldet innenfor treningsformene er stort, og deltakelse kan ha en rekke ulike dimensjoner. Det er blant annet vist at kampsporttrening kan forbedre fysiologisk og psykologisk velvære samt redusert grad av depresjon, søvnforstyrrelser og voldelig atferd (Woodward, 2009). På grunn av kampsporters forskjellige helsemessige effekter, kan treningen tilpasses individers behov, og det anbefales at personer velger den beste disiplinen for å oppnå deres hensikter (Bu et al., 2010). Blant annet har tai chi blitt anbefalt for eldre eller personer med begrenset mobilitet, på grunn av kampsportens bevegelsesformer og lave grad av kontakt (Woodward, 2009). Knyttet til helsemessige effekter, har blant annet taekwondotrening vist seg å kunne forbedre aerob kapasitet,

kroppssammensetning og fleksibilitet (Fong & Ng, 2011). Det finnes en rekke treningsmuligheter innenfor kampsporter, som også kan være passende som undervisning i skolesammenheng (Winkle & Ozmun, 2003). I denne oppgaven har jeg valgt å studere det idrettslige aspektet ved kampsportdeltakelse, nærmere bestemt utøveres mentale konkurranseforberedelser.

Min interesse for temaet og erfaringer som idrettsutøver

Grunnen til at jeg fant interesse for oppgavens tema har sammenheng med egne erfaringer fra idretten. Under mastergraden begynte jeg å trene konkurranserettet taekwondo. Det var da to år siden jeg knyttet på meg hvitbeltet for første gang, og jeg var en motivert utøver med lavere ferdighetsnivå og mindre erfaring enn andre utøvere. Likevel hadde jeg gjennom tidligere skiskyttertsatsing tilegnet meg en god arbeidsmoral og var blant de som la ned betydelig innsats i treningsarbeidet. Som mastergradsstudent i idrettspsykologi og coaching fikk jeg muligheten til å ta med kunnskapen fra skolebenken til trening og se hvordan det fungerte i praksis. Jeg lærte blant annet mye om hvordan ulike treneratferder påvirket gruppekohesjonen og utøvernes motivasjon. I tillegg erfarte jeg betydningen av trener-utøver-relasjonen og fikk innsikt i hvilken rolle det mentale spiller i idretten. I denne perioden lærte jeg mye av lagvenner og coacher om hvordan en kan prestere i taekwondo.

Samtidig ble jeg nysgjerrig på om det mentale kunne brukes mer aktivt for å prestere i konkurranser. I den daglige treningen var det betydelig fokus på fysisk arbeid. Ett av mine inntrykk var at det i varierende grad ble tilrettelagt for systematisk trening av mentale ferdigheter, og at plassen det fikk i treningen til en viss grad var avhengig av coachens holdninger. I mitt tilfelle førte dette til et ønske om selv å ta ansvar for denne delen av treningsarbeidet. Disse oppfatningene bidro til en nysgjerrighet rundt betydningen av mental trening og mentale ferdigheter i kampsport, samt hvordan utøvere forbereder seg mentalt til konkurranser.

Min interesse for relasjonen mellom det mentale og prestasjon i kampsport har sammenheng med egne erfaringer fra idretten. Under en treningsøkt på en samling snakket den utenlandske treneren om det mentale i kampsituasjonen. Coachen er anerkjent og trener flere utøvere som hevder seg på internasjonale stevner. Han sa følgende om en utøver; «he fights too much with the feeling». Han utdypet påstanden

med at en god prestasjon i kamp krever grundig vurdering av hvilke teknikker en bør gjøre i enhver situasjon, og at en gjør minst mulig instinktive beslutninger på matten. Disse instruksjonene fikk meg til å tenke. Hvor mye skal en utøver tenke i kamp, og ikke minst hvor mye tid har en til å vurdere situasjoner på matten? Slike spørsmål har dyrket min interesse rundt hva som skjer bevisst og ubevisst når en utøver presterer optimalt, og ikke minst hvordan de mentale forberedelsene kan fremme en hensiktsmessig grad av bevissthet.

I en samtale fortalte en utøver meg om finalekampen fra et større internasjonalt stevne, der vedkommende hadde ventet på sin kamp foran matten og kun tenkt på ikke å gjøre samme tabbe som i finalen fra forrige stevne. Bakgrunnen for det var at coachen i evalueringen etter stevnet hadde vist film av tabben om og om igjen og lagt vekt på det utøveren gjorde feil. Mye sannsynlig var det med et snev av humor i formidlingen, men hensikten var lite trolig at utøveren skulle stå og forberede seg mentalt til sin neste finale ved å tenke på den feilen¹. Dette var blant inntrykkene som fikk meg til å stille spørsmål til hvordan utøvere bør forberede seg mentalt for å prestere når det virkelig gjelder i kamper.

I min ungdomstid som skiskytter visste jeg lite om hvordan jeg skulle mestre stress før konkurranser, eller hva jeg kunne gjøre for å være tilstede og fokusere riktig på standplass. Kunnskapen og kompetansen min var i stor grad bestemt av den sosiale interaksjonen med trenerne, foreldre og andre jeg snakket med om trening, og jeg ble lett påvirket av deres instruksjoner og meninger. På videregående skole ble jeg spurt av ei venninne om hva som var de viktigste forberedelsene til skiskytterkonkurranser. Etter en prat, som i hovedsak handlet om de fysiske forberedelsene, konkluderte vi med at nok inntak av næring de siste dagene var det mest sentrale elementet. Mer kunnskap om mental trening og konkurranseforberedelser i denne alderen ville antakeligvis påvirket resultatene og utviklingen min positivt. Selv om skiskyting er betydelig forskjellig fra kampsport, har erfaringene mine fra andre idretter skapt interesse rundt temaet.

Som en oppsummering til mine erfaringer fra idretten, har flere ulike opplevelser bidratt til en økende interesse rundt temaet mentale konkurranseforberedelser. I senere tid har

¹ Avsnittet er godkjent av den nevnte utøveren.

jeg brukt forberedelser mer aktivt enn tidligere for å fremme prestasjon. Fordi erfaringene har vært subjektive, har ønsket om å lære mer om hvordan utøvere forbereder seg mentalt til konkurranser vært stort.

Mental trening i kampsport

For at utøvere skal bli kjent med sine mentale ferdigheter, har Kampsportforbundet anvendt en mental ferdighetstest utarbeidet av en skole i Tyskland (Sportsdrive, u.å.a, u.å.b). I denne testen vektlegges mental styrke, konsentrasjonsevne, egenmotivasjon, lærevillighet, selvtillit, ambisjon, målbevissthet, emosjonell kontroll, konkurransekonsentrasjon og konkurransestyrke (Sportsdrive, u.å.b). Etter å ha fullført testen får utøvere illustrert en profil med beskrivelse av deres resultater innunder hver av de nevnte kategoriene. Et slikt verktøy kan være betydningsfullt for bevisstgjøring og utvikling av mentale ferdigheter hos utøvere, men verktøyet burde gjennomgås av uavhengige forskergrupper for å vurdere dets validitet og reliabilitet.

Videre har kun enkelte utøvere innenfor kampsportforbundet tilgang til idrettspsykologiske rådgivere, og utover dette er utøvere og coacher selv ansvarlige for trening av mentale ferdigheter. Det er lite kjent hvor mye utøvere vektlegger det mentale i treningen, og et interessant spørsmål kan være om mer fokus på det mentale aspektet ved idretten kan bidra til bedre prestasjoner og utvikling. Med utgangspunkt i de ulike inngangene som nevnes over, er det interessant å vite hvor mye utøverne bruker mental trening i forbindelse med konkurranser.

Ved å skrive en masteroppgave om mentale konkurranseforberedelser i kampsport ønsker jeg å belyse temaet, slik at trenere, utøvere og andre i kampsportmiljøet kan dra nytte av kunnskapen i det daglige treningsarbeidet. Studiens hensikt er å kartlegge de mentale konkurranseforberedelsene til utøvere på høyt internasjonalt nivå i taekwondo og karate, samt å kunne gi anbefalinger til utøvere med ambisjoner om å nå langt i idretten. På den måten kan yngre utøvere legge grunnlag for langsiktig treningsutvikling, og mer erfarne utøvere kan bruke kunnskap om mental trening til å heve nivået sitt ytterligere.

1.2 Eksisterende kunnskap og forskning

1.2.1 Kampsport, karate og taekwondo

Ordet *kampsport* er en oversettelse av det engelske begrepet *martial arts*. Begrepet defineres som «empty hand fighting» (Anshel & Payne, 2006) og kan oversettes til *slåssing med tomme hender*. Det beskriver et system av kampteknikker primært ved bruk av forskjellige kroppsdelene, som eksempelvis hender, albue og ben, men kan også innebefatte bruk av våpen (Schluter-Brust, Leistenschneider, Dargel, Springorum, Eysel & Michael, 2011). Det eksisterer over 30 ulike kampsportformer, der hver enkelt har sin egen filosofi og stil (Anshel & Payne, 2006). Kampsport kan trenes med mål om mosjon, velvære, helse, toppidrett eller konkurranser (Norges Kampsportforbund, 2015). Forskjeller i treningsformer finnes både på tvers av ulike kampsporter og innenfor hver enkelt kampsport.

Karate er en japansk kampsport, og det finnes over 100 typer av stilarten (Anshel & Payne, 2006). Blant disse er shotokan-karate og kyokushin(kai)-karate av de mest utbredte (Norges Kampsportforbund, u.å.a). Navnet «karate» kan bety «kinesisk hånd» eller «tom hånd» (Norges Kampsportforbund, u.å.a). Det internasjonale forbundet som organiserer konkurransekarate heter World Karate Federation (WKF) og har i dag 191 medlemsland (World Karate Federation, 2017). Det arrangeres konkurranser i både mønster (kata) og kamp (kumite). Konkurransformen i kamp består av «point sparring» eller «point fighting», der hensikten er å vise kontroll over de ulike teknikkene. Hver kamp består av én runde på to minutter for kvinner og tre minutter for menn. Utøveren som scorer flest poeng vinner kampen (World Karate Federation, u.å.). Dersom dommeren anser teknikkene som aggressive eller uten kontroll, kan utøveren diskvalifiseres eller miste poeng (Anshel & Payne, 2006). I større stevner må utøverne i likhet med taekwondo gjennom opp til 4-6 kamper for å vinne stevnet.

Taekwondo er en kampsport med koreansk opprinnelse. Kampsporten har en utbredt historie og er blant annet påvirket av Okinawa Karate (Kimm, 2013)². Den direkte oversettelsen av «taekwondo» betyr «fot, hånd, vei» (Anshel & Payne, 2006). Konseptet «do» refererer til fysiske teknikker, samt utøveres mentale og spirituelle assosiasjon til teknikkene. Taekwondo har over 70 millioner utøvere og er blant de 10 største idrettene

² For litteratur om taekwondos historie, les bl.a. (Gillis, 2016; Kimm, 2013)

i verden (Norges Kampsportforbund, u.å.e). På verdensbasis finnes det 208 nasjonale medlemsorganisasjoner, fordelt over fem kontinenter (World Taekwondo Federation, u.å.). Siden etableringen har taekwondo gjennomgått en splittelse som har ført til tre forbund: WTF, ITF og NTN. World Taekwondo Federation betegnes som «Sport Taekwondo», mens International Taekwondo Federation (ITF) forklares som «Martial Arts Taekwondo» og NTN beskrives som «educational taekwondo» (Kimm, 2013). I nyere tid har World Taekwondo Federation gjennomgått en navneendring og betegnes nå som World Taekwondo (World Taekwondo Headquarters, 2017). I de olympiske leker konkurreres det i WT-taekwondo. Hver kamp består av tre to-minutter lange runder, med ett minutt pauser. Utøverne får poeng for slag og forskjellige spark mot vest og hjelm, og som i karate vinner utøveren med flest poeng ved enden av kampen (World Taekwondo Federation, 2016).

1.2.2 Forskning på konkurransekampsport

Konkurranserettet kampsport har blitt undersøkt både innenfor det idrettsfysiologiske og idrettspsykologiske fagfeltet. Idrettsfysiologiske undersøkelser har undersøkt skaderisiko, fysiologiske responser til kampsituasjonen, fysiske utøverprofiler og så videre. Bridge, Ferreira da Silva Santos, Chaabene, Pieter, og Franchini (2014) undersøkte i sin review-artikkel fysiske og fysiologiske profiler eller karakteristikk hos taekwondo-utøvere. Fellestrekk i resultatene viste lave nivåer av kroppsfett, varierende maksimalt oksygenopptak og høy anaerob terskel i underekstremitetene. I tillegg hadde taekwondoutøvere moderat til høy dynamisk styrke i under- og overekstremitetene, høy fleksibilitet i underekstremitetene samt moderat utholdenhet i truncus og hoftefleksorer. Sammen er de nevnte faktorene viktige for å prestere på høyt nivå i internasjonale konkurranser. Nikolaidis, Chtourou, Torres-Luque, Tasiopoulos, Heller og Padulo (2015) undersøkte de fysiologiske responsene til en simulert kamp etter en seks uker lang forberedelsesperiode. Ved å måle forskjellige fysiske parametere konkluderte de med at de akutte fysiologiske responsene varierer gjennom en konkurransesesong, noe som kan forklares ved hjelp av endringer i fysisk form. Videre ble det anbefalt at coacher og fysiske trenere er bevisst over de ulike responsene en identisk treningsplan kan ha, avhengig av hvilken periode i sesongen den gjennomføres i. I en epidemiologisk studie undersøkte Schluter-Brust med flere (2011) forekomsten av skader hos taekwondo-utøvere. Ved hjelp av spørreskjemaer fant forfatterne 2 164 akutte skader hos de 356 deltakerne, fordelt på ett år. Skadene ble blant annet

kategorisert i forskjellige kroppsdelar. Selv om det kan finnes svakheter i det retrospektive designet, tar studien et viktig steg mot å karakterisere skader i kampsport.

I tillegg til studiene nevnt ovenfor er det også gjort studier på kosthold og vektnedgang før konkurranser. Vektregulering i forkant av stevner er godt kjent innenfor miljøene, og forskning har viet sitt blikk på de fysiologiske følgene av dette (f.eks. Karila, Sarkkinen, Marttinen, Seppaelae, Mero & Tallroth, 2008; Pallarés, Martínez-Abellán, López-Gullón, Morán-Navarro, De la Cruz-Sánchez & Mora-Rodríguez, 2016). Angående kosthold har også forskning viet sitt blikk på sammenhengen mellom matinntak, dietter og den asketiske livsstilen hos MMA-utøvere (Spencer, 2014). Sett i sammenheng med den idrettspsykologiske forskningen rundt idrettene, gjenspeiler den nevnte forskningen noe av helheten som forberedelser i konkurransekampsport innebærer.

1.2.3 Konkurransforberedelser

De siste 30 årene har utviklingen og bruken av prestasjonsrutiner vært av interesse for utøvere, trenere og idrettspsykologiske rådgivere i idrett (Cotterill, 2010). Flere definisjoner har blitt utarbeidet for å forklare hva som menes med det engelske begrepet *pre-performance routines*. En utbredt definisjon av begrepet er følgende: «a sequence of task-relevant thoughts and actions which an athlete engages in systematically prior to his or her performance of a specific sports skill» (Moran, 1996, s. 177). Denne definisjonen illustrerer viktigheten av både kognitive prosesser og atferd i forberedelsene til idrettslig prestasjon (Cotterill, 2010). Begrepet kan oversettes til *førprestasjonsrutiner* og er synonymt med begreper som *konkurranserutiner*, *prestasjonsrutiner* og *konkurransforberedelser*. Psykologiske forberedelser er imidlertid et tema som kan forstås på mangfoldige måter. Det kan defineres bredt, inkludert alt utøvere gjør for å bli klare til å prestere, eller mer spesifikt, som de teknikkene utøvere gjør rett før utøvelsen av gitte ferdigheter (Gould & Maynard, 2009). For å oppfylle hensikten med denne besvarelsen, vil begrepet *mentale konkurranseforberedelser* omfatte forberedelsene i bred betydning, inkludert de mentale teknikkene utøverne gjør og andre sentrale forberedelser som påvirker psykologiske faktorer i perioden frem til stevner, både på og utenfor fysiske treninger.

Teoretiske og empiriske kilder gir støtte til verdien av prestasjonsrutiner som konsentrasjonsteknikker (Bertollo, Saltarelli & Robazza, 2009; Gould & Maynard, 2009; Jackson & Baker, 2001; Lidor & Tenenbaum, 1993). Videre beskrives det at prestasjonsrutiner kan hjelpe utøvere til å fokusere på relevant informasjon og nåværende øyeblikk heller enn tidligere hendelser eller mulige utfall (Moran, 2011). Det kan også forebygge uheldig mye fokus på mekanismene i innlærte ferdigheter, slik at graden av automatisering ivaretas (Beilock & Carr, 2001; Cotterill, 2010). Dermed kan den unødvendige bevisste kontrollen som ofte kommer i pressede situasjoner begrenses.

Utøveres anvendelse av prestasjonsrutiner er forsket på i flere ulike prestasjonsdomener. Cotterill (2010) fremhevet at den aktuelle forståelsen for prestasjonsrutiner ikke har vært tilstrekkelig til å kunne gi sikre anbefalinger. I sin review-artikkel har han søkt å klargjøre den nåværende forståelsen av rutiner og identifisere områder som krever større oppmerksomhet. I de senere årene har mer forskning blitt gjennomført, og Cotterill (2015) skriver at litteraturen er voksende, men at overraskende lite forskning har sett på forberedelsesstrategier på tvers av prestasjonsdomener. Av den grunn undersøkte Cotterill (2015) bruken av prestasjonsrutiner i flere profesjoner, det vil si innenfor idrett, musikk, scenekunst og medisinske domener. Et viktig funn i studien var at deltakernes bruk av prestasjonsrutiner var mer lik i enkelte domener enn andre. Eksempelvis var anvendelsene av og erfaringene med visualisering like mellom scenekunstnere og musikere, og mellom idrettsutøvere og kirurger. Likevel viste resultatene overraskende store likheter mellom deltakerne innenfor idrett, musikk, scenekunst og medisinske domener, og mentale strategier som selvsnakk, fokus og avslappingsteknikker ble anvendt på tvers av alle profesjonene.

De nevnte funnene stemmer overens med mye av den eksisterende forskningen, som tyder på at utøvere i forskjellige idretter i flere tilfeller bruker samme mentale teknikker i forberedelsene, til tross for idrettenes ulike egenarter, (bl.a. Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings & Walley, 2007; Bertollo et al., 2009; Devonport, 2006; Stambulova, Stambulov & Johnson, 2012). Selv om bruken av prestasjonsrutiner oftere assosieres med lukkede ferdigheter, som eksempelvis straffespark, frikast, golfslag og høydehopp, har det også blitt undersøkt i idretter med åpne ferdigheter. Blant disse idrettene er fotball, basketball, skating, bryting og vannpolo, med mer (Cotterill, 2010).

Disse funnene reiser interessante spørsmål rundt hvordan utøvere forbereder seg mentalt i ulike idretter.

Som nevnt er det forsket på prestasjonsrutiner innenfor flere idretter. Studiene har hatt ulike tilnærminger og metoder, blant annet case-studier, mixed methods-design, kvalitative intervju og review-artikler (f.eks. Clowes & Knowles, 2013; Cotterill, 2010; Jackson & Baker, 2001; Lidor & Mayan, 2005). Noe av denne forskningen er utført på utøvere i de olympiske leker. Blant annet undersøkte Gould og Maynard (2009) i sin review-artikkel litteratur på psykologiske forberedelser til de olympiske leker. Morgan (1979) kartla humørtilstander hos olympiske roere og brytere. Resultatene viste mer positive helseprofiler hos suksessfulle utøvere, det vil si høyere score på energi, lavere på spenning, depresjon, sinne, tretthet og forvirring. I nyere tid har Grant og Schempp (2013; 2014) forsket på konkurranserutinene til olympiske medaljevinnere. Resultatene viste at fleksibilitet, tilpasning, tidsberegning og innlæring av oppgaver var sentrale elementer i konkurranserutinen (Grant & Schempp, 2014), samt at konkurranserutiner bør inkludere både planer og prestasjonsrettede aspekter (Grant & Schempp, 2013).

1.2.4 Konkurransforberedelser og idrettspsykologi i kampsport

Innenfor kampsport har idrettspsykologisk forskning blant annet undersøkt temaer som vektregulering, mental trening, prestasjonsangst, selvtillit og mentale konkurransforberedelser (bl.a. Cerin, 2004; Chapman, Lane, Brierley & Terry, 1997; Chung, 1995; Devonport, 2006; Montero-Carretero, Moreno-Murcia, Gonzalez-Cutre, Amado, & Gimeno, 2015; Pettersson, Ekstrom & Berg, 2013).

Få idretter implementerer like stor grad av mentale ferdigheter som kampsport (Anshel & Payne, 2006). Anshel og Payne (2006) hevder videre at utøvere som anvender mentale ferdigheter har klare fordeler fremfor konkurrentene sine. Chung (1995) fremhever at idrettens krav øker betydningen av velutviklede mentale ferdigheter. Likevel eksisterer det lite forskning på idrettspsykologi i kampsport.

Konkurransforberedelser er viktig for prestasjon i konkurranser, og kan, som nevnt i kapittel 1.2.3, påvirke psykologiske faktorer som eksempelvis fokus og spenningsnivå.

Forskning utført på det idrettspsykologiske aspektet ved kampsport favner bredere enn utøvernes konkurransforberedelser. Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso og Lac (2001) undersøkte stressparametere i judo-konkurranser og mulige forskjeller mellom regionale

og interregionale stevner. I studien søkte de å finne sammenhenger mellom psykofysiologiske variabler i forkant av konkurranse. Dette ble gjort ved å måle fysiologiske variabler som hormonelle responser, ved hjelp av kortisol og testosteron i spyttet, og psykologiske responser, ved hjelp av spørreskjema. Forfatterne fant at den somatiske angsten var høyere i større mesterskap, sammenlignet med regionale, mens selvtilliten var signifikant lavere.

Chiodo med flere (2011) gjorde en lignende studie, der de undersøkte hjertefrekvens, hormonelle responser og humør som følge av taekwondostevner hos unge utøvere, gjennomsnittlig 14 år. I denne studien fant de at taekwondokonkurranse resulterte i midlertidige endringer i de målte stress-relaterte parameterne. Resultatene indikerte at opplevde et høyt nivå av psykobiologisk stress uavhengig av kjønn. Resultatene i studien ga nyttig innsikt i de fysiologiske og psykologiske kravene som stilles til taekwondo-utøvere. Med utgangspunkt i studien anbefaler forfatterne at trenere kan organisere vennskapsmatcher for å forberede utøvere til de høye kravene en konkurransedag med flere følgende kamper stiller.

Chung (1995) undersøkte mentale strategier hos internasjonale taekwondo-utøvere, med Orlick sitt *Wheel of excellence* som teoretisk rammeverk. Hensikten med studien var å gi innsikt og retningslinjer som kunne hjelpe utøvere å forfølge deres fulle potensial. Fordi veldig få studier hadde blitt gjort på kampsporter, ønsket forfatteren å skape en bedre forståelse for de mentale ferdighetene som ville hjelpe taekwondo-utøvere på internasjonalt nivå til bedre prestasjoner. Orlicks modell består av elementene forpliktelse, tro, fullt fokus, positive bilder, mental beredskap, distraksjonskontroll og konstruktiv evaluering (Orlick, 2016). Gjennom dybdeintervju fant Chung ut at elementene i modellen var felles for alle deltakerne. I tillegg hentet han inn spørreskjemaer fra 29 utøvere, for å avgjøre viktigheten av hver av de mentale ferdighetene i modellen. Alle ferdighetene ble kategorisert som viktige for suksess. Chung presenterte rike sitater og erfaringer som gir verdifull innsikt og gode strategier for taekwondo-utøvere.

Devonport (2006) undersøkte mentale ferdigheter og betydningen av psykologi hos kickboksing-utøvere og deres bruk av psykologiske strategier i konkurranseforberedelser. Deltakerne identifiserte syv mentale ferdigheter som de

knyttet til deres suksess: selvsnakk, avslapping, konsentrasjon, spenningsregulering, målsetting, mestre å bli truffet og visualisering. Høy mestringsstro, motivasjon og mental tøffhet var psykologiske karakteristikk som hadde sammenheng med suksess. Resultatene viste at utøverne brukte flere psykologiske strategier i deres forberedelser til konkurranser. Han fant derimot ut at de ikke trener mentale ferdigheter systematisk, og anbefaler at idrettspsykologer bidrar til utvikling av individualiserte mentaltreningsrutiner hos utøvere, og foreslår tilrettelegging for mental trening i de fysiske treningene for å heve treningskvaliteten.

Lim og O'Sullivan (2016) gjorde en case-studie for å identifisere effekten av systematisk mental trening for en olympisk gullmedaljør. Etter intervusjonen viste utøveren høyere nivå på alle de psykologiske ferdighetene utenom aktivering. Dette inkluderer selvsnakk, emosjonell kontroll, automatikk, målsetting, visualisering, negativ tenking, mestring av angst og fysisk og mental tilstand. Resultatene viste at også automatikk var blant de mentale ferdighetene som ble forbedret. Med utgangspunkt i studiens funn konkluderte forfatterne med at mental trening trolig hjalp utøveren i å lykkes.

Ved hjelp av dybdeintervju undersøkte Gould, Eklund og Jackson (1993) teknikker amerikanske brytere brukte for å mestre stress i OL 1988. Resultatene i denne studien viste en dynamisk og kompleks prosess, hvor utøverne anvendte et mangfold av strategier, ofte i kombinasjon. Blant annet fant forskerne bruk av tankekontrollstrategier, oppgavefokus-strategier, atferdsbaserte strategier og emosjonell kontrollstrategier. I likhet med Compas (1987) og Folkman og Lazarus (1985), foreslo de at coping-innsatsen reflekterte en dynamisk kompleks prosess som involverte et antall av strategier, ofte i kombinasjon.

I sin review-artikkel undersøkte Ziv og Lidor (2013) psykologiske forberedelser hos konkurransetøvere i Judo. I de 18 studiene de inkluderte, identifiserte de fem psykologiske kategorier, derav visualisering, motivasjon, funn knyttet til stress, angst og humørtilstander, holdninger til matinntak og vektkontroll samt coach-utøverinteraksjon. Med utgangspunkt i resultatene konkluderte forfatterne med at det er mangel på data knyttet til bruken av visualisering for å forbedre judo-prestasjon. Det ble også funnet flere metodologiske begrensninger i de aktuelle studiene.

Massey, Meyer og Naylor (2013; 2015) har gjort studier med formål å utvikle kunnskap om hvilke psykologiske faktorer som er involvert i trening og konkurranser i MMA. I resultatene trakk de fram faktorer som bidro til selv-regulering for optimal utvikling og prestasjon. De fant ulike interne og eksterne faktorer som bidro til selv-regulering.

De nevnte studiene er et utdrag av forskningen. Litteraturen har sett på det idrettspsykologiske aspektet ved kampsportidrett fra ulike vinkler. Det er midlertid et lite utforsket område, og litteraturen på mentale forberedelser til stevner er svært begrenset. Forskning har sett på forskjellige psykologiske faktorer, men svært lite har viet sitt syn mot utøveres mentale konkurranseforberedelser. Med bakgrunn i dette, er det behov for kunnskap rundt hva utøvere gjør mentalt før stevner. Kunnskap rundt dette temaet vil potensielt være av betydning for anvendt praksis og videre forskning innenfor fagområdet

1.2.5 Konkurranserutiner gjennom idrettskarrieren

Lidor og Singer (2000) fremhevet at den daværende litteraturen ikke ga anbefalinger om hvordan konkurranse rutiner kan læres til utøvere, hvordan de kan inkorporeres for økt prestasjon eller hvordan rutiner kan integreres i konkurransesituasjoner. Forfatterne foreslo at utøvere bør tilegne seg de mentale teknikkene tidlig i karrieren for å lære effektiv bruk av mentale konkurranse rutiner. Denne påstanden støttes av Lidor og Mayan (2005), som videre argumenterer for at fordelene med dette kan være at utøvere lærer mer om hvordan de mestrer egne kognitive prosesser i krevende situasjoner. I tilegningen av mentale konkurranseforberedelser, trekker Holder (2003) frem individualisering som det viktigste aspektet. Cotterill, Sanders, og Collins (2010) gjennomførte en kvalitativ studie på golfere, hvor resultatene blant annet forsterket ideen om individuelle forskjeller mellom utøvere. I studien brukte flere av deltakerne mentale teknikker og ferdigheter på forskjellige måter i forkant av prestasjonen. Resultatene har potensielle implikasjoner for idrettspsykologiske rådgivere, trenere og utøvere, og det blir foreslått å utvikle rutiner basert på den individuelle utøverens personlighet, ressurser og situasjonsbestemte responser (Cotterill et al., 2010). I henhold til utvikling av mentale konkurranseforberedelser gjennom idrettskarrieren, har det kun blitt forsket på andre idretter enn kampsport, og det mangler dermed forskning på temaet innenfor kampsport.

