



UNIVERSITETET I
NORDLAND

[Mental tøffhet]

Emnekode: KR 310 L
Masteroppgaven i idrett
Totalt antall sider: 72
Studentnummer: 993859
Av: Michael Haukås
Dato: 15.05.2013

Innhold

Sammendrag	iii
Forord.....	iv
1.0 Bakgrunn for valg av tema.....	1
2.0 Problemstillinger.....	4
3.0 Teoretisk tilnærming.....	5
3.1 Hva er Mental Tøffhet.....	5
3.2 Hva sier tidligere forskning om mental tøffhet?	6
3.2.1 Mental tøffhets treningsprogram.....	9
3.3 Konstrukter relatert til mental tøffhet	11
3.3.1 Motstandsstyrke	11
Figur 3.3.1: <i>The Resiliency Model</i> . Richardson (2002: 311).....	12
3.3.2 Fysiologisk Tøffhet.....	13
3.4 C4 Modellen.....	14
3.4.1 Kontroll	15
3.4.2 Forpliktelse	17
3.4.3 Utfordringer	19
3.4.4 Selvtillit.....	22
3.5 Utviklingen av mental tøffhet?	27
4.0 Metode	30
4.1 Forskningsdesign	30
4.1.1 Case- Studie	31
4.2 Kvalitativ metode.....	31
4.3 Det kvalitative forskningsintervju.....	33
4.4 Datainnsamling	34
4.4.1 Valg av kandidater	34
4.4.2 John. A Riise.....	35
4.4.3 Erik Thorstvedt	36
4.4.4 Alexander Søderlund	37
4.4.5 Intervjuprosessen	38
4.5 Bearbeiding og analyse av data.....	40
4.6 Oppgavens troverdighet og pålitelighet	41
4.6.1 Reliabilitet og Validitet.....	41
4.7 Etske overveielser	42
5.0 Resultat og drøfting.....	44
5.1 Hva mener kandidatene ligger i begrepet mental tøffhet?	44



5.2 Hvordan responderer kandidatene på utfordringer?.....	46
5.3 Kandidatenes forpliktelse mot utvikling.....	51
5.4 Kandidatenes tro på egne ferdigheter.....	54
5.5 Kontroll på utenomsportslige faktorer	60
5.6 Er Mental Tøffhet noe som kan utvikles?.....	63
5.6.1 Har barrierebrytning overføringsverdi inn mot mental tøffhet?	65
5.6.2 Hvordan påvirkes mental tøffhet av motgang tidligere i karrieren?	66
5.6.3 Kan mental tøffhet stagnere?	68
6.0 Sammenfattende oppsummering:.....	70
Kilder:	I
Vedlegg 1	V
Vedlegg 2	VI

Sammendrag

Mental tøffhet er et begrep som både blant trenere og utøvere knyttes til det å prestere optimalt. Tilsvarende knyttes mental tøffhet både i litteratur og forskning til evnen til å prestere optimalt, nekte å gi opp (Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff, 1987), overvinne tilbakeslag, dårlige prestasjoner og håndtere press (Goldberg, 1998) og ikke la ugunstige situasjoner påvirke ens prestasjoner (Gould et al., 1987). Selv om det finnes relativt mye forskning på mental tøffhet er det lite forskning knyttet til spesifikke idretter som nevnt av Jones et al, (2002), og da spesielt i forhold til fotball.

Formålet med denne studien er derfor å undersøke hva toppspillere i fotball forbinder med mental tøffhet og hva som har vært avgjørende for utviklingen av egen mental tøffhet. Oppgaven har et kvalitativt design og tre av Norges beste fotballspillere er intervjuet. Får å kunne få et valid svare på dette har undertegnede tatt i bruk en kvalitativ metodetilnærming for å søke det aktuelle emnet i dybden. Intervjuene ble tolket ut ifra en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming får og legger vekt på intervjuobjektene egne synspunkter samtidig som undertegnede selv kunne trekke konklusjoner ut ifra egen forståelse.

Resultatene viser at mental tøffhet i fotball knyttes til evnen til å håndtere press og stressfulle situasjoner. Selvtillit og troen på egne ferdigheter vil også være essensielt for en mental tøff spiller. Videre viser resultatene at miljøet og omgivelsene en spiller vokser opp i vil være essensielt for utviklingen av mental tøffhet. Spesielt legger de vekt på et sterkt familiemiljø med mye oppmuntring som utviklende for en god arbeidsmoral og gode holdninger. Videre fremheves det som avgjørende for utvikling av mental tøffhet at både sportslig og utenomsportslig motgang tidligere i karrieren kan legge til rette for utvikling av mental tøffhet på et senere tidspunkt i karrieren.

