

Peter Aas Gulbrandsen

Hvordan opplever og håndterer fotballspillere svingninger i psykologisk momentum?

En kvalitativ studie av momentum
sett fra et self-efficacy perspektiv

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2020

Sammendrag

Formålet til den aktuelle studien gikk ut på å øke kunnskapen om fenomenet psykologisk momentum gjennom å beskrive hvordan fotballspillere opplever og håndterer perioder med enten sterke eller svake prestasjoner og resultater. I tillegg ønsket man å undersøke om et mer etablert rammeverk for selvtillit slik som Self-efficacy Theory (Bandura, 1977) kunne være nyttig som en mulig forklaringsramme for opplevelsene knyttet til psykologisk momentum.

Datamaterialet ble samlet inn gjennom kvalitative intervjuer med fire fotballspillere fra et damelag i norsk toppfotball og analysert ved hjelp av tematisk analyse (Braun & Clarke, 2012).

Funnene tyder på at momentum som begrep stort sett blir erstattet av synonymer i norsk kvinnefotball, men at utøverne har mange synspunkter om og opplevelser med fenomenet. Fem hovedtemaer ble identifisert fra intervjuene: Forstyrrelser (og hvordan unngå disse), valg (og hvordan disse påvirkes), opplevd sannsynlighet for suksess, trygghet, samt en langtidskomponent som spesielt ser til å påvirke egenverdien av idretten som fikk tilnavnet drive. Et temakart ble utarbeidet for å forsøke å forklare sammenhengene mellom temaene og hvordan momentumprosessen arter seg. Her tyder resultatene i studien på at trygghet og opplevd sannsynlighet for suksess sammen er med på å påvirke i hvilken grad forstyrrelser gjør seg gjeldende når spillerne skal foreta valg på banen, mens drive-komponenten er med på å påvirke spillernes inngang til kamp, samt opplevelser og handlinger i mellomtiden. Hvert enkelt tema diskuteres i tillegg opp mot self-efficacy. Funnene tyder på at self-efficacy kan se ut som et nyttig verktøy for å forklare noen av mekanismene i prosessen, og virker som et område å undersøke videre i fremtidig momentumforskning. Studien som helhet støtter imidlertid opp om momentum som en omfattende prosess som kanskje forklares best sammen med flere relaterte idrettspsykologiske fenomener slik som team cohesion, flow og choking i tillegg til self-efficacy. Relevans for videre forskning og tips til anvendelse av funnene diskuteres.

Innhold

1. Innledning og bakgrunn for oppgaven	1
1.1 Beskrivelse av tema	1
1.2 Eksisterende kunnskap og forskning	3
1.3 Oppsummering av forskningsbehov	7
1.4 Presentasjon av problemstilling	10
2. Teoretisk bakgrunn og sentrale begreper	12
2.1 Beskrivelse av teorier	12
2.1.1 Self-efficacy	12
2.1.2 Kollektiv efficacy	16
2.1.3 Sentrale begreper	17
3. Metode	20
3.1 Design	20
3.2 Utvalg – og utfordringer knyttet til dette	20
3.3 Datainnsamlingsmetode	21
3.4 Refleksivitet - forskeren og epistemologisk ståsted	23
3.5 Prosedyre	25
3.6 Analysemetoder	26
3.7 Vurdering av undersøkelsens validitet og reliabilitet	29
3.8 Etikk	31
4. Funn og diskusjon	33
4.1 Temakart for studiens forståelse av psykologisk momentum	36
4.2 Valg	38
4.2.1 Flytsone som synonym for momentum – og om instinktive valg og flow	38
4.2.2 Om et selvbevisst valg er et dårlig valg?	41

4.2.3	Valg med tid til overveielse	43
4.2.4	Valg sett fra et self-efficacy perspektiv.....	45
4.3	Unngå forstyrrelser	47
4.3.1	Indre kilder til forstyrrelse.....	48
4.3.2	Ytre kilder til forstyrrelse	50
4.3.3	Forstyrrelser forklart ut fra et self-efficacy perspektiv	52
4.4	Opplevd sannsynlighet for å nå mål – eller bevis på kompetanse.....	54
4.4.1	Betydningen av egne prestasjoner - og faktorer som påvirker dem.....	55
4.4.2	Bevis på kompetanse som ikke går direkte på spillerens egne prestasjoner	58
4.4.3	Ukontrollerbare faktorer.....	61
4.4.4	Opplevd sannsynlighet for måloppnåelse fra et self-efficacy perspektiv	65
4.5	Trygghet-utrygghet.....	67
4.5.1	Viktigheten av målet og trusselen mot egen identitet	68
4.5.2	Lags-elementet	69
4.5.3	Trenerens særegne posisjon	71
4.5.4	Trygghet sett fra et self-efficacy perspektiv.....	73
4.6	Drive	75
4.6.1	Egenverdi og påvirkning av utøvernes hverdag	75
4.6.2	Drive fra et self-efficacy perspektiv.....	79
4.7	Sammensetning av det helhetlige bildet temaene danner	80
4.7.1	Sammensatt bilde i forhold til self-efficacy	81
5.	Konkluderende bemerkninger.....	83
5.1	Begrensninger.....	83
5.2	Veien videre.....	85
	Referanser.....	90
	Vedlegg:	97

Forord

Denne masteroppgaven føles som en kulminasjon av en ganske lang og relativt kronglete prosess fra et årstudium i Kristiansand, til en Bachelorgrad ved UiO med enkeltemner fra NIH og en plukking av ekstra fag for å forsøke å ta mastergraden på kortere tid – til et avbrutt masterprosjekt og en ny start med et nytt prosjekt frem til hit vi er i dag.

Proessen har vært tidvis tung, men lærerik og interessant.

Jeg vil takke familie og venner som har bidratt med støtte, oppmuntring og nødvendige avbrekk underveis. Spesielt må jeg trekke frem mamma og pappa som har bydd inn på utallige middager mens jeg har vært i skrivemodus, samt mine to brødre som alltid er en støtte og har bidratt med tips og verdifulle tilbakemeldinger.

En stor takk rettes også til kontaktpersoner i ulike fotballklubber som har forsøkt å hjelpe meg med data, og en spesielt stor takk til intervjudeltakerne for å sette av tid, åpne opp, og bidra med verdifulle perspektiver.

Sist, men ikke minst vil jeg takke min flinke veileder Frank Abrahamsen for både positivitet og oppmuntring samt gode tips og rettleidninger gjennom prosessen, i det som jeg vet har vært en tidvis tung men forhåpentligvis også lærerik og interessant periode for din del.

Covid-19 har også bydd på noen ekstra utfordringer i forbindelse med gjennomføringen av masteroppgaven, men i likhet med verdenssamfunnet ser det ut til at oppgaven kommer seg igjennom i det som har vært en relativt tung, men også lærerik periode for alle involverte.

Til sist håper jeg at du som leser oppgaven finner noen nyttige perspektiver og dermed ender opp med din egne lærerike og interessante opplevelse som forhåpentligvis bare blir tidvis tung!

Peter Aas Gulbrandsen

1. Innledning og bakgrunn for oppgaven

1.1 Beskrivelse av tema

'That comes when you sign for Man United,' Solskjaer added. 'You know you're going to play in front of the best fans in the world. Confidence is not something you store into the fridge and pick out. You earn it by your performances, by your training, how you feel.' (Luckhurst, 2018a).

Sitatet stammer fra en artikkel i Manchester Evening News datert 24. desember 2018. Ole Gunnar Solskjær har fem dager tidligere blitt utnevnt som caretakermanager til det mange vil omtale som verdens største fotballklubb. Intervjuet blir ført i pennen av Samuel Luckhurst i etterkant av en 5-1 hjemmeseier over Cardiff City, i det som har vært en sesong preget av svake hjemmebaneresultater for klubben (5 seiere på 12 forsøk). Solskjær uttrykker i svaret sitt en forståelse for at spillerne kan bli uroet mentalt av å skulle spille for United på hjemmebane, og at dette kan være en av årsakene til den svake formen (Luckhurst, 2018a). I tillegg poengterer han det han ser på som mekanismene bak en avgjørende faktor for bedring av problemet – *selvtillit*.

De neste fire kampene ender også med seiere for Solskjærs United, og på pressekonferansen i etterkant av FA-cupkampen mot Reading snakker caretakermanageren om den gode selvtilliten og ønsket om å opprettholde *momentum*: «'I think the players are getting confidence and the feeling is that we have momentum,' Solskjaer said. 'It's about keeping it up and let's see where it takes. We're always good towards the end of the season anyway.'» (Luckhurst, 2018b). Det omtalte momentumet ser ut til å vare en stund til (9 seiere, 2 uavgjorte og et tap på de neste 12 kampene), men spådommen i siste del av sitatet får Solskjær mindre rett i. Etter to strake tap mot Arsenal og Wolves og en dårlig forestilling med en knepen seier mot Watford handler avisartiklene om at United må passe seg for å miste sitt omtalte momentum (Se f.eks: Ogden, 2019; Wheeler, 2019). Momentum eller ei blir sesongavslutningen betydelig svakere enn Solskjærs start, med kun to seiere, to uavgjorte og hele syv tap på de siste elleve kampene.

Variasjonen og faktorene som bidrar til de endelige resultatene i toppidrett er – forståelig nok – svært sammensatte, noe som gjør det svært vanskelig å sette fingeren på hovedårsakene til slike periodevise svingninger i prestasjoner (George, Feltz, & Chase, 1992). På tross av dette understreker det innledende eksempelet et par ting: Både medier og idrettspersoner ser ut til å

ha et sterkt fokus på opplevelsen av momentum når slike svingninger opptrer, og Solskjær trekker i vårt eksempel frem selvtillit som symptomatisk i perioder der det går godt, eller uventet dårlig. For å ta tak i den første av disse er en opplevd følelse av momentum på ingen måte begrenset til fotball og refereres til både for lag, for prestasjoner hos enkeltutøvere, for perioder over flere kamper/konkurranser eller for perioder innad i disse (Vergin, 2000). I basketball er det gjort en rekke studier på fenomenet under betegnelsen *hot hand* (Bar-Eli, Avugos, & Raab, 2006), mens man i baseball har benyttet termene *hittings streaks* og *batting slumps* (Albright, 1993; Prapavessis & Grove, 1995). Selv om momentum ofte blir omtalt har det blitt poengtert i nyere litteratur at fenomenet fortsatt er noe man har hatt problemer med å få tak på vitenskapelig (Moesch & Apitzsch, 2012), samt at dynamikken bak forekomst og forløp er lite kjent (Briki, Den Hartigh, Hauw, & Gernigon, 2012). På grunn av mangel på overensstemmende forskningsresultater relatert til fenomenet virker det også som om meningene er delte blant forskere og teoretikere om momentum faktisk kan betegnes som en reell prestasjonspåvirkende faktor, eller om dette kun bør ses på som en feiloppfattelse (Crust & Nesti, 2006). Selv om det sistnevnte skulle være tilfellet, virker det dog som om det er bred enighet om at utøvere, trenere, tilskuere og media deler oppfattelsen om at momentum er en betydningsfull, påvirkende faktor, noe som uansett gjør fenomenet til et interessant studieområde.

Dersom man tar tak i det andre poenget illustrert av Solskjær i innledningen – selvtilliten – er det forholdsvis enkelt å trekke paralleller mellom momentumteorier som predikerer økt sannsynlighet for bedret prestasjon ved positivt psykologisk momentum (og vise versa for negativt psykologisk momentum), og et beskrevet gjensidig påvirkende forhold mellom self-efficacy og prestasjon. Self-efficacy er et etterhvert veletablert konstrukt introdusert av Albert Bandura (1977) som viser til individets tro på sine egne evner til å mestre oppgaver. I tillegg til å ha et mer etablert teoretisk rammeverk, er også selvtillit en langt mindre kontroversiell påvirker av prestasjon enn momentum, og forholdet har blitt funnet i meta-analyser blant annet for prestasjoner i arbeid og i akademia så vel som idrett (Judge & Bono, 2001; Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000; Multon, Brown, & Lent, 1991; Woodman & Hardy, 2003). Hvis momentum og self-efficacy i stor grad påvirker og blir påvirket likt, og at førstnevntes forhold til prestasjon i kan se ut til å medieres i noen grad gjennom effekter fra sistnevnte (Taylor & Demick, 1994; Vallerand, Colavecchio, & Pelletier, 1988), vil det være interessant å forsøke å benytte det etablerte teoretiske rammeverket til å tolke opplevelsene av momentum som virker å være svært utbredt for toppidrettsutøvere.

1.2 Eksisterende kunnskap og forskning

Psykologisk momentum blir altså benyttet i litteraturen som en betegnelse på det opplevde gjensidig påvirkende forholdet mellom psykologiske parametere og prestasjonsnivå, der positivt momentum vil føre med seg økte psykologiske ressurser som igjen vil kunne føre til videre økt prestasjon (Vallerand et al., 1988). Som nevnt i innledningen eksisterer det en del forskning som setter spørsmålsteget ved om dette forholdet faktisk er mulig å observere, eller om det i stor grad dreier seg om overtro. I en studie av seiersrekker og tapsrekker i basketball konkluderte for eksempel forfatterne med at kun 5 av 86 inkluderte rekker brøt med forventet testing av tilfeldighet, og at det ser ut til at utøvere og tilskuere overvurderer momentum som en påvirkende faktor (Vergin, 2000). En annen studie der volleyballkonkurranser ble manipulert fant resultater som støttet opp om en innledende positiv spiral mediert av team-efficacy, mens de ikke fant noen videre predikert prestasjonsøkning etter at denne var etablert. I tillegg fant man en omvendt effekt ved induisert negativt momentum der prestasjonen faktisk bedret seg (Stanimirovic & Hanrahan, 2004). Linken mellom lagsamhold (cohesion) har også blitt foreslått av andre forfattere (f.eks. Eisler & Spink, 1998 i (Sabin & Marcel, 2014)). En tredje studie der man analyserte håndballkamper hadde også problemer med å finne igjen momentum når de analyserte hele kamper, mens de på den annen side fant bevis på perioder med momentum i så mye som 75% av de analyserte kampene (43). Dette ledet forfatterne til en hypotese om at oppfattelsen av momentum dannes på bakgrunn av korte perioder som typisk ikke varer en hel kamp (Moesch, Bäckström, Granér, & Apitzsch, 2014).

Med unntaket av at psykologisk momentum gjerne har blitt brukt til å beskrive prestasjon i et kortere temporalt perspektiv, er det egentlig enkelt å trekke paralleller fra hvordan man antar at det relaterer prestasjon til Self-Efficacy Theory, og hvordan Bandura beskrev det gjensidig påvirkende forholdet mellom prestasjoner og self-efficacy gjennom sin Sosialkognisjonsteori (Bandura, 1989). På tross av et slikt temporalt skille mellom momentum og self-efficacy og at det har blitt påpekt at psykologisk momentum burde kunne gå dypere i et mikroperspektiv enn det makrokonseptene motivasjon og self-efficacy kan (Crust & Nesti, 2006), har også momentum blitt undersøkt over lengre tid. For eksempel ble det i en eksperimentell studie med kapproing fra 2016 skilt mellom korttids- og langtids momentum (Den Hartigh, Van Geert, Van Yperen, Cox, & Gernigon, 2016). I den aktuelle studien ble det konkludert med at langtids positivt momentum (bygd opp over tre konkurranser i løpet av tre uker) ser ut til å beskytte mot eksperimentelt induisert negativt momentum underveis i en konkurranse.

Ettersom både self-efficacy og psykologisk momentum kjennetegnes av et gjensidig påvirkende forhold til prestasjoner virker det sannsynlig at psykologisk momentum og self-efficacy også påvirker hverandre i et dialektisk forhold. Forfattere som har skrevet om psykologisk momentum peker på at det medierende forholdet til prestasjon sannsynligvis skjer via nettopp self-efficacy og andre kognitive og affektive prosesser (Taylor & Demick, 1994; Vallerand et al., 1988). I den ovennevnte eksperimentelle kappingsstudien fant de at både self-efficacy og oppfatning av momentum økte for gruppene som ble manipulert til å vinne konkurransene over de første ukene, samt at disse deltakerne viste mindre nedgang i begge parametere enn den omvendte gruppen, når de ble utsatt for opplevd negativt korttids momentum under den siste konkurransen (Den Hartigh et al., 2016).

En forskjell som kan være verdt å nevne mellom psykologisk momentum og self-efficacy kan i henhold til Markman og Guenther være at førstnevnte ofte ser ut til å oppfattes som en ytre faktor som bygger seg opp og lever sitt eget liv, til man igjen plutselig mister momentumet (Markman & Guenther, 2007). Self-efficacy er på sin side en indre faktor som i større grad kan oppfattes som kontrollerbar (selv om mange viktige kilder til self-efficacy er ytre faktorer). Hvis denne teorien er riktig vil det i så fall medføre at oppfattet momentum vil være en kilde til self-efficacy vurderinger, og at self-efficacy igjen kan bli en kilde til opprettholdelse eller igangsetting av momentum gjennom påvirket prestasjon. Dersom man skal bruke self-efficacy som forklaringsramme for momentum vil det være interessant å se om utøveres opplevelser ser ut til å stemme overens med en slik forklaring av mekanismene bak.

Det eksisterer også noe normativ forskning knyttet til hvordan man raskest mulig kan komme seg ut av perioder med negativt momentum (såkalte *slumps*). Som nevnt i innledningen eksisterer det mange ulike termer på fenomenet, og som man kan se ut fra definisjonen brukt i studien handler det i det store og det hele om det samme fenomenet: Taylor betegner det som en periode med uforklart nedgang i prestasjonsnivå fra en tidligere etablert standard for en gitt utøver som varer lenger enn forventet gjennom normal variasjon i prestasjon (Taylor, 1988). Videre linkes også den negative formen for momentum her til selvtillit. Det beskrives at periodene kjennetegnes gjerne av redusert selvtillit, og det anerkjennes at dette nesten alltid vil være bidragsytende, men det blir poengtert at det ikke nødvendigvis trenger å være den utløsende faktoren (kan forklares gjennom at self-efficacy både påvirker og blir påvirket i stor grad av prestasjoner). Forfatterens konkrete anbefaling for å bryte ut av negativt momentum er å systematisk identifisere de bidragsytende faktorene (utløsende/primære, sekundære og

tertiære) og utarbeide målsetninger for å bedre samtlige faktorer enten disse er fysiske, tekniske, psykologiske eller teknologiske. I tillegg til vanlige anbefalinger for målsetning (konkrete, målbare, korttids, langtids osv.) legges det vekt på at mål knyttet til prestasjonsnivå bør justeres ved å sammenligne med nylige prestasjoner kontra den tidligere etablerte standarden. Videre anbefales det av forfatterne terapi både individuelt og i gruppe for å bryte den negative emosjonelle spiralen, samt bygge en følelse av støtte, samt opplevd kontroll over formduppen (Taylor, 1988).

En videre anbefaling som støtter opp om behovet for individuell kartlegging i perioder der en utøver er ute av form, er at ulike situasjonelle aspekter ved formduppen kan kreve ulike løsninger til forskjellige tider. Den aktuelle studien undersøkte i tillegg hvordan optimisme og selvtillit (målt med Vealy's modell for sportsselvtillit) påvirker hvilke strategier man benytter seg av for å håndtere situasjonen (coping). Forfatterne konkluderte med at både optimisme (noe som var i tråd med tidligere studier) og deres selvtillitsmål førte til større grad av oppgaveorientert coping og mindre emosjonsorientert coping under en opplevd «slump» (Grove & Heard, 1997). Dette er av interesse ettersom det kan se ut som utøvere håndterer en slik situasjon ulikt på bakgrunn av variasjoner i faktorer relatert til selvtillit, på tross av at de har til felles å være i en situasjon som generelt sett preges av redusert selvtillit. I tråd med anerkjennelsen av at ulike situasjonelle faktorer kan kreve ulik håndtering, poengterer også forfatterne av studien at en predisposisjon til enten oppgaveorientert- eller emosjonsorientert coping kan føre til en dårlig situasjonell match for å bryte ut av formduppen (Grove & Heard, 1997).

Resultatene fra en kvalitativ studie av benyttede copingstrategier hos baseballspillere under opplevde formdupper tyder på at – i tillegg til individuelle forskjeller – juniorspillere i større grad benytter seg av ytre støtte (medspillere, trenere, støtteapparat og andre) og fokus på tekniske aspekter enn erfarne utøvere. Om den rapporterte økte preferansen for mentale ferdigheter hos de erfarne utøverne på bekostning av de mer brukte juniorstrategiene kun er adaptive som følge av utvikling og erfaring, eller avhenger av andre ytre faktorer (som f.eks. opplevde forventninger og tilgjengelighet til støtteapparat), er et interessant spørsmål studien ikke besvarer. Hvis det sistnevnte er tilfellet vil dette potensielt kunne føre til tilfeller der coping samsvarer dårlig med tanke på situasjonell matching til den opplevde formduppen, i tråd med anbefalinger presentert tidligere (Grove & Heard, 1997). I tillegg etterlyses det i studien av baseballspillerne dybdeintervjuer for å øke forståelsen av hovedårsaker til

formduppene samt forholdet mellom årsakene og copingstrategiene utøverne benytter seg av (Prapavessis & Grove, 1995).

Som nevnt i innledningen er selvtillit en mye mindre kontroversiell og mer velstudert påvirker av prestasjoner både i idrettssammenheng og på andre arenaer (Judge & Bono, 2001; Moritz et al., 2000; Multon et al., 1991; Woodman & Hardy, 2003). I tillegg understreker de to idrettsspesifikke meta-analysene (Moritz et al., 2000; Woodman & Hardy, 2003) at linken mellom slike spesifikke mål for selvtillit og prestasjon ser ut til å være sterkere enn for mer generelle mål på selvtillit.

Selv om koblingen mellom selvtillit og prestasjon er veletablert og det eksisterer anerkjente teoretiske rammeverk som self-efficacy, finnes det sider ved selvtillit som er mindre studert-spesifikt for denne oppgaven først og fremst med tanke på svingninger over tid. En av de klassiske studiene av bidragsytende faktorer til idrettsprestasjon gjort av Gould og kollegaer med olympiske toppidrettsutøvere og trenere, trekker selvtillit frem som en sentral faktor, men poengterer mer interessant at selvtillitsfaktoren er spesielt utsatt for ustabilitet i et slikt pressinduserende miljø (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999). En studie fra 2009 tar opp denne tråden og viser til at selv om klassiske studier som denne av Gould og kollegaer understreker at press og distraksjoner ser ut til å gjøre selvtilliten sårbar, har disse nedbrytende faktorene og håndteringen av dem blitt undersøkt i mindre grad. Videre blir det argumentert for hvordan man har forsøkt å forklare den ofte påviste linken mellom selvtillit og prestasjon gjennom utvikling av teoretisk rammeverk som Vealey sin modell for sportsselvtillit (Vealey, 1986), men at de underliggende mekanismene i stor grad har blitt ignorert (Hays, Thomas, Maynard, & Bawden, 2009).

Den aktuelle studien av Hayes og kollegaer viderefører også en anbefaling fra tidligere studier (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005) om at selvtillitsforskning bør bevege seg vekk fra en historisk akseptert tilnærming som handler om å bygge opp så høye nivåer for selvtillit som mulig. Istedenfor argumenterer de for viktigheten av å utvikle metoder for å beskytte eksisterende selvtillit og vedlikeholde denne i perioder før, under og etter konkurranse. I den aktuelle studien påpeker forfatterne også at kvinner i enda større grad enn menn så ut til å bli påvirket av svingninger i selvtillit etter å ha nådd de øverste nivåene innen toppidrett (Hays et al., 2009). Videre blir viktigheten av at intervensjoner for å opprettholde selvtillit blir individuelt tilpasset understreket. For å tilpasse disse er anbefalingen at det legges sterk vekt

på hovedkildene som selvtilliten har blitt bygd opp gjennom, ettersom disse allerede har vist seg å spille en sentral rolle. Forfatterne poengterer at kildene til selvtillit antakeligvis varierer på bakgrunn av både idrettsspesifikke, demografiske og organisatoriske faktorer og at intervensjoner bør tilpasses utøverens behov på bakgrunn av dette. I tillegg til å gjøre de mest benyttede kildene mer robuste vil det i henhold til Hays og kollegaer være mulig å øke spekteret av kilder, og i hvilket omfang de ulike kildene benyttes. Her understrekes det også at den nødvendige individuelle kartlegging ikke vil kunne gjøres ved hjelp av standardiserte spørreskjema. Å kartlegge variasjon i kilder til selvtillit opplevd av ulike toppidrettsutøvere vil dermed være av betydning, samt at det er av interesse å studere hva utøvere faktisk gjør for å holde disse viktige selvtillitskildene intakt under press og opplevd motgang. På bakgrunn av dette vil kilder til – og påvirkning fra – self-efficacy legges til grunn for store deler av det teoretiske bakteppet for oppgaven, som en ramme for å forklare hvordan utøvere selv opplever svingningene i perioder med positivt eller negativt momentum.

1.3 Oppsummering av forskningsbehov

Det første som blir fremtredende i oppgavens gjennomgang av litteratur er at det fortsatt hersker en del tvil rundt konseptet psykologisk momentum, og hvorvidt man klarer å finne bevis for fenomenet når man undersøker prestasjoner. Dette – kombinert med gjentatte funn av at momentum omtales og oppfattes av de involverte – er for så vidt grunn nok i seg selv til at man burde fortsette arbeidet for å øke forståelsen av momentum. Videre vil – som tidligere nevnt – opplevelsen, uavhengig av om den er en reell prestasjonspåvirkende faktor eller ei, spille en rolle for helheten, og antageligvis påvirke andre faktorer slik som for eksempel self-efficacy. I tillegg til dette finnes det en del argumenter som gjør at det er for tidlig å legge debatten død om den direkte observerbare momentumeffekten (av enkelte forskere beskrevet som *behavioural momentum* skilt fra *psychological momentum*). For eksempel har flere av studiene kontrollert for variabelen ferdighet (Richardson, Adler, & Hanks, 1988; Vergin, 2000) og pekt på dette som en hovedårsak til at man ikke har kunnet observere momentum. Det å kontrollere for å operasjonalisere noe så sammensatt og komplekst som ferdighet kan potensielt være problematisk av flere grunner. Det poengteres for eksempel av George og kollegaer at selv for et anerkjent signifikant mål som self-efficacy kan man ikke forvente at massive deler av variasjonen i poenggivning eller andre sluttresultater forklares, da slike utfall blir påvirket av mange andre faktorer i tillegg (George et al., 1992). Bandura skrev også i sin bok om self-efficacy fra 1997 at prestasjon i seg selv sjelden, om noensinne, måles med komplett treffsikkerhet, og at mengden av korrelasjoner som kan trekkes dermed ikke bør

tolkes som om prestasjonsutfall er feilfrie (Bandura, 1997, s.64, i Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Det er i tillegg en mulig logisk brist i å kontrollere for ferdighet dersom man anerkjenner at evnen til å kontrollere de psykologiske ferdighetene som påvirkes under positivt psykologisk momentum er en del av det å besitte gode ferdigheter. For det tredje vil det å være oppfattet som – og i enkelte studier operasjonalisert som – å inneha større ferdighet enn motstanderen i seg selv være en mulig kilde til self-efficacy (verbal overtalelse fra medier/ytre omgivelser). Hvis man godtar at self-efficacy antageligvis er en mekanisme som operer med (eller forårsaker) momentum vil denne kilden kunne bidra til at de «ferdighetsfulle» utøverne enklere kan indusere positivt momentum eller bryte ut av negativt momentum som følge av «bevisene» på at de er ferdighetsfulle.

I tillegg til det første argumentet for behov for videre forskning som kan belyse debatten rundt psykologisk momentum som konsept, vil et naturlig andreargument gå på at det ser ut til at flere av de ovennevnte studiene etterlyser identifisering av faktorer som virker å være utløsende for momentum. Det å finne resultater som støtter opp om en direkte observerbar årsak-virkning effekt blir nødvendigvis vanskeligjort dersom man mangler en grunnleggende forståelse av opplevelsen og oppfattelsen av fenomenet. På grunn av dette understreker også Crust og Nesti (2006) behovet for kvalitativ forskning i deres review. Jones og Harwood poengterer på lignende måte i deres studie fra 2008 at verdien av årsaks-virkning-modellene for momentum så langt er uklare med tanke på praktisk anvendelse og at det er et behov for større mengder med undersøkelser av oppfatninger om momentum fra de som selv er involvert i konkurransedretten (M. I. Jones & Harwood, 2008). Selv om generaliserbarhet og representativitet er vanskelig å håndtere kvalitativt, har det blitt argumentert for at en akkumulativ tilnærming på tvers av studier kunne være med på å styrke slutninger om opplevelsen på tvers av situasjoner, kulturer og kontekst (Willig, 2013, s. 17), så vel som å potensielt kunne generere ny dybdekunnskap. I tråd med presenterte funn om at kvinner i toppidretten kan se ut til å la seg påvirke enda sterkere når det kommer til svingninger i selvtillit (Hays et al., 2009) vil det være spesielt interessant å øke kunnskapen om opplevelser fra deres ståsted. Med bakgrunn i den presenterte momentumstudien av volleyballkonkurranser som fant at team efficacy kunne være medierende (Stanimirovic & Hanrahan, 2004), vil det også være interessant å øke kunnskapen knyttet til hvordan aspekter ved det å være del av et lag kan være med å påvirke.

Det tredje argumentet for at man fortsatt burde øke forståelsen av momentum i idrett leder rett over i neste område som det virker fruktbart å undersøke nærmere, nemlig hvorvidt selvtillit (og da spesifikt self-efficacy) kan virke som en forklaringsramme for opplevd psykologisk momentum. Som det kommer frem fra litteraturgjennomgangen har forholdet mellom de to både blitt teoretisk hypotisert (Taylor & Demick, 1994) og korrelert gjennom eksperimentelle studier (Den Hartigh et al., 2016). Et tidligere eksperiment som spesifikt undersøkte self-efficacy som forklaringsvariabel for momentum, fant enkelte forskjeller ved labindusert medgang og motgang (Shaw, Dzewaltowski, & McElroy, 1992), dette samt den tidligere nevnte mulige forskjellen om oppfattelse av indre versus ytre kontroll (Markman & Guenther, 2007) gjør det interessant å studere forholdet mellom de to videre. I tillegg vil det være interessant å øke kunnskapen rundt hvordan disse to – i den grad de er ulike – ser ut til å skille seg med tanke på et temporalt aspekt. Dette med tanke på at forskning på psykologisk momentum kanskje egner seg bedre i et mikroperspektiv – som nevnt av Crust og Nesti (2006) i deres review – på tross av at det finnes eksempler der begge har blitt studert innenfor tidsrammer som er mest knyttet til det andre konseptet (Den Hartigh et al., 2016)

I tillegg til disse punktene kommer det også frem av litteraturen anbefalinger – både med tanke på momentum og selvtillit – om grundig individuell kartlegging. For det første for å øke forståelsen om hvilke mekanismer som forårsaker svingninger i opplevd momentum (Crust & Nesti, 2006; Grove & Heard, 1997; M. I. Jones & Harwood, 2008) og hva som gjør selvtilliten sårbar under press (Gould et al., 1999), men også for å undersøke hvorvidt utøvere ser ut til å håndtere opplevelsen av positivt eller negativt momentum i samsvar med de opplevde årsakene til momentumet. Denne individuelle og spesifikke kartleggingen ser også ut til å være en anbefaling for både momentum (Grove & Heard, 1997; Prapavessis & Grove, 1995; Taylor, 1988) og for selvtillit (Hays et al., 2009) med tanke på å utvikle robuste og positive psykologiske forutsetninger for prestasjon.

Som nevnt tidligere er også koblingen mellom prestasjon og self-efficacy ganske godt dokumentert, både innen idrett og på andre arenaer. For eksempel vil man ved et par raske søk på anvendelse av teorien kunne finne såpass varierte områder som for eksempel karrierevalg (Betz & Hackett, 2006), vellykkethet i foreldrerollen (Coleman & Karraker, 1998), avvenning av alkoholisme (Rollnick & Heather, 1982), politisk mestring (Caprara, Vecchione, Capanna, & Mebane, 2009) og hvordan man kan lære bort forskning til studenter (Montcalm, 1999). Det at self-efficacy innehar en posisjon som en teori som anvendes i stor grad også utenfor

idrettsarenaer, gjør at det ville vært av stor interesse for mange dersom man skulle gjøre funn som kan nyansere eller tilføye noen nye perspektiver til teorien.

1.4 Presentasjon av problemstilling

Gjennom presentasjon av eksisterende forskning og oppsummering av forskningsbehovet ser det altså ut til at det vil være verdifullt å undersøke hvordan idrettsutøvere generelt og kanskje også kvinnelige idrettsutøvere spesielt opplever og håndterer perioder med ulik grad av psykologisk momentum gjennom en kvalitativ studie.

En slik oppgave vil i tråd med det første argumentet være nyttig med tanke på at debatten rundt nyttheten og påvirkningsevnen til momentum som konsept virker å være pågående. I tråd med det andre argumentet og de beskrevne etterlysningene burde oppgaven gå ut på å øke forståelsen rundt mekanismene bak opplevd psykologisk momentum gjennom detaljerte beskrivelser av fenomenet. Til dette vil en kvalitativ undersøkelse av fenomenet egne seg godt, slik det for eksempel anbefales av Crust og Nesti (2006). I tråd med tidligere forskning vil det også være et poeng å sørge for at kvinner inkluderes i studien og at man åpner opp for å diskutere perspektiver knyttet til det å være i en lagsetting. Videre vil det ut fra det tredje argumentet være et poeng å utforske self-efficacy som en potensielt fruktbar forklaringsramme. Gjennom å undersøke utøvernes beskrivelser ut fra eksisterende og anvendt teori knyttet til self-efficacy, vil det være mulig å identifisere områder som passer mer eller mindre godt det teoretiske perspektivet. I tråd med disse poengene ser det ut til at en eksplorativ kvalitativ studie egner seg godt og at følgende problemstillinger både vil være mulige å utforske gjennom et mastergradsprosjekt og vil være interessante med tanke på eksisterende litteratur på feltet:

Hovedproblemstillingen blir dermed:

Hvordan opplever og håndterer profesjonelle fotballspillere svingninger i psykologisk momentum?