1.3 Oppsummering av forskningsbehov

De siste 30 årene har utviklingen og bruken av konkurranserutiner vært av interesse for idrettspsykologiske rådgivere, trenere og utøvere (Cotterill, 2010). Konkurranserutiner har blitt forsket på i blant annet triatlon, femkamp, bueskyting, svømming, rugby, bowling, vannpolo (Cotterill, 2010). Felles for forskningen er at utøvere bruker et sett med mentale teknikker i konkurranseforberedelsene. Forskning på idrettspsykologi i kampsport har begrensninger, og kun et fåtall studier undersøker mentale konkurranseforberedelser i karate og taekwondo. På grunnlag av den tette sammenhengen mellom mentale ferdigheter og prestasjon i kampsport, er det dermed behov for forskning som kartlegger utøveres mentale konkurranseforberedelser. Karate og taekwondo har likheter med enkelte av idrettene, men de skiller seg også ut på flere områder. Forskingen som er gjort på konkurranseforberedelser i kampsport er begrenset, og litteraturen rundt hvordan utøvere har utviklet sine mentale konkurranseforberedelser er manglende. En undersøkelse rundt hvordan utøveres mentale konkurranseforberedelser er i de respektive kampsportene kan bidra til å fylle de nevnte manglene i forskningslitteraturen. Vi skal på de neste sidene se på teorier som forklarer noe av effektene ved mentale forberedelser for utøvere generelt, og kampsportutøvere mer spesifikt.

2. Teoretisk rammeverk

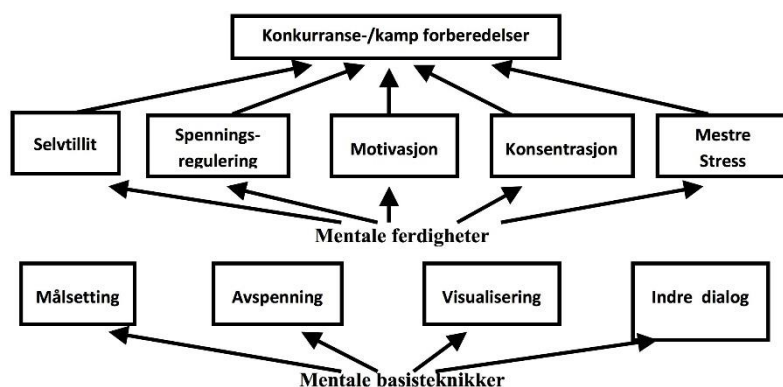
Forberedelsesfasen før konkurranser kan forklares i lys av mange idrettspsykologiske teorier og modeller. Tidligere studier har blant annet sett mentale konkurranseforberedelser gjennom rammeverk som *Wheel of Human Excellence* (Chung, 1995), *the Distraction Model of Choking* (Mesagno, Marchant & Morris, 2008), *Singer's five-step approach* (Liu & Zhang, 2003), *Framework of Mental Toughness* (Jones, Hanton & Connaughton, 2007) og *Conceptual model for integrating athlete's needs and sport demands* (Taylor, 1995). Forskning har vist at utøvere utfører en rekke mentale teknikker i forberedelsene til konkurranser, blant annet målsetting, visualisering, angstmestring, emosjonell kontroll, selvsnakk, avslapping og konsentrasjon (f.eks. Devonport, 2006; Lim & O'Sullivan, 2016). Også på det anvendte feltet benytter idrettspsykologiske rådgivere seg av forskjellige teorier og modeller i arbeidet med utøvere (Aoyagi & Poczwadowski, 2012).

2.1 Valg av teori

I denne studien har jeg valgt å se utøvernes konkurranseforberedelser i lys av Olympiatoppens modell for mental trening. I besvarelsen ses resultatene i lys av de fire basisteknikkene målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog, som også har blitt undersøkt i blant annet intervensjonsstudier tidligere (Thelwell & Greenless, 2001). Ved å diskutere resultatene opp mot modellen kan deltakernes mentale konkurranseforberedelser ses i sammenheng med mentale teknikker som har godt grunnlag i forskningslitteraturen. Datamaterialet innebar også interessante funn som kan knyttes opp mot graden av automatisk prosessering. Med grunnlag i det, vil også priming anvendes som teoretisk rammeverk. Med hensyn til oppgavens rammebetingelser, vil oversikten over forskningslitteratur rundt de fire mentale basisteknikkene være kortfattet.

2.2 Beskrivelse av teori

2.2.1 Olympiatoppens modell for mental trening



Figur 2.1: Olympiatoppens modell for mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 18).

Målsetting

Forskning har stadig vist at målsetting er en av de mest effektive teknikkene for å forbedre motivasjon og prestasjon (Weinberg, 2010). Ifølge Locke og Latham (2002) påvirker mål prestasjonen gjennom flere mekanismer. For det første fører mål til retning av oppmerksomhet og innsats mot aktiviteter relevante for målet, både atferdsmessig og kognitivt. Høye mål gir også bedre innsats. I tillegg økes iherdigheten, som beskrives ved at arbeidstid, intensitet og innsats heves. Sistnevnt påvirker mål atferd indirekte ved å lede til spenning, oppdagelse og/eller bruk av oppgaverelevant kunnskap og strategier (Locke & Latham, 2002).

I idrett blir det diskutert rundt tre typer mål: utfallsmål, prestasjonsmål og prosessmål (Weinberg, 2010). Det som skiller måltypene fra hverandre er målsettingens innhold. Utfallsmål fokuserer på det endelige resultatet i en konkurranse, og assosieres derfor primært med seier og tap (Weinberg, 2010). Prestasjonsmål refererer til en utøvers prestasjon uavhengig av andre motstandere. Prosessmål handler vanligvis om hvordan en utøver gjennomfører bestemte ferdigheter og brukes ofte på trening (Weinberg, 2010). De forskjellige typene mål har ulike påvirkninger på psykologiske faktorer. Prestasjonsmål kan bidra til økt motivasjon for å anvende oppnådd kunnskap og ferdigheter. Ved bruk av prosessmål blir oppmerksomheten rettet mot ferdighetsutøvelse, mestring av oppgaven og strategier for å oppnå målene (Seijts & Latham, 2012).

Ifølge Weinberg (2010) bør gitte prinsipper være tilstede for at målsetting skal være effektivt. Målene bør være spesifikke og målbare, kortsiktige så vel som langsiktige og utfordrende, men realistiske. *The theory of goal setting* stadfester at det er en positiv lineær relasjon mellom spesifikke høye mål og oppgaveprestasjon (Latham & Locke, 2007). Seijts og Latham (2012) fremhever verdien av å sette delmål, i tillegg til langsiktige mål, for å opprettholde fokus. Ved å følge flest mulig av de nevnte prinsippene vil målsettingen kunne fremme prestasjonen gjennom de aktuelle psykologiske faktorene.

Avspenning

Det engelske begrepet for ordet *spenning* er *arousal* og forklares av Hanton, Mellalieu og Williams (2015) på følgende måte; «arousal refers to a generalized physiological and psychological activation of the person with neural excitation varying on a continuum from deep sleep to extreme excitement» (s. 209). Spenning har sammenheng med begreper som aktivering, stress og angst, og disse blir ofte omtalt om hverandre i litteraturen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Flere modeller har forsøkt å forklare forholdet mellom spenning og prestasjon. Blant de tidligste tilnærmingene er den omvendte U-hypotesen (Yerkes & Dodson, 1908). Videre har flere modeller og teorier relatert til spenning og prestasjon blitt utarbeidet, blant annet *Multidimensional anxiety theory* (Martens, Vealey & Burton, 1990), *Cusp Catastrophe model* (Hardy, 1990;1991), *Zone of Optimal Functioning* (Hanin, 1980), *Processing efficiency theory* (Eysenck & Calvo, 1992) og *Attentional control theory* (Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007). Av de nevnte modellene og teoriene har Cusp catastrophe model størst sammenheng med den fysiologiske spenningen. Den forklarer at hvis den kognitive angsten er høy, vil en økning i den fysiologiske spenningen over et gitt nivå føre til et stort prestasjonsfall, mens dette fallet ikke vil være like stort ved mindre kognitiv angst. Felles for disse modellene er at de i større eller mindre grad viser sammenhengen mellom angst, stress og spenning, og dermed gjenspeiler det gjensidige forholdet mellom disse begrepene.

Det optimale spenningsnivået varierer avhengig av den aktuelle motoriske ferdigheten. Det vil si at ulike oppgaver krever ulike nivåer av spenning for mest mulig effektiv prestasjon, noe som ble foreslått allerede tidlig i det idrettspsykologiske fagfeltets historie (Oxendine, 1970). I tillegg varierer det fra person til person, avhengig av om en

har høy versus lav trekkangst og er ekstrovert eller introvert (Oxendine, 1970). Ved å ha trent på avspenningsteknikker kan utøvere anvende dem for å redusere muskelspenninger og psykologisk spenning (Pineschi & Di Pietro, 2013). Dette kan gjøres før, mellom og etter viktige konkurranser, og kan bidra til å lagre energi til bruk i det riktige øyeblikket (Pineschi & Di Pietro, 2013). Tre prinsipper felles for alle avspenningsteknikker er lavere muskelspenning, fokuserer på nåværende øyeblikk og kroppsfølelse og avslappende pusting.

Visualisering

Visualisering kan ifølge Weinberg (2008) beskrives om å anvende alle sansene til å skape eller gjenskape en opplevelse i sinnet. Mer presist defineres begrepet som «an internal representation that gives rise to the experience of perception in the absence of the appropriate sensory input» (Wraga & Kosslyn, 2002, s. 466). Enda mer utdypende forklarer Richardson (1969) visualisering på følgende måte;

Mental imagery refers to (1) all those quasi-sensory or quasi-perceptual experiences of which (2) we are self-consciously aware, and which (3) exist for us in the absence of those stimulus conditions that are known to produce their genuine sensory or perceptual counterparts, and which (4) may be expected to have different consequences from their sensory or perceptual counterparts
(s. 2-3).

Det har blitt utarbeidet flere modeller og teorier for å beskrive mekanismene bak visualisering. Blant disse er *psychoneuromuscular theory* (Carpenter, 1875), *Symbolic Learning Theory* (Sackett, 1934), *Bioinformational Theory* (Lang, 1979) og *Triple Code Model* (Ahsen, 1984) og *the PETTLEP model* (Holmes & Collins, 2001).

Visualisering er en sentral psykologisk ferdighet, og mye forskning har viet sitt blikk på prestasjonseffektene av visualisering (Wakefield & Smith, 2012). Likevel rapporterte Hall, Rodgers og Barr (1990) at utøvere har lite forståelse for bruken av visualisering og at mange anvender teknikken usystematisk. I tråd med dette hevdet Holmes og Collins (2001) at det har blitt gjort lite i idrettspsykologien for å forstå forholdet mellom det motoriske bildet og bevegelsen det representerer, samt hvordan visualisering kan brukes for optimal effekt. I et forsøk på å dekke gapet mellom teori og praksis utarbeidet

Holmes og Collins (2001) PETTLEP-modellen, som i dag er en mye anvendt modell innenfor det anvendte idrettspsykologiske fagfeltet. Modellen inneholder syv nøkkelkomponenter som bør tas i betraktning under utvikling av en intervensjon, forklart gjennom akronymet PETTLEP, som står for Physical, Environmental, Task, Timing, Learning, Emotional og Perspective. En grunnleggende tanke bak modellen er at det finnes en funksjonell ekvivalens mellom de nervesignalene som oppstår ved visualisering og aktuell utførelse av motoriske bevegelser. Flere studier har vist prestasjonseffekter av visualisering basert på modellen (bl.a. Ramsey, Cumming, Edwards, Williams & Brunning, 2010; Smith, Wright, Allsopp & Westhead, 2007; Smith, Wright & Cantwell, 2008; Winter & Collins, 2013; Caroline & Smith Dave, 2007; Wright & Smith, 2009). I tilknytning til konkurranserutiner, har forskning også indikert forbedret prestasjon ved visualisering rett før utførelse (Weinberg, 2008).

Indre dialog

Indre dialog brukes om det engelske begrepet *self-talk* og er definert på flere måter. I sin review-artikkel viser Hardy (2006) til styrker og svakheter med de eksisterende definisjonene og bekrefter at en definisjon bør følge gitte retningslinjer:

(a) Verbalizations or statements addressed to the self; (b) multidimensional in nature; (c) having interpretive elements association with the content of statements employed; (d) is somewhat dynamic; and (e) serving at least two functions; instructional and motivational, for the athlete. (s. 84)

Williams, Zinsser og Bunker (2014) uttrykker følgende «You engage in self-talk any time you carry on an internal dialogue with yourself, such as giving yourself instructions and reinforcement or interpreting what you are feeling or perceiving» (s. 280). Videre forklares indre dialog som nøkkelen til kognitiv kontroll (Williams et al., 2014). Indre dialog ser ut til å påvirke prestasjon gjennom faktorer som oppmerksomhet, mestringstro, atferd (teknikk) og redusert angst (Tod et al., 2011)

Indre dialog kan deles inn i fire hovedkategorier; positiv, negativ, instruerende og motiverende (Hardy, 2006). En økende mengde forskning indikerer at hvilken type indre dialog som blir brukt er viktig for hva prestasjonsutfallet blir (Tod et al., 2011) For eksempel er positiv, instruerende og motiverende indre dialog vist å påvirke

prestasjoner positivt (Boroujeni & Ghaheeri, 2011; Gammage, Hardy & Hall, 2001; Hanshaw & Sukal, 2016; Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004), mens negativ indre dialog tidligere har blitt forklart som upassende, irrasjonelt og angstproduserende som kommer i veien for prestasjon (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000). I senere tid har det blitt vist at negativ indre dialog overraskende nok ikke reduserer prestasjoner. Blant annet fant Hardy, Hall og Alexander (2001) at noen utøvere brukte negativt selvsnakk for å motivere seg selv. Van Raalte, Cornelius, Brewer og Hatton (2000) observerte en sterkere sammenheng med prestasjon som en foregående hendelse til negativt selvsnakk, heller enn en konsekvens. Hardy (2006) argumenterer for dette og fremhever at det ikke alltid er sammenheng mellom innhold og konsekvens. I et praktisk perspektiv, vil det si at negativt selvsnakk ikke nødvendigvis medfører negative konsekvenser i form av resultat. Den eksisterende litteraturen viser ikke enstydige forskjeller i effekt av instruerende og motiverende indre dialog (Tod et al., 2011). Ifølge Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis og Theodorakis (2011), er instruerende indre dialog mer effektivt enn motiverende indre dialog for finmotoriske oppgaver. Forskningslitteraturen på indre dialog er økende, og utøvers bruk av teknikken har noe støtte, men kunnskapsbasens bredde trenger å utvides (Tod et al., 2011). Mekanismene som indre dialog påvirker prestasjon gjennom er derimot i utvikling. I sin studie, konkluderte Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki og Theodorakis (2009) med at indre dialog kan påvirke prestasjon gjennom økt selvsikkerhet og lavere kognitiv angst.

Hardy (2006) fremhever at indre dialog kan underbygges med flere perspektiver og teorier, eksempelvis Vygotskys *Theory of cognitive development* (Vygotsky, 1986), *Information processing perspectives* (Landin, 1994; Wrisberg, 1993), Ashen (1984) sin *ISM Triple-code mental imagery model* og Banduras *Self-efficacy theory* (Bandura, 1997). Av disse teoretiske rammeverkene, har kanskje Banduras Self-efficacy Theory hatt størst relevans til forskning på indre dialog i idrett, av den grunn at det kan påvirke både instruerende og motiverende aspekter ved prestasjon (Hardy, 2006).

2.2.2 Priming

I litteraturen har priming nylig vokst frem som en måte å bedre forberedelser for prestasjoner (Winter & Collins, 2013). Priming beskrives som en endring i evnen til å identifisere eller produsere en gjenstand som et resultat av et spesifikt tidligere møte

med gjenstanden (Tulving & Schacter, 1990). Begrepet forklares videre som en ubevisst påvirkning av tidligere opplevelse på nåværende prestasjon eller atferd (Schacter & Buckner, 1998). Innenfor kognitiv psykologi økte interessen for konseptet bevissthet (Velmans, 2009), og senere har dette også blitt overført til den idrettspsykologiske litteraturen. Veksten av kognitiv forskning førte til ideen om en kognitiv underbevissthet (Reber, 1993) i form av kompleks prosessering som foregår uten bevisst oppmerksomhet. Det ubevisste sinn er tett knyttet til begrepet *automatisering*, som igjen er relatert til gjennomførelse av innlærte bevegelser som blir sett på som raske, uten innsats og uten behovet for teknisk oppmerksomhet (Bargh & Chartrand, 1999). Dette står i kontrast til bevisst prosessering, som foregår med intensjon, krever innsats og er kontrollerbart (Logan & Cowan, 1984).

Ifølge Kahneman (1973) er kapasiteten til den bevisste oppmerksomheten begrenset. Automatiske mentale prosesser frigjør denne kapasiteten og tillater rask prosessering. Disse faktorene har sammenheng med høyt kompetente utøveres atferd, hvor de tilsynelatende ikke trenger å tenke på hva de gjør (Singer, Lidor & Cauraugh, 1993). Dette er en viktig faktor i kampsportkonkurranser, der utøvere trenger å respondere instinktivt på motstanderens bevegelser, og samtidig ha mulighet til å tenke taktisk og gjøre hensiktsmessige beslutninger.

Innenfor prestasjonsidretter er det vist at en tilpasset grad av selvbevisste tankeprosesser før og under konkurranser gir signifikante endringer i prestasjon (Abernethy, Maxwell, Jackson & Masters, 2007; Beilock, Bertenthal, Mccoy & Carr, 2004; Moran, 2009; Singer, 2000; Singer et al., 1993). Dermed vil det sannsynligvis være relevant å utvikle forberedelsesrutiner og strategier som inkluderer mentale teknikker som fremmer optimal balanse av selvbevissthet og ubevisst prosessering. Det er en fremvoksende debatt om bevisst eller ubevisst tankeprosessering er mest ønskelig i forkant av fysiske prestasjoner, og dermed hvilke mentale teknikker som er hensiktsmessig (Winter & Collins, 2013).

I tråd med det forrige avsnittet er det en økende vektlegging av fordelene med ubevisst prosessering gjennom «promotering» av automatisering i litteraturen (Kinrade, Jackson & Ashford, 2010; Lam, Maxwell & Masters, 2010; Liao & Masters, 2001). Denne fremstillingen har blitt vektlagt i litteraturen basert på teknikker importert fra kognitiv

psykologi, for eksempel priming. Den sosial-kognitive litteraturen har demonstrert effekter av priming på kognitiv og motorisk prestasjon (Bargh, Chen & Burrows, 1996; Bry, Follenfant & Meyer, 2008; Dijksterhuis & van Knippenberg, 1998; Kay, Wheeler, Bargh & Ross, 2004; Schubert & Häfner, 2003). Priming refererer til «påvirkningen et stimuli har på følgende prestasjon av det prosesserende systemet» (Baddeley, 1997, s. 352). Det har blitt foreslått at priming som er utviklet for å manipulere fokus mot globale aspekter av prestasjonen vil være fordelaktig, fordi det oppfordrer til automatisering (Bargh et al., 1996; Bruce, Carson, Burton & Ellis, 2000; Schubert & Häfner, 2003).

Ashford og Jackson (2010) undersøkte effektiviteten av priming for å redusere feiltak under stress hos ishockey-spillere. Resultatene viste signifikant bedre prestasjon i priming-gruppen sammenlignet med kontrollgruppen og den ferdighetsfokuserte gruppen. I undersøkelsens andre eksperiment, registrerte de forbedringer i prestasjon i den ferdighetsfokuserte gruppen, samt ved positiv og nøytral priming, men lavere prestasjon ved negativ priming. Winter og Collins (2013) gjorde en lignende studie, hvor resultatene viste forbedring i hastighet og teknisk presisjon ved visualisering, sammenlignet med ferdighetsfokusering, priming og kontrollgruppen. Det ble ikke funnet forskjeller i prestasjon mellom priming-gruppen og kontrollgruppen. Forfatterne gir støtte til visualisering som teknikk for å fremme prestasjon, men stiller spørsmål til verdien av priming som forberedelse til fysiske oppgaver.

Det finnes også andre tilnærminger som vektlegger fordelene ved automatiserte ferdigheter i konkurranse. Eksempelvis er stress tenkt å kunne øke selvbevissthet og bekymringer for ikke å prestere korrekt, og kan føre til en overstyring av automatiske ferdigheter der utøveren fokuserer på enkeltelementer i teknikken (se eksempelvis Beilock, Afremow, Rabe & Carr 2001; Beilock & Carr, 2001; Beilock & Gray, 2007). Eksplicit oppmerksomhet med steg for steg-prosesser er tenkt å forstyrre utøvelsen av ferdigheter som normalt foregår utenfor bevisst oppmerksomhet (Baumeister, 1984; Beilock et al., 2004; Beilock & Carr, 2001). I kontrast til disse teoretiske antakelsene, har Ericsson og kollegaer hevdet at automatiseringsteorier er begrensede for forklaringer på medieringen av kompetente prestasjoner (Ericsson, 2002; Ericsson & Kintsch, 1995; Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). De mener at eksperter opprettholder høye nivåer av bevisst utøvelse og kontroll som er essensielt for videre

forbedringer i prestasjon (Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson, 2002; Ericsson et al., 1993). At ulike teoretikere har forskjellig tilnærming til dette fenomenet, tyder på at forskningen ikke har konkludert, og at det derfor fortsatt trengs kunnskap om hva eliteutøvere tenker om fenomenet knyttet til sine egne konkurranser.

2.3 Problemstilling

Problemstillingen i dette forskningsprosjektet er et resultat av flere interessante forskningsspørsmål som har dukket opp under planlegging av og arbeid med temaet. Som Agee (2009) fremhever; «good questions do not necessarily produce good research, but poorly conceived or constructed questions will likely create problems that affect all subsequent stages of the study» (s. 431).

Denne studien har som mål å finne kunnskap om idrettspsykologiske rutiner norske kampsportutøvere på internasjonalt nivå gjør før og under konkurranser. Oppgaven bygger på følgende problemstilling:

"Hvordan forbereder norske karate- og taekwondoutøvere på internasjonalt nivå seg mentalt for å prestere i konkurranser?"

3. Metode

Denne masteroppgaven søker kunnskap om utøveres bruk av mentale forberedelser før stevner. Som nevnt i kapittel 1.2.4 og 1.3 er det idrettspsykologiske aspektet i kampsport lite undersøkt, og med kvalitativ metode vil det være mulig å få innsiktsfulle, dyptgående, rike og utfyllende data innenfor et komplekst tema (Braun & Clarke, 2013; Streat, 1998). I utarbeidingen av denne oppgaven var anvendelse av kvalitativ fremfor kvantitativ forskning et bevisst valg, fordi intervju kunne gi større mulighet for innsikt i og dybdeforståelse om de mentale forberedelsene gode kampsportutøvere bruker, samt deres subjektive erfaringer innenfor temaet (Sparkes & Smith, 2014)³. Gjennom arbeidet med oppgaven ble kvalitativ metodelitteratur brukt aktivt for å heve gjennomføringens kvalitet (Agee, 2009; Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2013; Brinkmann & Kvale, 2015; Kvale & Brinkmann, 2015; Patton, 2002; Rienecker & Jørgensen, 2013; Silverman, 2013, 2014; Smith, 2015; Sparkes & Smith, 2014).

3.1 Design

Begrepet *design* ble i denne oppgaven anvendt i bred betydning, som inkluderer studiens hensikt, teoretiske rammeverk, forskningsspørsmål, etikk, datainnsamling og analysemetode (Braun & Clarke, 2013). Designing av et prosjekt med tydelig sammenheng mellom disse elementene sentralt. Jeg var bevisst forskerens aktive rolle i å designe en god vitenskapelig studie, og valg av metode for datainnsamling og analyse ble naturlige følger av tema og forskningsspørsmål. Undersøkelsens teoretiske rammeverk, forskningsspørsmål, etikk og analysemetode er nevnt andre steder i besvarelsen og drøftes dermed ikke i dette underkapitlet.

Oppgavens formål er, som nevnt tidligere, å bli kjent med hvordan kampsportutøvere på høyt nivå forbereder seg mentalt til kamper, og hvilken rolle mentale teknikker har i denne fasen. For å besvare oppgavens problemstilling har det blitt gjennomført semi-strukturerte intervju. Fordi lite forskning har undersøkt mentale

³ For litteratur rundt den paradigmatisk utviklingen og kvalitativ forsknings rolle innenfor det idrettspsykologiske fagfeltet, les (Martens, 1979; Vealey, 2006). For litteratur om det vitenskapsteoretiske aspektet bak kvalitativ forskning i idrettspsykologi, les (Streat, 1998).

konkurransforberedelser i kampsport, vil semi-strukturerte intervju kunne gi dyptgåend, rik og detaljert kunnskap om individuelle erfaringer og perspektiver (Braun & Clarke, 2013; Sparkes & Smith, 2014). Ved interessante funn og genererte hypoteser, gir designet muligheter for videre kvantitative undersøkelser (Grimen & Ingstad, 2013).

3.2 Utvalg

Studiens deltakere ble inkludert på grunnlag av et strategisk utvalg, som har mål om å generere innsiktsfull og dyptgående forståelse om temaet (Patton, 2002). Med hensikt å hente informasjon og kunne gi anbefalinger for utvikling av mentale konkurransforberedelser i kampsport, ble det inkludert erfarne utøvere på høyt nivå. Deltakerne var senior-utøvere innenfor karate og taekwondo. Det var ønskelig at de hadde lang erfaring med idretten og høyt internasjonalt nivå. Samtlige deltakere hadde trent idretten i åtte til 19 år og konkurrert i sju til 15 år, både nasjonalt og internasjonalt. Alle deltakerne hadde medaljer fra internasjonale stevner.

3.3 Datainnsamling

Semi-strukturerte intervju

For å generere den dyptgående forståelsen et strategisk utvalg potensielt kan gi, var metode for datainnsamling en viktig beslutning, og som tidligere nevnt ble det gjennomført semi-strukturerte intervju. Metoden beskrives av Braun og Clarke (2013) som den vanligste typen intervju i kvalitativ forskning, og den forklares videre på følgende måte; «the researcher has a list of questions but there is scope for the participants to raise issues that the researcher has not anticipated» (s. 78).

Med datainnsamlingen som en av de mest kritiske fasene for studiens kvalitet, ble beslutningen grundig overveid før påbegynt innsamling. Svakheter med semi-strukturerte intervju er blant annet at barrierer mellom intervju og deltakere kan føre til at enkelte opplevelser ikke deles (Sparkes & Smith, 2014). Dette kan gi mindre informasjon om enkelte deler av kompleksiteten i menneskers livserfaringer. På den andre siden er metodens styrker eksempelvis at deltakeren gis fleksibilitet til å uttrykke egne meninger, følelser og holdninger, som igjen kan gi dypere kunnskap (Sparkes &

Smith, 2014). Med grunnlag i dette ble semi-strukturerte intervju regnet for å være passende til undersøkelsens formål⁴.

Pilotintervju

Det var viktig for meg å stille spørsmålene på en velformulert måte, slik at de inviterte deltakerne til å gi fullstendige svar (Agee, 2009). For å oppnå det, gjennomførte jeg to pilotintervju i forkant av datainnsamlingen. Slik fikk jeg øvd på intervjusituasjonen og endret på spørsmål som kunne formuleres bedre. I pilotintervjuene forsøkte jeg å oppnå en samtale med god flyt og øvde på å stille spørsmålene presist, samt stille oppfølgingsspørsmål for å få dypere informasjon om interessante svar. Jeg var også bevisst på å skape en behagelig intervjusituasjon, som inviterte til en tillitsfull samtale (Braun & Clarke, 2013; Randall & Phoenix, 2009). Etter pilotintervjuene diskuterte vi hvordan spørsmålene kunne stilles bedre og eventuelle spørsmål som kunne legges til. Erfaringene og refleksjonene fra pilotintervjuene var derfor nyttige for intervjuene med deltakerne.