Det viser seg også at det å bryte barrierer i hverdagen kan ha positiv overføringsverdi inn mot utviklingen den mentale tøffheten.

Forord

Det er ikke til å legge skjul på at dette har vært en meget lærerik prosess, spesielt ettersom temaet på oppgaven omhandler mine daglige omgivelser som profesjonell fotballspiller. Et år med planlegging, lesing og skriving er nå unnagjort og jeg sitter her med en vemodig følelse når jeg nå skriver mine siste ord på denne oppgaven. Det å skrive en masteroppgave har vært preget av oppturer og nedturer, men heldigvis mest av sistnevnte. Ettersom jeg til daglig er fotballspiller for FK Haugesund viste jeg det ville bli en krevende prosess med planlegging av intervjuer, lesing og skriving mellom treningsøkter samtidig som en skal holde motivasjonen oppe. Men med klare målsettinger, en strukturert hverdag og en smule selvdisciplin sitter jeg nå her å skrive mine avsluttende ord på en meget innholdsrik periode.

Jeg vil først og fremst få takke min veileder førsteamanuensis Rune Høigaard ved Universitetet i Agder for god og konstruktive tilbakemeldinger. Han har hele tiden vært tilgjengelig og positiv når jeg har hatt spørsmål og jeg har sett på det som utrolig inspirerende å få jobbe med han. Rune, takk for din store faglige kompetanse og positive innstilling.

Jeg må også få takke John. A. Riise, Erik Thorstvedt og Alexander Søderlund som tok seg tid til å stille opp og lot seg intervjuer. Jeg er veldig glad og imponert over hvor imøtekommende samtlige var under intervjuprosessen. Setter stor pris på å få besøkt Fulham FC sitt treningsanlegg i møte med John. A. Riise, å bli invitert på hjem til E. Thorstvedt på kaffe og pepperkaker og det at A. Søderlund var hjemme hos undertegnede gjorde intervjuprosessene enklere for meg som intervjuer.

Jeg vil også fremheve min takknemlighet til gode venner for korrekturlesning i en hektisk periode. Avslutningsvis må jeg få takke mine lærere og medstudenter for to fine år som masterstudent ved Universitetet i Nordland. Det har vært en flott tid.

1.0 Bakgrunn for valg av tema

"Jeg spilte med en kar i Tottenham som var ekstremt god når alt stemte. Spesielt når han kom til ny klubb og alt var fryd og gammen så var han av ren klasse. Men så fort ting begynte å gå litt trott så falt han langt i prestasjon. Noen utøvere er slik!" Erik Thorstvedt, 2013.

Det finnes mange eksempler på unge talentfulle utøvere som ut ifra talent eller fysiske forutsetninger alltid har hevdet seg godt, men slutter så fort de møter motgang og stagnasjon. Den gode sirkelen med framgang, ros og anerkjennelse har ikke vært i samsvar med innsats og anstrengelse. Dette kan muligens forklare hvorfor mange av de som er best i dag ikke var barnestjerner. De ble kanskje tidligere skolert med hvordan en skulle møte og håndtere motgang. Vi hører snakk om at de unge som vokser opp i dag blir kalt for "Curlinggenerasjonen", altså at vi som foreldre og trenere skuffer vekk de problemene som rammer de unge og lovende.

Ettersom jeg selv driver idrett på høyeste nivå innenfor fotball i Norge, og omgår et såkalt toppidrettsmiljø hver dag, ser jeg daglig viktigheten av hvor mye det mentale har å si for gode prestasjoner. Gjennom flere år i toppfotballen har jeg opparbeidet meg mye empiri knyttet opp mot viktigheten av det mentale aspektet innenfor fotball. Det jeg har opplevd er at det som først og fremst skiller gode fra mindre gode spillere, ikke nødvendigvis er evener og ferdigheter, men evnen til å takle motgang og medgang i konkurransesituasjoner, trening og den generelle hverdag. Utrykk som "min egen verste fiende" og "redd for å feile" dukker stadig opp, og mange talentfulle idrettsutøvere stagnerer fordi de blir redde for å feile. Denne angsten kan ha mange årsaker. Skyldes denne angsten en defensiv holdning, prestasjonsangst eller hverdagslige problemer?

