

Lars Jørgen Fjeld

«Er det forskjell på den mentale innstillingen hos de som lykkes som seniorutøvere i apparatturn for herrer versus de som ikke lykkes».

Masteroppgave i
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2022

Sammendrag

Målet med denne oppgaven var å svare på denne problemstillingen; «Er det forskjell på den mentale innstillingen hos de som lykkes som seniorutøvere i apparatturn for herrer versus de som ikke lykkes?». Dette er noe jeg har svart på i lys av Carol Dweck sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger som handler om en konstant mental innstilling, og en mental innstilling om vekst.

Jeg har benyttet meg av kvalitativ metode hvor jeg har intervjuet seks mannlige deltakere. Funnene jeg har fått viser en forskjell på de beste- versus de nest beste norske apparatturnerne da det kommer til tankesettet deres. De er delt inn i 3 nivåer. De to fra nivå 1 kategoriseres som «best». De fire andre er fra nivå 2 og 3, disse er kategorisert som «nest best».

Den største forskjellen er at de som har kommet lengst har virket uredde for å gjøre feil, derfor har de også hatt størst ambisjoner, og søkt etter nye utfordringer hele veien. Disse viser også i større grad en jevn og vedvarende innsats, enn hva de nest beste gjør. Det er ikke slik at de som er kategorisert som nest best bare viser en konstant mental innstilling, men de viser det i mer grad enn det de beste gjør.

Ved hindringer tolker jeg det også at de beste mannlige apparatturnerne holder en mental innstilling om vekst, mens de nest beste bikker noe mot en konstant mental innstilling.

Alle informantene som deltok i undersøkelsen, har en grad av begge mentale innstillingene som Dweck snakker om i sitt teoretiske rammeverk. Forskjellen ligger i at de beste ved fler av temaene viser større grad av en mental innstilling om vekst, mens de nest beste oftere viser tendenser til en konstant mental innstilling.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	3
Forord	7
1.0 Innledning	8
2.0. Teoretisk rammeverk	9
2.1 De to mentale innstillingene.....	9
2.2 Tankesett og utfordringer	11
2.3 Tankesett og hindringer	13
2.4 Tankesett og Innsats.....	14
2.5 Tankesett og kritikk.....	17
2.6 Tankesett og andres suksess.....	18
2.7 Tankesett ved målsetting, selvtillit og talentbegrepet.....	19
3.0 Metode	23
3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag.....	23
3.2 Utvalg.....	24
3.3 Prosedyre.....	24
3.4 Innsamling av data.....	25
3.5 Etiske retningslinjer.....	26
3.6 Stegene i analysen.....	26
3.7. Begrensninger	28
3.8. Pålitelighet, troverdighet og overførbarhet.....	29
4.0 Resultater og diskusjon.....	31
4.1 Utfordringer	32
4.2 Hindringer.....	34
4.3 Innsats.....	37
4.4. Andres suksess.....	42
4.5. Turntalent.....	43
4.6. Målsetting.....	47
4.7 Refleksjon og diskusjon om informantene	48
4.8 Generell diskusjon.....	50
4.9 Styrker og svakheter ved metoden	54
5.0 Konklusjon	55
6.0 Referanser	57
7.0 Godkjenning NSD.....	61
8.0 Informasjon til deltakerne.....	62

Forord

Jeg skulle egentlig levere min masteroppgave våren 2018. Det ble ikke helt som jeg hadde tenkt, i 2017 fikk jeg mitt første barn, og gikk ut i fulltidsjobb for første gang. Tiden gikk, og jeg klarte ikke å følge opp masteroppgaven slik jeg hadde tenkt på forhånd. Jeg søkte meg inn igjen ved Norges idrettshøgskole i håp om å få levert våren 2022. Jeg har hele tiden jobbet med masteroppgaven hjemme fra Elverum, og det har blitt mange timer hvor jeg har opphold meg på grupperommene i Terningen Arena, for å lese og skrive. Prosessen har vært turbulent da jobb og familie også har tatt mye tid. Ellers har jeg fått veldig mye lærdom gjennom denne perioden. Jeg jobber i skole og som trener, derfor er temaet jeg skriver om «spot on» i forhold til hva jeg holder på med i hverdagen.

Jeg har i både første og andre forsøk hatt Anne Marte Pensgaard som min veileder. Selv om jeg har falt av imellom har hun fortsatt sagt «ja» til å være veilederen min. Det er noe jeg er veldig takknemlig for. Hun har hjulpet meg da jeg har spurt, og når jeg tenker på det nå i ettertid, skulle jeg ønske jeg hadde tatt mer kontakt enn hva jeg gjorde.

Videre vil jeg takke min familie som har gitt meg rom for å sitte med masteroppgaven, i perioder har det blitt mange timer borte fra min kone og mine to barn. Jeg er glad for støtten dere har gitt meg hele veien.

Mvh

Lars Jørgen Fjeld

1.0 Innledning

Jeg valgte at temaet for min oppgave skulle handle om tankesettet hos mannlige norske apparatturnere, i lys av Carol Dweck (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger. Jeg falt på dette valget fordi jeg selv har vært aktiv utøver i apparatturn, og fortsatt er med i miljøet som trener. Jeg ønsket med oppgaven å belyse et viktig tema, nettopp hvilken rolle den mentale innstillingen har å si for utøvere som ønsker å bli gode i apparatturn. Jeg ønsket å belyse dette temaet for både utøvere og trenere innenfor turnsporten. For å belyse dette temaet så ønsket jeg å se om det er noen forskjeller i den mentale innstillingen hos de beste, versus de nest beste. Jeg var også klar over at jeg kanskje ikke kom til å finne de store forskjellene, noe man ikke kan vite i forkant av en slik undersøkelse. Valget falt på dette temaet fordi jeg synes det er interessant å vite hvorfor noen tar steget til øverste nivå, mens andre ikke klarer det. I oppgaven min har jeg valgt å intervju 6 tidligere utøvere fra det norske landslaget i apparatturn for herrer. To av dem var på juniorlandslaget, men tok ikke veien opp til seniorlandslaget. To av dem kom videre på seniorlandslaget, men fikk aldri delta på VM, og vant aldri kongepokalen. De to siste har deltatt for det norske herre landslaget i VM, samt vunnet kongepokalen i NM. Deltakerne ble delt inn i 3 nivåer. Nivå 1 kategoriseres som «de beste». Nivå 2 og 3 kategoriseres som «de nest beste». Videre ønsket jeg å finne ut om det var forskjeller på tankesettet til disse tidligere utøverne, i lys av Dweck (2012) sin teori, som handler om en mental innstilling om vekst, og en konstant mental innstilling. Det er ikke forsket på dette innenfor apparatturn tidligere, og det var derfor interessant å se hva jeg fikk i svar. Denne studien gir ikke en fasit, men heller en vei for videre forskning.

Jeg valgte å benytte meg av kvalitativ metode, semistrukturerte intervjuer og tematisk analyse. Dette valgte jeg fordi jeg ønsket å intervju deltakerne til studien, for å kunne få dybde i svarene.

Problemstillingen jeg endte opp med lyder slik: «Er det forskjell på den mentale innstillingen hos de som lykkes som seniorutøvere i apparatturn for herrer versus de som ikke lykkes?»

2.0. Teoretisk rammeverk

I denne delen av oppgaven vil jeg forklare hva de ulike innstillingene handler om, altså forklare forskjellen på det Carol Dweck kaller growth- og fixed mindset (Dweck 2012). I denne oppgaven vil jeg skrive «en mental innstilling om vekst» istedenfor growth mindset, og «en konstant mental innstilling» istedenfor fixed mindset. Videre i dette kapitlet vil jeg ha fokus på hva forskningen sier om hvordan mennesker handler ulikt i forhold til hvilken mental innstilling de har. Her vil jeg blant annet fortelle om hvordan individer takler utfordringer, hindringer og andres suksess. Jeg vil også se på hvilke syn de har på innsats, talentbegrepet og målsetting.

2.1 De to mentale innstillingene

Carol Dweck (1999) studerer menneskelig motivasjon gjennom teorien sin om mentale innstillinger. Noe hun har vært spesielt opptatt av å forske på er hvorfor noen lykkes, mens andre ikke gjør det. Og hva som er innenfor ett individ sin kontroll til å fremme suksess. Tidligere forskning (Dweck, 2007, 2010) viser at forskjellen på de to tankesettene i teorien hennes kan utgjøre store forskjeller i utfallet av ett mål. Teorien deles inn i, en mental innstilling om vekst og en konstant mental innstilling.

To tankesett (tabell 1)

To tankesett		
	En konstant mental innstilling. Intelligensen er statisk. Dette leder til et ønske om å virke smart, og har derfor en tendens til å--	En mental innstilling om vekst. Intelligensen kan utvikles. Dette leder til ett ønske om å lære, og har derfor en tendens til å--
Utfordringer	-- Unngå utfordringer	-- Omfavne utfordringer
Hindringer	-- Gi opp lett	-- Vedvare i møte med nedturen
Innsats	-- Se på innsats som resultatløst eller verre.	-- Se på innsatsen som veien til mestring
Kritikk	-- Ignorere nyttige negative tilbakemeldinger	-- Lære av kritikken

Andres suksess	-- Føler seg truet av andre sin suksess	-- Finner lærdom og inspirasjon av andres suksess
	Som et resultat kan utviklingen flate ut tidlig og de kan oppnå mindre enn sitt fulle potensial. Alt dette bekrefter et deterministisk syn på verden.	Som et resultat når de stadig høyere prestasjonsnivåer. Alt dette gir dem en større følelse av fri vilje
Denne tabellen er oversatt fra en figur i Dweck (2012) s. 245. Nigel Holmes har illustrert figuren som jeg har gjort om til en tabell.		

Tabellen over viser i korte trekk forskjellene på de to mentale innstillingene. Personer med en konstant mental innstilling ser på evnene de har som faste. Derfor vil de ved en utfordring se om evnene de har er dårlige eller gode, ut ifra hvordan de får til utfordringen (Dweck, 2010; Rourke et al., 2014). Dette gjør at man prøver å unngå vanskelige utfordringer for å slippe og «feile» (Dweck 2007, 2012). For mennesker med en mental innstilling om vekst vil en utfordring være noe de trekkes til. Samtidig ser disse individene på utfordringer som noe som må til for at læring og utvikling skal skje (Dweck & Leggett, 1988).

Ved hindringer vil også utfallet være forskjellig ut ifra tankesettet en person har. Mennesker med en konstant mental innstilling vil møte hindringer ved og raskere gi opp, enn hva en person med en mental innstilling om vekst ville gjort (Blackwell et al., 2007). Ett individ med en mental innstilling om vekst vil møte en hindring med motivasjon, og forsøker å finne løsninger for å løse oppgaven hun/han står ovenfor.

Mennesker med en konstant mental innstilling ser på høy innsats som at man har lite evner, og derfor må jobbe ekstra hardt for noe (Dweck, 2012). Ved dette tankesettet ser man på talentet som medfødt, enten er man født med gode egenskaper, eller ikke (Lee et al., 2012). Mennesker som holder dette tankesettet, ser på talentet som en «gave». På andre siden har vi individene med en mental innstilling om vekst. Disse nekter ikke for at mennesker er født forskjellig, men ser på talentet sitt som noe som kan jobbes med og utvikles gjennom vedvarende innsats (Dweck, 2010; Rourke et al., 2014). Dweck (2007) mener at mennesker som har en mental innstilling om vekst kommer bedre ut av oppgaver fordi de er opptatt av

egen utvikling, og derfor alltid jobber for å bedre sine egne egenskaper. Personer med en konstant mental innstilling er mer opptatt av å vise at de er bedre enn andre. Derfor har de en tendens til å unngå situasjoner som de selv ser på som for utfordrende, og går dermed glipp av viktige situasjoner hvor de har mulighet til å utvikle seg (Dweck, 2012).

Ved kritikk eller en tilbakemelding på noe man utfører, så ser de med en konstant mental innstilling på dette som at de har lite kompetanse (Dweck, 2007). Dette kan føre til svekket motivasjon hos et menneske. Og man kan derfor velge å unngå situasjoner hvor man kan få kritikk av andre, som egentlig er ment for å hjelpe. Mennesker med en mental innstilling om vekst ser annerledes på det å få kritikk eller en tilbakemelding. De ser på dette som en del av læringsprosessen hvor de kan få hjelp til å utvikle egne ferdigheter (Dweck, 2012).

Individer med en konstant mental innstilling vil tenke at de har høye evner da de er bedre enn andre på en oppgave (Dweck & Leggett, 1988). Derfor vil de se på andre mennesker som en trussel i forhold til at noen skal gjøre det bedre enn dem selv. De har derfor vanskeligheter med å unne andre suksess, eller å dele nyttig informasjon med andre (Dweck, 2012). Personer med en mental innstilling om vekst ser på det å mestre en oppgave de selv har jobbet med som suksess, og sammenligner seg derfor ikke med andre, slik som en person med konstant mental innstilling gjør (Dweck, 2007). De blir heller inspirert av at andre gjør det bra, og deler derfor også kunnskap og informasjon.

Dette teoretiske rammeverket er også veldig aktuelt i idretten, og derfor også i apparatturn (Dweck & Eaton, u.å.). Det er slik at en person kan ha en konstant mental innstilling i noen deler av livet, og en mental innstilling om vekst i andre deler av livet. Om man ser i det lange løp så vil ett menneske med en mental innstilling om vekst ha en fordel, nettopp fordi man er opptatt av å utvikle egne evner, og ser på innsatsen som nøkkelen til suksess (Dweck & Eaton, u.å.).

2.2 Tankesett og utfordringer

Mennesker med en konstant mental innstilling vil ofte avstå fra utfordringer de ser på som vanskelige fordi de vil miste selvtillit av å ikke få til utfordringen (Dweck, 2012). Grunnene til det er fordi ved å ikke få til oppgaven, vil de tenke at evnene sine er lave (Mangels et al., 2006). Ved at man føler seg inkompetent da man mislykkes kan mennesker med dette

tankesettet føle på en oppgave som en trussel, og derfor heller avstå fra å forsøke. De kan også velge å gi lite innsats med vilje for å ha en unnskyldning for at de ikke fikk til oppgaven de sto ovenfor. Det å mislykkes med stor innsats er nemlig et stort nederlag for en person med en konstant mental innstilling (Dweck, 2007). En grunn for at individer med denne mentale innstillingen unngår vanskelige utfordringer er fordi de ønsker helst å fremstå uten feil (Dweck 2012). Disse går heller løs på utfordringer som de vet på forhånd at de kommer til å klare, nettopp fordi de føler seg gode bare når de klarer en oppgave.

Mennesker med en mental innstilling om vekst vil ha glede av, og trives med utfordringer som er vanskelige. Disse søker etter nye utfordringer fordi de synes det er spennende, ønsker å lære, og ser på det som en del av prosessen for å utvikle bedre ferdigheter (Dweck, 2007). Personer med dette tankesettet vet at de må gjennom noen vanskelige oppgaver for å nå målene de har satt seg. Har man en mental innstilling om vekst så er det enklere å gå utenfor komfortsonen sin fordi de ser på dette som en viktig del av prosessen for å lære. De blir heller ikke skremt om de ikke får til oppgaven med engang, men finner heller nye strategier og jobber videre for å få det til senere (Dweck, 2012).

Dweck (2007) skriver at i en undersøkelse gjort på barn i 5. Klasse fikk studentene prøve seg på å pusle puslespill. For vært puslespill en elev fullførte så fikk man større og vanskeligere puslespill. De med en konstant mental innstilling stoppet å pusle da puslespillene ble for vanskelige. Da falt interessen og viljen for å prøve videre. De med en mental innstilling om vekst fortsatte å pusle, og forsøkte å få det til selv om de hadde feilet noen ganger. Her stoppet det opp for de med en konstant mental innstilling fordi de fikk følelsen av inkompetanse da de ikke klarte å fullføre et puslespill. De valgte derfor å gi seg. De med en mental innstilling om vekst syntes det var greit å feile noen ganger. De så på det å gjøre feil som en del av prosessen for å klare å fullføre puslespillet etter hvert.

Hong et al., (1999) gjorde en studie på elever ved universitetet i Hong Kong. Her gikk alt av undervisning på engelsk, noe ikke alle var like gode på. Derfor ble elevene spurt om de vil ha et kurs i engelsk om skolen legger til rette for dette. Elevene med en konstant mental innstilling svarte at de ikke trengte dette kurset i frykt for å vise at engelsk kunnskapen deres ikke var så god. De ville derfor sette karakterene sine i fare, istedenfor å vise at ferdighetene i engelsk var dårlige. Elevene med en mental innstilling om vekst viste stor interesse for kurset i engelsk, og ville takket ja om de fikk mulighet. Dette fordi de så at dette kunne være et verktøy for å heve seg på skolen.

