

Julian Smørdal

Opplevelsen av mekanisk massasje

Seks norske toppidrettsutøveres subjektive opplevelser av mekanisk massasje knyttet til mental restitusjon og løsrivelse: En kvalitativ studie

Masteroppgave i Coaching og psykologi
Seksjon for Idrett og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2023

Sammendrag

Bakgrunn: Et økende omfang av fysiske, kognitive og emosjonelle krav, gjør at toppidrettsutøvere er sårbare for et vidt spekter av mentale utfordringer. I lys av denne utviklingen, anses både fysisk og mental restitusjon fra arbeidsrelatert innsats, som viktig i forebygging av mental helse og velvære. Mekanisk massasje har bidratt til nedgang i jobbrelatert stress hos friske voksne. **Hensikten** med denne studien var å undersøke den subjektive opplevelsen til toppidrettsutøvere som mottok mekanisk massasje, for å få innsikt i om og hvordan dette kan fasilitere mental restitusjon og løsrivelse.

Metode: Seks utøvere fra tre ulike idretter (3 fra friidrett; 2 fra bueskyting; 1 fra Esport) mottok mekanisk massasje i 20 minutter - to ganger per uke i tre uker. Erfaringene og opplevelsene ble innhentet gjennom individuelle semistrukturerte intervjuer. Datamaterialet ble analysert ved å ta i bruk en induktiv tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006).

Resultater og diskusjon: Gjennom tre overordnede temaer ble respondentenes opplevelser og erfaringer belyst og diskutert: 1) *Idrettens egenverdi og krav*, 2) *mental trening & 3) den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje*. Resultatene viser at respondentene opplever mekanisk massasje som en positiv faktor for mental avkobling. Funnene indikerer at mekanisk massasje kan fasilitere mental restitusjon ved å tillate mottakeren å oppnå fullstendig avslappelse. Enkelte respondenter erfarte idrettsrelaterte tanker under massasjeøkten, mens andre opplevde en friere tankeprosess og en økt kognitiv distanse til sin egen idrett (Balk et al., 2017). Resultatene antyder at mekanisk massasje, miljøet og omgivelsene spiller en viktig rolle for å skape de ideelle betingelsene for et fritt tankemønster, samt løsrivelse.

Nøkkelord: *Mekanisk massasje; mental restitusjon; mental løsrivelse; mental hvile*

Abstract

Background: An increasing range of physical, cognitive and emotional demands means elite-athletes are vulnerable to various mental challenges. Considering this development, physical and mental recovery from work-related effort is considered necessary to preserve mental health and well-being. Mechanical massage has contributed to a decrease in work-related stress in healthy adults. **This study aimed** to investigate the subjective experience of elite-athletes who received mechanical massage, to find out if and how this can facilitate mental recovery and detachment.

Methods: Six athletes from three different sports (3 from athletics; 2 from archery; 1 from esports) received mechanical massage for 20 minutes - twice per week for three weeks. The experiences were obtained through individual semi-structured interviews. The data were analyzed using an inductive thematic analysis (Braun & Clarke, 2006).

Results and discussion: Through three overarching themes, the respondents' experiences were illuminated and discussed: *1) The inherent value and demands of the sport, 2) mental training & 3) the subjective experience of mechanical massage.* The results reveal that the respondents experience mechanical massage as a positive factor for mental relaxation. The findings indicate that mechanical massage can facilitate mental recovery by allowing the recipient to achieve complete relaxation. Some respondents experienced sports-related thoughts during the massage session, while others experienced a freer thought process and an increased cognitive distance to their own sport (Balk et al., 2017). The results suggest that mechanical massage, the environment, and surroundings play an important role in creating the ideal conditions for mental exploration and detachment.

Keywords: *Mechanical massage; Mental recovery; Mental detachment; Mental rest*

Innhold

Sammendrag	3
Abstract.....	4
Innhold.....	5
Forord	7
1.0 Innledning og bakgrunn for studien	8
1.1 Eksisterende kunnskap og forskning.....	9
1.2 Hensikten med studien	10
2.0 Teoretisk rammeverk.....	11
2.1 Mental restitusjon	11
2.2 Mental hvile.....	14
2.3 Avspenning	15
2.4 Mental løsrivelse.....	17
3.0 Metode.....	20
3.1 Valg av metode.....	20
3.2 Forskningsdesign	21
3.3 Utvalg	22
3.4 Instrument	24
3.5 Gjennomføring.....	24
3.6 Analyse av data	27
3.7 Etske overveielser	29
4.0 Analyse og diskusjon.....	31
4.1 Idrettens egenverdi og krav.....	32
4.1.1 Treningsmengde	33
4.1.2 Trivsel.....	35
4.1.3 Sentrale faktorer for egen prestasjon.....	36
4.1.4 Diskusjon – idrettens egenverdi og krav.....	38
4.2 Mental trening.....	40
4.2.1 Erfaring.....	41
4.2.2 Opplevd viktighet av det mentale aspektet i egen idrett	42
4.2.3 Mentale treningstiltak	44
4.2.4 Diskusjon – Mental trening.....	46
4.3 Den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje	48
4.3.1 Tanker og følelser som oppstod underveis.....	51
4.3.2 Endring i tankemønster	52
4.3.2.1 Situasjoner hvor tilsvarende tanker og følelser kan oppstå	53
4.3.3 Stimuli som kan påvirke opplevelsen.....	54

4.3.4	Diskusjon – den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje	55
4.4	Post – intervju	58
4.4.1	Erfaringer fra massasjeperioden	58
4.4.2	Tilgjengelighet	60
4.4.3	Diskusjon – post-intervju	61
5.0	Generell diskusjon	62
5.1	Metodisk diskusjon	62
5.2	Styrker og begrensninger	63
5.3	Fremtidig forskning	64
6.0	Oppsummering	65
	Referanser	66
	Tabelloversikt	73
	Figuroversikt	74
	Vedlegg	75
	<i>Vedlegg 1: Informasjonsskriv fokusgruppeintervju</i>	<i>76</i>
	<i>Vedlegg 2: Informasjonsskriv individuelle intervju</i>	<i>80</i>
	<i>Vedlegg 3: Intervjuguide</i>	<i>84</i>
	<i>Vedlegg 4: Godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata</i>	<i>86</i>

Forord

To innholdsrike år ved Norges Idrettshøgskole nærmer seg slutten, og jaggu ble det ferdigstilt en masteroppgave! Det siste året – som har vært viet til denne oppgaven – har bydd på mange flotte, tidvis krevende og ikke minst lærerike erfaringer. Prosessen har vært utrolig givende, og jeg føler meg heldig som har hatt muligheten til å få et dypere innsyn i noe som vekker nysgjerrigheten min, nemlig idrettspsykologi. I løpet av denne prosessen har jeg vært så heldig som har fått lov til å bli kjent med idrettsutøvere, som har gitt meg innblikk i deres verden. Tusen takk for at dere ville vie deres tid til dette prosjektet – uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til!

Selv om det ofte kan føles ensomt og ensformig å gjennomføre et slikt prosjekt, er det flere som fortjener en takk. Først og fremst vil jeg takke min veileder, Anders Meland, for et enormt engasjement i prosjektet. Du har til enhver tid vist tillit, nysgjerrighet og ikke minst tilstedeværelse i våre samtaler og i samarbeidet. Du er virkelig til inspirasjon. Tusen takk!

En stor takknemlighet må også rettes til mine medstudenter som har bidratt med gode diskusjoner, mye latter og uvurderlig moro! Tusen takk til min kjære familie som gjennom hele utdannelsesløpet mitt har vist stolthet, nysgjerrighet og kjærlighet for mine valg. Det settes umåtelig stor pris på!

Sist, men absolutt ikke minst, så vil jeg rette en stor takk til min kjære samboer som alltid viser sin støtte, omsorg og forståelse for meg. Det er alltid godt å komme hjem til deg, Maria. Tusen hjertelig takk!

Oslo, juni 2023

Julian Smørdal

1.0 Innledning og bakgrunn for studien

“...should have been idyllic, but in reality, it was the worst holiday ever because I was very tense, and could only think about the forthcoming season. So my mind was in the opposite of a relaxed mode”

- Didier Drogba (2015, s. 88).

Sitatet over gjenspeiler noe av temaet i denne oppgaven; hvordan kan toppidrettsutøvere, som er villig til å gjøre alt for å bli best i verden, klare å løsrive seg og få nok fri fra tanker om idretten sin til å hvile? Toppidrettsutøvere står overfor økende fysiske, kognitive og emosjonelle utfordringer, samt en tett pakket konkurransekalender og kortere perioder uten konkurranser (Soligard et al., 2016). Ifølge Rice et al (2016) er idrettsutøvere sårbar for et vidt spekter av psykologiske utfordringer som kan knyttes til både idrettslige faktorer og ikke-idrettslige faktorer. Den intense psykiske og fysiske påkjenningen idrettsutøvere opplever er et unikt aspekt, og kan bidra til økt risiko for utvikling av lidelser (2016). En undersøkelse gjennomført på eliteutøvere i Australia viste at nesten halvparten av deltakerne erkjente symptomer på minst én av de mentale helseproblemene som ble vurdert, noe som tilsvarer det som er rapportert i samfunnet (Gulliver et al., 2015). I tillegg til fysisk belastning og konkurransstress, står eliteutøvere overfor en rekke "arbeidsrelaterte"-belastninger (Rice et al., 2016). I lys av denne utviklingen, anses både fysisk og mental restitusjon fra arbeidsrelatert innsats, som viktig i forebygging av helse og velvære (Sonntag & Fritz, 2007). Mental løsrivelse fra arbeidsrelaterte tanker har vist å kunne ha en stor påvirkningsgrad på underliggende restitusjon (Sonntag & Fritz, 2015). Oversatt til en idrettslig kontekst, refererer mental løsrivelse til en persons opplevelse av å være borte fra kravene til trening eller konkurranse. Dette innebærer at personen har sluttet å tenke på idrettsrelaterte problemer eller utfordringer. Mental løsrivelse kan bidra til fysisk helse og mentalt velvære da det hjelper med å gjenopprette ressurser som ble tømt under fysisk anstrengelse (Demerouti med flere, 2009).

Temaet er dermed å anse som aktuelt innenfor toppidrettskontekst, og det kan være nyttig å utforske flere verktøy som kan fasilitere mental restitusjon og løsrivelse. Mekanisk massasje har vist seg å bidra til nedgang i jobberelatert stress og økt årvåkenhet (Field et al., 1996). Men, hvordan opplever toppidrettsutøvere å sitte i en massasjestol i et mørklagt rom uten ytre

distraksjoner? Hvilke tanker og følelser oppstår underveis i massasjeøktene? Kan mekanisk massasje bidra til avspenning, mental restitusjon og løsrivelse hos idrettsutøvere, og i så fall hvordan og på hvilken måte? Det er svarene på disse spørsmålene jeg ville undersøke nærmere i min masteroppgave.

1.1 Eksisterende kunnskap og forskning

Massasje har blitt anvendt i flere kulturer siden tidlig sivilisasjon, og har en lang tradisjon i en idrettslig kontekst (Hemmings, 2000). Massasjeterapi innebærer manipulasjon, metodisk trykk, friksjon og elting av kroppen, og hevdes å implementere både mekaniske og reflekterende effekter (Calder, 1990). Ovennevnte effekter har ført til anvendelse av massasje hos idrettsutøvere med formål om å fremme fysiologiske og psykologiske effekter (Hemmings, 2000). Ifølge Hemmings et al. (2000) er effektene av sportsmassasje først og fremst psykologiske, og kan generere følelsen av initiell effekt på restitusjon og påfølgende prestasjon. Forskning hevder at massasje bidrar til økt emosjonelt velvære, ro, forbedret humør, avspenning og redusert angst (Hemmings et al., 2000). En studie gjennomført av Zadkghosh et al. (2015) undersøkte effekten av massasjeterapi på angst, depresjon og stress hos unge brytere i alderen 15-18 år (N = 24). Intervensjonsgruppen mottok sportsmassasje i 25 minutter per massasjeøkt, totalt 10 ganger. Resultatene, som sammenlignet depresjons-, angst- og stresspoeng mellom intervensjons - og kontrollgruppene, viste en signifikant nedgang i opplevd nivå av depresjon, angst og stress mellom de to gruppene.

Interessen for mekanisk massasje (massasjestol) har de senere årene økt i tråd med effekten av verktøyet, og befester seg som en moderne trend for healing, komfort og utvikling eller vedlikehold av mentalt velvære (Kim, 2015). Med mekanisk massasje menes: apparater som anvender mekaniske verktøy som massasjeballer, ruller og luftputer for å automatisk massere brukers kropp (Lim et al., 2018). Med henblikk til fremskritt i teknologien, har nye fremtredende massasjestoler utviklet seg de siste tiårene til å implementere en virkningsfull opplevelse av massasje som banking, elting og akupunktur-trykk (Kim, 2015). Dermed anser enkelte forskere at effektiviteten av mekanisk massasje er tilnærmet lik ordinær massasje (Lim et al., 2018). I en studie gjennomført av Field et al. (1996) ble det gjort et eksperiment for å undersøke effektene av mekanisk massasje som terapiform, med et utvalg bestående av friske voksne (N = 26) og en kontrollgruppe (N = 24). Intervensjonsgruppen mottok mekanisk

massasje i 15 minutt, to ganger per uke i fem uker, mens kontrollgruppen ble spurt om å sitte rolig i massasjestolen. Resultatene av studien viste at intervensjonsgruppen oppnådde en økning i alfa - og betakraft hjernebølger (målt ved EEG), noe som forskerne tydet som økt årvåkenhet. Videre ble angst - og kortisolnivået hos intervensjonsgruppen målt lavere etter massasje, samt en signifikant nedgang i jobbrelatert stress (Field et al., 1996).

En annen studie som inkluderte voksne ansatte for å undersøke effekten av mekanisk massasje, er studien til Muller et al. (2015). Hensikten med studien var å undersøke mulige effekter av mekanisk massasje og mentale treningsprogrammer på ansattes opplevelse av angst, stressfølsomhet og løsrivelse. Ansatte fra fire ulike arbeidsplasser ble tilfeldig fordelt i en av følgende grupper: 1) *Massasje og mental trening*, 2) *Kun massasje*, 3) *Kun mental trening*, 4) *Sittende i massasjestolen uten massasje eller mental trening*, og 5) *Kontrollgruppe*. Resultatene viser ingen signifikante forskjeller mellom de fem forskningsgruppene for noen av punktene over, men dersom man ser på gruppe 2 (kun massasje), viser resultatene en signifikant nedgang «*somatic trait anxiety*» under hele perioden Muller et al. (2015).

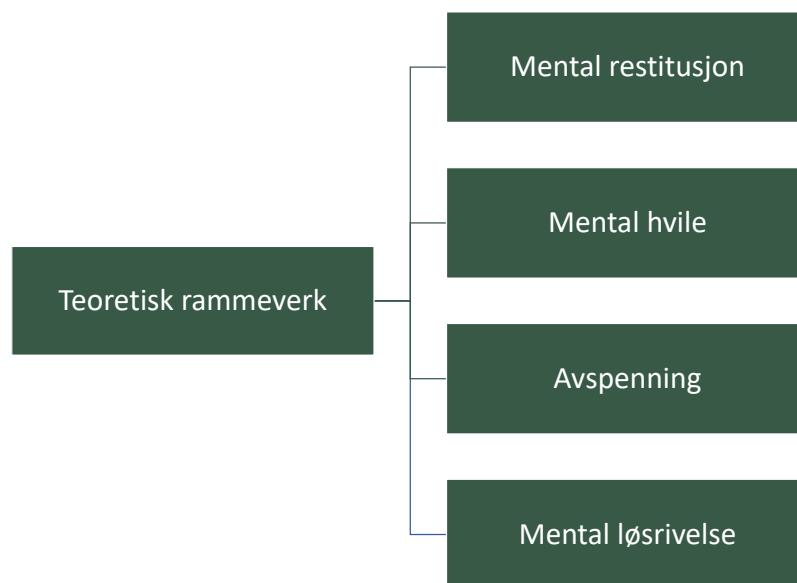
1.2 Hensikten med studien

Formålet med denne studien er å undersøke hvordan idrettsutøvere opplever mekanisk massasje som et mentalt avkoblingsverktøy ved å belyse de subjektive erfaringene til respondentene. Målet ved studien er todelt:

- A) Undersøke toppidrettsutøveres subjektive opplevelse knyttet til mekanisk massasje
- B) Undersøke hvordan mekanisk massasje kan fasilitere mental restitusjon og løsrivelse

2.0 Teoretisk rammeverk

Toppidrettsutøvere står overfor økende fysiske, kognitive og emosjonelle utfordringer, samt en tett pakket konkurranskalender og kortere perioder uten konkurranser (Soligard et al., 2016). Kognitive krav påvirker hovedsakelig informasjonsbehandling som beslutningstaking og persepsjon (Hanton et al., 2005), mens emosjonelle krav hovedsakelig dreier seg om den nødvendige innsatsen for å håndtere følelser, eksempelvis skuffelse over egen prestasjon (Nicholls & Polman, 2007), eller mellommenneskelig konflikt (Hanton et al., 2005). Brewer (2009) hevder at det mentale aspektet kan være avgjørende for å skille en vinner fra en taper innen idrett. Som et resultat av dette, blir restitusjon stadig viktigere for å opprettholde deres mentale helse og velvære, samt for å gjenopprette deres prestasjonskapasitet. Med dette som utgangspunkt er oppgavens teoretiske rammeverk basert på følgende konsepter (se modell 1):



Modell 1: Oversikt over oppgavens teoretiske rammeverk

2.1 Mental restitusjon

Restitusjon er et vidt begrep som strekker seg over flere fagfelt. Kellmann et al. (2018) forklarer begrepet som en multifasettert (f.eks. fysiologisk og psykologisk) gjenopprettingsprosess sett i forhold til tid. Dersom en persons restitusjonsstatus (dvs. biopsykososiale balanse) er forstyrret av ytre eller indre faktorer, vil fatigue som følge av

fysisk- og mental anstrengelse kunne utvikle seg. Fatigue kan derimot kompenseres med restitusjon, hvor organismens balanse gjenvinnes ved å reetablere de investerte ressursene på et fysiologisk og psykologisk nivå (Kellmann et al., 2018).

Stallman & Hurst (2016) påpeker at idrettsutøvere som også er involvert i universitetsstudier er svært utsatt for studierelaterte stressfaktorer, som studierelaterte krav, balansen mellom studier og livet, og økonomisk belastning. Et omfattende forskningsarbeid har siden vist at langvarig eksponering for arbeidsrelaterte krav, både fysisk og mentalt, samt stressrelaterte tanker, kan hemme restitusjonsprosessen (Bauer et al., 2014). Fysisk restitusjon innebærer først og fremst normalisering av fysiologiske funksjoner (f.eks. blodtrykk, hjertesyklus), og restaurering av energilagre (f.eks. blodsukker og muskelglykogen) (Balk et al., 2019). ER-modellen (Effort-Recovery model), utviklet av Meijman & Mulder (2013), sier spesifikt at en sentral forutsetning for optimal fysisk restitusjon er at de funksjonelle systemene som benyttet ikke lenger er anstrengt. I følge Hausswirth & Mujika (2013), blir fysisk restitusjon vanligvis oppnådd gjennom bevisst hvile, kombinert med ernæring og hydrering. Mental restitusjon dreier seg om tilbakevending til grunnleggende nivåer av mentale evner som konsentrasjon eller beslutningstaking (Balk et al., 2019).

I en forlengelse av det ovenfornevnte hevder Kellmann et al. (2018) at restitusjon anses som et paraplybegrep som kan karakteriseres av flere modaliteter, eksempelvis regenerering eller psykologiske restitusjonsstrategier. Regenerering i idrett refererer i følge Kellmann et al. (2018) det fysiologiske aspektet av restitusjon, og omhandler fysisk tretthet induisert ved trening eller konkurranse. Ofte anvendte og vitenskapelig evaluerte regenereringstilnærminger omfatter strategier som for eksempel Cold Water Immersion (bruk av isvann) og søvn. I kontrast kan mental fatigue (kognitiv utmattelse) hovedsakelig kompenseres ved å anvende psykologiske restitusjonsstrategier som kognitiv selvregulering, ressursaktivering og psykologiske avspenningsteknikker (2018). Videre skiller Kellmann (2002) mellom passive, aktive og proaktive tilnærminger for restitusjon. Passive metoder kan variere fra bruk av eksterne metoder (eksempelvis massasje) for å iverksette en hviletilstand preget av fysisk inaktivitet. Aktiv restitusjon (f.eks. nedjogging) involverer hovedsakelig fysiske aktiviteter rettet mot å kompensere de metabolske reaksjonene til fysiske utmattelse. Proaktiv restitusjon (f.eks. sosiale aktiviteter) innebærer et høyt nivå av selvbestemmelse ved å velge aktiviteter tilpasset individuelle behov og preferanser (Kellmann & Beckmann, 2018).

Forskning viser at det å eksponere idrettsutøvere for mental hvile etter trening og konkurranse (f. eks hviledager) fasiliterer mental restitusjon (Eccles et al., 2022). Utilstrekkelig mental restitusjon har akutte effekter som inkluderer nedsatt kognitiv (f. eks kvaliteten på beslutningstaking) under prestasjon (Eccles et al., 2021). Utilstrekkelig mental restitusjon har i tillegg kroniske effekter, som inkluderer utbrenthet – et erfaringsyndrom preget av emosjonell og fysisk utmattelse, redusert gjennomføringsevne og sportsdevaluering (Eklund & DeFreese, 2015). Sportsdevaluering reflekterer en nedgang i idrettsutøverens lidenskap for den hengitte idretten, og hens ønske om å fortsette den sportslige prestasjonsutviklingen (Giusti et al., 2020).