Da selve tankeprosessen angående tema for en masteroppgave ble satt i gang, ble tankene raskt rettet mot en psykologisk tilnærming til selve oppgaven. Undertegnede sitter selv med en følelse av at psykologiens rolle innen idrett er, om ikke undervurdert, så i alle fall mindre belyst. I et samfunn hvor menneskene lever av å prestere, om det er i jobbsammenheng, i sosiale sammenhenger eller innenfor idrett, vil den psykologiske tilnærmingen være essensiell (Peters, S., 2011).

Der er ikke til å legge skjul på at det mentale innenfor idrett er – som nevnt tidligere - undervurdert. I filosofiske debatter snakkes det om at kropp og sjel ikke er adskilte enheter, men at de påvirker hverandre (Asknes & Wormnes, 1996). Da vil det være naturlig å legge opp til en integrasjon av enkeltdelene. Viktigheten ligger i å arbeide med "hele" mennesket. Om treningsprinsippene er aldri så gode, blir effekten redusert dersom de kolliderer med påvirkningen, eller mangelen på påvirkning, fra psykologiske faktorer. At vi ser på mennesket som en helhet, tar vare på og utvikler måten mennesket tenker og føler på og lar dette styre adferd og ferdigheter, vil være avgjørende for om vi når framtidige målsetninger. Vi må forstå, respektere og behandle hele mennesket. Teknikk og fysiologi må kobles sammen med psykiske og sosiale faktorer. Ellers vil vi aldri kunne forstå verken helhet eller sammenhenger (Asknes og Wormnes 1996).

Relevante sportsrelaterte problemer idrettsutøvere kan oppleve innenfor det aktuelle emnet kan for eksempel være: Plutselig prestasjonssvikt (Choking, angst osv), langvarig prestasjonssvikt, emosjonelle problemer som fører til prestasjonssvikt og eventuelt skader og skadeperioder generelt, interne problemer med trener/lagkamerater og ulike problemer knyttet til trening av ulike slag (Weinberg & Gould, 2006). Enkelte utøvere lider også av en ubevisst frykt for suksess som fører til prestasjonssvikt (Husman, 1970) Men å få utøverne til å innrømme eventuelle problemer kan også være vanskelig. Nicholi (1987) nevner den motviljen utøvere viser når det gjelder å innrømme emosjonell ustabilitet. En fornektelse av den psykologiske kilden til det aktuelle problemet kan ta form av eufemismer, og utøverne kan fornekte det hele.

Undertegnede ser det som svært interessant å se på hvordan noen av Norges beste fotballspillere håndterer disse problemene som oppstår underveis. Ikke bare i kamp/treningssituasjoner, men også gjennom treningshverdagen og den helt normale hverdag. Om dette i det hele tatt er noe de eksplisitt tenker over og kan forklare, eller er det noe de implisitt har lært over tid og ikke har reflektert noe særlig over.

Det som også vil være interessant å se nærmere på er om disse mentale ferdighetene er evner kandidatene alltid har hatt eller noe som er utviklet over tid. Gjennom studiet til Thelewell, Weston og Greenlees (2010) finner vi utøvere som ser på mental tøffhet som en medfødt og naturlig egenskap. Men noen utøvere hevder de har utviklet mental tøffhet over tid ut i fra de erfaringene de har gjort seg fra varierte miljøer tidligere i karrieren. Det blir med andre ord foreslått at en utøver kan forbedre sin mentale tøffhet avhengig av hvilket miljø en omgås.

Det vil være interessant å få en større forståelse om hvilken rolle miljøet utøverne befinner seg i, i utviklingsårene, for å utvikle de mentale ferdighetene som er så essensielle og som en kan dra nytte av seinere i karrieren. Situasjoner som blir nevnt av utøverne i

Thelewell, Weston og Greenlee (2010) sitt studie var utfordringer som: Unnlatt og ikke vurdert som god nok, mangel på støtte fra skole/foreldre, få respekt fra trener, bli sendt ut på lån til en annen klubb eller så enkelt som å trene med et lag på høyere nivå. Enhver av disse situasjonene representerer miljømessige utfordringer som er sannsynlig for enhver utøver å erfare, men som ble av utøverne sett på som situasjoner som en vil dra nytte av seinere i en eventuell karriere (Thelewell, Weston & Greenlee, 2010).