2.3 Tankesett og hindringer

Hva slags mental innstilling man har påvirker hvordan man takler å møte en hindring. En hindring kan for en person med en konstant mental innstilling være et tegn på at evnene er dårlige (Dweck u.å.; Lee et al., 2012). Det vises i forskning at om man har denne mentale innstillingen så kan en hindring gjøre det vanskelig for personen å komme tilbake der hun/han var (Dweck, 2009). Et eksempel på dette kan være at man kommer med unnskyldninger for en dårlig konkurranse. Istedenfor å jobbe videre med det som gikk galt, og finne nye strategier for å få det til neste gang. Det er slik at mennesker med en konstant mental innstilling som har vært gjennom en hindring, kan velge å trekke seg vekk fra oppgaven man står ovenfor (Dewck, 1986; Dweck, 2010). Ved en hindring har individer med dette tankesettet lettere for å gi opp (Nussbaum & Dweck, 2008). Mennesker med et slikt tankesett vil heller se bra ut, fremfor å lære av hindringene på veien. Dette er skummelt med tanke på at alle møter på noen hindringer gjennom livet eller karrieren sin (Dweck, 2007).

På den andre siden vil individer med en mental innstilling om vekst møte en hindring med mye større pågangsmot (Dweck, 2012). Personer med denne mentale innstillingen vil jobbe for å finne ut av hvorfor det ikke gikk, og videre prøve på nytt. Disse vil derfor engasjere seg mer, prøve strategier de ikke har prøvd tidligere, og bruke personer rundt seg for å få veiledning (Dweck & Eaton, u.å.). Dette kan for eksempel være at utfallet av en konkurranse ikke gikk som ønsket. Da vil en person med en mental innstilling om vekst jobbe videre for å få det til bedre neste gang (Dweck, 2007, 2009). Med dette tankesettet gleder man seg mer over prosessen, og lar seg derfor ikke knekke av en hindring på veien. Holder man dette tankesettet vil man lete etter løsninger som forbedrer evnene etter en hindring (Dweck, 2010; Nussbaum & Dweck, 2008). Individer med en mental innstilling om vekst blir ofte mer motivert i etterkant av en hindring, nettopp for å bevise at de kan klare oppgaven. Personer med denne måten å tenke på evner å se at nedturer og hindringer er en del av pakka for å kunne utvikle seg (Dweck, 2010).

Alle mennesker vil oppleve hindringer, man vet ikke når hindringene kommer, men det man kan gjøre noe med er hvordan man skal reagere i etterkant av hindringen. For et individ med en konstant mental innstilling vil en nedtur ofte bli forklart med at man ikke er god nok, eller ikke kan gjøre noe med det (Dweck, 2006). Uansett om evnene er høye eller lave så vil synet om mental innstilling påvirke utfallet etter en nedtur (Dweck, 1999). Har man en konstant

mental innstilling vil nedturen gi større negative konsekvenser, enn om man hadde hatt en mental innstilling om vekst. Har man en mental innstilling om vekst vil også en hindring eller nedtur være et nederlag. Forskjellen er at disse menneskene vil raskt se på løsninger for å bedre seg, istedenfor å vike vekk fra situasjonen (Dweck, 2006). Disse vil heller ta lærdom av nedturen, og holde innsatsen oppe for å utvikle seg videre (Dweck, 1999).

I en undersøkelse gjort av Blackwell et. al., (2007) kom det frem at mennesker med en konstant mental innstilling i mindre grad ville ta høyere utdanning, og ville heller ty til juks enn å få dårlige karakterer. Slike reaksjoner kan komme når et menneske føler at evnene er lave. Studentene med en mental innstilling om vekst ville heller arbeide hardere, eller finne nye strategier om de fikk dårlige karakterer. De jobbet derfor for å finne løsninger da det oppsto hindringer på veien.

2.4 Tankesett og Innsats

Det å gjøre feil eller ha en form for nedtur vil gi en følelse av inkompetanse for personer med en konstant mental innstilling (Dweck, 2010; Lee et al., 2012). Disse mener at med medfødte gode egenskaper så trenger ikke arbeidet være så stort for å få til noe. Det er faktisk slik at en høy innsats for å få til noe, vil være et tegn på at evnene er lave for de med denne tankegangen. Har man en konstant mental innstilling vil det å vinne med lav innsats gi en bedre følelse rundt evnene sine, enn å vinne med høy innsats (Dweck, 2009). Dette er noe som kan føre til at mange mennesker ikke får utnyttet seg av sitt fulle potensial. Med en slik tankegang vil disse velge å ofte ikke gjøre sitt beste, noe som videre vil gå utover evnene og utviklingen over tid (Dweck & Eaton, u.å.). Faren med dette er at mange av disse individene kan leve på sine medfødte egenskaper over en periode i barneårene, også vil det på et punkt stagnere da de ikke har hatt en god og jevn innstas over lang tid (Dweck, 2007). For det er faktisk slik at om man skal nå toppen i idrett eller noe annet, så må man jobbe jevnt og hardt for det, uansett hva slags medfødte egenskaper man har. På et punkt i karrieren vil ikke medfødte evner være nok for å holde seg på toppen, og man vil bli passert av de som har hatt en bedre innsats over en lengre periode (Dweck & Eaton, u.å.). Noen vil på et punkt i karrieren forstå at det er innsatsen som er veien til suksess, og endrer derfor på sin innstilling, mens andre faller av i troen på at høy innsats er et tegn på inkompetanse.

Synspunktet på innsatsen vil altså avhenge av hvilken mental innstilling man har. Har man en konstant mental innstilling vil man tenke at man har dårlig evner om man legger mye innsats i en oppgave. Man vil også tro at man har bra med talent om man slipper å jobbe mye for å utføre oppgaven (Dweck, 1999). En med denne tankegangen vil for eksempel være enig i et utsagn som; «Har du lagt veldig mye tid og krefter i denne testen så er du mest sannsynlig ikke så flink til dette». Mennesker med dette synet vil tenke at mye arbeid er et tegn på at man mangler evner, og det blir derfor negativt for disse om innsatsen har vært høy for å få til noe. Om disse individene med en konstant mental innstilling ikke får til oppgaven, vil de fort unnskyldte seg med for eksempel at de ikke har brukt nok tid på det, eller at de ikke bryr seg nok om temaet. Dette gjør de for å holde selvtilliten oppe. Noe av det som virkelig knekker selvtilliten til en person med dette tankesettet er om hun/han har mislyktes en oppgave hvor innsatsen har vært høy (Dweck, 2006). Det at selvtilliten blir svekket ved å ikke få til en utfordring kan gjøre ting problematisk over tid.

I motsatt ende har man individene med en mental innstilling om vekst, disse verdsetter innsatsen høyt, og mener en god og jevn innsats over tid er nøkkelen til suksess (Dweck, 2010). Disse har en forståelse for at ferdigheter ikke kommer av seg selv, og at selv genier må ha en høy innsats for å utvikle ferdighetene sine. Personer med denne innstillingen vil føle mestring, samt bli motivert av at de har bedret evnene sine gjennom bra med arbeid (Dweck & Eaton, u.å.). Har man en mental innstilling om vekst så er det helt greit at man prøver og feiler, og det at man gjør sitt beste er godt nok. Disse menneskene er glad i å ha en stor innsats for å lære noe nytt, og vet at for å utvikle ferdighetene sine så må mye arbeid ligge i bunn (Dweck, 2009, 2012). Derfor vil for eksempel en utøver som har lært seg en ny ferdighet etter mye arbeid føle kompetanse rundt dette.

Har man en mental innstilling om vekst så er man ikke så redd for å ikke få til en oppgave, man ser også på innsatsen som noe utviklende, og ikke et svakhetstegn (Dweck, 1999). De som har denne tankegangen ser på evnene sine som noe som kan formes gjennom tid, av god og jevn innsats. Har man denne måten å tenke på vil man for eksempel være enig i et utsagn som; «selv genier må ha god innsats for å utvikle seg». Mennesker med dette synet på innsats vil føle seg smarte om de får til en oppgave som de egentlig ikke visste i forkant hvordan de skulle klare (Dweck, 1999). Disse vil også være opptatt av at de utvikler seg gjennom utfordringer, og ser på innsatsen som et verktøy på veien for å lære.

Personer med en konstant mental innstilling vil rette fokuset sitt mot det snevre talentbegrepet, som betyr at de fokuserer på medfødte egenskaper (Johansen et al., 2009). Disse menneskene vil være mest opptatt av å se på prestasjoner og nivået de har akkurat i øyeblikket, istedenfor å fokusere på hva de må gjøre for å utvikle seg i fremtiden (Johansen et al., 2009). Denne måten å tenke på gjør at de har en større tendens til å gi opp når det ikke går slik de ønsker. Grunnen til dette er at de tror talentet er medfødt, enten har man det eller ikke. Menneskene med denne tankegangen har et snevert syn på talent, og ser ikke på vedvarende god innsats som nøkkelen til suksess i like stor grad som personer med en mental innstilling om vekst gjør (Dweck, 2007, 2012).

Individene med en mental innstilling om vekst har et mye større fokus på hva de kan få til, hvordan de skal lære noe, og de ser på mulighetene de har for utvikling (Johansen et al., 2009). Måten disse tenker på kalles et utvidet talentbegrep. Her ligger ikke fokuset på medfødte egenskaper og hva slags evner man har på et bestemt tidspunkt, men de ser heller på egenskaper som er mulig å gjøre noe med. Eksempler på slike egenskaper er; innsats, vilje, miljø, teknikk og fysiske ferdigheter (Johansen et al., 2009). Personer med dette tankesettet ser mye mer dynamisk på talentbegrepet, de ser på mulighetene de har for å kunne utvikle seg og lære nye ferdigheter over tid. Denne måten å tenke på gjør at de ikke gir opp så lett. Om de ikke får til det de hadde ønsket, så ser de heller fremover på hva de må gjøre for å få det til i en senere anledning (Dweck, 2007). Disse ser på talentet som noe de selv kan gjøre noe med gjennom blant annet vedvarende innsats, interesse og vilje (Dweck, 2012).

Det har blitt gjort en studie om college fotball hvor det ble sett på tankesettet til spillerne opp mot prestasjoner (Dweck, 2009). Noe av det som kom frem i denne undersøkelsen, var at utøverne som hadde mest tro på at sine egenskaper var et produkt av god trening og høy innsats, fremfor medfødt talent, presterte bedre da det var sesong. Noe annet som kom frem i denne studien var hvordan treneren sin mentale innstilling påvirket spillerne. De som hadde en trener med en mental innstilling om vekst, presterte bedre i sesongen, enn de som hadde trenere med en konstant mental innstilling (Dweck, 2009).

I ett annet studie av Dweck et al., (2004) fikk en gruppe studenter oppgaver de skulle svare på. I etterkant av testen fikk de vite hva som var rett svar på alle oppgavene. Senere skulle de ta den samme testen på nytt. Det viste seg her at studentene med en mental innstilling om vekst hadde fulgt mer med da de hadde gjennomgang av oppgaven, og derfor bedret seg på andre forsøk. De med en konstant mental innstilling var mest opptatt av hva de hadde rett på i det første forsøket, og fikk derfor ikke med seg svarene på det de hadde gjort feil. Her kom

det frem at innsatsen de med en mental innstilling om vekst la inn for å bedre seg, gjorde at disse også hadde mer kunnskap på test nummer to.

2.5 Tankesett og kritikk

For mennesker med en konstant mental innstilling vil det å få kritikk kunne virke sårbart og demotiverende. Grunnen for dette er at de vektlegger prestasjonsmål høyt, og derfor kan oppfatte kritikken de får som at de har dårlig evner, eller er lite talentfulle (Dweck & Leggett, 1988). Derfor viker de ofte unna viktige muligheter for å lære, fordi de er redd for å få kritikk på tilbakemeldingene. Har man dette tankesettet så har man også lettere for å gi opp etter en tilbakemelding, nettopp fordi man ser på det som at egenskapene sine er dårlige, istedenfor å bruke feedbacken som hjelp for å utvikle ferdigheten (Mangels et al., 2006). Om man er en utøver med gode medfødte egenskaper og har en konstant mental innstilling så har man ikke lett for å ta til seg tilbakemeldinger fra andre, hvert fall ikke av mennesker som ikke har de samme medfødte egenskapene (Dweck, 2012). Her vil en person med en mental innstilling om vekst ta imot tilbakemeldingen, bruke den som et hjelpemiddel, og holde innsatsen oppe (Hong et al., 1999). For individer med en konstant mental innstilling vil negativ feedback være et bevis på at man mangler talent, eller har lave evner. Dette vil videre føre til at innsatsen og interessen vil forsvinne (Dweck, 2012). Har man et slikt tankesett vil man unngå gode læringssituasjoner fordi man vil holde seg innenfor komfortsonen sin. De med en konstant mental innstilling kan ta tilbakemeldinger veldig personlig, og derfor føle seg fornærmet etter kritikk (Dweck, 2007). De kan føle at personen som gir tilbakemeldingen har noe imot dem, eller ikke liker dem. Også feedback som er positivt kan bli negativt fordi man ikke ønsker å miste det man har.

De med en mental innstilling om vekst får mye bedre utslag av kritikk. Grunnen til det er fordi de er opptatt av læringsmål og bruker derfor kritikken de får til å utvikle seg videre (Dweck & Leggett, 1988). De ser ikke nødvendigvis på feedbacken de får som kritikk, men heller som et verktøy de kan ta med seg videre i læringsprosessen (Mangels et al., 2006). Har man dette tankesettet så kan man også se på kritikken som hard, men samtidig til sin fordel. Dette fordi man vet at det er ment som veiledning for å komme seg videre med en oppgave (Dweck, 2007).

Det er mulig å endre på den mentale innstillingen, og om en lærer/trener ønsker å påvirke sine elever/utøvere til å ha en mental innstilling om vekst, så er det viktig at man fokuserer på

læringsmål fremfor prestasjonsmål i prosessen (Mangels et al., 2006). Det er viktig at fokuset ligger på egen utvikling, fremfor det å sammenligne seg med andre, eller å prate om medfødte egenskaper. Til og med om man har hatt en skade eller sykdom, og vil tilbake til gammelt nivå så er det også viktig å fokusere på egen utvikling. Og ikke sammenligne med hvor god man var før skaden. Om læreren eller treneren retter fokuset kun mot naturlig talent så vil elevene opparbeide en konstant mental innstilling (Dweck, 2009). Har man som trener en konstant mental innstilling så vil man gi mest oppmerksomhet til utøverne som presterer best der og da, fremfor å se på innsatsen. Man vil også være mindre mottagelig for tilbakemeldinger fra andre trenere. I motsatt ende vil en trener som har en mental innstilling om vekst se på utøverne sin interesse, vilje, og egen utvikling, fremfor naturlig talent. Disse trenerne tar også gladelig imot konstruktiv kritikk til hjelp for egen utvikling. Dette vil også mest sannsynlig skape en bedre dynamikk i gruppen (Dweck, 2009).

2.6 Tankesett og andres suksess

Mennesker med en konstant mental innstilling føler de har god kompetanse da de gjør det bedre enn sine konkurrenter eller lagkamerater (Dweck, 2012). Dette gjør at andres suksess blir en trussel mot deres kompetanse, og de føler seg talentløse om noen andre gjør det bedre enn det dem selv gjør. Dette fører for eksempel til at de ikke ønsker å dele viktig informasjon eller hjelpe andre med å utvikle seg. Dette for å ikke svekke sin egen posisjon. De som har en konstant mental innstilling blir umotivert av at andre gjør det bra, og synes de selv har dårlige evner om de skulle gjøre det dårligere enn andre (Dweck, 2007).

Har man en mental innstilling om vekst så ser man annerledes på det at andre gjør det bra, man unner andre suksess, og blir gjerne motivert selv av andres suksess (Dweck, 2012). Menneskene med dette tankesettet er opptatt av å dele og ta imot informasjon, og benytter seg av kunnskapen de får til å lære av det. Blackwell et al., (2007) skriver at personer med en mental innstilling om vekst mer sannsynlig klarer å holde motivasjonen oppe etter en hindring, noe av grunnen til dette er at de kan skaffe motivasjon ved å se på andre som har vært gjennom en hindring, og gjort suksess i etterkant.

I Dweck (2007) står det skrevet at elever fra en 7. klasse fikk lov å tittle på hverandres svar fra en prøve. De som hadde en konstant mental innstilling valgte å fokusere på prøvene som var dårligere enn sin egen, dette for å få følelsen av at egne evner var gode. De elevene som

hadde en mental innstilling om vekst ønsket heller å se på prøvene som var besvart best for å tilegne seg ny kunnskap.

2.7 Tankesett ved målsetting, selvtillit og talentbegrepet

I denne delen av oppgaven vil jeg skrive om tankesettet til mennesker når det kommer til målsetting, selvtillit og talentbegrepet. Jeg vil se på blant annet hva som kjennetegner en mental innstilling om vekst, og en konstant mental innstilling, ved disse temaene. Jeg vil også her nevne mer forskning som er gjort på mentale innstillinger, samt skrive om den mentale innstillingen man har kan endres.