Med følgende underproblemstilling:

Kan self-efficacy theory ha potensiale som en mulig forklaringsramme for mekanismer i momentumprosessen, og i så fall hvordan?

Gjennom å svare på disse problemstillingene vil man også være med på å øke den individuelle kartleggingen som det avslutningsvis argumenteres for i oppsummeringen av forskningsbehov. Selv om studien ikke vil være normativ av natur vil dette kunne bidra til å øke kunnskapsgrunnlaget om eksisterende variasjon og dermed også være et bidrag til fremtidige studier som ønsker å si noe om individuell tilpasning for prestasjon.

2. Teoretisk bakgrunn og sentrale begreper

2.1 Beskrivelse av teorier

2.1.1 Self-efficacy

Self-efficacy ble først og fremst beskrevet av Albert Bandura som det sentrale aspektet i hans teori om atferdsendring (Bandura, 1977), som igjen kan settes inn i et større perspektiv i hans sosiale læringsteori (Bandura, 1989; Bandura & Walters, 1977), og senere hans sosialkognitive teori (Bandura, 1989). Banduras årsaksforklaring for menneskelig væremåte bygger i teoriene hans på et samspill mellom avgjørende faktorer for atferd, det kognitive/personlige aspektet og faktorer fra miljø/omverden. Self-efficacy betegnes som individets tro på sine egne evner til å mestre ulike hendelser i sin opplevde virkelighet (Bandura, 2010). I Banduras større rammeverk plasseres dermed self-efficacy som en avgjørende personlig/kognitiv faktor, som dermed er med på å påvirke – men også bli påvirket – både av atferd, og miljøet rundt.

I den opprinnelige artikkelen om atferdsendring blir det beskrevet at self-efficacy er under konstant påvirkning fra alle psykologiske prosedyrer både med tanke på hva man tror man kan mestre, og hvor sterk overbevisningen er om at man faktisk mestrer den påtenkte atferden (henholdsvis betegnet som «level» og «strength» av Bandura) (Bandura, 1977). Allikevel blir fire hovedkilder til påvirkning trukket frem: Opplevde prestasjoner (*past performance accomplishments*), opplevelser via modellering (*vicarious experiences*), verbal overtalelse (*verbal persuasion*) og fysiologiske tilstander (*physiological states*). Resultatet av påvirkningen vil føre til gitte nivåer av self-efficacy for spesifikk atferd både med tanke på retning og overbevisning om at man mestrer kravene i situasjonen. Nivåer for self-efficacy vil så i henhold til teorien påvirke menneskelig atferd på en rekke måter, både med tanke på kognitive prosesser, motivasjon, affektive prosesser og avgjørelser (Bandura, 2010).

Når man trekker disse store linjene blir det ganske tydelig at teorien kan benyttes til å forklare og gjøre anslag om menneskelig atferd i et bredt spekter av situasjoner. Fra denne oppgavens perspektiv er det for eksempel enkelt å se for seg hvordan en toppidrettsutøver må forholde seg til store mengder input både fra egne prestasjoner, mengder av feedback fra omverden og fra interne prosesser – både fysiske, kognitive og affektive – samt sammenligning og modellering fra andre, slik som lagkamerater og konkurrenter. Det er på samme måte ganske intuitivt å tenke seg at atferdspåvirkningen som teorien predikerer vil gjøre seg gjeldende i

svært store deler av toppidrettslig liv der både motivasjon, beslutningstaking og kontroll over affektive og kognitive prosesser er viktige nøkkelord for å prestere jevnt på øverste nivå. Ettersom kildene til self-efficacy og den resulterende atferdspåvirkningen tydelig vil være relevant for en toppidrettsutøver vil disse under beskrives mer detaljert i henhold til Banduras teori (1977).

Hovedkilder som påvirker self-efficacy nivåer

Tidligere opplevde prestasjoner regnes i teorien – og har også vist seg – som den viktigste påvirkningen av self-efficacy nivåer (Bandura, 1997, referert i (Feltz et al., 2008)). Ettersom self-efficacy som nevnt over betegnes som individets tro på at det kan mestre ulike hendelser og oppgaver, kan viktigheten av denne kilden forklares av at den nettopp er knyttet til hva individet tidligere har mestret eller feilet. Kort oppsummert skjer påvirkningen av self-efficacy gjennom at individet evaluerer sine egne prestasjoner (*appraisal*) enten som vellykkede eller mislykkede, og at de henholdsvis leder til en økning eller senkning av self-efficacy sammenlignet med utgangsnivået før prestasjonen ble selvevaluert. I hvilken grad self-efficacy nivåene avhenger av en rekke faktorer i henhold til teorien, blant annet: vanskelighetsgrad på prestasjonen, innsatsnivå, hva slags standard man har satt for seg selv og om man oppfatter den gitte ferdigheten som noe oppnåelig/dynamisk eller noe som er iboende/statisk (Feltz et al., 2008).

Opplevelser via modellering påvirker self-efficacy nivåer gjennom observasjon av- og sammenligning med andre. Gjennom å innhente informasjon om hvordan en annen håndterer en gitt situasjon vil individet kunne trekke slutninger om hvordan man selv sannsynligvis vil eller kan mestre tilsvarende situasjon. Dette vil da igjen kunne påvirke self-efficacy for eksempel ved at man kan føle seg tryggere på en god løsning ved å se en annen modellere en vellykket mestring, eller at en gitt ferdighet er oppnåelig ved å se en stedfortreder forbedre seg. Enkelte faktorer har vist seg å påvirke i hvor stor grad modellering vil påvirke self-efficacy. Blant annet vil man i større grad støtte seg på informasjon fra stedfortreder dersom det er stor usikkerhet rundt egen evne til å mestre en situasjon (for eksempel ved liten erfaring). I tillegg har det blitt vist at man i større grad blir påvirket av en modell som oppfattes som mer lik individet selv, først og fremst med tanke på ferdighetsnivå, men også med tanke på personlige og fysiske karakteristika. Med det siste i tankene vil dette være med på å bidra til effekten av selvmodellering via video og visualisering (som av Bandura betegnes som kognitiv selvmodellering) som blir benyttet i stor grad i ulike former for trening

og regnes som en signifikant metode for prestasjonsforbedring (Dowrick, 1999; Martin, Moritz, & Hall, 1999). I henhold til Bandura vil prestasjonsforbedring gjennom slike intervensjoner kunne tilskrives økt self-efficacy (Feltz et al., 2008).

Verbal overtalelse omfatter i tillegg til direkte overtalelse også alle former for feedback/evaluering fra andre, selvsnakking (*self-talk*) og opplevde forventninger fra omverden. I idrettsverden vil – med unntak av selvsnakking – lagkamerater og spesielt trenere være primære kilder til slik informasjon. Trenere søker gjerne bevisst å påvirke sine utøvere gjennom direkte oppfordringer, inspirerende meldinger, feedback, forventninger og hvilke faktorer de tilskriver prestasjoner til. Det er verdt å merke seg at det i henhold til Bandura er slik at vellykkede prestasjoner påvirker self-efficacy sterkere enn en tilsvarende mislykket prestasjon, mens det omvendte er sant for verbal overtalelse, nemlig at negativ evaluering raskere vil bryte ned self-efficacy nivåer enn positiv evaluering og overtalelse vil bygge den opp igjen (Bandura, 1997, referert i (Feltz et al., 2008)). Påvirkningskraften fra verbal overtalelse på self-efficacy avhenger blant annet av hvor stor status, kredibilitet, ekspertise og tillit den overtalende kilden har for individet. For toppidrettsutøvere vil også evalueringer og forventninger fra medier og omverden være en kilde til informasjon for self-efficacy vurderinger.

Fysiologisk feedback regnes av Bandura som den siste av de primære kildene og påvirker self-efficacy ved at individer tolker kroppslige signaler som tegn på om de er kapable til å håndtere en gitt oppgave eller ikke. Effekten av påvirkningen kommer i henhold til teorien an på både situasjonelle faktorer og hvordan signalene fra kroppen tolkes. For eksempel vil det ha betydning om økt respirasjon og hjertefrekvens tolkes som et signal på dårlig form og nervøsitet, eller som beredthet og oppstemthet før konkurranse. Tolkningen av stressrespons har vist seg å påvirke i større grad enn hvor mye stress og angst som oppleves (G. Jones, Swain, & Hardy, 1993). I tillegg har en tolkning av hele situasjonen enten som en trussel eller en utfordring blitt beskrevet som svært betydningsfull i litteraturen (Tomaka, Blascovich, Kelsey, & Leitten, 1993). Under fysiologisk feedback regner også Bandura feedback fra affektive tilstander selv om enkelte forfattere har hevdet at dette bør regnes som en separat kilde ((Feltz et al., 2008). På samme måte som rent fysiologiske endringer vil det også her i stor grad komme an på hvilken mening som tillegges de opplevde affektive tilstandene. I tillegg spiller affektive tilstander en rolle når det kommer til evaluering av nye – og selektiv hukommelse for tidligere – opplevde prestasjoner. Et individ med et positivt humør kan

dermed påvirkes mindre av en opplevd svak prestasjon enn en person i et negativt humør, som følge av bedre tilgang på positive opplevelser noe som resulterer i en mer gunstig tolkning av den svake prestasjonen (Bandura, 1997, i Feltz et al., 2008).

Self-efficacy nivåers påvirkning av atferd

Kognitive prosesser vil i tråd med Banduras overordnede teori (Bandura, 1989; Bandura & Walters, 1977) påvirke gjennom at mange av menneskets handlinger er overveid og med en forespeilet konsekvens gjennom en evaluering av seg selv opp mot miljøet rundt. Å kunne predikere konsekvensene av en gitt handling med så stor riktighet som mulig er en sentral oppgave for menneskelig tenkning. I henhold til self-efficacy teorien vil de opplevde nivåene av self-efficacy i stor grad styre hvilke scenarioer individet ser for seg. Der en person med høy self-efficacy for en gitt situasjon vil se for seg vellykkede utfall som støtter opp om og guider den kommende prestasjonen, vil en person med lav self-efficacy i den samme situasjonen se for seg et scenario der man ikke lykkes. Det resulterende fokuset blir for den sistnevnte hvilke feil man kan gjøre og hva konsekvensene av slike feil vil kunne bli. Slik forskjell i kognitiv prosessering av predikering vil så påvirke hvilke valg som gjøres ut fra de forventede konsekvensene. Som et resultat av dette fører opplevde høye nivåer av self-efficacy både til at individer setter seg høyere og mer utfordrende mål, men også at de arbeider hardere og med mer motstandsdyktighet for å oppnå disse målene (Bandura, 2010).

Motivasjonsprosesser blir påvirket gjennom mange av de samme mekanismene for målsetning som beskrevet over. Motivasjon i henhold til «expectancy-value theory» (Wigfield & Eccles, 2000) betegnes nettopp av denne kognitive evalueringen av forventninger for suksess, og at forventningene deretter veies opp mot verdien av målet. Her vil da motivasjon påvirkes av self-efficacy nivåer gjennom deres innvirkning på de forespeilede scenarioene. Som nevnt over kjennetegnes også motiverte personer av en evne til å vise motstandsdyktighet når de jobber mot et mål. En måte de opplevde self-efficacy nivåene vil være med å bidra til slik motstandsdyktighet er gjennom påvirkning av attribusjoner. Attribusjonsteorier går kort forklart ut på at et individ tolker årsakene til et gitt resultat av deres atferd, og at denne tolkningen spiller en viktig rolle for hvordan individet reagerer på resultatet (Kelley & Michela, 1980). Her vil da for eksempel en person med høye self-efficacy nivåer tolke årsakene til feilskjær og svake resultater som mangel på innsats (eller ytre faktorer som uhell) og respondere med videre jobbing og potensielt også økt innsats. Mens en person med lave self-efficacy nivåer kan årsaksforklare de samme resultatene med manglende

ferdighet eller forutsetninger, og deretter respondere med redusert motivasjon (gjennom reduserte forventninger om å kunne oppnå målsetningene) og økt sannsynlighet for å gi opp (Bandura, 2010).

Affektive prosesser blir blant annet påvirket av opplevd self-efficacy til å håndtere utfordringer og vanskelige situasjoner (coping efficacy). En person med lave nivåer av slik self-efficacy vil i stor grad ofte oppfatte utfordrende situasjoner som trusler i og med at de ser for seg at de vil feile, noe som tidligere nevnt regnes en slik trusselvurdering som svært betydningsfull for videre fysiologisk stressrespons (Tomaka et al., 1993). Tolkningen av situasjonen som truende kombinert med den fysiologiske aktiveringen fører til betydelig opplevd tilstandsangst med påfølgende suboptimal kognitiv prosessering – kanskje spesielt med tanke på oppmerksomhet (Se Attentional Control Theory: Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007). Videre kan slike problemer forverres og de samme negative effektene oppstå som et resultat av lav self-efficacy knyttet til evnen til å kontrollere egne tankeprosesser. En person med opplevd høy self-efficacy med tanke på å kunne utøve en grad av kontroll kan oppleve like mange forstyrrende tanker, men allikevel beholde roen på grunn av en trygghet om at det er mulig å få kontroll over fokuset og regulere tenkningen. I tillegg til å spille en rolle gjennom regulering av affektive prosesser som angst, påvirker også self-efficacy atferd via å påvirke valg gjennom disse affektive prosessene – en person med robust self-efficacy vil i større grad oppsøke utfordringer og vanskelige aktiviteter (Bandura, 2010).

Prosesser knyttet til valg er dermed også et viktig område som blir påvirket av opplevde self-efficacy nivåer. Etersom individer vil unngå situasjoner man tror man ikke vil mestre, eller opplever for stor grad av ubehag i, vil personer med robust self-efficacy i mye større grad ta avgjørelser som leder dem nye veier. I henhold til den tidligere beskrevne sosialkognitive læringsteorien til Bandura (1989), vil dette da kunne føre til radikale endringer i miljø, som igjen er en tredel av triaden (miljø, atferd, kognisjon) og vil føre til videre endringer gjennom nye muligheter for læring, utvikling og potensielt videre økt self-efficacy gjennom evaluering av atferd i det nye miljøet.

2.1.2 Kollektiv efficacy

I tråd med at en eventuell påvirkning fra lagsaspekter har blitt nevnt i presentasjonen av tidligere litteratur og at det regnes som sannsynlig at det vil kunne dukke opp perspektiver knyttet til dette i studien, er det verdt å nevne kollektiv efficacy som Bandura i 1997 definerte

som en gruppes delte tro på deres samlede egenskaper til å iverksette handlinger som fører til ønsket oppnåelse (referert i Feltz et al., 2008, s.24-25). På lik måte som self-efficacy blir det beskrevet at kollektiv efficacy vil være med på å bestemme en gruppes evne til å motivere seg for å gjennomføre en gitt handling, hvilken innsats den legger ned, og hvor motstandsdyktig den er. Begrepet blir imidlertid preget av en del utfordringer, kanskje spesielt med tanke på måling av en felles oppfattelse – for eksempel hvorvidt det skal være en sammenslåing av samtlige spilleres vurdering av seg selv, deres vurdering av alle sine lagkamerater, eller deres vurdering av laget som helhet (Feltz et al., 2008). I tillegg til dette vil det i den aktuelle studien bli sett på som mer sentralt hvilken påvirkning det har for et enkelt individ og hva dette potensielt kan gjøre med prestasjonen til hvert enkelt lagmedlem – enn å forsøke å forklare hvordan laget påvirkes og virker som en enhet. Når kollektiv efficacy omtales vil det dermed siktes primært til effekten det vil ha for individet å eventuelt oppfatte det som at man er at del av et godt (eller svakt) lag. Som det ble nevnt i presentasjonen av eksisterende forskning kan muligens lagsamhold (cohesion) være mer intuitivt og potensielt fruktbart enn akkurat kollektiv efficacy for å forklare ulike sider ved det å være en del av et lag (Paskevich, Brawley, Dorsch, & Widmeyer, 1999; Pescosolido & Saavedra, 2012).

2.1.3 Sentrale begreper

Psykologisk momentum og relaterte begreper

Som nevnt har en rekke betegnelser tilsynelatende blitt brukt om hele eller i det minste deler av momentumfenomenet. Dette samt en presisering av hvilke teoretiske tilnærminger man sikter til i oppgaven når man benytter termen momentum krever litt oppmerksomhet. Selv om det avklares hvordan betegnelse relaterer til hverandre og hvordan momentum forstås i den gitte studien, vil det allikevel strebes etter å presisere dersom beskrevne studier er gjort under en av de andre nevnte termene.

Som vi har sett har deler av forskningen på området forsøkt – med varierende hell – å finne det direkte observerbare «resultatmomentumet» der logikken er at positive resultater i kamper skaper momentum som gir ytterligere momentum og positive resultater (som regel målt i poeng, scoringer, seiere etc.). Denne oppgaven fokuserer derimot i større grad på den opplevde følelsen av momentum som deler av litteraturen ofte betegner som psykologisk momentum som fanger opp endringer i kognisjon, atferd og affekt så vel som prestasjon. Bevisene på at det eksisterer en slik oppfattelse av psykologisk momentum og at oppfattelsen endrer seg i takt med positive og negative trender i konkurranse (Briki et al., 2012; Iso-Ahola

& Dotson, 2014; Moesch & Apitzsch, 2012; Stanimirovic & Hanrahan, 2004) blir altså bedømt til å være langt mindre kontroversielle (Redwood-Brown, Sunderland, Minniti, & O'Donoghue, 2018). Med dette i tankene benyttes da en tilnærmet lik definisjon på momentum som Redwood-Brown og kollegaer (2018) lånte fra Vallerand (Vallerand et al., 1988) med unntak av at både en negativ og en positiv retning inkluderes. Definisjonen blir da «en aktørs opplevelse av å nærme seg eller bevege seg vekk fra sin målsetning». Momentum eller opplevd momentum vil da somregel benyttes for å beskrive slikt psykologisk momentum som helhetlig fenomen, mens positivt- og negativt momentum blir brukt for å presisere retning. Med dette vil altså termene hitting streaks (baseball), streaks generelt og hot hand (basketball) fanges opp under positivt momentum, mens batting slumps (baseball), cold hand (basketball) og slumps generelt vil fanges opp av negativt momentum.

I tillegg kan det være verdt å nevne *flow*. Flow har blitt beskrevet som en opplevelse av å være totalt oppslukt i oppgaven der man slutter å være selvbevisst og tidsoppfattelsen kan virke forvrengt (Csikszentmihalyi, 1990, i Briki et al., 2012) I utviklingen av flow-state skalaen poengteres følgende 9 dimensjoner: Ferdighet matchet til utfordring, sammensmelting av handling og bevissthet, klare mål, entydig feedback, konsentrasjon, opplevelse av kontroll, tap av selvbevissthet, tid oppleves annerledes og at opplevelsen har sterk egenverdi (Jackson & Marsh, 1996). Opplevelser av flow har altså gjerne blitt beskrevet i forbindelse med det utøvere selv betegner som nær perfekte gjennomføringer - således kan det være relatert til, eller et resultat av, ytterpunktet av positivt opplevd momentum. Dersom positivt momentum kan kjennetegnes av lignende redusert selvbevissthet, samt at deler av litteraturen ser ut til å vise at svakere prestasjoner gjerne er knyttet til økt selvbevissthet og dermed økt evne til å rapportere fra prestasjonen (se f.eks Gray, 2004), kan dette gi en ekstra kilde til skjevhet i det retrospektivt innhentende datamaterialet som det er verdt å være oppmerksom på.

Coping

Et par av studiene nevnt i litteraturgjennomgangen omtaler konseptet coping (Grove & Heard, 1997; Prapavessis & Grove, 1995; Taylor, 1988). Direkte oversatt kan coping selvsagt lignede til håndtering på norsk, et ord som er inkludert i denne studiens problemstilling. Sett sammen gir dette et behov for en begrepsavklaring knyttet til coping som konsept.

Som det kommer frem i beskrivelsen av enkelte av de ovennevnte studiene har enkelte deler av den innflytelsesrike copinglitteraturen fokusert normativt i form av såkalte «ways of

coping» og hva slags copingstil utøvere primært benytter. Denne delen av copinglitteraturen virker primært å stamme fra tilnærmingen til Lazarus og Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) der coping blir definert for eksempel som tanker og atferd benyttet for å håndtere indre og ytre situasjonelle krav som blir oppfattet som stressende (Folkman & Moskowitz, 2004, s. 247-247). I denne oppgaven vil det heller vises til coping i tråd med Ursin og Eriksen sitt arbeid med Cognitive Activation Theory of Stress (CATS). Her argumenterer forfatterne for at håndteringen av situasjonen (coping resultatet) heller burde være det reelle fokuset enn hvilke redskaper man benytter for håndteringen (coping handlingen), altså at den indre tilstanden er mer vesentlig enn den ytre observerbare atferden. I deres definisjon blir derfor coping en positiv forventning til utfallet av sin respons på den stressende situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004, s. 576). Forklaringen på hvorfor personer ser ut til å ha en typisk copingstil blir her da at dette er basert på generalisering av tidligere erfaringer og resultater. Forfatterne beskriver også konseptet som nært beslektet til self-efficacy med tanke på at det er forventet utfall (tro på mestring i et positivt utfall) som bestemmer sinnstilstanden. Det viktigste skillet i henhold til Ursin og Eriksen er at coping er en generalisert form for self-efficacy i form av troen på at enhver respons vil gi et positivt utfall med tanke på håndtering av stress, mens self-efficacy ellers – som vi har sett – er knyttet til tro på mestringen av en spesifikk situasjon (Ursin & Eriksen, 2004).

3. Metode

3.1 Design

Studien benyttet seg av kvalitative semistrukturerte intervjuer. Disse ble benyttet for å innhente data knyttet til idrettsutøveres opplevelse av psykologisk momentum, hvordan de føler dette påvirker dem, og hvordan de selv forsøker å håndtere dette. Som det kommer frem fra oppgavens innledning og teorikapittel vil dette forsøkes forklart gjennom et teoretisk self-efficacy perspektiv. De semistrukturerte intervjudataene ble analysert ved hjelp av en teoridrevet tematisk analyse kodet for semantiske temaer ut fra et epistemologisk ståsted posisjonert mellom konstruktivisme og objektivisme.

3.2 Utvalg – og utfordringer knyttet til dette

I henhold til Robinson (2014) er det første steget for å sikre seg et utvalg til en kvalitativ studie å identifisere målpopulasjonen. Her ble det viktigste utvalgsriteriet å rekruttere aktive fotballspillere på høyt nivå, med bakgrunn i at det ble sett på som en fordel at de både har ferske og lett tilgjengelige erfaringer knyttet til det studerte fenomenet, og at store deler av deres liv og virke handler om fotball. Ut over dette var det ikke et sterkt ønske om å sørge for større homogenitet i utvalget basert på strengere utvalgsriterier. Denne avgjørelsen ble tatt på bakgrunn av en beskrevet «trade-off» mellom heterogenitet og homogenitet, der det ble besluttet at kriteriene ville sørge for nok homogenitet til at dataene blir tett nok forbundet til å kunne danne meningsfulle temaer på tvers av intervjuene, samt at de blir heterogene nok til at det kan dukke opp nye interessante perspektiver i tråd med den eksplorative naturen til den aktuelle studien.

Det neste steget var å bestemme seg for en utvalgsstørrelse, i tråd med Robinson (2014) sin beskrivelse av at dette blir påvirket av praktiske hensyn og teoretiske hensyn. Med bakgrunn av at tidsramme og omfang er ganske diktert på forhånd i en masteroppgave ble de primære hensynene her praktiske. Det som da er viktig er å være bevisst på hvordan dette hensynet påvirker de teoretiske hensynene. For eksempel ville et stort utvalg bidra til å styrke evnen studiens generaliserbarhet, mens små utvalg heller vil sikre alle deltakerne en stemme der deres unike perspektiver får en mer fremtredende rolle. I utgangspunktet ble det avgjort at 8 spillere var overkommelig med tanke på praktiske hensyn, noe som gjør studien mer egnet til å avdekke unike perspektiver enn til å generalisere resultatene på tvers av hele målpopulasjonen. Et annet poeng som ble relevant underveis er hvordan innsamling av data

gjennom dybdeintervjuer ofte kan bli gjenstand for det Mason (2017) kaller organisk sampling, som går ut på at den kvalitative forskeren alltid må være beredt på å justere sampling på bakgrunn av at dybdeinnsamling av data ofte leder til utfordringer man ikke kunne forutse ved prosjektets start (Robinson, 2014).

I forbindelse med denne studien dukket det spesielt opp to store utfordringer. Den første av disse var knyttet til utfordringer med å skaffe deltakere, på tross av at det ble forsøkt å benytte en form for bekvemmelighetsutvalg (ikke nødvendigvis geografisk, men kontaktnettverksbasert) viste det seg vanskelig å finne fotballklubber på høyt nivå som ønsket å delta i studien. Delvis kan dette skyldes en travel hverdag, men det er også verdt å nevne at profesjonell fotball gjerne fortsatt er forbundet med å virke ganske konservativ når det kommer til å la seg påvirke av nye perspektiver og forskning. For eksempel identifiserte en studie fra 2018 at blant de 5 viktigste barrierene for trenere til å benytte seg av idrettsvitenskap var blant annet konservatisme på klubbnivå, mangel på tid, og et synspunkt om at idrettsvitenskap virket lite anvendelig i praksis (som tyder på egne konservative holdninger) (Brink, Kuyvenhoven, Toering, Jordet, & Frencken, 2018). Den andre store utfordringen var knyttet til utbruddet av Covid-19, WHO's erklæring av viruset som pandemi, og den påfølgende nedstengningen av samfunnet. Ettersom det hadde tatt lang tid å finne en egnet klubb som ønsket å bidra, havnet de planlagte intervjuene midt i denne nedstengningen. På grunn av permitteringer fra arbeidsgiver og manglende arbeidsrett kunne dermed ikke disse planlagte intervjuene gjennomføres. Selv hvis spillerne hadde fått lov til å gjennomføre intervjuene, er det også grunn til å tro at den usikre og uvante situasjonen for spillerne kunne vært en kilde til skjevhet i data sammenlignet med deres normalsituasjon.

Studien endte dermed delvis påtvunget opp med et utvalg på 4 spillere. Disse ble rekruttert fra et norsk damelag i toppfotballen. Tre av spillerne kan kategoriseres som angripere, mens en er midtbanespiller. Alle de fire deltakerne var i 20-årene på tidspunktet de ble intervjuet.

3.3 Datainnsamlingsmetode

Semistrukturerte intervjuer ble benyttet som datainnsamlingsmetode. Som nevnt i beskrivelsen av studiedesignet ble dette gjort i tråd med forskningsspørsmålet i studien for å øke forståelsen av utøveres egen opplevelse av momentumfenomenet. I denne forstand er

altså spørsmålene av en mer realistisk tilnærming i og med at man ser på dette som mulig. Metoden er i tillegg til å passe til problemstillingen kompatibel med mange former for analyse – og av høyeste betydning; tematisk analyse – noe som har bidratt til dens popularitet (Braun & Clarke, 2006). I tillegg til dette er de også noe enklere å organisere sammenlignet med en del andre kvalitative tilnærminger (som f.eks. longitudinelle studier, eller fokusgrupper) og fremsto således som et mer ideelt sted å starte for en kvalitativ forsker uten bred erfaring.

Selv om semi-strukturerte intervjuer er svært mye brukt i kvalitativ forskning og datainnsamlingsmetoden ser ut til å passe godt til den aktuelle studien er det en et par ting ved tilnærmingen det er viktig å vurdere. For eksempel poengteres det av Potter og Hepburn (2005, i Willig, 2013) at mye kvalitativ forskning aksepterer intervjudataene for ukritisk, uten å ta hensyn til kontekstuelle faktorer, for eksempel den mellommenneskelige interaksjonen og dens betydning, samt hva som står på spill for hver av de to partene under selve intervjuet. Når man anerkjenner dette blir planlegging og overveielse viktig for å sikre data som på best mulig måte gjengir informantens egne tanker og opplevelser. Dette ble forsøkt gjort ved å utarbeide en godt gjennomtenkt intervjuguide.

Gjennom utarbeidningen av en veiledende *intervjuguide* er målet å holde intervjustilen balansert mellom en åpen samtale der informanten kun blir trigget til å snakke fritt om sine opplevelser (viktig for generering av ny innsikt, samt reliabilitet og validitet) og styring av samtalen mot data som vil kunne svare på forskningsspørsmålet (Willig, 2013). Det er viktig å reflektere over språkbruk og terminologi med tanke på å bli forstått, men også med tanke på at det sentrale er å få med seg meningen i det som blir delt, fremfor hvordan informanten ordlegger seg. Som et ledd i å styrke studiens verdi opp mot eksisterende og (Soini et al., 2011) fremtidig forskning ble det gjort en henvendelse til forskerne bak en tidligere studie av momentum hos fotballspillere (Redwood-Brown et al., 2018) om å få tilsendt deres benyttede intervjuguide. Denne intervjuguiden ble så brukt som et utgangspunkt med et håp om å kunne bidra i større grad til det helhetlige bildet av fenomenet på tvers av ulike studier i tråd det tidligere presenterte argumentet fra Willig (2013) I tillegg bør deltakernes kulturelle miljø overveies med tanke på hvordan forskeren og intervjuet i seg selv oppfattes av informantene, da dette vil ha en betydning for deres bidrag. Agendaen i studien ble i tillegg til dette utarbeidet med tanke på utviklingen av relasjon og trygghet mellom forsker og deltaker ved å strebe etter å stille grunnleggende og enkle spørsmål tidlig, for så å bevege seg mot mer dype temaer. Det har også blitt valgt å formulere hovedspørsmål, underspørsmål og

oppfølgingsspørsmål, selv om å formulere spørsmål underveis med inkorporering av deltakernes begreper potensielt vil kunne hjelpe med relasjonsbygging. Dette er i tråd med anbefalinger om at dette kan føre til at spørsmålene som utformes underveis (guidet av emneoverskrifter) blir for ledende eller for lukkede, spesielt dersom forskeren har lite erfaring med kvalitative intervjuer (Willig, 2013). I tillegg ble det forsøkt å følge anbefalingen om å opptre med naivitet under intervjuet for å oppfordre informantene til eksplisitt å utdype deres mening. Dette med et ønske om å unngå og trekke implisitte slutninger som kan kompromittere kvaliteten i forskningsarbeidet. (Willig, 2013, s. 25).

3.4 Refleksivitet - forskeren og epistemologisk ståsted

I den grad den aktuelle studien benytter et måleinstrument vil det være treffende å rette søkelyset mot den kvalitative forskeren selv. I henhold til Willig er man innen kvalitativ forskning nødt til å anerkjenne måten forskeren selv påvirker og former prosessen både som person og som teoretiker. På bakgrunn av dette vier en del kvalitativ forskning stor oppmerksomhet til *refleksivitet* – en gjennomsliktig refleksjonsprosess av hvilken rolle forskeren selv spiller for forskningen og forskningsresultatene. Som nevnt spiller både personen og teoretisk tradisjon/opplæring en rolle, noe som gjør at man kan skille mellom personlig refleksivitet og epistemologisk refleksivitet. Det er flere måter å håndtere refleksivitet på for eksempel under egne overskrifter (i metodekapittel eller mot slutten av oppgaven) eller diskutere påvirkning underveis der dette virker aktuelt, det viktige er at rollen til forskeren kommer frem på en tydelig, ærlig og oversiktlig måte (Willig, 2013, s. 18)

I denne oppgaven ønsker undertegnede å kombinere de to ovennevnte. Altså både ved en refleksiv gjennomgang av personlig og epistemologisk ståsted i dette kapittelet – slik at lesere selv kan gjøre seg opp en mening om påvirkningen – men også strebe etter å poengtere mulige skjevheter underveis i teksten. Spesielt vil dette komme frem i de avsluttende bemerkningene, knyttet til studiens begrensninger.

For å starte med personlig refleksivitet er undertegnede en mann på 30 år, født og oppvokst i Norge. Jeg har en bakgrunn fra psykologi generelt og kognitiv psykologi spesielt, med en senere spesialisering inn mot idrettspsykologi. Underveis i utdanningen har det anslagsvis vært en liten overvekt med kvantitative og statistiske emner opp mot kvalitativ metodikk, noe som potensielt skyver meg nærmere den tradisjonelle oppfatningen om den ideelle forskeren som nøytral, upåvirket og uavhengig av resultatene (Willig, 2013). Den psykologiske og

kognitive bakgrunnen kan føre til et økt fokus på forklaringer og teorier knyttet til kognitive og psykologiske prosesser, noe som ikke nødvendigvis er en svakhet, men at det absolutt bør tas høyde for eksempel for kulturelle- og sosiologiske perspektivers påvirkning, selv om disse antageligvis vil vies noe mindre oppmerksomhet. Med tanke på erfaringer og forhold til temaet for studien har jeg selv vært involvert i idrett i størsteparten av mitt liv som fotballspiller på breddenivå, og som ivrig fotballsupporter. Dette gjør at mye av interessen for temaet og personlige tanker om – og eventuelle erfaringer med – momentum og selvtillit primært kommer fra denne arenaen. Erfaring vil i en oppgave som dette være et tveegget sverd med tanke på at det på den ene siden vil gi en økt forståelsesramme og bedre tilgang til relevant terminologi og kultur, mens det på den annen side kan føre til at man trekker slutninger basert på forkunnskaper eller ubevisst stiller spørsmål som leder mot egen forforståelse av et fenomen (økt sannsynlighet for confirmation bias). For andre idretter og områder (for eksempel individuell idrett) vil det omvendte være tilfellet – økt naivitet både på godt og vondt. Når det kommer til selve fenomenet studien forsøker å fange er det verdt å få frem at oppgaven startet med et rent svingende selvtillit (self-efficacy) over tid perspektiv, mens de ulike teoriene og momentumterminologi dukket opp under litteraturgjennomgang og bakgrunnsarbeid. Erfaringen med førstnevnte er altså større for undertegnede del enn sistnevnte. Som det kommer frem av problemstillingen er det også en arbeidshypotese eller i det minste en tanke at det virker som om mye av momentumfenomenet og teoriene kan forklares med self-efficacy som rammeverk. Dette vil selvsagt virke styrende til en viss grad for fremgangsmåten og søken etter informasjon, som gjør at jeg må være ekstra påpasselig i å søke etter alternative forklaringer, samt tydelig i hvilke slutninger som trekkes og hvilket grunnlag i data eller andre teorier de trekkes ut fra.