Intervjuguiden

Ifølge Braun og Clarke (2013) er gode forberedelser nøkkelen til suksessfull bruk av intervju i kvalitativ forskning. Med grunnlag i dette, ble intervjuguidens spørsmål utformet slik at deltakerne ble invitert til å reflektere over problemstillingen og temaet som var ønsket å belyse (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). For å sikre at sentrale temaer ble inkludert i samtalene, bestod intervjuguiden av standardiserte spørsmål og stikkord for de temaene som var ønskelig å belyse (vedlegg 6). I tråd med hva Silverman (2013) fremhever, ble intervjuguiden kun brukt som en veiledning, og digresjoner fra denne var en naturlig del av samtalen. Spørsmålene ble ikke nødvendigvis stilt i samme rekkefølge, men intervjuguiden muliggjorde det å samtale rundt de sentrale temaene, samtidig som deltakerne ble gitt muligheten til å uttrykke egne tanker og følelser, noe Sparkes og Smith (2014) vektlegger. Tidligere idrettspsykologiske studier som har anvendt intervjuguide er blant annet Boes, Harung, Travis og Pensgaard (2014), Connaughton, Waydey, Hanton og Jones (2008) og Hanton, Mellalieu og Hall (2004).

⁴ For oppsummerende liste over svakheter og styrker ved henholdsvis kvalitative intervju og semi-strukturerte intervju, les (Braun & Clarke, 2013, s. 80; Sparkes & Smith, 2014, s. 84),

For å få ideer til utarbeiding av intervjuguiden, studerte jeg «Performance feedback sheet» (Ravizza & Fifer, 2015, s. 181), samt intervjuguider og spørsmål i tidligere studier gjort på mentale konkurranseforberedelser (Bertollo et al., 2009; Devonport, 2006; Robazza & Bortoli, 1998). Spørsmål fra disse studiene ble tilpasset før de ble brukt i intervjuguiden. Kildene ble også anvendt for kvalitetssikring av spørsmålene jeg selv hadde utarbeidet.

Gjennomførelse av intervjuene

Gitt de nevnte rammene i intervjuguiden, var det ønskelig med en naturlig flyt i samtalen, og det var ikke viktig at temaene ble tatt opp i samme rekkefølge (Smith, 2015). I starten av intervjuene ga jeg deltakerne informasjon om intervjuet og studien i sin helhet. Dermed ble informert samtykke (vedlegg 5) gjennomgått og underskrevet, før intervjuet begynte. Interessante svar fra de innledende spørsmålene ble brukt senere i intervjuet, gjennom mer spesifikke spørsmål rundt deltakernes konkurranseforberedelser. Ved å være åpen for nye temaer som dukket opp ble det gitt mulighet for å innhente ulik informasjon og ulike oppfatninger fra respondentene.

3.4 Prosedyrer

Studiens faser

Fasene i denne studien, henholdsvis hypotesedannelse, design, datainnsamling og analyse, gikk i stor grad inn i hverandre, noe kvalitativ metodelitteratur betegner som typisk ved undersøkelser (Brinkmann & Kvale, 2015). Eksempelvis ble deler av analysen gjennomført under innsamling av data og transkribering, og mye av skrivearbeidet foregikk parallelt med datainnsamlingen og analysearbeidet.

Studiens startfase – prosjektplan og kontakt med utøvere

Begynnelsen av denne oppgaven innebar å skrive en prosjektplan, gjøre litteratursøk og utarbeide tema og problemstilling. Etter underskrevet intensjonsavtale (vedlegg 1), valgte jeg metode og sendte søknad til Norsk senter for forskningsdata (NSD). For å få tilgang til utvalget, ble Norges Kampsportforbund kontaktet via mail (vedlegg 3). Jeg møtte ansatte ved Norges Kampsportforbund juni 2016 for en prat om temaet. Forbundet var positive til prosjektet og ønsket å bidra. Gjennom dem fikk jeg kontaktinformasjon til trenere for å avtale informasjonsmøte med de potensielle deltakerne. De interesserte utøverne ble kontaktet på mail (vedlegg 4) etter

informasjonsmøtet. Kontakten med de potensielle deltakerne startet etter at studien ble godkjent av NSD (vedlegg 2). Etter beslutningen om utsettelse av oppgaven, ble det meldt til NSD via endringsskjema (vedlegg 9), og utøverne ble informert om det via mail.

Organisering av intervjuene

For å redusere sannsynligheten for at forskningsprosjektet påvirket deltakerne i sine forberedelser til stevner, ble hver enkelt utøver gitt friheten til å bestemme intervjuets tidspunkt. Deltakerne fikk tilsendt intervjuguiden i forkant av intervjuet, slik at de hadde mulighet til å reflektere rundt temaet (Kvale & Brinkmann, 2015). For å minimere risikoen for å miste lydfiler ved feiltak eller teknisk svikt, ble intervjuene ble tatt opp med to diktafoner. Umiddelbart etter intervjuene overførte jeg lydfilet til kryptert minnepinne og slettet de fra lydopptakeren, med hensikt om å sikre deltakernes konfidensialitet og anonymitet.

Utarbeiding av transkripsjonene

Varigheten til lydfilet fra intervjuene varierte mellom 44 minutter og 1 time 29 minutter, med en samlet lengde på 7 timer og 4 minutter. Transkripsjonene varierte fra 21 til 42 sider, og datamaterialet i sin helhet var totalt 189 sider.

Transkripsjonsfasen påbegynte etter siste intervju. Jeg gjennomførte selv transkribering av intervjuene. Hensikten med dette valget var å få god forståelse for rådata og eierskap til dataene (Patton, 2002). Som Brinkmann og Kvale (2015) fremhever, gir det også muligheten til å lære mye om egen intervjustil. Dette var også med hensikt om å få erfaring og lærdom om et forskningsprosjekts forløp. Ifølge Patton (2002) kan forskjellen være betydelig ved bearbeiding av egne transkripsjoner sammenlignet med data produsert av andre, der egen transkribering kan gi en mulighet til å bli kjent med dataene på et dypere nivå og skape fremvoksende innsikter. Transkripsjonsarbeidet ga verdifull kjennskap til datamaterialet og var behjelpelig i analysefasen.

Transkriberingen ble gjennomført i MAXQDA. Flere av bøkene innenfor kvalitativ metodelitteratur ble brukt som veiledning før og under transkribering (bl.a. Braun & Clarke, 2013; Kvale & Brinkmann, 2015; Silverman, 2013; Sparkes & Smith, 2014). De ulike transkripsjonseksemplene fra litteraturen ble tilpasset hvilket meningsinnhold som

var relevant å hente fra intervjuene. For å sikre kvalitet på transkripsjonsskriptene, skrev jeg så nøyaktig som mulig, både fullstendige og ufullstendige ord og setninger. Jeg inkluderte også pauser, latter, små pauser og liten latter i hakeparentes (f. eks «[pause]»). For å lettvis finne fram i transkripsjonene ved senere anledninger, brukte jeg ny timestamp for hvert sitat. Ved overlappende tale inkluderte jeg dette i transkripsjonen. Eksempelvis da jeg som intervju sa «mhm» eller «ja» mens deltaker snakket, ble det skrevet i parentes innfelt i utøverens sitat; «(I: ja)». Der talen var uklar, slik at enkelte ord var vanskelig eller umulig å identifisere, skrev jeg «[uklart]» i transkripsjonsskriptet. Jeg sensurerte direkte og indirekte personidentifiserbare opplysninger, for eksempel familiemedlemmer, navn på lagvenner og coacher, stevner, institusjoner og stedsnavn. I transkripsjonsskriptene skrev jeg dette innfelt i hakeparenteser: «[sensurert]». Der det var viktig for meningsinnholdet, la jeg til forklaring, eksempelvis «[sensurert, coach]». Etter denne fasen ble et utdrag av det første pilotintervjuet transkribert av en medkollega med erfaringer innenfor kvalitativ forskning. Begge transkripsjonene hadde samme meningsinnhold og skriptet utarbeidet av meg var noe mer detaljert.

Tilsending av transkripsjoner til deltakere

I denne fasen utarbeidet jeg to sett med transkripsjonsskript. Det første, som nevnt i foregående avsnitt, var mest mulig nøyaktig, inkludert ufullstendige setninger, ufullstendige ord, pauser, latter og så videre. Følgende brukte jeg disse filene til å skrive hvert intervju over til et Word-dokument med mer lettlesbare og fullstendige setninger. I dette arbeidet gjorde jeg kun minimale og nødvendige endringer, slik at intervjuinnholdet, meningen og sitatene ble beholdt, men nok til at setningene virket mer naturlige for leseren. Der jeg fant skrivefeil i de opprinnelige transkripsjonsskriptene, rettet jeg på det. Hensikten med dette var å oppnå en tekst der det var enklere for leseren å hente frem sitatenes mening. Disse ble sendt til deltakerne via mail (vedlegg 7) for godkjenning før analysestadiet og brukt i oppgavebesvarelsens resultat- og diskusjonsdel. Slik ble det sikret at sitatene som ble brukt i besvarelsen var godkjent av deltakerne. Dette var også for etiske hensyn ovenfor deltakerne, slik at de unngikk et overraskende møte med sitt nedskrevne talespråk (Brinkmann & Kvale, 2015). Deltakerne ble informert om endringene som ble gjort og hensikten med det i e-posten og gitt mulighet til å lese, bekrefte og gi forslag til endringer. Samtlige deltakere godkjente transkripsjonene.

3.5 Analysemetoder med beskrivelse av fasene i analysen

3.5.1 Valg av analysemetode – teoretisk bakgrunn

Valg av riktig analysemetode har vært viktig for å utføre en metodologisk robust studie. Jeg anvendte tematisk analyse for å systematisere, organisere og presentere studiens funn. Tematisk analyse beskrives av Braun og Clarke (2006) som en metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre (temaer) innenfor data⁵.

3.5.2 Braun & Clarke (2006): «a step-by-step guide»

Clarke, Braun og Hayfield (2015) hevder at mange forskere skriver at de har brukt tematisk analyse, uten å utdype hvilke trinn de gjorde i denne fasen. Av denne grunn vil jeg gi en utfyllende beskrivelse av analysefasen i denne studien. I analysearbeidet ble Braun og Clarke (2006) sin fremgangsmåte anvendt som utgangspunkt. Deres guide (vedlegg 8) tar utgangspunkt i analysens seks faser: 1) bli kjent med data, 2) generere koder, 3) søke etter temaer, 4) granske temaer, 5) definere og navne temaer og 6) produsere rapporten. Videre fremhever de at det er en rekursiv, heller enn en lineær, prosess, der forskeren beveger seg frem og tilbake mellom fasene etter behov, og at forskeren står fri til å gjøre egne tilpasninger i analysefasen der det virker gunstig.

For å gi en nærmest mulig beskrivelse av studiens analysearbeid, vil titlene i de videre underkapitlene skille seg fra Braun og Clarke (2006) sine seks faser. Innholdet vil derimot ha betydelig sammenheng med forfatterens foreslåtte fremgangsmåte. Eksempelvis slås «1) bli kjent med data» og «2) generere koder» sammen til underkapitlet «Koding», av hensyn til tekstens makrostruktur.

3.5.3 Kvalitativ analyse ved hjelp av dataprogram

Diskusjonen rundt datamaskiners rolle i kvalitativ forskning har vært aktuell i lenger tid (f.eks. Fielding & Lee, 1991). Braun og Clarke (2013) drøfter styrker og begrensninger ved bruk av såkalt «Computer-Assisted Qualitative Data Analysis Software» (CAQDAS) i kvalitative studier. Denne studien benytter seg av MAXQDA, som er blant de mest anvendte programvarene i kvalitativ forskning (MAXQDA, 2017).

⁵ For videre lesing om tematisk analyse, se bl.a. (Virginia Braun & Clarke, 2006; Vaismoradi, Jones, Turunen, & Snelgrove, 2016; Vaismoradi, Turunen, & Bondas, 2013)

Bevissthet rundt dataprogrammers potensielle fordeler og svakheter har gitt meg som forsker mulighet til å anvende verktøyet på en hensiktsmessig måte⁶.

3.5.4 Analysen i praksis

Koding

Gjennom hele studiens analysefase ønsket jeg å bli mest mulig kjent med datamaterialet og bruke det til å generere gode temaer og kategorier. For å ivareta nær tilknytning til undersøkelsens rådata, anvendte jeg i hele analysearbeidet de førstnevnte og mest nøyaktige transkripsjonene fra MAXQDA. Ved å skrive ut direkte fra programmet til papirform kunne jeg ved hjelp av time stamps lett gå tilbake til programmet og finne frem til aktuelle sitater ved behov. Etter transkribering skrev jeg ut intervjuene og leste hele intervjumaterialet tre ganger i papirform. Under den siste gjennomlesingen gjorde jeg enkle notater fra hvert intervju og datamaterialet i sin helhet. Deretter startet jeg kodingen av dataene. Jeg kodet først på utskrifter, med fokus på å gjengi deltakernes utsagn nærmest mulig direkte (semantisk). Deretter kodet jeg intervjuene i MAXQDA på datamaskinen, med et mer dyptgående (latent) blikk. Her kodet jeg hvert intervju to ganger. Først kodet jeg de mest relevante sitatene for problemstillingen, og deretter de potensielt interessante sitatene, som var indirekte knyttet til temaet. Under den andre gjennomgangen, la jeg også til koder der jeg hadde oversett eller glemt. I tilfeller der et sitat passet til flere kategorier, la jeg det inn i alle de passende kategoriene

Etterarbeid med kodesett

En av de tingene som kjennetegner koding av intervjumateriale, er at nye koder i datamaterialet ofte dukker opp senere i analysearbeidet (Braun & Clarke, 2013). For å dekke denne faktoren, leste jeg gjennom datasettet og la til nødvendige koder. Etterarbeid innebar strukturering og organisering av temaene og kategoriene. I dette arbeidet vekslet jeg mellom dataprogrammet og papir for å få et godt helhetlig bilde av temasettet. For å assistere meg i struktureringen av koder, anvendte jeg ulike verktøy i dataprogrammet, blant annet MAXMaps, i tillegg til å utarbeide tematisk kart på papir. Ved fullført koding av og etterarbeid med hele datasettet, leste jeg intervjuene igjen i MAXQDA. Hensikten med dette var å sikre at kodene hadde nær sammenheng med

⁶ For oversikt over styrker og bakheder med CACQDAS, les bl.a. (Braun & Clarke, 2013, s. 219)

datamaterialet. Parallelt med dette arbeidet, lyttet jeg til lydfilene av intervjuene, for å kvalitetssikre nærheten mellom kodene og dataene.

Valg av teori

Etter å ha jobbet tett på datamaterialet og dannet meg et tydelig bilde av dette, var det en krevende prosess og finne en teori som gjenga resultatene fullstendig i lys av studiens forskningsspørsmål. Jeg opplevde raskt at ingen teorier ga en identisk gjengivelse av studiens resultater og ble dermed nødt til å skille ut de viktigste og mest relevante funnene. Etter beslutningen om teoretisk rammeverk, gjorde ble det gjort små endringer i temasettet for å tilpasse det til teoriene. Følgende leste jeg igjen transkripsjonsskriptene for å sjekke at teorien gjenspeilet innholdet i intervjuene godt.

Bruk av sitater

Beslutningen om hvilke sitater som skulle presenteres i besvarelsen var en sentral del av arbeidet i denne fasen. For å finne de mest egnede sitatene, gikk jeg gjennom sitatene i hver kategori i MAXQDA og vektet sitatene fra 0 til 100, med utgangspunkt i relevans til problemstillingen, brukbarhet og kvalitet. Følgende skrev jeg en kommentar til hvert enkelt sitat. Dermed selekterte jeg nøye ut sitater som fremstilte resultatene på en god måte. Da jeg plukket sitater som jeg brukte i teksten, fant jeg frem sitatene i filene jeg tidligere sendte til deltakere. Hensikten med dette var, som nevnt tidligere, å presentere nøyaktig de sitatene som utøverne hadde godkjent. I denne fasen sjekket jeg igjen at sitatenes meningsinnhold var bevart, samt at måten det ble fremstilt i studien hadde sammenheng med konteksten det ble sagt i intervjuet (Braun & Clarke, 2013).

3.6 Vurdering av undersøkelsens vitenskapelige kvalitetskrav

Som masterstudent har arbeidet med oppgaven vært mitt første møte med vitenskapelig forskning innenfor det idrettspsykologiske fagfelt. Larkin (2015) diskuterer temaet nye forskere, med konsekvensene det kan ha for studiers kvalitet. Han fremhever følgende: «Qualitative research is hard work. With support and constructive supervision, more-sophisticated work will follow from newer researchers, regardless of which approaches they adopt» (s. 255). I tillegg til god veiledning under arbeidet, har jeg selv tatt ansvar og sørget for at prosessen har vært av høy vitenskapelig kvalitet. Det har ført til mer tidkrevende arbeid som forhåpentligvis har hevet oppgavens nivå.

Kriterier for vitenskapelig kvalitet

Det har blitt utviklet forskjellige kriterier for å bedømme kvalitet på forskning. Forståelse for disse kriteriene er sentralt for å gjennomføre gode studier. Yardley (2015) fremhever tre kriterier som ofte feilaktig blir overført fra kvantitative til kvalitative studier: objektivitet, reliabilitet og statistisk generaliserbarhet. Med grunnlag i paradigmenes ulike natur og syn på kunnskap, kan ikke alle kvalitetskrav suksessfullt overføres mellom metodologiene. Hensikten med en forskningsstudie vil også være av betydning for hvordan undersøkelsens kvalitet kan måles. Eksempelvis er ofte målet med kvantitative undersøkelser å generalisere og finne kausale sammenhenger, mens kvalitativ forskning i større grad søker å finne personers levde erfaringer osv. Videre diskusjon av hvilke kvalitetskrav som er hensiktsmessig i kvantitativ og kvalitativ forskning finnes i blant annet Braun og Clarke (2013) og Yardley (2015).

Et eksempel på skiller mellom kvalitativ og kvantitativ forskning, som jeg erfarte gjennom arbeidet, er forskerens rolle i produksjonen av data. Mens det i kvantitativ forskning ses på forskerens påvirkning som en kilde til bias og er derfor ønskelig å minimere, er det i kvalitativ forskning uunngåelig at forskeren påvirker forskningsprosessen og kunnskapen som produseres. I tråd med dette, forsøkte jeg å tilegne meg gode intervjuferdigheter i forkant av datainnsamling, i tillegg til å søke tilstedeværelse under intervjuene. Hensikten med dette var å maksimere fordelene av kommunikasjonen med studiens deltakere, noe Yardley (2015) fremhever som ønskelig.

Kvalitative forskere har identifisert måter vi meningsfullt kan bedømme troverdigheten av kvalitativ psykologiforskning (Braun & Clarke, 2013). Kvalitetskriteriene og retningslinjene som finnes har vært til veiledning i gjennomførelsen av studien, og bevissthet rundt kritiske aspekter har medført tiltak for å heve undersøkelsens vitenskapelige kvalitet. Blant annet nevnes forberedelser til intervju, datainnsamling, transkribering, analyse og etterarbeid som faser hvor målet om vitenskapelig kvalitet var ledende for arbeidet som ble gjort. Som anbefalt av Yardley (2015), utarbeidet kodet en medstudent et utdrag fra det ene pilotintervjuet for sammenligning av koder. Det var et tydelig samsvar mellom de utarbeidede kodene.

Forkunnskap

Ifølge Brinkmann og Kvale (2015) bør intervjuere ha gode kunnskaper om emnet som

undersøkes. Jeg har selv konkurrert i taekwondo. Denne faktoren har påvirket min forforståelse for temaet og studien og ført til en subjektiv mening rundt problemstillingen og motivasjon for arbeidet. Smith (2015) trekker frem dette som en potensiell ulempe, som kan redusere analysens kvalitet. Jeg har ønsket å anvende min kunnskap og erfaring til å gi rom for en mer dyptgående forståelse, heller enn å ha latt det redusere datainnsamlingen og analysens troverdighet.

3.7 Etikk

Studiens etiske hensyn

Braun og Clarke (2013) vektlegger følgende; "It should go without saying that our research should be of the highest ethical standards" (s. 61). Videre stilles det spørsmål til hva som menes med utsagnet. Brinkmann og Kvale (2005) beskriver begrepene mikroetikk, som refererer til etikk som omhandler forskningsdeltakere, og makroetikk, som referer til etikk anvendt på samfunnsnivå (Braun & Clarke, 2013). I denne undersøkelsens planleggingsfase ble det fylt ut og sendt søknad til NSD, Norsk Senter for Forskningsdata, hvor studiens hensikt og etiske hensyn ble godkjent. Videre ble det utarbeidet retningslinjer for hvordan de etiske hensynene skulle bli fulgt i praksis gjennom hele prosessen.

Etiske hensyn i denne intervjuundersøkelsen har vært relevant gjennom hele prosessen, og potensielle etiske utfordringer har blitt tatt til betraktning fra begynnelsen til ferdigstillingen av prosjektet. Brinkmann og Kvale (2015) beskriver de etiske utfordringene gjennom prosjektets syv faser; tematisering, designing, intervjusituasjonen, transkribering, analysing, verifisering og rapportering. De følgende underkapitlene vil inneholde etiske hensyn tatt i samtlige stadier. Før og under hver fase har jeg tilegnet meg kunnskap om de aktuelle etiske utfordringene og hensynene. Dette har blitt brukt til å utføre forskningen med et etisk grunnlag så godt som mulig.

Ansvar for deltakere og døråpnere

Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem ansvar ovenfor døråpnere som et viktig etisk aspekt i vitenskapelige studier. Kampsportforbundet sin bistand var avgjørende for min tilgang til utvalget. For å ivareta de etiske hensynene ovenfor forbundet, ble den ferdigstilte oppgaven tilsendt med tilbud om foredragsholding.

De etiske aspektene ved studien innebærer også ansvar overfor undersøkelsens deltakere. Opplevelse av meningsfylt forskning for informantene er et sentralt element i denne sammenhengen (Kvale & Brinkmann, 2015). Ansvar et ovenfor deltakerne handlet om informasjonsplikt, frivillig deltakelse, intervjusituasjonen, konfidensialitet og at forskningsobjektene ikke skulle utsettes for skadevirkninger (Leseth & Tellmann, 2014; Silverman, 2014). Det ble her etterstrebet å ta hensyn til deltakerne. I etterkant av transkripsjonsstadiet, sendte jeg deltakerne ferdig utarbeidet transkripsjonsskript, slik at de kunne godkjenne og foreslå eventuelle endringer før analysestadiet. Før innlevering av masteroppgaven ble besvarelsen sendt til deltakerne, slik at de hadde mulighet til å lese gjennom og godkjenne før publisering. Etter ferdigstilling av oppgaven, sendte jeg besvarelsen til samtlige deltakere.

Anonymisering og konfidensialitet

Etiske utfordringer tilknyttet denne studien handler blant annet om innsamling, bearbeiding, oppbevaring og formidling av data. For å opprettholde deltakernes anonymitet og konfidensialitet, reflekterte jeg i forkant over hvilke etiske hensyn som ble sentrale i arbeidet, og planla detaljert hvordan disse hensynene skulle tas i praksis.

For å ivareta utøvernes anonymitet, var utarbeidelse av transkripsjonsskriptene og besvarelsen sentralt. Som nevnt i kapittel 3.4, underkapittel «Utarbeiding av transkripsjonene», ble alle direkte og indirekte personidentifiserbare opplysninger anonymisert. Typiske talemåter som kunne gjøre enkeltpersoner gjenkjennelig ble fjernet i besvarelsen. I tillegg til dette, unngikk jeg å bruke utdypende sitater som handlet om personlighet eller historier som kunne vært gjenkjennelige. Utøvere ble betegnet som «deltaker 1» til «deltaker 6» i transkripsjonsfilene og besvarelsen.

Ved prosjektslutt fulgte jeg retningslinjene for anonymisering tilsendt fra NSD (vedlegg 2), som inkluderte å slette direkte personopplysninger, slette eller omskrive personopplysninger og slette digitale lydopptak. Fordi personidentifiserbare opplysninger i transkripsjonsskriptene allerede var anonymisert, leste jeg grundig gjennom hvert enkelt intervju for å sjekke at alt nødvendig var sensurert, og anonymiserte det som eventuelt ikke var.

I henhold til undersøkelsens konfidensialitet, ble oppbevaring av datamaterialet planlagt nøyaktig. Som nevnt i kapittel 3.4, ble lydfilene overført til kryptert minnepinne og slettet fra diktafonen umiddelbart etter fullførte intervju. I studiens analysearbeid, ble rådatamaterialet kun åpnet fra minnepinnen og aldri lagret på datamaskin. Sikkerhetskopi av datamaterialet, informerte samtykker og transkripsjonene i papirform ble oppbevart i separate innlåste skap.

Grunnleggende etiske prinsipper – frivillig deltakelse

Deltakerne ble gitt full tillatelse til å trekke seg når de vil. I planleggingsfasen merket jeg at balansen mellom ivaretagelse av frivillig deltakelse og inkludering av deltakere i studien var utfordrende. I enkelte tilfeller svarte ikke utøverne på den første henvendelsen. For å ivareta deres oppfatning av at deltakelsen i studien var frivillig, valgte jeg å kun gi de én påminnelse, for dermed å planlegge intervju med de som viste interesse.

Intervjuenes tid og sted

Av etiske hensyn ble deltakerne gitt fri mulighet til å bestemme tid og sted for intervjuene. En grunn til dette er at folk ofte sier forskjellige ting på forskjellige steder og tidspunkter (Smith, 2015; Thagaard, 2013). På den måten har ble risikoen for å påvirke deres stevneforberedelser i negativ retning redusert. Dette kan ha påvirket svarene fra deltakerne i gunstig retning, i form av at de ikke har blitt preget av utøvernes bearbejdede følelser etter stevner. I studiens intervjufase endte det jo med at enkelte av intervjuene var både like før og like etter et stevne.

4. Resultater og diskusjon

Analysen resulterte i følgende tre hovedtemaer: «mentale ferdigheter og teknikker», «automatikk og ubevissthet» og «konkurransforberedelser gjennom idrettskarrieren». I den neste delen av oppgaven vil funnene presenteres, sammen med en diskusjon av resultatene ut fra eksisterende forskning. Deretter vil praktiske implikasjoner og begrensninger i studien bli diskutert. Kapitlet om de mentale basisteknikkene vil presenteres i samme rekkefølge som i teoridelen: målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog.

På grunn av besvarelsens lengde, vil det kun være hensiktsmessig å presentere enkelte sitater. Clarke med flere (2015) fremhever at det verken er praktisk eller ønskelig å bevise hver analytiske observasjon med eksempler fra data og anbefaler å gi eksempler for dine nøkkelobservasjoner. Blant de 189 sidene med transkripsjoner inkluderes sitatene som gjenspeiler resultatene best.

4.1 *Mentale basisteknikker*

Resultatene i studien viser at utøverne bruker et sett med mentale ferdigheter og teknikker. Forskning viser at mentale konkurransforberedelser kan forbedre prestasjon (Cotterill, 2015). Kapitlet innledes med deltaker 6 sitt svar på spørsmål om utøverens bruk av mentale forberedelser - et sitat som setter kritisk lys på temaet: «Altså, jeg har aldri hatt sansen for det der å sette meg ned dagen før og tenke gjennom, det har jeg ikke gjort».

Dette reiser diskusjonen rundt mentale konkurransforberedelser fra en interessant innfallsvinkel. Mye av resultatene tyder på at utøverne har individuelle tilnærminger til temaet, basert på egne erfaringer og preferanser. Fortsettelsen på deltaker 6 sitt svar stiller spørsmål til effekten av å ha konkurranserutiner, og de potensielle fallgruvene hvis rutinen ikke er gjennomførbar før det aktuelle stevnet.

Så jeg har ingen sånne rutiner. Altså jeg har hørt litt sånn at 'jeg liker å ha rutiner' og det og det, så skal det alltid være sånn og sånn. Men hvorfor det da, hva om den rutinen går skeis dagen før kamp da, så er du helt sånn at 'jeg må gjøre rutinen min, eller så går det dårlig'. Også går den skeis da, så har du allerede dårlig utgangspunkt før den dagen kommer.