På bakgrunn av den multifaktorielle karakteren av begrepet restitusjon, bør vurdering av restitusjon-fatigue kontinuumet bli sett i forhold til idrettens krav. Mens idrettsspesifikke resultater fungerer som et mål for prestasjon, vil andre fysiologiske og psykologiske mål gi integrert informasjon om en idrettsutøvers restitusjon og biofysiske balanse (Kellmann et al., 2018). Hvordan en utøver oppfatter egen beredskap til å prestere, beskriver en kritisk determinant av restitusjon (2018). Ofte anvendte psykologiske mål på individuelle reaksjoner på akutt og kronisk treningsbelastning er vurderingen av opplevd anstrengelse (RPE; Borg, 1998), Profile Of Mood States (McNair et al., 1992) og Recovery-stress Questinaire for Athletes (Kallus & Kellmann, 2016). RPE representerer et mål på intensitet og belastning, mens Profile Of Mood States kan kategoriseres som et reflekterende mål på respons av treningsbelastning eller andre stimuli. Recovery-Stress Questinaire for Athletes måler frekvensen av både nåværende symptomer og aktiviteter/tilstander relatert til restitusjon for de tre foregående dagene og nettene, og adresserer både uspesifikke og idrettsspesifikke områder av stress og restitusjon. Samlet sett er psykologiske mål for restitusjon hos idrettsutøvere preget av deres sensitivitet og gjennomførbarhet (feasibility), og representerer en viktig komponent i hvordan monitorere restitusjon-fatigue kontinuumet (Kellmann et al., 2018). I en forlengelse av idrettens krav og i sammenheng til oppgavens utvalg, forklarer Lee (2009) at statiske idretter tillater utøverne lengre treningsøkter, da det setter høyere krav til mental konsentrasjon og visuell oppmerksomhet fremfor fysisk utøvelse. Dette kan sees i kontekst med studien som viser at utbredelsen – samt effekten - av mental trening varierer fra idrettsgren til idrettsgren (Zengin & Kirkbir, 2020).

Med henblikk til det større omfanget av konseptuelt rammeverk innenfor vurdering av restitusjon, ligger den primære utfordringen i begrepets multifaktorielle natur. Enhver enkelt

fysiologisk eller psykologisk parameter vil begrense seg til å fremheve kun et isolert aspekt av restitusjon og fatigue (Kellmann et al., 2018). Det er imidlertid hull i vår forståelse av forholdet mellom hvile og restitusjon, og innenfor litteraturen omkring restitusjon, blir hvile sjeldent definert. Begrepene blir enkelte ganger brukt om hverandre, mens i andre sammenhenger konseptuelt adskilt (Hauswirth & Mujika, 2013; Kellmann, 2010). For å danne et tydelig grunnlag for forståelsen omkring begrepene, definerer denne studien begrepene som adskilte konseptualiseringer.

2.2 Mental hvile

Hvile betraktes som en nøkkelkomponent innenfor konseptualiseringer av restitusjon (Kellmann et al., 2018), og utvikling på “ekspertnivå” (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993, s. 363) i bevegelsesrelaterte domener. I lys av litteratur knyttet til restitusjon er hvile assosiert med “inaktivitet”, som anses som opphør eller reduksjon av deltakelse i trening (Eccles & Kazmier, 2019, s.90). Begrepet foreslås som sentralt for å «komme seg» etter fysisk og psykisk utmattelse som følge av trening eller konkurranse (Kellmann et al, 2018, s. 241). I lys av ovennevnt kunnskap kan utilstrekkelig restitusjon bidra til ansats av overtrening, hvor symptomene inkluderer fatigue, nedsatt prestasjonsevne og humørforstyrrelser (Meeusen et al., 2013). I tillegg kan utilstrekkelig restitusjon - som nevnt tidligere - bidra til utbrenthet, et syndrom preget av fysisk og emosjonell utmattelse, redusert prestasjonsevne og sportsdevaluering (Eklund & DeFreese, 2015). Videre foreslås *fullstendig hvile* som det eneste effektive middelet mot overtrening, mens *genuin hvile*, som innebærer å minimere treningsbelastning og kansellere konkurranser, regnes som en sentral behandling for utbrenthet (Hauswirth & Mujika, 2013). I tillegg til å bli presentert som en preventiv funksjon, anses hvileprosessen – både mentalt og fysisk – som det mest effektive middelet for å fremme restitusjon etter utbrenthet (Eccles et al., 2021).

Eccles et al. (2021) påpeker at mental hvile ikke er synonym med mental restitusjon, da førstnevnte også tjener en nøkkelfunksjon som rammer idrettsutøvere, nemlig utvikling av nye ferdigheter. Mental hvile spiller en nøkkelfaktor i prosessen til å tilegne seg nye, taktiske og tekniske ferdigheter. Forskning indikerer at mer hvile mellom øvingssesjoner fører til bedre ferdighetslæring enn mindre hvile mellom sesjonene (Shea et al., 2000). Eccles et al. (2022) viser til følgende eksempel: Ved å fordele øvingssesjoner over flere dager vil det føre

til mer læring enn å planlegge det samme antallet øvingssesjoner på en enkelt dag. En forklaring på denne effekten er at mer mental hvile mellom øvingssesjoner, tillater at minner om nylig innøvde bevegelser kan dannes eller konsolideres bedre i hjernen. I kontrast, ved å øve igjen for tidlig etter en innledende økt kan det resultere i mental aktivitet som forstyrrer minnekonsolideringen. Konsolidering av minne involverer den nevrobiologiske metamorfosen av minner utvikles fra relativt ustabile tilstander til en mer permanent form, en prosess som kan vare fra timer til dager. Nye repetisjoner av den gitte oppgaven under denne prosessen forstyrrer konsolideringen av minnene om den opprinnelige repetisjonen (Shea et al., 2000). Konseptualiseringer innenfor dette forskningsområdet er imidlertid begrenset til fysisk inaktivitet (Eccles & Kazmier, 2019).

En ytterligere bekymring vedrørende definisjoner av hvile som fysisk inaktivitet, er at opphør av fysisk aktivitet ikke garanterer at psykologisk aktivitet også opphører (Eccles et al., 2022). Mens tidligere forskning innen idrettspsykologi legger vekt på studiet av angstopplevelser under konkurranser, viser nyere forskning at et vidt spekter av idrettsrelaterte stressorer fører til at idrettsutøvere opplever angst utenfor trening og konkurransekontekster - også under hviledager. Som et eksempel rapporterte en tidligere profesjonell fotballspiller i en casestudie utført av Roderick and Schumacker (2017), at han konstant tenkte på sin egen prestasjon – «*like ivy that grows in everything*» (s. 169) - noe som gjorde det vanskelig for ham å "koble av" når han ikke trente eller konkurrerte. Innenfor idrettspsykologiens fagfelt har det blitt tatt lite hensyn til å konseptualisere hvile som «psykologisk inaktivitet», og til å forstå forholdet mellom denne formen for hvile og utøverens restitusjon (Lemyre & Fournier, 2013). Det har imidlertid i nyere tid blitt gjennomført forskning på psykologisk løsrivelse hos idrettsutøvere, som bli nærmere utdypet i et eget underkapittel.

2.3 Avspenning

Eksisterende forskning indikerer at de fleste vellykkede idrettsutøvere brukte avspenningsteknikker sammenlignet med mindre vellykkede idrettsutøvere (Gould, Eklund & Jackson, 1993). I tråd med dette viser undersøkelser at avspenningsteknikker kan være gunstig for idrettsutøvere ved å øke selvtillit, konsentrasjon og fokus, prestasjon, samt redusere angst og stress (Weinberg & Gould, 2023). Forskning viser at utøvere som har en høyere grad av tilstedeværelse, opplever økt opphisselse og har mer positive holdninger til

idretten (Uhm et al., 2020). Moran (2012) påpeker i sin studie at konsentrasjon og fokus er basert på bevisste valg. Dette innebærer å kanalisere den mentale innsatsen mot relevant informasjon som er viktig å fokusere på.

Pusteteknikker, meditasjon og progressiv og øyeblikkelig avspenning er alle avspenningsteknikker. Den somatiske metoden for meditasjon er en måte å øke bevisstheten om seg selv i idrettsprestasjoner (Thiese & Huddleston, 1999). Meditasjon stammer fra yogisk vitenskap (Morris, 1998), men har blitt overført til idrettslig kontekst på grunn av dens helhetlige vektlegging av integrering av psykofysiske funksjoner (Behncke, 2004). Meditasjon defineres som mental trening, og ved å sette søkelys på spesifikke aspekter av fysisk følelse kan individet være oppmerksom på sammenhengen mellom fysiologiske funksjoner og psykologisk aktivitet (2004). Meditasjon og andre former for avspenning reduserer sympatisk aktivering ved å redusere frigjøringen av katekolaminer og kortisol, samtidig som det fremmer økt parasympatisk aktivitet, som igjen senker hjertefrekvensen og forbedrer blodstrømmen til indre organer og bort fra periferien (Manocha, 2000). I tråd med dette, viser en banebrytende studie av John et al. (2011) nedgang i kortisolnivået (stresshormon) hos en gruppe elite-skyttere som gjennomførte trening i oppmerksomhetsmeditasjon i fem uker, sammenlignet med en kontrollgruppe. I en forlengelse av dette viser en undersøkelse, som inkluderer idrettsutøvere, at meditasjon er en viktig faktor for å forbedre idrettslige prestasjoner - og jo høyere nivå av idrettslig kompetanse, desto viktigere synes meditasjon å være for å håndtere og redusere angstnivåer (Kudlackova et al., 2013). En studie gjennomført av Kee and Wang (2008), hevder at langvarig praksis av meditasjon forsterker opplevelsen av «flyt», som innebærer fravær av negative tanker og en følelse av forbedret fysisk og psykologisk funksjon. I tillegg viser Burns (2016), som sammenlignet fordelene ved å meditere med å ikke meditere, at deltakerne som mediterte opplevde mindre stress, bekymring, sosial usikkerhet, frykt og sinne (2016)

En annen avspenningsteknikk, samt mentalt treningsverktøy, er visualisering. Visualisering hjelper idrettsutøvere med å redusere prestasjonsangst og forbedre prestasjonen ved å forestille seg konkurransesituasjoner eller begivenheter som virker avslappende (Parnabas et al., 2014). Visualisering innebærer å bruke forestillingsevnen til å trene på ulike situasjoner, og ved å aktivere flere sanser under visualiseringen, blir den mer livaktig (Pensgaard & Hollingen, 2006).

2.4 Mental løsrivelse

Eksisterende forskning viser at mental løsrivelse fra tanker har en stor påvirkningsgrad på underliggende restitusjon (Sonntag & Fritz, 2015). Oversatt til en idrettslig kontekst, refererer mental løsrivelse til en persons opplevelse av å være borte fra kravene til trening eller konkurranse. Dette innebærer at personer har sluttet å tenke på idrettsrelaterte problemer eller utfordringer (Sonntag & Fritz, 2007). Forskning på området anbefaler at idrettsutøvere evner å løsrive seg fra idretten og dens krav fra tid til annen for å holde seg mentalt og fysisk frisk (Jeffreys, 2005). Mental løsrivelse er et konsept som tradisjonelt er assosiert med *Stressor-Detachment Model of Recovery* (Sonntag & Fritz, 2007, 2015) som opprinnelig stammer fra organisasjonspsykologi. Begrepet er konseptualisert som en opplevelse som innebærer en reduksjon eller opphør av tanker om stressende aspekter ved arbeid når en er borte fra arbeidsplassen (Eccles & Kazmier, 2019). Dette inkluderer tanker som ellers underbygger belastning, og skadelige fysiologiske og psykologiske symptomer (2019).

Det har blitt funnet at mental løsrivelse modererer forholdet mellom psykologiske idrettskrav og følelsen av tilstrekkelig psykologisk restitusjon (Balk et al., 2017). Ettersom den idrettslige profesjonen speiler arbeids- og næringslivkontekster på enkelte områder, kan modeller brukt til å forklare velvære, restitusjon, og prestasjon i arbeidsmiljøer være verdifulle for å forstå disse konseptene i en idrettslig kontekst (DeFreese & Smith, 2013). Eksempelvis har eksisterende forskning påpekt viktigheten av å løsrive seg fra jobb-relaterte krav, hvor løsrivelse defineres som "*et individs opplevelse av å være borte fra jobb*" (Etzion et al., 1998). Ved å la individer få en pause fra jobb-relaterte krav, bidrar løsrivelse til å gjenopprette individers oppbrukte kapasitet. I en forlengelse av dette har det blitt fremhevet at høyere evne til løsrivelse er assosiert med lavere nivåer av emosjonell utmattelse, tretthet og negativ påvirkning (Sonntag & Fritz, 2015).

Balk et al. (2019) benyttet et tverrsnittsundersøkelingsdesign for å utforske sammenhengen mellom psykologisk distanse, mental energi og forekomsten av skader blant fritidsutøvere, ved bruk av utvalgte spørsmål fra *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes* (Kallus & Kellmann, 2016), som spør utøverne om deres opplevelser de siste tre dagene. Psykologisk distanse ble målt ved bruk av to spørsmål fra Pressure sub-scale (f.eks. "Jeg klarte ikke å skru av tankene mine"). Fire spørsmål fra Lack of Mental Energy-subskalaen ble brukt til å måle mental energi (f.eks. "Jeg klarte ikke konsentrere meg"), og fire spørsmål fra Injury-

subskalaen ble brukt til å måle forekomsten av skader (f.eks. "Deler av kroppen min verket"). Resultatene viste at psykologisk distanse hadde en signifikant positiv sammenheng med mental energi ($r=0.44$), og en signifikant negativ sammenheng med forekomsten av skader ($r=-0.43$). Videre viser forskning at idrettsutøvere med skader opplever høyere nivåer av psykisk stress enn utøvere uten skader, og depresjon har vist seg å være en av de mest vanlige emosjonelle reaksjonene på skader (Appaneal et al., 2009).

I tråd med krav og restitusjon, kan løsrivelse deles inn i fysisk, kognitiv og emosjonelle komponenter (de Jonge et al., 2012). Fysisk løsrivelse kan referere til evnen til å riste av seg den fysiske anstrengelsen av trening eller konkurranse. Fysisk avslappelse - bevisst eller ubevisst - betraktes som den primære måten å oppnå fysisk løsrivelse (Balk et al., 2017). I en studie gjort på eliteutøvere, har Balk et al. (2017) skilt mellom kognitive og emosjonelle komponenter av psykologisk distanse. Kognitiv distanse defineres som å legge alle tanker om den hengitte idretten til side. Emosjonell distanse defineres som avstand fra negative idrettsrelaterte følelser som er opplevd i løpet av dagen, som kan forstyrre restitusjonen som følge av økt opphisselse og - hvis det vedvarer - energireduksjon. Et dagbokdesign ble brukt for å utforske forholdet mellom idrettslige krav, kognitiv og emosjonell distanse og restitusjon blant eliteutøvere. Konstruksjonene ble målt via spørsmål som var utledet fra restitusjonsskalaer som opprinnelig stammer fra organisasjonspsykologi. I løpet av en normal treningsuke rapporterte utøverne hver kveld nivået av kognitiv og emosjonell belastning som ble opplevd i idretten den gitte dagen. Utøverne rapporterte også deres nåværende nivå av distanse fra disse kognitive og emosjonelle kravene. Til slutt rapporterte de i hvilken grad de følte seg restituert både kognitivt og emosjonelt. Resultatene viste at emosjonelle idrettslige krav som ble opplevd den dagen, hadde en signifikant negativ sammenheng med kognitiv restitusjon ($r = -0.22$) og emosjonell restitusjon ($r = -0.10$) ved sengetid. Emosjonell distanse hadde en signifikant positiv sammenheng med kognitiv restitusjon ($r = 0.25$) og emosjonell restitusjon ($r = 0.33$) ved sengetid. Videre dempet emosjonell distanse sammenhengen mellom emosjonelle idrettslige krav og følelsen av emosjonell restitusjon (Balk et al., 2017).

Manglende kognitiv distanse kan forstyrre restitusjonen ved at stressrelaterte tanker forstyrrer bevisstheten og forlenger psykofysiologisk aktivitet (Brosschot et al., 2006). I kontrast vil tilstrekkelig løsrivelse bidra til å gjenopprette kapasitet ved at tanker knyttet til fremtid og/eller fortid ikke virker påtrengende på individet (Sonnentag & Fritz, 2007). Avslutningsvis refererer emosjonell løsrivelse til evnen til å ta avstand fra opplevde negative følelser. Slike

følelser kan potensielt forstyrre evnen til å restituere som et resultat av økt opphisselse og energimangel (Lundqvist & Kenttä, 2010). Økt negativ påvirkning etter å ha blitt møtt med mindre stressfaktorer har vært knyttet til økt antall inflammatoriske markører (Sin et al., 2015).

3.0 Metode

I dette kapitlet presenteres og begrunnes oppgavens metodiske valg. Dette omfatter fremgangsmåte, rekruttering av utvalg, etiske dilemmaer og overveielser.

3.1 Valg av metode

I følge Dalland (2013b) er metode en fremgangsmåte - et middel til å løse problemer – som forteller oss noe om hvordan vi kan fremskaffe eller etterprøve kunnskap. Innenfor forskningsfeltet skiller en gjerne mellom to hovedkategorier; kvalitativ forskning og kvantitativ forskning (Brottveit, 2018). Mens kvantitative metoder har en tendens til å fokusere på faktorer eller sammenhenger av observasjoner i et stort utvalg av mennesker, retter kvalitative metodologier fokuset mot deltakernes erfaringer og opplevelser (Yardley, 2000). Kvalitative data består typisk av mer intensive undersøkelser med færre enheter, hvor målet er å anskaffe mangfoldet av fortolkninger hos respondenter (Jacobsen, 2021). I kontrast blir kvantitative data ofte knyttet til omfattende undersøkelser med flere enheter, hvor målet er å generalisere (Jacobsen, 2021).

Ved å ta i bruk i en realistisk ontologi og konstruktivistisk epistemologi (Clarke & Braun, 2013), ble det anvendt en ideografisk tilnærming (Sparkes & Smith, 2013). Gjennom retrospektive semistrukturerte intervju ble den subjektive opplevelsen og erfaringen hos idrettsutøvere som mottar mekanisk massasje innhentet. I en refleksivitetskontekst hevder Sparkes & Smith (2013) at forbindelsen mellom forsker og studiet kan være en sterk kraft i å forme mange aspekter i forskningsprosessen, fra emnevalg til måten data rapporteres på og hvordan disse tolkes. For å sikre en transparent prosess der det er mulig å forstå begrunnelsen bak metodiske valg og vurderinger, vil jeg først beskrive min bakenforliggende interesse for det aktuelle temaet. En langvarig interesse for omfanget av idrettsutøvers mentale helse, motivasjon og dedikasjon har drevet meg til å studere idrettspsykologi. Det dynamiske forholdet mellom fysiske og psykiske krav til egenskaper i en idrettslig kontekst har gjennom årene fattet min interesse ytterligere. Et dypere dykk i empirien i bacheloroppgaven min gjorde at jeg ønsket å vite mer om de subjektive opplevelsene hos toppidrettsutøvere i møte med prestasjonsprosessen.

3.2 Forskningsdesign

Fra et forskningsøyemed vil et grunnleggende utgangspunkt for valg av forskningsdesign være at en velger et design som er best egnet til å belyse forskningsformålet (Postholm & Jacobsen, 2018). Denne studien inkluderte både semistrukturerte dybdeintervju og fokusgruppeintervju som en del av datainnsamlingsmetodikken.

Semistrukturert intervju

Innenfor kvalitativ forskning er intervju den mest anvendte metoden, hvor formålet er å oppnå en dypere forståelse av andres personers opplevelse av ulike situasjoner (Thagaard, 2018). Et kvalitativt intervju er ofte semistrukturert (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2018), og en slik fremgangsmåte kan generere omfattende informasjon om personers meninger, holdninger, erfaringer og hvordan de evaluerer sin livssituasjon (Tanggaard & Brinkmann, 2012; Thagaard, 2013). En slik tilnærming er gunstig når det er lite eksisterende forskning på det aktuelle temaet (Thagaard, 2018). Det typiske semistrukturerte intervjuet baserer seg ofte på en intervjuguide, hvor intervjuets temaer er fastlagt på forhånd, men rekkefølgen av spørsmålene kan variere (Thagaard, 2018). Thagaard (2018) påpeker at det semistrukturerte intervjuet besitter en fleksibel struktur som gjør det mulig å tilpasse spørsmålene til deltakerens beskrivelser, og kan gi rom for å inkludere temaer som ikke er planlagt på forhånd. Kvalitativ forskning innenfor det konstruktive paradigmet er et samarbeid mellom deltaker og forsker, og ved anvendelse av semistrukturert intervju gis det rom for at intervjueren kan føre en åpen samtale med intervjupersonen, med henblikk til den metodologiske strukturen og forskningsemnet (Morris, 2015).

Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervjuet inkluderer en gruppe på fem til ti personer som deler sine erfaringer og kunnskaper knyttet til ett eller flere temaer (Polit & Beck, 2014). Bruk av fokusgruppeintervju kan bidra til økt innsikt i holdninger, erfaringer og synspunkter som er utbredt i forskningsområdet man skal studere. Gjennom åpen diskusjon presenteres kjennskap til nye erfaringer og holdninger innenfor et område, og kan bidra til å utdype relevant kunnskap knyttet til oppgavens temaområder (Thagaard, 2018). Det er viktig å overveie utfordringer ved anvendelse av fokusgruppeintervju, som blant annet vegring av å dele sine synspunkter foran andre deltakere (Polit & Beck, 2014). Det er dermed sentralt å presentere alle deltakere,

samt oppmuntre til aktiv deltakelse og minne dem på at de er til stede på bakgrunn av besittelse av erfaring og kompetanse av høy relevans.

3.3 Utvalg

For å besvare forskningsspørsmålet i denne studien, benytter studien et strategisk utvalg. En slik strategi sørger for at utvalget består av objekter som har relevant kunnskap om temaet som undersøkes (Polit & Beck, 2014). I denne studien består utvalget av idrettsutøvere på et elitenivå. “Elitenivå” innbefatter at inkluderte deltakere utøver idretten sin på et nasjonalt og/eller internasjonalt sportslig nivå under prosjektet.

I kvalitative studier er det ikke nødvendig med en spesifikk minimumsgrense for antall respondenter eller informanter som skal inkluderes i studien (Kvale & Brinkmann, 2019). I fenomenologiske studier er det vanlig å inkludere et begrenset antall respondenter, ofte rundt ti eller færre (Polit & Beck, 2014). Det endelige antallet respondenter avhenger imidlertid av hvorvidt metningspunktet er nådd, som vil si at man ikke lenger innhenter ny informasjon som gir ytterligere innsikt i fenomenet. Det er dermed viktigere å rette fokus på kvaliteten av informasjonen som innhentes, heller enn antallet respondenter (Braun & Clarke, 2021). I denne studien ble det først gjennomført et fokusgruppeintervju med totalt to respondenter - én kvinnelig og én mannlig – bestående av en postdoktor og en overingeniør ved Norges Idrettshøgskole. I selve datainnsamlingen til studien ble det inkludert totalt seks respondenter, bestående av én kvinnelig og fem mannlige idrettsutøvere som faller innenfor inklusjonskriteriene til studien.