Påvirket av personlige erfaringer med tradisjonelt forskningssyn er det epistemologiske ståstedet også noe nærmere en realistisk metodologi enn det som er tradisjonelt for kvalitativ forskning, der et konstruktivistisk ståsted har blitt betegnet som det eneste legitime sett fra det såkalte puristiske perspektivet (Soini et al., 2011). Dette perspektivet har blitt nyansert i nyere tid der det for eksempel har blitt hevdet av Greene (2007) at blanding av ulike, og også motstridende, paradigmer og tilnærminger bør utnyttes dialektisk med hensikt for å skape dypere forståelse og ny innsikt (Greene, 2007, i Soini et al., 2011). På den annen side posisjonerer jeg meg godt vekk fra en radikal positivistisk tradisjon, og anerkjenner dermed den konstruktivistiske rollen språk og fortolkninger spiller i et individs oppfattelse av virkeligheten.

3.5 Prosedyre

Gjennom utarbeiding av en prosjektplan basert på gjennomgang av eksisterende litteratur, ble forskningsspørsmål og tematikk for oppgaven valgt. Det ble utarbeidet en innledende intervjuguide basert på den ovennevnte diskusjonen av datainnsamling. Prosjektplanen ble sammen med et informert samtykkeskjema sendt til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) for godkjenning. Etter dette begynte en intensivert søken etter deltakere til studien, som beskrevet under diskusjon av utvalget bød på visse utfordringer. Det ble gjennomført et pilotintervju, noe som er anbefalt både for eventuell tilpasning av spørsmål og tidsbruk. I tillegg kan et slikt intervju også være med på å avdekke potensielle barrierer eller etiske problemstillinger som kan dukke opp under noen diskusjoner. I tillegg får forskeren øving i å benytte intervjuguiden og minimere mengden av påvirkning av rådataene, samt å skaffe tydelige nok data til at man ikke trenger å gjøre implisitte slutninger i analysefasen (Kim, 2011). Etter at prosjektet hadde blitt godkjent og man hadde fått opprettet kontakt med en interessert klubb, ble utøvere informert om prosjektet via kontaktperson i klubben. I tråd med det opprinnelige ønsket om fire deltakere av hvert kjønn, meldte klubben tilbake med fire deltakere, som på bakgrunn av den mottatte informasjonen ønsket å delta i studien.

Intervjuene ble gjennomført ved at deltakerne først fikk informasjon og leste igjennom informert samtykkeskjema som alle signerte og bekreftet at de ville delta i studien. I tråd med skjemaet ble det også understreket verbalt at de når som helst - også etter signering - kunne velge å trekke seg fra studien, eller trekke tilbake svar, samt at alle spørsmål underveis var helt frivillige å svare på. Det ble informert om bruk av båndopptaker både muntlig og skriftlig, samt hvordan det kom til å bli sikret at kun jeg som prosjektledende student hadde tilgang til disse før anonymisering. Intervjuene ble innledet med en briefing som understreket informasjonen i samtykkeskjemaet etterfulgt av et svært åpent spørsmål om utøvernes forkunnskaper og tanker om begrepet momentum. Etter dette fulgte en kort forklaring av begrepet slik det forstås i oppgaven før resten av intervjuet ble gjennomført. Samtlige intervjuer varte mellom en og halvannen time.

I etterkant av intervjuene ble lydfilene lagt over på en ekstern harddisk og beskyttet med passord for å sikre at ingen andre hadde tilgang til rådataene før alle navn og identifiserende opplysninger hadde blitt fjernet gjennom transkriberingsfasen. Etter gjennomføring av hver transkribering ble lydfilene slettet for å sikre deltakernes personvern. Etter transkribering fikk alle deltakerne tilbud om å lese gjennom sitt eget transkriberte intervju for å eventuelt kunne

trekke tilbake samtykke eller å endre sine utsagn hvis de følte seg feilsitert. Funnene ble videre analysert og rapportert i tråd med tematisk analyse etter Braun og Clarke (2006). Etter levering av oppgaven vil alle deltakerne få tilbud om å lese det ferdige produktet i tråd med Elmes og kollegaers anbefalinger (referert i Willig, 2013) slik det blir diskutert i underkapittelet om etikk.

3.6 Analysemetoder

Tematisk analyse ble benyttet for å analysere datamaterialet. Fremgangsmåten har blitt betegnet som grunnleggende, og som den første metoden den kvalitative forskeren bør bli ferdighetsfull i, på bakgrunn av at den utvikler kjerneferdigheter for ytterligere analysemetoder. I tillegg til dette sees det på som en fordel at tematisk analyse kan benyttes som en ren metode, uten å være knyttet strengt til en bestemt metodologi (Braun & Clarke, 2006). Det siste gjør at forskeren som benytter metoden får ta stilling til en del spørsmål knyttet til hvordan man benytter metoden slik at den kan tilpasses til studien og eget epistemologisk ståsted. Som nevnt vil man i denne oppgaven velge en teordrevet analyse, identifisering av temaer vil dermed bli mer semantiske på bakgrunn av teori enn latente. Dette stemmer også overens med forskerens epistemologiske ståsted som nærmere et realistisk enn et konstruktivistisk ståsted. Flexibiliteten i metoden er dermed svært fordelaktig med tanke på tilpasning til mangfoldige tilnærminger (Maguire & Delahunt, 2017), men samtidig er det viktig at klare og konsise retningslinjer benyttes for å unngå den såkalte «anything goes-kritikken» av kvalitativ forskning. Som følge av dette vil Braun og Clarkes anbefalte retningslinjer benyttes i oppgaven (Braun & Clarke, 2006).

Braun og Clarkes seksstegs guide for tematisk analyse

Å gjøre seg kjent med datamaterialet regnes som den første av de seks fasene i analysen. Det argumenteres for at denne fasen er essensiell, ettersom den legger et grunnlag for hele den etterfølgende analysen gjennom dannelsen av ideer og identifisering av mønstre. Anbefalingen er derfor at hele datamaterialet bør leses minst en gang – og helst gjentatte ganger – aktivt for å få inngående kjennskap både til datamaterialets dybde og bredde. Dersom forskeren selv har samlet inn datamaterialet, slik tilfellet er for denne studien, starter denne fasen allerede under datainnsamlingen. I tillegg vil en teoretisk tilnærming til tematisk analyse påvirke forkunnskapene og måten forskeren forstår sine data på, som nevnt over er det viktig at forkunnskaper og guidende hypoteser noteres ned for å sørge for refleksivitet i forskningsarbeidet. Med verbale intervjudata vil i tillegg behovet for transkribering av disse sørge for at forskeren blir kjent med materialet gjennom en tidkrevende prosess, Braun og Clarke poengterer her at dette har blitt betegnet som en nøkkelfase av kvalitativ analyse og at transkriberingen i seg selv er en fortolkende handling (Bird, 2005: 227; Lapadat & Lindsay, 1999, i Braun & Clarke, 2006). Når det kommer til selve transkriberingen i tematisk analyse krever ikke denne samme detaljnivå som samtale-, diskurs- eller narrativ analyse. Allikevel er det viktig at transkriberingen er en presis verbatim gjengivelse som sørger for å gjengi meningsinnholdet presist, dette krever for eksempel at man tar hensyn til tegnsetting og inkluderer viktig non-verbal kommunikasjon. Det er viktig at detaljnivået i transkriberingen er tilrettelagt for hvordan data skal kodes og analyseres (i dette tilfellet primært semantisk). (Braun & Clarke, 2006).

Generering av koder følger etter som neste steg, og starter også delvis samtidig som forskeren blir kjent med datamaterialet. Interessante deler av dataene identifiseres her for videre analyse og kodes på bakgrunn av spesifikke aspekter som kan relateres til fenomenet man ønsker å si noe om i studien – i dette tilfellet håndtering og opplevelse av momentum. Kodingen av data er den første behandlingen av intervjutranskriptene og må betegnes som en del av analysearbeidet da man organiserer dataene inn i grupper basert på tillagt mening. På tross av å være en del av arbeidet skiller kodingsbiten seg fra videre analyse ved å være mer sorterende enn fortolkende i sin natur slik gjerne forholdet blir mellom de senere etablerte *temaene*. Kodingen vil også til en viss grad styres av den teoretiske tilnærmingen som er valgt for den aktuelle studien, i den forstand at sorteringen kan påvirkes av spesifikke teoretiske hypoteser. Det anbefales en svært nøyaktig gjennomgang for koding av data der man

gjennomgår alle deler av materialet like grundig. Gjennomgangen skal så munne ut i at alle kodede dataekstrakter skal kunne samles under sin kode (eller koder, ettersom et enkelt ekstrakt kan passe under flere koder). Andre anbefalinger er å inkludere et bredt spekter av koder, samt å inkludere både kontekst og eventuelt motstridende aspekter fra datautvalget når man trekker ut kodede ekstrakter. På denne måten vil man være godt rustet for å kunne analysere uforutsette funn på senere stadier uten å glatte over inkongruens eller trekke slutninger uten kontekst. (Braun & Clarke, 2006).

Søken etter temaer er den tredje fasen i en tematisk analyse og igangsettes etter at man har ferdigstilt innkoding av hele datasettet. Her blir fokuset å sortere de forskjellige kodene man har etablert under potensielle *temaer* for deretter å forsøke å samle inn alle kodene som kan passe inn under disse temaene. En anbefaling for slik innledende søken etter temaer er å benytte visuelle fremstillinger som tabeller eller temakart. Disse kartene vil være til hjelp når man skal få oversikt over hvordan koder og temaer på ulike nivåer (undertemaer eller overordnede temaer) kan forholde seg til hverandre og henge sammen. Ved slutten av denne fasen skal man sitte igjen med en rekke kandidattemaer og deres undertemaer med alle dataekstrakter kodet i forhold til disse. Selv om man begynner å få en forståelse for hvilke temaer som ser ut til å være mest sentrale, er det viktig at ingen temaer eller undertemaer forkastes før man har vært gjennom den neste fasen. (Braun & Clarke, 2006)

Gjennomgang av temaene bør utføres grundig for å bestemme om kandidattemaene er støttet gjennom data slik de er, eller om enkelte temaer bør raffineres, slås sammen, separeres eller forkastes. Den første delen av denne fasen går ut på å gjennomgå alle de kodede dataekstraktene for å sjekke etter tilstrekkelig homogenitet internt i temaer og tilfredsstillende heterogenitet mellom temaene. I tilfeller som ikke passer inn blir forskeren nødt til å vurdere hvorvidt det er dataekstraktet som passer bedre et annet sted, eller om temaet i seg selv er problematisk og bør gjøres noe med. Etter at temaene danner et tilfredsstillende bilde av alle dataekstraktene, beveger man seg videre til del to av fasen. Denne delen går ut på å gjennomgå hele datasettet i studien på nytt, både for å sjekke hvordan det foreløpige temakartet fanger alle aspekter i settet, og for å kode inn eventuelle deler av datamaterialet man har oversett. Denne nye kodingsfasen gjør at man fort må tilpasse og raffinere temaene sine ytterligere, og potensielt også danne nye temaer eller undertemaer. Her påpekes det av Braun og Clarke at en slik syklisk raffinering av temaer og koder kan fortsette i det uendelige,

og at det er nødvendig å sette strek når man innser at man ikke lenger legger til substansielle nye aspekter (Braun & Clarke, 2006)

Definering og navngiving av temaer er den nest siste fasen og går ut på å fange essensen i hvert enkelt tema og tydeliggjøre hvilke deler av datamaterialet det fanger opp. Dette gjøres ved å gå igjennom alle ekstrakter i hvert enkelt tema og analysere og forklare hvordan de er av betydning for teamet. Videre raffinerer man temaene ytterligere med tanke på om det er behov for flere undertemaer dersom de blir for store og komplekse. Anbefalingen er her at hvert enkelt tema skal bli klart nok til at man kan definere alle temaene med tanke på hva de er, og ikke er, ved hjelp av maksimalt et par setninger. I tillegg bestemmer man her endelige navn for temaene som bør være konsise, effektive og umiddelbart gi leseren et klart bilde av hva temaet handler om. (Braun & Clarke, 2006).

Rapportering av analysen regnes som den siste fasen, og munner ut i det ferdige produktet. Det som poengteres som viktig når man skal presentere analysen skriftlig er at den komplekse historien som fortelles gjennom datamaterialet understøtter validiteten og arbeidet som er gjort i analysefasen. Dette gjøres ved å presentere dataekstrakter som forteller en sammenhengende, logisk og interessant historie gjennom de identifiserte temaene. Det er også viktig at analysen går utover en beskrivelse av datasettet og at det bygges opp logiske argumenter som relaterer til forskningsspørsmålet (Braun & Clarke, 2006)

3.7 Vurdering av undersøkelsens validitet og reliabilitet

Validitet

Som nevnt er det et spesielt viktig fokus for kvalitativ forskning at innsamlingen av data sørger for at materialet blir så naturalistisk som mulig med tanke på at det skal hentes rett fra deltakerne uten å reduseres ved for eksempel kategorisering, oppsummering eller fortolkning. Å unngå slik reduisering fullstendig er, og beskrives som, en umulig oppgave da enhver innsamling av data vil kreve overføring fra et medium til et annet. Det er altså et mål at så lite som mulig skal gå tapt i overføringen, og at redueringen av råmaterialet først begynner i analysefasen selv om det også for denne bør påpekes at forskeren skal utøve forsiktighet med tanke på hva som utelates (Willig, 2013, s. 16).

Validitet handler tradisjonelt sett om i hvilken grad forskningen faktisk beskriver, forklarer eller måler det forskeren søker å beskrive, forklare eller måle. Det ovennevnte perspektivet

om at deltakerne skal representeres så nøyaktig som mulig og åpenheten i forskningen gir kvalitative metoder ett fortrinn sammenlignet med kvantitative metoder, med tanke på at deltakerne blir gitt en mulighet til å utfordre forskerens antakelser for eksempel omkring forhold og relevans ved ulike konsepter. Det er dermed viktig å sørge for at deltakerne blir gitt fritt spillerom under datainnsamlingen til å snakke om aspekter de regner som viktige.

Det hevdes dessuten blant store deler av det kvalitative forskersamfunnet at konseptene validitet og reliabilitet må redefineres til en viss grad for å gi mening for den kvalitative forskeren. I stor grad handler dette om at kvaliteten i forskerarbeidet blir sikret gjennom holdepunkter for godt forskningsarbeid som for eksempel kredibilitet, nøytralitet, anvendbarhet og overførbarhet (Lincoln & Guba, 1985, i Golafshani, 2003). Det samme poengteres også i stor grad av Flick (2008, s. 61-62) der det skrives at kvalitet i kvalitativ forskning ikke kan handle om kontroll og standardisering, men at det handler om den helhetlige prosessen samt en nøyaktig bruk av metode der denne er anvendelig (i dette tilfellet tematisk analyse). Som en viktig del av denne helhetlige prosessen har refleksivitet allerede blitt nevnt som viktig med tanke på forskerrollen. Det at alle steg gjennomføres av et kritisk blikk og åpenhet om egen involvering og egne antakelser gjør det mye enklere å skille forskerens ståsted fra det som ønskes studert (deltakernes opplevelse og forståelse) og vil dermed øke kvaliteten og validiteten i studien. Med tanke på at deltakerne forsøker å gjenoppleve sine tanker fra reelle opplevde situasjoner i en setting der de er kjent og komfortable (eget stadionanlegg) vil i tillegg være med på å øke den *økologiske validiteten* sammenlignet med studier der resultater generaliseres fra lab (Willig, 2013, s. 16).

Reliabilitet

Reliabilitet handler om i hvilken grad måleinstrumentene som benyttes stabilt gir samme resultater dersom undersøkelsene blir forsøkt gjenskapt på et annet tidspunkt. I henhold til Willig er utfordringer knyttet til reliabilitet mindre relevante for kvalitativ enn kvantitativ forskning, ettersom kvalitative studier som oftest søker å fange spesielle og potensielt unike opplevelser og fenomener så detaljert som mulig (Willig, 2013, s. 18). Det kommer også frem i litteratur om kvalitativ metode at enkelte deler av den kvalitative forskningsstanden forkaster konseptet fullstendig slik som Stenbacka (2001, i Golafshani, 2003), mens andre deler argumenterer for at det ikke kan finnes validitet uten reliabilitet og at god validitet dermed også kjennetegnes av reliabilitet i en studie (Lincoln & Guba, 1985; Patton, 2001, i Golafshani, 2003).

Det kommer allikevel frem i Willig (2013) at deler av forskerstanden poengterer at det bør strebes etter såkalt *interrater reliabilitet*, altså at de samme metodene for datainnsamling og analyse med samme utvalg bør gi de samme resultatene, dersom forskningen er gjort riktig og grundig. Både for denne formen og for standard test-retest reliabilitet er det forholdsvis enkelt å se for seg at refleksivitet i forskningsarbeidet er en forutsetning. Både med tanke på at prosedyrer kan følges helt likt, men også for å kunne følge logiske slutninger i analyse av data, og for å kunne skille forskerens ståsted og antakelser fra rapporterte rådata.

3.8 Etikk

Selv om kvalitet og krav til reliabilitet og validitet arter seg ganske forskjellig for kvalitativ og kvantitativ forskning, er de etiske hensynene som må tas i stor grad de samme. I henhold til Elmes og kollegaer (1995, i Willig, 2013) inkluderer disse:

- Innhente informert samtykke til å delta i studien før man innhenter data
- Ikke misvise deltakere med tanke på studiens formål
- Gjøre det klart at deltakerne har rett til å trekke seg fra studien til enhver tid
- «Debriefe» deltakere om meningen med prosjektet, og gi tilgang til ferdig produkt
- Sørge for anonymisering gjennom at opplysninger om deltakere holdes konfidensielle

Videre betegnes det spesifikt for kvalitativ forskning at det er vanskelig å redusere etiske hensyn kun til å etterfølge en liste med regler ettersom den kvalitative forskningens natur gjør at hele prosessen fra start til slutt kjennetegnes av mellommenneskelig interaksjon som påvirker både forskeren og deltakernes forståelse. En anbefaling på bakgrunn av dette er at den kvalitative forskeren bør lære seg etisk forskningsarbeid fremfor å lære et sett med etiske regler, slik at man kan håndtere etiske utfordringer som kan dukke opp underveis i forskningsarbeidet (Brinkmann & Kvale, 2008, i Willig, 2013).

På samme måte legges de etiske reglene frem av Flick (2008) mens det argumenteres for at man bør kjenne til de andre etiske dilemmaene som kan oppstå underveis i hele forskningsprosessen. I planleggingsfasen nevnes for eksempel at man må sørge for at forskningen har relevans, at det er etisk forsvarlig å utsette deltakerne for studien, at forskeren(e) er tilstrekkelig forberedt og om forskningsspørsmålet kan føre til utfordrende gjenopplevelser for deltakerne. I møte med deltakerne selv nevnes mulige dilemmaer som kan oppstå i forbindelse med sampling (hvorfor/hvorfor ikke meg?), dilemmaer ved å forstyrre og

styre deltakernes fokus mot forskningstemaet i deres hverdag, og utfordringer ved å være for frempå eller lite forståelsesfull i en intervjusituasjon. I tillegg til tidligere nevnte etiske regler som å sørge for konfidensialitet gjennom anonymisering og korrekt oppbevaring av data nevnes spesielt å opptre rettferdig ovenfor informanten under analyse og rapportering av studien. Spesifikt handler dette om forsiktighet når man tolker data for å unngå å generalisere atferd og redusere deltakere gjennom teoretiske forklaringer og merkelapper, men fremstille og respektere deres hensikter og selvbestemthet, samt å sørge for at alle slutninger støttes helhetlig av våre data (Flick, 2008, s. 69-76). Som også beskrevet i under delkapittel 3.5 ble en rekke steg tatt for å sørge for å ta slike hensyn. For eksempel ble litteratur gjennomgått nøye ved oppstart for å skaffe relevante problemstillinger, mens pilotintervju og overveielser og tilpasningen av intervjuguiden for å sørge for en etisk forsvarlig studie – samt beskrevne ledd for å sørge for konfidensialitet gjennom passordbeskyttet dataoppbevaring og anonymisering gjennom transkriberingen.

4. Funn og diskusjon

Dette kapitlet vil først presentere resultatene fra analysen i en noe forkortet og oppsummerende form gjennom Tabell 1 for å gi leseren en innledende oversikt over temaer, undertemaer og de viktigste kodene som danner disse. Videre vil det så følge en gjennomgang av hvert enkelt tema, supplert med et tilhørende temakart – som skal bidra til å illustrere sammenhenger mellom temaer – og en presentasjon og diskusjon av empiri som underbygger disse sammenhengene. Ved hjelp av temakartet, empirien og tilhørende diskusjon er ønsket å danne et rikt bilde på hvordan utøverne opplever og håndterer fenomenet i deres fotballhverdag, i tråd med oppgavens hovedproblemstilling. Hvert underkapittel inneholder også en diskusjonsdel med et rent self-efficacy perspektiv, for å utforske oppgavens underproblemstilling.

Kodegenereringen og sorteringen fra analysefasen kulminerte i fem forskjellige hovedtemaer der fire av disse ble delt inn i enten to eller tre underkategorier. Gjennom analysearbeidet og skrivingen av oppgaven ble det beholdt en egen fil der alle de opprinnelige kodene og nyansekodene ble beholdt under temaet de passet best – samtidig som det ble jobbet med å redusere antallet unike koder og slå sammen disse for å danne en tabell med enklere oversikt for lesere av oppgaven (Tabell 1). Den opprinnelige inndelingen med alle nyansekodene ble dermed brukt til kryssjekking og videre raffinering av koder for å sørge for at ikke viktige detaljer fra dataene gikk tapt

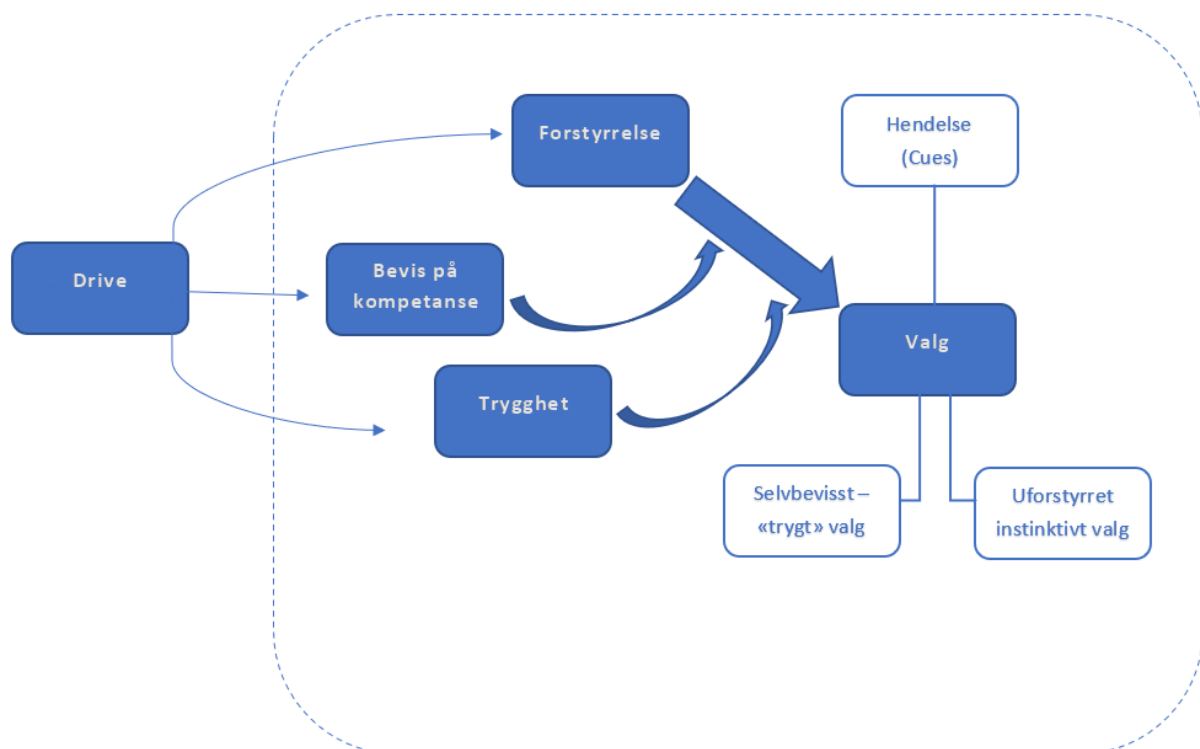
Tabell 1: Oversikt over identifiserte temaer

Tema:	Undertema:	Koder:
Valg	Tidspressede valg	gjøre gode valg-som tydelig hjelper laget, indre dialog- feighet og tydelighet, betydningen av involvering, valg bevisst men lar seg ikke snu, stresskilde-vært for lite involvert, valg-avhengig av tilstand
	Overveide valg/strategier	hindre momentum hos motstander, søke bevis fra andre kilder, bevisst strategi-sette seg i respekt, gjenskape spesifikke forhold for momentum, endre kommunikasjon, endre handlinger basert på planlegging
Unngå forstyrrelser	Indre forstyrrelser	beholde roen under negative perioder, flyt-alt går på automatikk, følelser knyttet til irritasjon, følelse knyttet til nervøsitet, overtenking og indre dialog, fokusere på spillet, konsekvenser av å bli følelsesstyrt, hvordan forberedelser kan spille en rolle, negativ spiral
	Ytre forstyrrelser	unngå forstyrrelser-basert på erfaring, miste fokus- noe som har ekstra betydning, miste fokus-brutt opp av forstyrrelser, media-forstyrrelser avhenger av betydning, kritikk-føre til innsnevret fokus, kritikk-kildeavhengig, kommunikasjon-reaksjoner på motgang, underlegenhet 1v1-møte noe uvant
Opplevd sannsynlighet for måloppnåelse	Kompetansebevis fra egne prestasjoner	bevis - nylige erfaringer, bevis-god start viktig, bevis på form, bevis på ferdighetsnivå, kompetansebevis og motstanderavhengighet, årsaksforklaringer på kompetansebevis, bevis-tilstandsavhengig, lykkes med involveringer-bygge opp overtak, overtak-lagmessig
	Kompetansebevis fra andre kilder	bevis-anerkjennelse, bevis-lagkamerater stoler på deg, bevis-se det med egne øyne, bevisst strategi- søke informasjon fra andre kilder, bevis-gjennom ekstra trening, indre dialog-poengtere bevis, kroppsspråk - signal og smitteeffekt, kritikk-tilstandsavhengig
	Ukontrollerbare faktorer	marginer, overtro, kroppslig følelse-påvirke valg, årsaksforklaring-uheldig, årsaksforklaring-flyt, årsaksforklaring-sammensatt og ikke nødvendigvis kontrollerbar
Trygghet-utrygghet	Betydning	betydning- økt av publikum, betydning-fotball er livet, bevisst strategi-senke forventninger, bevisst strategi-trygge rammer å falle tilbake på, følelse- for lang vei, press, frykt for feil, kroppslig følelse- skadekjennning, stresskilde - mangle kontroll
	Lagkamerater på godt og vondt	bevisst strategi-kjenne hverandre/lagkultur, følelse-mindre alene, forsterket av lagfølelse, legge til rette for momentum-riktig kommunikasjon, støtte eller mangel på støtte, trygge rammer, publikum - støtte/boost, være en del av noe større, kritikk - sterkere enn ros, samhandling avhengig av momentum
	Treneren og øvrig støtteapparat	støtteapparat- enklere å forholde seg til, positiv trenerpåvirkning, negativ trenerpåvirkning, den ideelle treneren, viktigheten av å kjenne spillerne, tolkning av treners motiv og aksjoner
Drive		positiv påvirkning av følelsesliv, negativt påvirket følelsesliv, alt påvirkes av tunge perioder og av flyt, om det er verdt det - momentumavhengig, tung periode-umotivert, følelse-lettelse ved brutt dårlig periode, motivasjon- færre ytre motivatorer, tung periode-alt betyr mer, tung periode-mørke tanker

Ut fra de identifiserte hovedtemaene identifisert i tabell 1 vil det i oppgavens diskusjonsdel bli benyttet temakart satt opp i form av modeller. Formålet er en klarere fremstilling av hvordan de ulike temaene potensielt kan spille sammen for å belyse fenomenet i sin helhet. Fremstilt under i Figur 1 er dermed et forsøk på en grunnmodell med det som ser ut til å være de viktigste påvirkningene temaene har på hverandre ut fra empirien fra intervjuene. Under diskusjon av temaene i tur og orden vil sammenhengene forklares nærmere opp mot utsagn fra spillerne og i tillegg komplettert med mer detaljerte påvirkninger og effekter til det aktuelle temaet. Til slutt vil man ende opp med et avsluttende temakart som forhåpentligvis fanger opp de viktigste kompleksitetene i fenomenet psykologisk momentum slik spillerne i studien opplever det.

Oppbygningen av diskusjonsdelen vil starte med en overordnet modell som blir beskrevet i korte trekk med tanke på relasjonene i temakartet. I og med at hvert tema får sitt eget underkapittel kommer mesteparten av empirien imidlertid først til å bli presentert her. Underkapitlene vil innledes med et oppdatert temakart med en kort tekst som understreker tillagte nye elementer, for deretter å etterfølges av en diskusjon av empiri som underbygger disse elementene. Hvert underkapittel vil avrundes med en diskusjon av hvordan og i hvilken grad temaet ser ut til å kunne forklares med self-efficacy som et teoretisk bakteppe. Med denne diskusjonen vil man etterstrebe å kunne si noe om fruktbarheten av self-efficacy som en mulig forklaringsramme i tråd med oppgavens underordnede problemstilling.

4.1 Temakart for studiens forståelse av psykologisk momentum



Figur 1: Temakart - grunnmodell

For å understreke det temporale aspektet av momentumfenomenet som også dukker opp i empirien har grunnmodellen blitt delt inn i en del som primært utspiller seg over lang tid og gjør seg mest gjeldende før- og etter en enkelt kamp, og en del som utdyper hvordan temaene ser ut til å virke underveis i en kamp. I korte trekk ser altså *Drive* ut til å være en langtidskomponent av momentum som blir påvirket av resultater og prestasjoner, men kan påvirke temaet *Valg* gjennom å være med på å diktere grunnivåer for hvor mye man lar seg påvirke av *Forstyrrelse* av ulike cues (signaler fra omgivelsene), hva utøveren føler om den *Opplevde sannsynligheten for å nå ulike målsetninger*, samt hvilken grad av *Trygghet* denne opplever på banen. Sammen ser altså disse ut til å være med på å påvirke hva slags valg spillere foretar på banen. I modellen er disse satt på spissen i hvert sitt ytterpunkt: Enten et uforstyrret valg der spillerne stoler på sine egne ferdigheter, instinkter og sitt innlærte ferdighetsnivå, eller et selvbevisst «trygt» valg informert av forstyrrelser, utrygghet og liten tro på egne ferdigheter. Forenklingen til to slike ytterpunkter av valg vil utdypes og problematiseres i avsnittet om temaet valg. Det tas for gitt i modellen at en spiller vil oppleve cues både i form av oppgaveinformierende hendelser og i form av irrelevante forstyrrelser. Forstyrrelseselementet vil som et resultat av dette alltid være til stede, men slik

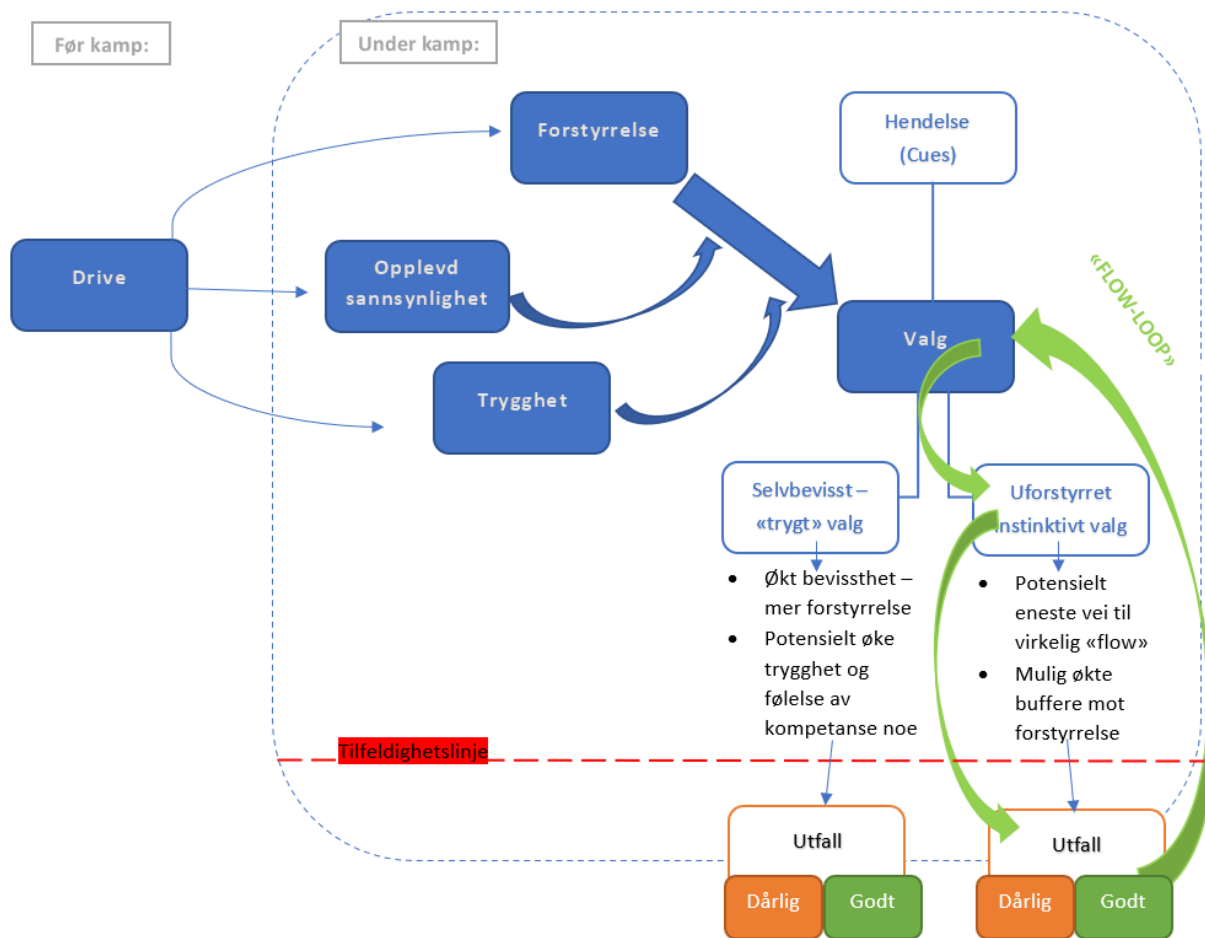
temakartet er satt opp – og ting kan tyde på ut fra intervjudataene – vil altså trygghet og opplevd sannsynlighet for suksess være påvirkere. Disse to vil da kunne virke som buffere under positivt psykologisk momentum – eller som forsterkere av forstyrrelsene under negativt psykologisk momentum. Tanken om at det å være på et positivt sted når det kommer til å vurdere sin egen kompetanse og det å føle seg trygg kan virke som en slik beskyttelse mot fremtidig forstyrrelser kan illustreres godt med Monicas kommentarer knyttet til det å komme godt i gang:

M: Jeg føler hvis du har starta på en bra måte, og for eksempel skapt en del for laget, og du ser at du får det til. Og at det ikke er noe med deg som er drittdårlig, det bare var – du var uheldig liksom. Da er det mye lettere å nullstille gang, på gang, på gang. Jeg føler som sagt hvis du starter, og du får en bra start, og det går litt sånn opp og ned, så er det alltid mye lettere. Jeg føler at det er den starten, de første 10 minuttene som du sier, bare er så avgjørende for resten av kampen. Så hvis man har gode 10 minutter først så føler jeg det er lov å brenne en stor sjanse. Eller ikke «lov», men sånn at da er det mye lettere. Det er jo bare litt sånn.