Carol Dweck med kolleger gjennomførte en undersøkelse med barn i alderen 10-13 år. Det de ønsket å finne ut av var hvorfor noen satte seg mål om prestasjoner, mens andre satte seg mål om mestring, da de blir satt ovenfor en utfordring (Dweck, 1999; Dweck & Leggett, 1988).

Det de gjorde først var å komme med en rekke utsagn som deltakerne skulle svare på om dem var enig i, eller uenig i. Grunnen til at de stilte disse spørsmålene var fordi forskerne ønsket å vite om deltakerne hadde en konstant mental innstilling, eller en mental innstilling om vekst i forhold til intelligens. Videre fikk de valgalternativer på flere oppgaver, og skulle velge en oppgave de ønsket. På en del av oppgaven sto det beskrevet at de var enkle å få til, og derfor lite sjanse for å gjøre feil. På andre oppgaver sto det at de var vanskelige, men muligheten for å lære noe nytt var stor. Her var det en tydelig forskjell på hvilken mental innstilling elevene hadde i forhold til hvilken oppgave de valgte. Det var tydelig at mange fler fra gruppen med en konstant mental innstilling valgte en av de enkle oppgavene som var lett å gjennomføre, og veien til suksess var enkel. På andre siden valgte største delen av de med en mental innstilling om vekst en av de vanskelige oppgavene hvor det var større sjanse å feile, men hvor de kunne tilegne seg ny kunnskap. Det de fikk svar på i studien var at mennesker med en konstant mental innstilling unngår utfordringer hvor de kan tilegne seg ny kunnskap, istedenfor å sette seg i situasjoner som kan bidra til utvikling (Dweck & Leggett, 1988). Grunnen til dette valget er for å slippe å se dårlig ut, og at de er redd for å gjøre, eller vise feil.

Mueller & Dweck (1998) mener at mennesker med en konstant mental innstilling har større sannsynlighet for å lyve om svakhetene sine. Dette fikk de svar på da de gjorde en studie med noen elever som skulle besvare en svært vanskelig test og sende opplevelsen av testen til elever ved en annen skole. Som de ikke kjente eller ikke skulle møte. De skulle også sende poengsummen de hadde fått på testen. For de med en konstant mental innstilling var det

nesten 40 % som ikke var ærlige om sine resultater, og de skrev at de hadde gjort det bedre enn de egentlig hadde. De med en mental innstilling om vekst, så var det kun 13 % som ikke var ærlige om poengsummen sin.

Mennesker med en konstant mental innstilling forsøker alltid å se bra ut, dette fører til at de viser seg frem på ferdigheter de vet de får til, og unngår situasjoner hvor de mangler ferdigheter (Molden & Dweck, 2006). Ved å unngå en rekke situasjoner de føler seg ukomfortable i så vil de også miste en rekke muligheter for egen utvikling (Lee et al., 2012; Molden & Dweck, 2006). Elever med et slikt tankesett setter seg ofte mål som handler om prestasjoner. Dette fører til at de føler seg gode da dem lykkes, og inkompetent da de mislykkes. Elever som har en mental innstilling om vekst setter seg oftere mestringsmål og ser derfor mer på mulighetene for å utvikle seg (Molden & Dweck, 2006). Dette gjør at disse personene lettere takler et nederlag, og derfor lettere kommer tilbake etter en oppgave de ikke har fått til. Samtidig er begge tankesettene viktig da det for eksempel kommer til idrett (Dweck & Eaton, u.å.). For å nå toppen må man jo ønske å utvikle seg, samtidig som man må ønske å gjøre det bra. Dette er grunnen til at utøvere både har mål om mestring og prestasjoner.

Da det kommer til selvtillit så er det enklere å holde på den om man har en mental innstilling om vekst, enn om man har en konstant mental innstilling. Mennesker med en konstant mental innstilling vil ved en dårlig prestasjon tvile på egne evner (Rourke et al., 2014). Noe annet som kan svekke selvtilliten til personer med dette tankesettet er at andre gjør suksess. Dette kan være med på å gi en følelse av at andre har mer talent enn en selv har (Dweck & Eaton, u.å.). Det at man avstår fra utfordringer man synes er vanskelig er også med på å gi dårligere selvtillit hos en med en konstant mental innstilling (Dweck, 2010). Det blir for mennesker med dette tankesettet vanskelig å holde selvtilliten oppe i perioder med motgang, mens i perioder med flyt så har de god selvtillit. For personer med en mental innstilling om vekst vil det være lettere å holde selvtilliten oppe i motgang. disse ser heller på motgangen som en utfordring de skal lære noe av, og har troen på at de vil få til utfordringen med tiden (Blackwell et al., 2007; Dweck et al., 2004). Dette gjør at et individ med en mental innstilling om vekst klarer å holde selvtilliten oppe mye jevnere enn en person med en konstant mental innstilling.

Utøvere med en konstant mental innstilling som er veldig prestasjonsorienterte har en tendens til å velge oppgaver som de vet at de kommer til å klare. Dette gjør de fordi det å feile på en

oppgave vil være demotiverende på grunn av at det føles som et nederlag (Dweck, 2010; Mangels et al., 2006). Grunnen for dette er at de setter seg prestasjonsmål hvor de måler ferdighetene sine opp mot andre. Om konkurrentene da gjør det bedre enn dem selv så vil dette føre til en opplevelse av at egne evner er lave, og dette vil videre føre til dårlig motivasjon (Grant & Dweck, 2003). En person med en mental innstilling om vekst vil letter ta utfordringer som er vanskelige fordi disse blir motivert av ny lærdom, og ikke kun prestasjoner målt mot andre. Individene som tenker på denne måten kan også være opptatt av prestasjonsmål, men ser på mestringsmål som like viktig. Her ser de på egen utvikling opp mot seg selv. For et individ med dette tankesettet vises det at motivasjonen kan holdes oppe selv om evnene er lave, nettopp fordi de har en forståelse av at lærdom og egen utvikling er viktig for å komme seg videre (Grant & Dweck, 2003).

Innenfor en konstant mental innstilling så er det lett å bedømme potensialet til en person fordi man ser på prestasjonene personen gjør på et bestemt tidspunkt (Dweck & Eaton, u.å.). Det betyr at en trener med dette tankesettet ser på utøvere som er best der og da, fremfor hvilket potensial utøverne har i fremtiden etter mye trening og innsats. Det er ikke like enkelt å bedømme en utøvers potensial ved en mental innstilling om vekst fordi en person med dette tankesettet ser ikke kun på medfødt talent, men også på en utøvers innsats, viljen til å lære, og interessen (Dweck & Eaton, u.å.). En trener med dette tankesettet vil se etter mer enn kun et naturlig talent. Hun/han vil også se på faktorer man kan gjøres noe med, som for eksempel engasjement og hardt arbeid. Dette er faktorer som gjør at utøveren kan bli best i fremtiden, selv om man ikke er best der og da. Et eksempel på dette kan være at en utøver har kommet lenger i puberteten enn en annen, og derfor er sterkere. Derfor er det også viktig at treneren ser på innsatsen til sine utøver, og hva de kan utrette i fremtiden (Dweck & Eaton, u.å.).

Hva slags tankesett man har i forskjellige situasjoner kommer ofte fra påvirkning av de rundt seg. Dette kan for eksempel være en lærer, forelder, eller trener som evaluerer deg, eller gir tilbakemeldinger på det du gjør (Dweck & Eaton, u.å.). Om en trener vurderer prestasjonene til en utøver fremfor engasjementet, viljen, og innsatsen, så vil utøveren fort bli veldig opptatt av sine prestasjoner, som fører til en konstant mental innstilling (Dweck & Eaton, u.å.). Om man skryter av utøveren kun etter evnene man har der og da, så vil man fort få et tankesett som ikke er formbart (Dweck, 2009). Dette vil føre til at disse utøverne tiltrekkes av utfordringer som egentlig er for enkle, fordi de ønsker gode tilbakemeldinger. Dette vil stanse en god utvikling og interessen for det man bedriver. Om læreren eller treneren roser sine

elever for innsatsen de har, eller strategiene de benytter seg av, så vil dette påvirke til at de får en mental innstilling om vekst (Dweck, 2009). Som vil føre til at de gleder seg over prosessen, samt søker etter nye utfordringer hele veien.

I en undersøkelse gjort av Mueller & Dweck (1998) fikk deltakerne noen utfordringer de skulle klare. Den ene gruppen med deltakere fikk ros for hvor flinke de var på grunn av sine prestasjoner. Disse startet etter hvert å favorisere en konstant mental innstilling, og ble opptatt av å prestere på utfordringene fremfor det å tilegne seg lærdom. Videre i undersøkelsen startet de å prestere dårligere på grunn av tankesettet de hadde. Den andre gruppen med elever fikk skryt for sin innsats og vilje. Disse individene startet å favorisere en mental innstilling om vekst. Siden de fikk ros for sin innsats så klarte de å holde motivasjonen oppe på utfordringene. Og fortsatte å jobbe på selv om de gjorde feil imellom.

Mye tyder på at det er mulig å endre på tankesettet man har og at dette fører til endringer. Blant annet har studier på skoleelever vist at de har bedret sine karakterer etter å ha blitt introdusert for en mental innstilling om vekst (Dweck & Eaton, u.å.). I en annen undersøkelse gjort av Blackwell et al., (2007) kom det også frem at studenter fikk bedre motivasjon etter å ha vært med på en intervensjon om mentale innstillinger.

3.0 Metode

I denne delen av oppgaven skriver jeg om hvilke metode jeg har brukt, og stegene jeg har tatt i analysen. Målet med min masterstudie var, som nevnt, å finne ut om det var noen forskjeller på tankesettet til de beste mannlige seniorutøverne i apparatturn i Norge versus de nest beste.

3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag

For å få en best mulig helhetlig forståelse av det man gjør da man utfører en undersøkelse så må man kunne forstå konteksten. Det er derfor viktig at man har satt seg inn i sammenhengen mellom vitenskapsteori og metode. Skal man forstå kvalitativ metode godt, så er det smart at man setter seg inn i det vitenskapelige grunnlaget til metoden (Thagaard, 2013).

Jeg har benyttet meg av en fenomenologisk tilnærming i min masteroppgave. Ved en slik tilnærming er man ute etter å skjønne seg på subjektive opplevelser. Gjennom personers erfaringer vil man som forsker oppnå en dypere forståelse og mening (Thagaard, 2013).

Derfor var det viktig at jeg som intervjuer viste stor interesse for mine informanter. Jeg måtte være åpen og interessert for å få deltakerne til å prate, slik at jeg videre kunne forstå hvordan disse personene tenkte, erfarte, og opplevde disse fenomenene vi snakket om. Det ble derfor ekstra viktig under intervjuene at jeg ikke veiledet intervjuobjektene i noen retning, men heller rettet min oppmerksomhet fullt mot dem, slik at de kunne dele sine tanker og erfaringer.

Videre innenfor vitenskapsteorien har jeg brukt hermeneutisk tilnærming. Denne tilnærmingen ser på grunner for å fortolke menneskers atferd, slik at man kan bevege seg dypere inn i meningsinnholdet (Thagaard, 2013). Om man ser på denne tilnærmingen så forteller den noe om hvordan jeg som forsker skal forstå tekstene jeg fortolker. Derfor er det viktig at jeg redegjør noe om min egen kunnskap rundt dette temaet. Det er viktig fordi det avgjør i hvilken grad jeg som forsker har klart å tolke teksten. Jeg er fullt klar over at jeg ikke sitter med den beste kompetansen innenfor dette feltet, men samtidig har jeg brukt mye tid på å lese, og derfor fått noe forståelse.

3.2 Utvalg

Som «nest best» definerte jeg de som ikke kom videre på seniorlandslaget etter en god juniorkarriere, eller som ble tatt opp på seniorlandslaget, men aldri fikk delta i VM, eller vant kongepokalen i NM. Som «best» definerte jeg de som har deltatt for det norske herrelandslaget i VM og vunnet kongepokalen. Alle seks som ble intervjuet turnet i samme tid, og all deltakelse på junior- og seniorlandslag for disse har foregått mellom 2007-2020. For å se om det var noe som skilte disse to gruppene så brukte jeg Dweck`s (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger. Jeg valgte også å dele de nest beste inn i to grupper. De som kom videre på seniorlandslag, og de som ikke kom videre etter en karriere på juniorlandslaget. Dette valgte jeg å gjøre for å finne ut om noe skilte i tankesettet til disse også, om man sammenlignet de med de som kom inn på seniorlandslaget. Jeg valgte å gjøre det på denne måten etter mitt pilotintervju som nettopp var med en som representerte det norske landslaget som junior, men aldri hevdet seg som senior. I dette intervjuet fikk jeg mange interessante svar som førte til at jeg valgte å dele gruppene inn i flere nivåer (1, 2 og 3), istedenfor 1 og 2.

3.3 Prosedyre

Ut fra problemstillingen, hvor jeg ønsket å gå i dybden på turneres mentale innstillinger, bestemte jeg tidlig at jeg ville benytte meg av kvalitativ metode. En viktig fordel var at jeg ønsket å gå i dybden gjennom et intervju (semistrukturert intervju), og at jeg visste at jeg fikk tilgang til deltakerne fordi jeg selv har vært i miljøet siden jeg var liten, og kjenner derfor til mange apparatturnere. Gjennom kvalitativ metode så ser man for eksempel på menneskers handlinger, erfaringer, følelser og oppfatninger. Og gjennom dette så ønsker man å få en forståelse av de kulturelle og sosiale fenomener (Grimen & Ingstad, 2008; Thagaard, 2013). Jeg ønsket derfor å gjøre en kvalitativ undersøkelse for å skaffe meg en oppfatning av sosiale fenomener, og betydningen av tankesettet hos deltakerne som passet utvalgsriteriene. Og derfor ble valgt ut til denne undersøkelsen.

Når man benytter seg av kvalitativ metode på en undersøkelse så vil man ofte få resultater som er ordfestet, altså tekst av fortolkning (Thagaard, 2013). Det er slik jeg ønsket å gjøre det

i min oppgave. Gjør man det på denne måten er det rom for å endre på problemstillingen underveis, fordi nye ideer kan komme underveis, slik det gjorde for meg etter pilotintervjuet.

De seks mannlige apparatturnerne som er med i undersøkelsen passet alle inn under kriteriene til oppgaven, og ble derfor kontaktet av meg. De fikk informasjon om studien jeg skulle gjøre, og spørsmål om de ønsket å delta. Noe alle jeg spurte sa «ja» til. Blant disse seks deltakerne var det to som passet inn i nivå 1. Disse måtte ha vunnet kongepokalen i NM, og deltatt for det norske landslaget i VM. To andre passet inn i nivå 2. Disse har vært inne på det norske seniorlandslaget, men ikke vært blant de aller beste og derfor ikke vunnet kongepokalen i NM, eller deltatt i VM. De to siste som var med (nivå 3) har representert Norge med juniorlandslaget, men ikke tatt steget videre til seniorlandslaget. Da man gjør kvalitativ forskning er det normalt med et strategisk utvalg, nettopp for å finne deltakere som passer kriteriene i undersøkelsen (Grimen & Ingstad, 2008). Grunnen til at jeg valgte å holde meg innenfor Norge er at jeg visste at jeg ville få tak i deltakere her. Samtidig jobber jeg selv som trener i Norge, og jeg syntes det ville bli interessant å høre betraktningene til tidligere utøver som har trent innenfor samme kultur som jeg selv er trener i.

3.4 Innsamling av data

Da man utfører en kvalitativ undersøkelse så kan man gjøre det på flere måter, noen av disse metodene er intervju, observasjon, eller analyse av tekst, videopptak og bilder (Thagaard, 2013). Den metoden jeg endte opp med var semistrukturert intervju. Grunnen til at jeg syntes dette passet til min oppgave var fordi ved et slikt intervju kunne jeg legge opp til at jeg kom innom viktige temaer som passet til min problemstilling. Samtidig var det en mulighet for at deltakerne i undersøkelsen kunne komme opp med nye betraktninger som jeg ikke hadde tenkt på i forkant. Ellers er det en fordel at jeg kan sammenligne svarene jeg får, siden intervjuobjektene kommer innom samme temaer under intervjuet. Før jeg startet på intervjuene søkte jeg NSD for godkjenning til å sette igang. Måten jeg gjorde intervjuene på var at jeg tok dem over teams. Samtidig tok jeg lydopptak av intervjuene, slik at jeg kunne høre de på nytt og transkribere. Da det kommer til intervjuguiden har jeg brukt en modell som heter «tre-med-grener-modellen». Her vil grenene være de ulike temaene vi kommer innom, og stammen vil være problemstillingen (Thagaard, 2013). Denne modellen var fin å benytte

seg av fordi jeg visste på forhånd hvilke temaer som skulle belyses. Ved en slik modell er det også mulig å komme med oppfølgingsspørsmål underveis, ved de forskjellige temaene.