Rekruttering av deltakere

Som en del av oppgavens hovedformål var det ønskelig å rekruttere idrettsutøvere med ulike fysiske krav for å se hvilken retning det påvirker opplevelsen av mekanisk massasje. Dalland påpeker at “(...) valget av intervjupersoner avhenger av hva du ønsker å vite noe om. Ved å velge personer som du mener har bestemte kunnskaper eller erfaringer, gjør du et strategisk valg” (2013, s. 162). Studiens utvalg er strategisk ved at alle inkluderte respondenter besitter ulike egenskaper, samt bedriver en idrett som er relevant for oppgavens formål (Thagaard, 2018).

Det ble gjort tidlige undersøkelser om hvem som kunne være aktuelle respondenter for dette studiet. Trenerne og lagledere ble kontaktet via epost for deltakerforslag. I den sammenheng fikk de tilsendt utfyllende informasjon om hva prosjektets formål var, samt hva det ville bety for utøveren å delta (i likhet med rekrutteringsskrivet beskrevet i avsnittet nedenfor). Av de få trenerne og laglederne som besvarte henvendelsen var det ingen som presenterte utøverne sine som disponibel for deltakelse i prosjektet. Derfor kontaktet jeg utøvere direkte gjennom epost og sosiale medier. Det resulterte i at fire utøvere viste interesse for deltakelse i prosjektet (tre friidrettsutøvere og én esportutøver). Deretter valgte jeg å kontakte flere utøvere gjennom «gatekeepers» (Sparkes & Smith, 2013). Dette kan være søsken, venner, bekjente og/eller støttepersonell som jobber direkte med lag eller utøvere via ulike særforbund eller Olympiatoppen. Dette førte til at ytterligere to respondenter (bueskyting) ble rekruttert til prosjektet.

Det ble utarbeidet et rekrutteringsskriv med informasjon om “(...) *hva undersøkelsen går ut på, hva hensikten er med den, og hvem en eventuelt håper skal ha nytte av den*” (Dalland, 2013, s. 105). Skrivet ble sendt til aktuelle deltakerne per e-post, og inkluderer informasjon om hvilke rettigheter deltakeren innehar, varigheten av datainnsamlingen, kriterier for deltakelse, kontaktinformasjon og øvrige formaliteter (Vedlegg 2). Dalland (2013a) påpeker graden av viktighet for å informere respondenter om muligheten til å trekke seg fra prosjektet til enhver tid, uten at det skal medføre videre konsekvenser. Nedenfor illustrerer en oversikt over inkluderte respondenter, intervju type og utøvernes idretter:

Respondenter	Intervju type	Idrett
Student	Pilot	Studentidrettsutøver
Student	Pilot	Studentidrettsutøver
Student	Pilot	Studentidrettsutøver
Utøver 1	Intervju	Friidrett
Utøver 2	Intervju	Friidrett
Utøver 3	Intervju	Friidrett
Utøver 4	Intervju	Esport (CS:GO)
Utøver 5	Intervju	Bueskyting
Utøver 6	Intervju	Bueskyting

Tabell 1: Oversikt over respondenter, intervju type og utøvernes idretter.

3.4 Instrument

I vitenskapelig forskning betraktes et kvalitativt intervju som en aktivitet som genererer kunnskap, men hvilken kunnskap som kan oppnås avhenger av hvordan intervjuet er planlagt og gjennomført (Kvale & Brinkmann, 2019). I kvalitativ forskning fungerer forskeren som en viktig del av datainnsamlingsprosessen ved å innhente og tolke data, og ved å utvikle intervjuguide basert på for forståelse og teori innenfor det aktuelle fagfeltet (Kvale & Brinkmann, 2019). Med henblikk på dette, er forskerens integritet avgjørende for intervjuets betydning, siden intervjueren selv utgjør det viktigste verktøyet for kunnskapsinnhenting (Kvale & Brinkmann, 2019). I denne studien ble det innhentet data gjennom semistrukturerte dybdeintervju hvor intervjueren, en Olympus VN-541 PC Diktafon og intervjuobjekt var de eneste instrumentene i intervjuprosessen. I tillegg ble den mekaniske massasjen gjennomført i en massasjestol av typen «Bwell Pausen» som er levert av Bwell, plassert på Idrettspsykologisk laboratorium ved Norges idrettshøgskole.

Intervjuguide

Intervjuguide blir av Kvale & Brinkmann beskrevet som et “(...) *manuskript som strukturerer intervjuforløpet mer eller mindre stramt. Guiden kan enten inneholde noen temaer som skal dekkes, eller være en detaljert rekkefølge av omhyggelige formulerte spørsmål*” (2019, s. 162). Guiden skal fungere som et verktøy til intervjuene, og i løpet av prosjektet tilegnes det kunnskaper som gjør prosessen mer flytende (Dalland, 2013b). Det vil bli benyttet den samme intervjuguiden under hele prosessen, noe som underbygger Tanggaard & Brinkmanns (2015) anbefaling om å lære intervjuguiden utenat ettersom fokuset er på respondenten, og ikke neste spørsmål. Med mål om å skape en bredere forståelse av de aktuelle temaene angitt i oppgaven, samt ferdigstille en best mulig intervjuguide rettet mot deltakerne, ble det gjennomført et fokusgruppeintervju som ble styrende for intervjuguidens innhold og omfang.

3.5 Gjennomføring

I kommende underkapittel presenteres studiens praktiske gjennomføring, samt hvilke utfordringer og endringer som ble gjort underveis.

Litteratursøk

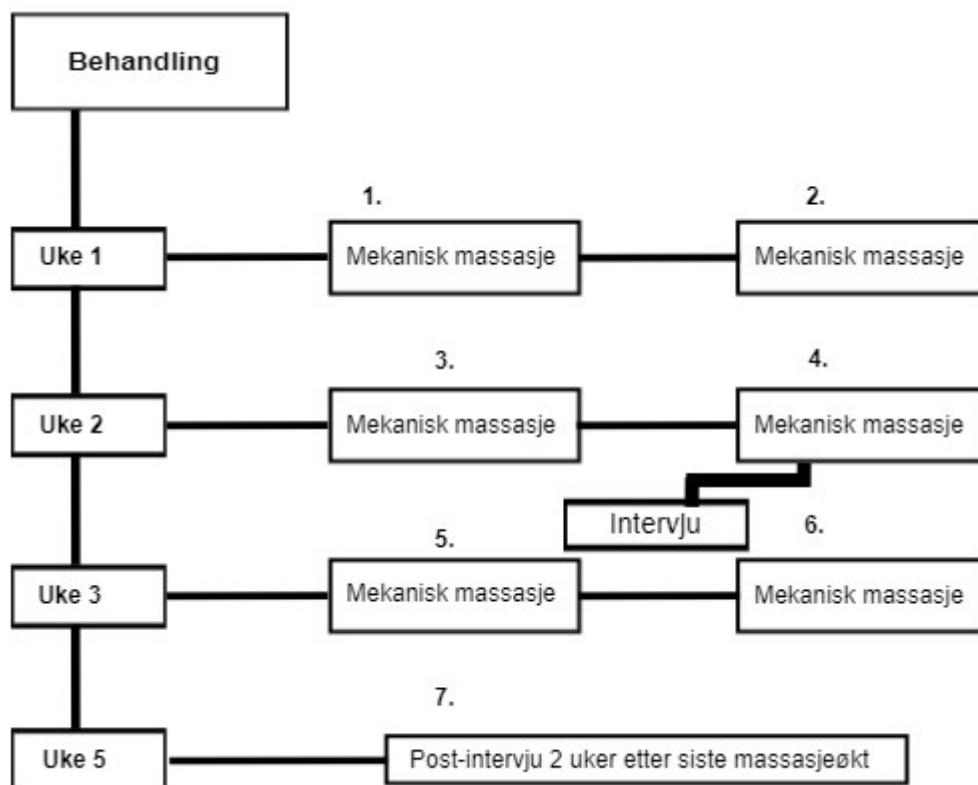
Før forskningsprosjektet startet ble det utført litterære søk i Oria, SPORTdiscus, Pubmed og google scholar med søkeordene: *Mechanical massage, Massage, athletes, detachment, mental recovery, mental rest og psychological effects*. Søkeordene ble anvendt både separat og kombinert med hverandre for å oppnå et bredere utgangspunkt. I enkelte kombinasjoner og søk ble det avgrenset til et maksimum på 15 år gamle artikler for å snevre inn søkeresultatene.

Fokusgruppeintervjuet

I det aktuelle studiet ble respondentene til fokusgruppeintervjuet kontaktet og informert om studiens formål, og de ble invitert til å delta i et fokusgruppeintervju hvor de kunne dele sine tanker og erfaringer knyttet til temaet. Det ble sendt ut forespørsel til fire personer med høy grad av kunnskap og relevans knyttet til tema, men kun to av dem hadde mulighet til å delta. Formålet med fokusgruppeintervjuet var ikke å oppnå enighet eller å gi svar på de spørsmålene som ble diskutert, men heller å opparbeide seg en større grad av kunnskap og innsikt med henblikk til studiens tema. Synspunktene fra diskusjonene ble brukt til å utvikle intervjuguiden slik at den blir best mulig egnet for de individuelle intervjuene. Denne tilnærmingen er i tråd med Kvale og Brinkmann (2019) sin forståelse av formålet med fokusgruppeintervjuer, hvor målet er å skaffe mer innsikt i et emne og bruke denne innsikten til å utvikle intervjuguiden for videre undersøkelser. Fokusgruppeintervju er en egnet metode for å undersøke nye områder, ettersom åpne diskusjoner og meningsutvekslinger kan gi mer spontane og emosjonelle synspunkter enn individuelle intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2019). På en annen side kan en utfordring med fokusgruppeintervju være at noen personer kan vegre seg eller føle seg ukomfortable med å dele sine synspunkter foran en gruppe (Polit & Beck, 2014). Derfor startet fokusgruppeintervjuet med at alle presenterte seg selv og sin bakgrunn, og ble forsikret om at de var ønsket som deltakere fordi de sitter inne med verdifull kunnskap og erfaringer om emnet. I en slik ikke-styrt intervjustil og gruppesamspill blir moderatorens kontroll over intervjuet redusert, noe som kan føre til en viss grad av kaos. Samtidig kan dette gjøre det lettere for respondentene å uttrykke synspunkter som vanligvis ikke er like tilgjengelige (Kvale & Brinkmann, 2019). Samtlige deltakere i dette intervjuet var svært engasjerte, og interaksjonen varte i omtrent 1 time (65 minutter). En rask oppsummering av de diskuterte temaene ble gjort, og respondentene ble spurt om de hadde noe de ønsket å legge til. Etter fokusgruppeintervjuet opplevde forskeren at dette var til stor hjelp for intervjuguiden til de individuelle intervjuene og at det bidro til kunnskap og forståelse rundt temaet.

Massasjeøktene og semistrukturerte intervjuer

I kjølvannet av fokusgruppeintervjuet ble studiens intervjuguide utbedret i tråd med tilegnet kunnskap og forståelse fra fokusgruppeintervjuets respondenter. Deretter ble det avtalt tidspunkt for gjennomføring av datainnsamling hos de inkluderte respondentene i studien. Det ble anslått at varigheten på datainnsamlingen var omtrent tre uker. Hver enkelt deltaker mottok mekanisk massasje i 20 minutter - to ganger per uke i tre uker (Se figur 1). Dermed blir det totalt seks massasjeøker per deltaker. I etterkant av fjerde massasjeøkt ble det foretatt et semistrukturert intervju med varighet på 20-40 minutter. For å hente inn deltakernes opplevelse i etterkant av perioden - og uten tilknytning massasje - ble det i tillegg foretatt et post-intervju omtrent to uker etter siste massasje-økt.



Modell 2: Illustrasjon av gjennomføringen av prosjektet.

Hovedintervjuene ble som nevnt gjennomført etter fjerde massasjeøkt, hvor deltakeren ble sittende i massasjestolen. Intervjuguiden var bygget opp med tre hovedkategorier: *Idrettens egenverdi og krav*, *Mental trening og Opplevelsen av mekanisk massasje*. Alle intervjuene ble initiert ved at lydopptaket ble startet, og deretter fortalte respondentene litt om seg selv, sin bakgrunn, samt hvilken betydning idretten deres hadde for dem i dag. Intervjuene ble

gjennomført som semistrukturerte intervjuer, noe som innebærer en fleksibel struktur hvor forskeren ikke på forhånd vet hvordan intervjuforløpet vil utspille seg (Thagaard, 2018). Denne fremgangsmåten gir imidlertid en fleksibilitet som gir forskeren muligheten til å tilpasse spørsmålene ut fra respondentenes svar, samtidig som det tillater forskeren å stille spørsmål som ikke var planlagt på forhånd (Thagaard, 2018). Etter første hovedkategori var gjennomgått fortsatte forskeren å følge de planlagte temaene og spørsmålene i neste kategori. Selv om intensjonen var å følge den oppsatte rekkefølgen, tillot forskeren respondentene å snakke fritt, og fulgte opp med naturlige spørsmål fra de temaene som ble berørt. Temaene ble vanligvis introdusert med åpne spørsmål, som ga deltakerne muligheten til å gi egne betraktninger og tanker, etterfulgt av mer inngående spørsmål som forsøkte å få en dypere forståelse av deres opplevelser og erfaringer. Forskeren la vekt på å gi deltakerne tid til å reflektere over spørsmålene, og det var derfor også perioder med taushet under intervjuene. For å bekrefte respondentenes svar, brukte forskeren enkle bekræftende spørsmål og gjentok ofte respondentens uttalelser for å bekrefte at de hadde forstått og tolket det riktig.

Ved gjennomgått forhåndsplanlagte spørsmål, fikk respondentene mulighet til å tilføye informasjon, kommentere intervjusituasjonen eller greie ut om temaer vi ikke hadde berørt. Samtlige respondenter utviste høy grad av samarbeidsvilje og engasjement under intervjuene, noe som ble oppfattet som et tegn på kvalitet og som skapte en avslappet og uanstrengt gjennomføring for forskeren (Thagaard, 2018). Til tross for at det var varierende kunnskaps- og erfaringsnivå til både enkelte temaer i intervjuet og som toppidrettsutøver, sitter forsker igjen med at samtlige respondenter har vært nyttige for studien.

3.6 Analyse av data

I det kommende underkapittelet beskrives analyseprosessen av innsamlet data. I analysen av innsamlet data, vil det være nødvendig å bearbeide informasjonen for å kunne trekke frem essensen som svarer på problemstillingen (Polit & Beck, 2014). Det finnes ingen fastsatte regler for hvordan kvalitativ data bør analyseres, og det er en rekke ulike analysemetoder som kan benyttes (2014).

Transkribering

Etter gjennomføringen av intervjuprosessen står man igjen med flere timer med lydopptak som må transkriberes. Råmaterialet viser en total tid på 3 timer og 26 minutter. I denne fasen abstraheres og fikseres som har funnet sted fra muntlig til skriftlig form, så nøyaktig som mulig (Kvale & Brinkmann, 2019). En av de største utfordringene i transkripsjonsprosessen er å overføre muntlig språk til skriftlig form og fange opp både ordvalg og intonasjon. Fordelen med lydopptak er at man kan spole frem og tilbake og lytte flere ganger for å sikre størst mulig nøyaktighet (2019). Utfordringen ved lydopptak er at gestikuleringer, ansiktsuttrykk, kroppsspråk og holdninger usynliggjøres. Slike kroppslige uttrykk ble derfor, så tilstrekkelige som mulig, notert underveis i intervjuene. Det er i tillegg blitt gjort en muntlig tilnærming, som betyr at intervjuobjektets svar har blitt gjengitt ordrett (Kvale & Brinkmann, 2019). Det har blitt for eksempel inkludert ord i transkriberingen som «eh», «liksom» og «altså». Dette er alle ord som kan indikere objektets tenkepauser, usikkerhet eller andre kjennetegn. I denne studien har både hovedintervjuer og post-intervjuer blitt transkribert, som har resultert i totalt 50 sider og 26 923 ord.

Tematisk analyse

Ved oppstart av analysering av innsamlet data, ble analyseverktøyet MAXQDA benyttet. Transkribert data ble importert til dette programmet, noe som gjorde det lettere å systematisere og analysere innsamlet data. Analysen er inspirert av tematisk analyse, som er en fleksibel og hensiktsmessig analyseform innenfor det psykologiske paradigmet (Braun & Clarke, 2006). En tematisk analyse er beskrivende og kan gi en overordnet fremstilling av respondentenes perspektiver og erfaringer. Overordnet handler tematisk analyse om å gjøre seg kjent med dataene. Deretter kode dataen, før man plasserer dem i temaer som knytter seg til oppgavens problemstilling (2006).

Prosessen startet allerede under datainnsamlingen og transkriberingen, da jeg gjorde meg kjent med dataene. Deretter startet kodingen, hvor forsker markerer meningsenheter som kan stå alene (Malterud, 2012). Neste steg var å kategorisere disse meningsenhetene inn i temaer og subtemaer. Enkelte subtemaer ble slått sammen da det genererte for få koder og kan relateres til hverandre, eksempelvis «trivsel» og «skole/jobb». Jeg gikk frem og tilbake mellom de ulike kategoriene, og leste over transkripsjonene gjentatte ganger for å sørge for at det ikke ble etterlatt relevante fraser underveis i prosessen. I den siste delen av analysen ble alle temaer og subtemaer underlagt de overordnede temaene fra intervjuguiden, illustrert i *modell 3*.

Validitet

I den kvalitative tilnærmingen er det utviklet en rekke kriterier for å sikre troverdigheten til forskningen, og som gjenspeiler standarden om validitet og reliabilitet i kvantitativ forskning (Polit & Beck, 2014). Disse kriteriene inkluderer *kredibilitet*, *overførbarhet*, *pålitelighet*, *ekthet* og *bekreftelse*.

Kredibilitet refererer til graden av tillit man kan ha til dataene og måten de blir brukt på i en studie, og for å oppnå høy *kredibilitet* må det være tilstedeværelse av både sannhet og intern validitet i dataene (Polit & Beck, 2014). *Overførbarhet* viser til hvorvidt studien kan anvendes andre grupper eller settinger, og dekker den eksterne validiteten av studien. *Pålitelighet* er en viktig faktor i forskning, og refererer til graden av nøyaktighet og presisjon i beskrivelsen av en studie, samt muligheten for at andre forskere kan gjenskape og replisere studien. En pålitelig studie må være tilstrekkelig beskrevet, slik at andre forskere kan forstå hvordan studien ble gjennomført, og hvilke data og analyser som ble brukt for å komme frem til resultatene. *Ektheten* refererer til studiens troverdighet, hvor respondentens ærlighet kan bidra (Shenton, 2004). *Bekreftelse* handler om hvorvidt funnene er et resultat av respondentenes erfaringer og opplevelser, og ikke basert på forskerens preferanser (Shenton, 2004), og kan kun oppnås når kredibilitet, pålitelighet og overførbarhet er oppnådd (Polit & Beck, 2014).

3.7 Etske overveielser

I dette avsnittet diskuteres betydningen av etisk praksis i en studie. Larsson (2005) understreker viktigheten av å vurdere etikk når man utfører forskning. I en kvalitativ studie som belyser subjektive erfaringer og opplevelser i konkrete temaer, kreves det sosial interaksjon med en respondent (Kvale & Brinkmann, 2019). Forskeren må derfor være bevisst på de etiske aspektene i interaksjonen med respondentene. Godkjennelse fra etiske instanser er en forutsetning for å kunne gjennomføre intervjuprosessen. Denne studien var avhengig av en godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD) (Vedlegg 4).

I henhold til etiske overveielser er utgangspunktet til intervjuene sementert i et informert samtykke for deltakelse, og vil ellers forekomme underveis i hele prosessen. Under

rekrutteringsprosessen ble aktuelle respondenter informert om studien gjennom et informasjonsskriv, samt et samtykkeskjema. Her ble det understreket at deltakeren kunne til enhver tid velge å trekke seg fra prosjektet, uten at det skal medføre videre konsekvenser. Etter at samtlige intervju var ferdig transkribert, ble deltakerne tilsendt sine intervjuer i skriftlig form. Her fikk de mulighet til å korrigere, legge til eller fjerne noe som ble sagt. Det er verdt å merke seg at påstander og argumentasjon i diskusjonsdelen kun er basert på forskerens tolkning av respondentenes uttalelser og eksisterende forskning på temaet.

Ifølge Dalland (Dalland, 2013b) er opplysninger og vurderinger som direkte eller indirekte kan spores til enkeltpersoner - personopplysninger. Med henblikk til lydopptak og transkribering av intervju, ble det utformet slik at personopplysninger ikke kommer frem (Personvernombudet, 2018b). Videre påpekes det at personer kan virke ved at deltakerstemmer kombineres med utvalgs-kriterier eller bakgrunnsopplysninger. Det ble derfor tatt forhåndsregler ved at undertegnede transkriberte lydopptakene selv, og sørget for at det var utilgjengelig for andre.