I tillegg til å beskrive en slik mulig bufferfunksjon for gode prestasjoner innledningsvis er det verdt å merke seg attribueringene Monica velger å trekke frem, som at feil enten kan skyldes at hun selv er drittdårlig, eller at feilene kan skyldes uflaks. Både oppbygningen av en slik buffer ved hjelp av det å se at man kan få det til, og rollen attribusjoner muligens kan spille utforskes nærmere under delkapittel 4.4 *bevis på kompetanse – eller opplevd sannsynlighet for å nå mål*.

For å forhåpentligvis gjøre strukturen og fremgangen mer forståelig for leseren vil det første temaet som blir diskutert være valg. Årsaken til dette er at intervjudataene og dermed temakartene peker i retning av at momentumprosessens påvirkning ser ut til å kulminere i et valg. Dersom man skal beskrive påvirkningen underveis i prosessen blir det derfor sett på som hensiktsmessig å starte med å forklare hvilke valg som gjerne foretas og mulige konsekvenser av dem, før man gradvis bygger seg bakover og ser på hvordan de andre identifiserte temaene gjør seg gjeldende. Etter valg følger dermed en diskusjon av hvordan forstyrrelser kan påvirke før man videre ser på hvordan henholdsvis bevis på kompetanse, trygghet og drive ser ut til å være med på å bestemme dette.

4.2 Valg



Figur 2: Temakart med utdypning av temaet "Valg"

Dette underkapittelet vil utdype elementer lagt til i temakartet som beskriver mulige effekter av valg. Spesifikt vil det følge en forklaring underbygd av empiri om hvorfor et instinktivt valg på banen ofte ser ut til å være mer ideelt enn et selvbevisst valg. Det har også blitt inkludert en anerkjennelse av at ulike valg vil få ulike *Utfall* som kan bli enten som utøveren ønsker (godt utfall) eller lede til et uønsket resultat (dårlig utfall). Kompleksiteten av sammensetningen av faktorer som avgjør utfall i en fotballkamp er representert ved en *Tilfeldighetslinje*. Det siste som har blitt lagt til er en illustrasjon av en potensiell *Flow-loop*, som muligens kan være den optimale konsekvensen av positivt momentum. Dette aspektet beskrives først.

4.2.1 Flytsone som synonym for momentum – og om instinktive valg og flow

Det kom ganske tidlig frem under intervjuene at spillerne var lite vant med å bruke ordet momentum i sin dagligtale. To av spillerne var helt ukjente med ordet og var langt mer

komfortable med å omtale det som «flytsone» - som ble trukket frem i forklaringen av momentum også fra de to spillerne som var kjent med begrepet fra før. Som det fremkommer i den ene deltakerens beskrivelse av sin forforståelse av fenomenet, stemmer flyt og flytsone her mye bedre overens med momentum slik det er beskrevet i oppgaven, enn det gjør med fenomenet flyt eller *flow* etter Csikszentmihalyi (1990). Etter spørsmål om hvilke tanker hun gjorde seg når hun hørte ordet momentum svarte informanten følgende:

M: Ja, først og fremst tenker jeg, mest positivt. At det ordet kanskje oftest blir brukt i en positiv setting da, om et lag da, eller om en spiller som er på en måte i flytsonen. Men så ser jeg og litt på momentum som, vi snakker jo også liksom om momentum over en lengre periode, men og momentum i kampen. Eh, og spesielt så. De gangene hvor jeg kanskje har brukt det mest er når ja, man spiller mot et lag som virkelig har perioder i kampen der de virkelig trykker på og har flyten da. Da er det viktig å stoppe det, for å ikke få baklengsmål. Men så snakker man også om lag som på en måte har gjort det bra, og som er i en god periode i sesongen, de har og på en måte momentum da - til å kanskje vinne kamper de ikke burde ha vunnet ut ifra tabellen da.

Her kommer det altså frem hvordan «flytsone», «flyten» og «god periode» blir mer kjente synonymmer som de norske utøverne bruker for å beskrive det som kanskje oftere blir beskrevet med momentumbegrepet i engelskspråklige land – slik det ble presentert eksempler på i innledningen av oppgaven. Selv om flytsone ser ut til å fungere som et mer brukt synonym på momentum for utøverne blir det allikevel viktig å skille det fra *flow* slik det har blitt presentert i denne oppgaven – for slike opplevelser av at man blir mindre selvbevisst og lar alt gå på instinkt er også noe som beskrives av deltakerne i studien. Monica beskriver det slik på spørsmål om hvilke tanker som preger spillet under en god periode:

M: Ja, da er det jo litt som jeg sa. At da går ting veldig av seg selv. Så i mitt hode når jeg er i flytsone så kan jeg begynne å tenke på veldig mye andre ting, midt i en kamp. Da er det sånn, da kan jeg kjenne om jeg er i en god periode eller ikke på. Da begynner jeg å tenke på hva jeg skal gjøre etter kampen, veldig sånn spesielt, men da begynner jeg å tenke på alt mulig annet - og får jeg ballen så gjør jeg det bare, fordi da trenger jeg ikke den der ekstra mentale biten for å pushe meg gjennom. For da er jeg der, og jeg er god nok, og jeg spiller bra. Så da kommer bare alt mulig andre ting. Jeg vet ikke, det er veldig rart.

Her beskriver informanten dette som såpass ekstremt at hun kan tenke på andre ting som ikke har med kampen å gjøre under perioder med godt momentum. Det er i tråd med Csikszentmihalyis *flow* at man «bare gjør», og at det dermed er svært vanskelig å beskrive hva man faktisk har tenkt og opplevd under slike perioder. Molly beskriver også dette som typisk:

M: Eh. Nei, altså jeg tenker jo at det er viktig at man vet hvordan man skal takle å stå i det da på en måte. Altså det som jeg tenker også på da, som kanskje vil kjennetegne en sånn periode er jo at man kanskje ikke tenker. Fordi at da flyter ting og at det går litt automatisk da - kan jeg se for meg.

Selv om det er mer sjeldent at man hører om oppgaveirrelevante tanker som ikke forstyrrer prestasjonen i forbindelser med opplevelser av *flow* er det ikke utenkelig at dette kan forekomme hvis man for eksempel tar oppmerksomhetsteorier som f.eks Attentional control theory (Eysenck et al., 2007) med i betraktningen. Denne oppmerksomheten forklarer blant annet forstyrret prestasjon under press med overbelastning av sentral-eksekutivfunksjon. Dersom man frigjør alle forstyrrelser og lar alt gå på instinkt er det for så vidt ikke utenkelig at all den frigjorte kognitive kapasiteten gjør det mulig at oppgaveirrelevante tanker kan fylle bevisstheten uten å forstyrre den velinnlærte automatiserte prestasjonen – nettopp slik Monica beskriver det: At man ikke trenger den mentale biten for å pushe seg gjennom.

Med spillernes egne tanker og *flow*-teorien til grunn blir dermed det upåvirkede og instinktive valget beskrevet som det ideelle i den presenterte grunnmodellen. I og med at de fleste beskrivelser av en perfekt gjennomføring betegnes av en slik manglende evne til å beskrive tanker og følelser underveis, og at handlinger og bevissthet ser ut til å smelte sammen som en, (Jackson & Marsh, 1996) kan dette tyde på at det å sørge for å handle på instinkt faktisk er den eneste måten å oppnå virkelig *flow* på. I utdypningen av grunnmodellen under (Figur 2) har det derfor blitt lagt til en potensiell «*flow-loop*» der et instinktivt valg (som ofte er det riktige gitt spillernes mange tusen timer med trening i å gjøre instinktivt riktige ting på en fotballbane) gir et gitt utfall som i alle fall ved et tilfredstillende resultat kan føre til at man nærmer seg delmål og mål for kampen. Dette kan da igjen føre til at man kan føle seg tryggere på at selvoppfattelsen som en profesjonell fotballspiller ikke trues. Dette vil igjen i så fall øke sannsynligheten for flere instinktive valg – som muligens kan sette i gang en tilstand av «*flow*» der tap av selvbevissthet slik det er beskrevet for eksempel av Jackson og March (1996) vil være med på å sørge for at forstyrrelser omtrent ikke vil registreres (I alle fall ikke fra indre kilder til forstyrrelse).

I tillegg til denne potensielle muligheten for å oppnå en slik *flow*-tilstand dersom man havner i det positive ytterpunktet av de beskrevne prosessene har det blitt lagt til en representasjon for tilfeldighet i form av en linje. Denne er kun tatt med for å anerkjenne at valget spilleren tar ikke leder direkte til et utfall i og med at utfallene i en sammensatt idrett som fotball nettopp

blir bestemt av et bredt spenn med faktorer, for eksempel baneforhold, dommeravgjørelser og ikke minst et bredt spekter med påvirkende aksjoner både fra med- og motspillere. Dette betyr for modellen at selv et instinktivt godt valg ikke nødvendigvis får et positivt utfall for laget – for eksempel dersom en dyktig motspiller hindrer dette ønskede utfallet. Slike påvirkninger vil kunne svekke eventuelle buffer-effekter dersom dette fører til at utøveren opplever dette som et tegn på at sannsynligheten for å nå målsetningene i kampen er svekket.

4.2.2 Om et selvbevisst valg er et dårlig valg?

Det andre valget i den dikotomiske forenklingen av valgmuligheter i modellen har blitt titulert som et selvbevisst, trygt valg. I motsetning til det instinktive valget har dette valget blitt påvirket av forstyrrelser utenfra. Å kalle valget som ikke er instinktivt for et trygt valg behøver selvfølgelig ikke medføre riktighet i alle tilfeller, men er inkludert med for å fange opp at «trygge» valg gjerne kan bli typisk dersom man ser på det som helt usannsynlig at man kommer til å lykkes og i tillegg kanskje føler seg utrygg i den settingen man er i. Unntak vil selvsagt finnes til dette, men flere steder i intervjuene dukket det opp at spillerne ville velge det trygge foran det modige og kreative valget i perioder med negativt psykologisk momentum:

M: Eh. Ikke nødvendigvis at man gjør andre valg, men man gjør som man har øvd på og er trygg på. Men også at man kanskje tar ekstra sjanser da, som man kanskje ikke ville gjort hvis man var litt usikker eller følte at «nei dette klarer jeg ikke» så derfor dropper man å gjøre det. Det kan være veldig typisk blant angrepsspillere da. At du heller slår støttepasningen i stedet for å utfordre og ta den sjansen, eller å fyre av da, som kan være en sånn 50/50 sjanse da, i stedet for at man heller velger å holde ballen i laget da.

P: Ikke nødvendigvis andre valg, men gjør valg på en tydeligere måte? At man gjør de modige valgene på en måte, i stedet for å gjemme seg bort?

M: Ja, men samtidig så er det nødvendigvis ikke feil valg. Men at det er bare riktig i den settingen, og at det er det man burde gjort akkurat den settingen, og så tør man å ta det valget fordi man føler at dette går veien på en måte.

Som Mona beskriver her er usikkerhet og det at man sannsynligvis ikke vil klare det, utløsende årsaker til at man velger det trygge valget. Dette tyder på at trygghet og det å oppleve suksess som sannsynlig, er sentrale faktorer for om man tør å gjøre modige valg. At spillerne er bevisst på at det er viktig å tørre kommer også frem på tvers av intervjuene med tanke på at flere av utøverne nevner tanker og følelser forbundet med feighet, samt det å

oppleve at man ikke involverer seg i spillet, og får vært mye på ball. Nettopp det å tørre å involvere seg krever selvsagt også en bestemt grad av mot. Dermed er det naturlig at valg som blir tatt med tanke på hvor mye man involverer seg i spillet også blir påvirket av opplevd positivt eller negativt psykologisk momentum. Både Molly og Montana beskriver følelsen av å ikke involvere seg nok i spillet som stressende og at den gjerne fører til oppkavede valg når man først får ballen. Montana går også så langt som å nesten sette et likhetstegn mellom det å være mye involvert og det at hun og laget opplever positivt momentum:

M: Eh. For min del så er det jo på en måte – jeg er jo midtbanespiller, så jeg skal jo hovedsakelig hvis jeg har, og vi har momentum i kampen, så indikerer det på en måte at jeg har mye ball, og er mye involvert. Når jeg føler vi ikke har det – så har ikke jeg så mye ball. Så det er ofte min første indikator på om laget har momentum. Og som regel siden jeg er en sentral spiller så er det ofte at hvis laget har momentum – så har jeg momentum. Det er sjelden at jeg har momentum, men laget ikke har momentum. Men som spiss for eksempel så kan du være i fyr og flamme og score på tre av tre innlegg, men det kan være på kontring. Så de kan kanskje oppleve momentum i et lag som ikke har momentum, men jeg er ofte – det er ofte det laget har, som er det jeg har. Som en sentral spiller.

Når det oppleves som Montana her beskriver, er det ikke så rart at det oppleves som stressende og at spillere kan føle det som problematisk å ikke bli nok involvert. På tvers av intervjuene kommer det også frem hvordan utøverne poengterer at det er enkelt å se på både lagkamerater, og seg selv, om de har momentum eller ikke. Monica påpeker at det oppleves som man er mye mindre alene og at lagkamerater er tettere på under positivt momentum, samt at de gjør smartere og mer kreative valg. Montana nevner også større engasjement og at alle er på i perioder der laget gjør det godt, mens de går «inn i seg selv» og har nok med å holde kontroll der. Mona og Molly nevner begge at kroppsspråket er tydelig å lese både når ting går veldig bra, og når de går veldig dårlig. I tillegg er det interessant - og et ytterligere signal på - at selvbevissthet er betegnende for dårlige perioder. Det kommer frem i intervjudataene at utøverne har et reflektert forhold til å hvordan deres egne tankeprosesser er når de opplever at det går dårlig, og at dette gjør at man ikke tør å involvere seg. Montana beskriver det slik:

M: ... «Å fy faen, nå er du feig» og «Nå tør du ikke å be om ballen fordi du er redd for å miste den», «Det der er dårlig». Så den dialogen går. Så når momentumet kommer og jeg ikke får det til så bevisstgjør jeg det ikke, men jeg er bevisst over det. Så det er ikke en bevisst handling, men jeg er bevisst – så det er jo sånn at hvis noen sier «Du var litt passiv» så kan jeg si «Vet det!»

I den grad man kontinuerlig gjør seg selv bevisst og stresset på bakgrunn av at man forsterker tanken om at man er for feig og dårlig vil det være lett å ende opp i en negativ spiral ettersom man blir nødt til å involvere seg for å motbevise nettopp tankerekkene om feighet og for å bygge opp nye bevis på at man faktisk kan prestere. Montanas tanker nyanserer også bildet noe når det kommer til automatikk og bevissthet ved valg. Slik hun beskriver det ser det ut til at valget å ikke involvere seg knapt fremstår som et valg lenger når det går virkelig dårlig – at sirkelen blir så forsterkende at man omtrent på automatikk ikke klarer å involvere seg. Altså en høy grad av selvbevissthet, men at det er så vanskelig å bryte at valget om å ikke involvere seg nesten blir ubevisst. En videre nyansering er at det å bevisst velge det enkle kan lede til noen positive trender også – dersom man sikrer seg et positivt utfall.

M: Ja. At nå må jeg gjøre det enklest mulig for meg selv, og så må jeg bygge opp selvtillit. Og så må jeg vise lagkameratene mine at jeg kan gjøre det enkelt. Og at jeg ikke dummer meg ut hver gang. Man må liksom starte litt fra scratch. Det er liksom så ferskvare alt det der med fotball, så det er litt vanskelig å omstille seg og. Ja.

Her kan man se ut fra Monicas utsagn hvordan hun søker å få satt i gang en prosess der hun gradvis kan bevise både for seg selv og andre at hun kan. Beskrevet i temakartet (se Figur 2) tyder dette på at både trygghet og sannsynlighet for å lykkes kan bedres i noen grad dersom man gjør såpass trygge valg at summen av positive utfall gjør at man kan bygge seg gradvis mot en tilstand der man blir mindre forstyrret og kan finne tilbake til mer instinktivt riktige valg. Med de presenterte nyansene i bakhodet et det altså ikke mulig å si helt svart-hvitt at et selvbevisst valg er et dårlig valg. Men disse valgene vil ikke være de «gode valgene» som styrker motstandsdyktigheten mot fremtidige forstyrrelser mest (som blir tatt nærmere opp under temaet om opplevd sannsynlighet), selv om de skulle gi positive utfall. I tillegg er det klart at hvis selvbevisstheten og forstyrrelsene leder til at man gjør det aller tryggeste valget – nemlig å rømme fra situasjonen ved å forsøke å være minst mulig involvert – blir det vanskelig å snu den negative trenden.

4.2.3 Valg med tid til overveielse

Valgene som så langt har blitt beskrevet har primært omhandlet kampsituasjoner der utøverne opplever et sterkt tidspress. I tillegg finnes det så klart også valg som kan tas når det er stopp i spillet, eller i pausen i en kamp som ligger i en slags mellomposisjon, mens perioder mellom kamper vil bli preget av at spillerne har tid til å legge opp strategier og forsøke å justere og legge til rette for prestasjon i neste kamp. Ettersom intervju materialet også dekker momentum

i et lengre tidsrom blir det også mulig å si noe om hvordan deltakerne opplever å ta valg der de ikke opplever tidspress. I den grad de får tid til å legge opp slike strategier, går de fleste av dem ut på hvordan man kan påvirke ulike faktorer som påvirker opplevd momentum, både hos seg selv om motstanderen. Mange av strategiene som dukker opp i intervjuene vil dermed bli presentert i kortere form her, mens effekten av dem utdypes når man kommer til temaet valget påvirker. I forbindelse med det å ha tid til å tenke, og om selvbevissthet er negativt, er det verdt å nevne det å bryte opp ved hjelp av stopp i spillet som den første strategien.

M: Nei det er jo det med å miste kontrollen. At man kanskje slipper seg litt nedpå. At man har litt for god kontroll, og mister litt fokus, eller at det er mye stopp i spillet – sånne ting. Det er jo sånne typiske ting som folk, altså lag pleier å gjøre da, for å holde på ledelsen, eller på kontrollen over kampen da. Blir det mye kast og masse stopp, og masse kast og masse frispark – eller rot rett og slett – så kan det være med på å ødelegge fokuset i kampen.

Mona trekker her frem hvordan det er typisk at lag sørger for rot og masse pauser, som både vil kunne være med på å gi tid til å bli selvbevisst, slik det ble diskutert over, og vil kunne ødelegge fokuset og sånn sett forstyrre en prestasjon preget av positivt momentum. Å unngå forstyrrelser vil utdypes nærmere i neste hovedtema. Molly nevner også en slik strategi i form av en uuttalt plan for kynisme laget gjerne benytter seg av dersom man leder en kamp marginalt – nettopp for å unngå at motstanderlaget bygger opp momentum.

Flere av de uttalte strategiene går på å bevisst endre kommunikasjonen på banen for å forsøke å gjenskape forholdene der alle melder seg på, og ros og positivitet sitter løsere. Slik det ble beskrevet tidligere er det et kjennetegn under svake perioder at spillerne går «inn i seg selv» og blir lite involvert. Dermed er en slik strategi nettopp å prate mer, slik Molly forteller:

M: ... Ja, og så litt med det her at jeg blir jo også sånn innadvendt ofte. Men det er jo en av de tingene jeg prøver å gjøre noe med da. At hvis jeg merker at jeg er ute av det – så må jeg gjøre det motsatte. Da må jeg prate enda mer, for å komme inn i flyten igjen.

Av andre strategier som går på kommunikasjon nevnes i tillegg dette med å øke positivitet og «backing», dominere praten i kampen som lag, å oppsøke og informere lagkamerater om egen tilstand og behov, og å tilpasse feedback til personen man gir den til. Disse strategiene vil beskrives nærmere når man kommer til temaet trygghet, og hvordan lags og kommunikasjonsaspektet ser ut til å påvirke.

Når det kommer til perioder mellom kamper ser det ut til at mange av strategiene går på å skaffe seg nye bevis på kompetanse og dermed oppleve større sannsynlighet for å oppnå målsetninger. Strategiene inkluderer for eksempel å legge til rette for gode treninger, eller å velge å gjennomføre ekstra treninger for å bevise at man fortsatt har det som skal til. Molly nevner også hvordan det å føre en treningsdagbok og dermed vite at hun har det fysiske på plass og at hun har gjort jobben, hjelper henne i form av å være en selvtilitskilde. Flere slike bevis på kompetanse utdypes under eget tema, for eksempel det å oppsøke andre kilder, eller benytte video. I tillegg til strategier som går på å bygge opp faktorer som kan beskytte mot forstyrrelser dukker det også opp eksempler der utøverne søker å kvitte seg med forstyrrelsene ved å legge det bak seg. Mona trekker spesielt frem dette med å komme seg ut av bobla, noe som vil diskuteres nærmere under temaet «drive».

4.2.4 Valg sett fra et self-efficacy perspektiv

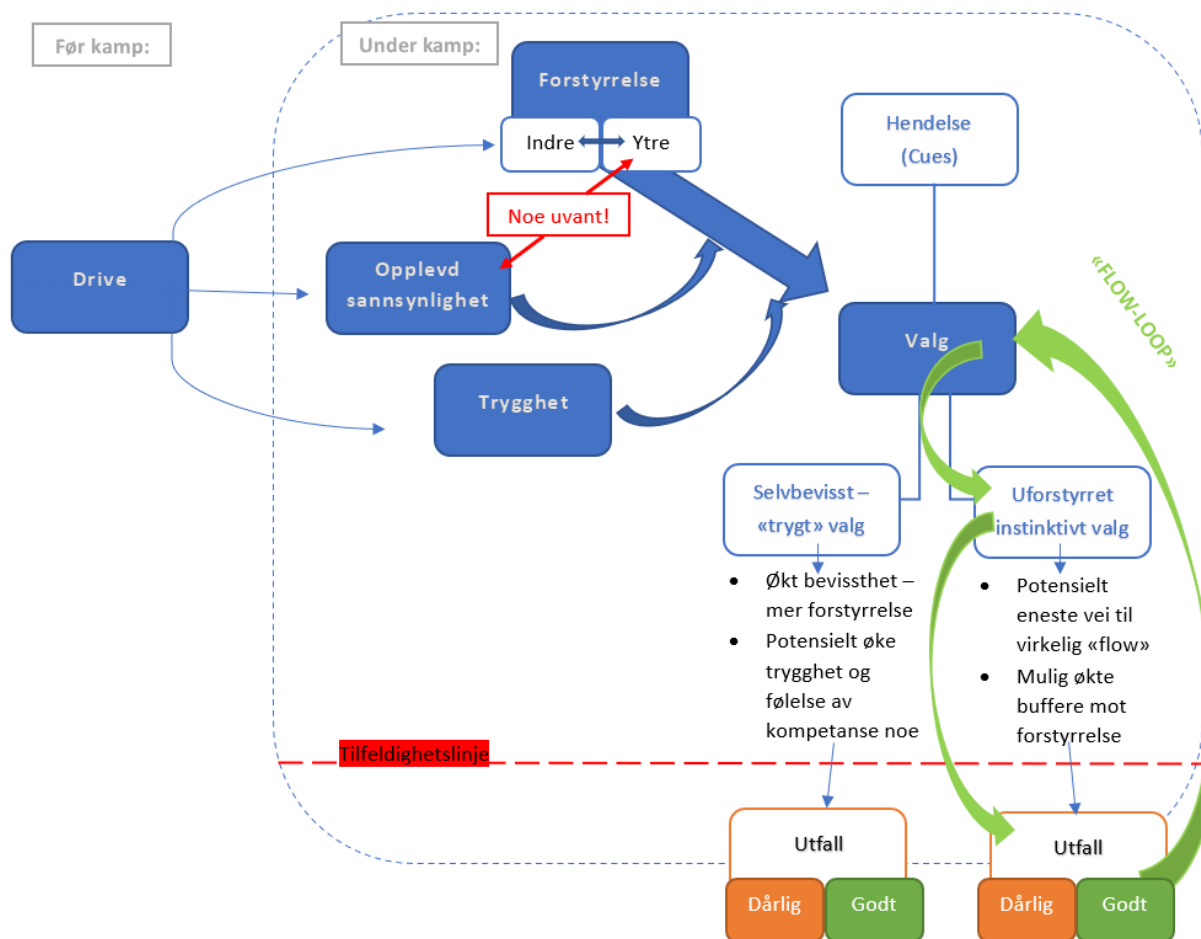
Som beskrevet i teoridelen finnes det et rammeverk i Banduras teori både for hva som påvirker en persons mestringstro eller self-efficacy og hvordan disse nivåene er med på å påvirke en persons atferd (Bandura, 2010). Ut fra intervjudataene så det ut til at valg vil påvirkes når spillerne oppfatter negativt momentum kontra positivt momentum, spesifikt ved at de velger tryggere alternativer når de oppfatter at det går dårlig. I henhold til self-efficacy theory vil det å unngå situasjoner som oppfattes som noe de ikke vil være kapable til å håndtere være et typisk resultat av lav self-efficacy - noe som virker dekkende for eksempel med tanke på hvordan Mona beskriver at hun gjerne velger støttepasningen kontra å utfordre, eller å ta sjansen i dårlige perioder.

Når det kommer til hva som er et ideelt valg og et dårlig valg på fotballbanen tar ikke self-efficacy theory noen spesiell stilling til dette i motsetning til det foreslåtte temakartet. Det teorien dog sier noe om er hvordan det å tørre å gjøre valg som ikke kun er trygge, vil kunne sette i gang en positiv trend med tanke på at man må oppleve nye settinger og kaste seg ut i ting for å lære seg selv at man kan mestre en situasjon, også i nye settinger der man kanskje ikke pleide å våge. I form av triaden miljø-atferd-kognisjon som blir beskrevet i sosialteorien forbundet med self-efficacy vil dermed et modig valg også bli sett på som en mulighet til å utvikle mer robust self-efficacy gjennom nytt miljø (eller noe man ikke har turt i en lignende setting tidligere i dette tilfellet). Dette gjør at man kan justere kognisjonene sine rundt det å være modig der man kanskje ikke turte før og at dette kan sette i gang en positiv trend der

modighet øker self-efficacy og robust self-efficacy øker hvor ofte man er modig (Bandura, 1989).

Når det kommer til valg der spillerne har litt bedre tid til å gjøre vurderinger vil også slike situasjoner der man oppsøker nye settinger kunne være en faktor – men som nevnt virker det ut fra empirien som om de fleste av valgene der deltakerne har god tid handler om strategier for å skaffe seg bevis på egen kompetanse, dermed vil effekten av disse strategiene også i et self-efficacy perspektiv beskrives mest under disse temaene. Valgene som tas i slike pauser virker imidlertid mye mindre preget av det å velge trygt enn valgene som tas med tidspress på banen. En mulig forklaring på dette fra et self-efficacy perspektiv vil kunne være at kampsituasjoner blir preget av en høy tetthet av opplevde prestasjoner som regnes som den viktigste påvirkeren av self-efficacy nivåer (Bandura, 1997, referert i (Feltz et al., 2008)). På grunn av denne store mengden med sentral påvirkning av self-efficacy vil antageligvis nivåene svinge mye mer i løpet av en intensiv periode i kamp enn når de rekker å stabilisere seg over tid. Spesielt dersom man regner fotball som ferskvare slik Monica beskriver det, og at det siste man har gjort teller ekstra mye.

4.3 Unngå forstyrrelser



Figur 3: Temakart utdypet med forstyrrelse

Det neste av de identifiserte hovedtemaene inneholder koder som går på spillernes omtale av det å unngå å tenke, og å være fokusert – på den ene siden av spekteret, til hvordan de kunne bli nesten totalt følelsesstyrt eller veldig overtenkende på den andre siden. Ved nøyere gjennomgang av kodene ble temaet delt i to undertemaer som går på om opphavet til forstyrrelsen av prestasjonen – og det instinktive valget – stammer fra en *Indre kilde*, eller fra en *Ytre kilde*. I enkelte av kodene i datamaterialet er grensene mellom de to mer flytende og det er verdt å nevne at de i mange tilfeller vil påvirke hverandre. For eksempel vil et ytre forstyrrende stimuli potensielt kunne sette i gang vedvarende tanker eller følelser som igjen blir en indre kilde til forstyrrelser dersom det får feste seg i utøverens oppmerksomhet. Hver av disse undertemaene beskrives for seg, med en forklaring og underbyggende teori for rollen *Noe uvant* ser ut til å spille når det kommer til ytre kilder til forstyrrelser.

4.3.1 Indre kilder til forstyrrelse

Som nevnt over, og som beskrevet under diskusjonen av flow under det forrige temaet, er ytterpunktet utøverne beskriver forbundet med at man ikke tenker omtrent i det hele tatt (og i ett tilfelle på oppgaveirrelevante ting) og flere av kodene i undertemaet omhandler denne evnen til å fokusere og «stenge ute» forstyrrelser. På tross av at ytterpunktet flow ser ut til å gjøre at man knapt merker ytre forstyrrelser går en del av de indre påvirkningene på hvordan man mer bevisst kan forsøke å unngå å oppleve så mange av dem, gjennom for eksempel å fokusere på arbeidsoppgavene, eller å poengtere ovenfor seg selv at man må være tålmodig. Molly omtaler det slik med tanke på hvordan man kan bygge opp et momentum ved å unngå for stor grad av forstyrrelser:

M: Nei jeg tenker jo at for å oppnå det så må man jo liksom være godt forberedt på det man skal inn i og, ja. At man har liksom – i alle fall sånn jeg jobber litt da, at man har noen punkter eller noen arbeidsoppgaver man skal fokusere på. Og så føler jeg litt at hvis man er i flyt da, så er det ikke sånn at man trenger nødvendigvis å tenke på de, men hvis du da faller ut av den flyten, så er det noe som kan hjelpe meg da, med å komme tilbake i den sonen.

En slik strategi ser altså ut til å gå ut på å sørge for å fokusere oppmerksomheten på de rette stedene – og dermed tvinge den vekk fra indre og ytre forstyrrelser – frem til dette eventuelt blir mer instinktdrevet. Som det vil bli beskrevet nærmere i de neste kapitlene (spesielt under temaene opplevd trygghet og opplevd sannsynlighet for suksess) er det mange faktorer som påvirker om man klarer å tvinge oppmerksomheten på denne måten. I den grad man greier det vil i alle fall dette være et eksempel på å beholde roen og klare å fokusere. Siden man stort sett ser ut til å bli upåvirket av forstyrrelser når man virkelig har positivt psykologisk momentum (og muligens opplever flow), og at store deler av påvirkningen på om man lar seg forstyrre ligger i de kommende temaene, handler resten av kodene i dette undertemaet om hva slags typer forstyrrelser som er typisk for utøverne i studien. En slik type indre forstyrrelse som var felles for flere av deltakerne dukket opp når samtalen med Molly omkring fokus på arbeidsoppgavene fortsatte:

M: ... I alle fall kjenner jeg jo selv da, når man kommer ut av den flyten at jeg fort blir veldig sånn styrt av følelser. Og at jeg glemmer – eller at jeg noen ganger kan glemme å tenke på – ja, som jeg sa til deg i stad, at jeg prøver å ha de, og at jeg må gå tilbake til de tingene jeg skulle fokusere på. Men så blir jeg så følelsesstyrt at det kan gå utover at man – ja, mister fokuset litt da. At man først og fremst blir styrt av følelser da. At man blir sint og oppgitt og at det kan spre seg litt i kroppen, i forhold til prestasjonen videre da.