2.0 Problemstillinger

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for valg av problemstilling, hvilke sentrale komponenter som er aktuelle og hva jeg ønsker å belyse i denne masteravhandlingen.

Som det gis uttrykk for i innledningen spiller fotballspillers og idrettsutøvers mentale tøffhet en stor rolle for gode prestasjoner. Å prestere sitt optimale i fotball når det virkelig gjelder er avhengig av mer kompliserte faktorer enn teknikk og fysiologi. En må i tillegg ha de rette mentale egenskapene. En slik egenskap vil være mental tøffhet (Sheard, 2010). Formålet med mitt masterprosjekt er derfor å undersøke mental tøffhet hos tre norske toppfotballspillere og har derfor valgt å intervju tre spillere som alle har erfaring på eliteserie/internasjonalt nivå.

Jeg ønsker å undersøke følgende problemstillinger:

- A. Hva vil det si å være en mentalt tøff i fotball ?*
- B. Hvilke faktorer oppgir fotballspillere som avgjørende for utvikling av mental tøffhet ?*

3.0 Teoretisk tilnærming

I dette kapitlet vil det bli presentert et teoretisk grunnlag av det som vurderes som relevant i forhold til den valgte problemstillingen. Temaer som vil bli berørt tar for seg generelt hva litteraturen sier om mental tøffhet, samt tidligere forskning. Jeg vil også komme innpå ulike konstrukturer som er med på å forklare begrepet. Videre vil det bli tatt utgangspunkt i Clough et al (2002) C4 model i forklaringen av mental tøffhet. Avslutningsvis vil jeg belyse om hvilke faktorer som vil være avgjørende for utviklingen av mental tøffhet.

Litteraturen som benyttes i dette kapitlet er i hovedsak hentet fra artikkelsøk i databaser som Sport Diskus og Bibsys, pensumlitteratur knyttet opp mot det aktuelle temaet og tidligere master/doktorgrads-avhandlinger. Dette ser undertegnede på som valide og troverdige vitenskapelige kilder.

3.1 Hva er Mental Tøffhet

Hvordan kan det ha seg at svært talentfulle idrettsutøvere og lag kan gå på et nederlag for antatt mindre talentfulle – men allikevel mer suksessfulle – utøvere og lag. Et slikt scenario er ikke svært uvanlig. Det er et av elementene som gjør idretten så fascinerende – det er ikke alltid favoritten som vinner. Det virker som det er en faktor involvert i suksess og prestasjon annet en talent og store ferdigheter. Begrepet mental tøffhet blir ofte brukt som en forklaring på nettopp dette:

“It’s the ability to handle situations. It’s somebody who doesn’t choke, doesn’t go into shock, and who can stand up for what he believes. It’s what someone has who handles pressures, distractions, and people trying to break their concentration. It involves focusing, discipline, self-confidence, patience, persistence, accepting responsibility without whining or excuse, visualizing, tolerating pain, and a positive approach.” (Brennan, 1998:2)

Selvet begrepet mental tøffhet ble først brukt av Loehr på 1980 tallet, som var en idrettspsykolog som jobbet med idrettsutøvere med den hensikt å forbedre deres idrettslige prestasjoner. Siden den gang er ”mental tøffhet” blitt synonymt med idrettslige prestasjoner (Clough & Strycharczyk,2012). Mental tøffhet blir ofte brukt i flere idrettslige kontekster, om

det er Petter Northug som vinner nok et skirenn, eller om det er det norske fotball-landslaget som nok en gang vinner mot et antatt bedre lag. Vincent Lombardi, den tidligere legendariske Green Bay Packers treneren sa en gang:

"Mental toughness is many things and rather difficult to explain. Its qualities are sacrifice and self-denial. In addition, most importantly, it is combined with a perfectly disciplined will that refuses to give in. It's a state of mind – you could call it character in action". (Curtis Management Group, 1998:20)

Mental tøffhet er sannsynligvis et av det mest brukte begrepene innenfor idrettspsykologi, men også det minst forståtte uttrykket. Forskere sliter med å sette en presis allmenn konsensus av hva selve uttrykket mental tøffhet innebærer, og en operasjonalisering av uttrykket har nesten skapt en større forvirring enn en klarhet (Clough & Strycharczyk, 2012). Selve begrepet mental tøffhet kan bety forskjellige ting for forskjellige folk (avhengig av alder, grupper, kjønn og kultur), og er uten tvil tolket annerledes innenfor forskjellige situasjoner (Idrettssituasjoner, takling av motgang som karriereendende skader, det å bli forlatt osv) (Clough & Strycharczyk, 2012).