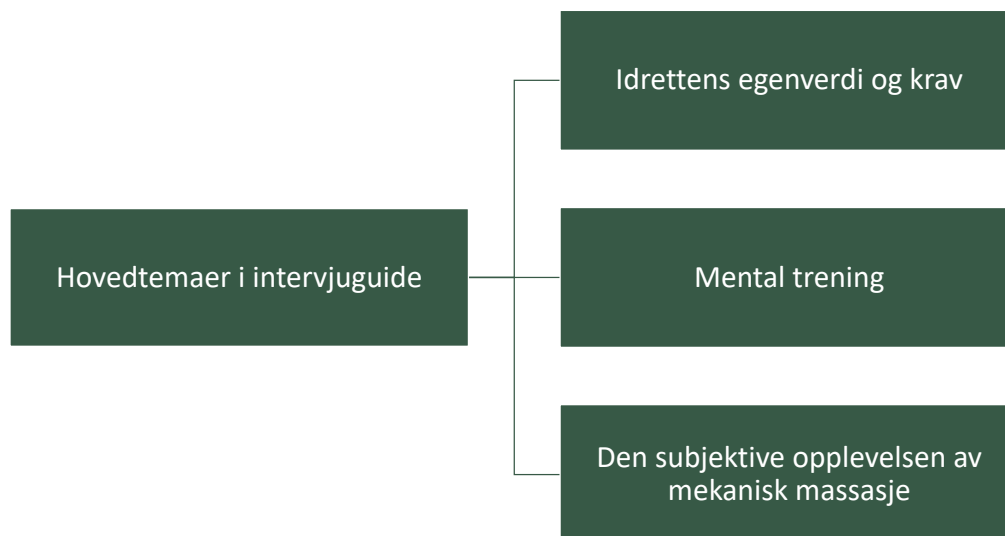
Respondentene ble i forkant av undersøkelsen gjort oppmerksom på at innholdet i intervjuene, gjøres ikke-personidentifiserbare. Notatene var fri for *navn, alder, kjønn, e-post, idrett eller andre opplysninger som kan knyttes til en person*. Det skal dermed ikke være mulig å spore opplysninger tilbake til enkeltpersoner. Alle opplysninger ble behandlet strengt konfidensielt, hvor det var kun masterstudent og veileder som hadde tilgang til datamaterialet. Alt av datamateriale, som lydbåndopptak, transkripsjoner, notater og øvrige filer, ble oppbevart på en ekstern harddisk med passordbeskyttelse tilhørende behandlingsansvarlig institusjon (NIH). Datamaterialet ble behandlet på en passordbeskyttet PC, og harddisken ble sikret og oppbevart innelåst ved Idrettspsykologisk laboratorium på Norges Idrettshøgskole som befinner seg innenfor et adgangsbegrenset område. Koblingsnøkkel som knytter utøver til data ble skrevet for hånd, og låst inn på institutt for idrett og samfunnsvitenskap, separat fra resten av datamaterialet. Personopplysninger, koblingsnøkkel og øvrig data som kan knyttes til enkeltpersoner, anonymiseres eller slettes ved masterprosjektets slutt, senest 01.07.2023.

4.0 Analyse og diskusjon

I dette kapitlet presenteres resultatene gjennom sitater fra intervjuene. Sitatene analyseres i tråd med studiens formål og diskuteres i forhold tidligere forskning. Resultatene er basert på de individuelle intervjuene, samt analyseringen av rådataene og tematiseringen av disse dataene. Det er viktig å merke seg at antallet sitater knyttet til hvert undertema ikke nødvendigvis indikerer betydningen av hvert enkelt undertema.

Kapitlet er strukturert basert på hovedtemaene i intervjuguiden: *idrettens egenverdi og krav*, *mental trening* og *den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje* (se modell 3).

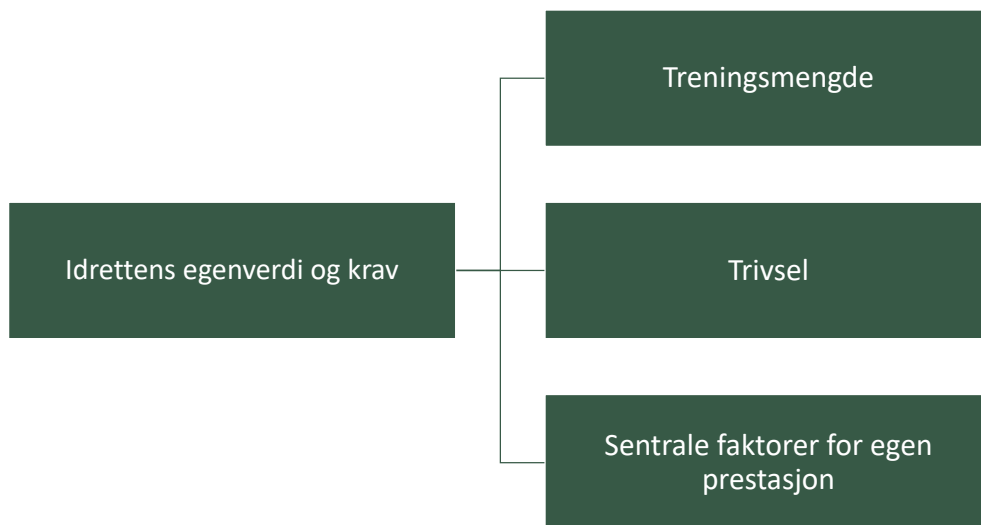
Innledningsvis presenteres de overordnede kategoriene, som ble identifisert ved utformingen av intervjuguiden. Deretter presenteres sitater for å støtte opp under de ulike temaene som ble identifisert gjennom analysen. Hvert hovedtema inneholder en kort introduksjonstekst, en konseptuell modell, utvalgte sitater og eventuelt forklaring av sitatene. Avslutningsvis av hvert delkapittel diskuteres resultatene innenfor hvert hovedtema i lys av tidligere forskning.



Modell 3: Oversikt over hovedtemaer i intervjuguiden.

4.1 Idrettens egenverdi og krav

Basert på Rusbults (1988) investeringsmodell, antyder Schmidt & Stein (1991) at tre primære faktorer påvirker idrettsutøveres engasjement i den hengitte idretten: tilfredshet basert på belønninger og kostnader knyttet til idretten, attraktiviteten til andre alternativer og ressursene som er investert i idretten. Individuer som er tiltrukket av idretten, nyter deltakelsen sin og opplever høye belønninger og lave kostnader knyttet til idretten. Dessuten, fordi de trives med idretten, er det sannsynlig at de vil investere betydelig tid og energi i idretten sin. Dette inkluderes i oppgaven for å kartlegge respondentenes tiltrekning til idretten sin, for å undersøke om tiltrekningsgraden har en innvirkning på respondentenes opplevelse av mekanisk massasje. Det er i tillegg ønskelig å kartlegge hvordan utøverne opplever tilværelsen sin som fulltidsutøver, samt hva de anser som sentrale faktorer for egen prestasjon. kan ha betydning for hvordan Basert på analysen ble tre overordnede temaer identifisert; Treningsmengde, trivsel og sentrale faktorer for egen prestasjon (se modell 4).



Modell 4: Oversikt over som ble identifisert i analysen av intervjuene.

Respondentene beskriver innledningsvis en tydelig tiltrekning til egen idrett, og legger vekt på at idretten nærmest betyr alt for dem:

«Idretten min for meg betyr vel egentlig alt ... for meg personlig da. Mest fordi jeg legger liksom opp livet ut ifra å gjøre det best mulig der da.»

«Vel, den betyr nesten dessverre alt. Ja, det betyr nesten altfor mye fordi det preger jo liksom livet mitt på alle mulige måter.»

«Hva den betyr? Nei, eh ganske mye. Jeg vil på en si at den er blitt en veldig veldig stor del av personligheten min, og mitt eget selvbilde, og noe som gir meg mye selvtilitt egentlig.»

4.1.1 Treningsmengde

Respondentene presenterte overraskende lik treningsmengde til tross for ulike idretter. Mindre overraskende presenterte friidrettsutøverne en tilnærmet lik oppbygging av treningsperioder:

«En vanlig treningsuke varierer veldig, for det kommer an på hvordan kroppen føles osv. Men vi prøver å ha en nidagers-rytme istedenfor syvdagers. For vi driver med mangekamp, så vi prøver å komme oss gjennom alle øvelsene på en måte. Så da kan vi f eksempel ha en dag, hvert fall på denne tiden av året da, hvor vi har bakkeløp og styrke. Også kan vi ha en dag hvor vi har høyde, kast, kule og spyd. Også en dag med f eks mølleintervaller, gjerne på curve-mølle, for da får vi litt styrketrening i tillegg. Og som regel på de rolige løpsdagene, så har vi styrke også da. Så vi har hvert fall styrke hver tredje dag. Også gjerne to til tre løpsdager, også en til to dager med kast og hopp.»

“Ja, ehh, en vanlig treningsuke for meg består av seks dager med trening mandag-lørdag og søndag fri. På mandag er det litt sånn, jeg løper ofte sprint da også styrke etterpå. Tirsdag er det intervaller også basistrening etterpå. Onsdag er det sprint og styrke. Torsdag basis. Fredager sprint og styrke. Lørdager intervall og basis. Så det er lagt opp veldig sånn rett frem da, hvor det er tre dager med sprint også er det tre dager med intervall, og etter disse er det ofte en form for styrke da. Så det er satt sammen av to deler da, løp og styrke. Så det er en veldig rett frem plan.”

«Jeg trener med andre to ganger i uken. Vanlig treningsuke nå er teknisk økt på mandag, med kasting og sånn. Det gjelder torsdag kveld også. Også er det styrke.. Nå er jeg skadet da, så det er litt annerledes. Men det vanlige er to økter om dagen. Kanskje spring på morgenen, og styrke på kvelden. Eller omvendt, det spørs hva vi har fokus på. Men det er som regel to økter om dagen med enten sprint, løping, hopp eller et eller annet og styrke da. Det er litt forskjellig hvilken, hva man gjør på morgenen og kvelden. Men så er det de to kastøktene i uken som er mandag og torsdag. Så er det fri søndag, alltid.»

«En vanlig treningsuke består av relativt vanlige arbeidsdager, hvor vi begynner kl 10 også er vi ferdig kl 17 eller 18, av og til er det kortere dager og av til er det lengre dager. Da har vi gjerne to timer teori på en dag, og resten er treningskamper mot andre lag, som regel fra andre land. Så har vi en times pause inni der, med litt lunsj osv. Så er det slag i slag, også har vi gjerne evaluering i etterkant, om hvordan det gikk osv. Prater om feil vi har gjort, og hvordan vi skal forbedre de osv. Så gjør vi det mandag-fredag, men så vil jo den planen variere veldig ift når vi har kamper og ikke, for ofte har vi turneringer, og da vil jo arbeidsplanen forandre seg. For da kan av og til spille i helger, og av og til sent på kvelder, tidlig om morgenen, alt mulig rart. Så vi må hele tiden tilpasse timeplanen. Så det er veldig vanskelig å langtidsplanlegge sånn sett.»

Her beskrives en vanlig treningsuke for Esportutøveren. I motsetning til friidrettsutøverne som disponerer flere treningsøkter per dag, beskriver Esportutøveren en treningsuke som bygges opp tilnærmet lik en vanlig arbeidsdag. Utøveren beskriver videre at det er utfordrende å langtidsplanlegge da det ofte oppstår turneringer eller kamper på kort varsel, som gjør at timeplanen må tilpasses.

«Ehm, det kommer an på hvor jeg er i sesongen selvfølgelig. Men ta utesesongen, som er hovedfokus for min del hvert fall, så er det litt opp og ned, men jeg prøver å skyte hvert fall seks ganger i uken, om ikke sju ... Så er målet å ligge mellom 100-150 piler. Det tar vel en 3-4timer.»

“Litt komplisert. Ehh det er en veldig individuell sport, så hvis man vil bli god så man legge inn mye trening da. Og jeg trener nok mer enn de fleste andre i Norge vil jeg si. Jeg lar meg veldig inspirere av de som er veldig gode i utlandet. Så treningsmengde på ca 25 timer i uka. Hvorav 4t med kondisjon, og to styrkeøkter i tillegg da. Så har jeg altså et treningsrom i kjelleren da, men det er litt mer sporadisk der nede da. Når jeg får det for at jeg skal trene 30 min hver eneste kveld, så har jeg en periode hvor jeg gjør det, men det er ikke alltid. Men jeg har altså disse to styrkeøktene, også fast med kondisjon da egentlig hver dag, et sted mellom 40 min og ja la oss si 40 min da med løping.”

Her beskrives en vanlig treningsuke for bueskytterne. Det kommer frem at det disponeres klart mest tid på skytetrening, mens det i tillegg disponeres tid til alternative treningsøkter som styrke og kondisjon.

4.1.2 Trivsel

Tidligere studier viser at eliteutøvere har rapportert en positiv sammenheng mellom trivsel og ønske om å anstrenge seg, og fortsette med idretten sin (Scanlan et al., 1989). Respondentene viser en klar enighet om at de trives med livet som idrettsutøver. Det er derimot ulike faktorer som spiller inn på den subjektive opplevelsen av tilværelsen, som for eksempel utdanning:

«Ja jeg trives veldig godt. Jeg skulle bare drevet med det, og ikke drevet med skole vedsiden av (Bachelor). Men det er også bra å ha noe vedsiden av som ikke er toppidrett da, for å kunne tenke på noe annet. Jeg skulle gjerne hatt kun idretten å tenke på. For meg blir det litt mye. Altså jeg tenker veldig mye på idretten. Det tar mye tid når jeg bare sitter i sofaen. Vanskelig å legge det fra meg. Tenker alltid på hva man kan gjøre for å bli bedre. Har prøvd å legge det fra meg, men jeg synes det er vanskelig. Så det tar.. jeg blir fort sliten hvis det er mye skole da. Jeg føler jo jeg får slappet av, men det er bare det at jeg skal.. jeg vet ikke.. det blir bare mye tanker når jeg tenker på skole og idretten min samtidig.»

«Jeg gikk jo på Wang Toppidrett da, så de prøver jo å tilrettelegge best mulig. Men det ble jo mye til tider, man merket jo det. I starten gikk det veldig bra, så etter hvert når det kom til årsprøveperioden og sånn, da så man det veldig på resultatene på friidretten da. For friidrett er en veldig målbar sport, man ser på cm og hundredeler og sånn. Og hvert fall vi som tar tider på alt vi gjør på trening, så er et veldig fort at det blir sånn "Oi nå røk det liksom en tidel der". Så da er det lett å se sammenhenger da. Men det har jo gått fint, det har jo det. Men man merker på det når det er mye skole i perioder.»

Her beskriver to ulike utøvere at de kjenner påkjenningen av å kombinere utdanning med livet som idrettsutøver. I kontrast beskriver en annen utøver at selv om det er befriende å kunne disponere ubegrenset tid til idretten sin, er det likevel noe som mangler i hverdagen:

«Jeg trives absolutt med det. Fordi det tillater meg å bruke mer tid på jeg faktisk liker, som er friidretten. Men samtidig kjenner jeg at jeg savner et eller annet da. Og selv om det har vært litt stress og gått på skole og sånne ting, har det på en måte bare blitt en del av rutinen da. Så jeg kjenner at jeg mangler en form for rutine i den forstand hvor jeg MÅ våkne til en tid, fordi jeg MÅ på skole f.eks. Eller jeg MÅ gjøre lekser. Jeg savner det å måtte gjøre ting, fordi det bare gir meg en stabil struktur i hverdagen. For nå har jeg bare så mye tid til overs at jeg vet ikke helt hva jeg skal gjøre da. Så det blir så mye valg som jeg må gjøre selv da. Og jeg er ikke så komfortabel med det, jeg trives egentlig bedre med å ha en ganske sånn opptatt timeplan hvor jeg går fra det ene til det andre. Så jeg må ærlig innrømme at det vært en litt sånn vanskelig overgang, fordi jeg savner også den biten, og samtidig en annen arena hvor jeg kjenner litt på mestringsfølelsen slik at jeg ikke har en så sårbar hverdag da. ... og at hele humøret mitt baseres på friidretten. Det hadde vært deilig og hatt noe annet hvor jeg kan

kjenne mestring på da, som f eks skole. som jeg kjente en del på når jeg gikk på vgs. Jeg følte at det ofte gikk veldig bra. Så jeg savner akkurat den biten da.»

Videre påpeker utøveren at det er særlig i motgang at tilværelsen kan virke sårbar, men det er likevel utfordrende å måtte kombinere den med utdanning:

«For det blir et litt sårbart system, for friidretten går jo ikke alltid som du vil på en måte. Altså tidene dine varierer på så mye rart, ikke sant? Du kan på en måte være skadet også, og hva skal man gjøre når man er skadet? Da blir det hvert fall vanskelig å komme seg gjennom hverdagene. Så jeg savner akkurat den der biten, men samtidig tenker jeg også at ingen måte er optimalt for friidretten ... jeg er fullt klar over det å skulle studere på fulltid samtidig fulltidsutøver vil på en eller annen måte ødelegge for hverandre. Man kommer aldri til å oppnå ... eller det kan jeg ikke si med sikkerhet, men ingenting blir hvert fall optimalt da. Ehh, så det er på en måte et aktivt valg jeg har gjort da, å ofre den biten for å kunne drive eller bli så god jeg kan i friidrett.»

«Jeg trives med det, absolutt. For jeg er en person som må ha noen utfordringer, stimuli i hverdagen. Hvis jeg gjør det samme hver dag uten utfordringer så kjeder jeg meg i hjel. Så jeg er nesten avhengig av å ha noe som virkelig utfordrer meg for å trives i hverdagen. Men det medfører jo en form for stress, for det å konstant prøve å prestere på toppnivå medfører jo naturlig stress. Men jeg føler jeg er bygget litt for det da. Så det går ikke så hardt utover meg, som det kanskje kunne gjort for mange. Føler jeg da. Så jeg trives veldig i den hverdagen, jeg trives mye mer nå enn det jeg gjorde når jeg jobbet fast da. Det ga meg mer stress det egentlig, hvor jeg følte jeg kom ingen vei. Stuck i en drittjobb jeg ikke liker. Da vil jeg heller gjøre noe jeg synes er gøy. Og kanskje tjene litt mindre fra tid til annen, men likevel få mer ut av det.»

Her beskriver en annen respondent at stimuliene og utfordringene som følger med idretten er det som driver frem trivsel i hverdagen. Til tross for at tilværelsen medfører stress, beskriver respondenten at det er større trivsel med det konstante presset for å prestere på toppnivå. Respondenten hadde en opplevelse av å «ikke komme noen vei» i sitt tidligere yrke, noe som opplevdes mye mer stressende enn sin nåværende hverdag.

4.1.3 Sentrale faktorer for egen prestasjon

Det kom frem delte meninger om hvilke faktorer som var viktig for respondentenes egne prestasjoner, og kan til en viss grad knyttes opp mot idrettens krav. Av to respondenter

(Esport og bueskyting) ble det beskrevet at fokus og tilstedeværelse var sentrale faktorer før og under konkurranse:

«Jeg føler det er viktig at man selvfølgelig trener mye og har et skarpt fokus mot det man skal gjøre. Og at man klarer å isolere vekk forstyrrelser. For at i gaming, som ikke er en direkte fysisk idrett, men det samme gjelder kanskje fysiske idretter også. At man klarer å glemme bort alle andre tanker enn det man skal gjøre på dagen. For det har ingenting med prestasjonen å gjøre. For dersom man tenker på andre ting blir man distraheret, og har ikke hodet klart rett og slett. Og det er veldig viktig å være i øyeblikket da. Hvis du er for knyttet opp imot et utfall, som om å vinne eller tape kampen, eller tidligere kamper som har gått enten bra eller dårlig, så kommer man til å spille dårlig eller bra ut ifra det. Istedenfor at man er her og nå, og spiller i situasjonen som er helt unik for dette øyeblikket. Det føler jeg er veldig viktig, at man er til stede og i tankene. "Åh jeg har spilt dårlig de siste kampene, da må jeg ikke spille dårlig nå", også blir man nervøs pga det. Sånn type ting da.»

«Jeg har en del mentale rutiner både før stevne, og under stevner. Dagen før pleier jeg å kjøre en mental visualisering av hele stevnet, så jeg skyter alle pilene slik som i stevnet. På vei til stevnet hører jeg på musikk, eller så prater med en av de andre om hva som er målet for dagen eller hva man skal fokusere på osv. Så er det oppvarming, og visualisering ... tenke tilbake på de gode stevnene, og en cookie jar-øvelse som jeg pleier å kjøre før da. Hente tilbake de gode opplevelsene, fokusere på hva jeg skal gjøre, ikke fokusere på noe annet. Den type key-phrases som vi kjører gjennom da. Bytter litt på det, alt etter hva man skal fokusere på. Men litt sånne ting.»

Esport og bueskyting er idretter hvor det er dokumentert at prestasjon er knyttet til motivasjon, mental konsentrasjon, håndtering av stress og angst, selvtillit og følelseskontroll (Young & Pain, 1999). «Å slappe helt av» og «bare la ting skje» blir beskrevet som essensielt av respondentene fra bueskyting, i tillegg til å søke «flyten og sonen»:

"Men for meg så er det mer å havne i den flyten og sonen. Jeg har det virkelig bra og har troen på meg selv."

"For det første så er det å ikke kontrollere så mye. Bare la ting skje. Og det er det jeg må jobbe med. Jeg tror det varierer veldig ut ifra hvilken personlighet en har. I og med at jeg er veldig glad i detaljer, og er relativt ganske godt trent. Har alltid trent, og det å skyte forholdsvis tung bue har aldri vært noe problem for meg. Men det å ... du vet at man du må skyte en 10er for å vinne en match da. Så står du og safer og safer og safer, at man spenner seg ikke sant? Det å bare la de gå da, det er veldig viktig da. Også ser man når man varmer opp, så går det skikkelig bra. Så begynner stevnet, så går det skikkelig dårlig. Hva skjer da? Jo man slapper

ikke av, ikke sant? Så det er det viktigste da. Og det må jobbes med. Jeg føler at alle som kommer opp på et visst nivå, må jobbe med det. Og det er ... når man er teknisk like gode, så er jo det den personen som klarer å slippe taket litt og stole på at det man har trent på funker da, som gjør det best.”

Trivsel og tillit til trener kom frem som sentrale faktorer hos enkelte respondenter. «Det å ha det gøy» ble nevnt av flere, sett i sammenheng med både trener-utøver relasjonen og innad i lagmiljøet:

«Det er å ha det gøy ... Jeg har et veldig godt forhold til treneren min. Det synes jeg er veldig viktig. Stoler veldig på det han gjør. Så har jeg et godt treningsmiljø, så jeg gleder meg alltid til de øktene i uken hvor vi trener sammen i gruppen. Det er veldig viktig for meg. Så er det også litt ensomt for meg, for jeg har jo ganske mange andre økter som er alene. Jeg har ca 12 økter i uken, og kun to av de er med andre. Så er 10 av de alene. Og det er veldig forskjell fra da jeg spilte håndball. Som jeg merker at jeg savner litt.»

«... Og jeg har det gøy. Jeg tenker tilbake på et NM for to eller tre ganger siden. Jeg litt småsyk dag 1, og det gikk forså vidt greit nok. Så kom vi til lagskytingen, og det ble bare DEN stemningen. Vi tok det skikkelig bra, og dag 3 ble også kjempebra. Selv som småsyk, men det la et lite stempel på det å ha et lag og folk rundt seg, og ha den stemningen. Det hjalp jo sikkert litt at vi skjøt bra også, men jeg tror det kom mest pga stemningen.”