Molly omtaler det som at hun rett og slett glemmer fokuspunktene sine, eller senere, at hun mister fokuset. Det som stjeler oppmerksomheten i dette tilfellet er bevissthet over egne følelser, og sinne og oppgitthet nevnes spesifikt i dette tilfellet. På tvers av intervjuene dukker det frem flere eksempler på hvordan selvbevissthet og forstyrrelser fra egne følelser ofte preger perioder med negativt psykologisk momentum. I tillegg til sinne og oppgitthet nevnes for eksempel irritasjon og nervøsitet. Enkelte deler av intervjudataene kan også tolkes dit hen at følelser av for eksempel nervøsitet kan bli forsterket av det å være del av et lag – og lede til følelser av skam når man ikke føler at man presterer på det nivået man burde:

M: Ja, da er det jo det at man blir skuffa, eller føler seg skuffa. Og jeg kan noen ganger til og med føle litt sånn skam, hvis jeg gjør det – eller hvis jeg føler at «Herregud, nå har vi tapt og ...», eller hvis jeg har vært skyld i ett eller annet og.. Ja. Men jeg er veldig sånn at jeg føler veldig sterkt på noen ting. At, ja.

P: Ja. Så blir det litt sånn en følelse i forhold til laget? At man begynner å tenke på hvordan de..

M: Ja. Man tenker jo at du har et – du har jo et ansvar, ikke bare for deg selv og.

Hvordan det å være en del av et lag ser ut til å kunne påvirke momentum og distraksjoner diskuteres mer detaljert og med flere eksempler under temaet trygghet. Men det er verdt å nevne her hvordan dette kan være med på å skape helt nye følelser som potensielt kan forstyrre. Effekten av det å ikke føle seg involvert i spillet som ble beskrevet under temaet valg, blir av spillerne både nevnt som en kilde til at man føler seg nervøs fordi man ikke er nok involvert, og som en konsekvens av at man har blitt mer innesluttet og opptatt med seg selv. En slik innesluttethet blir også forbundet av spillerne med negative tankerekker og lite produktiv indre dialog. Hvorvidt tanker setter i gang følelser eller omvendt er en debatt som ikke vil tas opp i denne oppgaven ettersom det også kan virke som dette kan variere på bakgrunn av ulike faktorer (Lai, Hagoort, & Casasanto, 2012), men det er verdt å merke seg at de svært ofte vil påvirke og forsterke hverandre. Mona oppsummerer forskjellen mellom positivt og negativt momentum når det kommer til tanker og følelser på følgende måte:

M: Ja! Tenker ikke på noe, man bare koser seg på banen på en måte. Mens når det er negativt så blir man bare så usikker og man blir veldig sånn grublende da og tenker liksom på alt mulig da, hva som skjer etterpå, eller at fokuset er på feil på plass da.

Dersom man tenker på alt mulig og konstant får disse forstyrrelsene vil dette lede til nye forstyrrede valg som ofte vil gi et mindre ønsket utfall enn det instinktive valget, og da igjen lede til mer usikkerhet og nye forstyrrende tanker og følelser. Selv om dette med å bevise egen kompetanse vil utforskes i større grad under neste tema tas Monicas tanker om hvordan indre dialog også kan være med til å hjelpe ut av en negativ spiral, og muligens på vei mot positivt momentum og mer instinktive valg her:

M: Nei, jeg bruker å rose meg selv. Jeg bruker å rose meg selv bare sånn liksom. Jeg vet ikke. Jeg bruker å ta tak i meg selv hvis det går dårlig, og så bruker jeg å rose meg selv veldig hvis det går bra. Liksom sånn «Det visste du jo at du kunne. Hvorfor gjør du ikke bare ...» hvis du skjønner hva jeg mener. Eller litt sånn bare mate egoet mitt masse, så går det enda bedre i neste dribbling liksom. Men ikke noe sånn spesielt, men bare sånt.

Her blir det tydelig hvordan negative tanker har preget spillet i en svak periode og at Monica forsøker å understreke for seg selv hvordan hun burde stole på seg selv og sitt eget instinkt for å prestere enda bedre videre utover i matchen.

4.3.2 Ytre kilder til forstyrrelse

I likhet med tidligere nevnt problematikk om hvorvidt tanker setter i gang følelser eller omvendt, vil det så også i mange tilfeller være vanskelig å skille klart om opphavet til forstyrrelsen stammer fra en ytre kilde eller en indre, i og med at de i mange tilfeller vil påvirke hverandre gjensidig. I tillegg kan man trekke frem poenget om at opphavet til en klar ytre forstyrrelseskilde som for eksempel en kjefte lagkamerat, gjerne kan ha opphav i at den aktuelle lagkameraten opplever indre forstyrrelse i form av å være følelsesstyrt. For eksempel nevnte både Molly og Mona hvordan medspillere kunne være en (ytre-) kilde til irritasjon, noe som Molly også forteller at kan føre til spontane reaksjoner og oppgitthet. Slike reaksjoner fra medspillere vil da igjen bli en ytre kilde til at man kan få satt i gang negative tankeprosesser og følelser. Montana setter ord på dette slik:

M: Ja. Det har masse å si. Altså hvis folk sutrer og klager på deg, det gir ikke meg – altså for meg så gir ikke det meg en følelse av «Go!», og at jeg får lyst på ballen igjen. Fordi da blir jeg mer redd for å gjøre feil. Men det er jo det jeg jobber med – og på en måte, man jobber jo med å kunne tåle det, og man tåler det jo – men det påvirker jo prestasjonen negativt, fordi du vil jo gjerne bli «backet». Og spesielt med jenter tror jeg. At det er litt sårere.

I tillegg til at et følelsesmessig utbrudd hos en lagkamerat kan være en ytre forstyrrelse, vil dette i mange tilfeller altså kunne svekke motstandsdyktigheten mot forstyrrelser ved å redusere trygghet og bevis på kompetanse slik som Montana beskriver det her. Dette elementet av å være en del av et lag og kommunikasjonens rolle beskrives nærmere i andre kapitler, blant annet med tanke på at det har betydning hvilket syn man har på kilden.

Andre mulige ytre forstyrrelser som nevnes er for eksempel publikum, motspillere, og media. En sentral ting som ser ut til å gjelde på tvers av alle de ytre kildene til forstyrrelse, er hvorvidt man er vant med situasjonen eller ikke. Mona nevner for eksempel hvordan hun vanligvis kun opplever publikum som en positiv boost, men hvordan bluss og kasting fra tribunen antakeligvis ville satt henne ut. Montana forteller hvordan hun vanligvis ikke tenker at hun blir spesielt påvirket av mediasaker, men at en hendelse med et uvant og spesifikt fokus påvirket og preget tankene hennes under match. Monica beskriver også følgende når det kommer til å møte motstandere som er noe utenom det vanlige:

M: Ja, da begynner jo man alltid å tenke sånn at man ikke er god nok. Da begynner man med sånne tanker som egentlig ikke trenger å komme, som bare setter deg mer ut av spill, enn å egentlig prøve å hente seg inn. Så det er jo egentlig bare hvordan, man tar liksom ikke ting som de er, men man tar dem sånn man selv er, ikke sant. Så det spørs jo helt på psyken og noen lar seg bli satt ut av spill med en gang, noen klarer å hente seg inn og klarer å snu en negativ til en positiv ting med en gang. Men hvis man ser at motspilleren - som kantspiller da - og du ser motspiller komme imot deg, de er i taklingene, og du blir helt satt ut egentlig. Og når man møter spillere som er veldig sånn der, ikke cocky nødvendigvis, men en sånn selvtillit. Det er ikke så veldig ofte at man ser noen som lyser opp, og når man først ser det så blir det liksom sånn. Ja.

P: Et eller annet som på en måte fester seg? Og som sniker litt seg litt inn på en måte?

M: Ja og da kjennes det bare ut som at man løper saktere, og at man gjør ting dårligere eller at man blir usikker på hvor man skal spille og at man bare overtenker det, og at det blir en sånn igjen da

På grunn av eksempler som dette fra intervjuene har det blitt lagt til en ekstra påvirkning i temakartet som har fått navnet «noe uvant». Slik det har blitt beskrevet over virker dette å spille en rolle for om ytre forstyrrelser oppleves med ekstra tyngde. Det gir også mening at det påvirker den opplevde sannsynligheten for å nå mål, ettersom man ikke har noen lignende hendelser å sammenligne med vil i alle fall et utfall fort kunne oppleves som usikkert. Spillerne i studien uttrykker også at det er et stort steg når man ikke lenger lar seg påvirke like

mye av ytre forstyrrelser på bakgrunn av at man har opplevd ting tidligere. I forbindelse med motspillerpåvirkning påpeker Monica for eksempel dette:

M: Ja, ja! Det er jo av og til det «snapper» liksom. Og da føler jeg at man blir så lurt, når man lar det skje. For da spiller du dårlig og da er det liksom. Men av og til så er det jo sånn. Men det er mye sånn drittsslenging egentlig.

P: Påvirker det i stor grad eller i liten grad? Eller er det kanskje mer i starten før man blir vant til det?

M: Eh, ja. Jeg føler at man bare blir eldre og så stenger man ute alt som ikke er relevant for noe som helst og så, ja.

P: Ja, for alt som er uvant er vel kanskje lettere at på en måte sniker seg inn i hodet og forstyrrer, hvis det er noe du kjenner at «dette har jeg opplevd før»?

M: Ja, hvis det er noe man har opplevd før så vet man hvordan man skal håndtere det.

Hvis Monica har rett i at det er noe med modning og det å bli eldre som gjør at man blir bedre på å stenge forstyrrelser ute, stemmer dette godt overens med å sette inn en påvirkning fra uvante hendelser i temakartet. Over tid vil færre og færre hendelser være totalt ukjente fra før, noe som i så fall vil føre til mindre forstyrrelse akkurat fra denne typen kilder.

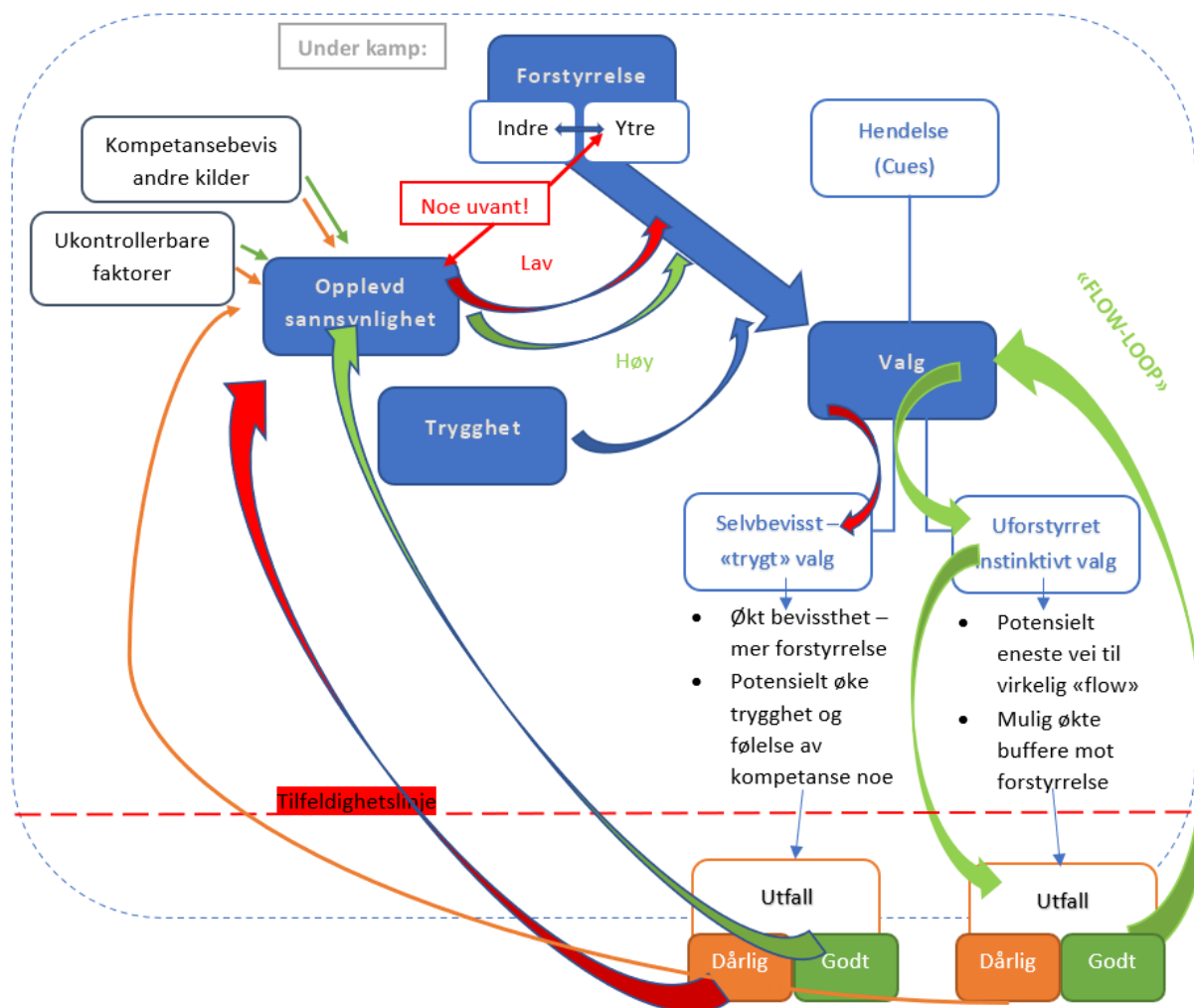
4.3.3 Forstyrrelser forklart ut fra et self-efficacy perspektiv

I henhold til Bandura (2010) vil nivåer av self-efficacy nivåer påvirke affektive tilstander gjennom hvilke tankeprosesser som går igjennom hodet til en person. Dette kan bidra til at man kanskje unngår utfordrende og truende situasjoner slik det ble beskrevet under valg, samtidig som det beskrives i teorien hvordan lave nivåer for self-efficacy vil lede til følelser av angst og høy fysiologisk aktivering som er med på å forstyrre individets fungering. Det beskrives som at personen blir opphengt i sine manglende evner og at de dermed ser omgivelsene som fulle av potensielle trusler. Hvis man ser på Figur 3 og forklaringene i temakartet stemmer for så vidt dette ganske godt overens med at forstyrrelser påvirker valg og at opplevd sannsynlighet (som det utdypes under neste tema at ligger veldig nær en form for self-efficacy) kan være med på å mediere forholdet. Imidlertid ser det ut til at man også burde trukket piler direkte fra opplevd sannsynlighet til både trygghet, og indre- og ytre-forstyrrelser i tillegg, ettersom det beskrives hvordan lav self-efficacy får en til å oppleve

forstyrrende tanker om lave evner og et miljø fullt av ytre trusler som skaper utrygghet.
(Bandura, 2010)

Når det kommer til delen som handler om at noe uvant ser ut til å forstyrre mer vil også dette kunne forklares godt med det ovennevnte i bakhodet – noe man sjelden har opplevd før vil det være knyttet mer usikkerhet til om man klarer å mestre, noe som beskrevet over gir økt forstyrrelse og større grad av tilstandsangst. Tilvenning til det ukjente slik det ble beskrevet i intervjuene støttes også av en tidlig self-efficacy studie gjort med deltakere med frykt for slanger. Her fant man at self-efficacy nivåer så ut til å både være med på å mediere grad av fysisk aktivering og frykt, samt at det økte hvor modige deltakerne var også på tvers av lignende (men ikke like) situasjoner etter at de var blitt tilvendt slangene og reagerte mindre kraftig (Bandura & Adams, 1977).

4.4 Opplevd sannsynlighet for å nå mål – eller bevis på kompetanse



Figur 4: Temakart for prosessen under kamp med utdypning av temaet opplevd sannsynlighet

For opplevd sannsynlighet har temakartet blitt videreutviklet med en god del nye piler som er ment som illustrering av hvordan denne blir påvirket av ulike utfall i kamp, samt fra to identifiserte underkoder som i temaet *Kompetansebevis fra andre kilder* og *Ukontrollerbare faktorer*. Piler har også blitt lagt til for å illustrere hvordan påvirkningen fra opplevd sannsynlighet enten kan være positiv eller negativ med tanke på å forhindre eller bidra til større grad av forstyrrelser. At pilen fra gode utfall av instinktive valg kun går inn i flow-loopen er en forenkling med tanke på at temakartet fortsatt skal være lesbart. Selv om et godt utfall av et uforstyrret valg vil påvirke positivt vil dette naturlig nok ikke lede til flow hver gang, men potensielt da bidra i den retningen. Undertemaene om andre kilder og ukontrollerbare faktorer vil beskrives for seg etter at det først utdypes rundt det som ser ut

som den mest sentrale kilden til opplevd sannsynlighet – nemlig utfallene av valgene man gjør og hvordan de blir bevis på hvor kompetent utøveren opplever seg selv.

4.4.1 Betydningen av egne prestasjoner - og faktorer som påvirker dem

Den koden som dukket opp flest ganger under hele datamaterialet hadde med «Bevis» som sin hovedkode, nyansert med 17 ulike koder dukket denne koden opp hele 42 ganger på tvers av de fire intervjuene under den innledende kodingen. Samtlige av nyansekodene, samt hovedkoden ble plassert under det samme temaet som kanskje ikke overraskende da først fikk navnet «Bevis på kompetanse». Det som imidlertid blant annet også fikk plass under temaet som vil være gjenstand for diskusjon senere i denne temadelen, var mer ukontrollerbare faktorer (som marginer og flaks) som ikke direkte kan sees på som kompetanse – men snarere er med på å vippe den opplevde sannsynligheten for å oppnå en gitt målsetning sammen med hvilke bevis man har tilgjengelig for at man har kompetansen til å lykkes. Her er det verdt å merke seg at man er veldig nærme den innledningsvis gitte definisjonen på psykologisk momentum - som en aktørs følelse av å nærme seg, eller bevege seg lenger vekk fra sin målsetning. I tillegg til dette er man også svært nærme kjernen av det self-efficacy vurderinger går ut på – nettopp hvor sannsynlig det er at man mestrer en gitt utfordring eller situasjon. Med anerkjennelsen av dette er det ikke så merkelig at nettopp «bevis» og de tilhørende nyansekodene – som utgjør store deler av kodene under temaet – var det som gikk igjen aller flest ganger. Den sterke tilknytningen til både essensen i momentum og i self-efficacy forteller også at dersom man ønsker å se på hvordan disse virker, så trykker skoen kanskje spesielt sterkt på dette temaet, som gjør at det vil vies en del diskusjonsplass opp mot self-efficacy senere i kapittelet.

Når det kommer til prestasjoner på banen er det et par ting som går igjen i intervjuene. Blant annet nevnes viktigheten av gode prestasjoner i starten, at egne prestasjoner teller mer enn å se andres prestasjoner, og at alle typer prestasjoner teller når det kommer til å bygge opp et positivt psykologisk moment selv om de ikke nødvendigvis teller like mye. Et bruddstykke fra intervjuet med Montana understreker disse elementene godt:

M: Alt!

P: Alt ...

M: Ja. Alt. Altså, jeg tror liksom at i toppidrett så – hvis laget mitt har vunnet, men jeg har vært dårlig så smaker ikke seieren godt, så på en måte. Så hvis jeg skal si hva som konkret gir meg momentum, så er det at jeg får vist frem det jeg kan, og selvfølgelig at hvis man opplever at du slår 25 pasninger og kanskje treffer på 24. At du på en måte – at du har en, ja. Du treffer godt, altså på statistikken. Og det er klart at jeg merker jo hvis jeg starter en kamp med dårlige involveringer, så er det sjelden jeg har en god kamp. Så starten for meg er ofte ganske viktig. At de som starter best, føler jeg ofte er de som, ja – så for min del så starter en god kamp gjerne på oppvarming. Så kjenner jeg at «okay» i dag er en god dag. Hvis det lugger på oppvarming så syns jeg ofte at det er utfordrende å ha troa på at i dag kommer til å bli en god kamp.

P: Så det tidlige er veldig viktig, og det begynner allerede før match på en måte. Og da er det type alle involveringer, eller er noen tuper involveringer viktigere enn andre for din del?

M: For min del så er det mer det at når jeg skal på en måte gjøre tydelige valg. Hvis jeg får ballen fra en stopper og jeg slår en støttepasning, så teller ikke det så mye for meg. Altså «Du tok tak i alle andreballene og la dem tilbake igjen. Kjempebra», for meg tenker jeg ofte på de litt større: At jeg fører ball alene og trer igjennom spiss, eller at jeg slår en crosser eller sånne ting der det er 100% på meg. Det er de som man gjerne husker etter kampen da. Og i kampen, så er det de jeg tar med meg.

Montana trekker her frem valg som tydelig demonstrerer og beviser hennes kompetanse som de mest betydningsfulle, men som også de andre intervjuobjektene nevner står de tidlige fasene i av kampen i en særstilling – litt uavhengig av hvor matchavgjørende involveringene er. Monicas tanker omkring de første 10 minuttene som ble presentert innledningsvis i diskusjonskapittelet viste for eksempel også at dette er viktig for om man har «lov» til å begå feil i resten av kampen, uten at dette blir for forstyrrende. For Montana er det også verdt å merke seg at allerede før kampstart er involveringene svært viktig for å om hun «har troa». Sett sammen kan dette tyde på at man har en forsterkende loop i form av både en negativ spiral og en positiv spiral. Disse ble delvis inkludert i temakartet under utdypningen av valg, men tyder på at temaet opplevd sannsynlighet spiller en veldig viktig rolle i disse spiralene – kanskje spesielt i igangsettingsfasen slik intervjudataene peker mot.

I tillegg til hvor tydelig prestasjonene hjelper laget avhenger verdien av prestasjonen av et par andre ting også hvis man legger informasjonen fra denne studien til grunn – blant annet ser de ut til å være avhengig av hva slags motstand man møter og hvilken tilstand utøveren selv er i når prestasjonen utføres. For å starte med den første beskrives det slik av Montana:

M: Motspillere har også mye å si for meg. Ofte hvis jeg vet jeg møter en god spiller så trigger det meg mer når jeg vinner en duell, enn når jeg spiller mot en jeg vet er yngre enn meg og jeg vet at jeg skal knuse hver gang, da betyr ikke det mye for meg. Da er

*det sånn at hvis jeg taper den duellen så *demonstrerer irritasjon* «Fuck ...», og hvis jeg vinner den så er det sånn: «Skulle bare mangle». Så kvaliteten på motspillerne gjør nok at jeg verdsetter momentumet mer, eller at jeg kanskje trenger litt færre gode involveringer før jeg føler at jeg er «der». Men hvis jeg møter noen som er dårligere så tror jeg at jeg trenger enda flere før jeg kjenner at det flyter.*

De samme poengene vektlegges på nytt senere i det samme intervjuet også for lag som helhet. At mot gode lag så trengs færre gode involveringer for å få samme effekt. Her nevnes i tillegg den andre siden av saken at dersom man møter et svakt motstanderlag vil dårlige prestasjoner være ekstra frustrerende. Dermed virker det som om det kan være en gjeldende problemstilling at «belønningen» momentummessig er større og «straffen» er lavere når man konkurrerer mot en sterk motstander, mens det er stikk motsatt når man møter en motstander som ansees som svak.

Som nevnt ser det i tillegg ut til å avhenge av hvilken tilstand utøveren er i når det kommer til hvor stor betydning prestasjonene får – dette kan for eksempel spores i hvordan Mona betegner det når hun svarer på et spørsmål om tankeprosessen er annerledes i perioder med god flyt:

M: Ja. Da legger man på en måte ting bare bak seg. Sa spiller man bare og har det bra, og det går veien. Og så stoler man på det man holder på med, og når kampen er ferdig så tenker man bare på det man har gjort bra. Men hvis det går dårlig så tenker man mer på hele kampen – og alt du har vært involvert i egentlig, og fokuserer gjerne ekstra på alle pasningene man har slått bort, som man gjerne glemmer litt hvis det går bra da.

Et slikt utsagn støtter både opp om ideen at positivt momentum og gode involveringer virker som en buffer mot senere forstyrrelser og eventuelt ekstra usikkerhet – samt kan virke som en mulig forklaring på hvorfor de tidlige involveringene er spesielt viktige: Dersom de tidlige involveringene altså enten danner en slik buffer ved positive tidlige involveringer, eller i motsatt ende sår tvil ved å redusere den opplevde sannsynligheten for suksess som deretter kan føre til mer usikkerhet og så videre inn i den negative spiralen. I tillegg kan man se at Mona nevner at hva man bærer med seg i etterkant også er avhengig av om man opplever positivt eller negativt momentum – dette vil i så fall spille en rolle for vedvarende god eller dårlig form over flere kamper.

4.4.2 Bevis på kompetanse som ikke går direkte på spillerens egne prestasjoner

Både ved inngangen til en kamp og i løpet av en kamp finnes det flere steder å innhente bevis på egen kompetanse og dermed øke den opplevde sannsynligheten for suksess – eller selvfølgelig senke den dersom det nylige bevismaterialet tyder på at man ikke innehar den nødvendige kompetansen. I analysen av intervjudataene dukket følgende andre kilder opp: Lese kroppsspråk hos med-, motspillere og trener, verbal kommunikasjon med de samme aktørene, saker i media, indre dialog, bruk av video og overtalelse fra andre, samt om man opplever at medspillerne stoler på deg. Kroppsspråk, verbal kommunikasjon med trenere, med-, og motspillere, og om medspillere ser ut til å stole på deg i spillet kan være et tegn på hvordan de evaluerer deg – altså bevis på din kompetanse. Samtidig kan det være med å påvirke gjennom en trykghetsfølelse, og gjennom å være potensielle kilder til forstyrrelse, noe som beskrives nærmere under temaet trykghet-utrykghet. Et par ting er verdt å trekke frem i forbindelse med bevis på kompetanse når det kommer til lagkamerater i følgende sitat fra Montana:

M: De har masse å si for meg. Og det kommer litt an på hvilken del av spillet du jobber med. Alt er jo veldig kontekstavhengig, men jeg får veldig godt momentum hvis vi møter et lag vi ønsker å presse høyt, og jeg har spillere foran meg og bak meg som trækker til i duellene. Da får jo jeg en følelse av at «Vi klarer det» og «De bak meg har det», da går jeg. Så de betyr alt for meg. Og at jeg ser at de tør å spille ballen inn til meg selv om jeg har folk rundt meg. Så jeg føler at lagspillere har mye å si for meg i forhold til at jeg skal føle at jeg har et godt momentum. For hvis de virker «off» så får jo ikke jeg – eller det er sjelden at pasningene når frem. Man må jo ha to spillere for å få til en vellykket pasning, så de har mye å si.

Som nevnt over kan følelsen av man klarer det sammen, og at «de bak meg har det» være med å påvirke i form av trykghet, men mer aktuelt for det gjeldende undertemaet vil dette kunne være bevis på en felles kompetanse – som blir tilnærmet det samme som tidligere omtalt kollektiv efficacy. Denne kompetansefølelsen blir naturlig nok relevant i lagidretter da det å vinne kamper, titler osv. er overordnede mål for alle spillere, i tillegg til å prestere godt som idrettsutøver på egenhånd. I tillegg ser man et eksempel på hvordan hun kan tolke det at lagkameratene tør å bruke henne også i vanskelige situasjoner som et signal på at de stoler på henne, og dermed vurderer kompetansen hennes som høy. På samme måte vil da selvsagt lagkamerater også kunne svekke kollektiv-efficacy ved svake prestasjoner, og så tvil omkring enkeltspilleres opplevelse av egen kompetanse ved å sende signaler om at de ikke har tiltro til dem.

I tillegg kan andre ytre kilder være med på å sende signaler som kan tolkes som bevis på kompetansenivåer slik som medier, utenforstående, publikum etc. Igjen kan dette vippe begge veier. Mona beskriver påvirkning fra media på følgende måte:

*M: Jeg leser det, men det påvirker ikke meg sånn veldig. Men jeg tror, nå blir det jo ikke skrevet så mye om meg eller om laget generelt, men man har jo hatt samtaler i klubben og spesielt i fjor med idrettspsykolog, for da var det spillere som ble skrevet veldig mye om i media, og at man bare måtte slutte å se på det. Fordi det påvirket hver og en negativt i form av at, ja at de ble usikre og begynte å tvile på ting og tang da. Da trakk det jo ned på en måte, på den mentale biten. Men for min del tror jeg ikke det påvirker meg så veldig. Dersom jeg ikke har lest noe som er veldig positivt da - da får jeg heller en sånn selvtillitsboost. Da blir det sånn «jeg er kongen her, så drit i alle andre», neida! *Latter**

Her kommer det frem at medieomtale ser ut til å påvirke i ulik grad, ettersom Mona tenker at enkelte av lagkameratene ble påvirket negativt, men at det betyr mindre for henne. I tillegg tror hun at hun ville blitt påvirket mer selv dersom det hadde dukket opp bevis på kompetanse heller enn inkompetanse i media. En mulig forklaring til ulik reaksjon på omtale i tillegg til individuell variasjon kan være slik det ble betegnet for kompetansebevis direkte knyttet til prestasjoner – at dette er tilstandsavhengig. Det kan godt være at spillere som oppfatter seg selv som gode (under positivt psykologisk momentum) vil dra nytte av dette som buffer for å avfeie påstander om noe som ikke stemmer overens med deres positive tilstand. Dette kan også forbindes med en faktor som dukket opp for omtrent alle former for kompetansebevis på tvers av intervjudataene – nemlig hvor troverdig og respektert kilden er. I tilfellet med Mona og mediene ville for eksempel en artikkel som skrev om at hun hadde spilt dårlig, i en periode hvor hun selv opplevde positivt psykologisk momentum, og annen god feedback, kanskje blitt vurdert som lite troverdig. Nettopp det om man kjenner seg igjen i det som står trekker hun faktisk frem i en senere del av intervjuet der hun forteller om skriftlige rapporter fra en trener på en nettside der hun sier at det var noe hun tok mer til seg på bakgrunn av dette:

M: ...at man ofte kjente seg igjen i det som faktisk stod der da, så derfor ble det mer en sånn konstruktiv melding i stedet for en sånn «Hæ?? Dette kjenner jeg meg ikke igjen i det hele tatt». Så jeg tror det er litt det det går på og, på hvem som skriver og om man på en måte er enig eller uenig i det som står da.

Hvor høyt respektert kilden er beskrives også av intervjuedeltakerne som gjeldende for eksempel for medspillere kontra motspillere (der respekten for medspillere gjør at det de sier og uttrykker betyr mye mer) og motstanderfans. Trenerens kroppsspråk og verbale overtalelse blir beskrevet som noe med mye tyngde, noe som ikke er så overraskende med tanke på hans

posisjon og funksjon (dette blir beskrevet nærmere under temaet trygghet-utrygghet). Sist, men ikke minst ser det også ut til at spillernes egne observasjoner og tanker er gjenstand for påvirkning av hvor troverdige de virker for dem selv. Dette dukket for eksempel opp i forbindelse med perioder med negativt psykologisk momentum, der det ble beskrevet strategier for å finne alternative metoder for å bli betrygget om at de besitter den nødvendige kompetansen for å prestere godt. I disse periodene beskriver flere av spillerne mørke tanker, tankefeller og negative spiraler – når både bevisene gjennom prestasjoner er svakere enn vanlig siden man ikke får det helt til å stemme, og tankene er fylt opp med negativitet – da er det vanskelig å overbevise seg selv om at man egentlig er en god spiller. Hvis man forøker å fortelle seg selv det i slike perioder ser det ut som man selv blir en slik utroverdig kilde. Monica beskriver for eksempel dette som en fordel ved å bruke video av egne gode prestasjoner:

M: Jeg er veldig glad i booste meg selv ved å se på det om og om igjen og. Liksom kjenne igjen hvordan situasjoner det passer å gjøre, så vet man mer - så lærer man jo en del av det også. Kanskje blir det enda lettere neste gang. Men jeg er veldig på det der med å se på det man har gjort bra, ikke bare å tenke på det, men at man faktisk ser det med egne øyne, det synes jeg er veldig viktig. Eller at folk kan si «å du var så god», «det var kul finte» – men at du faktisk ser, okay, det er du som gjør det, og det blir mål, eller det blir det eller det, det synes jeg i alle fall hjelper meg veldig da.

Video verdsettes altså som nyttigere enn både å tenke igjennom egne involveringer og det å høre fra andre at man har spilt bra, eller gjort vakre ting – nettopp fordi man kan se det med egne øyne, det blir ingen grunn til å tvile på om kilden har rett eller ikke. I så måte kunne man kanskje tenke at video av gode involveringer nærmest blir et uslåelig våpen når det kommer til å snu en dårlig trend. Men i den neste passasjen utdyper Monica rundt en potensiell svakhet for videobevis, på spørsmål om hun benytter det like mye i dårlige som i gode perioder:

M: Det kan jo bli sjeldnere for da føler jeg at «jeg var så god jeg – og nå er jeg drit». Men det skjer jo ikke på to uker liksom, eller en måned eller 6 måneder, for du har alltid. Jeg føler alltid at hvis du er en god fotballspiller eller uansett da, så har du det i deg, men så må du bare lirke det ut, ikke sant. Så da blir det sjeldnere for da føler man at «åhh, det går jo faktisk skikkelig dårlig».