3.5 Etiske retningslinjer

Det er slik at man alltid skal beskytte individene som deltar i en undersøkelse, og man skal aldri sette deltakerne i noen som helst form for fare (Thagaard, 2013). Den nære kontakten jeg fikk gjennom å gjøre intervjuer, og kvalitativ metode, gjorde at jeg fikk noen etiske utfordringer å forholde meg til. En av disse utfordringene var at jeg måtte anonymisere deltakerne, altså ikke skrive informasjon som kan rettes direkte mot noen av dem. Jeg har derfor valgt i oppgaven å ikke ta med sitater hvor de deler informasjon hvor andre mennesker kan forstå hvem som har sagt det. Jeg har valgt å bruke sitater fra intervjuene som ikke kan rettes mot enkeltpersoner. Jeg har også unngått å bruke sitater som kan kategoriseres som sensitiv informasjon. Samtidig var det viktig under intervjuene at jeg som intervjuer forholdt meg så objektiv som mulig, dette for å få frem deltakerne sine meninger, og ikke veilede dem i noen retning. Før jeg gikk i gang med intervjuene skrev jeg et meldepliktskjema som ble godkjent av NSD. Samtidig utformet jeg et informasjonsskriv. Man skal skjerme informantene på best mulig måte, derfor er det viktig at man bearbeider informasjonen som blir delt med streng konfidensialitet (Thagaard, 2013). Derfor var det viktig at jeg kun skrev informasjon som ikke var sensitiv eller kunne gjøre at informantene ble igjen kjent.

3.6 Stegene i analysen

Jeg valgte tematisk analyse til min oppgave. I en slik analyse har man fokus på en problemstilling, og felles tema for alle deltakerne om man har mer enn et intervjuobjekt (Alhojailan, 2012). For meg ble det derfor passende å benytte meg av denne analysen da jeg hadde 6 intervjuobjekter, og en problemstilling jeg skulle svare på. Braun og Clarke (2006) beskriver to typer tilnærminger av tematisk analyse, induktiv og teoretisk. I min oppgave har jeg benyttet meg av teoretisk tematisk analyse fordi oppgaven belyses av Dweck (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger. Jeg har altså valgt å ha en teori jeg forholder meg til, som undersøkelsen blir vinklet mot. Innenfor kvalitativ forskning er denne måten å analysere på en av de mest vanlige, den egner seg bra da man skal tolke for å finne ny kunnskap (Alhojailan, 2012). Ved tematisk analyse var det mulig for meg å knytte intervjuene

jeg gjorde opp mot temaer innenfor Dweck (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger. Siden jeg gjorde det på denne måten, fikk jeg mulighet til å sammenligne svarene fra deltakerne. Noe som var viktig da jeg skulle se på forskjellene på tankesettet til intervjuobjektene.

Det jeg startet med var å forme en intervjuguide som jeg skulle benytte meg av i intervjuene. I denne intervjuguiden passet jeg på at jeg kom innom alle temaene som står fremst i Dweck (2012) sin teori om mentale innstillinger. Disse temaene handlet om innsats, hindringer, utfordringer, kritikk, og andres suksess. Videre hadde jeg oppfølgingsspørsmål, og andre spørsmål rundt disse temaene for å få noe mer utfyllende svar, og ikke miste viktig informasjon. Hele tiden var problemstillingen stammen til intervjuet, med temaene fra Dweck (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger som grener. Som sagt tidligere valgte jeg å benytte meg av en semistrukturert intervjuguide, en av grunnene til at jeg valgte dette var fordi det ga meg en mulighet til å sammenligne materialet jeg fikk inn. En annen grunn er at den er fleksibel, og jeg fikk derfor mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuene. Ved semistrukturerte intervjuer har også intervjuobjektene mulighet til å snakke om temaer forskeren ikke har satt opp på forhånd (Thagaard, 2013).

Første gang jeg fikk prøvd intervjuguiden var i mitt pilotintervju. Intervjuet gikk ganske bra, og vi kom innom alle temaene, men jeg merket at jeg måtte være mer forberedt neste gang til å stille oppfølgingsspørsmål for å få enda fyldigere svar på en del av temaene. Jeg merket også hvordan vi kom inn på andre temaer som jeg ikke hadde tenkt på tidligere, som for eksempel hvordan stresset med konkurranser, og gjennomføring av konkurranser påvirket deltakeren sin innsats. Intervjuobjektet i mitt pilotintervju var tidligere på juniorlandslaget i apparatturn for herrer, men kom seg aldri på seniorlandslaget. Det var derfor fra dette intervjuet jeg lagde et «nivå 3», dette for å ha et større spekter på nivåforskjellene, for videre å se om det var noen forskjeller på tankesettet der. Eller om det ikke var noen store forskjeller, som også kunne vært et tilfelle.

Videre kontaktet jeg personene jeg ønsket å ha med i min undersøkelse til masteroppgaven. Alle ønsket å være med, og vi avtalte etter hvert tider for intervjuer. Jeg valgte å ta alle intervjuene over teams hvor vi så hverandre på skjermen. Grunnen til at jeg valgte å gjøre det slik var fordi det ville blitt en del ekstra å reise om jeg skulle truffet alle fysisk. Noe som ville ført til mye ekstra tid og utgifter. Alle intervjuene ble utført på en fin måte. Det var god lyd gjennom teams, og derfor enkelt å forstå hverandre. Jeg benyttet meg av lydopptak for å kunne høre intervjuene i ettertid da jeg skulle transkribere. Alle disse intervjuene ble gjort i

løpet av to uker, noe som var fint i forhold til at jeg husket mer da, enn om det hadde gått lang tid imellom.

Etter intervjuene var ferdig startet jeg med å transkribere alle intervjuene, noe som tok ganske mye lengre tid enn det jeg hadde planlagt. Uansett kom jeg til slutt til mål med transkriberingen, og da var målet videre å redusere dataen jeg hadde. Det å redusere dataen, er en del av den tematiske analysen som gjør at materialet blir sortert (Miles & Huberman, 1994). Jeg delte materialet innenfor teamene; hva er et turntalent, innsats, hindringer, utfordringer, andres suksess, og målsetting. Etter å ha redusert og sortert materialet, var det disse temaene som det falt seg naturlig å dele inn i. Det er viktig at man går nøye gjennom stoffet man har for å få et større bilde av alt, og at man derfor har mulighet til å sammenligne deltakernes svar og meninger best mulig (Alhojailan, 2012). Ved å gjøre det slik får man en bedre oversikt over hva man har av materiale. I starten av sorteringen kjentes det veldig vanskelig å organisere det jeg hadde skrevet ned, men etter å ha sett gjennom det en del ganger klarte jeg å tenke bedre, og videre finne temaene jeg skulle plassere sitatene under. Noe annet som var viktig for meg å gjøre underveis var å gå tilbake til problemstillingen for å se at jeg var på rett kurs.

Det neste steget jeg tok i analysen var datavisning. Det vil si at jeg komprimerte og organiserte dataen ytterligere for å kunne sammenligne deltakernes svar innenfor de ulike temaene på en enda bedre måte (Miles & Huberman, 1994).

Braun & Clarke (2006) mener at tematisk analyse også har noen svakheter, en av disse er at metoden er uklart avgrenset, og vil derfor kunne skli litt inn i hverandre. Dette er noe som blir støttet av fler kilder (Vaismoradi et al., 2013).

3.7. Begrensninger

En begrensning med denne oppgaven er at jeg selv er en uerfaren forsker. Jeg har ingen tidligere erfaringer med slike type oppgaver, og hadde ingen tidligere erfaringer å støtte meg på da det kom til både teori og metode. Jeg forberedte meg med et pilotintervju, noe som ga meg noen tanker om hva som skulle komme, men jeg kjente fortsatt i intervjuene at jeg ikke var dreven på dette. Dette gjør at jeg ikke har kommet i dybden på alle mine spørsmål, og derfor er dette en begrensning for oppgaven. Thagaard (2013) sier at semistrukturerte intervjuer gir en mulighet for oppfølgingsspørsmål, som videre gir muligheten til å få dybde i

svarene fra informantene. Noe jeg fikk til imellom, men ikke hele veien. Dette kommer av min uerfarenhet som intervjuer.

En annen begrensning er at jeg også er fersk på å bruke tematisk analyse, det er også første gang jeg skriver en oppgave med Dweck (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger. Derfor har det også tatt tid med tanke på å forstå dybden i teorien, og hvordan jeg skal tolke svarene fra intervjuene. Da man bruker tematisk analyse i en undersøkelse er man nemlig avhengig av at den som forsker gjør rett tolkning av intervjuene, i forhold til teorien man benytter seg av (Alhojailan, 2012). Jeg benyttet meg også av lydopptak på intervjuene, selv om jeg så deltakerne gjennom skjermen under intervjuene så kan det være at jeg har misset noe i forhold til ansiktsuttrykk eller kroppsspråk, med tanke på at jeg bare hadde lydopptaket ved transkriberingen. Etter seks intervjuer så husker man ikke alt av kroppsspråk hos intervjuobjektene.

Noe annet som kan være en begrensning er at deltakerne i undersøkelsen snakker om karrieren sin i apparatturn som er endt den dag i dag. Dette betyr at de kanskje ikke husker alt de tenkte å gjøre på den tiden de holdt på aktivt. I følge Thagaard (2013) er det slik at en del mennesker ikke alltid svarer det som egentlig er sant, men hvordan de ønsker å fremstå.

En annen begrensning til denne oppgaven er at jeg har hatt mye annet å gjøre i tiden jeg har holdt på med oppgaven. Jeg har jobbet 100 % i skole og 50 % som trener, mens jeg har jobbet med oppgaven. Samtidig har jeg to barn hjemme som jeg skal ta vare på. Egentlig skulle jeg levere min masteroppgave i 2018, men dette klarte jeg ikke. Jeg måtte søke meg inn igjen på skolen. Det har i mange perioder vært vanskelig å finne tid også denne gangen. Og det vil jeg si har vært en begrensning.

3.8. Pålitelighet, troverdighet og overførbarhet

I denne masteroppgaven er påliteligheten at jeg beskriver hvordan jeg har utført undersøkelsen, slik at leseren får en forståelse for hva jeg har gjort og hvordan jeg har gjort det. Ved slike studier skal man gjøre det mulig for andre personer å kunne lese seg frem til hvilke metoder og avgjørelser som er tatt i løpet av prosjektet (Johannessen et al., 2006).

Derfor har jeg forsøkt å skrive rimelig detaljert om min fremgangsmåte i masteroppgaven.

Noe annet som styrker påliteligheten til oppgaven er at jeg har forsøkt i min intervjuguide å stille spørsmål som ikke veileder intervjuobjektene i noen retning. Jeg har ønsket å få frem deres egne tanker, erfaringer og meninger. Jeg har også valgt ut intervjuobjektene strategisk, slik at de passer inn i forhold til kriteriene jeg har for å svare på problemstillingen. Ellers

kunne masteroppgaven blitt enda mer troverdig om jeg hadde benyttet meg mer av andre forskere eller veileder for å kontrollere eller diskutere oftere. Dette er noe jeg ikke har vært veldig god på. Ellers har jeg en stor kunnskap innenfor apparatturn, og lest mye om Carol Dweck (2012) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger, som gjør oppgaven mer troverdig. Jeg forstår selvsagt at jeg kunne vært enda bedre på teorien jeg benytter meg av, for å få enda større troverdighet. Ved kvalitative undersøkelser er det ikke så ofte man kan generalisere, dette er fordi utvalget ofte er for lite (Sparkes & Smith, 2014). Med tanke på overførbarhet vil derfor denne studien være for å få en bedre forståelse rundt temaet, vise tendenser for mannlige apparatturnere i Norge, og være en oppgave som kan peke vei for ytterligere forskning. Dette siden utvalget er relativt lite, og fordi jeg er en uerfaren forsker.

4.0 Resultater og diskusjon

I denne delen av oppgaven vil jeg gå gjennom svarene jeg har fått fra intervjuobjektene i undersøkelsen. Her bruker jeg forskjellige temaer som overskrift og vil sammenligne hva jeg har fått i svar fra de forskjellige gruppene. Jeg vil samtidig diskutere temaene, noe som blir gjort systematisk. Fokuset blir å se på der det er skiller i den mentale innstillingen til de beste mannlige apparatturnerne i Norge versus de nest beste. Eller om det ikke skiller noe i den mentale innstillingen, som også kan være tilfelle. Jeg har delt deltakerne inn i tre grupper med fiktive navn. Nivå 1 er de to som har kommet lengst i apparatturn, nivå 2 er de som ikke har nådd helt like langt, og nivå 3 er de som er rett bak nivå 2 igjen. Hva som er kriteriene for hvilket nivå man er lagt inn i er beskrevet i tabellen nedenfor. I oppgaven er jeg opptatt av å se om det er noen forskjeller eller ikke, i tankesettet til de forskjellige deltakerne og nivåene de er satt inn i. Nivå 1 er de som er kategorisert som best i Norge, mens 2 og 3 er kategorisert som nest best. Alle intervjuene varte mellom 45 minutter til 75 minutter. Jeg vil gå gjennom svarene til informantene å diskutere gjennom temaene; utfordringer, hindringer, innsats, andres suksess, hva er et turntalent, og målsetting. På slutten av kapittelet vil jeg ha en mer generell diskusjonsdel. Alt dette vil jeg sette opp mot annen forskning som er gjort på Dweck (2009) sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger.

Fiktive navn (Tabell 2)

Fiktive navn	Prestasjoner	Nivå
Ole	Vunnet kongepokal, deltatt i VM, hevdet seg bra internasjonalt.	Best i Norge. Nivå 1
Gustav	Vunnet kongepokal, deltatt i VM, hevdet seg bra internasjonalt.	Best i Norge. Nivå 1
Trond	Vært på det norske seniorlandslaget, ikke deltatt i VM eller vunnet NM sammenlagt	Nest best i Norge. Nivå 2
Felix	Vært på det norske seniorlandslaget, ikke deltatt i	Nest best i Norge. Nivå 2

	VM eller vunnet NM sammenlagt	
Sander	Vært på det norske juniorlandslaget, kom aldri med på seniorlandslaget	Nest best: God som junior tok aldri steget opp til senior. Nivå 3
Vetle	Vært på det norske juniorlandslaget, kom aldri med på seniorlandslaget	Nest best: God som junior tok aldri steget opp til senior. Nivå 3

4.1 utfordringer

Den største forskjellen på deltakerne ved dette temaet er hvilke ambisjoner og målsettinger de har satt seg, samt hvordan de har taklet å ikke få til en utfordring. Samtidig har de fra nivå 1 turt i større grad å bevege seg utenfor komfortsonen sin, da det kommer til elementer som virker «skumle», eller tar lang tid å lære. Alle deltakerne har søkt etter feedback for å utvikle seg, forskjellen er nok mer på at de fra nivå 1 har søkt større utfordringer enn hva de andre har gjort. Eksempler på dette er elementer av større vanskelighetsgrad og en drøm om å konkurrere mot de beste. Her er et sitat fra Gustav i nivå 1;

«Jeg utfordret mine trenere veldig da, jeg var aldri fornøyd med øvelsen som jeg gjorde at jeg alltid ville ha en vanskeligere øvelse enn jeg egentlig fikk lov til ehh, så for meg gikk det på at jeg måtte bevise for treneren min at det var godt nok til å putte i øvelsen, noe som gjorde at jeg trente ekstra fordi jeg ønsket å gjøre vanskeligere øvelse til neste konkurranse. Ehh og det var liksom den utfordringen der jeg fikk av han».

Det virker for meg at nivå 1 utøverne har turt å teste grenser for å utvikle seg i apparatturn. For å tørre å gjøre dette er man også nødt til «å prøve og feile» på veien. Dweck (2007) mener at mennesker med en mental innstilling om vekst ofte søker nye utfordringer fordi de ser at det er en del av prosessen for å lære. Jeg tolker det som at nivå 1 deltakerne har forstått dette med tanke på at de hele tiden har pushet seg utenfor komfortsonen for å nå målene sine. De forteller at de ikke alltid har nådd målene de har satt seg, men da har funnet nye strategier for

å prøve å få det til ved en senere anledning. Dette er veldig typiske tegn for en person som holder en mental innstilling om vekst (Dweck 2012). Individuer med en mental innstilling om vekst vet at de må gjennom en del vanskelige oppgaver for å nå målene sine, og ser ikke på det å mislykkes som et nederlag, men heller en del av prosessen (Dweck, 2007). Jeg tolker det slik at informantene fra nivå 1 i stor grad har hatt det slik teorien beskriver om personer med en mental innstilling om vekst. De forteller også om hendelser fra sin turnkarriere hvor det også har vært tøft å holde motivasjonen oppe etter en stor utfordring de har stått ovenfor. Hvor de har mislyktes og det har vært vanskelig å tenke positivt i etterkant, jeg tolker dette som at også nivå 1 utøverne har hatt snev av en konstant mental innstilling, men at de i mye større grad har holdt en mental innstilling om vekst gjennom sin karriere.