3.2 Hva sier tidligere forskning om mental tøffhet?

Mental tøffhet er et begrep konstruert for å presentere varierte positive responser rettet opp mot situasjoner som inkluderer evnen til å vedvare og nekte å gi opp (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987), overvinne tilbakeslag og dårlige prestasjoner (Goldberg, 1998), håndtere press (Goldberg, 1998) og ikke la ugunstige situasjoner påvirke ens prestasjon (Gould et al., 1987)

Det kan se ut som om de fleste positive psykologiske karakteristikk har på et eller annet tidspunkt blitt linket som attributter for mentalt tøffe idrettsutøvere. Det var arbeidet til Jones *et al* (2002) som foreslo at en mentalt tøff idrettsutøver er en person som har evnen til å takle stress og resultat angst, assosiert med høyt press i konkurranse-situasjoner.

I følge Gucciardi & Gordon (2011) er det mest bemerkelsesverdige kvalitative studiet som er gjort på mental tøffhet nettopp studiet til Jones *et al*(2002), som gikk inn for å gi en viss standard til forskningen knyttet til mental tøffhetkonseptet, som tydeligvis manglet. Målet var å definere og identifisere nøkkelattributter innenfor konseptet. Deres resulterende definisjon

av mental tøffhet var:

"Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to: generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, and lifestyle) that sport places on a performer; specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure (Jones et al., 2002:209).

Jones *et al.* (2002) hevder at det kan både være en medfødt egenskap, men også noe som kan utvikles over tid. Videre, identifiserer definisjonen den mentalt tøffe utøveren en som ikke bare kan håndtere og prestere bra under press, men som også har evnen til å utnytte ferdigheter som aktiverer kontroll, bestemthet, selvtillit, samtidig som de har evnene til å raskt få kontroll over de varierte kravene som de blir stilt ovenfor trening, kamp og ellers generelle hendelser i deres personlige liv.

Mens det er blitt gjort store fremskritt mot en forståelse av hva mental tøffhet faktisk er og hvilke attributter som er essensielle for en mentalt tøff utøver, så er Jones *et al.* (2002) sitt studie rettet mot eliteutøvere og flere idretter. Jones *et al.* (2002) mente videre forskning burde fokusere på en konkret sport, og at dette var essensielt for å kunne identifisere variasjonene i attributter og definisjonen holdt av mentalt tøffe utøvere.

Et interessant punkt er blitt vektlagt innenfor definisjonen av mental tøffhet som sier at det kan både være et naturlig fenomen, samtidig som det er et mønster som kan utvikles ved passende psykologiske intervensjoner. Et annet interessant poeng som kom frem av utøverne i Jones *et al.* (2002) sitt studie var at de anså viktigheten av det som ikke hadde med idretten å gjøre. Nemlig viktigheten av å håndtere livet utenfor idretten, og at dette aspektet spilte en viktig rolle i utviklingen av mental tøffhet. Situasjoner som tar for seg tid, sosiale og personlige krav, samt det å balansere sitt treningsregime. Mer om utviklingen av mentalt tøffhet vil bli presisert senere i avhandlingen.

I en direkte respons til den utilstrekkelige teoretiske konseptualiseringen i følge litteraturen, har Gucciardi *et al.* (2008) kommet ut med et anvendt personalkonstruert psykologisk rammeverk (Kelly, 1991) for å fremskyve den nåværende forståelsen av mental tøffhet innenfor sport. Med personalkonstruert psykologi mener de en teori om forståelsen på hvordan et individ forsøker å forstå meningen med livet, hvordan dette påvirker ens forventninger og forutsigelser av hvordan ting henger sammen og påvirker hverandre. Gucciardi *et al.*, (2008) identifiserte nøkkelattributter hos mentalt tøffe idrettsutøvere.