Dette minner om noe som dukket opp intervjuene i forbindelse med tankeprosesser ved å havne under i en kamp. Nettopp at hvis avstanden blir svært stor fra der man er, til det som er målet – kan dette blir overveldende og potensielt en så stor oppgave at det virker håpløst. Allikevel er det enkelt å se fordelene ved å oppsøke andre kilder i perioder der man virkelig

ikke stoler på seg selv og hva man kan, og det kommer frem at dette gjelder for flere av spillerne. Montana nevner for eksempel dette i forbindelse med at hun kan bruke podcaster til å høre fra andre kilder hvordan de har kommet ut av svake perioder, og Mona forteller om hvordan hun kan oppsøke lagkamerater i løpet av en kamp når hun har dårlige perioder for å informere om at hun trenger litt ekstra støtte eller «backing». Dette virker som en fornuftig strategi for å bremse eller stoppe en negativ spiral i henhold til dataene og den foreløpige modellen, ettersom dette kan være med på å påvirke både bevis på kompetanse og følelsen av støtte. Det kan altså være en god måte å ta litt kontroll over situasjonen på. Det er imidlertid noen faktorer som er vanskeligere å kontrollere som også kan være med å påvirke.

4.4.3 Ukontrollerbare faktorer

Det å demonstrere at man har kompetanse er noe som til en viss grad kan påvirkes gjennom ekstra trening og gjennom andre virkemidler for å optimalisere prestasjon (forberedelsesrutiner, sørge for optimalt tenningsnivå, visualisering, etc.). Flere av spillerne poengterte også slike endringer for å legge til rette for å oppleve perioder med positivt momentum eller for å bryte ut av perioder med negativt momentum. I tillegg kan ofte slike prestasjonsbaserte vurderinger under kamp kunne endres på kort sikt også, som å justere teknikk, fokus, timing osv. for å levere en bedre prestasjon ved neste mulighet under kampen, og dermed etablere ferske bevis på kompetanse som kan være med på å snu en dårlig, eller bygge opp en positiv trend. Noe som burde bli klart ut fra resten av oppgaven, er at det er mange faktorer som gjør slik endring vanskelig. Noen andre typer faktorer kan allikevel stå i en særstilling ved å være enda mer vriene å endre på.

Det som nemlig kan dukke opp er faktorer som ikke er kontrollerbare på samme måte som nylige bevis av kompetanse (eller nylige bevis på manglende kompetanse), men på lik linje kan gi spillere en følelse av hvilket utfall deres handlinger kommer til å få. Fenomener som flaks/uflaks, marginer, det å ha dagen, og kanskje også flyt eller momentum i seg selv kan være eksempler på slike ting som både er vanskelig (eller i noen tilfeller umulig) å legge til rette for, og kanskje enda vanskeligere å påvirke underveis i en kamp. Den følgende dialogen oppstod med Mona når hun ble spurt om hva som teller når man bygger opp et positivt psykologisk moment:

M: Ja. Alt teller. Treffer man på pasningene sine, treffer man på innlegget, treffer man på gjennombruddspasning, altså det er det derre lille ekstra da. Den pasningen som, ja. Og da, ja egentlig helt fra at en vinner den avgjørende, altså at man har den der

flaks – eller ikke flaks – men den der ekstra, den der at det går din vei da, men det kunne like godt gått motsatt vei hvis du skjønner. Det er det med om man får stang ut eller stang inn.

P: Ja. Det der med om man føler de marginene på en måte, at de alltid går riktig vei.

M: Ja. Og da snakker man jo veldig mye om et lag som er i flytsonen da. Så liksom, ja i 90% av tilfellene vil den ballen som går i stanga, gå inn. Men hvis man ikke er flytsonen så går den ut 9 av 10 ganger.

P: Det føles sånn «Typisk!» på en måte?

M: Ja, jeg vet ikke om du bruker, sånn Karma da nesten. En liten sånn overtro..

P: Ja, føles litt utenfor egen kontroll på en måte, om det flyter eller ikke?

M: Ja! Av og til. Også tror jeg det har noe med at man i underbevissthet bare vet at forrige gang du skjøt i stanga så gikk den ut, og så tapte man den kampen på grunn av det, og da skjer det igjen. Også bare fortsetter det sånn helt til man kommer ut av den dalen du på en måte har sunket ned i da.

Fra denne utvekslingen kan man se hvordan Mona først fremhever en del av de sentrale bevisene på kompetanse som tidligere i oppgaven har blitt beskrevet som en viktig del av den opplevde sannsynligheten for å nå målsetninger, og som under den aktuelle underoverskriften ble betegnet som noe man i noen tilfeller også kan få gjort noe med også underveis i en kamp. Før hun deretter går over til å komplettere disse med mer ukontrollerbare «bevis» på om det kommer til å gå veien eller ikke.

I enkelte tilfeller vil kanskje spillere forsøke så godt de kan å legge til rette for flaks. Og oppfattelsen av at fotballspillere kan la seg påvirke av slike litt overtroiske elementer kom det også frem eksempler på i intervjudataene for denne studien. Senere i sitt intervju fortalte for eksempel Mona følgende på spørsmål om hun hadde noen strategier for å opprettholde et positivt psykologisk moment:

*M: Ja, da må jeg gjøre akkurat det samme! Går det bra så - Ja, jeg husker jeg spilte, det var vel min første seniorkamp, og jeg spilte kjempebra når jeg fikk spille fra start. Og da hadde jeg spist to skiver med leverpostei før kampen. Da ble det det resten av året *latter*. Litt sånn overtroisk, man må gjøre det samme.*

Å tilrettelegge faktorer som ikke i seg selv påvirker prestasjon behøver ikke være problematisk, og kan være med på å gi en følelse av kontroll – så lenge ritualer eller forberedelsen er kontrollerbar. I Monas historie om leverposteiskivene vil dette være tilfellet. Kontrollerbare småting med elementer av overtro kan i så måte være med på å redusere stress inn mot en konkurranse ved å inneholde noen av de samme elementene som man ser i såkalte «pre-performance routines» som sørger for en mer forutsigbar inngang til konkurransesituasjoner for utøvere (Wakefield, Shipherd, & Lee, 2017). Det å oppleve det som, og trekke slutninger om at man ikke har dagen - eller at marginene er imot en, kan potensielt være mer skadelig hvis man ser det opp mot for eksempel det psykologiske fenomenet *lært hjelpeløshet* (Maier & Seligman, 1976). I en mer alvorlig form er ofte lært hjelpeløshet forbundet med depresjoner og betegnes i henhold til Seligman med at man blir mer passiv i møte med traumatiske situasjoner, at man har problemer med å lære seg at egne handlinger kan påvirke slike uønskede situasjoner, og at dette fører til økte stressnivåer. Selv om det helt klart vil fortone seg i en mildere grad er det lett å se for seg at mildere grader av disse elementene kan være med på å prege tankesettet hos spillerne når det sniker seg inn en følelse av at noe er utgjort og skjebnebestemt. Slik kan det høres litt ut når Mona beskriver det i dialogen over som at hun husker at man tapte forrige kamp når man traff stanga og den gikk ut og at tanken «nå skjer det igjen» dukker opp. At hun også sier at «det bare fortsetter sånn helt til man kommer ut av det», kan også tyde på at det oppleves litt som en negativ situasjon det er håpløst å ta grep mot. Det at flaks eller marginer fremheves som en del av det å være i flytsonen eller å ha momentum betyr også at momentum potensielt kan virke som en slik ukontrollerbar faktor i seg selv, som kan gjøre det enklere å gi opp, eller i det minste ikke justere sin handlinger i motgang, muligens på grunn av noen av de samme effektene som Seligman beskriver i sin teori (Maier & Seligman, 1976). Måten Mona beskriver det på ser dermed ut til å støtte opp om at momentum kan bli oppfattet som en slik ytre ukontrollerbar faktor slik det ble stilt spørsmålsteget ved i innledningen i henhold til bemerkninger fra Markman & Guenther's studie (2007).

Det er på sin side verdt å ta med at å tilskrive negative hendelser på banen til noe utenfor ens kontroll også kan ha en gunstig effekt og dermed en naturlig forklaring til at spillere velger å gjøre nettopp dette. Under teoridelen av oppgaven ble attribusjonsteorier kort nevnt og at disse går på tolkningen av årsakene til et gitt utfall spiller en viktig rolle for hvordan individet reagerer på dette resultatet (Kelley & Michela, 1980). Som nevnt vil dette ofte føre til at en person med høye self-efficacy nivåer vil tolke årsakene til uønskede resultater som noe

utenfor sin kontroll, heller enn å se på manglende ferdigheter som årsak. For eksempel kunne man spore denne tankegangen hos Monica i hennes kommentarer om de første viktige ti minuttene av en kamp, der hun nevnte at man kunne se på det som at man var uheldig fremfor at det var en selv som var «drittdårlig». Så i den grad en slik attribuering er med på å beskytte nivåer for self-efficacy kan det godt være at dette er det adaptive valget, selv om det kanskje vil være med på å gjøre at man ikke forsøker å justere sine egne handlinger, dersom man tenker at hendelsene er utenfor ens egen kontroll.

En siste gruppe med koder som står litt i en mellomposisjon når det kommer til kontrollerbarhet har også blitt lagt til i dette undertemaet. Det er forbundet med oppfattelsen av å ikke ha dagen og går litt på hvordan energinivåer eller hvor tung, eller lett man føler seg den dagen. Dette er selvfølgelig noe man kan legge til rette for og påvirke for eksempel før og etter kamper. Men underveis er det lite man kan gjøre for å endre på oppfattelsen om at kroppen rett og slett ikke fungerer. En dialogutveksling med Monica illustrerer dette godt:

M: Eh ja. Altså hvis du kommer utpå og er sliten fra start så bruker det jo som regel å gå en vei, og det er veldig vanskelig, for det kan du liksom ikke gjøre noe med heller. Jeg vet ikke, det er liksom bare sånn eh, og så føler jeg ofte at det blir litt for mye hindringer, at det er det som ofte setter folk ut av spill, mer enn de andre tingene man kan vende på selv da, jeg vet ikke.

P: Ja, og veldig mye av det psykologiske går litt på å kjenne kontroll kanskje, og litt sånn. Hvis man føler at man er i dårlig form fører dette kanskje til at man tenker shit dette kan jeg ikke kontrollere. At det kan være vanskeligere å snu mentalt også på en måte. Fordi man tenker at fysisk er jeg underlegen?

M: Ja, og da føler man seg treigere, og at man ikke kan ta den finta eller, og da blir det veldig sånn enkelt og at du gjør akkurat det du må bare, i den kampen for å gjennomføre egentlig. Og det er ikke noe særlig, holdt jeg på å si.

Her kan man se både hvordan det fremstår som noe man ikke får gjort noe med, og hvordan dette ifølge Monica kan lede til at man ender opp med at man omtrent bare gjør det som i oppgaven blir beskrevet som selvbevisste og trygge valg. Selv Montana som beskriver det som at hun har null overtro når det kommer til å forklare hvorfor man får momentum, og at alt til syvende og sist ligger på henne selv, forteller at hun noen dager kan godta at kroppen ikke vil spille på lag med hjernen. Selv en slik anerkjennelse vil potensielt kunne være mer å vippe en litt mot de beskrevne prosessene forbundet med lært hjelpeløshet. Men som nevnt behøver ikke en slik attribusjon å bare være negativ heller.

4.4.4 Opplevd sannsynlighet for måloppnåelse fra et self-efficacy perspektiv

Som beskrevet underveis i utdypningen av temaet er det liten tvil om at opplevd sannsynlighet er det på temakartet som ligger nærmest self-efficacy, i og med at nettopp dette med å vurdere sannsynlighet for suksess omtrent presis kan oppsummeres som tro på mestring eller mestringstro – eller da self-efficacy. I tillegg til navnelikheten er det også mange likheter når det kommer til innhold. For eksempel går store deler av kodene og utsagnene knyttet til opplevd sannsynlighet på egne prestasjoner, og flere av intervjusubjektene nevner også hvordan egne prestasjoner betyr mer for at de bygger oppe et momentum enn det for eksempel påvirkning fra lagkamerater gjør, noe som stemmer overens med self-efficacy i og med at tidligere prestasjoner blir sett på som den klart viktigste kilden til økning av self-efficacy nivåer i en idrettssammenheng (Feltz et al., 2008).

Hvis man ser videre på de andre kildene i teorien er dette opplevelser gjennom modellering, verbal overtalelse og fysiologisk feedback. Modellering som går ut på å se andre prestasjoner uten å gjøre dem selv ville i temakartet bli plassert som en av flere andre kilder til kompetansebevis utenom egne prestasjoner. Her dukker det opp noe empiri som tyder på at det å se lagkamerater kan bidra til å bygge momentum, men i stor grad vinkler deltakerne svarene over mot at andres prestasjoner påvirker mer via at det smitter over positiv og negativ energi (Monica), eller en følelse at man kommer til å klare det sammen (Mona). Dette med at «lagkameratene takler det» som Montana beskrev tidligere i kapittelet kan som nevnt gjøre seg gjeldende med tanke på kollektiv efficacy. Men det ser ut til å passe bedre som en kilde til trygghet (eventuelt gjennom kollektiv efficacy) enn som en kilde til å øke egen mestringstro i dette tilfellet. Noe som virker å treffe godt med funnene i studiene er imidlertid videobruk for å overbevise seg selv om egen kompetanse slik det ble beskrevet av Monica, ettersom det i henhold til Bandura har seg slik at likhet til den observerte modellen er avgjørende for effektiviteten av self-efficacy økningen (eller reduksjonen, hvis man ser seg selv prestere svakt), noe som vil gjøre dette til et effektivt verktøy. I tillegg beskrives det i teorien hvordan modeller kan brukes til å innhente informasjon om hvordan man kan håndtere uvante situasjoner – dette minner om strategien Montana bruker ved å benytte podcaster for å høre hvordan andre for eksempel har brutt ut av vanskelige situasjoner. (Bandura, 2010)

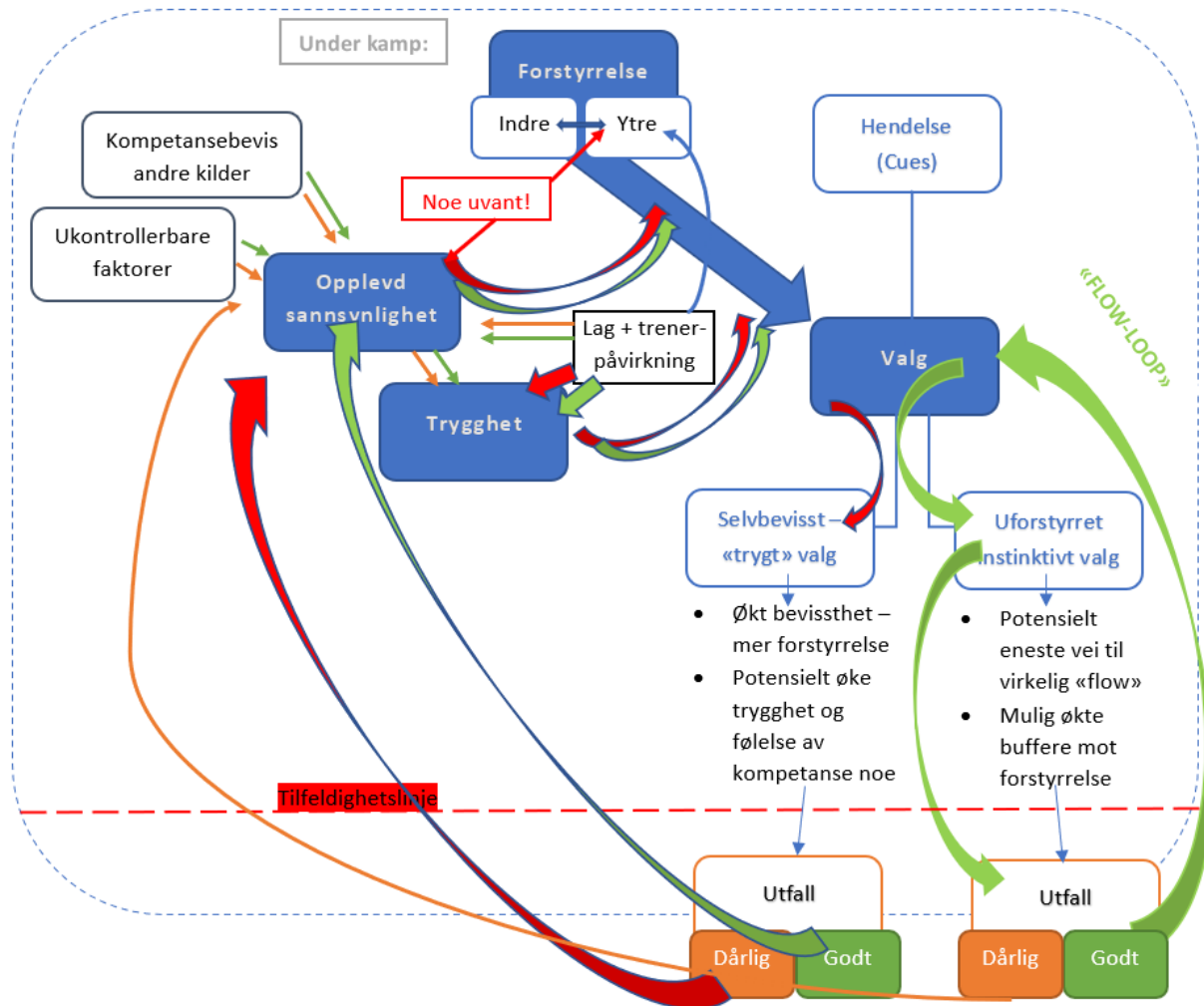
Både for video og for podkast nevner imidlertid deltakerne hvordan dette går på å høre eller se det fra andre kilder enn seg selv, når man begynner å tvile på egne ferdigheter og sine egne tankeprosesser – dette kan tyde på overgangen fra modellering til verbal overtalelse ser ut til å

være litt flytende i henhold til funnene i denne oppgaven (som fører til at de er samlet under andre kilder til kompetansebevis i temakartet). Når vi ser nærmere på funnene i temaet forklares flere av disse dog godt med et self-efficacy perspektiv, for eksempel kommer det frem at lagkameraters meninger betyr mer enn motstandere, som de uttaler mindre respekt for. I henhold til self-efficacy theory vil kredibilitet, status, ekspertise og tillitt være med å justere påvirkningskraften. I teorien nevnes det også at for verbal overtalelse så betyr negative evalueringer mer enn positive, noe som gjenspeiles i Mollys omtale av medier der hun poengterer at det negative vil gå mer inn på deg enn det positive. Teorien beskriver i tillegg at det omvendte er sant for egne prestasjoner, nemlig at positive involveringer betyr mer. (Bandura, 1997, referert i (Feltz et al., 2008)). Årsaken til denne forskjellen blir imidlertid ikke forklart i hovedteorien. Basert på funnene i den aktuelle studien kan en mulighet være at verbal overtalelse i tillegg til å virke som en kilde for self-efficacy er med på å påvirke den opplevde tryggheten slik det er foreslått i temakartet. I tillegg kan funnet om at spillerne omtaler starten som veldig viktig være en potensiell forklaring på hvorfor negative prestasjoner betyr mindre enn positive, dersom man har fått en god start og det stemmer at nylige bevis på kompetanse og trygghet kan virke som en buffer. Hvis dette er tilfellet burde man i så fall kunne finne at negative involveringer betyr mer for self-efficacy dersom man kommer inn i en negativ spiral, etter en dårlig start. Dette kan være et sentralt forsøk for å få en klarere indikasjon på om self-efficacy virkelig er lovende som forklaringsramme for momentumprosessen.

Når det kommer til den siste omtalte kilden fysiologisk feedback beskrives denne mest med tanke på vurderingen av fysisk aktivering og om man tolker denne som en trussel eller som et godt tegn på at man er klar til å prestere (Bandura, 2010). Akkurat med tanke på dette kan det se ut som det foreslåtte temakartet forklarer prosessen minst like godt. Som det beskrives gjøres det en self-efficacy vurdering med tanke på evne til å håndtere høy aktivering – men aktiveringen som en indre kilde til forstyrrelse som enten gjør seg gjeldende eller ikke med bakgrunn i self-efficacy (eller opplevd sannsynlighet) føles mer intuitivt enn at aktiveringen blir en kilde til om man føler seg mer eller mindre kompetent. I tillegg antyder funnene at fysiologisk feedback også kan oppleves som en ukontrollerbar faktor siden dette er for sent å endre under kamp. Som nevnt omtaler self-efficacy attribusjoner av svake prestasjoner til noe utenfor egen kontroll som beskyttende for self-efficacy nivåer. Hvordan de eventuelt kan være med på å lede frem til det Monica beskriver som at man er utpå der «bare for å gjennomføre» og at man slutter å prøve gjennom høy involveringer er mindre diskutert. Rollen attribusjoner

til ukontrollerbare faktorer spiller under en fotballkamp kan dermed også være interessant for fremtidige studier.

4.5 Trygghet-utrygghet



Figur 5: Temakart for prosessen under kamp utdypet for trygghet

Som man kan se på Figur 5 har *Lag og trenerpåvirkning* blitt satt inn i modellen på bakgrunn av kodene i temaet. Det har blitt satt inn tykke påvirkningspiler mot trygghet basert på at kommunikasjon fra disse kildene først og fremst ser ut til å påvirke her, men at de også kan være en kilde til bevis på kompetanse eller manglende kompetanse, samt en direkte mulighet for å virke som en ytre forstyrrelse. Mindre piler har derfor blitt lagt til fra dette elementet mot disse temaene. Utdypning av påvirkningen fra trygghet har blitt plassert inn senere enn kompetansebevis i og med at trygge rammer uavhengig av resultat burde ufarliggjøre det å gjøre feil til en viss grad, noe som kan føre til modigere valg til dels uavhengig av hvor

sannsynlig man regner suksess å være. Opplevd sannsynlighet ser i henhold til intervjudataene ut til å kunne føre til redusert trygghet på bakgrunn av at viktige mål ser vanskelige ut å oppnå. Nettopp undertemaet forbundet med rollen viktigheten av mål spiller vil beskrives først i delkapittelet, etterfulgt av undertemaer knyttet til lags- og trenerpåvirkning.

4.5.1 Viktigheten av målet og trusselen mot egen identitet

Et sentralt mål for enhver profesjonell fotballspiller vil være å opprettholde sitt bilde utad og sin identitet nettopp som dette. For å oppnå dette målet kreves gode prestasjoner på banen som fører til at man blir verdsatt som en viktig bidragsyter i et lag. Svake prestasjoner blir dermed en direkte trussel med tanke på å opprettholde sin posisjon og identitet som fotballspiller. Viktigheten av dette underliggende målet vil kunne være med på å påvirke hvor stor grad av press utøverne opplever. For eksempel er alle de fire variable for press som Baumeister presenterer i sin reviewartikkel om prestasjoner under press relevante: Tilstedeværelse av tilskuere, konkurranseelement, belønninger og konsekvenser og hvor relevant for egoet oppgaven er (Baumeister & Showers, 1986). At det fotball spiller en viktig rolle i jentenes liv kommer tydelig frem i intervjuene, noe som også vil øke viktigheten av konkurranseelementet, samt hvordan potensielle belønninger vurderes. Både Montana og Mona forteller hvordan fotball gjennomsyrrer hele livet deres, som er et poeng som vil tas opp igjen under temaet drive. En kort utveksling fra intervjuet med Mona illustrerer poenget for oss her:

*M: Nei, det er veldig kjekt! Du blir, eller det bare bruser i kroppen, hvis du skjønner. Uansett om du har spilt to ganger 90 på to dager så føler du at du har så masse ekstra overskudd og det er bare sånn at hver dag blir så mye bedre. Du blir så glad, og alt er bare 10 ganger bedre når du har skikkelig medgang. Det er den beste følelsen som er *latter**

P: Og da smitter det over på hele dagen som du sier?

M: Ja. Rett og slett. Men det er jo fordi fotball er liksom livet.

P: Ja, ikke sant. Det man bruker så mye tid på.

P: Ja. Så når det går bra så går det virkelig bra, på en måte. Da er alt, da går alt fint. Mhm.

I tillegg til denne beskrevne viktigheten av å lykkes som fotballspiller kan man også legge på et ekstra sosialt perspektiv på toppen. En frykt for å bli evaluert negativt har for eksempel vist seg å øke sannsynligheten for at en utøver presterer langt under sitt normale ferdighetsnivå (Mesagno, Harvey, & Janelle, 2012), og profesjonelle fotballspillere opplever naturlig nok å bli evaluert fra en rekke kilder med ulik betydning for dem.

4.5.2 Lags-elementet

Som illustrert med Monas utsagn over blir profesjonelle fotballspillere gjerne sterkt preget på grunn av tiden og innsatsen de legger ned på å nettopp prestere godt som fotballspiller – fotball er som beskrevet «alt». Trusselen mot eget selvbilde gjennom å ikke få til det som er betyr alt, kompletteres imidlertid i lagidrett av nettopp konseptet å være en del av et lag. For eksempel får kommunikasjonen med lagkameratene en utvidet funksjon. Først som en mulig ytre forstyrrelse som utøveren må håndtere, så som en potensiell kilde til bevis på at man innehar eller mangler kompetanse, og til sist som viktig for sosial evaluering og hvor trygg en spiller kan føle seg ved eventuelle feil. Monica beskriver for eksempel hvordan kroppsspråk kan påvirke henne i stor grad:

M: For meg er det veldig på det der med kroppsspråket for eksempel. Og at high five er undervurdert, og at man kan heie på hverandre, ikke bare når man scorer – men når man gjør en bra takling, eh, skjønner du det er liksom sånn og heie hverandre frem, der tror jeg at man har mye å hente. Fordi det var en sånn undersøkelse der man så på at etter en feil og man fikk en high five og hvor mange feil man så gjorde etter det. Så jeg føler det er mye å hente der, og hvordan man reagerer når det går dårlig, og det med å hjelpe hverandre med å ikke komme i en dårlig stim.

Her er det verdt å merke seg hvordan hun nevner hvordan støtte fra lagkamerater kan hjelpe med å unngå en dårlig stim, noe som støtter oppom en eventuell bufferfunksjon gjennom trygghet, dersom man regner forstyrrelser som mulig ødeleggende for momentum og en årsak til svakere prestasjoner. Som beskrevet tidligere i oppgaven er også det å kjenne seg mindre alene som resultat av at ingen glemmer seg, betegnende i perioder der det går bra. En støtte som man føler seg trygg på at også vil fortsette å være til stede når man gjør det svakt vil forståelig nok kunne være med på å redusere litt av eventuell frykt for negativ evaluering. I tillegg vil vedvarende støtte fra lagkamerater være ytre bevis på at de fortsatt ser ut til å ha troen på at man har kompetansen til å lykkes. For å lykkes med å oppnå en slik følelse av støtte understrekes det å kjenne hverandre godt, og etablere en lagkultur som veldig viktig. Montana utdypet det på følgende måte om det å bli kjent med personene på laget og deres behov:

M: Ja. Dette med teambuilding. Og noe sosialt. Det er litt det der med at man tåler feedback, både positivt og negativt fra noen som kjenner deg bedre. Og hvis jeg kjenner deg bedre, og hvis jeg er glad i deg, så blir ofte feedbacken bedre, og boosten blir bedre. Så dette med å kjenne hverandre er noe både vi og andre lag jobber mer eller mindre med. Både så man tåler å få kritikk, men også er flinkere til å gi kritikk.

Dersom man kan bygge en trygghet i bunnen basert på at en følelse av at lagkamerater bryr seg om hverandre i tillegg til at de lærer hverandre bedre å kjenne, vil dette dermed kunne være til hjelp. Denne hjelpen kan se ut til å komme godt med i mange tilfeller ettersom det kommer frem hvordan kommunikasjonen fort snur og kan påvirke i gal retning i perioder med negativt psykologisk momentum:

M: Ja, altså selvfølgelig i et lag så har du jo forskjellige typer. Så hvis vi havner under, eller hvis vi har dårlige momentum eller flyt, så har du noen som reagerer med å backe deg – som på en måte er ledertyper. Og så har du andre – som blir sinte. Så det er klart at noen medspillere kan bidra til at momentumet blir enda verre, fordi at de reagerer dårlig på motgang. Men det vil alltid være sånn i et lag, så ja. De medspillerne kan, og påvirker negativt når du ikke har flyt. Men i flyt så er alle gode, i flyt så er det lett å være god. Det krever ingen karakter da. Men i motgang så er det få.

I tillegg til dette fortsetter Montana og avdekker et annet viktig moment forbundet med påvirkning fra lagkamerater når det går dårlig. At kritiske beskjeder ofte kommer på feil tidspunkt:

M: Ja, altså det er det som er så teit. At når man har dårlig momentum og motgang og dårlig flyt, så skulle man jo gjerne vært motsatt. Da skulle man jo gjerne vært sånn «Bra forsøk!», men dessverre så er det ikke sånn. Så jeg skulle gjerne bytta de om. Sånn at når vi lede 2-0 og hadde flyt så kunne det heller vært sånn «Come on Montana! Du kan bedre enn dette». For da er det lettere å høre og tenke «Jaja! Jeg skal gjøre det bedre». Men den kommer ofte når du er på bunnen.

Dersom kommunikasjonen får gå slik det faller naturlig – at man er flink fordi det er enkelt i medgang og dårlig fordi det er vanskelig i motgang, vil i så fall påvirkningen fra laget bare virke forsterkende enten i en positiv eller en negativ spiral, og ikke virkelig bidra til å snu en slik trend. I tillegg til at beskjedene ofte kommer på feil tid utdypes også Montana at de gjerne kommer til feil person – til den spilleren som allerede blir sett på som om den kanskje mangler den nødvendige kompetansen. Her er det etter hennes mening behov for sterk jobbing med seg selv for å kunne kontrollere feedback så den treffer en person som takler effektene av dem. Som beskrevet under temaet valg ser også dette med å tørre å bli involvert ut som en sentral ting man blir nødt til å få snudd på, dersom man skal bygge opp nye positive erfaringer og mer trygghet – en positiv påvirkning fra lagkameratene fremfor en forsterkende

negativ påvirkning ville kanskje være verdifullt her. Molly beskriver hvordan hun benytter seg av en strategi som hjelper henne med å få best mulig effekt ut av lagkameratene på tidspunkter hvor hun trenger det:

M: Jeg forsøker å, ja – som jeg nevnte da – å snakke litt med de rundt meg. Og jeg syns det hjelper å si at «Nå er jeg litt ute av det» altså til en på laget. Si at – jeg kan si ting som at ja «Kan du gi meg litt positiv feedback. På en enkel pasning - om du bare kan si liksom «Bra!», jeg må liksom bare få ...». Fordi at man vokser på ros, man merker liksom det at – det gjør liksom.. Det hjelper når du skal bygge deg opp igjen da. Så jeg føler det er viktig å være ærlig, om at nå går det ikke helt bra. I stedet for å bare prøve å finne ut av det selv – og bli innadvendt da. For det er jo en lagsport, og da er det lurt å bruke de du har rundt deg.

I tillegg til medspillere kan bidra både positivt til at man føler en grad av trygghet og negativt i form av å bryte ned tryggheten, nevner også noen av spillerne at publikum kan være med på å gi en følelse av at noen støtter deg. Alle utøverne som ble intervjuet omtalte påvirkning av publikum som nesten ensidig positiv, også når det gjaldt fiendtlige ytringer og trykk fra motstandere fans. I og med at publikum ble kalt en energikilde eller en slags «boost» ved flere anledninger kan en mulig forklaring være økt aktivisering, men også at man opplever en grad av anerkjennelse i form av interesse. Montana nevner nettopp en slik følelse av anerkjennelse som en boost for opplevd kompetanse i forbindelse med mediedekning. Det kan være at publikum både virker som kompetansebevis og at det har en effekt av en støtte gjennom fellesskapsfølelse. Denne fellesskapsfølelsen til publikum ville i så fall kanskje kunne forklare paradoksale negative effekter som kan dukke opp ved spill foran eget publikum (Wallace, Baumeister, & Vohs, 2005). Dersom det oppleves som noe av det samme vil man kunne vekke følelser om at man har ansvar for flere enn seg selv, noe som Molly påpekte at kan lede til følelser av skam ovenfor laget.

4.5.3 Trenerens særegne posisjon

Trenerens rolle i å sørge for trygghet for spillerne blir ekstra viktig på grunn av trenerens funksjon og vanskeliggjort av dennes motiv. Siden trenerens funksjon er å velge ut spillere, og dermed legge føringer for hvem som får muligheten til å nå sine sentrale mål (prestere godt som fotballspiller) vil hans vurderinger både påvirke følelsen av å være i felleskapet og av å bli evaluert, men også som en slags portvokter for muligheten til å i det hele tatt få sjansen til å prøve seg. På grunn av denne ekstra trusselen av en ufordelaktig trenervurdering blir altså trenerens atferd svært sentral for hvorvidt en spiller kan føle en stor grad av trygghet. På

spørsmål om trenerens og støtteapparatets rolle for å bygge opp momentum la Montana det frem på følgende måte:

Jeg tror at de – de er jo kjempeviktige. Det er jo veldig – altså en trener er jo den du har lyst at skal backe deg mest. Det er jo han som tar ut laget, og det er han som er sjefen, og du må ha respekt for han. Så han påvirker meg mye. Men selvfølgelig – en trener kan jo og påvirke negativt, delux! Så det går begge veier altså. Støtteapparat føler jeg er mer, kun positivt. Der er det liksom – som regel er det fysioterapeuter, altså. Selvfølgelig, jeg har jo vært sint på fysioterapeuter som har sagt at jeg ikke kan få spille, at jeg er skada liksom. Og da har jeg jo blitt irritert. Men så har jeg kommet tilbake og sagt «Unnskyld, jeg skjønner det. At du velger det beste for meg langsiktig. Men jeg er ikke god til å se langsiktig». Men i totalen så er de – vi må skjønne at de vil vårt beste uansett. Men en trener vil jo mer laget sitt beste – det er 11 som gjelder. Så han føler jeg kan være både og. Men som regel bra da.