På den andre siden har vi nivå 2 og 3 deltakerne som også har søkt etter utfordringer og tilbakemeldinger. Gjennom intervjuene jeg har gjort synes jeg at disse deltakerne i noe større grad har søkt utfordringer som de er mer sikre på at de skal klare. For eksempel at de har holdt drømmene sine hemmelig, og trent på elementer som de vet at de kommer til å få til på et punkt. Når jeg snakker med de så virker det rett og slett som at de har hatt lavere ambisjoner enn nivå 1 deltakerne.

«Jeg søkte veldig mye etter feedback når det kom til terping. Måter å dele opp øvelsene på og terpe så mye som mulig. Jeg har aldri vært så glad i å gjøre nye ting som jeg har synes vært skummelt, men dette her med å pushe basic og stil har jeg vært god på».

Dette sitatet er fra Trond i nivå 2, og det forteller noe om hva jeg mener med å ikke gå for de største elementene. Denne personen har holdt snev av en mental innstilling om vekst med tanke på at han har jobbet med å terpe stil og basic for å utvikle seg på dette. Samtidig har han unngått viktige utviklingsmuligheter ved å unngå å jobbe med større elementer som han har syntes vært skummelt å starte og trene på. Det er også slik at personer som holder en konstant mental innstilling ofte sniker seg unna utfordringer som er av høy vanskelighetsgrad, fordi de vil tenke at evnene sine er lave om dem ikke får til utfordringen, og derfor vil også selvtilliten synke (Dweck, 2012; Mangels et al., 2006).

Innenfor temaet utfordringer så tolker jeg det slik at alle deltakerne har hatt en mental innstilling om vekst på vært sitt nivå, men at nivå 1 utøverne i større grad har holdt denne

mentale innstillingen med tanke på at de har turt å bevege seg mer utenfor sin komfortsone. Dette har de stort sett gjort uten at det har knekt selvtilliten eller motivasjonen for videre trening. Nivå 2 og 3 utøverne har i større grad blitt mer demotivert av utfordringer de ikke har fått til, og derfor kanskje også holdt seg til utfordringer de har visst at det skal få til. Dette gjør at disse i større grad har holdt en konstant mental innstilling enn hva nivå 1 utøverne har holdt. Mangels et al., (2006) sier at en person med en konstant mental innstilling kan ta imot en tilbakemelding som personlig kritikk, og dette kan gjøre at personen får en følelse av at hun/han har dårlige evner. Ved slike hendelser vil en person med dette tankesettet vike unna viktige læringsmuligheter for å slippe unna tilbakemeldinger. Mine funn er i tråd med Dweck og Leggett (1988) sin teori om mentale innstillinger med tanke på at nivå 2 og 3 deltakerne kan ha valgt å holde seg til enklere utfordringer for å unngå å feile eller få kritikk. Ellers sier alle deltakerne at de har vært åpne for kritikk så lenge det er saklig. De er også enige om at de ønsker en trener som gir tilbakemeldinger og viser interesse. Gjensidig respekt er viktige kvaliteter hos en trener mener informantene jevnt over. De mener også utenom teknisk kunnskap om turnfaget så er det viktig å ha en trener med sosiale ferdigheter som kan lage ett godt treningsmiljø, samt gode trygge rammer rundt treningen.

4.2 Hindringer

Da temaet var om hvilke hindringer deltakerne hadde hatt, så viste det seg at alle hadde vært gjennom hindringer i løpet av sin turnkarriere. Mange av deltakerne snakket om skader, men også noen om det å ikke bli tatt ut på et lag, eller en dårlig konkurranse. På spørsmål om hvordan disse hindringene/nedturene har påvirket dem så viser det seg at deltakerne fra nivå 1 har taklet slike episoder best. Begge har kjapt funnet veier å gå etter motgang. Dette er for eksempel ved skader at de har vært gode på å komme i gang med opptrening, og funnet ut hva man kan trene på og bli bedre på under perioden med skade. Disse sitatene er fra nivå 1 deltakerne, det første fra Gustav og det andre fra Ole.

«De har fått meg til å endre fokus, finne områder jeg kan jobbe med selv om jeg har en skade. Dette er noe jeg har utfordret mine trenere på.»

«Jeg har vært ganske flink å håndtere motgang fra ganske tidlig alder egentlig, jeg har aldri gravd meg så mye ned, jeg har lagt det fra meg dagen etter og sett fremover.»

Hva slags mental innstilling man har vil være med å påvirke utfallet av en hindring (Dweck & Eaton, u.å.). Mennesker med en mental innstilling om vekst vil møte hindringen med pågangsmot, finne nye strategier, å jobbe for og komme seg videre (Dweck, 2010). Jeg ser det slik at disse deltakerne holder en mental innstilling om vekst med tanke på at de har sett fremover og engasjert seg for å finne ut av hva de kan gjøre ved en hindring, for å komme mest mulig styrket ut av den. Gustav fra nivå 1 prater spesielt om en hindring hvor han ikke klarte å finne motivasjon før en stund etter hindringen, dette var fordi det var noe som betydde ekstra mye for han, og han hadde lagt ned veldig mye arbeid. Det viser seg også at de beste mannlige apparatturnerne i Norge kan holde en konstant mental innstilling ved noen episoder, spesielt hendelser som har betydd veldig mye, og derfor har det vært vanskelig å holde seg positiv. Utenom dette så tolker jeg det slik at de har holdt en mental innstilling om vekst i størst grad da det kommer til hindringer.

Mennesker med en mental innstilling om vekst vil hele tiden lete etter veier for å utvikle seg, selv om det oppstår hindringer på veien (Dweck, 2010; Nussbaum & Dweck, 2008). De kan til og med bli motivert av en hindring fordi dem ønsker å bevise at dem kan få til oppgaven (Dweck, 2007). Man kan se på situatene over at deltakerne fra nivå 1 har funnet strategier for å komme seg videre ved en hindring. Blant annet at de har funnet andre ting å bli god på enn hva som egentlig var planlagt, på grunn av en skade. Innenfor apparatturn for herrer så har man seks apparater, noen for beina, og noen for armene. Som betyr at om man er skadet i foten så kan man fortsatt trene i mange av apparatene hvor man bruker mest overkroppen. Man kan også jobbe med ferdigheter som styrke og bevegelighet under en skadeperiode. Jeg tolker det som at de fra kategorien; «de beste», hele tiden har funnet løsninger hvor de kan heve seg, selv om de har vært skadet. Som for eksempel at de har jobbet med styrketrening i en periode hvor kroppen ikke har vært i stand for å turne i apparatene. En slik måte å jobbe på rettes veldig mot en mental innstilling om vekst (Dewck, 1986). Så selv om disse har hatt perioder som har vært tøffe på grunn av hindringer. Hvor de har slitt med motivasjon, så vil jeg jevnt over si at de har hatt et tankesett som trekker seg mest mot det å ha en mental innstilling om vekst ved hindringer.

For nivå 2 deltakerne er det en mer blandet opplevelse rundt hindringer. Felix mener han har kommet seg fort på trening igjen etter en hindring, mens Trond har vært så demotivert at det har gått utover seks måneder med trening på det verste. På temaet om innsats var det Trond som bikket mot en mental innstilling om vekst, mens ved temaet om hindringer så er det Felix

som har mer av denne mentale innstillingen. Disse deltakerne har nådd ganske langt i sin turnkarriere med deltakelse på seniorlandslaget, men de nådde ikke like langt som deltakerne fra nivå 1. Jeg tolker det som at deltakerne fra nivå to har en mental innstilling om vekst på flere av temaene vi er innom, men så har de en konstant mental innstilling på andre temaer. Dette kan jo utgjøre en forskjell fra det å være på landslaget, og det å få delta på de største mesterskapene. Her kan vi se forskjellene på svarene til Trond og Felix fra Nivå 2;

Trond; *«På starten var det ganske tungt, det var kanskje de hardeste 6 månedene jeg har hatt i turnkarrieren. Da var det ikke noe gøy å trene».*

Felix: *«Jeg har aldri vært langtidsdeprimert over ting, så jeg har likevel klart å fortsette. Jeg har aldri hatt noen perioder hvor jeg har vært lei, da hadde jeg ikke gidde å turne.»*

Ved hindringer vil mennesker med en konstant mental innstilling lettere gi opp, enn personer med en mental innstilling om vekst (Lee et al., 2012; Nussbaum & Dweck, 2008). De føler seg ofte inkompetente av å ikke få til et mål, derfor synker selvtilliten, og de prøver ikke å finne nye strategier for å utvikle seg videre (Dweck, 2009). Jeg tolker det som at Trond har blitt så skuffet etter en hindring at han har latt det gå utover videre utvikling. Noe som kjennetegner en person som har en konstant mental innstilling (Dewck, 1986). Det kom ikke frem hva som har påvirket denne tankegangen hos han, men Dweck (2012) skriver om i sitt teoretiske rammeverk at det er mulig å endre tankesett ved et tema, dette er noe en trener eller forelder kan bidra med. Så det kan kanskje være slik at om noen rundt Trond hadde lært han å se annerledes på hindringer, så kunne han kanskje fått bedre treningsperioder i etterkant, istedenfor å grave seg ned. Personer med en konstant mental innstilling kan føle seg hjelpeløse etter en stor nedtur (Dewck, 1986). Dette kan jo ha vært hva som kan ha skjedd med Trond, da han har latt det gå 6 måneder for å komme seg forbi en nedtur.

Deltakerne fra nivå 3 sier i intervjuene at hindringer i form av skader eller dårlige konkurranser har satt dem ut av trening i en periode i etterkant. Det er slik at om et individ med en konstant mental innstilling ikke når et av målene sine så vil hun/han kunne skylde på andre faktorer, eller trekke seg vekk fra utfordringen (Dweck, 2007). Det virker som deltakerne fra nivå 3, som ikke kom seg videre på seniornivå, i stor grad har holdt en konstant

mental innstilling da det kommer til hindringer. En av dem forteller at det var enklere som ung, men at det dukket opp fler hindringer da han ble eldre som gjorde at motivasjonen forsvant. Det kan jo ha en sammenheng med at innsatsen ikke alltid har vært på topp. Og at personen gradvis har blitt forbigått av konkurrenter, noe som vil være et stort nederlag for en person med en konstant mental innstilling (Dweck, 2007). Ved dette temaet merker jeg at forskjellen fra nivå 3 deltakerne opp til nivå 1 deltakerne er mye større, enn hva forskjellen fra nivå 2 deltakerne til nivå 1 deltakerne er. Nivå 3 deltakerne holder i mye større grad en konstant mental innstilling enn de andre deltakerne med tanke på at de ofte har sluppet seg ned etter en hindringer. Dette kan jo faktisk også være grunnen for at disse endte turnkarrieren på et mye tidligere tidspunkt enn de andre informantene.

4.3 Innsats

På temaet innsats snakker informantene om egen innsats på trening gjennom turnkarrieren. Vetle fra nivå 3 sier at innsatsen har vært variert og den har ofte blitt påvirket av faktorer som skader og motivasjon. Felix fra nivå 2 mener at sin innsats har vært helt grei, at han har gjort det han har blitt bedt om, men mener at innsatsen hans ville blitt bedre med mer tilrettelegging rundt han fra klubb og trenere. Ole fra nivå 1 mener han har hatt en god innsats på trening hele veien og alltid har vært glad i å trene mye. Jeg merker når vi snakker om innsats på intervjuene at alle føler at dette er en viktig del for å nå langt. Man kan se på svarene her at de legger seg etter nivået de har blitt plassert på. Her er et sitat fra Ole som er plassert i nivå 1;

«Jeg føler at jeg har hatt ganske god treningsinnsats gjennom hele karrieren min, ehmm. Også synes jeg det var gøy å trene hardt selv. Så jeg vil jo si at min treningsinnsats i det store og det hele har vært ganske bra da».

Hvordan man ser på innsatsen avhenger veldig av hvilke tankesett man har, en med en mental innstilling om vekst vil se på innsatsen som avgjørende om man skal utvikle seg, samt at jevnt og godt arbeid er oppskriften for å nå langt i det man bedriver (Dweck, 1999). Når jeg prater med informantene fra nivå 1 så mener de begge at de har hatt god innsats gjennom sin turnkarriere, og at de har forstått underveis at innsatsen måtte være god om de skulle nå

målene sine. Det er nok ingen tvil om at den jevne og gode innsatsen de har hatt, har vært en av faktorene til at de har hatt mye suksess gjennom sin turnkarriere. En av informantene nevner også at innsatsen kanskje ikke var helt på topp da han var yngre, men når han forsto hvor viktig det var å jobbe jevnt og trutt så har han gjort dette siden. Han mener han kunne nådd enda lengre om han hadde forstått dette enda tidligere. Det er tydelig at disse to verdsetter innsatsen, og de viser stor grad av en mental innstilling om vekst når de snakker. Mennesker med en mental innstilling om vekst vil få mestringsfølelse av å ha jobbet hardt for å få til noe, og synes det er helt greit at man prøver og feiler på veien mot et mål (Lee et al., 2012). Jeg tolker det som at disse to informantene, som er kategorisert som best, har hatt en slik innstilling ved temaet innsats.

Fra Felix i nivå 2 får jeg blant annet denne kommentaren da jeg spør om hans syn på egen innsats;

«Den har vært helt grei, helt normal, vil jeg si. Men jeg er helt sikker på at jeg hadde hatt mer å hente med bedre struktur og bedre trener. Jeg har på en måte gjort akkurat det jeg har fått beskjed om, så om det hadde vært mer så hadde jeg også gjort mer».

Deltakeren mener innsatsen har vært grei gjennom turnkarrieren, men kanskje ikke på topp. Han legger til at dette også er treneren sin feil. Dette sitatet kan tolkes på flere måter, men jeg ser det litt slik at denne deltakeren ikke har forstått helt hvor viktig innsatsen var da han holdt på. Hadde han forstått viktigheten av dette ville han kanskje stått på mer, og ikke skyldt på treneren sin i ettertid. Det å skylde på andre faktorer enn seg selv er også noe som kan være typisk for en person med en konstant mental innstilling (Dweck, 1999). Dweck (2010) mener at et individ med en konstant mental innstilling ser på et mislyktes forsøk som en feil, istedenfor en prosess for å lære. Dette kan gjøre at individet ikke legger noe innsats i utfordringen for å ikke vise sine svakheter. Det kan være at denne deltakeren velger å skylde på sin trener istedenfor å fokusere på seg selv og sine egne feil som han kunne jobbet med.

På samme spørsmål er begge nivå 3 utøverne ærlige på at innsatsen har vært veldig opp og ned. Dette sitatet fra Vetle forklarer ganske godt;

«Veldig variert, det ble lite trening når jeg var skada, men det kan også bare være at jeg hadde lite motivasjon da. Jeg har hatt god innsats i perioder med flyt og mindre innsats i perioder hvor ting har vært tyngre.»

I svaret fra denne informanten er det tydelig at han har hatt en ganske konstant mental innstilling gjennom sin turnkarriere. Som skrevet over så har han slitt med å holde innsatsen oppe ved motgang i karrieren, det er et typisk tegn for en person med en konstant mental innstilling (Dweck, 2012). Det er også typisk at et individ med dette tankesettet trener bedre i perioder hvor hun/han har flyt, og hvor ting går bra (Molden & Dweck, 2006). Det kan være her at personen har følt seg inkompetent i perioder med motgang, og derfor avstått fra å vise seg frem i denne perioden, altså lagt mindre innsats i treningen. En annen mulighet er at han ikke har forstått hva en god innsats kan gjøre med hans utvikling i lengden. Medfødte evner vil ikke være nok i det lange løp, man vil bli passert av mennesker som har bedre innsats over lengre tid, om man ikke holder innsatsen oppe selv (Dweck & Eaton, u.å.).

Etter hva jeg får i svarene deres i intervjuene så tolker jeg det som at det er en tydelig forskjell på de mentale innstillingene da det kommer til innsats. Størst forskjell er mellom nivå 3 og nivå 1. Nivå 2 er litt mer i midten, og de to deltakerne i denne gruppen har ganske forskjellige erfaringer på en del av spørsmålene. For eksempel da vi snakker om forskjellen på de beste versus de nest beste så er meningene til disse to noe ulik. Den ene fra nivå 2 mener det er innsatsen som gjør forskjellen, mens den andre mener det er noe medfødt. Dette sitatet er fra Felix i nivå 2;

«Jeg tror forskjellen på de beste og nest beste er litt talent, ellers er det tilrettelegging. Jeg tror det er en del fysiske forutsetninger, jeg tror ikke nødvendigvis innsatsen på det nivået der er så stor forskjell, men jeg tror det er alt rundt.»

(Dweck (2009) er tydelig på at personer kan ha ulike mentale innstillinger om ulike ting, og sier videre at et menneske har gjerne ikke bare en konstant mental innstilling, eller bare en mental innstilling om vekst. Man kan ha mer av den ene mentale innstillingen i noe, mens man har mer av den andre mentale innstillingen i noe annet (Dweck, 2009). Jeg tolker det slik

at svarene til nivå 2 deltakerne her sier noe om den mentale innstillingen deres i forhold til innsats og talent. En av dem holder en mental innstilling om vekst, mens den andre holder en mer konstant mental innstilling ved dette temaet. På spørsmålene om motgang så snur det om for disse to deltakerne. Da er det han som holder en konstant mental innstilling ved innsats som plutselig viser en mer mental innstilling om vekst da det kommer til motgang, mens det er motsatt fra den andre deltakeren fra nivå 2.