Gucciardi *et al* (2008) gjennomførte 1-1 intervjuer med elve trenere, alle med solid spiller og trenererfaring fra elitenivå. Han valgte å ta i bruk en intervjuprotokoll som tok utgangspunkt i nettopp personal konstruertpsykologi (Kelly, 1955/1991), for å få en forståelse av mental tøffhet innenfor Australsk fotball. Tre ulike kategorier ble identifisert. Den første kategorien, *karakteristikk*, tok for seg elve karakteristikk som ble sett på som nøkkelattributter innenfor mental tøffhet (Selvtillit, arbeidsetikk, personlige verdier, selvmotivasjon, tøff holdning, konsentrasjon, motstandsstyrke, handle under press, emosjonell intelligens, sportsintelligens og fysisk tøffhet). De to andre kategoriene, *oppførsel* og *situasjon*, tok for seg forståelsen av samhandlingen mellom nøkkelattributtene, selve prestasjonen og spesielle situasjoner som ble sett på som spesielt krevende og stilte krav til en hvis grad av mental tøffhet. Eksempler på dette var skader og rehabiliteringsperioder, forberedelser til trening og kamp, utfordringer sportslig/usportslig, sosialt press, generell trøtthet og lav selvtillit. Også flere andre åpenbare mentalt tøffe generelle og konkurransespesifikke oppførsler ble detektert. Basert på disse funnene, konkluderte Gucciardi *et al.*(2008):

"Mental toughness in Australian football is a collection of values, attitude, behaviours, and emotions that enable you to persevere and overcome any obstacle, adversity, or pressure experienced, but also to maintain concentration and motivation when things are going well to consistently achieve your goals (p.278).

Thelwell *et al* (2005) tok utgangspunkt i Jones *et al* (2002) forslag om å identifisere viktige attributter innenfor en enkel idrett, nemlig fotball. Thelwell og Weston gjennomførte to ulike studier for å kunne definere mental tøffhet innenfor fotball, og identifisere nøkkelattributter som er essensielle for en fotballspiller. Studiet en tok for seg seks ulike profesjonelle spillere hvor to hadde lagt opp. Kvalitative semi-strukturerte intervjuer ble foretatt og resulterte i følgende definisjon:

Mental tøffhet vil si å ha en naturlig eller utviklet psykologisk fordel som gjør deg i stand til å :

- Alltid, å håndtere – bedre enn dine konkurrenter – press i fra trening, kamp og generelle livsstilsproblemer som fotballen måtte medbringe.
- Være mer konsekvent og bedre til å holde deg bestemt, fokusert, selvsikker og kontrollert under press i forhold til dine konkurrenter (Thelwell *et al.*, 2005: 328-329).

Definisjonen er så å si lik den som ble utviklet av Jones et al. (2002). Hovedforskjellen presentert i dette studiet om fotballspillere var at for å være mentalt tøff skal du *alltid* håndtere – bedre enn dine konkurrenter – de kravene som du blir stilt innenfor idretten i motsetning til *generelt* håndtere bedre.

Formålet til Thelwell et al. (2005) studie nummer to var å bekrefte definisjonen av mental tøffhet og identifisere viktigheten av attributtene som ble utviklet i studie nummer en, men til en bredere fotball-befolkning.

Totalt 43 mannlige profesjonelle fotballspillere som spilte fast i sine respektive klubber deltok studiet. I motsetning til studie en var studie to rettet mot en mer kvantitativ tilnærming.

Deltakerne ble gitt definisjonene og attributtene som var kommet frem i studie en før de ble spurt om i hvilken grad de var enig. Definisjonen som ble utarbeidet i studie nummer en mottok stor oppslutning i studiet nummer to. Den generelle kategorien som ble fremstilt av Jones et al. (2002) ble støttet opp i studiet til Thelwell et al. (2005) hvor det var fokuset på nødvendigheten av selvtillit som pekte seg ut som den viktigste attributtene. Andre attributter som å håndtere internt og eksternt konkurransepress ble rangert som essensielle for en mentalt tøff utøver. I likhet med Jones et al. (2002) sitt studie, ble attributtene som hadde med det å ha kontroll utenfor selve konkurransen, samt det å være komfortabel med det presset som følger med å faktisk prestere ble rangert som de minst viktige attributtene for en mentalt tøff utøver i Thelwell et al. (2005) studiet.