4.1.4 Diskusjon – idrettens egenverdi og krav

Respondentene er tydelig enig i at idretten de bedriver, betyr mye for dem. Det uttrykkes blant annet at idretten har blitt en stor del av personligheten, sitt eget selvbilde og styrende for dens selvtillit. Initiativet til å rekruttere utøvere fra ulike idretter bunner i nysgjerrigheten i hvordan treningsmengde kan påvirke avkoblingsprosesser. Sonnentag & Bayer (2005) presenterer en hypotese om at en høy grad av opplevd arbeidsbelastning i løpet av arbeidsdagen, har en negativ innvirkning på påfølgende avkoblingsprosesser. Det ble presentert nokså lik total treningsmengde hos samtlige utøvere, men derimot ulikheter i treningshverdag.

Friidrettsutøverne beskrev en treningshverdag som er bygget opp av flere, men kortere økter om dagen. Bueskytterne beskrev en treningshverdag med færre, men lengre økter.

Esportutøveren beskrev en treningshverdag som var bygget opp «som en vanlig arbeidsdag».

Den ulike tilnærmingen kan sees i sammenheng med de fysiske kravene idretten besitter, hvor friidrett har andre fysiske krav enn mer statiske idretter som bueskyting og Esport. De fysiske kravene friidrett besitter, kan bidra til å begrense den gren-spesifikke treningsmengden. Dette

underbygges i forklaringen til Lee (2009), hvor den statiske tilnærmingen hos bueskyting og Esport tillater utøverne lengre treningsøkter, da det setter høyere krav til mental konsentrasjon og visuell oppmerksomhet fremfor fysisk utøvelse.

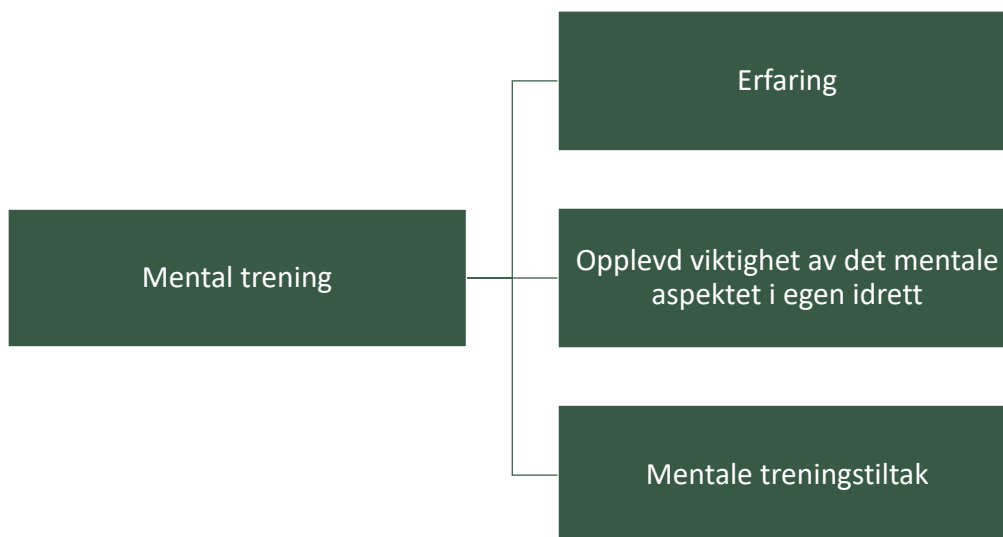
Respondentene var enig i at tilværelsen som idrettsutøver var noe de trives med, men enkelte respondenter uttrykte ulike utfordringer med tilværelsen. Kombinasjonen utdanning og fulltidsutøver ble beskrevet som utfordrende. Uttalelsene gir et innblikk i den komplekse balansen mellom idrett og skole for en utøver som også er engasjert i universitetsstudier. Utøverne uttrykker en generell trivsel med idretten, men samtidig uttrykker de et ønske om å kunne fokusere utelukkende på idretten og slippe å drive med skole ved siden av. Dette understreker den økte belastningen og presset som oppstår når man kombinerer to krevende områder i livet. Respondentenes oppfatning harmonerer med tidligere forskning, hvor Stallman & Hurst (2016) påpeker at idrettsutøvere som også er involvert i universitetsstudier er svært utsatt for studierelaterte stressfaktorer, som studierelaterte krav, balansen mellom studier og livet, og økonomisk belastning. I kontrast beskriver en annen respondent at overgangen fra student til fulltidsutøver har vært vanskelig da det oppstod en følelse av mangel på struktur og rutine i hverdagen. Respondenten beskriver at den nye tilværelsen bærer preg av en sårbarhet som særlig skinner gjennom i perioder med motgang. Prestasjonsbetingede variasjoner og potensielle skader kan være uforutsigbare, og påvirke utøverens hverdag. Dette kan sees i sammenheng med studien til Appaneal et al. (2009), som viser at idrettsutøvere med skader opplever høyere nivåer av psykisk stress enn utøvere uten skader, og depresjon har vist seg å være en av de mest vanlige emosjonelle reaksjonene på skader.

Fokus, konsentrasjon og tilstedeværelse ble trukket frem som sentrale faktorer for egen prestasjon av respondentene fra bueskyting og Esport. Tilstedeværelse i denne sammenhengen innebærer å være fullt til stede i alt man gjør, å ha fokus, og å ikke la seg bli påvirket av distraksjoner. Det innebærer også å opprettholde et energinivå som optimaliserer prestasjonene. Forskning viser at utøvere som har en høyere grad av tilstedeværelse, opplever økt opphisselse og har mer positive holdninger til idretten (Uhm et al., 2020). Dette indikerer at å være til stede i øyeblikket kan ha en innvirkning på utøvernes emosjonelle opplevelse av idretten og deres generelle holdninger til idrettsaktiviteter. Respondentene retter også søkelys på viktigheten av å lære seg vanen av fokus mot konkurransen. Dette innebærer å ha en klar forståelse av hva man skal fokusere på for å øke tilstedeværelsen. Disse funnene støttes av

Moran (2012), som i sin studie fremhever at konsentrasjon og fokus er basert på bevisste valg. Det innebærer å kanalisere den mentale innsatsen mot relevant informasjon som er viktig å fokusere på. I tillegg påpeker Moran (2012) at fokus også innebærer evnen til å ekskludere distraksjoner, noe som trekkes frem av en av respondentene: «*At man klarer å gjemme bort alle andre tanker enn det man skal gjøre på dagen. For det har ingenting med prestasjonen å gjøre.*».

4.2 Mental trening

I det kommende kapittelet presenteres respondentenes erfaringer knyttet til mental trening. Dette inkluderes i oppgaven for å gi en oversikt over de ulike respondentenes utgangspunkt til gjennomføringen av den mekaniske massasjen, samt utforske hvordan, om så tilfelle, dette inkluderes i utøvernes treningshverdag. Tre underkategorier ble identifisert ut ifra intervjuguiden og gjennom respondentenes beskrivelser (se modell 5): *Erfaring, Opplevd viktighet av det mentale aspektet i egen idrett og mentale treningstiltak.*



Modell 5: Oversikt over underkategorier som ble identifisert i analysen av intervjuene.

4.2.1 Erfaring

Respondentene presenterte varierende grad av erfaring med mental trening. Friidrettsutøverne pekte på lite til ingen erfaring annet enn foredrag, eksempelvis arrangert på felles samlinger.

En av utøverne påpekte at uerfarenheten kan komme av at det fremdeles er tidlig i karriereforløpet:

«På samlinger blir det snakket en del om det. Hvordan takle nerver, stress ... hvert fall i konkurranse, for da er det ganske relevant. Da har vi snakket kort om det da, om hvordan takle det. Men det har ikke vært veldig relevant for meg fordi jeg kjenner personlig at jeg har taklet slike ting veldig bra. Når det kommer til stress, og prestere under press. Slike typer ting har jeg fått til ganske bra, så jeg har ikke følt behovet da for å på en måte oppsøke mental trening siden det har gått så bra. Men jeg tror det kommer av at jeg såpass fersk, at jeg kommer inn med ganske lave skuldre og føler at jeg ikke har hatt noe særlig press på meg da. Så jeg har egentlig bare kommet inn i friidretten, og bare tenkt at ingen bryr seg om hva jeg gjør. jeg er jo bare ny her. Alt jeg gjør er bare bonus. Men denne sesongen kommer jeg inn med helt andre forutsetninger. Og da kommer jo den mentale biten litt mer inn, for jeg tror det er noe helt annet å gå inn i et mesterskap som favoritt fordi da har jeg litt mer press på meg. Og da tror jeg at jeg er nødt til å finne måter jeg kan takle dette presset på, hvordan jeg kan jobbe med meg selv, hvordan jeg kan yte maks til tross for alt presset og nervene. så jeg tror nok det kommer til å bli litt mer relevant da. Men helt til nå har jeg ikke kjent så veldig mye på det presset og det mentale.»

Respondentene knyttet til de mer statiske idrettene, bueskyting og Esport, beskrev et erfaringsløp vesentlig mer innholdsrikt. Meditasjon og visualisering ble trukket frem som sentrale verktøy i treningshverdagen, og ble utøvd opp til flere ganger i uken:

«Ja det har jeg. For jeg driver jo med type meditasjon, og har gjort det i to år hvert fall. Det er veldig enkelt. Man sitter, og gjør ingenting. Litt sånn som det her egentlig. Bare enda mindre stimuli. Ingen bevegelse. Bare sitte å slappe av, og la tankene gå inn og gå ut, uten å gi de for mye tyngde og vekt. Eller dvele på dem. Det hjelper for å tømme hodet litt, for vi mennesker elsker jo å distrahere oss selv med å gjøre alle mulige ting hele tiden. Se på tv-serier, spille noe, gjøre noe, prate med folk, og hvis det er stille for lenge veldig mange så blir det mer stress. For da kommer alle tankene. Alle tankene de har gjermt bort i sikkert ti år kommer frem da. Så for meg er det viktig å ha den roen og stillheten i hverdagen for å bare prosessere alt. La det gå gjennom kroppen, også bare bli kvitt det.»

«Det var ikke et stort forhold til det før for ca to år siden. Vi fikk kontakt med en trener, hun har virkelig åpnet opp den mentale siden av meg. Før var det veldig random hvordan det gikk og hvordan jeg håndterte det. Det var liksom litt "jaja, vi får se hvordan hodet er i dag". Mens nå er det mer hvordan man skal ha kontroll under skyting, og hvis det skjer noe, hvordan man får det tilbake til hvor det skal være, og ikke ødelegge. Vi har månedlige møter hvor vi snakker om ulike key-phraser, hvordan man preparerer til stevner, også går vi gjennom etterpå hvordan det gikk versus hva vi forventer. Også har vi en bokklubb ca en gang i måneden hvor vi går gjennom en del sånne mentale idrettsbøker da.»

«Nå i det siste har vi begynt å... for jeg visualiserte veldig mye i starten, og satt meg ned og brukte 10 minutter eller whatever. Ehm, også har det gått litt mer inn i situasjoner hvor det er litt mer ubehagelig ... for det er mye distraksjoner på stevner, så jeg prøver å klare holde roen og klare finne det fokuset da. For meg, på morgenen f. eks så prøver jeg alltid å visualisere når kaffemaskinen durer, da begynner jeg å visualisere. Det er på en måte en trigger for meg, okei da begynner jeg å visualisere.»

«Ja, før hver konkurranse så søker jeg alltid opp stadionene jeg skal konkurrere på google, for å se bilde av den. For å se for meg hvordan det er å kaste der da. Det er jo ikke alle stadioner jeg har vært på, så visualisering er en stor del av det da.»

4.2.2 Opplevd viktighet av det mentale aspektet i egen idrett

Respondentene var tydelig enig i at det mentale aspektet i egen idrett var en viktig, sentral faktor. Fokus og tilstedeværelse blir igjen nevnt som sentrale begreper for egen prestasjon i idretten:

«Jeg tror at mental trening er veldig viktig for å prestere. Fordi det er så mye som står på spill for enkeltpersonen, når du skal ut å konkurrere. Og du har lagt så mye arbeid ned da, også "Hvordan skal jeg få det ut nå?". Og da står jo det mye på det mentale da. Være på plass når skuddet går, og tenke riktig. Hvert fall i en mangelkamp, Hvor en øvelse kan gå skikkelig dritt, men det har egentlig ikke så mye å si fordi det fremdeles er seks øvelser igjen. Og hvis du da går helt i kjelleren mentalt, så blir jo det veldig vanskelig å prestere på de neste. Så det er jo viktig å være på plass i hodet da.»

«Det tror jeg egentlig er veldig viktig. Spyd er en gren hvor man ikke bare kan ta i det man har, for det blir bare tull i teknikk ... Det å være avslappet når man er på banen er superviktig. Også det at vi har tre kast å prestere på, hvor ting skjer på millisekunder. Hvis man ikke presterer på de to første kastene, så MÅ man prestere på det siste for å komme videre. Så jeg tror det er superviktig med det mentale, og klare å være avslappet når man konkurrerer, og egentlig

legge fra seg alle tanker. Man skal egentlig ikke tenke når man kaster, for alt skal ligge naturlig da.»

Respondentene påpeker videre viktigheten av å jobbe konkret med det mentale aspektet, og være bevisst på omfanget for å kunne prestere på toppnivå:

«Det er vanskelig å kvantifisere, men veldig veldig viktig. Altså, det er minst like viktig som de mekaniske ferdighetene dine. Fordi du kan være så god som du bare vil aim-messig og kunne så mye du vil om spillet sånn rent teoretisk. Men for å kunne gjøre det i øyeblikket, i kampsituasjonen, så er det mentale alt. Fordi, selvfølgelig må det andre være på plass, men du vil aldri kunne få det ut i livet hvis ikke det mentale er der. Så begge deler er avhengig av hverandre, men det er vanskelig å si om det er 50/50 eller om det er 60/40 mentale. Men det er hvert fall ekstremt viktig. Og man må definitivt fokusere på det, og man må hvert fall være bevisst på det i det minste for å kunne prestere på toppnivå.»

«Eh jeg tror det mentale er nesten det viktigste av alt, selvfølgelig er kroppen viktig, men hvis ikke hodet ditt henger med så er det bare å glemme det, for det er jo hodet som forteller hva kroppen skal gjøre. Eller hvordan kroppen skal gjøre hva. Så jeg tror det mentale er alt på en måte. Jeg tror du må ha det mentale på plass for å kunne prestere, og for å kunne presse deg selv enda mer. Og jeg tror også det mentale ikke er noe du er født med, men noe du må jobbe med utover. Du blir bare sterkere og sterkere mentalt jo lenger man presser seg selv. Jeg har merket det på økter hvor jeg har sagt til meg selv "nå er jeg ferdig". Men hvis jeg klarer å ta en rep til eller et løp til, så tror jeg at jeg både blir bedre trent, men også at psyken blir litt bedre. Så jeg tror absolutt at det mentale er veldig sentralt.»

«Det jeg mener om det er at jeg mener at hvis du har lyst å prestere på høyt nivå så må det mentale jobbes med. Helt uten tvil. Og da handler det om for meg å stole på at det man har trent på fungerer, og virkelig trene på det å slippe taket og holde fokus. Så jeg bruker veldig mye tid på meditasjon, og jeg ligger på sofaen og visualiserer skudd, og gjør ting for å lære meg å slappe av, og tenke annerledes. Jeg leser bøker om å tenke annerledes, og det kan være helt sinnsyke saker liksom. Som "tenk som et munk" er en bok jeg har lest f eks, for å finne ut om det er noe jeg kan hente ut fra det for å slippe taket, ikke sant?»

«Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har lest dette, men jeg vil jo si, spesielt i bueskyting, at det mentale er så ekstremt ekstremt viktig. Om det er 90% eller 100%. Si at formen min er

stort sett den samme, men hvis jeg har en dårlig dag eller har en dårlig måned f eks, så kan jeg skyte 50 poeng lavere om jeg er i den sonen, hvor jeg ikke kan bomme. Så det såpass viktig at når du spenner to muskler feil gjør at du skyter to poeng lavere per pil. Så nei, jeg mener det er ekstremt viktig. Holder på å lese en bok nå som heter «Golf is not a game of perfect». Den beskrev det egentlig ganske godt. At når du er på stevne, kan du ikke fikse ting der og da. Så hvis du prøver å fikse ting, og ikke stoler på det du kan og gjør, da begynner du bare å rote med engang.»

Her beskrives det mentale aspektet som overveiende viktig i bueskyting. «Sonene» blir igjen nevnt som utslagsgivende for egen prestasjon, og respondenten beskriver at idretten innehar såpass små marginer, at kun to gale muskelavspenninger kan utgjøre store forskjeller på resultatet. Respondenten påpeker videre viktigheten av å stole på sine egne ferdigheter i en konkurransesituasjon.

4.2.3 Mentale treningstiltak

Under dette temaet ble respondentene spurt om det blir eller har blitt iverksatt mentale treningstiltak fra trenere eller utøveren selv. I tråd med erfaringsnivå ble det presentert varierende erfaringer med mentale treningstiltak. Respondentene fra friidrett beskrev lite til ingen tiltak:

«Nei, det har vært veldig lite fokus på akkurat det. Men det er jo veldig sånn ... altså det mentale kommer jo veldig ... altså det er veldig lett da, i friidrett, å se hvor mentalt sterk man er. Og det er veldig sånn du vet selv ... hvis man presterer bra på trening f eks, også går det veldig dårlig i konkurranse, så kan man tenke "Okei, er det noe mentalt her?". Men så lenge man ikke ser en åpenbar mental utfordring, så har det ikke blitt tatt så hardt på alvor da. Fordi man ikke sett at det har preget noen veldig. Men hvis man blir preget, eller man ser at det mentale ikke er helt på plass så blir man nødt til å ta grep, og da tar man ofte grep på egenhånd da. Tror ikke klubben legger opp til mental trening. Det tror jeg ikke vi gjør.»

«Nei, det er en mental treningsbit ... men blir jo litt sånn, altså fokus på det mentale uansett fordi at man har jo visse diskusjoner med teamet rundt deg og trenere og sånn da. I hverdagen, men også opp mot konkurranser da. Som går på det mentale og innstilling osv. Men det er ikke noe sånn direkte opplegg. »

De uttrykker samtidig et ønske om at det gjerne kunne vært lavere terskel for slike tiltak:

«Ja jeg skulle absolutt ønske det var litt lavere terskel for å kunne snakke om hvordan det er for oss idrettsutøvere og hvert fall hvordan det er å gå gjennom motgang. Fordi er noe man ofte føler på. Også det å skulle møte nerver før man skal konkurrere, ikke sant? For det er jo heller ikke lett å skulle konkurrere hver eneste gang man... det er veldig lett å bli nervøs og stresset. Så jeg skulle ønske det fantes noe, så vi kunne etablert noe greier som kunne hjulpet oss idrettsutøvere som "okei, hva er det dere føler under konkurranse, hva er det som ofte går gjennom hodet ditt? Har du noen ganger litt angst for å konkurrere?". For det er veldig lett å få da, litt angst for å konkurrere. At man blir redd. At du ikke lenger har lyst. Det er noe jeg skulle ønske vi snakket mer om i friidrettsmiljøet. Men jeg føler nesten det er litt sånn tabubelagt, å snakke om sånne ting. For det forventes at en friidrettsutøver skal kunne møte opp på hvert eneste stevne for å yte maks, og kunne gi absolutt alt man kan hver eneste gang. Men sånn er jo det ikke.»

«Ja, jeg tror absolutt det. At man vil holde ting for seg selv, og at alt er fokusert på deg, og kun deg. Hvordan kan andre hjelpe deg, når det til syvende og sist er kun deg som står på banen der helt alene. Så det er litt vanskelig å forstå hva "du skal gjøre for meg liksom, det er jo jeg som står der, og jeg må fikse det selv". Så jeg tror det er litt sånn for oss friidrettsutøvere. At det snakkes ikke helt nok om da, om det mentale og hvordan det skal være.»

Her peker respondenten på idrettsesifikke utfordringer, som at det betraktes som en individuell idrett hvor det ikke snakkes nok om det mentale aspektet.

Respondentene fra bueskyting og Esport beskriver en treningshverdag som er vesentlig mer preget av mentale treningstiltak. Med unntak av kontakt med en mental trener, bærer tiltakene som er iverksatt av egne initiativ. I tråd med underkapittelet over, blir visualisering og meditasjon ofte nevnt, i tillegg til fysisk trening:

«Tiltaket mitt er jo meditasjon og fysisk trening. Jeg driver mye med fysisk trening på fritiden, og det er også en måte for meg ... ehh jeg kan nesten si det slik at jeg kombinerer fysisk trening og meditasjon, for når jeg trener tømmer jeg også hodet. Og da har jeg ingenting annet ... det er bare meg, treningsrommet og tankene mine. Så ofte kombinerer jeg de to da, hvor jeg mediterer og trener samtidig. Så det er vel de tiltakene som foregår mest, også det å klare gjøre helt andre ting hvor jeg ikke tenker på CS eller relaterer noe til CS. Ingenting. Bare gjøre noe helt annet. Som å finne på noe med kjæresten, eller familie eller venner eller et eller annet, og bare helt glemme det en dag f.eks. Det hjelper også veldig for å resette. »

Som en forlengelse av uttalelsene over peker den samme respondenten på tilstedeværelse som et annet resultat av meditasjon:

«Absolutt. Men det tror jeg også kommer som et resultat på at jeg er såpass bevisst på det. At jeg klarer å tømme hjernen litt. Og jeg har jo skjønt at jeg får jo ikke noe ut av å sitte å tenke på det når jeg skal gjøre andre ting. Det er også - tilbake til meditasjonen - det å være i øyeblikket, så hvis du er i en annen situasjon med noen andre, så er fokuset mitt der. Å være med den personen jeg er med, prate med personen, høre på den personen, dele mine tanker med den personen. Isteden for å være sosial med noen, også er tankene mine et helt annet sted. Inne på server (CS:GO) eller hva det måtte være. Så det er også en ting som har hjulpet med meditasjon.»

«For min del, jeg vet av meg selv at jeg er en introvert på mange måter hvor jeg kan godt få energi av å prate med folk, og er glad i å prate med folk. Men noen ganger trenger jeg å være for meg selv. Så for meg er det ... kommer an på hva nøyaktig det er ... men jeg hadde en ganske stressende periode for et år siden ca. Var akkurat tilbake fra skade, og slet med skytingen. Da fant jeg ut at hvis jeg bare sitter meg på kontoret og finner et legosett. Bare sette på noe på youtube, og bygger lego for meg selv, så er det ganske god mental avlastning for meg.»