På samme spørsmål har deltakerne fra nivå 1 også noe forskjellig meninger, men begge snakker om faktorer som går an å gjøre noe med, og ikke hva som er medfødt. Den ene av disse snakker om at han tror de beste har noe bedre tilrettelagt rundt treningen sin, og en litt bedre forståelse av hva de skal bruke tiden på. Den andre fra samme nivå snakker om innsats som nøkkelen til suksess, og at de beste nok har litt bedre innsats jevnt over, enn hva de neste beste har. Begge snakker her om muligheter og valg som kan tas for å utvikle seg best mulig, og de har fokuset på det man kan gjøre noe med, istedenfor det man ikke kan gjøre noe med. Det er nemlig slik at mennesker med en mental innstilling om vekst ser på mulighetene de har for å utvikle seg eller lære noe nytt, fremfor å se på begrensningene de har (Dweck, 1999).

Deltakerne fra nivå 3 er også klar på at de beste har lagt mye arbeid i treningen sin for å nå dit de har kommet, men fokuserer her også på medfødte egenskaper som man ikke får gjort noe med;

Sander fra nivå 3: *«Ja, men jeg tror også dem har litt ekstra talent da».*

En person med en konstant mental innstilling kan se på veldig høy innsats som et bevis på at man er inkompetent i noe, og derfor må legge ned ekstra arbeid for å få det til (Dweck, 1999). Det kan se ut som deltakerne fra dette nivået ikke verdsetter innsatsen like mye som informantene fra nivå 2 og 3. Det kan tolkes slik fordi de ofte nevner at medfødte egenskaper gjør en forskjell, og hele tiden også legger et fokus på det. Mennesker som holder en konstant mental innstilling retter ofte fokuset mot det snevre talentbegrepet som handler om medfødte egenskaper (Johansen et al., 2009). Disse menneskene fokuserer mer på hva de klarer på et tidspunkt, istedenfor å se hva de kan få til frem i tid. Dette er veldig interessant siden det nettopp er de deltakerne som har kommet kortest i sin turnkarriere som også fokuserer mer på

de medfødte egenskapene som en viktig del for å nå langt. Det kan jo være at de har hatt dårligere innsats fordi de ikke har trodd at de har nok talent.

Ole fra nivå 1 som er en av de to som har nådd lengst i apparatturn om man ser på nivå, er veldig klar på at det er innsatsen hans som har utgjort forskjellen for at han kom lenger enn mange andre;

«Jo, ja jeg tror jo det da, det er jo spesielt den innsatsen jevnt og trutt som jeg føler jeg har lagt ned da over lang tid har vært nøkkelen til at jeg har blitt bedre enn veldig mange andre i turn».

Da det kommer til temaet om innsats så viser han i veldig stor grad en mental innstilling om vekst. Han har alltid fokusert på hva han selv kan gjøre for å bli bedre, vært positiv til tilbakemeldinger som kommer fra mennesker som vil hjelpe han, og forstått tidlig at innsats er en nøkkel for at han skal nå målene han har satt seg. Har man en mental innstilling om vekst så har man fokuset på et utvidet talentbegrep som handler om at man ser på hva man kan lære, hvordan man skal lære, og mulighetene man ellers har for å kunne utvikle seg selv (Johansen et al., 2009). Noe det ser ut som at nivå 1 informantene har hatt fokus på.

De andre deltakerne fra nivå 1 og 2 svarte dette på spørsmålet om de selv har lagt ned mer innsats i treningen sin enn de som ikke har blitt like gode som dem selv har vært;

Trond (Nivå 2): *«Ja, det vil jeg påstå, og akkurat samma, de som også var bedre enn meg gjorde en større innsats enn meg igjen.»*

Felix (Nivå 2): *«I Norge tror jeg det kan være en del forskjell på talent, ehmm, men det kan også være helt avgjørende om du ikke har bra tilrettelagt trening. Du kan se folk fra samme klubb hvor noen kommer inn på landslaget, mens andre ikke gjør, der tror jeg medfødte egenskaper spiller en rolle.»*

Gustav (Nivå 1): *«Ofte de som ikke kom med på laget var de som trente litt etter dagsformen, de var veldig bra på gode dager også kanskje helt elendig på dårlige dager, mens de som kom med jobber for å ha samme innsats uansett dagsformen.»*

I forhold til problemstillingen er det veldig interessant hvordan Felix snakker om at medfødte egenskaper nok kan avgjøre om du blir god eller ikke. Mennesker som har en konstant mental innstilling tror at talent er medfødt, disse menneskene har et snevert syn da det kommer til talent, og ser ikke på innsatsen som nøkkelen til suksess (Dweck, 2007). Det kan virke som den ene informant fra nivå 2 ikke har hatt innsatsen på topp gjennom sin karriere fordi han tror såpass mye på at medfødte egenskaper utgjør forskjellen på om man når helt opp eller ikke. Individuer med en mental innstilling om vekst er mer opptatt av at den vedvarende innsatsen må til om man skal lykkes (Dweck, 2012). Jeg tolker det som at de andre deltakerne fra nivå 1 og 2 holder denne mentale innstillingen ved temaet innsats.

4.4. Andres suksess

På temaet som handler om andres suksess kan man faktisk se at det også bikker noe mot en konstant mental innstilling hos deltakerne fra nivå 1. De mener begge at de stort sett unner andre å gjøre det bra, men i konkurranser som de selv har sett på som veldig viktig så har de kanskje ikke alltid unnet sine konkurrenter full klaff. Dette sitatet er tatt fra Ole fra nivå 1;

«Ja, det vil jeg si. Jeg synes det kommer an på hvilken konkurranse det var også. De som betydde mest for meg så var jeg kanskje mer opptatt av andre sine prestasjoner. I mer uviktige konkurranser så brydde jeg meg mindre. Ofte de man er jevn med ønsker man å slå, man vil de godt, men samtidig vil man slå de så det blir derfor vanskeligere å unne dem å gjøre det bra. Men det har jeg alltid holdt inni meg».

Deltakeren virker ærlig på svaret sitt under intervjuet. Svaret kan tolkes som at deltakeren er litt delt på sin mentale innstilling. Han virker å unne andre å gjøre det bra, men da han selv virkelig har hatt et ønske å lykkes, så har han kanskje ønsket sine konkurrenter å feile, til sin egen fordel. Individuer med en konstant mental innstilling føler god kompetanse ved å gjøre det bedre enn sine konkurrenter, derfor kan andres suksess være en trussel mot følelsen av

egen kompetanse (Dweck, 2007). Det kan virke som at denne informanten fra nivå 1 blikker noe mot en konstant mental innstilling da det kommer til dette temaet. Nettopp fordi han kanskje har ønsket at sine konkurrenter skal mislykkes til fordel for sine egne resultater. Dweck (2012) sier at personer med en konstant mental innstilling ved dette temaet kan føle at man har lave evner om man blir slått av konkurrenter eller lagkamerater. Siden denne deltakeren viser snev av konstant mental innstilling her så kunne kanskje dette punktet vært noe å jobbe med i karrieren hans for å oppnå et enda bedre nivå. Personer som har en mental innstilling om vekst blir motivert av at andre gjør det bra, og lærer av andres suksess, derfor unner de også sine konkurrenter det beste (Dweck, 2007). Dette er noe jeg ser at nivå 1 utøverne kunne gjort i større grad for å få enda bedre egenutvikling. Deltakerne fra nivå 2 og 3 sier også at de unner andre å gjøre det bra. En fra nivå 3 nevner at det er enklere å unne lagkamerater å gjøre det bra, enn andre konkurrenter. Felix fra nivå 2 kommer med dette svaret;

«ja, absolutt, det viktigste for meg har alltid vært at ting har vært rettferdig.»

Her viser det seg at Felix fra kategorien nest best svarer på en måte som viser en mental innstilling om vekst. Dweck (2012) sier nemlig at mennesker med dette tankesettet unner sine konkurrenter å gjøre sitt beste, blant annet for at en selv kan ta med seg motivasjon fra konkurrentene sin suksess, å lære noe av det.

4.5. Turntalent

Innenfor talentbegrepet kom det fram svar som spesielt skilte nivå 3 fra nivå 1 og 2. Nivå 3 er jo som nevnt tidligere utøvere som har falt fra etter en karriere på juniorlandslaget. Begge intervjuobjektene fra dette nivået la ganske mye fokus på medfødte egenskaper da vi snakket om talent. Som for eksempel med disse strofen;

Sander (Nivå3) *«Jeg føler at de som tar ting veldig lett er talenter da, det kan jo være medfødt eller at man har vært aktiv som veldig liten da, at det sitter litt mer i kroppen.».*

Vetle (nivå 3): *«Tror du må ha noe medfødt, og du må jo trene helt vanvittig da, det er jo en litt blanding. Jeg tror ikke hvem som helst kan bli så god».*

Man kan tydelig se tendenser til en konstant mental innstilling hos disse informantene. De prater også om treningsvilje og iver, men legger mye vekt på at medfødte egenskaper er en viktig bit. Med et slikt fokus om talent, som bikker over mot en konstant mental innstilling, så kan jo dette ha vært en faktor for at turnkarrieren til disse deltakerne stoppet etter endt junioralder. Det kan være at de rett og slett følte seg for talentløse til å fortsette som seniorer. Johansen et al., (2009) mener at mennesker med en konstant mental innstilling fokuserer på prestasjoner og nivået de har der og da, istedenfor å se på muligheten for utvikling frem i tid. Mange vet at overgangen fra junior- til senior nivå ofte er ganske stor i idrett. Her kan det ha vært at deltakerne fra nivå 3 rett og slett ikke har klart å se lengre frem i tid, men allerede begynt å sammenligne seg selv med de beste seniorenene i Norge, selv om de selv akkurat hadde blitt seniorer og kunne hatt mange år fremfor seg. Det kan selvsagt også ha vært andre faktorer som har bidratt til at de har trappet ned og falt fra, for eksempel faktorer som interesse eller miljø. Samtidig ut ifra intervjuene jeg har hatt så tolker jeg at disse informantene holder en mer konstant mental innstilling da det kommer til begrepet «talent». Her kan altså tankesettet ha vært en bidragsyter til at de ikke tok veien videre til seniornivå.

For deltakerne i nivå 1 og 2 blir innsatsen lagt mer vekt på. En av informantene fra nivå 2 snakker noe om genetisk disposisjon, at det er vanskelig å bli en topp turner om du for eksempel er for høy. Dette eksempelet viser jo snev av en konstant mental innstilling med tanke på at han legger vekt på noe man ikke får gjort noe med. Utenom det så legger deltakerne fra nivå 1 og 2 vekt på det å trene jevnt og trutt, og ha en god innsats, er avgjørende. Mennesker med en mental innstilling om vekst ser nemlig på treningstalentet, viljen man har for å utvikle seg, som noe av det viktigste for å bli god i noe (Dweck, 2007, 2012). Disse sitatene kommer fra Gustav og Ole i nivå 1;

«Jeg ser på turntalent som den personen som kommer på trening hver gang og gir alt og på en måte er villig til å legge ned en ekstrem hard jobb for veldig lite da. Du får veldig lite igjen for det hvis du tenker på sammenligning med mange andre idretter, at det i seg selv, det hodet man skal ha for å kunne orke å gjøre det der. Det er ett talent i seg selv da».

«Hvis du ser på meg fysisk da så vil jeg ikke betegne meg som ett super fysisk turntalent da, men samtidig ikke håpløst. Ehh så jeg har jo hatt talent for å klare ting selv om jeg nødvendigvis ikke var så veldig sterk, men i utgangspunktet så tror jeg alle skulle klart å bli like god som meg hvis de hadde lagt ned alle treningstimene, det er det som har vært mitt største talent da, å trene mye».

Da vi snakker om begrepet talent så synes jeg at intervjuobjektene fra nivå 1 og 2 havner i båsen for utøvere med en mental innstilling om vekst. Som nevnt tidligere snakker en av nivå 2 utøverne om genetiske forskjeller, men endrer fort fokuset sitt til at viljen for å trene, og interessen er viktigere for å nå toppen. Det at disse deltakerne fra nivå 1 og 2 snakker om treningsviljen som det viktigste talentet kan jo ha vært noe av grunnen til at disse har holdt på lenger og kommet lenger innenfor apparatturn, enn hva nivå 3 utøverne gjorde. Samtidig la Felix fra nivå 2 et mye større fokus på medfødte egenskaper på spørsmålene rundt temaet «innsats». Ved temaet «talent» så legger han mer vekt på viljen og interessen. Jeg tolker dette som at han har en litt delt mening om hva som avgjør om noen blir best ved disse temaene.

Da vi er inne på talent innenfor turn så snakker ikke deltakerne fra nivå 1 og 2 bare om vilje og innsats, men også om andre faktorer som trenere, miljø, tilrettelegging og fasiliteter. Jeg merker underveis i analysen at det virker som at informantene fra nivå 1 har hatt en bedre kjemi og vært mer fornøyd med sine trenere hele veien, enn hva de fra nivå 2 og 3 har vært. Dette sitatet er fra nivå 1 deltakeren Gustav;

«ehhm nei jeg tror at en, kanskje den viktigste faktoren er at trener og utøver på en måte tidlig setter seg ned å lager, staker ut kursen da. Og legger en plan som de begge

er enige om og begge på en måte er ærlig med seg selv og at det er der på en måte den jobben blir gjort. De setter seg ned og setter seg i den posisjonen at de tør å drømme om ting».

Det kan jo være tilfelle her at nivå 1 utøverne har hatt en tettere oppfølging av sine trenere, og at trenerne dem har hatt har vært mer interessert. Samtidig er det jo slik at mennesker med en mental innstilling om vekst tør å se på sine svakheter, og ønsker tilbakemeldinger for å utvikle seg (Mangels et al., 2006). På den andre siden har vi individene med en konstant mental innstilling som kan se evnene sine som lave ved kritikk, og av den grunn unngår viktige læringsmuligheter (Mangels et al., 2006). Det kan være at nivå 1 utøverne har hatt en bedre kjemi med sine trenere nettopp fordi de har tålt å få kritikk fra trenerne sine, og dermed ikke unngått situasjoner for viktig lærdom. På den andre siden har vi informantene fra nivå 2 og 3 som ikke har hatt like god kjemi med sine trenere slik jeg har tolket det, og det kan jo komme av at de holder en konstant mental innstilling, som vil føre til at de takler det å få feedback som virker som kritikk på en dårlig måte (Dweck, 2012). Dermed kan kjemien ha falt med tanke på at de kanskje har prøvd å unngå situasjoner som de selv synes at får dem til å virke inkompetente.

Noe som kommer frem som er veldig interessant for oppgaven er da jeg spør om medfødte egenskaper har bidratt mye for nivået de har vært på. Deltakerne fra nivå 1 og 2 mener selv at de ikke har vært sånn kjempefysiske som yngre, men det er treningen som har gjort dem ekstra gode med tiden. Her svarer nivå 3 deltakerne at de tror de har noe ekstra medfødt som har hjulpet dem til å prestere på juniornivå. Dette er veldig interessant med tanke på at det viser hvordan nivå 3 informantene holder en konstant mental innstilling, de ser på talentet som mindre formbart enn det de andre deltakerne i undersøkelsen gjør. En person med en konstant mental innstilling ser nemlig på talentet som lite formbart, enten har man det, eller ikke (Dweck, 2012). Nivå 1 og 2 deltakerne viser i mye større grad en mental innstilling om vekst med tanke på at de har fokusert på faktorer de kan gjøre noe med for å bli bedre. Det viser seg nemlig at har man en mental innstilling om vekst så fokuserer man i mye større grad på muligheten for utvikling, fremfor det man kan der og da (Johansen et al., 2009). Man kan her se en tydelig forskjell på tankesettet til de som var inne på seniorlandslaget versus de som ikke kom videre etter juniorlandslaget.

4.6. Målsetting

Innenfor temaet målsetting så viser det seg at nivå 1 informantene har hatt mye tydeligere mål hele veien, og høyere mål enn de andre deltakerne. Jeg velger å ikke legge inn noen sitater her for å beskytte deltakerne, da svarene om mål kan gjøre at noen kjenner igjen hvem som har svart. Nivå 1 deltakerne har hatt alle typer mål, alt fra mål om best mulig innsats på enkelte treninger, til mål som handler om resultater i konkurranser. Jeg tolker det som at disse både har vært opptatt av mestringsmål og prestasjonsmål igjennom sin turnkarriere. Dweck & Eaton (u.å.) sier at i idrett er det klart at begge tankesettene er viktig. Det vil være naturlig for en idrettsutøver å ha et ønske om å gjøre det bra, samtidig som man ønsker å mestre nye utfordringer. Derfor er det naturlig at de som når toppen både har mestrings- og prestasjonsorienterte mål. Informantene fra nivå 1 uttaler at målsettingene de har hatt har vært en ekstremt viktig del for å nå nivået de har vært på. De nevner også at det har vært viktig å dele målsettingen sammen med sine trenere for at de sammen har kunnet stake ut en kurs for å nå målene. Det å dele målene sine er viktig med tanke på å få rett veiledning og tilbakemeldinger på veien (Dweck, 2012). Jeg tolker det som at begge disse har hatt en mental innstilling om vekst da det kommer til målsettinger. Disse deltakerne har også satt seg ned og reflektert etter at de ikke har oppnådd ønsket mål. Dette har de gjort for å finne en vei videre, nettopp for å senere kunne oppnå målet sitt.