Som det kommer frem i sitatet blir det altså fort en større utfordring for en trener å sørge for å bidra til trygghet hos spillerne enn det som det for eksempel er hos øvrig støtteapparat, på grunn av hvordan spillere gjerne oppfatter trenerens motiv. Dette at trenerens påvirkning er sterk og at det noe usikre motivet – påvirket av et synspunkt om at treneren ikke nødvendigvis tenker spillerens beste – går også igjen i det følgende dialog-utdraget med Monica. Her kommer det også frem hvor lite som skal til for å skape en usikkerhet som kan være med å påvirke stort. På spørsmål om hun kan komme på et eksempel på hvor lenge en god eller en dårlig periode med momentum varer, eller hva som kan være utløsende for et skifte i opplevd psykologisk momentum nevner hun dette:

M: Nei. Men, det kunne vært i forrige sesong da spilte jeg, jeg hadde akkurat kommet tilbake fra skade, og så gjorde jeg det bra på trening og spilte jeg fem fulle kamper etter hverandre, og gjorde det egentlig veldig bra. Og så plutselig så er jeg på reservelaget, men så spiller jeg fortsatt neste kamp. Men bare den lille switchen der med å kjenne på den der at okay, kanskje man skal være innbytter, gjorde at hele neste kamp ble helt bare, da mister man bare hele den flowen og selvtilliten man hadde. Kun for en sånn liten ting. Så det er vel sånne ting. Og hvis du har trenere som ikke sier grunner..

P: ... Forklarer godt rundt?

M: Ja. Hvorfor er jeg i denne posisjon liksom? For jeg ble bare satt der og så plutselig var jeg tilbake igjen, og så vet man liksom ikke helt. Jeg føler det er veldig lite som skal til før man blir vippet av pinnen.

Nettopp utryggheten og ubesvarte spørsmål ser her ut til å være en svært viktig årsak for at Monica følte at hun mistet det eventuelle positive momentumet som hun hadde bygd opp i

løpet av de fem foregående matchene. I likhet med hvordan forholdene har blitt fremstilt under kamp i grunnmodellen (Figur 1) er det også sannsynlig at den samme forstyrrelsen forårsaket av ytre hendelser (som å være på reservelaget) vil være med på å prege tankeprosesser og informere valg dersom man ikke har tilstrekkelig trygghet eller sikkerhet på at man kan nå de viktige målsetningene – noe som igjen vil kunne påvirke almenntilstand og motivasjon. I tillegg vil den plantede utryggheten påvirke utgangsnivået for trygghet i starten av neste kamp, og dersom problemstillingen har okkupert tankene til spilleren i stor grad den siste perioden kan dette også ligge lett tilgjengelig som et forstyrrende element. Påvirkning over et slikt lengre tidsaspekt enn under en kamp vil undersøkes i mer detalj under det siste identifiserte hovedtemaet. For å motvirke å bidra til usikkerhet og heller bidra til opplevd trygghet hos spillerne nevnes det for eksempel at det bør legges til rette for åpenhet, at treneren må kjenne spillerne sine, at treneren tar en aktiv men rettferdig posisjon der hele utøveren blir verdsatt, samt at det vises at denne har troa og sørger for ro.

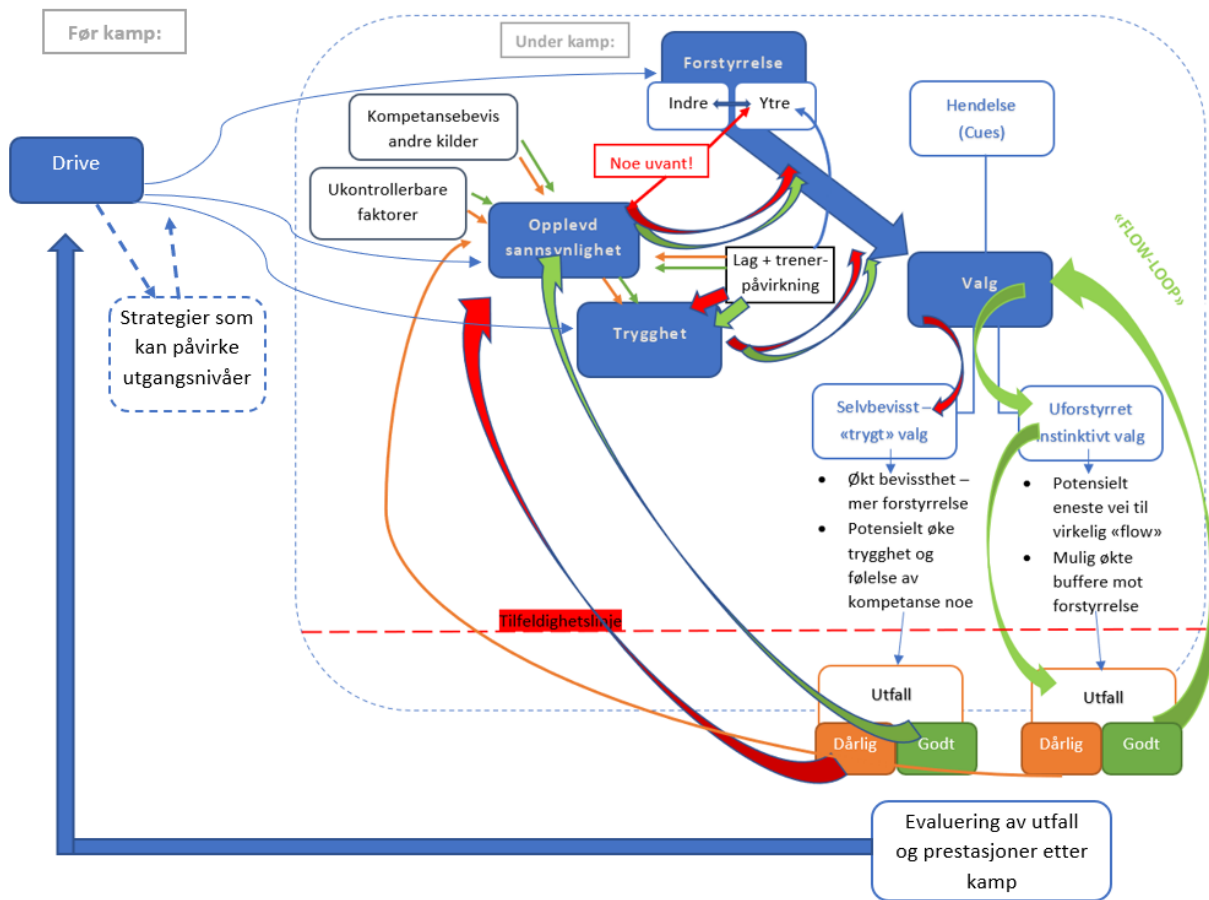
4.5.4 Trygghet sett fra et self-efficacy perspektiv

Som nevnt under self-efficacy diskusjonen av forrige tema fanges mesteparten av påvirkning fra ytre kilder i form av å være modeller for håndtering av situasjoner eller gjennom å påvirke via verbal overtalelse. Dette har også blitt dekket opp i temakartet av påvirkningspiler fra trener og lagspåvirkning mot opplevd sannsynlighet. I tillegg forklarer self-efficacy tilsynelatende godt hvordan robust self-efficacy kan føre til større grad av trygghet gjennom at man ser for seg suksess (eller usikkerhet og trussel ved lav self-efficacy) gjennom endring av kognitive prosesser som kobles sammen med affektive prosesser (Bandura, 2010). Dette stemmer også overens og kan være med på å forklare pilene fra opplevd sannsynlighet mot trygghet som det ble funnet hold for i intervjudataene.

Hvordan det kanskje virker enda viktigere for opplevd trygghet hvilke signaler man får fra betydningsfulle kilder som medspillere faller dog litt utenfor self-efficacy sin forklaringsramme, ettersom en påvirkning her ikke er direkte knyttet til self-efficacy på tross av at kompetansebevis ser ut til å påvirke self-efficacy, mens trygghet ser ut til å bli påvirket av self-efficacy. En naturlig grunn til at dette faller litt utenfor forklaringsrammen til self-efficacy er at den i utgangspunktet er utviklet for individets opplevde mestringstro – som beskrevet i oppgaven kan man imidlertid argumentere for at det viktigste målet for en profesjonell fotballspiller er å prestere godt nettopp på fotballarenaen. Lagspillelementet gjør dette målet mer usikkert i form av at man ikke kan oppnå dette målet helt på egenhånd – man

vil være avhengig av trenerens og lagkameratenes tillit og deres samarbeid dersom man skal nå sitt viktigste mål. Som det kommer frem fra empirien blir tanker om dette sentralt for spillerne, og det er ikke så overraskende at de vektlegger viktigheten av å ha en trygghet i bunnen fra trenere og lagkamerater i og med at uten deres samarbeid kan hovedmålene deres saboteres, uavhengig av hvor kompetent man selv tenker at man er. Tidligere beskrevet kollektiv-efficacy går mer på den opplevde sannsynligheten for laget til å lykkes (Bandura, 2000), og vil i så måte heller virke som en kilde til trygghet, enn som direkte avgjørende for hvordan trygghet eller utrygghet ser ut til å påvirke en trusselvurdering mot den profesjonelle fotballspillerens hovedmål. Med dette i bakhodet ser det ut til at trygghet påvirket av lag og trener kanskje burde tillegges en separat rolle slik det har blitt gjort i temakartet – dette vil i så fall støtte opp om at momentumteorier som inkluderer team-cohesion (lagsamhold) er inne på noe.

4.6 Drive



Figur 6: Temakart utdypet med alle studiens temaer

Det siste temaet fikk navnet drive og kodene som er samlet under dette temaet virker å ha til felles at de omhandler hvordan utøvernes positivitet og deres indre drive blir svært påvirket under perioder der de opplever enten positivt eller negativt momentum. Det har blitt lagt til et element knyttet til en *Evaluering* i etterkant av en kamp som er med på å påvirke drive – som det igjen virker sannsynlig ut fra empirien at kan være med på å diktere de allerede beskrevne temaene inn mot neste kamp igjen. Som det tidligere har blitt diskutert har utøverne tid til å benytte seg av ulike *strategier* mellom kamper, i hvilken grad de gjør dette blir muligens påvirket av deres drive i form av motivasjonsaspekter.

4.6.1 Egenverdi og påvirkning av utøvernes hverdag

Innledningsvis hadde det aktuelle temaet navnet «egenverdi» og flere av kodene ser nettopp ut til å gå på utøvernes indre motivasjon i deres liv som profesjonell fotballspiller. Det har tidligere blitt presentert hvordan Mona omtalte det som at fotball er livet. Montana beskriver på samme måte hvor avgjørende fotballprestasjonene er for hennes hverdag:

M: For meg er det og spesielt – det var annerledes før, ettersom at jeg har vært skadet lenge. Så begynte jeg å være takknemlig for å bare spille. Så da merker jeg at ting er annerledes. Da kunne jeg akseptere mye mer en dårlig kamp, fordi da var det sånn «Men jeg spilte». Men nå er jeg tilbake til der jeg var før, at ting bare suger hvis jeg har vært dårlig. Men sånn i forhold til at det er verdt det, så tror jeg at når flytsonen er bra og at du liksom føler at du er i form og at ting sitter, så tror jeg at når det ikke gjør det, så begynner du på en måte å stille spørsmål til «Hvorfor gjør jeg dette her». Og så blir det sånn at ting rundt frister mer. Det frister mer å dra på ferie, det frister mer å si ja til en fest og det frister mer med ting. Mens når du er i flytsonen så er det null stress å si nei. Fordi da er det verdt det. Så valgene rundt er ikke like vanskelige, eller de er vanskeligere når du ikke er flyt.

P: Ja. Det er, ja. Alt blir enkelt og ...

M: Det er helt sykt. Når jeg har flyt så blir alt lett. Mens når jeg ikke har det så blir alt bare drit. Så spør pappa meg: «Men hva er forskjellen? Er det liksom at du var god på trening, så er plutselig livet ditt fantastisk, men hvis du var dårlig så er alt dårlig?» så svarer jeg «Ja!». «Så det handler om en ball da? Alt handler om en ball?». «Ja». Så det er det.

Hun utdyper også videre rundt hvordan alt er verdt det når man er i flyt, og poengterer at utøverne gjerne ofrer alt (Familie, venner, kjæreste) nettopp for å være god, for å lykkes og for å oppleve flytsoner. Mona beskriver hvordan alt blir morsomt og enkelt i peridioder hvor det går bra, mens alle småting betyr mer i perioder når det blir vanskelig. Monica kaller dårlige perioder «minidepresjoner» og beskriver hvordan de mørkeste idrettstankene kan dukke opp. På et tidspunkt beskriver hun tanker som at hun burde slutte med fotball etter å ha spilt tre dårlige kamper på rad. I tillegg nevner Monica i likhet med Montana at andre ting frister mye mer i tunge perioder, og at hun nesten blir fysisk dårlig av å dra på trening. Videre i dialogen utdyper hun hvordan alle sider av henne som fotballspiller påvirkes:

M: Ja, altså alt blir jo svekket. Er du i dårlig flow eller er du, spiller du dårlig, alt blir jo svekket. Du får dårligere motivasjon, dårlig selvtillit, dårlig selvbilde på banen. Alt blir jo bare liksom, 50% mindre av det du egentlig er da. Så egentlig bare alt.

Og videre hvor stor kontrasten er til en god periode:

M: ... Du føler at du kan komme å faktisk kose deg med det du gjør. Det krever ikke så mye som, som i en dårlig periode da du må jobbe meg deg sjøl 150% for å fungere på 70% ikke sant? Mens i gode perioder er det nesten bare å komme å spille fotball med venner hvis du skjønner hva jeg mener. Tingene du ser blir helt snudd om på og du kan virkelig utvikle deg, mens i de tunge må du bare kjempe deg igjennom egentlig. Og så kommer den følelsen igjen da, at du kan gjøre alt.

Sett under ett virker det veldig sannsynlig at slike omfattende og voldsomme tanker og følelser knyttet til idretten, som gjennomsyrer hverdagen frem til kamp – også vil være med på å påvirke utøvernes inngangsnivåer når det kommer til neste kampdag. I temakartet blir det dermed foreslått at drive-komponenten er med på å bestemme inngangsnivåene for trygghet, og for den opplevde sannsynligheten for suksess (bevis på kompetanse), i tillegg til at man potensielt opplever flere forstyrrelser – slik Mona sier – «... små ting kan jo bli veldig mye større når det går dårlig». Nettopp økt tankevandring, som kan være en slik forstyrrelseskilde, har blitt beskrevet som typisk i perioder med dårlig humør (Smallwood & O'Connor, 2011). I forbindelse med at Monica omtaler det som minidepresjoner kan det også trekkes frem at nervøse og nedstemte personer gjerne prioriterer negativ informasjon fra omverden foran nøytral og positiv informasjon (Gotlib & Joormann, 2010). En ytterligere måte dårlige perioder kanskje kan gjøre seg gjeldende på dukker opp i noe Monica forteller om å møte en sterk motstander når man opplever momentum den ene eller andre veien:

M: Ja, du går jo inn med en annen innstilling og med andre følelser, så enten om du er kjempe-stoked på å slå dem eller. Sånn noen ganger så møter man jo bare opp hvis man har tapt 5 kamper på rad, kanskje man er mer nervøs, man blir mer overtenkende i det man gjør fra start. Kanskje man spiller dårligere de 10 første minuttene til noen tar tak i deg. Du kommer jo inn med en sånn der, jeg pleier å få det sånn at hvis vi har tapt, så pleier jeg å få en sånn følelse av å aldri ha spilt fotball før, og fotballske føles rart og pasningsøvelser, alt føles rart. Føles ut som man aldri har gjort det før. Så det er en sånn veldig spesiell følelse, når det går dårlig for min del i alle fall.

Her ser vi hvordan utsagnet fra Monica treffer punktene nevnt tidligere under temaet og som tidligere har blitt satt opp i temakartene - hvordan følelser av nervøsitet og forstyrrende tanker kan prege spillet i tunge perioder. Hun nevner at dette gjerne da preger de første ti minuttene – som hun selv har nevnt som svært viktige for om hun kommer i gang med en positivt forstekende sirkel med tanke på momentum, eller om hun ender opp i en negativ sirkel. På bakgrunn av dette ser det altså ut som om perioder med vedvarende negativt psykologisk momentum kan påvirke neste prestasjon sterkt ved å være med på de allerede nevnte inngangsnivåene. Det som dukker opp i tillegg er denne følelsen av at alt som pleier å være instinktivt og enkelt plutselig blir uvant. Dette ser ut til å være veldig i tråd med *Reinvestment Theory* (Masters & Maxwell, 2008). Denne teorien beskriver hvordan å utøve bevisst kontroll over vanligvis automatiserte bevegelser kan være med på å forstyrre prestasjoner.

En ting som dukker opp i intervjuet med Montana som virker å være litt særegent for kvinnefotball sammenlignet med herrefotball, er at det å oppleve perioder med positivt

momentum over tid og minimere tid i perioder med negativt momentum kan være ekstra viktig – nettopp på grunn av en lavere grad av ytre insentiver:

M: Ja. Og alle her, alle i kvinnefotballen og damefotballen, vi kan ikke få – vi ofrer alt for å få fotballen – for en tidel av det de gjør. Så vi på en måte, vet ikke hvordan man skal forklare det, men vi får ikke like mye for det - ikke i nærheten, ikke sant. Så det å ofre noe for så lite i utgangspunktet, det krever mye mer karakter enn hvis du får 3 mill i året. Da...

P: Da har du på en måte en god grunn selv når det går dårlig?

M: Jajaja. For da er det sånn at, du har jo en helt annen – og nå skal jeg ikke snakke for alle mannlige fotballspillere, men jeg tror at hvis du ofrer alt, og du tjener 4 mill i året, eller en million i året. Du slipper å tenke på at du skal jobbe eller gå på skole. Da blir det et litt mer ytre fokus, og et litt mer kynisk syn på ting. Og da tror jeg at flowen ikke har like mye å si. Men for oss, som faktisk ofrer så mye og kombinerer studier og jobb med fotball, når ting ikke flyter så har du ikke energi til alt, og da blir ting mye tyngre og da begynner man å stille spørsmålsteget til det «Er det verdt det?». Så man kan si at ytre faktorer ikke er viktige, men det påvirker.

I så måte blir kanskje nettopp målet om å prestere godt som fotballspiller og oppleve flyt en enda viktigere målsetning i profesjonell kvinnefotball enn i herrefotball – og kanskje enda mer markant når ting går tungt. Det å i det minste tjene godt vil kunne rettferdiggjøre å ofre andre ting for det, selv når det ikke er givende, men i kvinnefotballen hvor dette ofte ikke er tilfellet ser det ut til at slike perioder kanskje er ekstra belastende. Det kan være interessant for videre undersøkelser om dette kan være en bidragsyter med tanke på presenterte funn som tyder på at kvinner i toppidrett i større grad ser ut til å bli preget av sterke svingninger når det kommer til selvtillit enn menn (Hays et al., 2009).

På tross av alle de negative effektene og hvor tung opplevelsen beskrives når spillerne opplever vedvarende negativt momentum ender det som regel opp med at situasjonen endrer seg før eller senere allikevel. En del av dette kan så klart ha med tilfeldigheter å gjøre etter som prestasjoner i et åpent lagspill som fotball er ekstremt sammensatt – men de tøffe tidene kan også bringe med seg en slags motivasjon til å få en slutt på dem. For eksempel snakker Montana om hvordan hun kanskje legger inn en ekstra treningsøkt for å bevise for seg selv at hun kan. Mona benytter seg av en strategi med å bryte ut av bobla og gjøre noe som får henne til å legge svake prestasjoner bak seg, mens vi tidligere har sett eksempler på hvordan utøverne velger å oppsøke andre kilder – som for eksempel video – for å bevise at de har det som skal til. Strategier benyttet mellom kamper som kan justere eller opprettholde

inngangsnivåer både for trygghet, opplevd sannsynlighet for suksess og grad av distraksjoner man opplever har derfor blitt lagt til i modellen. Å benytte disse vil da bli motivert av utøvernes tilstand eller deres «drive», som igjen er et resultat av kamputfall og spillernes evaluering av seg selv (se Figur 6).

4.6.2 Drive fra et self-efficacy perspektiv

Som nevnt i oppgavens innledning har opplevd momentum blitt betegnet som å kanskje være mer egnet til å forklare utøvernes tilstand og potensiell etterfølgende prestasjonspåvirkning i et mikroperspektiv temporalt (Crust & Nesti, 2006). Som det kommer frem i den aktuelle studien faller det imidlertid veldig naturlig for spillerne også å snakke om momentum (ofte kalt flytsone) over perioder med flere kamper. Det kommer også frem hvordan dette påvirker alle aspekter av livet når det går dårlig, og funnene peker i den retningen at det ser sannsynlig ut at dette gjerne kan påvirke flere av elementene som inngår i momentumprosessen også i neste kamp. Den aktuelle studien ser altså ut til å styrke argumentet for momentum som en prosess som også foregår over lengere perioder gjennom å påvirke utøvernes tilstand mellom kamper selv om momentumprosessen naturlig nok arter seg litt annerledes enn under kamp (f.eks. mindre tidspress, færre ytre forstyrrelser, bedre tid til å gjennomføre strategier).

Ut fra en self-efficacy forklaring ble det i teoridelen presentert hvordan en påvirkning fra self-efficacy vil gå på motivasjonsprosesser – noe som spillerne betegner som veldig sentralt for hvordan de opplever gode eller tunge perioder. Henholdsvis at «Alt blir lett» kontra at man omtrent blir fysisk dårlig av å dra på trening. Slik Bandura (2010) forklarer dette gjennom «expectancy-value theory» (Wigfield & Eccles, 2000) veies som tidligere nevnt forventninger for suksess (self-efficacy) opp mot verdien av målet. Det verdifulle målet å prestere godt og oppleve flyt kan da i henhold til teorien oppleves som så langt unna i perioder dersom man føler at man ikke besitter den nødvendige kompetansen at det virker håpløst. Funnene om at spillerne allikevel ofte blir motivert til valg i perioder mellom kamper kan delvis underbygges ved hjelp av attribusjonsteori og at spillere som tross alt opplever seg selv som ganske kompetente vil ha det enklere med å fortsette arbeidet på treningsfeltet uforstyrret i og med at det er større sannsynlighet for at de tolker svake resultater som for eksempel uflaks eller mangel på innsats. Å undersøke eksperimentelt om lav self-efficacy betegnes av inaktivitet mellom kamper vil kunne være nyttig for å finne ut om denne forklaringen virker lovende. Det er så klart verdt å huske at hvis man regner en fotballprestasjon som svært sammensatt, så

er ikke livet imellom kampene akkurat mindre sammensatt – men den aktuelle studiens funn tyder i alle fall på at gode og dårlige perioder påvirker sterkt også i disse periodene.

4.7 Sammensetning av det helhetlige bildet temaene danner

Sett under ett ser det ut til at spillerne i studien opplever momentumprosessen som svært sammensatt, men i aller høyeste grad gjenkjennelig – både med tanke på hvordan man gradvis bygger seg opp eller bryter seg ned under kamper, men også en opplevelse av lange perioder der det oppleves som at det enten går godt eller dårlig. Molly oppsummerer det for eksempel slik avslutningsvis i sitt intervju:

M: Eh. Nei. Men, man kjenner seg jo på en måte veldig igjen i det med sånne faser som man beskriver da. Man ser jo det når man ser bakover at – når man har spilt fotball, at man for eksempel husker tilbake på en periode og «Den perioden var tung» og «Her fikk jeg det ikke til» og, ja. Og så har man perioder der alt flyter. Og, ja. Det er jo liksom litt sånn hverdagene er. Det går opp og ned.

Deltakerne ser også ut til å oppleve disse utvidede periodene som forbundet med svake prestasjoner og resultater, samt at det ser ut til at periodene med momentum også er med å påvirke deres kommende kamp. Montana beskriver for eksempel inngangen til kamper slik:

Jeg er mer nervøs hvis jeg har gjort en dårlig – hvis jeg er.. Det kommer an på. Hvis jeg har hatt flyt over lengre tid så er jeg mindre nervøs. Da gleder jeg meg mer. Hvis jeg har vært, eh – hatt dårlig momentum i tre kamper på rad, eller to kamper på rad – så blir jeg mer og mer nervøs. Så det påvirker. Dårlig momentum – mer nervøs.

I tråd med oppdelingen av temakartet i en del som primært gjør seg gjeldende under kamp og en del mellom kamper – noe som ser ut til å støttes gjennom utøvernes opplevelser – ser det ut til at disse delene av prosessen påvirker hverandre, men at de arter seg ganske forskjellig med tanke på hyppigheten av – og kilder til – påvirkning. Når det kommer til spørsmål knyttet til det temporale aspektet fra presentert forskning i innledningen (Crust & Nesti, 2006; Den Hartigh et al., 2016) vil altså de empirien fra denne studien støtte at man enten ser på mikroperspektivet og makroperspektivet som en prosess, eller at man kan studere disse hver for seg men at man da blir nødt til å ha en gjensidig påvirkning mellom de to i bakhodet.

Når det kommer til hva som påvirkes, litt uavhengig av tidsramme, tyder funnene på at det er fornuftig å både se på en faktor som har med opplevelsen av egen kompetanse å gjøre, samt en som har med trygghet å gjøre. Det ble gjentatte ganger av deltakerne beskrevet hvordan

egne prestasjoner var med på å sette i gang enten positive, eller negative trender i en kamp – samt at påvirkning av egen kompetansefølelse ble brukt som en kilde til å endre trender underveis i kamper, og mellom kamper. Funnene rundt trygghet viser at deltakerne opplever at dette både kan være med på å snu svake trender i form av å ha noe (og noen) man kan stole på og falle tilbake på, samt at dette kan snu gode perioder slik for eksempel Monica beskrev det med tanke på utrygghet om startplass på grunn av utydelige signaler fra trener. I den aktuelle studien dukket det opp mange nok koder til å danne et eget tema om hvordan denne påvirkningen ser ut til å påvirke valg spillerne gjør på banen, der det instinktive ofte ser ut til å være det beste og mest momentumbyggende valget, mens det forstyrrede og ofte trygge valget ser ut til å i større grad bidra til en videre utvikling av negativt momentum. Som nevnt i innledningen blant annet gjennom Banduras tanker fra 1997 (Feltz et al., 2008) og i forbindelse med introduksjonen av tilfeldighetslinjen i modellen – er det så klart et mylder av faktorer som avgjør prestasjon i sammensatte idretter i tillegg til temaene som støttes av opplevelsene i disse fire intervjuene. Selv om det er utenfor studiens ambisjonsnivå å danne et fullstendig bilde av alle disse, vil noen av disse nevnes i forbindelse med noen konkluderende hypoteser og veien videre.

4.7.1 Sammensatt bilde i forhold til self-efficacy

Som det forhåpentligvis kommer frem gjennom underkapitlene med self-efficacy fokus, virker det som om teorien er nyttig til å forklare mange av sidene ved funnene i den aktuelle studien. For eksempel hvordan self-efficacy nivåer kan gjøre seg gjeldende i forhold til om man unngår situasjoner på banen eller ikke – samt at å gjøre modige valg kan styrke disse nivåene. Videre kan det spille en rolle i forklaring av mekanismer for økt grad av forstyrning gjennom høy angst og truende omgivelser ved lave self-efficacy nivåer, samt hvordan uvante hendelser kan være ekstra betydningsfulle for dette. Når det kommer til temaet om opplevd sannsynlighet ser det ut til at dette er svært tett forbundet med self-efficacy og at egne prestasjoner virker å påvirke disse klart mest. I tillegg ser det ut til funnene i studien knyttet til at kilden til ytre påvirkninger er viktig er ganske i tråd med forventningene ut fra teorien. I tillegg forklarer self-efficacy tilsynelatende godt hvordan robust self-efficacy kan være med på å styrke en følelse av trygghet.

På tross av å kunne bidra med interessante forklaringer på mange av funnene i studien, er det også en del ting som tyder på at den helhetlige prosessen deltakerne beskriver er mer kompleks enn det mekanismene i self-efficacy theory kan forklare på egenhånd. For eksempel

ble det beskrevet hvordan opplevelser av å se lagkamerater prestere heller virker å være en kilde til at spillerne opplever trygghet, enn at de direkte føler det mer sannsynlig å lykkes selv. Et frittstående trygghetsmoment virker også nyttig basert på påvirkning beskrevet av utøverne som går direkte på muligheter til å oppnå sine høyt verdsette mål – der hovedpåvirkerne ser ut til å være lagkamerater og trenere. Et annet identifisert område er hvordan det ut fra funnene i oppgaven ser ut til at fysisk aktivering ser ut til å stemme bedre overens med temakartet, basert på at dette virker forstyrrende for valg med self-efficacy som mulig buffer, enn det gjør at aktivering direkte påvirker troen på mestring. I tillegg virker det uklart hvilken påvirkning det har å attribuere prestasjoner til ukontrollerbare faktorer ut fra empirien i den aktuelle studien. Å videre utforske dette i tillegg til et par andre identifiserte punkter ser ut til å være en anbefaling dersom man ønsker å undersøke forholdet mellom self-efficacy og momentum nærmere. Disse vil tas opp på nytt i forbindelse med oppgavens avsluttende kapittel om veien videre.

5. Konkluderende bemerkninger

Studien har hatt som formål å bidra til en kunnskapsutvikling og økt forståelse av fenomenet psykologisk momentum. Det ble søkt spesifikt å gjøre dette gjennom to problemstillinger. En hovedproblemstilling som gikk på å beskrive opplevelsen og håndteringen av psykologisk momentum for å avdekke individuelle perspektiver, og en underproblemstilling som gikk på å utforske self-efficacy som et rammeverk for å forklare ulike mekanismer i fenomenet. I oppgavens avsluttende del vil det bli pekt på noen av funnene som virker mest interessante for fremtidig forskning. Helt avslutningsvis vil det presenteres noen korte tanker om mulig praktisk anvendelse av resultatene.

5.1 Begrensninger

Etter en omfattende diskusjon og presentasjon av empiri for å forsøke å belyse både hovedproblemstillingen og underproblemstillingen best mulig er det også avgjørende i arbeidet – i tråd med oppgavens metodedel – at man anerkjenner svakheter og begrensninger for studien. Først og fremst legger studiedesignet en del føringer for hva det blir mulig å si noe om.

En kvalitativ studie som baserer seg på semistrukturerte intervjuer med et relativt lite antall deltakere slik som denne vil egne seg dårlig til å trekke slutninger om generelle sammenhenger på samme måte som studier med store utvalg (og da spesielt kvantitative studier), men heller ha sin styrke i at de er egnede til å avdekke nye og detaljerte perspektiver om fenomener man ønsker å finne ut mer om. I denne forstand egnet et slikt design seg best med tanke på innledende litteratur som pekte mot uenighet rundt fenomenet og en mangel på individuell kartlegging og forståelse av igangsettende faktorer og mekanismene bak. Selv om metoden har en styrke med å avdekke slike nye perspektiver blir det da svært viktig å poengtere og minne om studiens eksplorative natur – at nye funn og eventuelle sammenhenger som avdekkes kun burde brukes som interessepunkter for videre studier, og som bidrag til å danne et helhetlig bilde på tvers av studier av det samme fenomenet.

I tillegg kan datainnsamlingsmetoden og hvordan denne blir anvendt være en feilkilde det er verdt å nevne, spesielt på bakgrunn av undertegnede uerfarenhet som kvalitativ forsker. For studier med semistrukturerte intervjuer poengterer for eksempel Potter og Hepburn (2005, i Willig, 2013) at mye kvalitativ forskning aksepterer intervjudataene for ukritisk, uten å ta

hensyn til kontekstuelle faktorer, for eksempel den mellommenneskelige interaksjonen. For å sikre validiteten til dataene er det derfor viktig at forskeren opptrer med så mye kvalitet i forskningsarbeidet som mulig. I tillegg til å forsøke å utarbeide en intervjuguide basert på anbefalinger for kvalitative forskere – og opptre med naivitet for å slippe å trekke slutninger om deltakernes meninger – blir refleksivitetsgjennomgangen i metodekapittelet sett på som et viktig ledd her. Dette vil i henhold til Willig sikre et gjennomsluttig arbeid som gjennom oversiktighet og ærlighet vil kunne sørge for å gi arbeidet større grad av etterprøvbarhet og anvendbarhet (Willig, 2013, s. 18). Det er dermed en anbefaling at leseren har refleksivitetsgjennomgangen friskt i minne for å kunne gjøre seg opp egne meninger rundt eventuelle slutninger som blir trukket. For eksempel ble det nevnt hvordan det var en innledende arbeidshypotese at momentum nærmest kunne dekket og erstattes av self-efficacy over tid. I tråd med dette vil dette potensielt gjøre at resultater som stemmer over ens med en slik antakelse kanskje være gjenstand for en ekstra nøye gjennomgang, mens funnene som tyder på det motsatte kanskje kan betegnes som enda sterkere eller mer interessante.