Her beskriver en annen respondent et eksempel på egeninitiert aktivitet for avkobling. I en dårlig prestasjonsperiode velger respondenten å disponere mer tid for seg selv, gjerne med enkel hjernetrim (lego) for avlastning.

4.2.4 Diskusjon – Mental trening

Respondentene presenterte et variert erfaringsnivå med mental trening. Friidrettsutøverne beskrev lite til ingen erfaring, med unntak av enkelte foredrag arrangert på landslagssamlinger. Bueskytterne og Esportutøveren beskrev et langt høyere erfaringsnivå med mental trening – initiert hovedsakelig av dem selv, men også av trenere/støtteapparat. Dette kan sees i kontekst med studien som viser at utbredelsen – samt effekten - av mental trening varierer fra idrettsgren til idrettsgren (Zengin & Kirkbir, 2020). Meditasjon og visualisering ble presentert som sentrale verktøy som ble anvendt opp til flere ganger i uken.

Til tross for variert erfaringsnivå – uttrykker respondentene tydelig enighet i at det mentale aspektet er viktig for prestasjon i egen idrett. Dette samsvarer med Brewer (2009), som hevder at det mentale aspektet kan være avgjørende for å skille en vinner fra en taper innen idrett. I tillegg indikerte Weinberg & Gould (2003) i sitt studie at mental evne bidro over med over 50% til idrettsutøveres suksess når de konkurrerte. Fokus og tilstedeværelse påpekes av respondentene som sentrale faktorer for egen prestasjon. Viktigheten av å arbeide med det mentale aspektet kontinuerlig blir påpekt, samt være bevisst på omfanget av begrepet for å kunne prestere på elitenivå.

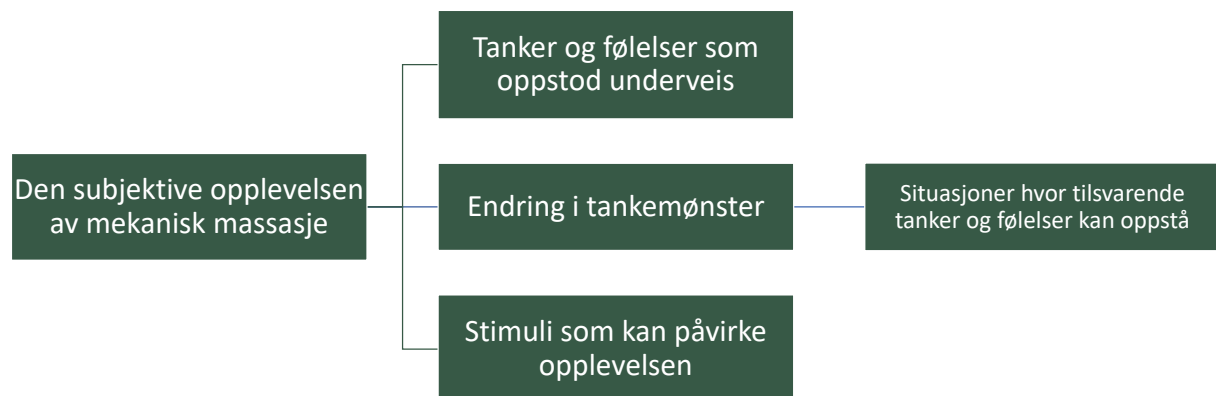
Under «mentale treningstiltak» ble igjen meditasjon og visualisering nevnt som ofte anvendte verktøy. Meditasjon ble beskrevet som et verktøy som ble anvendt opp til flere ganger i uken av utøverne fra de mer statiske idrettene (bueskyting og Esport). Dette kan knyttes til forskningen til John et al. (2011), som viser nedgang i kortisolnivået (stresshormon) hos en gruppe elite-skyttere som gjennomførte trening i oppmerksomhetsmeditasjon i fem uker, sammenlignet med en kontrollgruppe. Det kan også trekkes paralleller til undersøkelsen til Kudlackova et al. (2013), som påpeker at meditasjon er en viktig faktor for å forbedre idrettslige prestasjoner - og jo høyere nivå av idrettslig kompetanse, desto viktigere synes meditasjon å være for å håndtere og redusere angstnivåer. En av respondentene beskrev at kontroll på nerver og tanker i konkurransesituasjon er viktig for et godt resultat, og anvender nettopp meditasjon som et treningsverktøy. «Sonen» refereres til som en ideell tilværelse underveis i et stevne av en av respondentene. Troen på egne ferdigheter blir også påpekt. Dette kan underbygges av forskning som hevder at langvarig praksis av meditasjon forsterker opplevelsen av «flyt», som innebærer fravær av negative tanker og en følelse av forbedret fysisk og psykologisk funksjon (Kee & Wang, 2008).

Det kommer frem under «mentale treningstiltak» at respondentene fra friidrett ikke opplever at det er organiserte, konkrete tiltak. Respondentene er også enig i at det gjerne skulle vært annerledes: «... det hadde vært greit egentlig. Å hatt en man kunne pratet med.». En av respondentene beskriver at det gjerne kunne vært lavere terskel for å prate med noen, særlig om hvordan man skal håndtere motgang. Respondenten peker på at tematiseringen oppleves som tabubelagt, og dermed lettere å vegre seg for å snakke med noen. For elite-utøvere blir stigma pekt ut som den primære barrieren for å søke hjelp (Bird et al., 2018). Selv om det er behov for psykologiske tjenester i idrettslige sammenhenger, både for prestasjonsutvikling og mentale helseproblemer, benytter utøvere seg lite av de eksisterende tjenestene på grunn av

oppfattet stigma fra andre. I en idrettslig kontekst blir forespørselen for hjelp svekket av frykten for å fremstå «mentalt svak» (Gucciardi et al., 2017).

4.3 Den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje

Forskning fremmer bruken av massasje for mental regenerering etter trening. For eksempel har Hemmings (2000a) vist hvordan massasje har forbedret humøretilstanden hos en gruppe amatørboxere – sammenlignet med passiv hvile. Videre viser en lignende studie hvordan massasje har forbedret utøveres opplevde restitusjon etter intens trening (Hemmings, 2000b). Studien til Zadkhosh et al. (2015) viste at massasje bidro til en signifikant nedgang i opplevd nivå av angst, depresjon og stress hos unge brytere. Basert på analysen ble tre overordnede temaer identifisert; *Tanker og følelser som oppstod underveis*, *Endring i tankemønster* og *stimuli som kan påvirke opplevelsen* (se modell 6).



Modell 6: Oversikt over underkategorier som ble identifisert i analysen av intervjuene.

Respondentene uttrykker nokså like tilbakemeldinger til hvordan de har opplevd å motta mekanisk massasje. «Deilig» og «komfortabelt» blir nevnt ofte, og det beskrives at en klarer å slappe helt av.

«Jeg har likt det jeg, jeg synes det er deilig. Også føler jeg på en måte at får sluppet 100% av da, og det er jo ellers en følelse av at jeg alltid et eller annet som surrer i bakhodet, eller noe som må gjøres. Prøver man å slappe av hjemme, så er det alltid en tanke som sier "Okei, nå har jeg egentlig mye annet jeg skal gjøre da". Mens her får jeg liksom sluppet helt av.»

«Det har vært behagelig, det har det absolutt. Ehm, man havner jo på en måte i en meditativ tilstand når man sitter her. Fordi man har ingen andre stimuli, man ser ikke på en tv-serie, man hører ikke på musikk, man bare sitter her. Så tankene går jo, og i de fire øktene har jeg tenkt en masse tanker ift det som har skjedd med laget, endringer vi har gjort, måten jeg har spilt på, alle sånne tanker går igjennom hodet når jeg sitter her. Også klarer jeg å slappe av, så det er digg.»

«Jeg tror det fungerer kjempebra. Jeg føler egentlig at jeg sjeldent klarer å slappe av like mye som jeg gjør her. Jeg er ikke noe god på å sove heller, sover generelt dårlig. Så føler jeg at jeg slapper av veldig her.»

«Det har vært deilig. Det har vært digg først og fremst. Å sitte i den stolen. Jeg personlig synes det har vært like mye en mental greie som en fysisk greie, fordi grunnen til at jeg ser frem til å komme her for å sitte i den stolen er kanskje mest fordi det er et lukket rom, det er mørkt, det er helt naturlig for meg å sitte her og være i mine egne tanker, tenke litt rundt, og reflektere litt rundt.»

Her beskriver en av respondentene opplevelsen som en mer «mental greie» fremfor en fysisk, og begrunner det med at omgivelsene tillater respondenten å sitte i sine egne tanker, og reflektere rundt dem.

Enkelte respondenter beskriver at den første økten bar preg av mangel på erfaring med mekanisk massasje, og det opplevdes uvandt med noe nytt. Respondentene beskriver samtidig at etter hvert som en ble vandt til opplevelsen, viste det seg å være en god øvelse for å «gi slipp» og «la tankene flyte»:

«Jeg synes første økt var litt sånn ekkel og ubehagelig. Jeg har ikke så veldig mye erfaring med dette. Det å bare gi litt slipp. For meg kobler det litt med å la ting skje. Ikke tvinge det. Det å bare go with the flow. Etter det så har jeg synes det har vært en ganske grei måte å la tankene flyte når jeg først klarer å slappe av. Så det synes jeg er en fin måte å... Før begynte jeg ofte å tenke at jeg sliter med teknikk og skyter dårlig, da begynner jeg å tenke mer på det og tankene flyter over på det.»

«Det har vært veldig deilig. Første økten slet jeg litt med å finne tonen med stolen for å være helt ærlig. Da hadde jeg på meg en skibukse, som var litt hard i stoffet, og litt for tjukk genser. Så da kom jeg tilbake med litt tynnere klær på økt nummer to... da hadde jeg øynene åpne og bare så i taket. De to siste øktene har jeg bare ligget og slappet av, og latt tankene flyte. Det gjorde jeg forsåvidt på økt nummer to også. Eh, det er kjempedeilig. Jeg ligger og lar rett og slett kroppen få hvile. Så jeg tror på økt nummer én så trodde jeg liksom at dette er massasje, så nå skal jeg fikse ryggen. Men på de andre øktene har jeg bare latt den deilige følelsen av å ligge her komme meg til gode. "Dette var deilig, her kunne jeg godt ligget i 20 min til når jeg er ferdig, fordi det er behagelig da". Helt klart.»

Det fremkommer også uttalelser som påpeker viktigheten av å «legge seg ned og ikke tenke så mye», og beskriver videre hvordan mekanisk massasje kan påvirke den hengitte idrett:

«Ehhh det å bare koble av i 15 minutter har jeg skikkelig troen på. Rett og slett. Man må bli god på det da. Men lære seg til å bare legge seg ned for å ikke tenke så mye. Bare la tankene flyte da. Det har jeg tro på, sånn generelt i livet. At hjernen bare må slappe av litt. Det er vel sikkert det å sove, at det er derfor det er så viktig med søvn at de får hjernen lov til å slappe helt av. Man får litt av den effekten da, selv om det bare er 15 min, så ja. Jeg er en bekymret type på veldig mange ting, men jeg er fremdeles veldig god på å slippe taket litt i sånne situasjoner da... Jeg tror virkelig at dette har stor effekt for hvert fall bueskyting. Som er en fokusidrett som krever at du må slappe av. Alle ting hvor man trenger enormt fokus tror jeg dette har stor effekt på. Så dette her er helt gull. Kjempeinteressant.»

«Det er jo et fristed hvor jeg kan slappe av helt. Man trenger jo alltid et fristed der man bare slipper å tenke egentlig. Bare leve. Så jeg tror det ... Det kunne vært en bidragsyter i hverdagen som er positiv tror jeg.»

«Jeg kjenner at jeg kjenner meg enda mer ... altså, det å aktivt tenke, det tar liksom en del hjernekapasitet, man bruker mye energi på det. Men det er absolutt ikke den følelsen jeg sitter med når jeg sitter i den massasjestolen. Når jeg sier jeg tenker aktivt på disse tingene, så skjer det på en veldig naturlig måte, så jeg kjenner det absolutt ikke noe hjernekapasitet for meg å ligge her og bare tenke. Det gir meg mer energi.»

Her beskrives massasjeøktene, og omgivelsene det medfører, som et fristed hvor en kan slappe helt av. I tillegg beskriver en annet respondent at det å ligge og tenke genererer mer energi.

4.3.1 Tanker og følelser som oppstod underveis

Det ble presentert et variert spekter av tanker og følelser som oppstod underveis i massasjeøktene. Enkelte respondenter beskriver idrettsrelaterte tanker som dominerende:

«Jeg tenker egentlig på friidrett. Når jeg slapper av så liker jeg egentlig å se for meg ulike scenarioer i friidretten da.»

«Ehmm, for det meste starter det jo alltid med at jeg går gjennom dagen min, og tenker "hvordan har dagen min vært? Hvordan har treningen min vært?". Og ut ifra det utspiller det seg selv, det bare skjer ting. Det har hendt at jeg bare har drømt meg bort, og lager scenarioer om meg som vinner VM og vinner OL. Det har liksom vært helt der. Men jeg prøver først og fremst med å starte med å gå gjennom dagen min, og bare ser gjennom hva jeg er fornøyd med og hva jeg har fått til. Men viktigst av alt, hva jeg kan gjøre bedre da.»

«Mye idrettsrelatert, men også mye personlig også. Det er klart at når jeg kommer hit, så er hodet litt i kontekst av at man er på idrettsiden av meg, mer enn noe annet. Men det er klart at det er andre tanker som flyter inn også. For min del, om det er hva man skal ha til middag i dag, eller andre ting som stresser. Litt sånn random egentlig.»

Her beskriver en av respondentene at tanker og følelser som kommer opp mens hen sitter i stolen ofte er idrettsrelatert, men at det også kan flyte tilfeldig over til mer personlig områder. Dette beskrives også av en annen respondent, som drar paralleller med sin erfaring med meditasjon:

«Ehm, ingen sånne spesifikke som har kommet frem. Bare sånne ting fra hverdagen, hvis det er et eller annet med damen som har vært en greie, så kan jo det komme opp. Jeg vil si at det er liksom at alle slike tanker som kommer frem i en vanlig meditasjonsøkt kommer også frem i stolen. Og det kan være alt. Absolutt alt. Om det er noe med familien, om det er noe med meg, om det er noe med damen, så kommer det bare.»

En annen respondent beskriver en opplevelse av glede som strømmer til underveis i massasjeøktene. Respondenten beskriver en opplevelse av at det oppstod en «bra, fin vibe» og «bra følelser» ved å sitte i sine egne tanker uten forstyrrelser.

«Eh, jeg kjenner ofte at jeg er ganske glad når jeg sitter her. Jeg har aldri opplevd at jeg har vært lei meg, mørkt eller dystert. Så jeg har aldri kjent at jeg har vært lei meg, jeg har vært overraskende glad. Vært ganske fornøyd. Jeg har også sittet og tenkt på ulike ting jeg har oppnådd, så jeg har vært veldig glad og hatt en veldig positiv innstilling da, når jeg har vært i

den stolen her. Jeg vet ikke helt hvorfor, men det har på en måte bare oppstått en bra, fin vibe og bra følelser når jeg har sittet og fundert for meg selv.»

Noe som er verdt å merke seg er uttalelsene til den ene utøveren som opplever det utfordrende å kombinere livet som fulltidsutøver med utdanning. Som nevnt i første underkapittel (trivsel) beskriver utøveren at det ofte oppstår mye tankestrøm når det er skole og idrett samtidig, og at hen prøver å legge det fra seg, men synes det er vanskelig. Samme utøver beskriver under dette temaet at tankene forsvinner ofte, og at det oppstår sjeldent idrettsrelaterte tanker under massasjeøktene:

«De forsvinner ofte... jeg tenker faktisk sjeldent på idrett. Jeg tenker ofte på hva jeg har gjort dagen før, og hva jeg skal ha på meg neste dag eller noe randome ting egentlig. Ehm, jeg tenker på valpene hjemme hehe. Liksom, helt randome ting.»

4.3.2 Endring i tankemønster

Det var tydelig enighet om at tankemønsteret bar preg av å flyte fritt. Respondentene viser igjen til omgivelsene som en faktor som spiller inn på det frie tankemønsteret:

«Føler litt det der med å bare legge fra seg mobilen, og det mørke rommet ... og bare slappe av.»

I tråd med ovennevnte uttalelser, beskriver flere respondenter at tankemønsteret endrer seg fra økt til økt. Dette blir videre beskrevet som et bevisst fritt, flytende tankemønster:

«Sesjon 1 og 2, så prøvde jeg bare å la det flyte. Da bare tenkte jeg: bare vær i de tankene, ikke ta de noe sted, bare se hvor de går. Mens sesjon 3 og 4, så tenkte jeg bare: legg merke til det, rett fokuset tilbake. Eh ja, bare en sånn veldig grei ... det jeg ofte gjør at jeg kjenner tærne eller på en av de kulene i ryggen, så rett tilbake til der fokuset ligger.»

«Nei, når jeg sitter her så sitter jeg bare her. Jeg prøver å ikke tenke på noe spesifikt. Ehm, jeg bare lar det komme, og hvis det kommer noe jeg vil tenke mer på så kan jeg la den tanken utfolde seg litt. For den ene tanken leder til en annen, så da svarer jeg kanskje på tanken i hodet mitt osv. Litt sånn. Eh ja, vanskelig å beskrive.»

I tillegg beskriver flere respondenter at de opplever å bli mer og mer komfortabel for hver økt, og det blir lettere å oppnå avspenning:

«Jo første økten så var jeg jo på en måte bare det å sitte her i stolen, og være i dette rommet, dra opp hit, var på en måte en ny opplevelse ... litt vanskeligere å slappe av. Mens de tre neste øktene har det vært veldig enkelt å slappe av. Og har tankene gått mer fritt enn det de gjorde første gangen. Første gangen var det mer sånn: "okei, hva er dette her?" og "Ja okei, det her føles det som ... sånn her føles dette ut som ... okei, dette var litt mykt". Så jeg lot ikke tankene gå så fritt, jeg var mer observant på situasjonen. Mens de andre gangene var jeg mer avslappet. For da er stimulien kjent, alt i rommet er kjent, så da er det lettere å la ting bare flyte.»

«Ja. Altså jeg føler at for hver økt som går så blir det mer og mer komfortabelt. Slipper meg mer og mer løs. For i starten er man ubevisst, så er man liksom "Okei, hva skjer?". Du er ikke vandt til det liksom. Så du sitter mest og kjenner etter: "kjenner jeg det her i låret? Kjenner jeg det i foten?". Det blir mer fokus på massasjen, ikke sant? Men etter hvert så vet jeg hvordan det funker, la meg bare ikke tenke på den jævla massasjen. Og bare ligge her, og slappe av og roe meg ned. Så tror det ligger litt at jeg har blitt mer komfortabel i stolen. Vært her flere ganger, og vet hva jeg går til. Og vet hva som kommer til å skje. Så det er ikke like mye fokus på massasjen. Nå tenker jeg kun ... altså jeg tenker ikke liksom. Nå bare ligger jeg her og lar tankene komme.»

4.3.2.1 Situasjoner hvor tilsvarende tanker og følelser kan oppstå

Respondentene trekker frem «*når jeg ligger i sengen*» som en situasjon hvor tilsvarende tanker og følelser som når de sitter i massasjestolen, kan oppstå. En av respondentene trekker også frem at kjøring av bil kan fungere som en lignende situasjon:

«For meg er det rett før jeg skal sove egentlig. Det er da jeg har mest ro. Det eller når jeg er ute og kjører bil. Jeg er veldig glad i å kjøre. Eller gåtur også. Det er på en måte de tidene hvor det er ro, men du gjør et eller annet. akkurat nok til å ha fokus, men trenger ikke å tenke aktivt på det. Det tror jeg er de nærmeste situasjonene.»

«Ehh, det er jo ofte når jeg sitter i sengen. Om kvelden på en måte.»

«Litt før jeg legger meg, men ellers ikke egentlig.»

«Ja jo ja, jeg er jo veldig bevisst da. Tankene mine går jo hele tiden. Og jeg er veldig bevisst på å observere tankene mine da. Det er veldig sjeldent jeg spesifikt setter meg ned for å tenke på noe. Men jeg kan gjerne begynne å tenke på noe spontant, også lar jeg dialogen i hodet mitt gå. Så definitivt når jeg tar T-banen, når jeg gjør ting som ikke opptar hjernen min, så begynner tankene å gå. Men det gir meg ikke noe stress eller noe, jeg føler egentlig det er nyttig ... det hjelper meg å få klarhet i tankene, for sånn som jeg ser på det er grunnen til at folk flykter fra tankene sine er fordi de er redd for dem, men hvis jeg lar tankene mine komme til meg så får jeg prosessert de ... og da vil de ikke plage meg lenger. Da kan jeg ha mer ro ellers. Ved hver mulighet hvor jeg har stillhet og ro så lar jeg bare tankene gå fritt.»

Her beskriver en av respondentene at tankene går fortløpende, og at hen er en veldig bevisst person i utgangspunktet. Respondenten beskriver at det særlig i situasjoner hvor det er ting som ikke opptar hjernen, at tankene begynner å flyte. Det poengteres at tankeflyten det ikke medfører stress, men at det er med på å gi klarhet i tankene – og tillater hen å prosessere dem.

4.3.3 Stimuli som kan påvirke opplevelsen

En av respondentene mener det hadde vært et helt annet tankemønster dersom det hadde blitt lagt til musikk i massasjeøktene. Respondenten beskriver at hen lever seg inn i musikken, og dermed vil det påvirke hvordan tankene flyter:

«Ja det var akkurat det jeg tenkte på. Tenk hvis det hadde vært musikk, så hadde det vært heeelt andre tanker. For jeg personlig, altså musikk for meg er sånn ... jeg lever meg selv inn i musikken liksom. Jeg lager scenarioer mens jeg hører på musikk. Så det hadde nok gått i veldig mange andre tanker tror jeg. Tror ikke det hadde vært veldig mye reflekterende, over livet og hvem jeg er osv.»

Flere respondenter underbygger uttalelsene over, og påpeker at musikk/lyd kan påvirke opplevelsen:

«Det kommer litt an hvilken lyd det vil jeg tro ... for det er jo visse lyder man klarer å slappe av til, mens annet kunne kanskje fjernet fokuset litt, hvor man kanskje hadde tenkt litt mer på lyden da.»