Her deler deltaker 6 et interessant synspunkt. Hvis en ikke gjennomført rutine kan gi dårlig utgangspunkt før stevnet, kan dette være lite heldig. Men er disse potensielle ulempene større enn fordelene? Hvordan kan konkurranseforberedelser tilrettelegges for en mest mulig stabil prestasjon? Et kritisk syn på betydningen av mentale konkurranseforberedelser og potensielle fallgruver er viktig for å skape forståelse for temaet.

Målsetting

Resultatene i studien viser at samtlige deltakere har et bevisst forhold til målsetting. Med utgangspunkt i resultatene setter utøverne i varierende grad mål i forkant av hver sesong, og enkelte har målsetninger før stevner. Flere av utøverne setter mål før og gjennom sesongen, både utfalls-, prestasjons- og prosessmål. Dette eksemplifiseres gjennom sitater som «ofte kan jeg faktisk før sesongen sette meg medaljemål, og krav til meg selv, eller hva jeg tror jeg er god for» (deltaker 3) og «Det setter jeg meg for hver sesong, så velger jeg hvilke stevner jeg vil gå, og hva jeg på en måte vil prestere innenfor hvert av de stevnene» (Deltaker 1). Flere tidligere studier har vist målsetting som en del av mentale konkurranseforberedelser. Blant annet fant Devonport (2006) målsetting som en av de mentale ferdighetene utøverne mente hadde sammenheng med suksess i kickboksing. Forfatteren konkluderte med at integrering av målsetting i treninger ble ansett som viktig av alle deltakerne. Dette inkluderte kortsiktige og langsiktige mål, samt grundig betraktning av måloppnåelser.

Prosessmål

Felles for alle utøverne er at de i forkant av stevner utarbeider arbeidsoppgaver og strategi eller plan for kampene i stevnet. Dette gjør de også på stevnedagen hvis de møter kjente motstandere i kampene. Gjennomgående utarbeider deltakerne en plan eller taktikk før stevner og bruker arbeidsoppgaver og planen i kampene. Dette gjøres både i forkant av konkurranser og på stevnedagen. Noen av utøverne har forankret disse planene og arbeidsoppgavene i overordnede utfalls- og prosessmål. Både planen og arbeidsoppgavene kan ses på som en del av et prosessmål, der utøveren bruker de til å oppnå resultatmålet eller forventningene sine. Et illustrerende eksempel på hvordan utøverne kan bruke målsettingsarbeid gjennom trenings- og konkurransesesongen, finner vi i sitatet fra deltaker 3.

Men jeg setter meg kanskje noen treningsmål, aller helst hva vi har trent på den siste uken. Hva jeg skal forbedre, og hva jeg kanskje kan vise at jeg har endret der og da. At jeg har bedre avstand og at jeg klarte en [sensurert, teknikk] og sånne ting – at jeg har det som et lite mål i bakhodet. Men jeg drar jo sjelden til stevner med kun det fokuset. Du vil jo ha en god prestasjon, ikke sant.

Gjennom dette utsagnet ser vi hvordan deltaker 3 balanserer målsetting med sin egen idrettslige utvikling. Det utøveren her betegner som *treningsmål*, kan nevnes synonymt med begrepet *prosessmål*. Når det kommer nærmere stevne blir målene mer prestasjonsrettet enn resultatbaserte, der utøveren snakker om å ha en god prestasjon for å oppnå ønskede resultater. Studiens resultater viser at treningsinnholdet er det mest sentrale i deltakernes målsettinger før stevner. Ifølge Seijts og Latham (2012) gir mål med lærende innhold oppmerksomheten rettet mot ferdighetsutøvelse og mestring av oppgaven, mens prestasjonsmål bidrar til økt motivasjon for å mestre oppgaven. Ved å finne den riktige balansen mellom lærende treningsmål og prestasjonsmål klarer utøveren å bruke treningsmålene til å utvikle seg selv som utøver, samtidig som det fokuseres på prestasjonen for å oppnå det ønskede resultatet.

Mullen og Hardy (2010) foreslår at mål som fokuserer på globale aspekter ved motoriske ferdigheter er mer effektivt enn oppdelte prosessmål. Dette gjelder særskilt for utøvere med høyt ferdighetsnivå som presterer under konkurransepress. Likevel viser det seg at enkelte delprosessmål ikke nødvendigvis fører til bevissthet som svekker prestasjonen. Som deltaker 3 nevner i sitatet over, kan det ofte handle om avstand eller å bruke forskjellige teknikker i den aktuelle kampen. Videre ser vi at deltaker 3 sine mål for hvert stevne har sammenheng med treningen i den aktuelle perioden, og utøveren setter mål for å bekrefte at treningen har gitt resultater og oppnå en god plassering i stevnet. Ut fra sitatet kan målsettinger virke som en dynamisk prosess, hvor utøveren tilpasser målene til treningsinnholdet i den aktuelle perioden og potensielle motstandere.

Utfallsmål

Utfallsmålene deltakerne har før stevner handler stort sett mer om forventninger, heller enn spesifikke resultater. Dette er felles for flere av deltakerne og kan eksemplifiseres gjennom følgende sitater: «Nei, men jeg forventer ganske mye av meg selv. ... Ja, jeg har ganske høye forventninger. Hvis jeg ikke kommer på pallen er jeg veldig skuffet» (deltaker 6), «Det kommer litt an på hvilke forventninger jeg har» (deltaker 1).

Med grunnlag i målsettingsarbeid, nevner deltaker 1 at hun setter mål før hver sesong, og at dette målsettingsarbeidet gir bevissthet rundt hva hun ønsker å oppnå i stevnene. Videre evaluerer hun seg selv som kanskje for dårlig til å sette ordentlige mål før hvert stevne. Likevel har hun holdninger rundt hvor mye hun ønsker å forbedre seg fra stevne til stevne. Utøver 1 følger følgende rundt målsettingsarbeidet før stevner:

Så hvis det er NM og sånn tenker jeg at dette her må jeg ta. Da må jeg fokusere på å vinne. Og hvis det er en internasjonale konkurranse, ... der det er høyt nivå, så er det strengt tatt å gjøre det bedre enn jeg gjorde gangen før da. [uklart] hvis jeg klarte å ta en runde eller to runder før, så skal jeg ta mer enn det neste gangen da, ikke sant, hvor man hele tiden forbedrer seg.

Som sitatet gjenspeiler, handler det mye om forventninger, også når utøveren ikke setter spesifikke mål før stevnet. Til tross for at det ikke tyder på spesielt grundig målsettingsarbeid, viser deltaker 1 her at hun har et bevisst forhold til hvilke mål, forventninger og ønsker hun har for prestasjon i stevner og sesongen i sin helhet. Selv om deltakeren trekker frem at hun ikke er flink til å sette tydelige utfallsmål før stevner, viser utsagnet likevel at hun har mål om å gjøre det bedre enn forrige gang. Med grunnlag i gode holdninger rundt læring og utvikling, er målsettingen realistisk og ambisiøst, samtidig som det gir grunnlag for gode prestasjoner. .

Prestasjonsmål

Det eksisterer en konsensus rundt at mestringsmål eller prosessmål er mer produktive enn prestasjonsmål (Brophy, 2005). I tråd med dette snakket ingen av studiens deltakere spesifikt om prestasjonsmål som en viktig del av konkurranseforberedelser. Karate og taekwondo sin egenart skiller seg fra flere andre idretter, hvor prestasjonsmål vil være en naturlig del av målsetningen. Eksempler på prestasjonsmål kan være et gitt antall poeng i skyting eller en spesifikk tid i 100 meter sprint. Fordi prestasjonen i karate- og taekwondokamper alltid vil være avhengig av motstanderen, vil det være vanskelig å utarbeide veldig konkrete prestasjonsmål. Både styrke, fleksibilitet og utholdenhet er fysiske ferdigheter som er mulig å måle ved hjelp av tester, men idrettsspesifikke elementer som gjør seg gjeldende i kamper kan derimot være mer krevende å måle. Et relevant spørsmål i denne sammenhengen vil være hvordan det kan settes objektive prestasjonsmål som grunnlag for utvikling i treningsammenheng.

Potensielle fallgruver ved målsetting

Til tross for at nesten samtlige av deltakerne snakker om målsetting, kan det stilles spørsmål til om målsettingsarbeidet kunne vært grundigere i forberedelsesfasen til stevner, og om dette eventuelt ville gitt grunnlag for bedre prestasjon. Ett av kjennetegnene med konkurranseformen i taekwondo og karate er at motstandere en utøver møter i stevner lite forutsigbart, av den grunn at trekningen skjer tett inntil konkurransedagen. Det er derimot ikke totalt vilkårlig hvordan kampoppsettene trekkes. I taekwondo seedes et bestemt antall utøvere basert på WT-rankingen (World Taekwondo Federation, 2016). I karate-mesterskap blir de fire finalistene fra tidligere mesterskap splittet så mye som mulig (World Karate Federation, u.å.). Likevel er sannsynligheten for å oppnå medalje i et stevne avhengig av hvilke motstandere en utøver møter. Dette gjør at det kan være vanskelig å sette spesifikke mål om resultater i forkant av konkurranser, og bør tas hensyn til i målsettingsarbeidet. Det kan dermed tenkes at for spesifikke mål kan virke mer villedende enn prestasjonsfremmende. Kanskje kan dette gi et mer naturlig fokus på prosessmål i forkant av hvert stevne. Det gir mening at utøvere har større utbytte av å rette oppmerksomheten over elementer de har kontroll over.

Brophy (2005) argumenterer for at høye eller uoppnåelige mål kan føre til en unnvikende holdning til målsetting. I tråd med dette hevder Gould (2015) at for høye mål gjennom påvirkning av selvtillit og angst kan redusere prestasjon. Deltaker 5 fortalte at målene tidligere hadde resultert i høyere forventninger, stress og dårligere prestasjon.

Før har jeg jo ikke klart å bruke mål på noen fornuftig måte – jeg har jo satt meg mål, men så har jeg blitt så stresset av å tenke på målet at jeg nesten gruer meg enda mer, hvis jeg tenker på at «å, nå skal jeg ta medalje». Så blir det til at det hemmer meg i å ta en medalje, og det er jo ikke veldig gunstig.

Dette utsagnet reflekterer de negative konsekvensene som kan følge av målsetningsarbeid. Videre forklarer deltaker 5 følgende: «hvis jeg satt meg for høye mål, så ble jeg stresset av det og følte at det var en plikt og en forventning. Og jeg fikk en skikkelig kjip følelse i kroppen av det». Fordi dette påvirket prestasjonen negativt, inntok hun etter hvert en mer likegyldig holdning til målsettingsarbeidet.

Selv om målsetningsarbeid har vist god korrelasjon til idrettslig prestasjon (Latham & Locke, 2007), argumenteres det for at mål også ha negative effekter, spesielt hvis målene er for ambisiøse eller lave. Som Weinberg (2010) fremhever, er en utøver ikke fullstendig i kontroll til å nå sitt utfallsmål, fordi seier og tap delvis avhenger av motstanders prestasjon. Dette gjør seg kanskje særskilt gjeldende i kampsport, hvor kampens utfall i så stor grad er avhengig av hvilken motstander en møter. Det at utøvere ikke fullstendig kan kontrollere resultatet i konkurranser, kan gjøre det utfordrende å utarbeide presise utfallsmål.

På grunn av delvis tilfeldig trekning i konkurranser, er det altså klart at utfallsmål kan være krevende å spesifisere. Som følger av at en som utøver ikke har full kontroll over alle faktorene som fører til resultatet, kan høye resultatmål føre til stress, prestasjonsangst samt følelse av press og forventninger hvis det brukes uheldig. Dette kan igjen påvirke utøveren negativt, både med hensyn til prestasjon og opplevelse av stevnet. På grunn av konkurranseformens varierende krav kan det, som tidligere nevnt, være vanskelig å måle prestasjon objektivt. Dette kan gi krevende forutsetninger for å sette og evaluere prestasjonsmål i konkurranser. Hvordan fremgang i prestasjon kan måles objektivt kan være et interessant spørsmål til ettertanke. Hvordan prestasjonsmål hensiktsmessig kan anvendes i kampsport, kan derimot handle om å se på de mer subjektive evalueringene av stevnet. Som flere av utøverne nevner i intervjuet, legger de vekt på arbeidsoppgaver før og under stevnet, og de bruker også arbeidsoppgavene til evaluering i ettertid. Med utgangspunkt i studiens resultater kan målsetningsarbeid ses på som en dynamisk prosess som stadig justeres, basert på utvikling, periodens treningsinnhold og aktuelle stevner.

Avspenning

Studiens resultater tyder på at deltakerne anvender ulike metoder for avspenning. Noen bruker pust som en bevisst teknikk for avspenning. Andre bruker ikke teknikken i det hele tatt, eller fokuserer kun på pusten hvis de blir for nervøse før kamper. Mange av utøverne snakker om å koble av eller slappe av i hodet før og under stevnet. Selv om dette ikke er en spesifikk avspenningsteknikk, kan det tenkelig bidra til å flytte fokuset bort fra konkurransesituasjonen ved å senke spenningsnivå, stress og nervøsitet. Datamaterialet viser stor variasjon i hva utøverne gjør før kamper, noe som kan illustreres ved hjelp av følgende sitater: «Nei som sagt er jeg veldig dårlig til å puste,

ikke noe flink til det! Jeg prøver ikke å slappe av noe videre med pusten» (deltaker 4) og «Og bare puste godt rett før man skal gå da, det tror jeg er viktig» (deltaker 1). Som disse utsagnene illustrerer, anvender kun en del av studiens deltakere avspenningsteknikker bevisst og systematisk.

Forholdet mellom angst og prestasjon har blitt mye undersøkt i forskningslitteraturen (Hanton, Neil & Mellalieu, 2008). Deltaker 5 utdyper hvordan bruken av pusteøvelser kan balansere spenningsnivået på kampdagen:

Noen ganger kjenner jeg at jeg sliter med å tenke klart, og føler mye ubehag. ... da prøver jeg å tenke på pust, fordi jeg har lært at med å puste rytmisk og kontrollert, så kan man komme inn i en slags balanse. ... du har noen hormoner som gjør at du føler deg stresset, og det å bruke pust til å gjenopprette balansen og komme til et midtpunkt, sånn at jeg klarer å være fokusert.

Som utøveren nevner, gjør rytmisk og kontrollert pusting at man kan skape en balanse og dermed kontrollere spenningsnivået. Videre nevner hun at dette gir bedre utgangspunkt for å være fokusert før kamper. Følgende sitat beskriver hvordan deltaker 1 benytter seg av pusten som teknikk for å regulere spenningsnivået før og under kamp:

Ja kanskje litt før, men ikke så mye under kampen, det glemmer jeg helt egentlig, [uklart] ikke å tenke på det. ... Ja rett før kampen da blir jeg sånn 'okei, pust og lukk øynene', og bare komme i den der – under kampen, så nei, jeg tror ikke det nei.

Et interessant funn er at resultatene tyder på at utøverne bruker avspenningsteknikker hvis de merker at det er nødvendig på kampdagen. Avspenning er imidlertid ikke et stort tema hos samtlige deltakere, og bruken er mer fleksibel enn systematisk hos de som anvender det. Enkelte av deltakerne hevder at de ikke legger stor vekt på pusteøvelser, men bruker det ved behov, som eksempelvis deltaker 2 trekker frem:

Ikke så mye før. Altså hvis jeg kjenner at jeg blir stresset og sånn, så prøver jeg å roe ned liksom, og puste. Men ikke noe som jeg egentlig har veldig fokus på, men jeg bruker det litt. På de lydopptakene fra Olympiatoppen, så er det sånne 10-minuttersopptak, som nesten bare går på pust og slappe av og sånn. Men det blir mer i forkant av – ikke under selve konkurransedagen da.

At flere av utøverne sjelden eller ikke bruker avspenningsteknikker på konkurransedagen, reiser en interessant diskusjon rundt anvendelsen av teknikkene.

Mellalieu, Hanton og Fletcher (2006) bemerket at bruk av ulike angstreduserende programmer, eksempelvis avspenningstrening, kanskje ikke er ønskelig i idretter som krever høy kognitiv og fysisk aktivering før prestasjon. I henhold til disse funnene, kan personlige og situasjonsbestemte faktorer fungere som moderatører som påvirker forholdet mellom teknikkene og effektene (Rumbold, Fletcher & Daniels, 2012). Konkurransereformen i karate og taekwondo innebærer kort tid med høy intensitet, noe som stiller krav til aktiviseringsnivå. Dermed er det, ut fra eksisterende forskning, tenkelig at noen utøvere har gunstig spenningsnivå uten å gjøre bestemte teknikker i forkant av kamper. Antakelsene stemmer i stor grad overens med studiens funn, hvor flere deltakere nevnte at pusteøvelser ikke var nødvendig eller ønskelig.

Visualisering

At jeg scorer i et stort mesterskap skal ikke være noe uventet, det er helt naturlig. Å vinne i første kamp er helt naturlig, det skal liksom ikke være noe surprise at jeg skal gå en kamp til, fordi jeg har gått flere kamper i hodet i forkant. (deltaker 2)

Studiens resultater viser at nesten samtlige utøvere snakker om bruken av visualisering i konkurranseforberedelser. Utøverne anvender teknikken med forskjellige hensikter, blant annet, økt selvtillit, trygghet, bevissthet på strategi eller plan, emosjonell regulering og stressmestring. Så vel som at visualisering har ulike effekter, bruker utøverne teknikken på forskjellige måter.

Både i forkant av stevner bruker jeg mye visualisering, hvor jeg både ser på egne filmer og kamper jeg har gått og andre motstandere, og gjerne da legger meg ned og prøver å visualisere hva jeg vil gjøre i de ulike situasjonene, både ved bruk av film og se på mine egne kamper, og bare ved bruk av at jeg bare hører på musikk eller ligger og går gjennom et kampbilde. (deltaker 2)

Holmes og Collins (2001) fremhever at videoopptak kan brukes for å få en mer korrekt motorisk representasjon. I henhold til PETTLEP-modellen, gir visualisering i lignende omgivelser som konkurransearenaen større funksjonell ekvivalens, noe som er forbundet med større utbytte av visualiseringen (Wakefield & Smith, 2012). Videre forklarer deltaker 2 at hun etter å ha sett det på film vet hvordan kampbildet ser ut. Smith med flere (2007) fant i sin undersøkelse at gruppen som vektla det fysiske og omgivelsesbaserte elementet i visualiseringen viste mer effektive resultater enn de andre

gruppens mindre PETTLEP-baserte visualisering. Dette gir trolig et grunnlag til å anta at bruk av film, før eller under visualisering, kan være effektivt i de mentale forberedelsene.

I henhold til PETTLEP-modellen har forskning vist at det emosjonelle aspektet ved visualisering er nødvendig for å oppnå optimal funksjonell ekvivalens (Smith et al., 2007). I tråd med dette, viser studiens resultater at utøverne bruker teknikken mye for å skape den såkalte godfølelsen, som kan beskrives ved mer ønskede emosjoner i forkant av stevnet. Deltaker 3 bruker visualisering i stor grad på samme måte, med musikk og hensikt å få det hun beskriver som «den ordentlige godfølelsen»:

... så visualiserer jeg hver kveld, det gjør jeg. Det er en veldig standard greie. Det at jeg har musikk på øret. Jeg er veldig glad i [musikk sjanger, sensurert] før jeg skal gå kamp, så får jeg den litt eksplosive følelsen, da! Og det er liksom en greie. Uansett om jeg ligger på rommet, så slenger jeg på musikken, legger meg flat i senga, og ser for meg kampen, så prøve å få den ordentlige godfølelsen. For da legger jeg meg med – 'sånn, riktig!'.

Også deltaker 1 trekker frem følelsen som et viktig aspekt ved visualisering: «... se seg selv vinne kampen eller vinne konkurransen, få den godfølelsen og tenke at 'jess, det her blir gøy'». På lignende måte forklarer deltaker 5 om hvordan hun ser for seg situasjoner og får en god følelse i kroppen:

Jeg vet ikke om man kan kalle det visualisering, man kan jo bruke begrepet, fordi jeg ser jo for meg situasjoner når jeg får en god følelse i kroppen. Altså, jeg ser jo for meg at jeg gjør teknikker og går seirende av matta og sånn, men jeg føler at jeg er mer på å huske følelsen jeg har i kroppen, enn å se veldig klare bilder. Jeg er ikke så god på å se klare bilder, men den mentale bildekvaliteten kanskje ikke er så klar, så vet jeg jo hva jeg prøver å huske på. Jeg husker på en spesiell teknikk, en spesiell situasjon, eller noe jeg gjorde på trening som føltes bra. Så det blir vel en form for visualisering, og å finne frem og skape en positiv følelse i kroppen.

Som deltaker 5 nevner er hensikten hovedsakelig å skape en positiv følelse i kroppen. Botterill (1997) (sitert av Holmes & Collins, 2001; Smith et al., 2007; Wright & Smith, 2009) har referert til emosjoner som «the missing link» i idrettsprestasjoner. Lang (1985) og Cuthbert, Vrana og Bradley (1991) foreslår at emosjoner må inkluderes i visualiseringen for å oppnå optimal atferdsendring som følge av teknikken. I tråd med dette, hevder Smith med flere (2007) at når ferdigheten blir mer automatisk, trenger ikke utøveren å tenke så mye på teknikken, og at visualiseringen dermed kan fokuseres

mer på følelsen av bevegelsen, heller enn spesifikke teknikker og emosjoner nødvendige for optimal prestasjon. Samtidig som han fremhevet at forståelsen for visualisering kun var begynnende, hevdet Lang (1979) i sin *Bio-informational theory of motional imagery* at de efferente nervesignalene som følger av emosjonell visualisering signaliserer viktige endringer i den kognitive strukturen. I motsetning til dette fant Ramsey med flere (2010) ingen forskjeller mellom emosjonsbasert og ferdighetsbasert visualisering på scoren ved straffespark i fotball. Resultatene viste heller ingen signifikante forskjeller på mestringstro eller prestasjonsangst i visualiseringsgruppene sammenlignet med en stretching-gruppe. Likevel foreslår Ramsey med flere (2010) at inkluderingen av det emosjonelle aspektet i visualiseringen kan ha større effekt i konkurransesituasjoner. I samsvar med denne påstanden, anbefales fokuset i PETTLEP-basert visualisering å være på positive emosjoner, for å påvirke selvtillit, motivasjon og ferdighetsutvikling (Smith et al., 2007).

Med hensyn til perspektivtaking i visualisering, har Smith med flere (2007) funnet at utøvere med gode ferdigheter med fordel kan kombinere perspektivene. Videre sier forskningen at et indre perspektiv gir størst grad av funksjonell ekvivalens (Smith et al., 2007), mens ytre perspektiv kan være hensiktsmessig i idretter som dans, turn eller forskjellige kampsporter (Hardy & Callow, 1999; White & Hardy, 1995). Som vi ser i det følgende sitatet, veksler deltaker 2 mellom perspektivene.

Jeg tror faktisk jeg gjør litt begge deler. Men jeg vet ikke om jeg er klar over hvilken jeg bruker når. Jeg tror nok at når jeg visualiserer og scorer poeng og sånn, så er jeg nok mest meg selv, at jeg ser det innenfra. Mens når jeg gjerne ser på video av meg selv, og går gjennom den, så er jeg mer den som er utenfra og ser på scoringen på utsiden da.

Et interessant funn er at flere av utøverne bruker visualisering for å bevisstgjøre strategien og forberede seg taktisk. Dette gjelder spesielt etter at motstander har blitt kjent, som eksempelvis kan vises gjennom følgende sitater: «spesielt hvis jeg vet jeg skal møte motstandere som er bra. Hvis man kjenner de, har sett de, vet hvordan de går, så kan man visualisere mye enklere da» (deltaker 1), «Og hvis det er en motstander som jeg anser som veldig tøff, hender det at jeg på en måte visualiserer hvordan jeg skal ta ut personen» (deltaker 5). Deltaker 3 har tatt visualiseringen videre og bruker simulering av kamp, til å gjøre det hun visualiserer i praksis, for å skape taktisk bevissthet, trygghet

og gode følelser før kamper. Dette kan hun bruke både dagen før konkurranse og på dagen mellom kampene.

... kvelden før går vi liksom litt – om det bare er i korridoren på hotellet, så går vi bare litt kamp sammen da. Det er ingen andre som gjør det med [sensurert, coach] da, og ikke som en treningsøkt, men mer å se for seg hva du ville gjort litt situasjonsmessig da. Og det har gjort at det har føltes veldig bra dagen etter, jeg føler det har hjulpet veldig. ... Du ser liksom for deg hva du ville gjort da, du har en løsning på alt. ... Det er mer snakk om å få den godfølelsen inn, og at «der ville jeg gått sånn og sånn» og «hvis du kommer dit, da ville jeg gått sånn».

Som deltaker 3 fremhever i sitatet, er hensikten med gamet å se for seg hva hun ville gjort og ha en løsning på situasjoner, i tillegg til at det gir ønskede følelser i forkant av stevner eller kamper. Holmes og Collins (2001) anbefaler, på bakgrunn av tidligere studier (bl.a. Mantle, 1994, sitert av Holmes & Collins, 2001), involvering av bevegelser i visualiseringen, av den grunn at motoriske bilder benytter et større antall delte hjerneregioner. Også Gould, Voelker, Damarjian og Greenleaf (2014) argumenterer for at bevegelser under visualisering hjelper utøvere til å gjenskape følelser mer tydelig.

Gjennom hele datasettet varierer det hvor strukturert utøverne benytter seg av visualisering. Fordelene med visualisering i konkurranseforberedelsene er både å se for seg hvordan de skal slå motstanderen og emosjonell regulering, noe flere av deltakerne betegner som å «finne godfølelsen». I henhold til PETTLEP-modellen (Holmes & Collins, 2001), er det emosjonelle elementet i visualiseringen bevart hos samtlige utøvere som bruker teknikken, mens det fysiske aspektet varierer, avhengig av hvor og hvordan teknikken utføres.

Indre dialog

Et flertall av utøverne i studien anvender indre dialog aktivt før konkurranser. Resultatene viser at hensikten med dette variere, men det handler ofte om å bygge selvtillit, mestre stress, regulere spenningsnivå eller minne seg selv på arbeidsoppgaver før kampen. Deltakerne oppnår dette gjennom instruerende, motiverende og positivt selvsnakk. I besvarelsen vil begrepet *indre dialog* anvendes synonymt med begrepet *selvsnakk*. Underkapitlet deles, i henhold til blant annet Tod, Hardy og Oliver (2011), inn i motiverende, instruerende og negativ indre dialog

Motiverende indre dialog

Flere av deltakerne rapporterte å ha brukt indre dialog før de gikk på matten, gjerne mens de ventet på kampen. Som Anshel og Payne (2006) nevner, er minuttene før kampstart viktige for prestasjonen, og for å fremme prestasjon bør utøvere finne riktig spenningsnivå og fokus før kampen starter. Både deltaker 1 og 2 fortalte om bruk av motiverende indre dialog rett før prestasjonssituasjonen. Som de nevner, er hensikten blant annet å heve selvtilliten:

Så det har jeg gjort – og det å snakke seg selv opp da, bygge seg selv opp, og ha noen ord man sier. Jeg har noen ord jeg sier til meg selv som jeg vet gir meg god selvtillit. Så må jeg bare gjenta de mange nok ganger, helt til jeg tror litt på de selv, da. (deltaker 1)

'Det er jeg som bestemmer', 'det er jeg som styrer'. Det er liksom en litt sånn trigger, at de ikke skal få lov til å styre meg rundt på denne matten. Denne matten er min, og der er det jeg som bestemmer! Så det er liksom litt – i hvert fall 'jeg bestemmer' og 'jeg styrer'. Det er sånne ting som du bare står og repeterer rett før du skal ut. (deltaker 2)

Mange av utøverne snakker om indre dialog og selvtillit sammen, hvor de ser på selvsnakk som en teknikk for å bygge selvtillit og mestringstro. Som det vises av sitatene, sier utøverne her setninger og ord til seg selv som de pleier å bruke. Deltakerne nevner også at gjentakelse av selvsnakket er en del av rutinen. Hanshaw og Sukal (2016) undersøkte effekten av kognitiv-spesifikk mental visualisering og motiverende selvsnakk på responstid hos trente kampsportutøvere. I denne studien fant de redusert responstid og store effektverdier hos både visualisering og motiverende indre dialog, sammenlignet med kontrollgruppen. Funnene er i tråd med resultatene til Edwards, Tod og McGuigan (2008), som undersøkte høyde i vertikalt hopp hos rugby-spillere, og Hatzigeorgiadis, Theodorakis og Zourbanos (2004), som forsket på effekter av selvsnakk på tankeinnhold og prestasjon hos vannpolo-spillere. En av årsakene Hanshaw og Sukal (2016) diskuterer er at motiverende selvsnakk kan hindre forstyrrende tanker og følgende høy responstid. Dette vil i så fall gi støtte til Masters og Maxwell (2008) sin *Theory of Reinvestment*, som foreslår at relativt automatiserte motoriske prosesser kan bli forstyrret hvis de gjennomføres ved bruk av bevisst og oppgaverelevant kunnskap for å kontrollere bevegelsesens mekanismer. Videre fremmet Hanshaw og Sukal (2016) at motiverende selvsnakk gjorde utøverne mer avslappet, slik

at de reduserte prestasjonsangst og distraherende tanker, noe som var tenkt å ha sammenheng med lavere responstid.