Som nevnt tidligere har informantene fra nivå 2 og 3 satt seg betydelig lavere mål enn hva nivå 1 deltakerne har gjort. En grunn til dette kan jo være at de har vært redd for å feile, og derfor satt seg mål som det er større sannsynlighet at de klarer å fullføre. Det er nemlig slik at mennesker som holder en konstant mental innstilling kan velge å sette seg lavere mål fordi de er opptatt av å prestere på en oppgave, og redd for å gjøre feil (Dweck & Leggett, 1988). Nivå 2 informantene er mer opptatt av målsetting enn hva nivå 3 deltakerne er, og jeg tolker som at de har hatt noe bedre system i målene sine enn nivå 3. Samtidig virker det ikke som de har delt målene med sine trenere på samme nivå som de fra kategorien «best» har gjort. Dette kan også være et tegn på en konstant mental innstilling, hvor man ikke deler målene sine fordi man er redd for å feile, og dermed føle seg inkompetent (Dweck, 2012). Molden & Dweck (2006) mener den mentale innstillingen man har påvirker målsettingene våre. Individuer med en mental innstilling om vekst har en tendens til å skjule det dem ikke føler seg god på, og markere det man får til bra. Det kan være her at nivå 2 og 3 deltakerne ikke har delt sine største mål fordi de har vært redd for å feile.

4.7 Refleksjon og diskusjon om informantene

I denne delen av diskusjonen vil jeg skrive litt om hver enkelt av informantene. Hvordan jeg tolker deres mentale innstilling gjennom turnkarrieren.

Nivå 1

Ole: Det virker som at denne deltakeren har forsøkt å finne veier og strategier for å heve nivået sitt i apparatturn. Et eksempel på dette er at han har funnet styrkene i de rundt seg for å heve seg selv som utøver, som treneren sine tekniske ferdigheter, lagkompisene sine sosiale ferdigheter, og støtteapparatets psykologiske ferdigheter. Han har altså oppsøkt de rundt seg for å få hjelp til egen utvikling. Dette er noe som kjennetegner et menneske med en mental innstilling om vekst (Dweck, 2012). Individuer med en mental innstilling om vekst vil alltid arbeide etter å bedre egen utvikling, og finner derfor veier for å bedre egenskapene sine (Dweck, 2007). Han snakker også mye om at han har hatt høy innsats jevnt over, og tror dette er grunnen til at han har blitt mye bedre enn mange andre i apparatturn. Dette er også et tegn på noe som kjennetegner en person med en mental innstilling om vekst (Dweck, 2012). Altså en som verdsetter innsatsen, og mener at høy innsats er et bevis for høy kompetanse, og ikke motsatt. Ole har også kommet sterkt tilbake etter hindringer på veien. Det at han har funnet måter for å bli enda sterkere i etterkant av hindringene sier noe om hans mentale innstilling på dette feltet.

Det ene temaet hvor Ole viser noen tendenser til en konstant mental innstilling er andres suksess. Ole nevner at i sine viktigste konkurranser har han ønsket å gjøre det bra selv, og derfor ikke unnet sine konkurrenter suksess. Mennesker med en konstant mental innstilling kan føle sine konkurrenter som en trussel på grunn av at man selv føler seg mislykket om man taper for sine konkurrenter (Dweck, 2007). Det kan virke som at Ole har vært redd for at noen andre skal vinne over han, eller «ta» en plass som han ønsket selv. Utenom dette så virker Ole å ha hatt et tankesett som bikker veldig mye mot en mental innstilling om vekst.

Gustav: Gustav som også er satt i nivå 1 sammen med Ole viser stor grad av en mental innstilling om vekst. En av grunnene til det er at han har søkt veldig etter tilbakemeldinger og utfordringer for å utvikle seg. Mennesker med en mental innstilling om vekst trekkes mot utfordringer, og ønsker tilbakemeldinger, nettopp fordi de vet at det er en viktig del av læringsprosessen (Dweck, 2012). Noe annet både Ole og Gustav prater en del om er at de begge har hatt veldig god kjemi med sine trenere. De har delt målene sine, og trenerne har vist

interesse for å hjelpe. En person med en mental innstilling om vekst er ikke redd for «å prøve og feile», derfor er det kanskje også enklere å dele målene sine med andre, noe disse to har gjort (Dweck, 2007). I likhet med Ole så har også Gustav kommet sterkere tilbake etter store hindringer, noe som veier mot å ha en mental innstilling om vekst (Dweck, 2012). Gustav forteller at han har hatt alle typer mål, men kanskje vært i overkant resultatorientert. Dette har gjort at han ikke helt har visst hva målene sine er i større konkurranser, og kanskje av den grunn prestert dårligere enn han kunne gjort med mer mestringsorienterte mål. Dette er nok det temaet hvor Gustav bikker mest mot en konstant mental innstilling. Det å kun ha resultatorienterte mål vil føre til svekket selvtillit da man gjør det dårligere enn andre (Dweck & Leggett, 1988).

Nivå 2

Trond: Trond har stort sett hatt en god og jevn innsats gjennom sin turnkarriere. Dette er noe som jeg også har nevnt tidligere kategoriserer et menneske med en mental innstilling om vekst (Dweck, 2012). Det han har vært spesielt god på er å trene på ferdigheter han har følt seg komfortable med, elementer han ikke har vært like trygg på har han heller unngått. Det å unngå viktige læringsmuligheter eller utfordringer kan være et tegn på en konstant mental innstilling (Dweck, 2007). Der Trond viser størst tendenser til en konstant mental innstilling er i forhold til hindringer, noen av hindringene han har vært gjennom har virkelig gått inn på han, og dette har ført til perioder med mindre trening. Ellers virker det som han virkelig ønsker andre å gjøre det bra, noe som igjen viser en mental innstilling om vekst (Dweck, 2012).

Felix: Da Felix snakker så virker det som han har vært komfortabel der han lå nivåmessig. Han satte seg ikke de største målene, men mer mål som han var sikker på å oppnå. Dette kan veie litt mot en mental innstilling om vekst med tanke på at han ikke har utfordret seg selv enda mer (Dweck & Leggett, 1988). Dweck's (2012) teori sier at en person med en mental innstilling om vekst alltid vil søke etter større utfordringer for å utvikle egne ferdigheter. Han tror også at en kombinasjon av innsats og medfødt talent er viktig for å nå toppen. Dette kan vise at han holder på begge mentale innstillingene rundt dette feltet, hvor han har tro på innsatsen, men fokuserer også på medfødte egenskaper (Dweck, 2007). Denne informanten har ikke latt seg stoppe av en hindring, men fortsatt å jobbe på uansett. Han har tenkt at det å gi opp etter en hindring ikke er noe vits, han har jo tross alt drevet med dette fordi han liker idretten og synes det har vært gøy. De to informantene fra nivå 2 viser også i stor grad en

mental innstilling om vekst på fler av temaene, men har nok også holdt en konstant mental innstilling på fler felter enn hva nivå 1 deltakerne har gjort.

Nivå 3

Sander: Sander viser en mental innstilling om vekst med tanke på at interessen for apparatturn har vært stor, og derfor har han også hatt høy innsats som ung (Dweck, 2012). Noe som viser mer en konstant mental innstilling hos denne deltakeren er at det virker som han har mistet motivasjonen da han ble eldre, gjennom dårlige konkurranser og skader. Det virker her som at han har vært ganske så resultatorientert, og dette har gått utover selvtilliten etter dårlige konkurranser. Et menneske med en konstant mental innstilling sammenligner seg veldig med andre, og får derfor resultatorienterte mål, og ikke mestringsorienterte mål hvor man sammenligner med seg selv (Dweck, 2007). Han nevner også medfødte egenskaper ganske ofte i intervjuet. Det er klart alle er født forskjellig, men å legge fokuset på noe man ikke får gjort noe med viser en konstant mental innstilling (Dweck, 2012).

Vetle: Vetle viser i mindre grad en mental innstilling om vekst. Han har også hatt en stor interesse for apparatturn, og innsatsen har vært god i perioder. På den andre siden viser han mange tendenser til en konstant mental innstilling. Han har slitt med å finne strategier for å komme seg tilbake etter skader. Han fokuserer en del på medfødte egenskaper som en viktig del for å nå langt. Og han har blitt veldig demotivert om han ikke har fått resultater som han ønsket. Alle disse eksemplene viser grad av en konstant mental innstilling (Dweck, 2012).

4.8 Generell diskusjon

I denne delen av masteroppgaven skal jeg ha en litt mer generell diskusjonsdel hvor jeg er innom mange av temaene. Fokuset er fortsatt på om noe skiller de beste fra de nest beste.

En av forskjellene jeg finner i studien er at de beste har søkt etter større utfordringer enn de nest beste. Jeg tolker det slik at de som har kommet lengst også har turt å tenke større, mens de som har kommet like bak har holdt seg mer til det sikre. Mennesker med en konstant mental innstilling kan velge å unngå situasjoner eller utfordringer fordi de er redd for å vise feil eller mislykkes (Dweck & Leggett, 1988). Personer med en mental innstilling om vekst ser heller på det «å prøve og feile» som en del av sin utviklingsprosess. Det kan virke som informantene som er kategorisert som «nest best» har unngått de store utfordringene, og heller

holdt seg til utfordringer de har større sannsynlighet for å klare. Dette kan ha ført til at flere viktige læringsprosesser har blitt forbigått hos disse deltakerne, om man ser det i lys av Dweck's teori (Dweck, 2012). Måten de beste snakker på så tolker jeg det som at disse to i mye større grad har turt å gå inn i utfordringer de kan mislykkes med. Forskjellen her er jo at disse to har sett på det som en del av prosessen, og derfor har de ikke latt seg knekke om de ikke har fått til utfordringen ved første forsøk. Mennesker med en konstant mental innstilling prøver til enhver tid å se gode ut, dette bidrar til at de viser frem ferdigheter de kan, og unngår å vise ferdigheter de ikke er like gode på (Molden & Dweck, 2006). Ved å unngå utfordringer som de ikke føler seg innenfor komfortsonen på, så vil de miste mange muligheter for å lære (Lee et al., 2012; Molden & Dweck, 2006). Om man ser på informantene fra nivå 2 og 3 sine svar rundt talentbegreper så ser man jo at de i større grad fokuserer på medfødte egenskaper, enn hva de fra nivå 1 har gjort. Det kan jo derfor tenkes at de «nest beste» i studien har en tanke om at de har dårlige evner om de mislykkes med en oppgave, mens de beste ser på det å feile som en del av det lange løpet. Det kan tolkes slik fordi individer som holder en konstant mental innstilling vil ved et misslytes forsøk tvile på om evnene sine er gode nok (Rourke et al., 2014). Jeg tolker det som at de som er kategorisert som nest best i studien har valgt å unngå noen situasjoner i frykt for å feile, noe som videre kunne svekket selvtilliten deres. Forskning på mentale innstillinger sier at om man har en konstant mental innstilling så er det vanskeligere å komme tilbake på nivået man var etter en hindring (Dweck, 2009). Informantene som er kategorisert som de nest beste har ofte slitt med motivasjonen etter en stor nedtur, utenom den ene nivå 2 deltakeren. Jeg tolker dette som at de som har latt motivasjonen synke etter en hindring, også har droppet å trene bra i ettertid, nettopp fordi dem har vært demotivert av hendelsen. Dette er et typisk tegn for en person med en konstant mental innstilling (Dweck, 1986). De to informantene fra nivå 1 har i større grad vist en mental innstilling om vekst med tanke på at de har funnet nye strategier og løsninger etter en hindring (Nussbaum & Dweck, 2008). Derfor tolker jeg det slik at de har fortsatt den gode jobben på trening hele tiden, selv etter litt motgang. Enten om man har høye eller lave egenskaper så vil synet man har på mentale innstillinger avgjøre utfallet av en hindring (Dweck, 1999). For mennesker med en konstant mental innstilling vil en nedtur føre til mye større negative konsekvenser enn personer med en mental innstilling om vekst. I stedet for å gi opp så vil et menneske med en mental innstilling om vekst finne nye strategier for å komme seg videre, og heller ta nedturen som lærdom, og som en del av prosessen (Dweck, 2006). Det virker som at nivå 1 deltakerne, og Felix fra nivå 2 har kommet seg raskt videre etter en hindring ved å lage nye planer og strategier. For de andre tre informantene som alle er

kategorisert som «nest best», så virker det som at flere nedturer gjennom deres karriere har ført til flere perioder med dårlig innsats. Nettopp fordi dem har valgt å gi opp, istedenfor å se etter nye løsninger og utfordringer. Forskning viser nemlig at det er vanskeligere for en person med en konstant mental innstilling å holde motivasjonen oppe etter motgang (Blackwell et al., 2007). Mennesker med en mental innstilling om vekst holder motivasjonen lettere oppe fordi de ser på motgangen som noe de skal lære noe av, i troen på at de skal få det til senere (Dweck et al., 2004).

Personer med en konstant mental innstilling mener at om man har gode medfødte egenskaper, så trenger man ikke å jobbe like hardt som de som har dårligere medfødte egenskaper (Dweck, 2010). Ved temaet innsats kan man tydelig se at de som har kommet lengst også verdsetter innsatsen mer. Begge informantene fra nivå 1 legger fokuset på innsatsen fremfor medfødte egenskaper, noe som er et tegn til en mental innstilling om vekst (Lee et al., 2012). Deltakerne fra nivå 2 og 3 prater i mye større grad om medfødte egenskaper som en avgjørende faktor, noe som kjennetegner en konstant mental innstilling (Dweck, 2007). Disse snakker også om innsatsen som viktig, men nevner også medfødte egenskaper som avgjørende. Dette kan ha vært en av grunnene til at de har lagt ned mindre innsats i sin trening. Dweck (2009) sier at individer med en konstant mental innstilling mener at om man har medfødte egenskaper så trenger man ikke jobbe så hardt for å få til noe. Samtidig kan de med dette tankesettet se på det å gi høy innsats til noe være et tegn på at de har lave evner innenfor feltet. Dette kan rett og slett bety at de nest beste har lagt ned mindre innsats fordi de ser ikke på innsatsen som det viktigste, mens de beste ser på den som en nøkkel for å bli best. Dweck (1999) skriver at synspunktet man har på innsatsen er avhengig av hvilke mentale innstillinger man holder. Har man en konstant mental innstilling har man troen på at man slipper å legge ned så mye arbeid i en oppgave om man har gode medfødte egenskaper. En person med en mental innstilling om vekst vil på den andre siden tenke at innsatsen man legger ned er avgjørende for om man får til oppgaven eller ikke (Dweck, 1999).

Ved temaet andres suksess så viste alle informantene en mental innstilling om vekst med tanke på at de unnet andre å gjøre det bra. Det er slik at om man unner sine konkurrenter å gjøre det bra, får motivasjon av andres seier, og bruker andre sin kunnskap for å utvikle seg selv, så holder man en mental innstilling om vekst (Dweck, 2007). Noe som var interessant her er at nivå 1 deltakerne ikke alltid unnet konkurrentene sine suksess ved konkurranser som var viktige for dem selv. Jeg tolker det slik at disse også holder en konstant mental innstilling

ved dette temaet. Individuer med en konstant mental innstilling føler de har dårligere kompetanse da de blir slått av sine konkurrenter (Dweck, 2012). Det kan være at de i disse situasjonene har vært redd for å svekke egen posisjon ved å ikke selv være den som vant. Informantene fra kategorien «nest best» hadde mange lignende svar som de «beste». Bortsett fra Felix som her viste en mental innstilling om vekst ved å svare at det viktigste for han var at ting ble rettferdig. Ellers var det ingen store forskjeller mellom gruppene ved dette temaet.