«Hadde du spurt meg for et par år siden så tror jeg at jeg hadde svart musikk, men jeg er ikke så glad i musikk i sånne settinger lenger. jeg har egentlig fjernet musikk fra det meste av det jeg gjør. Hører ikke på musikk når jeg går eller når jeg trener. Jeg syns det er enklere å tenke. Jeg hører på musikk når det er på slutten av en hard styrkeøkt eller før jeg skal løpe. Pushe de siste minuttene. Men jeg finner det ofte når jeg går eller tidlig i øktene ...at hjernen får jobbe litt på egenhånd, og ikke nødvendigvis får den musikken pumpende inn. Da får jeg sitte litt med mine egne tanker. Mye mer behagelig. Kan være at det er litt mer restitusjon i det også. At det ikke er hele tiden en bombe av stimuli for å ikke tenke på noe, eller unngå tanker.»

Her beskrives det at etter hvert som respondenten har blitt eldre, desto mer bevisst har hen blitt på verdien i at hjernen får jobbe på egenhånd uten «en bombe av stimuli».

To av respondentene forklarer at et meditasjonsprogram eller en guidende stemme kunne være et spennende tilleggs-stimuli til øktene:

«Det hadde det garantert. En stemme hadde kanskje vært interessant. Å kjøre på en måte en aktiv meditasjonstemme som guider deg gjennom et program, det tror jeg at jeg hadde likt. Men musikk, jeg er ikke så glad i det. Jeg har prøvd meditasjon hvor man skal aktivt høre etter ting. Jeg er ikke så glad i det selv, blir nesten litt stressa av det egentlig. Jeg liker bedre når man skal telle sin egen pust eller den type ting da.»

«Jeg tror ... ehm, man kunne jo hatt på en guidet meditasjon eller noe. Eller et eller annet som kan hjelpe med bevisstgjøringen, hvordan man bruker en rolig stund til å få tankene inn i et tankesett. Det finnes jo mange gode guidete meditasjoner som man kan høre på. Ehm, jeg vet ikke hva annet det kunne vært ...»

4.3.4 Diskusjon – den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje

Respondentene uttrykker en utelukkende positiv opplevelse av mekanisk massasje.

Adjektivene «deilig» og «komfortabelt» blir nevnt av flere, og flere beskriver at de klarer å oppnå full avslappelse underveis i øktene. En av respondentene uttrykker at den mekaniske massasjen tillater dem å slappe fullstendig av, uten å bekymre seg for andre ting som bør gjøres. En annen respondent trekker paralleller med meditasjon, hvor tankene flyter fritt. Uten andre stimuli enn selve massasjestolen, får respondenten mulighet til å bearbeide sine egne tanker og følelser. En av respondentene uttrykker at den mekaniske massasjen oppleves som

en mer «mental greie» fremfor en fysisk. Dette underbygges av forskningen til Cafarelli & Flint (1992), som hevder at fordelene med massasje er mer psykologiske enn fysiologisk.

Det kommer frem at flere respondenter opplevde en uvant følelse med mekanisk massasje, særlig hvis de ikke hadde mye erfaring med det tidligere. Her kan et viktig element spille en sentral rolle, nemlig «slippe litt taket» og «bare la ting skje». Men etter hvert som respondentene ble mer komfortable med opplevelsen, oppdaget de at det var en god måte for å la tankene flyte og oppnå avspenning. Dette kan indikere at mekanisk massasje fungerer som en god øvelse for et fritt tankemønster, og kan tillate en naturlig strøm av tanker. Dette kan også være et tegn på at kropp og sinn tilpasser seg massasjen etter en gitt tid, og at respondentene oppdager fordelene ved å tillate seg å slappe av.

Enkelte respondenter beskriver at idrettsrelaterte tanker dominerer deres opplevelse. For noen av respondentene kan den mekaniske massasjen fungere som en anledning til å visualisere ulike scenarioer innenfor sin idrettsgren. Dette kan relatere seg til forskningen til Balk (2017), som viser til kognitiv og emosjonell distanse. Da det løsriver seg fra negative tanker om idretten, kan slike metoder sees i sammenheng med emosjonell distanse. Det er i likevel verdt å merke seg at respondentene ikke begrenser seg til kun idrettsrelaterte tanker, og lar tankene flyte over til hverdagslige og personlige områder – og dermed en mer kognitiv distanse. Dette kan i tillegg sees i sammenheng med forskningen til Sonnentag & Fritz (2007), som påpeker fordelene av mental løsrivelse. Satt i en idrettslig kontekst refererer mental løsrivelse til en opplevelse av å være borte fra idrettslige krav, og løsrive seg idrettsrelaterte spørsmål eller problemer (Sonnentag & Fritz, 2007). Uttalelsene til respondentene antyder at mekanisk massasje og omgivelsene det medfører kan tilrettelegge for mental løsrivelse. En av respondentene beskriver en opplevelse av glede og positivitet underveis i massasjeøktene. Det kan tyde på at den mekaniske massasje og omgivelsene den medfører kan bidra til å frigjøre positive følelser og skape en beroligende atmosfære for introspeksjon. Beskrivelsen kan også antyde at massasjen har en positiv innvirkning på ens humør og velvære. Dette underbygger forskningen til Hemmings (2000), som viser til hvordan massasje bidro til forbedret humørtilstand hos en gruppe amatørboxere, sammenlignet med passiv hvile.

I en forlengelse av ovennevnt kunnskap beskriver respondentene hvordan omgivelsene tilrettelegger for et fritt tankemønster. De beskriver hvordan det å være uten mobil og befinne seg i et mørkt rom bidrar til å skape en avslappet atmosfære som tilrettelegger for frie tanker.

Dette tyder på at miljøet og omgivelsene spiller en rolle i å skape de rette betingelsene for en tankemessig utforskning. Det ble også uttrykt at massasjen bidro til å komme i en meditativ tilstand. Dette kan sees i sammenheng med studien til Burns (2016), som sammenlignet fordelene ved å meditere med å ikke meditere. Studien viste at deltakerne som mediterte opplevde mindre stress, bekymring, sosial usikkerhet, frykt og sinne (2016). Flere respondenter påpeker også at tankemønsteret endrer seg fra økt til økt. Dette kan være et bevisst valg for å tillate tankene å flyte fritt og ikke holde fast ved spesifikke tanker eller bekymringer. Ved å rette fokuset tilbake til øyeblikket og legge merke til kroppen, oppnår de en dypere avspenning og tilstedeværelse. Dette vitner om en bevisst innsats for å oppnå en tilstand av mental ro og være åpen for tankenes spontanitet.

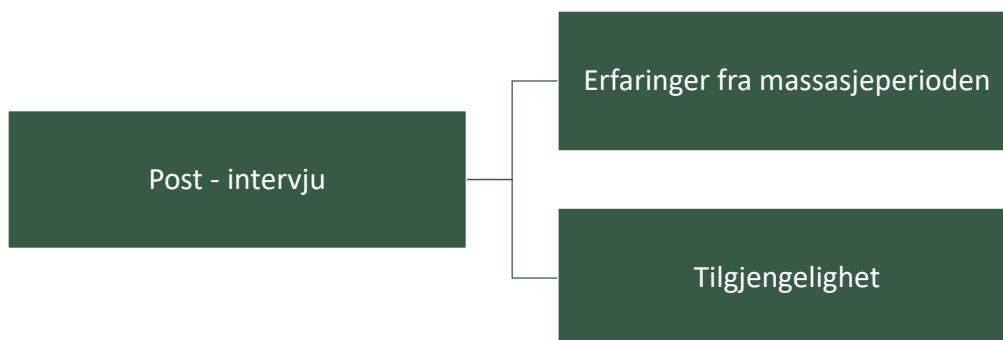
Respondentene peker på situasjoner som «rett før jeg skal legge» og «når jeg kjører bil» som kan ligne på de samme omgivelsene. Sett i lys av studien til Balk et. Al (2017) - som viser at emosjonell distanse har en positiv sammenheng med kognitiv og emosjonell restitusjon ved sengetid – kan det å trekke likhetstrekk mot slike situasjoner være et godt tegn for mental restitusjon. En av respondentene gir uttrykk for at hen er veldig bevisst som person og observerer tankene sine kontinuerlig. Tankene går fortløpende, og det er i situasjoner der hjernen ikke er opptatt av noe spesifikt, at tankene begynner å flyte fritt. Det legges vekt på at denne tankeflyten ikke medfører stress, men tvert imot gir klarhet i tankene og mulighet til å prosessere dem.

En av respondentene beskriver at ved å innføre musikk som et stimuli, vil det føre til et helt annet tankemønster. Respondenten beskriver hvordan hen lever seg inn i musikken, og danner ulike scenarioer. Det uttrykkes imidlertid at musikk ville ført til mindre reflekterende tanker. Flere respondenter støtter opp om betydningen av musikk/lyd i opplevelsen. En annen respondent påpeker at valget av lyd kan være avgjørende for nivået av avslappelse, og at enkelte lyder kan forstyrre fokuset og føre til økt tankeaktivitet rettet mot lyden. En annen respondent deler sin erfaring med å fjerne musikk fra mange aktiviteter, for å gi hjernen mer tid til å jobbe på egenhånd og tillate egne tanker å oppstå.

4.4 Post – intervju

For å sørge for at respondentenes fulle erfaringer og opplevelser knyttet til mekanisk massasje ble innsamlet, ble det gjennomført et post-intervju cirka 14 dager etter siste massasjeøkt.

Dette inkluderes i oppgaven for å danne et bilde av opplevelsen til respondentene løst fra massasjeperioden, og dette presenteres det kommende delkapittelet. Gjennom analysen av post-intervjuene kom det frem følgende underkategorier (se modell 7): *Erfaringer fra massasjeperioden og tilgjengelighet.*



Modell 7: Oversikt over underkategorier som ble identifisert i analysen av intervjuene.

4.4.1 Erfaringer fra massasjeperioden

I likhet med det semistrukturerte intervjuet, presenterte respondentene tydelige og nokså like erfaringer med mekanisk massasje. Flere respondenter beskriver at massasjeøktene var fine avbrekk i hverdagen, og bidro sterkt til å oppnå avkobling:

«Ja altså jeg merker jo at det var et sted hvor jeg fikk slappet av totalt. Mens nå i ettertid så går hverdagen min i veldig ett hele tiden. Ja det er bare om natten jeg får slappet av da. Og selv da så er det liksom, vet ikke, sover litt dårlig.. og ja. Så det var på en måte to ganger i uken da, hvor jeg fikk slappet av 100%.»

«Som sagt, så synes jeg var en veldig positiv opplevelse. Fordi jeg fikk koblet av veldig fra alt stress og sånn i hverdagen. Så var det også veldig deilig for kroppen også. Så det ble en slags rar terapi. Både psykisk og fysisk. Så det var en veldig avslappende greie da. Så jeg sitter igjen med en positiv opplevelse fra øktene.»

«Jeg må jo si at jeg savner det litt da. Det ble en veldig fin ting å gjøre, det ble jo fort 1 gang i uka, kanskje 2 også. Veldig deilig å koble av. Jeg snakket jo en del om det. Jeg bruker en del tid på meditasjon, og synes det er bra for roen da å sette seg og ikke nødvendigvis gjøre noe. Det bidrar jo litt til det da... Det er et eller annet med det å bare koble helt av. Nesten gjøre det til en øvelse i seg selv. Og det å sitte i den stolen hjelper jo på det.»

«Jeg tenker vel det at synes det var ganske fine avbrekk i hverdagen. Det var en litt sånn fin liten bolk av tid som ble satt av for å tenke litt, og nesten litt sånn meditasjonstid da.»

Her drar to av respondentene paralleller til sine erfaringer med meditasjon, og beskriver at massasjestolen kan fasilitere en slik tilstand.

Videre beskriver flere respondenter at det kom frem ulike opplevelser fra økt til økt, særlig i tankemønsteret:

«Ehm, rent naturligvis var det veldig mye mer avslappende de siste øktene fordi jeg visste hva jeg gikk til. Og jeg visst hvordan det var, og hva som kom til å skje da. Så jeg slapp liksom å tenke så mye på ting da. Jeg slapp å kjenne så mye etter. For det gjorde veldig i starten, da kjente jeg etter hvor jeg kjente massasjen osv. Så det gikk litt tanker i hvor jeg kjente selve massasjen. Mens utover ble jeg mer og mer komfortabel, som gjorde at jeg kunne slippe meg litt mer løs da, og tenke på andre ting enn bare massasjen. Det var deilig.»

«Og det er jo noe som kan hjelpe å komme i en meditativ tilstand. Å være i et rom med mørk belysning, og lite stimuli. Og det er slik jeg nevnte til deg tidligere, at den settingen man har på den stolen er ikke så veldig viktig, det handler bare om at kroppen din er vandt til den settingen så kommer man inn i en sånn tilstand etter hvert. Fordi at, etter første økten så er hele opplevelsen ikke ny lenger. Så da sitter man bare der og lar stolen gjøre sin greie, så havner man inn der man havner mentalt. Det er hvert fall min opplevelse av det.»

«Det var kanskje en gang ... midt i eksamensperioden der ... da merket jeg at det var veldig bra tidspunkt. Da følte jeg at jeg fikk slappet av enda mer egentlig. Fordi da trengte jeg det ... trengte kanskje den halvtimen veldig. En pause fra lesingen og sånn. Så da hjalp det veldig der og da, men også på en måte i etterkant også.»

Her beskriver en respondent at tidspunktet for gjennomføringen av massasjen spilte en stor rolle. Respondenten påpekte at en av øktene kom på et gunstig tidspunkt, hvor hen fikk en pause fra eksamenslesing og fikk en tydelig opplevelse av avslappelse.

4.4.2 Tilgjengelighet

Ved spørsmål om de hadde tatt i bruk mekanisk massasje dersom det hadde vært tilgjengelig, er respondentene tydelig, og helt enig:

«Før jeg var her, nei. Men nå, ja. Absolutt.»

«Ja. definitivt. Det er helt garantert.»

«Hadde jeg hatt en massasjestol hadde jeg tatt den i bruk. Det hadde jeg.»

«Ja, hvis jeg hadde hatt tilgang til det hadde jeg brukt det aktivt tenker jeg.»

Det kommer samtidig frem uttalelser som beskriver at tilgjengelighet er en viktig faktor for et eventuelt videre bruk av massasjen:

«Litt sånn jeg har tenkt umiddelbart er at det er en ting som kan være kjekt å ha hvis man har det tilgjengelig hjemme. Å bruke den type restitusjon, med litt massasje inkorporert. Men hvis jeg må reise 40-45 min hver gang, så er det på en måte ikke verdt det. Det er mine umiddelbare tanker. Fordi det å komme seg til og fra tar så mye tid ut av dagen, at det tar på en måte den restitusjonsbiten fra det. Så er det lettere tilgjengelig, så er det noe jeg kunne brukt.»

«Jaja, absolutt. Det er liksom noe med det å komme hit, dra hit som er den slitsomme delen. Men hadde jeg hatt en massasjestol liggende, hadde jeg nok tatt den i bruk så ofte jeg kunne.»

«Tilgjengeligheten til massasjestolen. Mens meditasjon kan man gjøre hvor som helst, når som helst. Så jeg føler den viktige biten for meg er den meditasjonsbiten. At man får stillheten, og kan la tankene flyte fritt. Prosessere ting, bli ferdig med ting osv.»

«Jo jeg setter jo av tid her og der til meg selv, men det blir veldig sånn "nå har jeg en halvtime til å game litt, eller se på en film eller gjøre noe for meg selv", og da blir det veldig på sparket. Mens hvis du vet at kl 17 så kjører jeg opp dit, og skal sitte i en stol å slappe av i 15 min... Jeg vet ikke ... man gleder seg littegrann til det da.»

I motsetning til ovennevnte uttalelser, som viser til ulempene ved å reise til et annet sted for å gjennomføre massasjeøktene, beskriver en annen fordelene ved nettopp dette. Det at gjennomførelsen av massasjeøkten er et annet sted enn hjemme, gjør at seansen oppleves mer organisert.

4.4.3 Diskusjon – post-intervju

Under post-intervjuet presenterer respondentene nokså like erfaringer og opplevelser som ble presentert under hovedintervjuet. Respondentene uttrykker en tydelig og utvetydig positiv holdning. De gir uttrykk for at de ville benyttet seg av mekanisk massasje dersom det var tilgjengelig for dem. Det blir igjen trukket paralleller til meditasjon og visualisering, og hvordan det tillater en slik tilstand.

Samtidig fremhever respondentene betydningen av tilgjengelighet som en avgjørende faktor for deres mulige bruk av massasjen i fremtiden. Enkelte respondenter peker på at tilgjengeligheten til mekanisk massasje, for eksempel å ha det tilgjengelig hjemme, kan være viktig for dem. De legger vekt på at reiseavstand og tidsbruk kan være hindringer for regelmessig bruk. På en annen side er det enkelte som påpeker fordelene ved å gjennomføre øktene et annet sted enn hjemme, og peker på at seansene oppleves mer organisert.

5.0 Generell diskusjon

Denne studien brukte retrospektive, semi-strukturerte intervju for å utforske hvordan seks elite-utøvere fra tre ulike idretter opplevde mekanisk massasje. Resultatkapittelet presenterte resultatene i form av direkte sitater under hovedkategoriene, og et tilhørende diskusjonskapittel der resultatene drøftes og sees i sammenheng med eksisterende forskning. Denne generelle diskusjonen tar for seg en metodisk drøfting, samt oppgavens styrker og begrensninger.

5.1 Metodisk diskusjon

Innenfor kvalitativ forskning, kan det være hensiktsmessig å benytte en induktiv tilnærming når det dekker områder med begrenset empiri for å undersøke et fenomen (Jacobsen, 2021). Denne tilnærmingen er preget av åpenhet, hvor forskeren forsøker å unngå å legge føringer på forskningsprosessen. Først etter at data er innsamlet, blir informasjonen strukturert og tematisert. Tilnærmingen beskrives som virkelighetsnær da det er respondentene, de som blir undersøkt, som bestemmer hvilken informasjon som er relevant (Jacobsen, 2021). Forskeren fungerer i denne studien som et instrument ved å utarbeide intervjuguiden og utføre dataanalyse og det er derfor viktig å gi en grundig beskrivelse, samt begrunnelse, av forskningsdesignet (Kvale & Brinkmann, 2019).

Hensikten med denne studien var å undersøke de subjektive opplevelsene og erfaringene hos idrettsutøvere som mottok mekanisk massasje. Få studier har gjort kvalitative studier på mekanisk massasje på elite-nivå. Studien til Zadkhosh et al. (2015) som inkluderte 25 unge brytere (15-18 år), viser at massasje reduserer nivået av depresjon, angst og stress hos brytere. Studien inkluderte derimot sportsmassasje, men så heller ikke på de konkrete subjektive opplevelsene av massasjen. Studien til Muller et al. (2015) undersøkte effektene av mekanisk massasje, og hvordan det påvirker ansattes angst, stressfølsomhet og evne til løsrivelse, og viser signifikant positiv endring hos de som mottok massasje. Studien inkluderte ansatte fra fire ulike arbeidsplasser i både offentlig og privat sektor. I min litteraturgjennomgang har jeg ikke funnet noen studier som har sett på effekten av mekanisk massasje hos toppidrettsutøvere.

Denne studien benyttet fokusgruppeintervju for å øke forskerens forståelse om aktuelle tema, samt styrke intervjuguidens innhold. I tillegg ga fokusgruppeintervjuet forsker nyttig informasjon og tips om det intervjutekniske, og fokusområder i møte med de individuelle intervjuene. Kvalitative studier benytter seg ofte av et strategisk utvalg, der respondentene er rekruttert på grunnlag av deres egnethet til å belyse det som studien har til hensikt å undersøke (Thagaard, 2018). Studiens utvalg består av seks toppidrettsutøvere som konkurrerer på toppnivå (Friidrett: 3, Bueskyting: 2, Esport: 1). Respondentenes tilknytning i ulike idretter, samt variert erfaringsnivå med mental trening, gir oppgaven verdifull informasjon med ulike innfallsvinkler.

Samtlige hovedintervju ble gjennomført fysisk i det idrettspsykologiske laboratoriet ved Norges idrettshøgskole. For å unngå å ta mer av respondentenes tid ble post-intervjuene imidlertid gjennomført via Zoom. Det ble også vurdert at intervjuets omfang og varighet, gjorde at det ikke ble ansett som nødvendig å gjennomføre dem fysisk. Thagaard (2018) beskriver at fysiske intervjuer er det mest foretrukne da man plukker opp fysiske reaksjoner, men synkrone intervjuer over nett er et godt alternativ da man likevel kan fange kroppslige reaksjoner, og skape et forhold mellom respondent og forsker. Etter at samtlige intervju var ferdig transkribert, fikk respondentene mulighet til å kontrollere innholdet. I analysen ble det benyttet tematisk analyse, da det er en velegnet analyseform innenfor det psykologiske paradigmet (Braun & Clarke, 2006). Analyseformen skaper i tillegg et oversiktlig bilde av respondentenes opplevelser og erfaringer knyttet til et fenomen (Brottveit, 2021).

5.2 Styrker og begrensninger

Det er en rekke styrker og begrensninger som må tas i betraktning ved evalueringen av en slik undersøkelse. En åpenbar styrke er studiens åpne tilnærming, noe som trekker frem de subjektive opplevelsene og erfaringene til respondentene. Studien inkluderer i tillegg et sterkt utvalg som dekker et vidt spekter av utøvere fordelt på ulike idretter, alder og kjønn. Dette gjør at studien gir verdifull kunnskap til fagfeltet, og kan være nyttig i fremtidige intervensjoner.

Viktigheten av en tillitsfull relasjon mellom forsker og respondent i kvalitative intervjuer fremkom tidlig (Thagaard, 2018). Dette ble underbygget ved at intervjuene frembragte personlige erfaringer og meninger om oppgavens hovedtemaer. Intervjusituasjonene virket

autentiske (Thagaard, 2018), og respondentene viste velvillighet til å dele sine subjektive opplevelser. Dette kan betraktes som grunnleggende styrke da gode intervjuer kan løftes frem som en viktig faktor for oppgavens kvalitative data.