Med utgangspunkt i de nevnte elementene kan det tenkes at utøvernes motiverende selvsnakk før kamper har flere funksjoner, både oppnåelse av ønsket emosjonell tilstand og økt fokus på kampen med mindre grad av distraherende tanker. Et interessant funn i denne sammenhengen er at noen deltakere anvendte motiverende selvsnakk i kombinasjon med pusting for å senke nervøsitet, noe som bekreftes av blant annet Hatzigeorgiadis med flere (2009), som konkluderte med at selvsnakk både kan øke selvtillit og redusere kognitiv angst.

Jeg pleier å si visse ting til meg selv. Man blir jo veldig nervøs rett før man skal gå, det er faktisk det verste. Og det er jo nesten akkurat som man sitter på en eksamen rett før man får oppgaven. Da er man veldig sånn 'okei herregud, hvordan skal man få til dette'. Da sier man noen ord til seg selv, for eksempel – ja jeg vet ikke – hvor man sier 'det her klarer du, du er best', eller sånne ting. At man har sånne ord som man sier da, det er viktig. Og bare puste godt rett før man skal gå da, det tror jeg er viktig. (deltaker 1)

Instruerende indre dialog

Videre beskriver deltaker 4 hvordan rutinen er de siste minuttene før kampstart. Blant annet inkluderer dette bruken av instruerende selvsnakk:

... og det gjør vi gjerne første runde av kampen som er før meg også. Og andre runden tar jeg av meg jakken og begynner å komme litt inn i det moduset da, jeg sier til meg selv hva jeg skal jobbe med, og ser situasjonene jeg har lyst til, hvor jeg gjør tingene jeg faktisk skal jobbe med.

Deltaker 4 utdyper at det roer henne å gjenta arbeidsoppgavene sine. Hatzigeorgiadis med flere (2011) beskriver at instruerende selvsnakk fokuserer oppmerksomheten og gir instruksjoner med hensyn til teknikk, strategi eller kinestetiske egenskaper ved bevegelser. I tråd med dette, kan gjentakelse av arbeidsoppgaver betegnes som instruerende selvsnakk, hvor utøveren retter fokus mot de aspektene ved kampen som hun selv er i stand til å kontrollere. Theodorakis med flere (2000) sammenlignet effekten av instruerende og motiverende selvsnakk på forskjellige motoriske oppgaver. Resultatene i denne studien viste at instruerende indre dialog er hensiktsmessig når oppgaven krever fine motoriske bevegelser, mens både motiverende og instruerende strategier er effektive i oppgaver som krever styrke og utholdenhet. Hardy, Gammage

og Hall (2001) har imidlertid kategorisert instruerende selvsnakk inn i ferdighetsspesifikt og strategirelatert. I denne studien trekker forfatterne sammenheng mellom strategirelatert selvsnakk og prestasjonsforbedring, samt ferdighetsspesifikt selvsnakk og utvikling av ferdigheter. I tråd med dette, vil det tenkelig i karate- og taekwondo-kamper være hensiktsmessig å gi seg selv instruksjoner med hovedvekt på taktiske arbeidsoppgaver.

Negativ indre dialog

Selv om studiens resultater viser at de fleste utøverne benytter seg av indre dialog før stevner, bruker ikke alle deltakerne det aktivt. Blant annet fremhever deltaker 3 og 6 at de sjelden bruker den mentale teknikken systematisk. I følgende sitat forteller deltaker 3 om hvordan indre dialog tidligere var en naturlig teknikk å bruke, men som utøveren ikke lenger anvender:

Nei, jeg var litt innom det da jeg var litt yngre. Jeg kunne blant annet si til meg selv 'jeg er ikke redd deg' [liten latter]. I hvert fall da jeg begynte å bli senior, ... da kunne jeg si at 'det handler om meg, ikke deg'. Ikke fokusere på den andre personen, og si at 'jeg er ikke redd deg', 'jeg er god' eller sånne ting. Men nå har jeg ikke så stort behov for det lenger. ... Så jeg sier ikke så veldig mye ting til meg selv egentlig. ... jeg har jo ikke tenkt så mye over det, det er ikke noe jeg har savnet i hvert fall.

Videre forklarer deltaker 3 at hun heller kan si negative ting, som eksempelvis «nå må du skjerpe deg», «nå må du gi deg», «nå må du fokusere» og lignende. Forskning viser at negativ indre dialog ikke nødvendigvis hemmer prestasjon (Hardy, 2006). Videre argumenteres det for at det ikke nødvendigvis er sammenheng mellom innhold og konsekvens. Det vil si at negativt selvsnakk ikke trenger å føre til reduserte prestasjoner. Disse forskningsfunne er i tråd med deltaker 3 sine utsagn, som bekrefter at det ikke virker dårlig på utførelse av teknikker.

4.2 Automatikk og ubevisst prosessering

Automatikk i konkurransesituasjonen

Automatikk og instinkt er et tema nesten alle deltakerne trekker frem, både hvordan ting skjer ubevisst i kampsituasjonen og hvordan de forbereder seg for å fremme dette. Begrepet *automatikk* innebærer at utøvernes motoriske ferdighetsnivå har nådd den autonome fasen, der de kan utøve ferdighetene med liten grad av bevisst oppmerksomhet på bevegelsens detaljer (Coker, 2015). Automatiske mentale prosesser

er videre assosiert med atferden til høyt kompetente utøvere som ikke har behov for å tenke på det de gjør (Singer et al., 1993). Studiens resultater viser at mye av det utøverne sier de gjør under kamper er ubevisst og automatisk. Dette gjenspeiles blant annet av deltaker 4: «det er mange som har spurt meg ‘hvordan gjør du [sensurert, teknikk] din?’ Og jeg har jo ikke peiling, jeg bare sparker. Men det kommer veldig naturlig da».

Med unntak av én deltaker, snakker samtlige av utøverne i denne studien om automatikk i kampsituasjonen. Dette gjør de både direkte, som eksempelvis «da går det på en måte helt automatisk» (deltaker 4) og «det skal jeg bare ha trent inn, det skal bare skje automatisk» (deltaker 2), eller indirekte, som eksempelvis «du er så forberedt på det du skal gjøre at det kommer så naturlig» (deltaker 4). Selv om mye av resultatene viser at prestasjonen skjer automatisk og ubevisst, snakker flere av utøverne om å tenke på arbeidsoppgaver eller holdning og holde seg til planen, som blant annet vises i deltaker 5 sitt sitat: «og da er jeg nødt til å prøve å jobbe med både holdning og arbeidsoppgaver». De motstridende resultatene kan tyde på at konkurranseprestasjonen er delvis bevisst og delvis ubevisst.

Som nevnt tidligere, er det debatt rundt hvorvidt tankene skal være oppgaverelatert til prestasjonssituasjonen eller fremme automatikk gjennom ubevisst prosessering (f.eks. Winter & Collins, 2013). I litteraturen har det blitt lagt økende vekt på ubevisst prosessering gjennom å fremme automatikk (Kinrade et al., 2010; Lam et al., 2010; Liao & Masters, 2001). Om utøvere retter konsentrasjonen mot tekniske steg for steg-prosesser, kan dette ifølge Baumeister, (1984) og Beilock med flere (2004) forstyrre utøvelsen av prosesser som normalt foregår ubevisst. Flere studier har vist at priming som er utviklet for å rette fokus mot globale aspekter av prestasjonen er hensiktsmessig, av den grunn at det lettere kan føre til automatisering av bevegelsene (Bargh et al., 1996; Bruce et al., 2000; Hull, Slone, Meteyer & Matthews, 2002). Flere sitater i denne studien viser at utøverne forsøker å rette fokus mot generelle arbeidsoppgaver, som eksempelvis kampplanen, avstand eller timing. Effekten av dette er at utøverne opplever at oppmerksomheten rettes bort fra de spesifikke teknikkene, slik at de gjøres mer automatisk og instinktivt. Flere av utøverne nevner også at dette skaper en større tilstedeværelse i kampen. Deltaker 3 forklarer hvordan fokus på spesifikke teknikker kan føre til at hun mister viktige ting som skjer i kampen:

Så har jeg kanskje en liten prat med [sensurert, coach], men i hvert fall for min del prater han som regel ikke så mye taktisk eller teknisk med meg. Og sier ikke at du skal kjøre på med de og de teknikkene. Fordi for meg blir det ofte sånn at da ser jeg bare det, så får jeg skylapper og tenker bare på de tingene han har sagt. Jeg trenger litt mer at han ikke nødvendigvis pumper meg opp, men kan gi meg noen få ting jeg skal fokusere på. Men ikke at du må fokusere på å kjøre den og den teknikken. For da blir jeg konsentrert på akkurat det da, så kan det ende med at jeg mister andre ting som skjer i kampen.

Sitatet kan tyde på at automatisk utførelse av teknikker er et premiss for å være tilstede i kampsituasjonen og reagere riktig på motstandernes handlinger. Som deltaker 3 nevner, gir det «skylapper» hvis fokuset er rettet mot spesifikke teknikker, og konsekvensen av dette kan være at utøveren ikke oppdager vesentlige ting som skjer i kampen. Det kan dermed virke som at den uforutsigbare kampsituasjonen krever tilstedeværelse hos utøverne, og at dette lettere oppnås hvis utøveren gjør teknikkene automatisk. Ifølge Anshel and Payne (2006) er raske automatiske responser viktig for prestasjon i kampsport. Konkurransesituasjonen krever hurtig persepsjon av stimuli og beslutningstaking og et fravær av tenking og tidkrevende hukommelsesprosesser. Det uforutsigbare elementet ved kampsituasjoner blir av deltaker 5 trukket frem som avgjørende for avgjørende for automatiske responser: «Og du kan ikke være hundre prosent bevisst, altså noen ganger oppstår det ting som du responderer på med automatikk».

Deltaker 5 trekker også frem tilstedeværelse i kampen: «Og når jeg har opparbeidet meg en god plan, så gir det meg en trygghet, fordi da tenker jeg i riktige baner, og kommer mest sannsynlig til å være tilstede i situasjonene, fordi jeg ser etter konkrete ting». I dette tilfellet rettes oppmerksomheten og den mentale kapasiteten på å se etter konkrete ting, som gir større tilstedeværelse i kampsituasjonen. Funnene er i tråd med Anshel og Payne (2006) sin påstand om at konkurransesettingen krever rask persepsjon av motstanderens bevegelser. I henhold til Kahneman (1973), vil automatiseringen av teknikkene som utføres kunne frigjør mental kapasitet, noe som gjør det mulig å være bevisst på andre aspekter ved konkurransen. Med utgangspunkt i Kahneman (1973) sitt budskap vil bevisst utførelse av teknikkene kunne gjøre at uforutsette handlinger fra motstanderen ikke oppfattes, fordi fokuset ikke er rettet mot dette aspektet ved kampen. På forhånd planlagte teknikker kan passe dårlig fordi motstanderen gjør en uforutsett handling. Dette elementet problematiseres også av deltaker 4, i følgende sitat: «Eller de tingene hvor jeg tenkte 'okey, nå skal jeg gjøre det'. Også er det kanskje ikke det som er

så bra, sant». Med utgangspunkt i de nevnte elementene kan det være hensiktsmessig å fokusere på globale arbeidsoppgaver, taktikk eller lesing av motstanderen, mens utøvelsen av de motoriske teknikkene bør gjøres automatisk.

Selv om automatisk og ubevisst prosessering har blitt mye undersøkt i kognitiv psykologi, har lite forskning blitt gjort innenfor det idrettspsykologiske fagfeltet. Det har imidlertid blitt lagt økende vekt på det i litteraturen, og funnene har vært delte. Fordi priming fremmer automatiske bevegelser, hevder Winter og Collins (2013) at ubevisst prosessering er irrelevant for utøvere som trenger å tenke før og under konkurranse, eksempelvis boksing. Disse antakelsene har begrenset sammenheng med funnene i denne studien. Selv om konkurranseformen krever at utøvere tenker over arbeidsoppgaver eller strategi, er det likevel ønskelig at teknikkene utføres mest mulig automatisk, uten eksplisitt steg-for-steg-oppmerksomhet.

Ericsson med flere har hevdet at teorier og litteratur som hevder at automatisk prosessering fremmer prestasjon har begrensede forklaringer (Ericsson, 2002; Ericsson & Kintsch, 1995; Ericsson et al., 1993). Kritikken rettet mot priming for å fremme prestasjon baseres på at bevisst prosessering er nødvendig for å forbedre idrettslige ferdigheter og prestasjoner (Ericsson & Kintsch, 1995). Flere av deltakerne fremhever at dette fokuset er forskjellig på trening sammenlignet med konkurranser. At utvikling på trening krever bevissthet rundt teknikkene, bekrefter deltaker 5 her. Samtidig trekker utøveren her frem skillet mellom trening og konkurranse.

Fordi det er ikke alltid så lett å vite helt hva som skjer, det går jo veldig fort. Men hvis du ser det på film, så ser du hva som faktisk skjedde. Og du kan ikke være hundre prosent bevisst, altså noen ganger oppstår det ting som du responderer på med automatikk. Men i treningssammenheng kan du ta en slik situasjon og jobbe med den på et rasjonelt plan, der du er klar over hva som foregår.

Disse resultatene kan tyde på at graden av automatikk og bevissthet er ulik på trening sammenlignet med i konkurranse. Denne forskjellen i bevissthet rundt teknikk og beslutninger kan forklares gjennom det underliggende målet med trening sammenlignet med konkurranser. Som deltaker 3 nevnte om målsetning i kapittel 4.1.1, er det et ønske om å forbedre seg teknisk og taktisk, men en deltaker i konkurranser med hensikt å prestere. I treningssammenheng derimot, er målet i større grad læring og utvikling, og

det legges mer til rette for å kunne jobbe spesifikt med teknikker og situasjoner på en måte konkurransesituasjonen ikke tillater. Anshel og Payne (2006) bekrefter disse antakelsene. Forfatterne forklarer at bruk av hukommelsen er en tidkrevende prosess som bør anvendes i treningssettinger, hvor læring og forming av strategi oppstår. Derimot fastslår de at hukommelsesprosesser ikke bør oppstå gjennom konkurranser, av den grunn at uforberedte stimuli krever raske og automatiske responser. Med grunnlag i dette, er det verdt å stille spørsmål til påstandene om at automatikk er uønsket i konkurransesituasjoner.

Forberedelser for å fremme automatikk

Utøveres fokus på å unngå å overtenke på automatiske bevegelser viser seg igjen i flere av tingene de gjør på konkurransedagen. Et fellestrekk i datasettet er at utøverne bruker oppvarmingen aktivt for å bli klar både mentalt og fysisk, samt at en del av de mentale konkurranseforberedelsene har til hensikt å fremme graden av automatikk og ubevisst prosessering i kampene. Dette gjenspeiles i et sitat fra deltaker 2: «Men det er jo typisk favoritter og timing, for å få litt – ja, at det bare sitter». Deltaker 5 nevner at oppvarmingen også består av teknikker som ikke følger kampplanen, med følgende begrunnelse: «fordi da vet jeg at hvis noe sånn skulle dukke opp, hvis ting ikke går etter planen, så har jeg det liksom i muskelminnet». Disse sitatene reflekterer at oppvarmingen brukes til å utføre teknikker, slik at de kan brukes automatisk og ubevisst i kampsituasjonen, og implisitt i utsagnene ligger det at repetisjon av teknikkene gjør det lettere å utføre de automatisk i kampen. Følgende sitat illustrerer betydningen av ubevisst prosessering og priming under oppvarmingen som sentral for kampprestasjonen:

Oppvarmingen er for min del det siste du husker og har gjort før du går inn på matten, så det spiller ingen rolle hvis uken min har vært helt fantastisk på trening – hvis oppvarmingen min er dårlig er det det siste ferske minnet jeg har og har gjort før jeg går inn. (deltaker 4)

Sitatet illustrerer på en treffende måte hvor sentralt oppvarmingen er som en del av de mentale konkurranseforberedelsene. Utøveren blir ikke bare klar fysisk, men inntrykk fra oppvarmingen kan påvirke hvordan hun tenker og handler i den påfølgende kampen. Videre beskriver deltaker 4 hvordan hun gjennomfører oppvarming før kamper. Hun forklarer hvilke øvelser oppvarmingen består av og utdyper med følgende sitat: «Det er

ganske dynamisk da, jeg gjør på en måte det jeg føler for, fordi det er det jeg kommer til å gjøre inne på matten. Også er det heller ingenting som er feil under oppvarmingen». Som vi hører her, tilpasser utøver 4 oppvarmingen til hvordan prestasjonen skjer i kamp. Basert på at beslutningene under kampen ofte skjer naturlig og automatisk, legges det til rette for dette i oppvarmingen.

Priming som prestasjonsrutine har hatt en økende interesse innenfor det idrettspsykologiske fagfeltet. Blant annet undersøkte Ashford og Jackson (2010) effekten av priming som teknikk for å optimalisere prestasjon under stress hos ishockeyspillere. I den samme studien gjorde de et eksperiment for å sammenligne effekten av positiv, nøytral og negativ priming med ferdighetsfokus, samt en kontrollgruppe. Resultatene viste signifikant bedre effekter av priming under stress, og bedre prestasjon ved positiv og nøytral priming enn de andre gruppene. For å utforske effekten av priming, utførte Winter og Collins (2013) et prosjekt der de sammenlignet prestasjonsforbedringen som følger av priming og visualisering. I denne studien fant de signifikant bedre hastighet og teknisk presisjon i visualiseringsgruppen enn kontrollgruppen, ferdighetsorientert gruppe og priming-gruppen. Det var derimot ingen signifikant forskjell i prestasjon mellom priming og kontrollgruppen. Forfatterne stilte dermed spørsmål til verdien av priming som prestasjonsrutine.

En begrensning med Winter og Collins (2013) sin studie er at forsøket ble gjort uten at spillerne opplevde stress. Utøveres mentale prosesser vil sannsynligvis endre seg i en reell konkurransesituasjon, sammenlignet med de gitte rammene i intervensjonen. I disse studiene har deltakerne gjennomført lukkede ferdigheter, mens det i taekwondo- eller karatekamper er uforutsigbare situasjoner som krever raske responser og beslutninger. Som Beilock og Carr (2001) fremhever, øker ofte selvbevissthet og oppmerksomhet mot tekniske detaljer under press. Dermed kan det tenkes at en priminggruppe oppnår bedre resultater under stressende forhold, sammenlignet med andre grupper.

Flere av deltakernes prestasjonsrutiner kan underbygges med teori rundt priming. Eksempler på dette er følgende:

Og jeg skal jo gjøre samme bevegelsene, men bare det faktum at en pute kjennes veldig annerledes ut enn en hake, det gjør at jeg blir satt litt ut av spill. Når jeg slår inn i en

pute tenker jeg at nå slår jeg inn i noe som stopper slaget mitt fra å treffe haken, at slaget mitt blir blokkert. Det er det jeg [uklart] som gjør, fordi jeg treffer ikke målet. Og jeg skal jo ikke treffe puten, men i mitt hode er det sånn at jeg bommer på målet.
(deltaker 5)

Som nevnt i kapittel 2.2.2, defineres priming som «påvirkningen et stimuli har på følgende prestasjon av det prosesserende systemet» (Baddeley, 1997, s. 352). Deltaker 5 snakker her om å unngå bruk av puter under oppvarming og begrunner det med at det gir en følelse av at teknikkene blir blokkert før de treffer der de skal. I lys av priming, vil teknikker uten bruk av puter, i dette tilfellet, gi et inntrykk av at teknikkene sitter der de skal under oppvarming. Dette vil videre påvirke utøverens responser i kampen. Også eksempelet fra deltaker 4 kan forklares ved hjelp av lignende mekanismer, hvor utøveren følger opp med naturlige spark, slik det pleier å gjøres i kampsituasjoner. Når hun ikke søker å kontrollere eller bestemme hvilke teknikker som skal brukes, vil det dermed bli lettere å bruke de sparkene som er naturlige i kampsituasjonen senere.

Det er jo derfor jeg – så det ikke blir for mange scenarier i hodet. Det skal jeg bare ha trent inn, det skal bare skje automatisk, sånn at før jeg går ut på matten er det at jeg bestemmer, jeg styrer – vær offensiv, men tålmodig. (deltaker 2)

Som dette sitatet belyser, har konkurranseforberedelsene sammenheng med graden av automatikk i kampsituasjon. Deltaker 2 sine forberedelser og allerede inntrente teknikker, gjør at ting skjer mer automatisk i kamp, uten behov for bevisst kontroll, og at fokuset i større grad kan rettes mot holdningen, heller enn de spesifikke teknikkene.

Som tidligere nevnt, har vi ifølge Kahneman (1973) begrenset kapasitet for bevisstheten. Dette kan forklare årsaken til at utøveren kan miste andre ting som skjer i kampen hvis fokuset ligger på de spesifikke teknikkene. Det naturlige spørsmålet blir ikke om en er bevisst eller ubevisst i kampsituasjon, men hva en er bevisst på, og hva som er ubevisst. Resultatene viser tydelig at deltakerne ønsker en viss grad av automatisk og ubevisst prosessering, og at bevisst kontroll i tilfeller kan ødelegge den «instinktive fightingen» som gir god prestasjon. Samtidig tyder mye på at utøverne bevisst bruker fokus, arbeidsoppgaver og taktikk for å gjennomføre en god kamp. Studiens datamateriale viser at utøverne gjennom både fysiske og mentale teknikker fremmer denne balansen i forberedelsesfasen. Et interessant funn er at dette også henger sammen med følelsene, eller det såkalte moduset, som utøverne har under kampen.

Automatikk, ubevissthet og riktige følelser

Med utgangspunkt i studiens resultater tyder mye på at gode automatiske beslutninger og bra ubevisst fighting er avhengig av riktige emosjoner. Flere av deltakerne fremhever at de i gitte situasjoner må jobbe bevisst for ikke å følge instinktet. Spesielt gjelder dette hvis motstanderen får inn et poeng og utøveren blir frustrert. Mange trekker da fram viktigheten av å holde fokus på planen, fremfor å gjøre det som kjennes naturlig. Disse funnene kan tyde på at gode følelser gjør det lettere å gjøre automatiske og ubevisste riktige beslutninger, mens dårlig tålmodig eller frustrasjon fort kan føre til forutsigbare angrep, som i miljøet ofte kalles «å løpe inn i poeng».

Det kan dermed se ut som at gode følelser kanskje er en forutsetning for instinktivt å ta gode beslutninger. Dette underbygger deltaker 3 og fremhever at gode beslutninger kan være avhengig av at en føler en har kontroll og ikke stresser. På spørsmål om hva som kreves for å ta gode beslutninger er svaret følgende:

Du må vel være komfortabel da, på en måte – tror jeg, med posisjonen din i hvert fall. Og hvis du er det, blir det lettere å se hva som kunne vært en god beslutning da. Eller føle at du rett og slett kontrollerer kampen. Altså, jeg prøver jo å ha kontroll. Hvis du mister kontroll, kan du stresse, så går du inn på tidspunkter du ikke burde gjøre det. Kontroll er kanskje viktig da, tror jeg.

Resultatene kan tyde på at automatikk i idrettslig prestasjon ikke alltid er prestasjonsfremmende. Deltaker 5 sier at hun er avhengig av å starte første kamp med å følge planen. Dette er selv om hun har mye erfaringer med kamper fra tidligere, og er kjent med kampsituasjonen. Hun forklarer det med at hun trenger å følge planen for å være sikker på at beslutningene hun gjør ikke kun er basert på «gjetninger», fordi det er lettere å ta instinktive smarte beslutninger når hun har kommet mer inn i det såkalte moduset eller flyten.

Men etter hvert som jeg har brukt arbeidsoppgavene og planen jeg har satt meg, til å sette poeng og kjenner at det fungerer, da begynner jeg å fighte mer på instinkt. Da begynner på en måte en del prosesser å skje, og da klarer jeg litt uavhengig av planen å gjenkjenne situasjonene mer automatisk, og respondere på det. (deltaker 5)

Med utgangspunkt i resultatene opplever deltakerne at gode beslutninger i kamp kommer mer automatisk når følelsene er på plass, slik som deltaker 5 også beskriver. I hvor stor grad prestasjonen gjøres ubevisst og instinktivt, virker til å være fleksibelt og

dynamisk. Hun sier at av og til kommer hun inn i det, og tenker mer på holdningen, offensiv og positiv, mens andre ganger kan hun gå gjennom hele kampdagen uten å finne den riktige flyten på det, og holder tankene til planen gjennom alle kampene.

Og utover i kampene når jeg begynner å gjøre gode beslutninger instinktivt, så jobber jeg egentlig bare mer med holdningen min, at jeg er offensiv og tenker positivt, tenker at dette tar jeg, denne personen tar jeg, dette vinner jeg. ... Men det varierer jo, ikke sant. Noen ganger kommer man aldri inn i flytsonen, og da er jeg nødt til å prøve å jobbe med både holdning og arbeidsoppgaver, mens andre ganger kommer jeg inn i en flytzone, der så lenge jeg fyller på med litt offensive tanker og positive tanker om meg selv, er det nok til å holde maskineriet gående. ... Men jeg kan aldri gjøre det inn i første kamp. Jeg klarer aldri å varme opp sånn at jeg er sånn i første runde, og da er jeg litt avhengig av å tenke litt oppi det, og prøve å være litt rasjonell. (deltaker 5)

Sitatet illustrerer en fleksibilitet som gjenspeiler dynamikken i en kampsportutøvers konkurransesituasjon. Dette tar diskusjonen om automatikk og ubevissthet i idrettslig prestasjon videre. Utøveren er til enhver tid bevisst kampplanen eller holdningen, men nevner likevel ikke bevissthet rundt spesifikke teknikker og utdyper med at prestasjonen blir best hvis disse teknikkene skjer ubevisst og automatisk. Resultatene her viser også at graden av automatikk og ubevissthet har sammenheng med hvilke følelser utøveren har. Dermed kan det tenkes at utøveren retter bevisstheten mot forskjellige aspekter ved prestasjonen, avhengig av hvordan disse følelsene er. Igjen handler det ikke nødvendigvis om den idrettslige prestasjonen skal skje bevisst eller ubevisst, men hva en er bevisst på og hva en gjør ubevisst. Følgende sitater fra deltaker 4 og 5 illustrerer dette på en god måte: «Du kommer på en måte inn i et sånn modus da, for du er så forberedt på det du skal gjøre at det kommer så naturlig» (deltaker 4),

Men etter hvert som jeg har brukt arbeidsoppgavene og planen jeg har satt meg, til å sette poeng og kjenner at det fungerer, da begynner jeg å fighte mer på instinkt. Da begynner på en måte en del prosesser å skje, og da klarer jeg litt uavhengig av planen å gjenkjenne situasjonene mer automatisk, og respondere på det. (deltaker 5)

Resultatene i studien viser at utøverne ofte søker å oppnå at teknikkene skjer ubevisst, men at de samtidig er bevisst på taktiske valg, avstand eller timing. Videre ser det ut som at det å gjøre gode automatiske beslutninger henger sammen med følelsene en har. Og at en trenger å være mer bevisst på beslutningene hvis en er stresset, frustrert, overivrig eller ikke har kommet inn i den ønskede tilstanden.