Utvalget vil også være førende for hva man med sikkerhet kan uttale seg om i en studie med et slikt design. Som beskrevet av Robinson (2014) er små utvalg godt egnet til å gi unike stemmer til individuelle deltakere på bekostning av å kunne generalisere resultatene sine i større grad. Når det tiltenkte utvalget ble halvert fra åtte til fire økte dermed studiens mulighet til å avdekke unike perspektiver og dybdeinformasjon fra hver enkelt deltaker. I denne forstand var det dermed heldig at det var intervjuene med de mannlige deltakerne som falt bort hvis man legger til grunn eksisterende litteratur som hadde pekt på at kvinner kanskje i enda større grad blir påvirket av svingninger i selvtillit enn menn (Hays et al., 2009). Dette er imidlertid også viktig å ha i bakhodet med tanke på at funnene er gjort nettopp for kvinner i norsk toppfotball i tjuetårene. I tillegg spilte alle deltakerne i samme klubb på tidspunktet intervjuene ble gjennomført noe som kan gi en økt grad av delte opplevelser og synspunkter, selv om det er verdt å nevne at alle deltakerne også har tilbrakt store deler av sine karrierer i andre klubber.

I tillegg til at disse punktene gjør det enda viktigere å kun se studien som bidragsytende til et helhetsbilde på tvers av funn gjort i annen forskning bør det også nevnes et par mer generelle skjevheter som kan ha påvirket studien. For eksempel kan det gjelde for studier som skaffer deltakere gjennom informert samtykke at nettopp det å velge å delta i en studie systematisk kan kovariere med personlighetsegenskaper som påvirker datamaterialet – et fenomen kjent

som *self-selection bias* (Costigan & Cox, 2001). I tillegg er det aktuelt å nevne mulige skjevheter knyttet til informasjon gjenhentet retrospektivt, spesifikt finnes det forskning på at informanter danner seg en historie som gjerne er i tråd med oppfatningen de har i dag, data kan her påvirkes med tanke på at episoder gjengis annerledes enn det var på tidspunktet de fant sted (Wilson, Meyers, & Gilbert, 2003).

5.2 Veien videre

Først og fremst bør det nevnes at indikasjonene fra studiene burde støttes opp av videre kvalitativ forskning med andre målpopulasjoner for å øke forståelsen og se om temaene presentert i denne studien virker å være mer universelle enn det er hold for å si noe om ut fra denne oppgaven. Spesielt med tanke på at antydningene om at kvinner ser ut til å oppleve svingninger i selvtillit sterkere enn menn (Hays et al., 2009), samt at de viser seg å være flinkere til å dele sine erfaringer enn menn (Costigan & Cox, 2001) er det viktig å inkludere og studere begge kjønn hvis man skal danne et bilde av hva som er felles og hva som eventuelt er forskjellig. I tillegg kan det i tråd med Montana sitt perspektiv om at midtbanespillers momentum virker å være mer ensbetydende med lagets momentum, og Monas utsagn om at hun regner momentum som mest gjeldende for angripere, være interessant å inkludere spillere med andre posisjoner for å avdekke forskjeller og finne ut hva som er felles.

Når det kommer til hovedproblemstillingen, har det blitt dannet et relativt godt bilde av hvordan deltakerne i studien opplever psykologisk momentum gjennom presentasjon av empiri og dannelsen av temakart. Ut fra temakartet og poenger diskutert underveis er det et par funn som ser ut til å kunne være verdifulle for fremtidig forskning. Som nevnt i oppsummeringen av det sammensatte bildet ser det ut til at temakartet stiller seg bak forklaringer av fenomenet som støtter en momentumprosess som både inkluderer ulike temporale aspekter (se f.eks. Den Hartigh et al., 2016) og der det legges vekt på hvordan påvirkning fra lagkamerater og det å være en del av et lag gjør seg gjeldende, utover det som forklares for eksempel ved det litt trøblete begrepet kollektiv efficacy. Team cohesion har blitt gjenstand for en del idrettsforskning og har vist seg å være en stabil forklarende variabel når det kommer til prestasjon (Pescosolido & Saavedra, 2012). Det kan være interessant å se fremtidig forskning på opplevd psykologisk momentum i lys av denne litteraturen. For eksempel har team cohesion også blitt undersøkt som en bidragsyter til å oppnå flow (Mugford, 2004). I tråd med det første poenget vil det også være interessant for videre

forskning å se nærmere på hvordan interaksjonen arter seg for isolerte kamper og den etterfølgende perioden før neste kamp.

I tillegg til å støtte opp om bildet som foreslår inkluderingen av slike variabler tegner funnene og temakartene i studien et bilde av momentum som en svært sammensatt prosess. Som det blir utdypet senere i avslutningskapittelet ser self-efficacy theory ut til å kunne forklare en del av de involverte mekanismene, men langt i fra alle. Det er dermed ikke en anbefaling ut fra funnene i denne studien at self-efficacy over tid kan virke som en erstatning for momentumbegrepet. Det totale bildet ser heller ut til å anbefale at fenomenet studeres videre ut fra en hypotese om at momentum vil være en helhetlig og komplisert prosess som påvirker utøverne blant annet gjennom mekanismene i self-efficacy theory og kan lede til relaterte fenomener som for eksempel flow. Forbundet med dette kan det for eksempel være interessant for fremtidige studier at momentum til en viss grad handler om det å havne i en forsterkende loop der man ikke lenger tar valg, men at alt skjer på automatikk. Selv om det oppleves en høy grad av selvbevissthet, tyder for eksempel utsagn av Montana på at dette nesten er umulig å gjøre noe med bevisst. I så fall vil det at spillere gjør bevisste vurderinger og informerte beslutninger være et tegn på at man verken har positivt eller negativt momentum. Dette kan også støttes oppunder ved at det å bryte opp kampen med stopp i spillet, og sørge for lange pauser med tid til selvbevissthet ser ut til å være en strategi for å hindre momentum i henhold til empirien i den aktuelle studien. En mulighet er at en slik forsterkende negativ loop i den ytterste negative enden av momentumprosessen forklares godt gjennom litteratur om choking. En reviewartikkel om choking (Hill, Hanton, Matthews, & Fleming, 2010) påpeker at man ser chokingepisoder som separat fra såkalte «slumps» eller da perioder med negativt momentum, noe som for så vidt også ville støttes av funnene i studien med tanke på at betingelsene og påvirkningene oppleves forskjellig både på bakgrunn av om man er i eller mellom kamper, og hvilken tilstand man er i med tanke på momentum. Samtidig er det sannsynlig at choking og negativt momentum påvirker hverandre, kanskje på lik linje med hvordan positivt momentum og stadig mer instinktive valg muligens kan lede til flow. Noen av mekanismene ser i alle fall ut til å opptre i begge fenomener: Svake prestasjoner som oppstår under eksperimentelt induisert negativt momentum har vist seg å påvirke oppmerksomhet på en måte som kan se lignende ut som i de mest lovende teoriene for forklaring av choking (Gray & Allsop, 2013) i form av Attentional Control Theory (Eysenck et al., 2007). Dersom man klarer å sette andre veletablerte teorier for forklaring av

idrettsprestasjon i system vil man også potensielt kunne forklare større deler av det som i denne studien gjemmer seg under tilfeldighetslinjen i temakartet.

Et tilleggspoeng her som henger sammen med tilfeldighetslinjen i temakartet med tanke på spill-motspill kontekst er hvordan motstandere påvirker hverandre gjennom direkte kontakt. Med tanke på momentum i fotball, og i andre konkurranseidretter der man er i direkte kontakt med motstanderen, vil prestasjoner alltid ha en fordoblet effekt – for eksempel vil en dårlig prestasjon både påvirke en spiller negativt, men også gi motspilleren en boost motsatt vei gjennom å ha utkonkurrert motstanderen. Dersom man setter dette sammen med det som ble poengtert av Montana med tanke på at svake motstandere gir liten gevinst ved suksess, men stor straff ved å feile (og omvendt for sterk motstand), er det lett å tenke seg hvordan disse to poengene sammen kan føre til et stort psykologisk skifte hvis en motstander som er ansett som klart svakere begynner å ryste en motstander som skal være mye sterkere på papiret. Tematikken har blitt beskrevet for eksempel som «the opponent factor» av Taylor og Demick (1994) når de undersøkte dette i forbindelse med tenniskamper. I tillegg til å påvirkes i motsatt retning på bakgrunn av oppfatninger av hendelser og resultater i en kamp, har det også blitt skrevet om hvordan utøvere kan påvirkes av oppfatninger av hverandre med tanke på fremtoning. Studier på dette området har konkludert med at både kroppsspråk og bekledning hos motstanderen kan påvirke hvilke slutninger utøvere trekker om sine muligheter (Greenlees, Bradley, Holder, & Thelwell, 2005; Greenlees, Buscombe, Thelwell, Holder, & Rimmer, 2005), det samme har blitt funnet for blikkfokus hos straffetakere i fotball (Greenlees, Leyland, Thelwell, & Filby, 2008). Disse studiene støttes av studiens aktuelle funn med tanke på spillernes bevissthet til andres kroppsspråk, og Monicas utsagn om hvordan det gjør noe med en når man ser en motspiller som «lyser opp». Det ser dermed ut til å være en interessant problemstilling for eksperimentelle studier å undersøke skift i momentum for eksempel sett i sammenheng med oppfattelsen av styrke på motstanderlaget.

Når det kommer til underproblemstillingen og utforskningen av et self-efficacy perspektiv på momentum ser self-efficacy spesielt fruktbart ut for å kunne forklare aspekter knyttet til bevis på egen kompetanse og hvordan det kan være med på å påvirke valg, og trygghet, gjennom å virke som en faktor for om man lar seg forstyrre eller ikke. Trygghetselementet og hvordan lag og trenere kan være med å påvirke dette direkte så spesielt ut til å forklares i mindre grad. På bakgrunn av utforskningen av self-efficacy kan det imidlertid se ut som det er verdt å studere dette videre i fremtidig forskning. For eksempel ble det nevnt hvordan handlinger i

periodene mellom kamper delvis kan forklares og at dette kan undersøkes for eksempel ved å undersøke i hvilken grad self-efficacy nivåer er med på å bestemme om en utøver er inaktiv eller velger å benytte ulike strategier for tilrettelegging i perioder mellom kamper. I tillegg ble det nevnt hvordan det legges frem i self-efficacy theory at negativ påvirkning betyr mer enn positiv påvirkning med tanke på verbal overtalelse for self-efficacy nivåer, mens det omvendte er sant for egne prestasjoner. Det ville som beskrevet tidligere stemme overens med en bufferfunksjon at positive involveringer tidlig ville gjøre negativ påvirkning mindre relevant. Men i tråd med at en negativ spiral ser ut til å settes i gang ved en svak start burde man i så fall se at negativ prestasjoner betyr mer enn positive for self-efficacy nivåer. Dersom man ønsker å undersøke self-efficacy og momentum videre vil dermed dette være et mulig eksperiment. Til sist ser det også ut til at ukontrollerbare faktorer kan være en nyttig tematikk å undersøke videre ettersom self-efficacy forklarer at attribusjon til slike faktorer stort sett vil være positivt, mens det dukket opp antydninger i den aktuelle studien til at det også kan være en negativ side. I tråd med den presenterte hypotesen i teorikapittelet (Markman & Guenther, 2007) ser det også ut til at det kan stemme at momentum i seg selv kan oppfattes som en slik ukontrollerbar kilde, noe som vil gjøre det enda mer interessant å se nærmere på ukontrollerbare faktorer.

Til slutt er det verdt å ta med noen anbefalinger og bemerkninger knyttet til anvendelse av funnene i studien i et forsøk på å bidra til å redusere den tidligere nevnte oppfatningen av at idrettsforskning er lite anvendelig (Brink et al., 2018), samt bidra med eventuelle nye interessepunkter for videre normative studier av momentum. For eksempel pekte funnene i tillegg til den ovennevnte om lagaspektet på trenerens kanskje spesielt særegne posisjon som ser ut til å kunne påvirke spillerne sterkt. Her vil det være en anbefaling for trenere å være spesielt observant med tanke på å fremstå i tråd med det spillernes anbefalinger om: Å kjenne spillerne for å vite hvilke knapper hun/han skal trykke på, opptre med tydelighet og ro, være der som støtte når spillerne trenger det, være aktiv, rettferdig og sørge for å se hele personen – samt være på påpasselig med kroppsspråk for ikke å uttrykke misnøye eller skape usikkerhet på andre måter gjennom å være utydelig. I tillegg tyder funnene på viktigheten av å bli enige om trygge rammer man kan falle tilbake på, samt sørge for teambuilding som kan gjøre at det er mulig å hjelpe hverandre med å snu negative trender, og booste hverandre fremfor å trekke hverandre videre ned i negative spiraler. Den beskrevne viktigheten av både inngangen til kamper og de første minuttene og involveringene for å bygge opp et positivt momentum gjør at man bør ha et ekstra fokus og gode rutiner inn mot kamper – ut fra den aktuelle studiens

funn burde man for eksempel sørge for å legge til rette for kompetansebevis for samtlige spillere under oppvarming og sørge for at både laget og trenere og støtteapparat uttrykker en tydelig støttefunksjon og stabil trygghet ovenfor hverandre.

To litt mindre konkrete tips med tanke på å legge til rette for flere og lengre perioder med positivt momentum (og færre og kortere perioder med negativt) som kan være interessant å undersøke både teoretisk og praktisk kommer fra Mona og Montana. En mulig strategi som Montana mener at kan hjelpe går ut på å forsøke å gjenskape forholdene fra motsatt ende av «momentumskalaen», noe som vil være i tråd med hennes kommentarer om at det alltid kommer mest kritikk på tidspunktene man trenger det minst. Videre utdyper hun hvordan det å forvente at ting går av seg selv når ting går bra kan føre til at man mister momentum, og at det dermed vil kunne hjelpe å være mer kritisk i slike perioder av kamper – når man også tåler det bedre. Med tanke på om man burde prøve å gjøre alt likt som i gode perioder kommer også Mona med en mulig anbefaling om at det kan være nyttig å eksperimentere mer også når det virkelig går bra. Selv om hun uttrykker at det kan bli sett på som dristig å gå litt imot anbefalingene fra uttrykket «never change a winning team», påpeker hun hvordan det å lære seg å stole på at det er en selv som besitter kompetansen til å oppleve gode perioder uavhengig av ytre rammer vil være verdifullt:

M: ... Jeg tror - fordi jeg har tenkt veldig mye på dette – er at når man begynner å gjøre det der, så blir man sterkere mentalt. Da får man mer troa på at det du gjør ikke er avhengig av, på en måte noe høyere da, som liksom bare ligger inni hodet ditt, hvis du skjønner. At det går mer på, eh, fordi jeg tenker at det er når folk er på det nivået at de begynner å bli stabile. At det ikke har så mye å si, alt annet du gjør. Jo, det er jo viktig med søvn og alt det der, men når du begynner å droppe det der ritualgreiene dine. Og når du slutter å overtenke alt mulig du gjør da, før en kamp, da begynner du å bli en god fotballspiller tror jeg.

Referanser

- Albright, S. C. (1993). A statistical analysis of hitting streaks in baseball. *Journal of the american statistical association*, 88(424), 1175-1183.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current directions in psychological science*, 9(3), 75-78.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 287-310.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1): Prentice-hall Englewood Cliffs, NJ.
- Bar-Eli, M., Avugos, S., & Raab, M. (2006). Twenty years of “hot hand” research: Review and critique. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 525-553.
- Baumeister, R. F., & Showers, C. J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16(4), 361-383.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of career assessment*, 14(1), 3-11.
- 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. (2012). Thematic analysis.
- Briki, W., Den Hartigh, R. J., Hauw, D., & Gernigon, C. (2012). A qualitative exploration of the psychological contents and dynamics of momentum in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 43(5), 365-384.
- Brink, M. S., Kuyvenhoven, J. P., Toering, T., Jordet, G., & Frencken, W. G. (2018). What do football coaches want from sport science? *Kinesiology*, 50(1), 150-154.

- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(3), 209-227.
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Capanna, C., & Mebane, M. (2009). Perceived political self-efficacy: Theory, assessment, and applications. *European Journal of Social Psychology*, *39*(6), 1002-1020.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental review*, *18*(1), 47-85.
- Costigan, C. L., & Cox, M. J. (2001). Fathers' participation in family research: Is there a self-selection bias? *Journal of family psychology*, *15*(4), 706.
- Crust, L., & Nesti, M. (2006). A review of psychological momentum in sports: Why qualitative research is needed. *Athletic insight*, *8*(1), 1-15.
- Den Hartigh, R. J., Van Geert, P. L., Van Yperen, N. W., Cox, R. F., & Gernigon, C. (2016). Psychological momentum during and across sports matches: Evidence for interconnected time scales. *Journal of sport and exercise psychology*, *38*(1), 82-92.
- Dowrick, P. W. (1999). A review of self modeling and related interventions. *Applied and preventive psychology*, *8*(1), 23-39.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, *7*(2), 336.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*: Human Kinetics.
- Flick, U. (2008). *Designing Qualitative Research*: SAGE.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual review of psychology*, *55*(1), 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- George, T. R., Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1992). Effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: A second look. *Journal of sport and exercise psychology*, *14*(3), 237-248.
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, *8*(4), 597-606.
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: current status and future directions. *Annual review of clinical psychology*, *6*, 285-312.

- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist, 13*(4), 371-394.
- Gray, R. (2004). Attending to the Execution of a Complex Sensorimotor Skill: Expertise Differences, Choking, and Slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 10*(1), 42-54. doi:10.1037/1076-898X.10.1.42
- Gray, R., & Allsop, J. (2013). Interactions between performance pressure, performance streaks, and attentional focus. *Journal of sport and exercise psychology, 35*(4), 368-386.
- Greenlees, I., Bradley, A., Holder, T., & Thelwell, R. (2005). The impact of opponents' non-verbal behaviour on the first impressions and outcome expectations of table-tennis players. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(1), 103-115.
- Greenlees, I., Buscombe, R., Thelwell, R., Holder, T., & Rimmer, M. (2005). Impact of opponents' clothing and body language on impression formation and outcome expectations. *Journal of sport and exercise psychology, 27*(1), 39-52.
- Greenlees, I., Leyland, A., Thelwell, R., & Filby, W. (2008). Soccer penalty takers' uniform colour and pre-penalty kick gaze affect the impressions formed of them by opposing goalkeepers. *Journal of sports sciences, 26*(6), 569-576.
- Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist, 11*(4), 400-410.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences, 27*(11), 1185-1199. doi:10.1080/02640410903089798
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 3*(1), 24-39.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2014). Psychological momentum: Why success breeds success. *Review of General Psychology, 18*(1), 19-33.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology, 18*(1), 17-35.
- Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of sports sciences, 11*(6), 525-532.
- Jones, M. I., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(1), 57-72.

- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 86(1), 80.
- Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution theory and research. *Annual review of psychology*, 31(1), 457-501.
- Kim, Y. (2011). The pilot study in qualitative inquiry: Identifying issues and learning lessons for culturally competent research. *Qualitative Social Work*, 10(2), 190-206.
- Lai, V. T., Hagoort, P., & Casasanto, D. (2012). Affective primacy vs. cognitive primacy: Dissolving the debate. *Frontiers in psychology*, 3, 243.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer publishing company.
- Luckhurst, S. (2018a, 24. desember). Manchester United manager Ole Gunnar Solskjaer expects Gary Neville criticism. *Manchester Evening News*. Retrieved from <https://www.manchestereveningnews.co.uk/sport/football/football-news/man-utd-solskjaer-gary-neville-15589864>
- Luckhurst, S. (2018b, 6. januar). Manchester United manager Ole Gunnar Solskjaer sends top four message. *Manchester Evening News*. Retrieved from <https://www.manchestereveningnews.co.uk/sport/football/football-news/man-utd-vs-tottenham-news-15635511>
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *AISHE-J: The All Ireland Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 9(3).
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of experimental psychology: general*, 105(1), 3.
- Markman, K. D., & Guenther, C. L. (2007). Psychological momentum: Intuitive physics and naive beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(6), 800-812.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.
- Mason, J. (2017). *Qualitative researching*: Sage.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183.

- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 60-68.
- Moesch, K., & Apitzsch, E. (2012). How do coaches experience psychological momentum? A qualitative study of female elite handball teams. *The Sport Psychologist, 26*(3), 435-453.
- Moesch, K., Bäckström, M., Granér, S., & Apitzsch, E. (2014). Hard fact or illusion? An investigation on momentum in female elite handball from a team perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*(2), 106-120. doi:10.1080/1612197X.2013.804287
- Montcalm, D. M. (1999). Applying Bandura's theory of self-efficacy to the teaching of research. *Journal of Teaching in Social Work, 19*(1-2), 93-107.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280-294.
- Mugford, A. L. (2004). *Flow in a team sport setting: Does cohesion matter?* : University of Kansas.
- Multon, K. D., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of counseling psychology, 38*(1), 30.
- Ogden, M. (2019, 17. mars). Ole Gunnar Solskjaer must address Man United's loss of momentum. *ESPN*. Retrieved from <http://www.espn.com/soccer/english-fa-cup/0/blog/post/3801323/ole-gunnar-solskjaer-must-address-man-uniteds-loss-of-momentum>
- Paskevich, D. M., Brawley, L. R., Dorsch, K. D., & Widmeyer, W. N. (1999). Relationship between collective efficacy and team cohesion: Conceptual and measurement issues. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 3*(3), 210.
- Pescosolido, A. T., & Saavedra, R. (2012). Cohesion and sports teams: A review. *Small group research, 43*(6), 744-758.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1995). Ending batting slumps in baseball: A qualitative investigation. *Australian journal of science and medicine in sport, 27*, 14-19.
- Redwood-Brown, A. J., Sunderland, C. A., Minniti, A. M., & O'Donoghue, P. G. (2018). Perceptions of psychological momentum of elite soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*(6), 590-606. doi:10.1080/1612197X.2017.1313295

- Richardson, P. A., Adler, W., & Hankes, D. (1988). Game, set, match: Psychological momentum in tennis. *The Sport Psychologist*, 2(1), 69-76.
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25-41.
- Rollnick, S., & Heather, N. (1982). The application of Bandura's self-efficacy theory to abstinence-oriented alcoholism treatment. *Addictive behaviors*, 7(3), 243-250.
- Sabin, S. I., & Marcel, P. (2014). Group cohesion important factor in sport performance. *European Scientific Journal*, 10(26).
- Shaw, J. M., Dzewaltowski, D. A., & McElroy, M. (1992). Self-efficacy and causal attributions as mediators of perceptions of psychological momentum. *Journal of sport and exercise psychology*, 14(2), 134-147.
- Smallwood, J., & O'Connor, R. C. (2011). Imprisoned by the past: unhappy moods lead to a retrospective bias to mind wandering. *Cognition & emotion*, 25(8), 1481-1490.
- Soini, H., Kronqvist, E.-L., Huber, G. L., Maxwell, J., Kiegelmann, M., Gento, S., . . . Schweizer, K. (2011). *Qualitative Psychology Nexus Vol. VIII: Epistemologies for Qualitative Research*.
- Stanimirovic, R., & Hanrahan, S. J. (2004). Efficacy, affect, and teams: Is momentum a misnomer? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 43-62.
- Taylor, J. (1988). Slumpbusting: A systematic analysis of slumps in sports. *The Sport Psychologist*, 2(1), 39-48.
- Taylor, J., & Demick, A. (1994). A multidimensional model of momentum in sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 51-70.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R. M., & Leitten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of personality and Social Psychology*, 65(2), 248.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592. doi:[https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)
- Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pelletier, L. G. (1988). Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(1), 92-108.

- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vergin, R. C. (2000). Winning Streaks in Sports and the Misperception of Momentum. *Journal of Sport Behavior*, 23(2).
- Wakefield, J. C., Shipherd, A. M., & Lee, M. A. (2017). Athlete Superstitions in Swimming: Beneficial or Detrimental? *Strategies*, 30(6), 10-14.
- Wallace, H. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of sports sciences*, 23(4), 429-438.
- Wheeler, C. (2019, 31. mars). 'The dressing room was almost like a funeral': Ole Gunnar Solskjaer in danger of losing Manchester United momentum as slender Watford victory flags up his squad's shortcomings. *The Daily Mail*. Retrieved from <https://www.dailymail.co.uk/sport/football/article-6870833/Ole-Gunnar-Solskjaer-danger-losing-Manchester-United-momentum.html>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 68-81.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*: McGraw-hill education (UK).
- Wilson, T. D., Meyers, J., & Gilbert, D. T. (2003). “How happy was I, anyway?” A retrospective impact bias. *Social Cognition*, 21(6), 421-446.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.

Vedlegg:

Oversikt over vedlegg:

- Intervjuguide
- Informert samtykkeskjema

Intervjuguide:

Briefing:

Spørsmålene i intervjuet vil omhandle dine opplevelser og erfaring med både positivt og negativt momentum. Svarene som kommer frem vil sammenlignes med tidligere forskning for å øke forståelsen om hvordan momentum oppleves og hvilken rolle slike opplevelser kan spille i en større sammenheng. Det er derfor viktig at du tar deg tid til å svare så ærlig og fullstendig som mulig på spørsmålene – det er ingen rette eller gale svar og akkurat dine tanker og følelser knyttet til momentum er det som er interessant. Det er bare å be om å få spørsmål gjentatt eller forklart nærmere dersom noe skulle være uklart. Husk også at i tråd med det underskrevne samtykkeskjemaet kan du når som helst velge å avslutte intervjuet eller trekke tilbake svarene dine, det er selvfølgelig også helt valgfritt å svare på hvert enkelt spørsmål under intervjuet.

Hovedspørsmål	Underspørsmål	Oppfølging
Hva legger du i ordet momentum?	<ul style="list-style-type: none">- Hva er din oppfattelse av begrepet?- Hvordan tenker du det kan påvirke idrettsutøvere?- Når tenker du momentum gjør seg gjeldende?	
Forklaring av hvordan begrepet momentum blir brukt i oppgaven her: synonymer, muligens definisjon?		
Kan du beskrive prosessen som fører til at man opplever å ha overtaket på motstanderen?	<ul style="list-style-type: none">- Hvilken rolle spiller egne prestasjoner?- Hvilken rolle spiller andres prestasjoner?- Hvilken rolle spiller den fysiske formen og signalene du får fra kroppen?	<ul style="list-style-type: none">- Finnes det andre faktorer som spiller inn?
Hvilke faktorer tenker du at kan føre til at man mister momentum eller gir motstanderen overtaket?	<ul style="list-style-type: none">- Hvordan påvirker egne prestasjoner dette?- Har andre spilleres prestasjoner noe å si?- Spiller form og kroppslige signaler inn?	
Hvordan opplever du at lagkameratene dine responderer når dere har overtaket i en kamp?	<ul style="list-style-type: none">- Endres f. eks kommunikasjon og kroppspråk?- Endrer de måte å spille på for eksempel med tanke på valg og relasjonelle deler av spillet?	
Hvordan responderer lagkamerater på negativt momentum?	<ul style="list-style-type: none">- Kommunikasjon og kroppspråk?- Valg og relasjonelle aspekter	
Hvordan påvirker omverden din opplevelse av å være i en god eller dårlig stim?	<ul style="list-style-type: none">- Hvordan påvirker lagkamerater på godt og vondt?- Spiller publikum en rolle?- Hvordan blir opplevelsen av momentum påvirket av trenere og støtteapparat?- Spiller media en rolle?- Kan motspillerne påvirke denne følelsen?	
Spiller du på en annen måte når du har positivt momentum, enn når du opplever motgang?	<ul style="list-style-type: none">- I hvilken grad er dette i så fall bevisste valg?	
Hvilke tanker preger spillet ditt i perioder der du er i flytsonen?	<ul style="list-style-type: none">- Prosess vs resultattenkning?- Hvordan er den indre dialogen?	<ul style="list-style-type: none">- Hvem eller hva gir du «cred» for flyten?
Hva slags tanker kan gå gjennom hodet i perioder med motgang?	<ul style="list-style-type: none">- Hvordan er den indre dialogen i slike perioder?- Er prosess og resultattenkning likt balansert som i gode perioder?	<ul style="list-style-type: none">- Hva eller hvem gir du «skylden» for motgangen?
Hvordan føles det å være i medgang?	<ul style="list-style-type: none">- Kan du komme på et konkret eksempel fra en periode der du opplevde positivt momentum?	

[Skriv her]

Hvilke følelser oppstår når du/laget ikke har momentum og ting går trått?	- Kan du komme på et eksempel der du opplevde en slik tung periode?	
Hvordan påvirkes eventuelt andre mentale deler av spillet ditt av momentum?	- Press og spenningsnivå, eventuell nervøsitet? - Selvtillit? - Motivasjon - Optimisme vs pessimisme? - Konsekvenstenkning?	
Hvordan forsøker du å bryte ut av negativ form og motgang?	- Før kamper, under kamper, mellom kamper?	
Benytter du bevisst noen metoder for å prøve å få overtaket på motstanderen og oppleve flyt?	- Benytter du eventuelt de samme metodene for å forsøke å bli værende i flytsonen?	- Hvilke andre metoder benytter du eventuelt for vedlikehold?
Har dere noen strategier for å bryte ut av negativt momentum eller opparbeide positivt momentum som lag?	- Hvordan påvirker disse strategiene eventuelt deg?	
Hva tenker du er viktig for at et lag skal komme inn i en vedvarende god stim?	- Hva bør gjøres kollektivt? - Hva må hver enkelt spiller sørge for? - Hva bør trenere og støtteapparat legge til rette for? - Bør ting gjøres annerledes dersom man ønsker å bryte ut av dårlig form, eller vil en lik tilnærming fortsatt være ideell?	- Hva bør i så fall gjøres annerledes?
Hvilke grep forsøker du selv å gjøre under en vedvarende periode med svake resultater?	- Tar du noen bevisste grep i perioder med gode resultater for å vedlikeholde disse? - Er strategiene forskjellige?	- Hvorfor bør man eventuelt benytte ulike strategier?
Opplevs kampsituasjoner annerledes under seiersrekker enn tapsrekker?	- Inngang til kamp, konsekvenstenkning, optimisme når man møter sterke motstandere eller svake motstandere? - Tanker og følelser ved å havne under?	
Har du noen andre tanker rundt momentum innad i kamper eller perioder med god og dårlig form som vi ikke har fått dekket?	- Har du noen andre eksempler du føler passer godt med temaet som vi ikke allerede har dekket?	

[Skriv her]

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Hvordan håndterer fotballspillere svingninger i opplevd momentum over tid?”

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å kartlegge fotballspilleres egne opplevelser og tanker rund det teoretiske konseptet psykologisk momentum. Med termen psykologisk momentum forsøker man å fange essensen av det som beskrives med uttrykk som for eksempel: God/dårlig stim, være i/ute av form, formspiller, være i fyr og flamme, være ute av det, etc.

Forskningsspørsmålene er av en utforskende art og formålet er dermed å øke forståelsen av utøveres egen opplevelse av fenomenet. Med bakgrunn i svarene som kommer inn gjennom intervjuene i det aktuelle forskningsprosjektet vil man forsøke å si noe om hvilke mekanismer som potensielt kan forklare svingninger i opplevd momentum og eventuelle svingninger i prestasjon, gjennom et etablert teoretisk rammeverk.

Prosjektet gjennomføres i forbindelse med en masteroppgave ved seksjonen for coaching og psykologi ved Norges Idrettshøgskole.

Du blir forespurt om å delta i prosjektet ettersom du er en del av spillergruppen i fotballklubben din som oppfyller kriteriene for å deltakelse i prosjektet. Fotballklubben har meldt sin interesse om å delta i prosjektet etter å ha blitt informert. Etter dette har en gruppe spillere blitt identifisert som ideelle med tanke på variabler som erfaring og posisjon på banen av prosjektledende student og veileder for å kunne oppfylle studiens formål på best mulig måte.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer at man deltar i et dybdeintervju med prosjektledende student. Spørsmålene vil omhandle opplevelser med og tanker rundt momentum i fotballkamper og vil i stor grad være av en åpen karakter for å fange deltakernes eget perspektiv, i tråd med forskningsspørsmålet. I tillegg til dette vil man samle inn noen personlige opplysninger som antas å kunne være relevante for opplevelsen, slik som alder/erfaring, og posisjon på banen. På grunn av den åpne karakteren på de fleste spørsmålene vil det være vanskelig å si eksakt hvor lang tid intervjuet tar, men et grovt anslag vil være i underkant av en time.

For å fange intervjuene på en nøyaktig måte, og i minst mulig grad forstyrre intervjuprosessen, vil det bli benyttet båndopptagere. Båndopptakene vil bli oppbevart innlåst slik at kun prosjektleder har tilgang til disse så lenge opptakene befinner seg på båndopptakeren.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet for å sikre konfidensialitet. Intervjudataene vil bli transkribert fra lydopptak til skrift av prosjektledende student. Her vil alle navn, steder og eventuelle personopplysninger bli anonymisert slik at det ikke lenger vil være mulig å identifisere deltakeren når sitater gjengis i oppgaveteksten. Kun noen få opplysninger som regnes som relevante vil være reelle slik som kjønn og posisjon på banen, øvrig informasjon vil endres for å sikre anonymisering og alle navn som gjengis vil være fiktive. Det er kun prosjektledende student og veileder som behandler data før disse anonymiseres og opplysningene vil kun bli benyttet til å svare på prosjektets problemstillinger.

Prosjektet skal etter planen avsluttes innen 31.05.2020. På dette tidspunktet vil alle opptak og personidentifiserende opplysninger være slettet, slik at heller ikke prosjektledelsen vil kunne gå tilbake og identifisere deltakere på bakgrunn av lagrede opplysninger.

Ved publikasjon vil opplysninger om alder, kjønn og posisjon på banen inkluderes da dette kan være relevant for opplevelsen av momentum og dermed bør tas med i betraktningen av resultatene. Navn, beskrivelser og hendelser vil som kan virke personidentifiserende vil som tidligere nevnt anonymiseres tidlig i forskningsprosessen.

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 slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Prosjektledende student Peter Aas Gulbrandsen på tlf. 99479947, eller med veileder Frank Abrahamsen på tlf. 23262431.
- Vårt personvernombud: personvernombud@nih.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Frank Abrahamsen

Prosjektledende student
Peter Aas Gulbrandsen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan håndterer fotballspillere svingninger i momentum over tid?*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.05.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)