3.2.1 Mental tøffhets treningsprogram

Basert på funnene til Gucciardi et al. (2008), så Gucciardi et al. (2009b) på muligheten for å utvikle og validere et mål av mental tøffhet i australsk fotball, "The Australian Football Mental Toughness Inventory (AfMTI), som tok for seg 24 elementer som måler fire komponenter av mental tøffhet: Trivsel med utfordringer, sportsbevissthet, tøff holdning og ønske om suksess. Gucciardi et al. (2009c) forsket på effektiviteten på to forskjellige psykologiske treningsprogrammer i utviklingen og forsterkningen av mental tøffhet blant disse australske fotballspillerene. Gutter i 15 årsalderen (Cote, 1999) ble delt inn i en av tre grupper: (a) treningsprogram med fokus på mental tøffhet(MTT), (b) et generelt treningsprogram for vanlige psykologiske ferdigheter (PST) , og (c) en kontrollgruppe. MTT gruppen omfatter psyko-pedagogiske og eksperimentelle aktiviteter som direkte og indirekte er rettet mot Gucciardi et al.'s (2008) 11 nøkkelattributter når det gjelder mental

tøffhet. PST –gruppen tok for seg selv-regulering, angst-regulering, ”self-efficacy”, ideel prestasjonstilstand og annen generell mental øvelse.

Ingen signifikante forskjeller ble funnet mellom MTT og PST gruppene i noen av de fire komponentene i forhold til sportsbevissthet og ønske om suksess. Men dette ble forklart med at MTT gruppen ville trenge mer tid for å utvikles og sette seg. Men ingen programmer (MTT eller PST) var mer effektiv i å forsterke mental tøffhet.

For å kunne forklare i mer detalj effektiviteten av MTT programmet valgte Gucciardi et al. (2009d) å intervjuer deltakerne i MTT gruppen (10 spillere, 10 foreldre, 3 trenere) om deres mål, tanker og prosedyrer knyttet til programmet. Funn kunne vise til at prosessen med forsterket selv-regulering, teknikker for egen overvåking og selv-regulering, samt støtte fra signifikante personer innenfor utøverens sosiale nettverk, var med på å bidra til forsterkning av mental tøffhet. Spesielt, fordelene av MTT programmet forsterket mental tøffhet ved å: forbedre spillerenes evne til å forberede seg fysisk og mentalt til både trening og kamp, det forsterket lagkommunikasjonen og selvtilliten til å jobbe mot individuelle og kollektive mål, la til rette for mer personlig ansvar og det forsterket tilretteleggingen for personlig vekst gjennom erfaringen av motgang og utfordringer. Avslutningsvis forsterket det også evnen til å identifisere og forstå hvordan ferdigheter – som kreves i sport- kunne overføres og tas i bruk i det vanlige livet.

Gucciardi et al. (2009c, 2009d) gir dermed støtte til påstanden om at psykologiske ferdighetsprogrammer kan legge til rette for utvikling og forsterkning av mental tøffhet (Connaughton et al., 2010; Thelwell et al., 2010). Men selv etter de verdifulle funnene disse studiene viser til (Gucciardi et al., 2009c, 2009d), presieres det at videre forskning er nødvendig for å fastslå den mest effektive metoden for å levere treningsprogram for mental tøffhet.

3.3 Konstrukt relatert til mental tøffhet

Mental tøffhet tar for seg en utøvers evne til å motstå de stressfaktorenes om kan dukke opp å skape et redusert prestasjonsnivå (Clough & Strycharczyk, 2012). Det vil inneholde aspekter av både vanlige anerkjente idrettspsykologiske intervensjoner som fokusering og visualisering, men også et vist antall personlige karakteristikk som inkluderer utholdenhet, kontrol, motstandsstyrke, selvtillit og disiplin. Viktigheten av begge disse elementene må nøye vurderes for å kunne trekke en konklusjon av hva mental tøffhet faktisk er. Eksisterende relevante begreper vil også være "fysiologisk tøffhet" (Dienstbier, 1989) og "motstandsstyrke" (Dyer and McGuinness, 1996).