Ved temaet om talentbegrepet kommer det veldig frem at nivå 3 informantene tror at medfødte egenskaper har noe å si for at man skal bli god i noe. Dette er synlig ved at de fokuserer en del på akkurat dette. Dweck (2007) sier at mennesker med en konstant mental innstilling har et snevert syn på talent, de tror at noen mennesker er skapt for å klare ting bedre enn andre på forskjellige temaer. Svaret jeg får fra nivå 3 informantene på temaet om talent vender veldig mot en konstant mental innstilling. Dette kan jo være grunnen for at nettopp disse to sluttet tidligst med å satse på apparatturn. De følte kanskje at talentet sitt var for dårlig til å komme videre. Nivå 1 og 2 deltakerne snakker stort sett bare om treningstalent, interesse og vilje. Informantene fra nivå 1 gjør dette i større grad enn informantene fra nivå 2, med tanke på at nivå 2 deltakerne også er innom medfødte talenter som en del av det å komme langt. Mennesker med en mental innstilling om vekst verdsetter innsatsen og ser på det jevne gode arbeidet som veien til suksess (Dweck, 2012). Jeg tolker at nivå 1 informantene holder en mental innstilling om vekst her, med tanke på svarene jeg får. Disse fokuserer på faktorer man kan gjøre noe med, som; innsats, vilje, interesse, planlegging og målsetting. Nivå 1 deltakerne snakker også om et godt samarbeid med sine trenere. De prater blant annet om at de har delt målene sine med trenerne, som har hjulpet dem for å nå målene. Disse nevner også at de har søkt masse etter tilbakemeldinger for egen utvikling. Personer med en mental innstilling om vekst bruker tilbakemeldinger for å lære nye ting, disse individene er ikke redd for at andre skal gi dem kritikk, fordi de ser på kritikken som nødvendig for egen utvikling (Mangels et al., 2006). Jeg tolker det som at informantene fra nivå 2 og 3 ikke har søkt etter tilbakemeldinger på samme måte, dette kan være et tegn på en konstant mental innstilling. Personer med en konstant mental innstilling kan unngå å oppsøke tilbakemeldinger fordi de kan se på kritikk som et bevis på at de har lave evner, dette kan videre svekke selvtilliten (Mangels et al., 2006).

Dweck (1999) sier at individer som holder en konstant mental innstilling er veldig prestasjonsorienterte og ønsker å se gode ut til enhver tid. Dette kan være noe av grunnen for

at informantene fra nivå 2 og 3 ikke har hatt veldig tydelige mål. Det kan være at de har unngått å dele målene sine fordi dem er opptatt av å se gode ut til enhver tid. Mennesker med en mental innstilling om vekst er mer opptatt av mestringsmål, og er ikke opptatt av at de skal se gode ut hele tiden, men de er heller opptatt av egen utvikling (Dweck, 1999). Dette kan jo være grunnen for at informantene fra nivå 1 har vært veldig opptatt av målene sine, og samtidig turt å dele dem med de rundt seg.

4.9 Styrker og svakheter ved metoden

På slutten av denne diskusjonsdelen ønsker jeg å nevne noen styrker og svakheter ved metoden jeg har benyttet meg av.

En styrke ved kvalitativ metode er at man kan gå i dybden på temaer man ønsker å undersøke (Anderson, 2010). Dette er en styrke i denne oppgaven med tanke på at jeg ønsket å oppnå en dypere forståelse av problemstillingen; «Er det forskjell på den mentale innstillingen hos de som lykkes som seniorutøvere i apparatturn for herrer versus de som ikke lykkes?». Ved å benytte meg av denne metoden kunne jeg fange opp informasjon hos informantene som jeg ikke ville fått tak i ved for eksempel kvantitativ forskning. Samtidig har man ved kvalitativ metode en mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål for å få dybde i svarene (Anderson, 2010). Innenfor kvalitativ forskning er det også noen svakheter. Forskerens erfaringer og ferdigheter som intervjuer vil påvirke hvor bra studien blir (Anderson, 2010). Dette er en svakhet med tanke på at det er første gang jeg gjør en slik studie, og første gang jeg intervjuer på denne måten. Jeg måtte derfor ta så mye lærdom jeg kunne gjennom å lese litteratur, og gjennom pilotintervjuet jeg hadde. Ellers er det en svakhet at jeg er helt fersk på å utføre en slik type undersøkelse, og dermed ikke har noen tidligere erfaringer.

5.0 Konklusjon

Problemstillingen til oppgaven var; «Er det forskjell på den mentale innstillingen hos de som lykkes som seniorutøvere i apparatturn for herrer versus de som ikke lykkes?».

Den største forskjellen jeg har funnet med tanke på den mentale innstillingen hos de beste mannlige apparatturnerne i Norge versus de nest beste ligger på temaet utfordringer. Det er tydelig at de turnerne som har nådd lengst også har søkt etter nye utfordringer hele veien, og hatt størst mål. Grunnen til dette kan være at de som ikke har nådd like langt har en konstant mental innstilling ved dette temaet. Som betyr at man er redd for å feile og derfor har holdt seg til mer komfortable mål.

Da det kommer til temaet om hindringer så viser også de beste at de har en mental innstilling om vekst. Dette fordi de har hatt tydelige strategier for hvordan de skal komme seg gjennom en hindring. Disse har alltid kommet sterkere ut av det etter litt motgang. De nest beste har også kommet seg forbi hindringer, men noen har ikke hatt en tydelig strategi for det, og andre har slitt med motivasjonen i lengre perioder etter en nedtur. Jeg tolker dette som at det er en forskjell på den mentale innstillingen ved dette temaet.

Ved temaet som handler om innsats, så mener alle at den har vært god i perioder av karrieren. Forskjellen her er at innsatsen har dabbet av for de nest beste etter mange nedturer, mens de beste stort sett har klart og blitt motivert av nedturene sine. De har ønsket å bevise at de skulle klare oppgaven de har stått ovenfor, og derfor ikke sluppet seg ned. De beste har også vært skuffet imellom og innsatsen har sunket, men jevnt over har de holdt innsatsen oppe i større grad enn hva de neste beste har gjort.

Temaet som handler om å unne andre suksess så finner jeg ikke noen stor forskjell på informantene. Alle mener de i stor grad unner andre å gjøre det bra. Det er ved dette temaet jeg finner mest snev av en konstant mental innstilling hos de beste. Dette fordi de nevner at det har vært vanskelig å unne konkurrenter suksess i noen konkurranser som har betydd ekstra mye for dem selv. Her har det vært så viktig å gjøre det bra selv, at det har vært vanskelig å unne sine argeste konkurrenter suksess.

Ved temaet talent så legger de beste nesten alt fokuset sitt på faktorer man kan gjøre noe med. De nest beste legger et mye større fokus også på medfødte egenskaper, selv om disse også mener at treningsviljen er viktig for å nå langt. Så her kan man se en forskjell på den mentale innstillingen hos de beste versus de nest beste. De som har kommet lengst viser i større grad en mental innstilling om vekst ved dette temaet, med tanke på at de har sett på faktorer de selv kan gjøre noe med for å bli bedre, istedenfor medfødte egenskaper.

Jeg tolker funnene jeg har fått som at de som har vært best i apparatturn, også i større grad viser en mental innstilling om vekst, enn de nest beste. Jevnt over kan man se at svarene deres veies mot det å ha en mental innstilling om vekst. De nest beste viser også større grad av en mental innstilling om vekst på fler av temaene, men jeg tolker det også slik at de ved fler av temaene har en konstant mental innstilling. Jeg tolker også at nivå 3 informantene holder en større grad av en konstant mental innstilling enn hva informantene fra nivå 2 gjør, jevnt over.

Funnene i min studie viser at det er forskjeller på den mentale innstillingen hos de beste-versus de nest beste mannlige apparatturnerne i Norge. Det viser seg at de beste i større grad har en mental innstilling om vekst jevnt over. Dette er noe som støtter og står i stil med Carol Dweck sitt teoretiske rammeverk om mentale innstillinger.

6.0 Referanser

- Alhojailan, M.I. (2012) Thematic Analysis: A Critical Review of its Process and Evaluation. *West East Journal of Social Sciences*, 1, 39-47.
- Anderson, C. (2010). Presenting and evaluating qualitative research. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 74(8), 1-7.
- Blackwell, L., Trzesniewski, K., & Dweck, C. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78, 246-263. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology* (3). *Qualitative Research in Psychology* 77-101.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development* (1). Philadelphia: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success* (1). New York: Random House Publishing Group.
- Dweck, C. S. (2007). *Mental vekst: Et positivt tankemønster - den nye psykologien for å lykkes*. Falun, Sverige: ScandBook AB.
- Dweck, C. S. (2009) *Mindsets: Developing Talent Through a Growth Mindset*. Stanford University. *Olympic coach*. Volume 21. S. 4-7.
- Dweck, C. S. (2010). Even Geniuses Work Hard. *Educational leadership* (1). 16-20. Volume 68. <https://www.ascd.org/el/articles/even-geniuses-work-hard>

- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential* (1). Great Britain: CPI Mackays.
- Dweck, C. S., & Eaton, V. (u.å.). The mindset of a champion. *Psychology at Stanford University*. <http://www.sturgeonenglish.com/uploads/1/3/6/0/13602064/the-mindset-of-a-champion-by-carol-dweck.pdf>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Dweck, C. S., Mangels, J. A., & Good, C. (2004) *Motivational effects on attention, cognition and performance* (1). Columbia University.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying Achievement Goals and Their Impact. *Journal of Personality and Social Psychology* (3). Vol. 85, 541–553. Columbia University. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.454.5136&rep=rep1&type=pdf>
- Grimen, H. & Ingstad, B. (2008). Kvalitative forskningsopplegg. *Gyldendal akademisk* (2). 321-349). Oslo
- Hong, Y-Y., Chiu, C-Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit Theories, Attributions, and Coping: A Meaning System Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* (3). 588-599. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.454.8674&rep=rep1&type=pdf>
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2006). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (3). Oslo. Utgiver: Abstrakt.
- Johansen, B. T., Høigaard, R. & Fjeld, J.B. (2009) *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (1). Kristiansand: Høgskoleforlaget.

- Lee, Y-H., M.A., Heeter, C., Magerko, B., & Medler, B. (2012) Gaming Mindsets: Implicit Theories in Serious Game Learning. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 2012; 15(4), 190–194. Doi: 10.1089/cyber.2011.0328
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2006, (1). 75–86.
doi: 10.1093/scan/nsl013
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook* (2). Sage publications.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006) Finding “Meaning” in Psychology A Lay Theories Approach to Self-Regulation, Social Perception, and Social Development. *American Psychologist* 61(3), 192-203. Doi: 10.1037/0003-066X.61.3.192
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998, Vol. 75, (1), 33-52. Doi: 10.1037//0022-3514.75.1.33
- Nussbaum, D., Dweck, C. S. (2008). Defensiveness Versus Remediation: Self-Theories and Modes of Self-Esteem Maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (5). 599-612. Doi: 10.1177/0146167207312960
- Rourke, E., Haimovitz, K., Ballwebber, C., Dweck, C. S., & Popovic, Z. (2014). Brain Points: A Growth Mindset Incentive Structure Boosts Persistence in an Educational Game. *Association for Computing Machinery*. 3339-3348
http://eleanorourke.com/papers/brainpoints_chi.pdf
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product* (1) New York: Routledge.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode (4)*. Bergen: Fagbokforlaget.

Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & Health Sciences*, 2013 (3). 398-405. doi: 10.1111/nhs.12048.

7.0 Godkjenning NSD



Anne Marte Pensgaard
Postboks 4014 Ullevål stadion
0806 OSLO

Vår dato: 19.03.2018

Vår ref: 59347 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

Tilråding fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 20.02.2018 for prosjektet:

<i>59347</i>	<i>Hvilken betydning har tankesettet for eliteutøvere i apparatturn for herrer?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anne Marte Pensgaard</i>
<i>Student</i>	<i>Lars Jørgen Fjeld</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

8.0 Informasjon til deltakerne

Hei! Jeg skriver min masteroppgave ved NIH. Den handler om mentale innstillinger hos mannlige norske apparatturnere. Jeg kontakter derfor deg fordi du har vært tidligere apparatturner.

Det jeg ønsker er å ha et intervju med deg, som varer ca 1 time. Intervjuet skal være med å svare på problemstillingen; «Er det forskjell på den mentale innstillingen hos de som lykkes som seniorutøvere i apparatturn for herrer versus de som ikke lykkes?».

Alle opplysninger vil bli anonymisert, og du vil ikke bli gjenkjent i oppgaven. Du har rett til å trekke deg om du skulle ønske dette.

Derfor spør jeg om du vil være med på dette prosjektet ved at jeg har et intervju med deg?

Mvh

Lars Jørgen Fjeld

9.0 Intervjuguide

Introduksjon av utøver

- **Kan du fortelle hvordan du var som utøver?**
- Når startet du på turn?
- Hvorfor valgte du å holde på med turn så lenge?

Talentbegrepet

- **Hva er legger du i begrepet «turntalent»?**
- Om jeg nevner navn som Kohei Uchimura, Oleg Verniaiev og Fabian Hambuchen. Tror du «normale» mennesker kan oppnå det dem har klart? Eller må man ha medfødte talenter?
- Hvordan tror du et turntalent blir skapt?

Utfordringer

- **Kan du fortelle om en stor utfordring du har hatt som turner? Hvordan gikk det?**
- Kan du fortelle litt om hva slags utfordringer du søkte etter som turner?
- Om du ikke fikk til et mål du satt deg, hvordan jobbet du videre?
- Hvilke typer utfordringer motiverte deg?
- Om treneren stilte deg ovenfor en vanskelig oppgave, hvordan reagerte du på det?

Hindringer

- **Har du som turner opplevd noen hindringer eller nedturer? Fortell?**
- Hvordan har disse hindringene påvirket deg?
- Hvordan vil du si at du taklet nedturer (som for eksempel en dårlig konkurranse, skade eller sykdom)? Kan du utdype?
- Har nedturene påvirket atferden din i noen retning?

Innsats

- **Hvordan var innsatsen din på trening? Utdyp?**
- Hvor mye av tiden din har gått til apparatturn?
- Har du ofret bort andre interesser for å trene turn istedenfor? (Familie, fester, annen hobby). Fortell?
- Da du har blitt skadet, hvor mye tid har du brukt på rehabilitering?
- Hvor viktig er innsatsen for å kunne prestere i turn?
- Tror du at de beste apparatturnerne i verden har lagt betydelig mer innsats i sin trening enn de som er nest best?
- Tror du at du har lagt mer innsats og timer i treningen din enn de som ikke har oppnådd like bra resultater som deg?

Kritikk

- **Var du en utøver som søkte etter å få tilbakemeldinger på elementene/øvelsene du gjorde?**
- Hvem spurte du om tilbakemeldinger?
- Hvordan spurte du?
- Hva ville du oppnå med tilbakemeldingene du fikk?
- Hvordan håndterte du at en annen utøver eller trener kom for å gi deg tilbakemelding på noe han/hun ville at du skulle rette på?
- Reagerte du forskjellig i forhold til hvem som ga deg tilbakemeldinger? Fortell.
- Hvordan forholdt du deg om en trener eller utøver var uenig med deg i hvordan en teknikk skulle utføres?
- Synes du det er bra at noen utfordret deg, eller ga deg kritikk, om de var uenig med deg i forhold til en turnøvelse?
- Kan du fortelle hva slags kvaliteter du søkte i en trener?

Andres suksess

- **Unnet du andre som du konkurrerte mot å gjøre det bra?**
- Ble du motivert av andres suksess? Hvordan?
- Hva var du mest opptatt av! Egen utvikling? eller resultatene dine? Utdyp
- Si at du akkurat har vunnet NM sammenlagt, men at du har hatt flere store feil. Er du da fornøyd uansett?
- Var du opptatt av å utveksle kompetanse (diskutere turn) med dine konkurrenter? hvordan gjorde du dette?
- Hvordan ville du bli oppfattet av andre? Fortell

Målsetting

- **var målsetting viktig for deg? Fortell**
- Kan du fortelle om hvilke typer mål du har satt deg som turner?
- Hvilke typer mål var du mest opptatt av?
- Hvordan håndterte du situasjonen om du ikke oppnådde et mål du hadde satt deg?
- Hva gjorde du om målene var veldig enkle å oppnå?

Selvtillit

- **Hvordan har selvtilliten din vært som turner? Utdyp**
- Tvilte du noen gang på egne evner? Fortell?
- Om du er favoritt til en konkurranse, men ender på 2. plass tross at du har gjort det du kan. Hvordan føler du deg da?

Motivasjon

- **Hvor viktig har motivasjonen vært for din turnkarriere? Fortell**
- Kan du fortelle litt om hva som ga deg motivasjon?
- Kan du fortelle om en periode/episode hvor du har vært demotivert

Potensial

- **Har du medfødte egenskaper som har bidratt mye for at du har kommet til det nivået du har vært i.**
- Tror du noen er født for å bli gode i turn, mens andre ikke har sjans?
- Hva ser du på som de viktigste egenskapene et menneske må ha for å bli en turner på toppnivå?
- Hva slags egenskaper burde en trener se på for å utvikle sine utøvere best mulig?

Har tankesettet blitt påvirket

- Hvem har påvirket mentaliteten din mest? Fortell
- Mens du har holdt på som aktiv turner. Har noen påvirket tankesettet ditt i en retning?
- Har du andre tanker i dag, enn hva du hadde når du var junior, om hvordan man skal jobbe for å bli så god som mulig? Fortell.