Til tross for at denne studien gir verdifull innsikt i hvordan idrettsutøvere opplever mekanisk massasje knyttet til mental restitusjon, er det flere begrensninger til oppgavens utforming. I tillegg til de åpenbare begrensningene i omfang og tid i en masterstudie, har kvalitative studier naturlige begrensninger når det kommer til generaliserbarhet utover gjeldende respondentgruppe. Selv om det er inkludert respondenter fra flere idretter, er det ikke gjort en differensiert analyse for hver av idrettene. Det er heller ikke differensiert i erfaringsnivå som idrettsutøver, eller kjønn. Det er samtidig presentert informasjon og kunnskap om det aktuelle tema som kan ansees som nyttig for både utøvere, trenere og støtteapparat.

På grunn av den subjektive karakteren til kvalitative metoder, har jeg påvirket oppgaven fra start til slutt. Dette inkluderer valg av tema og respondenter, metoder for datainnsamling, fokusområder for intervjuene, formulering av spørsmål og sonderinger, og analyse og presentasjon av resultater. Denne studien har imidlertid forsøkt å frembringe troverdige resultater (Polit & Beck, 2018) ved å opprettholde forskerens objektive rolle. Videre er det lagt vekt på å sikre kredibilitet og overførbarhet gjennom beskrivelser av respondentene og konteksten. Det har blitt forsøkt å opprettholde åpenhet gjennom hele prosessen ved å inkludere grundige beskrivelser av min rolle som forsker, min sterke interesse for dette området, samt forklaringer av prosedyrer på de metodiske beslutningene.

5.3 Fremtidig forskning

På bakgrunn av mangel på empiri på det aktuelle temaet, er dette noe som bør forskes videre på. Både med hensyn til utøveres mentale helse, men også idrettslig prestasjon. I tillegg er det avgjørende å undersøke hvordan trenere kan dra nytte av å tilrettelegge for tilstrekkelig mental restitusjon for sine utøvere. Gjennom videre forskning kan vi øke vår forståelse og identifisere de konkrete fordelene som kan oppnås ved å iverksette effektive metoder for mental restitusjon i idrettslige kontekster. Fremtidig forskning kan med fordel utforme studier med større omfang og utvalg, i tillegg til å differensiere i større grad mellom idretter, samt kjønnsdifferensiering av opplevelser og erfaringer.

6.0 Oppsummering

Denne studien utforsket idrettsutøveres erfaringer og opplevelser knyttet til mekanisk massasje. Resultatene avslører at respondentene ensartet opplever mekanisk massasje som en positiv opplevelse for mental avkobling. Funnene indikerer at mekanisk massasje kan bidra til mental restitusjon ved å tillate mottakeren å oppnå fullstendig avslapning. Hos enkelte respondenter lå fokuset på idrettsrelaterte tanker under massasjeøkten, mens andre opplevde en friere tankeprosess og en økt kognitiv distanse til sin egen idrett (Balk et al., 2017). Flere respondenter understreker verdien av å befinne seg i et mørkt rom uten andre stimuli enn massasjestolen. Dette antyder at mekanisk massasje, miljøet og omgivelsene spiller en viktig rolle for å skape de ideelle betingelsene for et fritt tankemønster, samt løsrivelse. I samsvar med tidligere forskning (Hemming, 2001), uttrykte respondentene en følelse av glede knyttet til massasjeøktene. Dette indikerer at mekanisk massasje, sammen med de omgivelsene det medfører, har en positiv innvirkning på humør og velvære. Meditasjon og visualisering blir nevnt som mentale treningstiltak hos enkelte av respondentene, og hos dem dras det paralleller til opplevelsen deres av mekanisk massasje. Til slutt, basert på respondentenes uttalelser, er tilgjengelighet en avgjørende faktor for videre bruk av mekanisk massasje. Det er en tydelig enighet blant respondentene om at de ville benyttet seg av mekanisk massasje dersom det var tilgjengelig. Meningene varierer imidlertid når det gjelder tid og sted for gjennomføring.

Referanser

- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M., & Roh, J. L. (2009). Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of sport and exercise psychology, 31*(1), 60-76.
- Balk, Y. A., de Jonge, J., Oerlemans, W. G., & Geurts, S. A. (2017). Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery. *Psychology of Sport and Exercise, 33*, 7-17.
- Balk, Y. A., de Jonge, J., Oerlemans, W. G., & Geurts, S. A. (2019). Physical recovery, mental detachment and sleep as predictors of injury and mental energy. *Journal of Health Psychology, 24*(13), 1828-1838.
- Bauer, G. F., Hämmig, O., & Geurts, S. A. (2014). Recovery from work during off-job time. *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach*, 193-208.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic insight, 61*(1).
- Bird, M. D., Chow, G. M., Meir, G., & Freeman, J. (2018). Student-athlete and student non-athletes' stigma and attitudes toward seeking online and face-to-face counseling. *Journal of Clinical Sport Psychology, 12*(3), 347-364.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3*(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative research in sport, exercise and health, 13*(2), 201-216.
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of psychosomatic research, 60*(2), 113-124.
- Brottveit, G. (2018). *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder: om å arbeide forskningsrelatert*. Gyldendal akademisk.
- Burns, J. (2016). Getting to Another Level: Why Basketball Players Use Mindfulness Meditation. *International Journal of Health, Wellness & Society, 6*(4).
- Cafarelli, E., & Flint, F. (1992). The role of massage in preparation for and recovery from exercise: an overview. *Sports medicine, 14*, 1-9.

- Calder, A. (1990). Restoration and Regeneration as Essential Components within Training Programs. *Excel*, 6(3), 15-19.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, 26(2).
- Dalland, O. (2013a). Metode og oppgaveskriving (5. utg. Vol. 2). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Dalland, O. (2013b). Metode og oppgaveskriving (5. utgave. utg.). 0130. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- de Jonge, J., Spoor, E., Sonnentag, S., Dormann, C., & van den Tooren, M. (2012). "Take a break?!" Off-job recovery, job demands, and job resources as predictors of health, active learning, and creativity. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(3), 321-348.
- DeFreese, J., & Smith, A. L. (2013). Areas of worklife and the athlete burnout-engagement relationship. *Journal of applied sport psychology*, 25(2), 180-196.
- Eccles, D. W., Balk, Y., Gretton, T. W., & Harris, N. (2022). "The forgotten session": Advancing research and practice concerning the psychology of rest in athletes. *Journal of applied sport psychology*, 34(1), 3-24.
- Eccles, D. W., Caviedes, G., Balk, Y. A., Harris, N., & Gretton, T. W. (2021). How to help athletes get the mental rest needed to perform well and stay healthy. *Journal of Sport Psychology in action*, 12(4), 259-270.
- Eccles, D. W., & Kazmier, A. W. (2019). The psychology of rest in athletes: An empirical study and initial model. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 90-98.
- Eklund, R. C., & DeFreese, J. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577.
- Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., Pickens, J., Fox, N., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *International journal of neuroscience*, 86(3-4), 197-205.
- Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing burnout in sport-specializing versus sport-sampling adolescent athletes: A systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3), 2325967120907579.

- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 307-311.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 255-261.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). *Recovery for performance in sport*. Human Kinetics.
- Hemmings, B. (2000). Psychological and immunological effects of massage after sport. *British Journal of Therapy and Rehabilitation*, 7(12), 516-519.
- Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., & Dyson, R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British journal of sports medicine*, 34(2), 109-114.
- Jacobsen, D. I. (2021). *Hvordan gjennomføre undersøkelser* (3rd ed.). Cappelen Damm akademisk.
- Jeffreys, I. (2005). A multidimensional approach to enhancing recovery. *Strength & Conditioning Journal*, 27(5), 78-85.
- John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (2016). *The recovery-stress questionnaires: user manual*. Pearson London, UK:.
- Kee, Y. H., & Wang, C. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
- Kellmann, M. (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 95-102.

- Kellmann, M., & Beckmann, J. (2018). Sport, recovery, and performance. *J. Beckmann.— Abingdon, UK: Routledge.*
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., & Heidari, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, *13*(2), 240-245.
- Kim, K.-B. (2015). A market status of message chair and technical analysis of future IT convergence. *Journal of the Korea Convergence Society*, *6*(3), 29-36.
- Kudlackova, K., Eccles, D. W., & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(4), 468-475.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju* (Vol. 3). Gyldendal Norsk forlag AS.
- Larsson, S. (2005). Om kvalitet i kvalitativa studier. *Nordic Studies in Education*, *25*(1), 16-35.
- Lee, K. (2009). Evaluation of attention and relaxation levels of archers in shooting process using brain wave signal analysis algorithms. *Sci Sensitivity*, *12*(3), 341-350.
- Lemyre, P., & Fournier, J. (2013). Psychological aspects of recovery. *Recovery for performance in sport*, 43-52.
- Lim, J.-H., Kim, H., Jeon, C., & Cho, S. (2018). The effects on mental fatigue and the cognitive function of mechanical massage and binaural beats (brain massage) provided by massage chairs. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *32*, 32-38.
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ). *The sport psychologist*, *24*(4), 468-488.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian journal of public health*, *40*(8), 795-805.
- Manocha, R. (2000). Why meditation? *Australian Family Physician*, *29*(12), 1135-1138.
- McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L. (1992). Profile of mood states manual (revision): educational and industrial testing service. *San Diego, CA.*
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport

Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.

Meijman, T. F., & Mulder, G. (2013). Psychological aspects of workload. In *A handbook of work and organizational psychology* (pp. 15-44). Psychology Press.

Moran, A. (2012). *Concentration: Attention and performance*. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Oxford, UK: Oxford ...

Morris, A. (2015). *A practical introduction to in-depth interviewing*. Sage.

Morris, K. (1998). Meditating on yogic science. *The Lancet*, 351(9108), 1038.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness among players from the England under-18 rugby union team. *Journal of Sport Behavior*, 30(2).

Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.

Pensgaard, A. M., & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal undervisning.

[Record #123 is using a reference type undefined in this output style.]

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). Essentials of nursing research. *Appraising evidence for nursing practice*, 8.

Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm Akademisk.

Roderick, M., & Schumacker, J. (2017). 'The whole week comes down to the team sheet': a footballer's view of insecure work. *Work, employment and society*, 31(1), 166-174.

Rusbult, C. E. (1988). Commitment in close relationships: The investment model. *Readings in social psychology: Classic and contemporary contributions*, 147-157.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(1), 65-83.

Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(3), 254-265.

Shea, C. H., Lai, Q., Black, C., & Park, J.-H. (2000). Spacing practice sessions across days benefits the learning of motor skills. *Human movement science*, 19(5), 737-760.

- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information, 22*(2), 63-75.
- Sin, N. L., Graham-Engeland, J. E., Ong, A. D., & Almeida, D. M. (2015). Affective reactivity to daily stressors is associated with elevated inflammation. *Health Psychology, 34*(12), 1154.
- Soligard, T., Schwelunus, M., Alonso, J.-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., Gabbett, T., Gleeson, M., Hägglund, M., & Hutchinson, M. R. (2016). How much is too much?(Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British journal of sports medicine, 50*(17), 1030-1041.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology, 12*(3), 204.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of organizational behavior, 36*(S1), S72-S103.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The university stress scale: Measuring domains and extent of stress in university students. *Australian Psychologist, 51*(2), 128-134.
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2012). Intervjuet: Samtalen som forskningsmetode. In *Kvalitative metoder: Empiri og teoriutvikling* (pp. 17-45). Gyldendal Akademisk.
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. I *Kvalitative metoder: En grundbog* (ss. 33-64). *Hans Reitzels Forlag*.
- [Record #120 is using a reference type undefined in this output style.]
- Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder (5. utg.) Fagbokforlaget. *Har dere ansatte i barnehagen med flerkulturell bakgrunn*.
- Thiese, K. E., & Huddleston, S. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behavior, 22*(4), 602-610.
- Uhm, J.-P., Lee, H.-W., & Han, J.-W. (2020). Creating sense of presence in a virtual reality experience: Impact on neurophysiological arousal and attitude towards a winter sport. *Sport Management Review, 23*(4), 588-600.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. *Albert V. Carron is a professor in the School of Kinesiology at the University of Western Ontario in London, Ontario. He teaches courses that deal with*

the nature of group dynamics in sport and exercise groups. His current research interests focus on the correlates of cohesion in sport and exercise groups.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and health, 15*(2), 215-228.

Young, J. A., & Pain, M. D. (1999). The zone: Evidence of a universal phenomenon for athletes across sports. *Athletic Insight: the online journal of sport psychology, 1*(3), 21-30.

Zadkhosh, S. M., Ariaee, E., Atri, A. E., Rashidlamir, A., & Saadatyar, A. (2015). The effect of massage therapy on depression, anxiety and stress in adolescent wrestlers. *International Journal of Sport Studies, 5*(3), 321-327.

Zengin, S., & Kirkbir, F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology, 9*(10), 65-72.

Tabelloversikt

Tabell 1: *Oversikt over respondenter, intervju type og utøvernes idretter.*

Figuroversikt

Modell 1: *Oversikt over oppgavens teoretiske rammeverk*

Modell 2: *Illustrasjon av gjennomføringen av prosjektet*

Modell 3: *Hovedtemaer i intervjuguide: Oversikt over hovedtemaer i intervjuguiden.*

Modell 4: *Idrettens egenverdi og krav: Oversikt over hovedtemaer i intervjuguiden.*

Modell 5: *Mental trening: Oversikt over hovedtemaer i intervjuguiden.*

Modell 6: *Den subjektive opplevelsen av mekanisk massasje: Oversikt over hovedtemaer i intervjuguiden.*

Modell 7: *Post-intervju: Oversikt over underkategorier som ble identifisert i analysen av intervjuene.*

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv fokusgruppeintervju

Vedlegg 2: Informasjonsskriv individuelle intervju

Vedlegg 3: Intervjuguide

Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

Vedlegg 1: Informasjonsskriv fokusgruppeintervju

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet:

“Opplevelsen av mekanisk massasje”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et fokusgruppeintervju som vil bidra til å danne en bedre forståelse over de sentrale temaene *mental restitusjon, detachment og hvile*.

Fokusgruppeintervjuet vil være et utgangspunkt i ferdigstillingen av intervjuguide for prosjektets datainnsamling. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å få økt innsikt i utøvernes subjektive opplevelser og erfaringer knyttet til mekanisk massasje i form av massasjestol. Forskningsprosjektet vil undersøke om - og i så fall hvordan - mekanisk massasje påvirker utøverens evne til å restituere seg.

Prosjektet er min masteroppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges idrettshøgskole, institutt for idrett og samfunnsvitenskap er ansvarlig for forskningsprosjektet, og prosjektansvarlig er min veileder, Anders Meland.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalgte personer innenfor feltet idrettspsykologi er kontaktet med mål om å anskaffe en bredere forståelse av oppgavens aktuelle temaer, samt ferdigstille en best mulig intervjuguide for prosjektets datainnsamling. Bakgrunnen for at du er kontaktet er fordi du besitter omfattende kompetanse og erfaring på temaer som *mental restitusjon, detachment og hvile*.

Hva innebærer det for deg å delta?

Fokusgruppeintervjuet i denne studien vil inkludere 3 deltakere med ulike fagfelt/roller knyttet til idrettspsykologi. Intervjuet vil fungere som en samtale mellom deltakerne, hvor dere vil få presentert ulike spørsmål rundt:

- Opplevelsen av mekanisk massasje og effekter
- Hvordan mekanisk massasje kan påvirke evnen til å restituere - og løsrive seg fra idretten/sporten din
- Tanker og følelser underveis i økten
- Praktiske begrensninger

Fokusgruppeintervjuets varighet vil være 60-90 minutter. Hvis det er greit for deg, vil det bli gjort opptak av intervjuene ved bruk av båndopptaker. Disse vil til enhver tid bli oppbevart i all sikkerhet, og i tråd med NSDs retningslinjer. Intervjuet vil ved prosjektslutt 01.06.2023 bli slettet.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Du vil ikke bli identifisert i formidling av resultatene.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Alle opplysninger vil bli behandlet strengt konfidensielt, hvor det er kun masterstudent og veileder som har tilgang til datamaterialet. Notatene vil være fri for *navn, alder, kjønn, e-post, idrett eller andre opplysninger som kan knyttes til en person*. Det skal dermed ikke være mulig å spore opplysninger tilbake til enkeltpersoner. Alt av datamateriale, som lydbåndopptak, transkripsjoner, notater og øvrige filer, oppbevares på en ekstern harddisk med passordbeskyttelse tilhørende behandlingsansvarlig institusjon (NIH). Når harddisk ikke er i bruk, vil den oppbevares innelåst.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet avsluttes 1. juni 2023. Samtlige lydbåndopptak og andre personopplysninger slettes ved avslutning av prosjektet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Dine rettigheter

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

- å få innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

Julian Smørdal

Masterstudent/prosjektleder

E-post: Jwsmordal@nih.no

Telefon: 932 29 249

Anders Meland

PhD/ Prosjektansvarlig

E-post: Andersme@nih.no

Telefon: 952 27 021

Vårt personvernombud ved Norges Idrettshøgskole: personvernombud@nih.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Julian Smørdal

Mastergradsstudent ved Norges idrettshøgskole

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Informasjonsskriv individuelle intervju

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet:

“Opplevelsen av mekanisk massasje”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor vi ønsker er å undersøke hvordan idrettsutøvere opplever mekanisk massasje. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å få økt innsikt i utøvernes subjektive opplevelser og erfaringer knyttet til mekanisk massasje i form av massasjestol. Forskningsprosjektet vil undersøke om - og i så fall hvordan - mekanisk massasje påvirker utøverens evne til å restituere seg.

Prosjektet er min masteroppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges idrettshøgskole, institutt for idrett og samfunnsvitenskap er ansvarlig for forskningsprosjektet, og prosjektansvarlig er min veileder, Anders Meland.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Studien tar sikte på å rekruttere utøvere på et topp nasjonalt - og/eller internasjonalt nivå fra idretter som krever henholdsvis lave og høye fysiske krav. Bakgrunnen for at du er valgt er at du faller inn under disse inkluderingskriteriene.

Hva innebærer det for deg å delta?

Varigheten på datainnsamlingen blir omtrent tre uker. Hver deltaker mottar mekanisk massasje i 20 minutter - to ganger per uke i tre uker, totalt seks økter per deltaker. I etterkant av økt 4, og to uker etter økt 6, vil det bli foretatt et semistrukturert intervju med en varighet på inntil 30 minutter. Det semistrukturerte intervjuet vil hovedsakelig omhandle selve

opplevelsen knyttet til massasjeøktene, men kan inkludere tidligere/nåværende opplevelser av egen helsetilstand dersom intervjudeltaker ønsker å føre samtaletemaet dit hen.

Massasjeøktene gjennomføres i idrettspsykologisk laboratorium ved NIH. Tidspunkt for gjennomføring av massasjeøktene avtales nærmere for hver enkelt deltaker.

Intervjuene tas opp på lydbånd.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Alle opplysninger vil bli behandlet strengt konfidensielt, hvor det er kun masterstudent og veileder som har tilgang til datamaterialet. Notatene vil være fri for *navn, alder, kjønn, e-post, idrett eller andre opplysninger som kan knyttes til en person*. Det skal dermed ikke være mulig å spore opplysninger tilbake til enkeltpersoner. Alt av datamateriale, som lydbåndopptak, transkripsjoner, notater og øvrige filer, oppbevares på en ekstern harddisk med passordbeskyttelse tilhørende behandlingsansvarlig institusjon (NIH). Når harddisk ikke er i bruk, vil den oppbevares innelåst.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet avsluttes 1. juni 2023. Samtlige lydbåndopptak og andre personopplysninger slettes ved avslutning av prosjektet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

Julian Smørdal

Masterstudent/prosjektleder

E-post: Jwsmordal@nih.no

Telefon: 932 29 249

Anders Meland

PhD/ Prosjektansvarlig

E-post: Andersme@nih.no

Telefon: 952 27 021

Vårt personvernombud ved Norges Idrettshøgskole: personvernombud@nih.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Julian Smørdal

Mastergradsstudent ved Norges idrettshøgskole

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Tema 1: Idrettens egenverdi og krav

- 1. Hva betyr idretten/sporten din for deg i dag?**
- 2. Kan du beskrive en vanlig treningsuke for deg/ditt lag?**
 - Kan du utdype det litt...
 - Kan du si noe mer om...
- 3. Kan du fortelle litt om livet som idrettsutøver?**
 - Hva er viktig for deg for å prestere bra?

Tema 2: Mental trening

- 1. Hva er forholdet ditt til mental trening?**
- 2. Kan du fortelle noe om hvor viktig du tror det mentale er for prestasjon i din idrett?**
- 3. Kan du fortelle om tiltak du eller andre iverksetter for at du kan restituere deg mentalt fra idretten/sporten?**
 - Har du/dere tilgang til mental trener?
 - Skulle du ønske at du/dere hadde det?

Tema 3: Opplevelsen av mekanisk massasje, mental restitusjon & detachment (løsrivelse)

- 1. Kan du fortelle om hvordan du opplevde å sitte i massasjestolen?**
- 2. Hvilke tanker og følelser oppstod underveis i massasjeøkten?**
- 3. Kan du kjenne igjen disse tankene og følelsene fra andre situasjoner eller opplevelser i livet?**

- **Hendte det at du aktivt skiftet tankemønster?**
- 4. Hvordan tror du mekanisk massasje påvirker din evne til å restituere deg og løsrive deg mentalt fra idretten/sporten din?**
- 5. Hvordan har opplevelsen av den mekaniske massasjen endret seg fra første økt til nå?**
- 6. Er det noe du savner underveis i øktene? Noe som du kommer på som kan forandre opplevelsen?**
- 7. Er det noe du har lyst til å legge til du som ikke har fått frem?**

Post-intervju

- 1. Når du ser tilbake på massasjeøktene - hvilke tanker gjør du deg da?**

Vedlegg 4: Godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata

Vurdering av behandling av personopplysninger

03.10.2022

Referansenummer

238432

Vurderingstype

Standard

Dato

03.10.2022

Prosjekttittel

Opplevelsen av mekanisk massasje

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig

Anders Meland

Student

Julian Smørdal

Prosjektperiode

05.09.2022 - 01.06.2023

Kategorier personopplysninger

- Alminnelige
- Særlige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 01.06.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 1.6.2023.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a. Behandlingen av særlige kategorier av personopplysninger er basert på uttrykkelig samtykke fra den registrerte, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a og art. 9 nr. 2 a.

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen: - om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for

formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleleverandør, skylagring, videosamtale o.l.) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!