Resultatene knyttet til priming, ubevissthet og automatikk i denne studien er tydelige. Utøverne tenker ikke bevisst på tekniske detaljer i kampsituasjonen. De bruker både teknikker som fremmer bevisst og ubevisst prosessering, og har større bevissthet rundt arbeidsoppgaver, plan og holdninger. Dette viser også igjen i hvordan de gjennomfører evaluering under og etter kampdagen. Samtlige deltakere sier at de kun gjør generelle evalueringer av kampene deres under kampdagen, for å unngå overtenking. Her har de hovedfokus på det de vil og kan endre på kampdagen, eksempelvis taktiske valg, avstand eller andre lignende faktorer. I etterkant av stevnene kan de evaluere mer grundig, se på spesifikke situasjoner og arbeide med dette på trening.

4.3 Konkurransforberedelser gjennom idrettskarrieren

Studiens resultater viser at tiden inn mot konkurranser innebærer flere ulike mentale forberedelser. I tillegg til at mentale basisteknikker som målsetting, visualisering, avspenning og indre dialog anvendes, påvirker også andre faktorer den mentale inngangen til stevner og kamper. Eksempelvis nevnes samtalen med coach og lagvenner, balanse av idrettslivet og skole og vektreduksjon som elementer som kan påvirke det psykologiske. Flere av deltakerne fremhever også oppvarmingen som en viktig rutine for å bli klar både fysisk og psykisk. Graden av automatikk og ubevissthet i kampsituasjonen er også et sentralt tema blant resultatene, og mye tyder på at en viss grad av automatikk er ønskelig for å fremme prestasjonen, noe som vises igjen i forberedelsene før kamper. Hovedfunnene stemmer overens med mye av den eksisterende forskningslitteraturen, men gir også et nytt syn på automatikk og ubevissthet i den komplekse og uforutsigbare konkurransesituasjonen.

Selv om det er økende kunnskapsgrunnlag rundt utøveres mentale konkurransforberedelser, mangler det forståelse for hvordan rutinene har blitt utviklet. Cotterill (2010) er blant forskerne som hevder dette, og han konkluderer med at det kreves bedre kunnskap om prosessen der rutiner læres gjennom idrettskarrieren. I sitt sammendrag av forskningslitteraturen skriver han følgende: «Greater understanding is required to understand the psychological components of routines as well as understanding the process through which a routine is developed/taught» (Cotterill, 2010, s. 132). Videre stilles det spørsmål til om prestasjonsrutiner læres eller utvikles uavhengig over tid. Kunnskap om utøveres tilegning av mentale rutiner før konkurranser kan trolig gi grunnlag for en mer helhetlig forståelse for temaet. Dette kan

også gi grunnlag for anbefalinger rundt hvordan yngre utøvere kan utvikle sine egne konkurranserutiner.

Olympiatoppen vektlegger en helhetlig utvikling hos idrettsutøvere og har blant annet utarbeidet utviklingsstrapper for flere idretter i samarbeid med ulike særforbund (Olympiatoppen, 2011, 2013, 2015). Selv om utvikling av konkurranserutiner er viktig for utøvere, eksisterer det lite forskningslitteratur på dette aspektet ved idrettssatsingen. Datamaterialet i denne studien viste derimot flere interessante funn. Resultatene tyder blant annet på at utøverne gjennom egne erfaringer har blitt kjent med seg selv som utøver og på denne måten utviklet sine mentale ferdigheter. Likevel gjenspeiler datamaterialet at denne prosessen i flere tilfeller hovedsakelig har skjedd uavhengig av retningslinjer for idrettslig utvikling eller fagkompetent rådgiving og oppfølging. Gjengående sammenhenger i hele datasettet viser at deltakerne ser på karrieren som en prosess med prøving og feiling, der erfaringer brukes til å utvikle seg videre. Den grunnleggende interessen for å utvikle seg og bli bedre virker å være avgjørende for denne progresjonen, noe som kan eksemplifiseres ved sitat fra deltaker 1: «Jeg har lest litt selv også, det er mye jeg synes er interessant». Flere av deltakerne nevner karrieren som en modningsprosess, der en blir mer bevisst over samspillet mellom forberedelser og prestasjon. Dette illustreres i følgende sitat fra deltaker 1, deltaker 3 og deltaker 6:

Og om man har blitt litt mer bevisst på en måte, hvor viktig det er i seg selv. Før tenkte man kanskje ikke så mye over det, man tenkte ikke så mye på ting som påvirker en og sånne ting da. Så det kom jo litt mer etter hvert, og jo eldre man blir jo mer usikker blir man jo, så skal man finne ut av hvem man er og identitet og sånne ting. Og da begynner man å tenke på de tingene da, og begynner å tenke på hvem man er og hva man liker å gjøre og sånne ting. Og da blir det jo også viktig å få det mentale på plass. (Deltaker 1)

Du starter jo som en liten utøver, ikke sant. Og da har du en coach og en pappa, som kanskje går rundt og gjør alt for deg omtrent. Nå må du få på deg drakta, nå må du spise noe mat, nå må du – ja. Det er litt det med at du modner og blir voksen og da, at du skjønner hvor viktig de tingene kanskje er. Og det er da du klarer å finne den vanen på at de tingene fungerer og det skal du gjøre. (deltaker 3)

Men måten jeg har gjort det på har kanskje modnet og blitt bedre. For du lærer deg selv å kjenne i løpet av en sånn prosess. Du har jo mye kneiker opp og ned, og du lærer deg selv å kjenne bedre, så du kan få mer utbytte av det kanskje, i løpet av en prosess. (deltaker 6)

I likhet med hva deltaker 6 fremhever her, innebærer livet som idrettsutøver oppturer og nedturer, der en blir stadig mer kjent med seg selv. Sammenhengen mellom hvem en er som person og hvilke vaner og rutiner en tilegner seg på idrettsarenaen finnes også på tvers av datamaterialet. Dette blir belyst av blant annet følgende sitater: «Det er litt sånn jeg er som person, og det viser jeg også på matten. Og det synes jeg er det viktigste» (deltaker 6), «Nei det var ikke helt min greie» (Deltaker 4), «for jeg er ganske snill som karakter, og hvis jeg drar det med meg, gjør jeg det ikke så bra» (deltaker 3). Disse sitatene gjenspeiler, i likhet med store deler av datamaterialet, at tilpassing av konkurranserutiner er en individuell prosess. I tillegg reflekterer det nevnte sitatet fra deltaker 3 verdien av å kjenne seg selv for å kunne bruke det til å fremme idrettslig prestasjon.

Holder (2003) fremhever individualisering som den mest kritiske faktoren ved prestasjonsrutiner. Argumentet om at prestasjonsrutiner bør individualiseres støttes av Cotterill (2008), som videre anbefaler at rutiner bør modelleres rundt hver enkelt utøver sine behov. Disse påstandene stemmer overens med funnene i denne studien, hvor deltakerne i hovedsak hadde utviklet sine konkurranserutiner ved å få kjennskap til seg selv og finne det som fungerte.

Et oppsiktsvekkende funn i studien var at deltaker 6 skilte seg betydelig fra utvalget ellers. Mens samtlige andre hadde gode vaner og rutiner i forkant av konkurranser, var deltaker 6 sine mentale konkurranseforberedelser i høyst grad varierende. Utøveren var bevisst på sin mentale innstilling og så på kamper som et mentalt spill. Likevel var anvendelsen av mentale teknikker i forberedelsesfasen nesten fraværende. Til tross for at utøveren ikke brukte noen av Olympiatoppens basisteknikker strukturert, var det likevel tydelige likheter i utviklingen av konkurranserutiner, sammenlignet med resten av utvalget.

Bli kjent med seg selv og finne det som fungerer

I sitt sammendrag av litteraturen stiller Cotterill (2010) spørsmål til hvordan utøvere utvikler de psykologiske strategiene og ferdighetene – om de er lært eller utvikles uavhengig over tid. Knyttet til dette spørsmålet, er resultatene fra denne studien delte. Mye av resultatene viser at utøverne har tilegnet seg sine mentale konkurranseforberedelser gjennom erfaringer som de har brukt til å bli kjent med hva

som gir de ønskede prestasjoner. Deler av datamaterialet illustrerer også at utøverne bruker foredrag, kurs, lesing og idrettspsykologiske rådgivere for å lære om mentale teknikker og ferdigheter. Blant annet illustrerer sitatet fra deltaker 1 hvordan hun har brukt lesing for å heve sin kunnskap om det psykologiske aspektet ved idrett:

Jeg liker jo å lese om dette her også, og på en måte hele tiden finne ting som fungerer da. Fordi jeg vet jo at det jeg har er langt fra perfekt liksom, så en må hele tiden se etter ting som fungerer for seg selv, og det er viktig å finne ut hva som fungerer for akkurat deg - hva som får deg til å prestere. Fordi det er mange teorier og modeller der ute, og måter å tenke på, teknikker og sånne ting. Så man må egentlig bare prøve å feile litt, og finne ut av hva som fungerer for seg selv. Og det er jo som trening, ikke sant, det tar tid.

Som deltaker 1 nevner, finnes det mange teorier og modeller innenfor det idrettspsykologiske fagfeltet. Det kan imidlertid være krevende å orientere seg blant mye teori. Dermed må man som utøver velge teknikker som passer godt for seg selv og tilpasse utførelsen etter egne behov. Dette vil naturligvis innebære en prosess der en, gjennom prøving og nye erfaringer, blir kjent med seg selv og finner ut hva som fungerer.

Flere av deltakerne snakker om å ha deltatt på foredrag eller kurs, hvor temaet har vært mental trening. Blant disse rapporterte enkelte at de begynte å trene på de aktuelle mentale teknikkene, og at det etter hvert ble en del av deres mentale konkurranseforberedelser. Sitatet fra deltaker 1, om foredrag hun har vært på, eksemplifiserer dette: «vi har hatt noen foredrag om det. Der har de blant annet snakket mye om visualisering, og det har jeg gjort – spesielt hvis jeg vet jeg skal møte motstandere som er bra. Hvis man kjenner de, har sett de, vet hvordan de går, så kan man visualisere mye enklere da». Det er dermed tenkelig at verdien av foredrag eller kurs i regi av laget ikke bør undervurderes, og at slike arrangementer faktisk kan gi utøvere kunnskap som bidrar til langsiktig idrettslig utvikling. Deltaker 2 fortalte om ønsket om videre oppfølging etter et arrangement i regi av laget:

Og det burde de jo, mener jeg, ha fulgt opp med gjerne personlige timer i etterkant, mens det døde jo bare ut etterpå. ... Men det var jo en god start på noe, og så skjedde det ikke noe mer. Jeg mener absolutt at – da får du gjort noe som en gruppe, og så kan du i etterkant jobbe med de som ønsker å satse og er seriøse, at de får litt one by one, litt personlige timer med coach, for bare å bevisstgjøre litt ting. For det er ikke alltid like lett å gjøre det alene.

Mye kan tyde på at utøveres ansvar for tilegning av mentale ferdigheter har en sammenheng med hvor mye som blir arrangert og tilrettelagt fra forbund, lag og støtteapparat. Kun to deltakere bekrefter at de samarbeider eller har samarbeidet med idrettspsykologisk rådgiver. Den tilsynelatende individualiserte tilegningen av mentale konkurranseforberedelser kan delvis forklares ved at en majoritet av utvalget ikke får veiledning av coach eller idrettspsykologisk rådgiver. På den andre siden vil individualisering være et viktig element, uavhengig om prosessen gjøres på egenhånd eller i samspill med faglige personer. Likevel vil slik veiledning kunne bidra til kvalitetssikring av prosessen og gi mer konsekvente og hensiktsmessige rutiner. I studien utført av Cotterill med flere (2010), konkluderte forfatterne med at utøvernes utvikling av prestasjonsrutiner var relativt tilfeldig. Videre argumenterte de for at denne tilnærmingen kan ha muliggjort det å finne rutiner som var effektive for hver enkelt utøver.

Et interessant funn i denne sammenhengen er tendensen til at utøverne i gitte situasjoner velger å unngå trening av enkelte mentale teknikker og ferdigheter. Dette gjelder spesielt hvis de ikke mestrer teknikken eller hvis den, som noen deltakere nevner, virker kjedelig. Eksempler fra datamaterialet som illustrerer dette er følgende: «Så hadde jeg [sensurert] da, som kom med forslaget om at jeg kanskje kunne høre musikk, ..., for å på en måte føle seg litt pumpet. Og det var også ganske kjedelig [latter], det fungerte heller ikke» (deltaker 4) og «så følte jeg ikke det ga meg noen ting. Så det ble med den ene gangen. ... Det var mye sånn visualisering, og litt sånn. ... Og det er jeg ikke noe flink til.» (deltaker 6). Disse tilfellene var kun aktuelle hos enkelte av utøverne, mens resten av intervjuene ikke viste funn knyttet til dette. Et av hovedfunnene i Cotterill med flere (2010) sin studie var at utviklingen av rutiner er avhengig av utøverens personlighet. Videre trekker forfatterne frem at dersom rutiner bygges rundt hver enkelt utøvers psykologiske ferdigheter, vil den såkalte one-size-fits-all-tilnærmingen unngås. Disse påstandene er i tråd med denne studiens funn, som viser utviklingen av konkurranseforberedelser som en individuell prosess, der hver enkelt utøver tilpasser rutinene til det som gir dem best grunnlag for resultater. Likevel reiser funnene interessante spørsmål i forbindelse med læring av mentale ferdigheter. Hvis en mental ferdighet kan bidra til bedre prestasjoner, men det virker lite meningsfullt for utøveren å tilegne seg den, hvor mye tid og innsats skal han eller hun bruke til å trene ferdigheten?

I lys av de mentale konkurranseforberedelsene, kan et avgjørende spørsmål være hvor mye tid som, i et slikt tilfelle, bør brukes til dette i forkant av stevner.

Prosess med prøving og feiling

Gjennomgående i datamaterialet er at utøverne ser tilbake på karrieren som en prosess der prøving og feiling har gitt grobunn for videre utvikling. Flere av deltakerne trekker frem at de fortsatt ikke har funnet optimale rutiner for seg selv og uttrykker ønske om å bli bedre på enkelte områder:

Jeg tror ikke jeg helt har funnet det som fungerer for meg, at jeg ikke har funnet oppskriften helt enda. Men jeg tester ut litt forskjellige ting, og jeg merker jo at det jeg ofte taper på er ikke at jeg er dårlig trent eller ikke kan teknikkene, eller at de er bedre enn meg, men at jeg ikke mentalt klarer å holde fokus (deltaker 2)

Når utøverne snakker om denne prosessen, gjenspeiles en holdning der feiling ufarliggjøres. Hver enkelt deltaker forteller om episoder hvor de har mislyktes og forsøkt å forberede seg på en måte som i liten grad har fremmet prestasjonen. Med gode holdninger til læring og utvikling, ser utøverne på slik prøving og feiling som erfaringer de tar med seg videre. Disse funnene kan blant annet ses i sammenheng med *Achievement Goal Theory* (Nicholls, 1984), samt litteratur rundt hvordan adaptive mål, maladaptive mål og såkalt *growth vs. fixed mindset* påvirker vekst (Dweck, 1986; 2006). Videre uttrykker flere deltakere den tryggheten som disse erfaringene har gitt etter en lang karriere, noe som kan illustreres ved deltaker 2 sitt utsagn om nervøsitet i konkurranser: «Jeg har liksom vært på de største stevnene. Så når jeg har mer erfaring og har vært på flere konkurranser, tror jeg det hjelper godt med nå i forhold til starten når du begynte å konkurrere». Etter å ha fått mer erfaring, utdyper hun at nervøsiteten var høyere da hun ikke hadde vært på mange store stevner, og at erfaringen har bidratt til at hun klarer å bruke den til noe positivt, ved å få ut tenning og aggresjon på matten. Også deltaker 6 forteller om mestring av nervøsitet i stevner: «Jeg har kanskje funnet ut at det er greit å ha nerver. Og på en måte bare akseptere at de er der, og kommer til å være der». Etter flere år med konkurranser og erfaringer, har utøveren akseptert nervøsiteten som en del av konkurranser, som ikke nødvendigvis står i veien for prestasjon.

Et illustrerende eksempel på prosessen med prøving og feiling, er deltaker 5 sine erfaringer med målsetting, som ble nevnt i kapittel 4.1.1 Målsetting. Målsettingen førte stadig til stress og uønskede følelser som hemmet henne i å ta medalje, og dette gjorde at utøveren etter hvert inntok en mer likegyldig holdning. Historien videre viser hvordan deltaker 5 tok ansvar for sin egen utvikling og brukte sine holdninger til prestasjon og resultater til å utvikle målsettingsarbeidet sitt:

Jeg prøver å ta mer og mer kontroll over min situasjon, og hele tiden prøver å putte meg i best mulig posisjon til å prestere. Og selv om man kanskje har satt opp en liste over ting man ideelt sett ønsker skal skje og har en plan, så er det jo viktig at man hele tiden prøver å se hva man kan gjøre for å ha en best mulig opplevelse av stevnet hvis det er noe som ikke går helt etter planen. Det betyr jo ikke at det er ødelagt eller at det kommer til å gå skeis, så jeg prøver å tenke hvordan jeg kan få det meste ut av det.

Tilfeller som dette gjenspeiler hvor viktig prøving og feiling er for utøvere som vil tilegne seg rutiner og konkurranseforberedelser som fremmer prestasjon. Også følgende sitat fra deltaker 1, om oppvarmingsrutiner, reflekterer hvordan denne prosessen kan være i praksis:

For eksempel på et stevne rakk jeg ikke å gjøre det og det, og da følte jeg at det ikke fungerte, og det manglet, så da tenker jeg 'okey, da er det viktig for meg, da må jeg få det inn', ikke sant. ... Det er jo litt prøving og feiling der, det må man. Ja, men det er – man må gjennom det egentlig.

Fra et faglig perspektiv, kan det reises spørsmål rundt hvorvidt kvaliteten på utviklingen av mentale konkurranseforberedelser kunne blitt sikret med kompetent rådgivning og bistand. Lidor og Singer (2000) fastslo at det ikke fantes verken teoretisk eller anvendt litteratur som ga anbefalinger om hvordan en kan lære prestasjonsrutiner til yngre utøvere og integrere rutineene i konkurransesituasjoner. Også dagens litteratur innenfor temaet er manglende. En hensikt med artikkelen var å hjelpe trenere til å lære unge utøvere hvordan de kan implementere passende prestasjonsrutiner. Et viktig poeng som ble fremhevet, var at rutineene anvendt av kompetente og erfarne utøvere ikke nødvendigvis er passende for nybegynnere. Begrunnelsen for dette er at nybegynnere mangler erfaringer og ferdigheter, og trenger å tilegne seg kunnskap som er kompatibel med deres eksisterende kunnskap og evner. Forfatterne hevder at prestasjonsrutiner, med passende instruktive og utviklende retningslinjer, skal kunne læres og anvendes i hvert stadium av ferdighetsutviklingen (Lidor & Singer, 2000).

Råd til yngre utøvere

Det individualiserte elementet ved mentale konkurranseforberedelser vanskeliggjør det å anbefale én spesiell konkurranserutine. Eksempelvis bruker noen av deltakerne avspenningsteknikker aktivt og strukturert for å fremme prestasjon, mens andre anvender det mer tilfeldig, eller ikke i det hele tatt. Likevel kan det nevnes flere fellesfaktorer. Det grunnleggende ønsket om utvikling og forbedring gjør at selv om tilegningen av rutiner skjer tilsynelatende usystematisk, er det en målrettet prosess hvor utfallet er bedre kjennskap til seg selv og kunnskap om hva en trenger for å prestere. I følgende sitat forklarer deltaker 1 videre om hvordan utviklingen foregår:

Det er mye prøving og feiling, det er det. Og litt å finne ut av hvilken type person jeg er, hva jeg responderer på. Sånne ting er også viktig. Hvordan jeg liker å bli pratet til, hvordan jeg liker å prate til meg selv, det er også ganske viktig. Fordi noen er jo veldig sånn at hvis folk sier at de ikke får det til, så blir de veldig gira og får skikkelig lyst til å få det til, mens andre liker mer at man sier til dem at «det her går bra, det her får du til», sant – sånne ting da. Så det er jo litt hvordan man liker å få informasjon, på en måte.

Sitatet her gjenspeiler hvor komplekse konkurranseforberedelsene kan være. Det handler ikke kun om mentale teknikker og ferdigheter, men det å ha en relasjon hvor coach og lagvenner vet hvilken type kommunikasjon som er ønskelig før kamper. Et samspill rundt slike faktorer virker å være gunstig i forberedelsene til stevner. Som vi også kan forstå ut av sitatet, handler det også om å bli kjent med seg selv og hva en responderer bra på. Også deltaker 2 fremhever dette som en sentral faktor for å utvikle rutiner: «Altså jeg tror det viktigste er selvfølgelig det at du må tørre å teste ut litt forskjellige ting, og finne ut hva som fungerer for deg». Med grunnlag i studiens resultater er dette blant de viktige faktorene for utvikling av prestasjonsrutiner. Videre forteller flere av deltakerne at deres mentale konkurranseforberedelser har endret seg mye siden de startet å satse seriøst på idretten. Store deler av resultatene på dette området viser at utøverne har blitt mer bevisst på det i løpet av karrieren, og at konkurranserutinene stadig har tatt større form. Deltaker 3 sitt svar på råd hun ville gitt en yngre utøver som ønsket å utvikle sine konkurranserutiner illustrerer funnene på en god måte:

Det gjelder å finne det mønsteret som passer for en selv, og det kan jo ta litt tid. Selvfølgelig sånn sett kan man jo spør om råd – 'hva gjør du?'. Men jeg tror det er litt man må finne ut på seg selv, og finne ut hva du er komfortabel med! Tenk over hva du ville trivdes med, prøv det ut, og hvis det er noe du må justere, så

justerer du heller det. Og hvis det hjelper for deg at du kanskje tenker litt på det dagen før, eller du kanskje ser en kamp dagen før, hvor du gjorde det bra – at du prøver deg litt frem.

Dette sitatet viser, i likhet med datamaterialet for øvrig, til en prosess med stadige justeringer. Flere av studiens deltakere snakker om betydningen av å ha tro på seg selv gjennom prosessen. Ifølge utøverne vil dette påvirke hvor mye en tør å prøve ut nye ting, feile og justere. Følgende sitat fra deltaker 4 illustrerer dette på en god måte: «I hvert fall når du er ung og alle egentlig føler at de vet mye bedre enn deg, men det er fortsatt ingen som kjenner deg bedre enn hva du kjenner selv».

4.4 Praktiske implikasjoner

Studiens resultater viser flere interessante funn som kan anvendes i praksis. Med utgangspunkt i datamaterialet viser samtlige deltakere å ha et bevisst forhold til den mentale siden ved idretten sin, og flere fremhever også et ønske om å utvikle sine mentale ferdigheter og konkurranseforberedelser videre.

For utøvere kan undersøkelsen gi nyttige forslag rundt hvilke mentale ferdigheter som er viktige, samt hvilke elementer som er sentralt i forberedelsene for å prestere i kamper. I likhet med hva flere av studiens deltakere nevner, kan teoretisk kunnskapsutvikling, i form av lesing, kurs eller foredrag, bidra til en økt forståelse rundt temaet. Videre kan dette brukes til å bli kjent med seg selv mentalt, både på trening og i konkurranser. Selv om trenere har ansvar for å legge til rette for læring og utvikling hos utøvere, ligger hovedansvaret hos hver enkelt utøver. Ved å ikke bare tilegne seg teoretisk kunnskap om temaet, men også prøve det ut i praksis, vil kunnskapen kunne få en verdifull betydning. Et godt råd kan være å bli kjent med hvordan en responderer i konkurransesituasjonen og skape nysgjerrighet rundt hva som trengs for å prestere bedre. Hvis en utøver eksempelvis er så anspent og nervøs før kamp at det hemmer prestasjonen, kan det være hensiktsmessig å lære avspenningsteknikker. Hvis tilfellet er omvendt derimot, og en er for avslappet i forberedelsesfasen, kan det være behov for å lære hvordan spenningsnivået kan heves.

Bevissthet rundt utøvers behov for individuelle tilpasninger kan være av stor verdi for coacher og støtteapparat. Som ansvarlige for lagets fellestreninger, har coachene stor potensiell innvirkning på utøvernes idrettslige utvikling. Det foreslås at coacher har en

åpen holdning til idrettens mentale aspekt. For coacher som ser verdi av mental trening og konkurranseforberedelser, kan det videre arbeides med hvordan dette kan implementeres i treninger eller utøversamtaler. I denne sammenhengen er det også mulig å implementere et treningsprogram for psykologiske ferdigheter. Praktiske implikasjoner for hvordan dette kan gjøres finnes blant annet i Weinberg og Williams (2015). Utvikling av kompetanse gjennom kurs, utdanning eller annen kunnskapsutvikling kan være nyttig i samspillet med hver enkelt utøver. En anbefaling til coacher kan også være å kontakte idrettspsykologisk rådgiver for samarbeid rundt temaet. I tråd med flere av deltakernes utsagn, har samtalen med coachen en betydelig rolle i inngangen til konkurranser. Et godt samarbeid mellom coach og utøver som inkluderer utveksling av mentale ferdigheter virker derfor ønskelig.

Videre anbefalinger innebærer å se på mentale konkurranseforberedelser i et helhetlig perspektiv, der mer enn bare de mentale basisteknikkene inkluderes. Intervjuene med studiens deltakere viser at inngangen til stevner og kamper påvirkes av mangfoldige flere faktorer enn de mentale teknikkene de gjør. Både reiseplanlegging, lykkeønskninger fra kjente, interesse fra media, vektregulering og skole eller studier ser ut til å ha sammenheng med hvilken inngang utøverne har til konkurranser.

Norges Kampsportforbund arrangerer jevnlig trenerkurs, med hensikt å heve kompetansenivået hos coacher i norsk kampsport. Forbundet har et sterkt ønske om utvikling til en enda sterkere organisasjon. I denne studien rapporterte flere deltakere at de den dag i dag anvender teknikker som de tidligere har lært på kurs eller foredrag. I tillegg viste resultatene at det kan dras sammenhenger mellom utøvers tilegning av mentale ferdigheter og den organisatoriske tilretteleggingen fra forbund og støtteapparat. Dermed vil foredrag eller kurs både i regi av lag og forbund trolig kunne bidra i utøvernes utvikling av mentale ferdigheter og konkurranseforberedelser.

Et tydelig budskap i studien er følgende: dersom en ønsker å begynne med mental trening, kan en god start være å bli kjent med hvilke mentale teknikker som gir utbytte i trening og konkurranse. Denne anbefalingen henger sammen med at studiens deltakere hadde forskjellig oppfatning av de ulike teknikkene. Flere brukte også teknikkene på forskjellige måter. Mye tyder på at deltakerne har blitt kjent med teknikkene de bruker og tilpasset slik at de fungerer bra. Dermed handler det i større grad om hva som passer

hver enkelt utøver, heller enn hva som er riktig og feil. En fin start ved ønske om å begynne med mental trening er de fire basisteknikkene i Olympiatoppens modell for mental trening, henholdsvis målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog. Etter å ha blitt kjent med disse ferdighetene, kan de i stadig større grad implementeres i treninger og konkurranser.

Videre anbefales det at coacher implementerer trening av mentale ferdigheter i den fysiske treningen fra en tidlig alder hos ungdom. På den måten vil de naturlig tilegne seg mentale teknikker. Kanskje viktigst av alt kan dette sikre at holdningene til mental trening styrkes, i form av at utøvere ser på det som nyttig for prestasjoner. I forskningslitteraturen argumenteres det blant annet for at kjennskap til prestasjonsrutinenes funksjon er kritisk for at utøvere skal utvikle og bruke teknikkene (Cotterill, Sander & Collins, 2013).

4.5 Styrker og begrensninger ved studien

Denne studien har gitt verdifull innsikt i hvordan kampsportutøvere på høyt internasjonalt nivå forbereder seg mentalt til stevner. Ønsket om å bygge en vitenskapelig robust undersøkelse har vært tilstede gjennom hele arbeidet. Dette har også resultert i bevissthet rundt elementer ved studien som kan anses som begrensninger.

Kvalitativ metode og tematisk analyse

Braun og Clarke (2013) fremhever at studiens hensikt er betydningsfullt for hvilken tilnærming og design som er ønskelig. Fordi mentale konkurranseforberedelser i karate og taekwondo er lite undersøkt, var hensikten å skape en mer dyptgående forståelse, heller enn generalisering. I forskningsprosjekt med kvalitative metoder kan, som tidligere nevnt, andre kvalitetskriterier være vel så gode å bruke som de typiske kvalitetene i kvantitativ forskning. Beslutninger rundt utvalg, metode for datainnsamling og analysemetode var veloverveide, og studien har i ettertid vist seg å gi resultater som forhåpentligvis kan være interessant for videre forskning.

Vurderinger ved prosjektstart

I planleggingsfasen ble det vurdert å inkludere trenere for internasjonale toppidrettsutøvere innenfor kampsportene, med hensikt å innhente kunnskap om

hvordan nasjonale topptrenere tilrettelegger for utvikling av mentale konkurranseforberedelser. Et slikt utvalg kunne muliggjort interessante funn av sammenhenger mellom utøveres mentale konkurranseforberedelser og treneres tilrettelegging av dette. Med oppgavens tidsrammer ville inkludering av trenere ført til et større utvalg enn ønskelig. Det kunne dermed hatt negativ innvirkning på analysens kvalitet, på grunn av arbeidsmengdene det ville medført. Med grunnlag i dette, ble det besluttet å kun inkludere utøvere i utvalget.

Det ble også søkt likevekt mellom mannlige og kvinnelige deltakere. Fordi responsen var størst fra de kvinnelige utøverne, ble utvalget bestående av et fåtall mannlige deltakere. Fremtidige studier anbefales å ha en jevnere fordeling av kjønn blant deltakerne, for å kunne gjøre eventuelle funn rundt sammenhenger og forskjeller blant kvinner og menn.

I utarbeidingen av studiens design var et av alternativene å bruke observasjon under konkurranser, eventuelt med videoopptak. Observasjon kunne gitt videre informasjon om hvordan utøverne forbereder seg på konkurransedagen, og videoopptak av forberedelsene og kampsituasjonene, vurdert sammen med kompetente trenere, ville gitt høyere grad av reliabilitet og validitet. En bakdel med observasjon er at utøverne bevisst eller ubevisst kunne endret atferd. Selv om det med skjult observasjon ville blitt unngått dette, ble metoden av etiske hensyn ikke valgt (Thagaard, 2013). I tillegg kan hvilke mentale teknikker utøvere gjør være vanskelig å observere. Ved anvendelse av videoopptak, kunne eventuelle tredjepersoner blitt påvirket, noe som også ville gitt etiske utfordringer med hensyn til anonymitet, personvern og samtykke. På bakgrunn av de nevnte vurderingene, ble det besluttet å unngå bruk av observasjon og videoopptak i studiens datainnsamling.

Begrepsbruk

Leseth og Tellmann (2014) trekker fram begrepsvaliditeten som en viktig faktor for leseres vurdering av kvalitativ forskning. Under arbeidet med oppgavens problemstilling, la jeg merke til hvor stor betydning tilsynelatende små endringer i begrepsbruk fikk. Det var lenge et spørsmål om problemstillingen kun skulle handle om mentale teknikker eller hvordan utøverne forbereder seg mentalt. For å kunne se på forberedelsesfasen i sin helhet, ble det sistnevnte alternativet valgt. Dette muliggjorde

blant annet funn rundt hvor viktig andre faktorer er for det mentale i forberedelsene til kampsituasjonen. Selv om Olympiatoppen og Norges Idrettsforbund har utarbeidet en definisjon på *toppidrett* (Olympiatoppen, u.å.), opplevde jeg enkelte utfordringer med å anvende begrepet i besvarelsens tittel og problemstilling. For det første kan lesere ha ulike oppfatninger rundt begrepets betydning, noe som omsider kunne blitt løst ved å presentere en definisjon i oppgavens innledning. I tillegg er det skrevet følgende i NIF og Olympiatoppen sin definisjon: «... Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse» (Olympiatoppen, u.å.). Mange norske karate- og taekwondoutøvere konkurrerer på høyt internasjonalt nivå, men har av økonomiske årsaker ikke idretten som hovedbeskjeftigelse. Det ble dermed naturlig å bruke beskrivelsen *på internasjonalt nivå*.

Inn i et miljø og «måle» det mentale

Det finnes flere utfordringer ved å gå inn i et miljø med et forhåndsbestemt tema og «måle» det mentale. For det første kan psykologiske prosesser være et mer abstrakt samtaletema, som i gitte tilfeller er vanskelig å beskrive presist, noe som ble nevnt av flere deltakere i studien. Forskjellige mennesker kan også ha forskjellige oppfatninger av begreper, noe som kan påvirke den felles forståelsen for temaet. Studiens utvalg består av utøvere med lang erfaring, og det er også tenkelig at deler av de mentale forberedelsene gjøres ubevisst. Det kan dermed stilles spørsmål til om et intervju er egnet til å få informasjon om samtlige konkurranseforberedelser utøverne gjør. Silverman (2013) fremhever også utfordringen knyttet til hvorvidt forskeren får direkte tilgang til deltakernes livsverden gjennom intervju.

I tillegg er treningshverdagen og konkurranser for toppidrettsutøvere kompleks. Forberedelsene er både fysiske og mentale, og inkluderer mange faktorer som ikke nødvendigvis kan isoleres fra hverandre. Skillet mellom hva som er mentale forberedelser og ikke er i noen tilfeller diffust. Dette la jeg spesielt merke til under analysen av resultatene. En mulig måte å kartlegge denne utfordringen på, kunne vært å spørre «fortell om hvordan du forbereder deg til konkurranse», og ved analysen funnet ut om det mentale lot seg skille ut. Både fysisk trening, reise, vektregulering, lagdynamikk og samtaler med støtteapparat påvirker det mentale (bl.a., selv om det ikke kan betegnes som mental trening. Denne problemstillingen har sammenheng med de nevnte utfordringene rundt begrepsbruk.

Priming og automatikk

I henhold til priming som konkurranserutine, har tidligere studier brukt en intervensjon der deltakerne utfører en gitt ferdighet. Med en gruppe som utfører en såkalt scrambled task i forkant, gjennomfører en annen gruppe ingen forberedelsesrutine eller en annen mental teknikk, og resultatene mellom gruppene sammenlignes (bl.a. Ashford & Jackson, 2010; Winter & Collins, 2013). Som diskutert tidligere i besvarelsen, kan en slik metode ha begrenset overførbarhet, og ikke minst begrensede praktiske anvendelser, i en reell konkurransesituasjon. I denne studien ble det tatt utgangspunkt i definisjonen av begrepet. I analysen brukte jeg dette for å gjenkjenne handlinger deltakerne fortalte om som kunne relateres til priming-begrepet.

4.6 Fremtidig forskning

Mentale konkurranseforberedelser i kampsport er et tema hvor det er behov for videre forskning. Funnene i denne studien kan forhåpentligvis inspirere til videre undersøkelser. Videre studier anbefales å kartlegge hvor mye og hvordan utøvere anvender mentale forberedelser til stevner, både i dagene før konkurransen og på kampdagen. Interessante tema for fremtidig forskning er også hvordan utøvere har utviklet sine rutiner og hvilken rolle mental trening spiller i hverdagen. For å få mer dyptgående kunnskap om temaet, oppfordres det også å undersøke temaet i lys av coachers praksis, erfaringer og holdninger.

Et interessant spørsmål fra en av deltakerne, var om jeg hadde tenkt å se på konkurranserutinene utøvere i andre kampsporter bruker. Eksempelvis i MMA eller boksing er konkurransehyppheten betydelig lavere. Massey med flere (2015; 2013) har undersøkt de psykologiske faktorene involvert i trening og konkurranse i MMA, i lys av *Grounded theory* og *Self-Regulation Theory*. Sannsynligvis er ikke kun konkurranseformen avgjørende for ulikheter i de psykologiske strategiene før konkurranse, men også forskjeller i konkurransehyppheten. Som noen av studiens deltakere nevnte, påvirker dette i hvor stor grad forberedelsene kan være optimale til hver enkelt konkurranse.

I henhold til priming bør ikke teorien avvises som en mulig prestasjonsrutine. Det bør heller undersøkes hvordan den kan implementeres i realistiske konkurransesituasjoner for å fremme utøveres prestasjoner.

5. Konklusjon

Idrettspsykologisk forskning viser at mentale konkurranseforberedelser kan fremme prestasjoner. Temaet er mye undersøkt i flere idretter, men forskningslitteraturen i kampsport er manglende. Denne studien har søkt kunnskap om hvordan norske karate- og taekwondoutøvere på internasjonalt nivå forbereder seg mentalt til stevner. Resultatene har blitt presentert i lys av priming og Olympiatoppens modell for mental trening. Basisteknikkene målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog er de mentale teknikkene som er mest anvendt blant utvalget. Utøverne gjør hovedsakelig de mentale forberedelsene strukturert og systematisk, men er også fleksible i sin tilnærming. Et interessant funn er at flere av de mentale forberedelsene har til hensikt å fremme en optimal balanse mellom bevisst og ubevisst prosessering, hvor det er ønskelig at teknikkene gjøres ved automatikk, mens utøverne er bevisst på enkle og tydelige arbeidsoppgaver, strategi eller lesing av motstanderen. Felles for utvalget er at de gjennom prøving og feiling har blitt kjent med seg selv og funnet ut hva som fungerer, og deres mentale konkurranseforberedelser er et produkt av denne prosessen. Utviklingen av konkurranseforberedelsene har utspring i en grunnleggende nysgjerrighet og et ønske om å bli en bedre utøver. Resultatene viser at deltakerne i stor grad har gjort dette på eget initiativ, og kurs om mental trening eller profesjonell oppfølging kan trolig gi utøvere mer kunnskap som kan brukes til utvikling av mentale konkurranseforberedelser. Fra et praktisk perspektiv ser det også ut til at andre faktorer har innvirkning på stevneforberedelsene, blant annet balansen mellom skole og idretten, dynamikken i laget eller samtale med coachen. Det viser hvordan mentale ferdigheter og teknikker i inngangen til stevner ikke kan isoleres, men må ses i en helhetlig sammenheng.

Etterord

Gleden er større enn utmattelsen når jeg endelig sitter med en ferdigstilt masteroppgave. En periode fylt med hardt arbeid, innsats, frustrasjon, kaffekopper og trivelige arbeidsstunder. En prosess som både har blitt likt og mislikt, men som likevel har gitt et voksende ønske om å starte en yrkeskarriere innenfor vitenskapelig forskning og det idrettspsykologiske fagfelt.

I flere av sine taler har Jim Rohn sagt følgende: «The major value in life is not what you get. The major value in life is what you become» (Rohn, 2010, s. 89). Kanskje enda viktigere enn den ferdigstilte masteroppgaven er nysgjerrigheten min til ny kunnskap, den ydmyke holdningen til egen kompetanse og ønsket om å videreutvikle ferdigheter og praksis. Avslutningsvis vil jeg sitere et stort forbilde, Egil “Drillo” Olsen, som holdt foredrag ved et av skolens seminarer. Etter flere gode historier, avsluttet han med å si at du vet aldri hvilke muligheter som står foran deg. Videre anbefalte han å rette blikket innover og utvikle egen kunnskap og ferdigheter, så vil du bli rustet til å utnytte de mulighetene som etter hvert viser seg.

I mastergradsstudiet har interessen min for det idrettspsykologiske fagfeltet blitt større. Flere kjente profiler innenfor fagområdet har vært til inspirasjon, blant disse er Ken Ravizza. Følgende sitat har hatt stor betydning for meg både i trenerarbeidet og som utøver. Fordi utsagnet også kan relateres til funnene i denne studien, ønsker jeg å avrunde besvarelsen med noen av Ravizzas vise ord:

If you are not feeling great and you only have 70 %, use 100 % of that 70 % and do battle. Confidence is knowing that you have put in the preparation to get it done with your 70 %. When an athlete is in the zone he or she does not have to worry about anything it is just happening effortlessly.

(Ravizza, 2012, s. 207)

Referanser

- Abernethy, B., Maxwell, J. P., Jackson, R. C. & Masters, R. S. W. (2007). Skill in sport. I: F. T. Durso (Ed.), *Handbook of applied cognition* (2.utg., s. 333-359). Chichester, UK: Wiley.
- Agee, J. (2009). Developing qualitative research questions: a reflective process. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 22(4), 431-447. [doi:10.1080/09518390902736512](https://doi.org/10.1080/09518390902736512)
- Altarriba-Bartes, A., Drobnic, F., Til, L., Malliaropoulos, N., Montoro, J. B. & Iurria, A. (2014). Epidemiology of injuries in elite taekwondo athletes: two Olympic periods cross-sectional retrospective study. *BMJ Open*, 4(2). [doi:10.1136/bmjopen-2013-004605](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-004605)
- Ahsen, A. (1984). ISM; The Triple Code Model for Imagery and Psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Anshel, M. H. & Payne, J. M. (2006). Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts. I: J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (s. 353-374). Inglaterra: John Wiley & Sons.
- Aoyagi, M. & Poczwadowski, A. (2012). *Expert Approaches to Sport Psychology: Applied Theories of Performance Excellence*. Morgantown, V.W.: Fitness Information Technology.
- Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., Thomas, S., Hemmings, B. & Walley, M. (2007). Elite and Novice Athletes' Imagery Use in Open and Closed Sports. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 93-104. [doi:10.1080/10413200601102912](https://doi.org/10.1080/10413200601102912)
- Ashford, K. J. & Jackson, R. C. (2010). Priming as a means of preventing skill failure under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 518-536. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.518>
- Baddeley, A. D. (1997). *Human memory: Theory and practice*. Hove, UK: Psychology Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bargh, J. A. & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *The American Psychologist*, 54(7), 462-479. [doi:10.1037/0003-066X.54.7.462](https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.462)

- Bargh, J. A., Chen, M. & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype-activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 230-244. doi:10.1037/0022-3514.71.2.230
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. doi:10.1037/0022-3514.46.3.610
- Beilock, S. L., Afremow, J. A., Rabe, A. L. & Carr, T. H. (2001). "Don't Miss!" The Debilitating Effects of Suppressive Imagery on Golf Putting Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(3), 200-221. doi:10.1123/jsep.23.3.200
- Beilock, S. L., Bertenthal, B. I., Mccoy, A. M. & Carr, T. H. (2004). Haste does not always make waste: Expertise, direction of attention, and speed versus accuracy in performing sensorimotor skills. *Psychonomic Bulletin & Review*, 11(2), 373-379. doi:10.3758/BF03196585
- Beilock, S. L. & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701-725. doi:10.1037/0096-3445.130.4.701
- Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why Do Athletes Choke under Pressure? In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3.utg., s. 425-444). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Bertollo, M., Saltarelli, B. & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.003
- Boes, R., Harung, H. S., Travis, F. & Pensgaard, A. M. (2012). Mental and physical attributes defining world-class Norwegian athletes: Content analysis of interviews. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports*, 24, 422-427. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01498.x
- Boroujeni, S. T. & Ghaheri, B. (2011). The effect of motivational self-talk on reaction time. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 606-610. doi:https://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.282
- Botterill, C. (1997). The role of emotion in sport performance: The missing link? *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 12.

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V. & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: a practical guide for beginners*. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W. & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Med*, 44(6), 713-733. doi:10.1007/s40279-014-0159-9
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18, 157-181. doi:http://dx.doi.org/10.1080/10720530590914789
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing* (3.utg.). Los Angeles: SAGE Publications.
- Brophy, J. (2005). Goal Theorists Should Move on From Performance Goals. *Educational Psychologist*, 40(3), 167-176. doi:10.1207/s15326985ep4003_3
- Bruce, V., Carson, D., Burton, A. M. & Ellis, A. W. (2000). Perceptual priming is not a necessary consequence of semantic classification of pictures. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 53(2), 289-323. doi:10.1080/027249800390501
- Bry, C., Follenfant, A. & Meyer, T. (2008). Blonde like me: When self-construals moderate stereotype priming effects on intellectual performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 751-757. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2007.06.005
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y. & Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219. doi:10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x
- Carpenter, W. B. (1875). *Principles of mental physiology: With their application to the training and discipline of the mind, and the study of its morbid conditions* (2.utg.). Hentet fra <https://archive.org/details/principlesofment00carprich>
- Cerin, E. (2004). Predictors of competitive anxiety direction in male Tae Kwon Do practitioners: a multilevel mixed idiographic/nomothetic interactional approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 497-516. doi:10.1016/s1469-0292(03)00041-4

- Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H. & Terry, P. C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-Do. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 1275-1278. doi:10.2466/pms.1997.85.3f.1275
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., . . . Capranica, L. (2011). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 111-119. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.01046.x
- Chung, S. (1995). *Mental strategies of international level taekwondo athletes*. University of Ottawa (Canada).
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. I: J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (3.utg., s. 222-248). Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Clowes, H. & Knowles, Z. (2013). Exploring the Effectiveness of Pre-performance Routines in Elite Artistic Gymnasts: A Mixed Method Investigation. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2), 27-40.
- Coker, C. A. (2015). Motor Skill Learning for Effective Coaching and Performance. I: A. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7.utg., s. 19-39). New York: McGraw-Hill Education.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403. doi:10.1037/0033-2909.101.3.393
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95. doi:10.1080/02640410701310958
- Cotterill, S. (2008). Developing effective pre-performance routines in golf. *Sport & Exercise Psychology Review*, 4(2), 10-16.
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 132-153. doi:10.1080/1750984X.2010.488269
- Cotterill, S. (2015). Preparing for Performance: Strategies Adopted Across Performance Domains. *Sport Psychologist*, 29(2), 158-170. doi:10.1123/tsp.2014-0035

- Cotterill, S. T., Sanders, R. & Collins, D. (2010). Developing Effective Pre-performance Routines in Golf: Why Don't We Ask the Golfer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 51-64. doi:10.1080/10413200903403216
- Cuthbert, B. N., Vrana, S. R. & Bradley, M. M. (1991). Imagery: Function and physiology. I: J. R. Jennings, P. R. Ackles & M. G. H. Coles (Eds.), *Advances in psychophysiology* 4, (s. 1-42). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the Contribution of Psychology to Success in Elite Kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 99-107.
- Dijksterhuis, A. & van Knippenberg, A. (1998). The relation between perception and behavior, or how to win a game of trivial pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 865-877. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.865
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048 77. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040
- Edwards, C., Tod, D. & McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 26(13), 1459-1465. doi: 10.1080/02640410802287071
- Elite MMA. (u.å.) What is MMA? Hentet 14.september 2017 fra <http://www.elite-mma.com/what-is-mma.html>
- Engelsrud, G. (2009). Frigjort gjennom kollektivet: Om meningen med kampsport. I: K. Steen-Johnsen, I. B. Neumann (Eds.), *Meningen med idretten* (s. 69-90). Oslo: Unipub.
- Ericsson, K. A. (2002). Attaining excellence through deliberate practice: Insights from the study of expert performance. I: M. Ferrari (Ed.), *The pursuit of excellence through education* (s. 21-55). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ericsson, K. A. & Charness, N. (1994). Expert performance: its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49(8), 725-747. doi:10.1037/0003-66X.49.8.725

- Ericsson, K. A. & Kintsch, W. (1995). Long-term working memory. *Psychological Review*, 102(2), 211-245. doi:10.1037/0033-295X.102.2.211
- Ericsson, K. A. Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. doi:10.1037/0033-295X.102.2.211
- Ericsson, K. A. & Lehmann, A. C. (1996). EXPERT AND EXCEPTIONAL PERFORMANCE: Evidence of Maximal Adaptation to Task Constraints. *Annual Review of Psychology*, 47(1), 273-305. doi:doi:10.1146/annurev.psych.47.1.273
- Eysenck, M. W. & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434. doi:10.1080/02599939208409696
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353. doi:10.1037/1528-3542.7.2.336
- Fielding, N. G. & Lee, R. M. (1991). *Using computers in qualitative research*. London: Sage.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F. & Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 263-268.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
- Fong, S. S. & Ng, G. Y. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 12(2), 100-106. doi:10.1016/j.ptsp.2010.07.001
- Franchini, E., Brito, C. J. & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 52-57. doi:10.1186/1550-2783-9-52
- Gammage, K. L., Hardy, J. & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 233-247. doi:https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00011-5

- Gillis, A. (2016). *A Killing Art: The Untold History of Tae Kwon Do* (2.utg.). Canada: ECW Press.
- Gould, D. (2015). Goal Setting for Peak Performance. I: J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7.utg., s. 188-206). New York: McGraw-Hill Education.
- Gould, D., Eklund, R. C. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N. & Greenleaf, C. (2014). Imagery training for peak performance. I: J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (3.utg., s. 52-82). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gould, D. & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
[doi:10.1080/02640410903081845](https://doi.org/10.1080/02640410903081845)
- Grant, M. A. & Schempp, P. (2014). Elements of Success: Olympic Swimming Gold Medalists' Understanding of Their Competition-Day Routines. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 287-306.
- Grant, M. A. & Schempp, P. G. (2013). Analysis and Description of Olympic Gold Medalists' Competition-Day Routines. *The Sport Psychologist*, 27(2), 156-170.
<https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.156>
- Green, T. A. & Svinth, J. R. (2010). *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*. Santa Barbara, California: Greenwood Publishing Group.
- Grimen, H. & Ingstad, B. (2013). Kvalitative forskningsopplegg. I: P. Laake, B. R. Olsen & H. B. Benestad (Eds.), *Forskning i medisin og biofag* (2.utg., s. 321-350). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hackney, C. H. (2009). The Aristotelian Philosophy of the Martial Arts. *Journal of Asian Martial Arts*, 18(4), 8-17.
- Hall, C. R., Rodgers, W. M. & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10. <https://doi.org/10.1123/tsp.4.1.1>

- Hanin, Y. L. (1980). A cognitive model of anxiety in sports. I: W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (s. 236-249). Ithica, NY: Movement Publications.
- Hanshaw, G. O. & Sukal, M. (2016). Effect of self-talk and imagery on the response time of trained martial artists. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 259-265. doi:[10.1037/spy0000068](https://doi.org/10.1037/spy0000068)
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Williams, J. M. (2015). Understanding and Managing Stress in Sport. I: J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7.utg., s. 240-273). New York: McGraw-Hill Education.
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(4), 477-495. doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Hanton, S., Neil, R. & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57. doi:[10.1080/17509840701827445](https://doi.org/10.1080/17509840701827445)
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. (2001). A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306-318. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hardy, J., Hall, C. R. & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 469-475. doi:[10.1080/026404101750238926](https://doi.org/10.1080/026404101750238926)
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. I: J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (s. s. 81-106). Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, L. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L. & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(2), 95-112. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.21.2.95>

- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 138-150. doi:10.1080/10413200490437886
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356. doi:10.1177/1745691611413136
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009
- Henning, S. E. (1981). The Chinese Martial Arts in Historical Perspective. *Military Affairs*, 45(4), 173-179.
- Holder, T. (2003). Concentration training for closed skills. Pre-performance routine. I: I. Greenlees & A. Moran (Eds.), *Concentration skills training in sport* (s. 67-75). Leicester: The British Psychological Society.
- Holmes, P. S. & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 60-83. doi:10.1080/10413200109339004
- Hull, J. G., Slone, L. B., Meteyer, K. B. & Matthews, A. R. (2002). The nonconsciousness of consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 406-424. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.406
- International Olympic Committee. (2015). TAEKWONDO: History of Taekwondo at the Olympic Games. Hentet 8.april 2017 fra https://stillmed.olympic.org/AssetsDocs/OSC%20Section/pdf/QR_sports_summer/Sports_Olympiques_taekwondo_eng.pdf
- International Olympic Committee. (2016). IOC approves five new Sports for Olympic Games Tokyo 2020. Hentet 8.april 2017 fra <https://www.olympic.org/news/ioc-approves-five-new-sports-for-olympic-games-tokyo-2020>
- International Olympic Committee. (u.å.). GRECO-ROMAN 59 KG MEN. Hentet 21.mai 2017 fra <https://www.olympic.org/rio-2016/wrestling/greco-roman-59-kg-men>

- Jackson, R. C. & Baker, J. S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. *Sport Psychologist*, 15(1), 48-65.
doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.48>
- Jensen, P., Roman, J., Shaft, B. & Wrisberg, C. (2013). In the Cage: MMA Fighters' Experience of Competition. *The Sport Psychologist*, 27(1), 1-12.
doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.1>
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework for mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Inc.
- Karila, T. A. M., Sarkkinen, P., Marttinen, M., Seppaelae, T., Mero, A. & Tallroth, K. (2008). Rapid Weight Loss Decreases Serum Testosterone. *International Journal of Sports Medicine*, 29(11), 872-877. doi:[10.1055/s-2008-1038604](https://doi.org/10.1055/s-2008-1038604)
- Kay, A. C., Wheeler, S. C., Bargh, J. A. & Ross, L. (2004). Material priming: The influence of mundane physical objects on situational construal and competitive behavioral choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 95(1), 83-96. doi:<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2004.06.003>
- Kimm, H.-Y. (2013). *Taekwondo History*. Baton Rouge, LA: Hando Press.
- Kinrade, N. P., Jackson, R. C. & Ashford, K. J. (2010). Dispositional reinvestment and skill failure in cognitive and motor tasks. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 312-319. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.005>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det Kvalitative Forskningsintervju* (3.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lam, W. K., Maxwell, J. P. & Masters, R. S. W. (2010). Probing the allocation of attention in implicit (motor) learning. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1543-1554. doi:[10.1080/02640414.2010.517543](https://doi.org/10.1080/02640414.2010.517543)
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
doi:[10.1080/00336297.1994.10484128](https://doi.org/10.1080/00336297.1994.10484128)
- Lang, P. J. (1979). A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512. doi:[10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x](https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x)

- Lang, P. J. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety. I: A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorder* (s. 131-170). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Larkin, M. (2015). Choosing your Approach. I: J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (s. 249-256). Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Latham, G. P. & Locke, E. A. (2007). New Developments in and Directions for Goal-Setting Research. *European Psychologist*, 12(4), 290-300. doi:[10.1027/1016-9040.12.4.290](https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.4.290)
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2014). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Liao, C. M. & Masters, R. S. (2001). Analogy learning: a means to implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 19(5), 307-319. doi:[10.1080/02640410152006081](https://doi.org/10.1080/02640410152006081)
- Lidor, R. & Mayan, Z. (2005). Can Beginning Learners Benefit from Preperformance Routines When Serving in Volleyball? *The Sport Psychologist*, 19(4), 343-363. doi:[10.1123/tsp.19.4.343](https://doi.org/10.1123/tsp.19.4.343)
- Lidor, R. & Singer, R. N. (2000). Teaching Preperformance Routines to Beginners. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(7), 34-36. doi:[10.1080/07303084.2000.10605175](https://doi.org/10.1080/07303084.2000.10605175)
- Lidor, R. & Tenenbaum, G. (1993). Applying learning strategy to a basketball shooting skill: A case study report. I: R. Lidor, D. Ben-Sira, & Z. Artzi (Eds.), *The 1993 FIEP World Congress proceedings: Physical activity in the lifecycle*. (s. 53-59). Wingate Institute: Gil.
- Lim, T. & O'Sullivan, D. M. (2016). Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *Journal of Human Kinetics*, 50, 235-245. doi:[10.1515/hukin-2015-0161](https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0161)
- Liu, J. & Zhang, Y. (2003). The effects of two types of preperformance routine on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, A-33.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. doi:[10.1037/0003-066X.57.9.705](https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705)

- Logan, G. D. & Cowan, W. B. (1984). On the ability to inhibit thought and action: A theory of an act of control. *Psychological Review*, 91(3), 295-327.
doi:10.1037/0033-295X.91.3.295
- Lund, E. & Bruun, K. (2017). Thea fortsatt Verdensmester. Hentet 19.mai 2017 fra <http://kickboxing.no/oppdateringer-fra-landslaget-i-kickboxing/ID/6228/Thea-fortsatt-Verdensmester>
- Mantle, H. (1994). Demonstration of dynamic imagery session with international canoeist. *Sport Psychology: Myth og Magic?* Grandstand, British Broadcasting Corporation.
- Martens, R. (1979). SPORT PSYCHOLOGY TODAY: About Smocks and Jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1(2), 94-99.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Massey, W. V., Meyer, B. B. & Naylor, A. H. (2013). Toward a grounded theory of self-regulation in mixed martial arts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 12-20. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.008>
- Massey, W. V., Meyer, B. B. & Naylor, A., H. (2015). Self-Regulation Strategies in Mixed Martial Arts. *Journal of sport behavior*, 38(2), 192-211.
- Masters, R. & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183.
doi:10.1080/17509840802287218
- MAXQDA. (2017). What is MAXQDA? Hentet 20.juli 2017 fra <http://www.maxqda.com/what-is-maxqda>
- Mellalieu, S., Hanton, S. & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. I: S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (s. 1-45). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Mesagno, C., Marchant, D. & Morris, T. (2008). A Pre-Performance Routine to Alleviate Choking in "Choking-Susceptible" Athletes. *Sport Psychologist*, 22(4), 439-457. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.439>

- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia, J. A., Gonzalez-Cutre, D., Amado, D. & Gimeno, E. M. C. (2015). Self-confidence and flow in judo. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 11, 47-55.
- Moran, A. (2009). Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 420-426.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.010>
- Moran, A. (2011). Attention. I: D. Collins, A. Button & H. Richards (Eds.), *Performance Psychology: A Practitioner's Guide* (s. 319-336). Oxford, England: Churchill Livingstone.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sports performers: A cognitive analysis* Hove, East Sussex: Psychology Press.
- Morgan, W. P. (1979). Prediction of performance in athletics. I: P. Klavara & J. V. Daniel (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist* (s. 173-186). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mullen, R. & Hardy, L. (2010). Conscious Processing and the Process Goal Paradox. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 275-297.
doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.275>
- Nicholls, M. P. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 94(3), 328-346.
- Nikolaidis, P. T., Chtourou, H., Torres-Luque, G., Tasiopoulos, I. G., Heller, J. & Padulo, J. (2015). Effect of a Six-Week Preparation Period on Acute Physiological Responses to a Simulated Combat in Young National-Level Taekwondo Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 115-125.
doi:[10.1515/hukin-2015-0067](https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0067)
- Norges Idrettsforbund. (2016). *Nøkkeltallsrapport 2015* (Rapport (Norges Idrettsforbund : online utg.) 2016:10). Oslo: Norges Idrettsforbund. Hentet 26.oktober 2016 fra
<https://volleyvekst.files.wordpress.com/2016/11/nc3b8kkeltallsrapport-2015-versjon-26-okt-2016.pdf>
- Norges Idrettsforbund. (2017). *NØKKELTALL 2016* (Rapport (Norges Idrettsforbund : online utg.) 2017:10). Oslo: Norges Idrettsforbund. Hentet 19.oktober 2017 fra
https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e83a9d7ab0c44d01a0ffa8130dab6201/nokkeltallsrapport-2016_s.pdf

- Norges Kampsportforbund. (2015). DETTE ER NORGES KAMPSPORTFORBUND. Hentet 20.april 2017 fra <https://kampsport.no/mediaguide/dette-er-norges-kampsportforbund/>
- Norges Kampsportforbund. (2016). KARATELANDSLAG PÅ FULLTID. Hentet 19.mai 2017 fra <http://kampsport.no/karate/karatelandslag-pa-fulltid/>
- Norges Kampsportforbund. (2017). Sammen mot Tokyo 2020. Hentet 18.april 2017 fra <http://kampsport.no/forbund/sammen-tokyo-2020/>
- Norges Kampsportforbund. (u.å.a). Om karate. Hentet 25.april 2017 fra http://nkfwww.kampsport.no/portal/page/portal/main/kampsporter/karate/artikkel?displaypage=TRUE&element_id=6288319
- Norges Kampsportforbund. (u.å.b). Om Jujutsu. Hentet 19.oktober 2017 fra <https://kampsport.no/jujutsu/om-jujutsu/>
- Norges Kampsportforbund. (u.å.c). Om Krav Maga. Hentet 19.oktober 2017 fra <https://kampsport.no/krav-maga/om-krav-maga/>
- Norges Kampsportforbund. (u.å.d). Kommunikasjonsstrategi for kampanjen "Sammen mot Tokyo 2020". Hentet 20.april 2017 fra <http://kampsport.no/wp-content/uploads/2015/07/170213-JB-Kommunikasjonsstrategi-Sammen-Mot-Tokyo-2020-nettsiden.pdf>
- Norges Kampsportforbund. (u.å.e). Taekwondo WTF. Hentet 23.april 2017 fra http://nkfwww.kampsport.no/portal/page/portal/main/kampsporter/taekwondo_wtf/artikkel?displaypage=TRUE&element_id=6290446
- Olympiatoppen. (2011). *Olympiatoppens filosofi for utvikling av "morgendagens utøvere"*. Hentet 23. september fra <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/utviklingsfilosofi/media24129.media>
- Olympiatoppen. (2013). Grunnlag utviklingstrapper. Hentet 18.august 2017 fra <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utviklingstrapper/grunnlaget/page3607.html>
- Olympiatoppen. (2015). *Utvikling av unge utøvere: Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktisk råd fra fagavdelingene*. Hentet 23. september fra http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/aktuelt/media44266.media

- Olympiatoppen. (u.å.). *Definisjon av toppidrett*. Hentet 9.oktober 2017 fra http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning_og_karriere/toppidrettogs_tudier/naar_du_har_soekt/media47365.media
- Orlick, T. (2016). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (5.utg.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Oxendine, J. B. (1970). Emotional Arousal and Motor Performance. *Quest*, 13, 23-32. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/00336297.1970.10519673>
- Pallarés, J., Martínez-Abellán, A., López-Gullón, J., Morán-Navarro, R., De la Cruz-Sánchez, E. & Mora-Rodríguez, R. (2016). Muscle contraction velocity, strength and power output changes following different degrees of hypohydration in competitive olympic combat sports. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 10. doi: [10.1186/s12970-016-0121-3](https://doi.org/10.1186/s12970-016-0121-3)
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation & research methods* (3.utg.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pensgaard, A.M. & Hollingen, E. (2006) *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Pettersson, S., Ekstrom, M. P. & Berg, C. M. (2013). Practices of Weight Regulation Among Elite Athletes in Combat Sports: A Matter of Mental Advantage? *Journal of Athletic Training*, 48(1), 99-108. doi:[10.4085/1062-6050-48.1.04](https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.1.04)
- Pineschi, G. & Di Pietro, A. (2013). Anxiety Management through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-Up in Sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181-190. doi:[10.1080/21520704.2013.820247](https://doi.org/10.1080/21520704.2013.820247)
- Ramsey, R., Cumming, J., Edwards, M. G., Williams, S. & Brunning, C. (2010). Examining the Emotion Aspect of PETTLEP-based Imagery with Penalty Taking in Soccer. *Journal of sport behavior*, 33(3), 295-314.
- Randall, W. & Phoenix, C. (2009). The problem with truth in qualitative interviews: reflections from a narrative perspective. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1, 125-140. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/19398440902908993>
- Ravizza, K. (2012). Ken Ravizza. I: M. W. Aoyagi & A. Poczwardowski (Eds.), *Expert Approaches to Sport Psychology: Applied Theories of Performance Excellence* (s. 201-216). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Ravizza, K. & Fifer, A. (2015). Increasing Awareness for Sport Performance. I: J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7.utg., s. 176-187). New York: McGraw-Hill Education.
- Reber, A. S. (1993). *Implicit learning and tacit knowledge: an essay on the cognitive unconscious*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Richardson, A. (1969). *Mental imagery*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Rienecker, L. & Jørgensen, P. S. (2013). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole* (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringsby, P. A. & Bruun, K. (2016). Norske utøvere med 2 Gull, 2 Sølv og 2 Bronse i EM. Hentet 19.mai 2017 fra <http://kickboxing.no/oppdateringer-fra-landslaget-i-kickboxing/ID/6202/Norske-utvere-med-2-Gull-2-Slv-og-2-Bronse-i-EM>
- Robazza, C. & Bortoli, L. (1998). Mental Preparation Strategies of Olympic Archers During Competition: an exploratory investigation. *High Ability Studies*, 9(2), 219-235. doi:10.1080/1359813980090207
- Rohn, J. (2002). *The Treasury of Quotes*. Hentet fra <https://docer.pl/doc/xclc5>
- Rumbold, J. L., Fletcher, D. & Daniels, K. (2012). A Systematic Review of Stress Management Interventions With Sport Performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173-193. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0026628>
- Sackett, R. S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10, 376-398. doi:10.1080/00221309.1934.9917742
- Schacter, D. L. & Buckner, R. L. (1998). Priming and the Brain. *Neuron*, 20(2), 185-195. doi:[https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(00\)80448-1](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)80448-1)
- Schluter-Brust, K., Leistenschneider, P., Dargel, J., Springorum, H. P., Eysel, P. & Michael, J. W. (2011). Acute injuries in Taekwondo. *International Journal of Sports Medicine*, 32(8), 629-634. doi:10.1055/s-0031-1275302
- Schubert, T. W. & Häfner, M. (2003). Contrast from social stereotypes in automatic behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(6), 577-584. doi:[https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00034-9](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00034-9)

- Seijts, G. H. & Latham, G. P. (2012). Knowing when to set learning versus performance goals. *Organizational Dynamics*, 41(1), 1-6.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2011.12.001>
- Silverman, D. (2013). *Doing Qualitative Research* (4.utg.). UK, London: SAGE Publications Ltd.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting Qualitative Data* (5.utg.). UK, London: SAGE Publications Ltd.
- Singer, R. N. (2000). Performance and human factors: Considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. I: T. Reilly & J. Greeves (Eds.), *Advances in sport, leisure and ergonomics* (s. 211-230). London: Routledge.
- Singer, R. N., Lidor, R. & Cauraugh, J. H. (1993). To Be Aware or Not Aware? What to Think About While Learning and Performing a Motor Skill. *Sport Psychologist*, 7(1), 19-30. doi:[10.1123/tsp.7.1.19](https://doi.org/10.1123/tsp.7.1.19)
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A. & Westhead, H. (2007). It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 80-92. doi:[10.1080/10413200600944132](https://doi.org/10.1080/10413200600944132)
- Smith, D., Wright, C. & Cantwell, C. (2008). Beating the Bunker: The Effect of PETTLEP Imagery on Golf Bunker Shot Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 385-391.
doi:<http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2008.10599502>
- Smith, J. A. (2015). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (3.utg.). Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Sparkes, A. C. & Smith, B. (2014). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From Process to Product*. London: Routledge.
- Spencer, D. C. (2014). 'Eating clean' for a violent body: Mixed martial arts, diet and masculinities. Paper presented at the Women's Studies International Forum. 44, 247-254 doi:<https://doi.org/10.1016/j.wsif.2013.05.018>
- Sportsdrive. (u.å.a). MSPI - Mental Sports Performance Indicator. Hentet 7.september 2017 fra <http://sportsdrive.de/en/mspi/>

- Sportsdrive. (u.å.b). MSPI - Mental Strength Performance Indicator. Hentet 7.september 2017 http://sportsdrive.de/wp-content/uploads/2013/05/MSPI_en.pdf
- Stambulova, N., Stambulov, A. & Johnson, U. (2012). 'Believe in Yourself, Channel Energy, and Play Your Trumps': Olympic preparation in complex coordination sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 679-686. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.009
- Strein, W. B. (1998). Possibilities for Qualitative Research in Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 12(3), 333-345. doi:10.1123/tsp.12.3.333
- Taylor, J. (1995). A Conceptual Model for Integrating Athletes' Needs and Sport Demands in the Development of Competitive Mental Preparation Strategies. *Sport Psychologist*, 9(3), 339-357. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.339>
- Tedeschi, M. (2000). *Hapkido: Traditions, Philosophy, Technique*. USA: Weatherhill.
- Terry, C. M. (2006). The Martial Arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 645-676. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.001>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thelwell, R. C. & Greenless, I. A. (2001). The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *Sport Psychologist*, 15(2), 127-141. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.15.2.127>
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. (2000). The Effects of Motivational versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance. *The Sport Psychologist*, 14(3), 253-271. doi:10.1123/tsp.14.3.253
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. doi:10.1123/jsep.33.5.666
- Tsang, T. W., Kohn, M., Chow, C. M. & Singh, M. F. (2008). Health benefits of Kung Fu: a systematic review. *J Sports Sci*, 26(12), 1249-1267. doi:10.1080/02640410802155146
- Tulving, E. & Schacter, D. L. (1990). Priming and human memory systems. *Science*, 247(4940), 301-306. doi:10.1126/science.2296719

- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H. & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 100. doi:10.5430/jnep.v6n5p100
- Vaismoradi, M., Turunen, H. & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & Health Sciences*, 15(3), 398-405. doi: 10.1111/nhs.12048
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W. & Hatton, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345-356. doi:https://doi.org/10.1123/jsep.22.4.345
- Vealey, R. S. (2006). Smocks and Jocks Outside the Box: The Paradigmatic Evolution of Sport and Exercise Psychology. *Quest*, 58(1), 128-159. doi:10.1080/00336297.2006.10491876
- Velmans, M. (2009). *Understanding consciousness*. London: Routledge.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (oversatt av A. Kozulin). Cambridge, MA: MIT Press. (Originalutgaven utgitt i 1934).
- Wakefield, C. & Smith, D. (2012). Perfecting Practice: Applying the PETTLEP Model of Motor Imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1-11. doi:10.1080/21520704.2011.639853
- Weinberg, R. (2008). Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport & Physical Activity*, 3(1), 1-21. doi:http://dx.doi.org/10.2202/1932-0191.1025
- Weinberg, R. (2010). Making Goals Effective: A Primer for Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 57-65. doi:10.1080/21520704.2010.513411
- Weinberg, R. & Williams, J. M. (2015). Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. I: J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7.utg., s. 329-358). New York: McGraw-Hill Education.
- White, A. & Hardy, L. (1995). Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology*, 86, 169-180. doi:10.1111/j.2044-8295.1995.tb02554.x

- Williams, J. M., Zinsser, N. & Bunker, L. (2014). *Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance*. I: J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7.utg., s. 274-303). New York: McGraw-Hill Education.
- Winkle, J. M. & Ozmun, J. C. (2003). Martial Arts: An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(4), 29-35. doi:10.1080/07303084.2003.10609199
- Winter, S. & Collins, D. (2013). Does Priming Really Put the Gloss on Performance? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(3), 299-307. doi:https://doi.org/10.1123/jsep.35.3.299
- Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal*, 108(1), 40-43.
- World Karate Federation. (2017). Structure - Members. Hentet 28.august 2017 fra <https://www.wkf.net/structure-country-members.php>
- World Karate Federation. (u.å.). Kata and Kumite Competition Rules. Hentet 28.august 2017 fra <https://www.wkf.net/pdf/WKFCCompetitionRules2017.pdf>
- World Taekwondo Federation. (2016). World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation. Hentet 28.august 2017 fra <http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2017/01/WTF-Competition-Rules-Interpretation-Nov-15-2016-Burnaby-Canada.pdf>
- World Taekwondo Federation. (u.å.). Members. Hentet 25.april 2017 fra <http://www.worldtaekwondo.org/about-wt/about-wt/>
- World Taekwondo Headquarters. (2017). WTF Rebrands to World Taekwondo. Hentet 1.oktober 2017 fra <http://www.worldtaekwondo.org/wtf-rebrands-to-world-taekwondo>
- Wraga, M. & Kosslyn, S. (2002). Imagery. I: L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive Science* (Utg.2). London: Nature Group.
- Wright C, J. & Smith, D. K. (2007). The Effect of a Short-term PETTLEP Imagery Intervention on a Cognitive Task. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity* 2(1), 1-14. doi:10.2202/1932-0191.1014

- Wrisberg, C. A. (1993). Levels of performance skill. I: R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (s. 61-71). New York: Macmillan.
- Wright, C. J. & Smith, D. (2009). The effect of PETTLEP imagery on strength performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 18-31. doi:[10.1080/1612197X.2009.9671890](https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671890)
- Yardley, L. (2015). Demonstrating validity in qualitative psychology. I: J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (3.utg., s. 257-272). London: SAGE Publications Ltd.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482. doi:[10.1002/cne.920180503](https://doi.org/10.1002/cne.920180503)
- Ziv, G. & Lidor, R. (2013). Psychological Preparation of Competitive Judokas - A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371-380.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intensjonsavtale



Ønske om veileder på masteroppgaven Kull 2015/2017

Studentens navn: Erland Thomassen

Telefon og E-post: 412 52192 - Erlands.post@gmail.com

Tema for oppgaven: Kampsport (enda l. tt usikkert hvilket psykologisk tema)

Tatt opp på hovedmodul/emne: MA402 - Avansert idrettspsykologi
MA403 - Advanced psychology of sport

Intensjonsavtale:

Ønsket veileder skal være forspurt. Både student og veileder bes derfor om å signere intensjonsavtalen som bekrefter at begge parter er åpne for et samarbeid. Intensjonsavtalen er ikke forpliktende.

Erland Thomassen

Student

Frank Arzmann

Ønsket veileder

Dersom det av ulike årsaker ikke er mulig å inngå en intensjonsavtale, bes studenten likevel å fylle ut skjemaet så godt det lar seg gjøre.

Eventuelle kommentarer:

(Bruk evt. baksida)

Skjema leveres i posthylle eller elektronisk til kontorsjef på den seksjonen studenten er tilknyttet.

Frist for levering av skjemaet er satt til torsdag 28. januar 2016.

Studentens underskrift

NIH, den 22/01 Erland Thomassen

Kontorsjefer/rådgivere:

Fysisk Prestasjonsevne (SFP): Beate Kristensen
Coaching og psykologi (SCP): Kristin Andersen
Kroppøving og pedagogikk (SKP): Oddbjørn Alstad
Kultur og samfunn (SKS): Lene Røe
Idrettsmedisinske fag (SIM): Solveig Sunde

Vedlegg 2: Godkjenning fra NSD



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

Vår dato: 22.08.2016

Vår ref: 49299 / 3 / STM

Deres dato:

Deres ref.

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 23.07.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

49299	<i>Kampsportutøveres mentale konkurranseforberedelser - Hva gjør de uken før og på konkurransedagen?</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Frank Eirik Abrahamsen</i>
Student	<i>Erlend Thomassen</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, ombudets 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, 30.05.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Siri Tenden Myklebust

Kontaktperson: Siri Tenden Myklebust tlf: 55 58 22 68

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Erland Thomassen Erlands.post@gmail.com



Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

I meldeskjemaet er det krysset av for at det skal publiseres personopplysninger i oppgaven. Personvernombudet legger til grunn at dette er feil og har endret dette punktet. Vi gjør oppmerksom på at dersom personopplysninger skal publiseres må det innhentes et eksplisitt samtykke til dette. Det framgår ikke av informasjonsskrivet at personopplysninger skal publiseres.

Personvernombudet legger til grunn at student etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.05.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Vedlegg 3: Mail til Norges Kampsportforbund

Hei [navn],

Jeg er i gang med min masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole (seksjon coaching og psykologi). Hensikten med oppgaven er å sette dagslys på den mentale siden av kampsport, og kunne gi retningslinjer for utarbeiding av konkurranserutiner og mental trening for utøvere som ønsker å utvikle seg.

Jeg ønsker å intervju 5-6 utøvere på høyt nivå for å samle inn data om hvordan de forbereder seg mentalt før kamper. Det kan også bli aktuelt å intervju 1-2 trenere. Deltakerne ønskes å ha lang erfaring og høyt nivå innenfor sin idrett. Aktuelle kampsporter er taekwondo, karate og eventuelt jujutsu og bryting.

Sammen med veileder Frank Abrahamsen, søker jeg nå deltakere som kan være aktuelle til studien. Jeg har tidligere spurt [sensurert⁷], og venter fortsatt svar fra han. [sensurert⁸] har satt oss i kontakt med noen utøvere innenfor karate. Har du mulighet til å hjelpe, setter vi veldig pris på det.

Ser frem til å høre fra deg.

Vennlig hilsen
Erland Thomassen

⁷, ⁸ Ansatte ved Norges Kampsportforbund. Sensurert i besvarelsen grunnet etiske hensyn.

Vedlegg 4: Informasjonsmail til deltakere

Hei,

Takk for din interesse i studien. Her er litt videre informasjon;

Hensikten med studien er å innhente data om kampsportutøveres mentale konkurranseforberedelser og trening av mentale ferdigheter, for å videre kunne gi anbefalinger rundt dette temaet.

Deltakelsen innebærer å være med i et intervju, der vi prater om dine mentale forberedelser til kamper og stevner. Innsamlet data vil anonymiseres og behandles konfidensielt. Ingen deltakere vil kunne gjenkjennes i den ferdige sluttartikkelen.

Datainnsamlingen begynner i oktober. Jeg har ikke fått videre informasjon om når de neste samlingene er, eller hvor treningene foregår på ulike datoer. Både tidspunkt og sted for intervjuene er fleksibelt. Bor du utenfor Oslo, kan vi legge intervjuet til en av treningssamlingene. Gi meg tilbakemelding på hvilket tidspunkt det passer for deg å gjennomføre intervjuet, så avtaler vi videre.

Deltakelse er frivillig, og det er på ethvert tidspunkt mulig å ubegrunnet trekke seg, uten at det får videre konsekvenser.

Ha en videre fin dag,

Vennlig hilsen
Erland Thomassen

Vedlegg 5: Informert samtykke

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Mentale konkurranseforberedelser i kampsport

Bakgrunn og formål

Hensikten med studien er å gi anbefalinger om utarbeiding av mentale konkurranseforberedelser og trening av mentale ferdigheter til utøvere som ønsker videre utvikling.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer et intervju som omhandler mentale konkurranseforberedelser. De vil tas opp på lydopptak og skrives til papirformat for å bli brukt i prosjektets analyser. Deltakere vil ha mulighet til å tilpasse intervjuenes tidspunkt, slik at det eksempelvis ikke forstyrrer forberedelser til kommende konkurranser.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun student og veileder ved Norges Idrettshøgskole vil ha tilgang til personopplysningene. Data og opptak vil lagres innelåst ved skolen, og navneliste/koblingsnøkkel vil lagres adskilt fra øvrige data. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon. Artikkelen vil om ønskelig sendes ut til deltakere i forkant av publisering, slik at de kan godkjenne teksten og gi eventuelle kommentarer til endringer.

Prosjektet skal etter planen avsluttes juni 2017. Ved prosjektslutt anonymiseres alle personopplysninger.

Frivillig deltakelse

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

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med prosjektleder Erland Thomassen, telefonnummer 412 52 192 eller veileder/daglig ansvarlig Frank Abrahamsen, telefonnummer 941 88 982.

Studien er godkjent av Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 6: Intervjuguide

Intervjuguide masteroppgave

«Kampsportutøveres mentale konkurranseforberedelser – Hva gjør de perioden før og på konkurransedagen?»

1 Ramme

Uformell prat

2 Informasjon

Informert samtykke

Kort om samtalens tema (bakgrunn og formål)

Etiske hensyn (anonymitet, taushetsplikt)

Spør om deltakeren har eventuelle spørsmål

3 Overgangsspørsmål

Hvordan opplever du det å være kampsportutøver på internasjonalt nivå?

Hvilke utfordringer opplever du som betydelige i konkurranser?

4 Nøkkelspørsmål

Hvilke konkurranseforberedelser er viktig for deg?

Hvordan forbereder du deg mentalt til konkurranser?

- Før kampdagen
- På kampdagen
- Nasjonale vs. internasjonale stevner

Hvilke mentale teknikker bruker du i forberedelsene?

Hvordan har dine mentale konkurranseforberedelser endret seg over tid?

Hvordan har du og treneren samarbeidet om utarbeidelse av dine konkurranseforberedelser?

Hvilke råd ville du gitt en uerfaren utøver knyttet til konkurranserutiner?

5 Oppsummering

Oppsummering av intervjuet

Er det mer du vil legge til?

Avrundning, takk for intervjuet

Vedlegg 7: Mail med intervjutranskripsjoner

Hei,

Vil igjen takke for din deltakelse i studien. Vedlagt ligger intervjuet vårt i skriftlig form - det er en del sider, og er selvfølgelig frivillig om du vil lese! Hensikten med det er at du kan lese, bekrefte og godkjenne. Gjerne gi tilbakemeldinger hvis det er ting du vil endre, legge til eller ta bort. Marker eventuelt bare teksten i dokumentet, legg til kommentar og send tilbake. Jeg har finpusset litt på setninger, slik at det blir lettere å lese. Dette er kun mindre endringer, og hele meningsinnholdet er ivaretatt.

Jeg har sensurert navn, steder, alder og lignende opplysninger som indirekte eller direkte kan personidentifiseres. Hvis jeg har glemt enkelte ord, vil jeg sensurere disse når jeg arbeider med det resultatene vinter, slik at det blir sikrer deltakernes anonymitet i studien.

Når prosjektet er ferdig vil lydfilene destrueres, og de sensurerte intervjutranskripsjonene vil lagres i et sikret arkiv ved Norges Idrettshøgskole, slik at resultatene eventuelt kan anvendes i senere studier.

Har et par spørsmål til, supert hvis du skriver et raskt svar på de;

- Hvor mye trener du fysisk per uke på fellestrening og egentrening?
- Hva legger du i «mental trening» og «mentale konkurranseforberedelser», hvordan vil du beskrive det?

Send gjerne et svar i løpet av uka :) Har du noen ønsker utover dette, så ønsker vi i å imøtekomme det.

Lykke til med trening og konkurranser videre!

Vennlig hilsen

Erland

Vedlegg 8: Braun sine seks steg til en god analyse

Table 1 Phases of thematic analysis

Phase	Description of the process
1. Familiarizing yourself with your data:	Transcribing data (if necessary), reading and re-reading the data, noting down initial ideas.
2. Generating initial codes:	Coding interesting features of the data in a systematic fashion across the entire data set, collating data relevant to each code.
3. Searching for themes:	Collating codes into potential themes, gathering all data relevant to each potential theme.
4. Reviewing themes:	Checking if the themes work in relation to the coded extracts (Level 1) and the entire data set (Level 2), generating a thematic 'map' of the analysis.
5. Defining and naming themes:	Ongoing analysis to refine the specifics of each theme, and the overall story the analysis tells, generating clear definitions and names for each theme.
6. Producing the report:	The final opportunity for analysis. Selection of vivid, compelling extract examples, final analysis of selected extracts, relating back of the analysis to the research question and literature, producing a scholarly report of the analysis.

(Virginia Braun & Clarke, 2006)

Vedlegg 9: Endringsskjema og godkjenning fra NSD

Endringsskjema

for endringer i forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt

(jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter)

Endringsskjema sendes per e-post til:

personvernombudet@nsd.no

1. PROSJEKT	
Navn på daglig ansvarlig: Frank Eirik Abrahamsen	Prosjektnummer: 49299
Evt. navn på student: Erland Thomassen	

2. BESKRIV ENDRING(ENE)	
Endring av daglig ansvarlig/veileder: Ingen endring	<i>Ved bytte av daglig ansvarlig må bekreftelse fra tidligere og ny daglig ansvarlig vedlegges. Dersom vedkommende har sluttet ved institusjonen, må bekreftelse fra representant på minimum instituttnivå vedlegges.</i>
Endring av dato for anonymisering av datamaterialet: Innlevering av masteroppgaven (prosjektet) utsettes til 30. oktober.	<i>Ved forlengelse på mer enn ett år utover det deltakerne er informert om, skal det fortrinnsvis gis ny informasjon til deltakerne.</i>
Gis det ny informasjon til utvalget? Ja: <input type="checkbox"/> Nei: <input type="checkbox"/> Hvis nei, begrunn:	
Endring av metode(r): Ingen endring	<i>Angi hvilke nye metoder som skal benyttes, f.eks. intervju, spørreskjema, observasjon, registerdata, osv.</i>
Endring av utvalg: Ingen endring	<i>Dersom det er snakk om små endringer i antall deltakere er endringsmelding som regel ikke nødvendig. Ta kontakt på telefon før du sender inn skjema dersom du er i tvil.</i>
Annet:	

3. TILLEGGSPPLYSNINGER

--

4. ANTALL VEDLEGG	
0	<i>Legg ved eventuelle nye vedlegg (informasjonsskriv, intervjuguide, spørreskjema, tillatelser, og liknende.)</i>

Svar fra NSD:

BEKREFTELSE PÅ ENDRING

Vi viser til endringsskjema registrert hos personvernombudet 26.05.2017.

Vi har nå registrert 30.10.2017 som ny dato for prosjektslutt. Vi har også registrert at utvalget informeres om utsettelsen.

Personvernombudet forutsetter at prosjektopplegget for øvrig gjennomføres i tråd med det som tidligere er innmeldt, og personvernombudets tilbakemeldinger. Vi vil ta ny kontakt ved prosjektslutt.

--

Med vennlig hilsen,
[sensurert]

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS | NSD – Norwegian Centre for Research Data
Harald Hårfagres gate 29, NO-5007 Bergen
T: (+47) 55 58 21 17
postmottak@nsd.no www.nsd.no