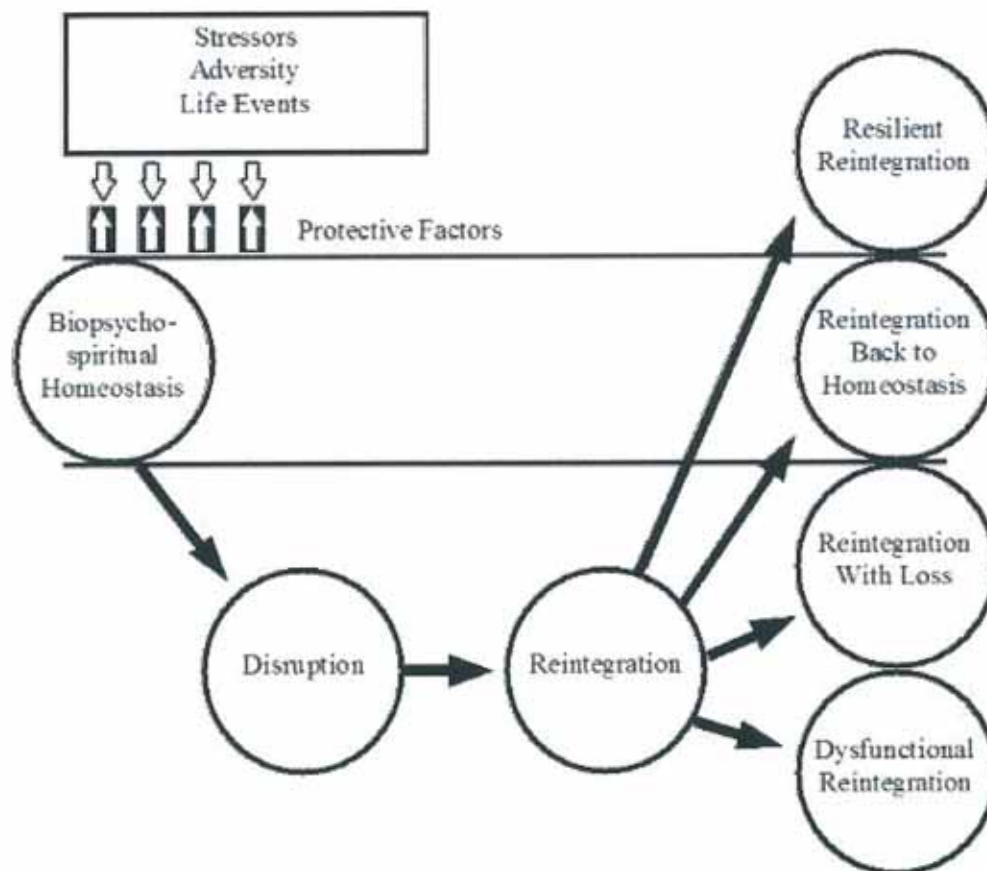
3.3.1 Motstandsstyrke

Motstandsstyrke sier noe om hvordan vi som mennesker slår tilbake etter motgang. Det blir beskrevet som en dynamisk prosess hvor et flertall av elementer, bedre kjent som beskyttende faktorer, enten er tilgjengelige eller utilgjengelige for en utøver. Disse faktorene består av ulike evner og ferdigheter som en utøver har tilgang til og kan utnytte. Disse faktorene har åpenbart en relevans knyttet opp mot mental tøffhet ettersom de sier noe om den innsatsen og utholdenheten en utøver for eksempel er villig til å legge ned for å fullføre en aktuell oppgave eller nå et spesifikt mål. En utøver som besitter sterk motstandsstyrke er ikke redd for å møte de hindringene som kan dukke opp i treningshverdagen, på kampdagen eller andre hverdagslige utfordringer (Clough & Strycharczyk, 2012).

Uttrykket motstandsstyrke betyr i utgangspunktet elastisitet, eller å gå tilbake å gjenopprette sin opprinnelige form etter å ha blitt bøyd, strukket eller presset sammen (Galli & Vealey, 2008). Motstandsstyrke er ikke et personlighetstrekk hos en person, men en prosess hos hver enkelt som blir påvirket av miljøet vi omgås (Richardson, 2002). Richardson (2002) konstruerte en modell (se figur: 3.3.1) som tar for seg prosessen der personer utsettes for motgang og vanskeligheter til de tilegner seg motstandssdyktige kvaliteter. Mennesker – motstandssdyktige eller ikke – har et nivå som vi kaller for komfortsone (Biopsychospiritual homeostasis) som betyr at vi er i balanse fysisk og psykisk, og at vi har tilpasset oss situasjoner, både gode og dårlige. Men denne tilstanden blir stadig angrepet av traumer, ulykker eller stressfulle episoder som slår den aktuelle utøveren ut av sitt homøostase nivå, så lenge utøveren ikke har gode nok beskyttende faktorer. Når en slik forstyrrelse oppstår vil

utøveren – så fort som mulig – forsøke å gjenopprette sin komfortsone. En slik gjenoppsettning kan ifølge Richardson (2002) skje på fire ulike måter og det er utfallet av denne gjenoppsettningprosessen som avgjør hvor motstandsdyktige man er: Utøveren kan erfare ”*dysfunctional reintegration*” hvor tilbakeslaget får alvorlige konsekvenser, ”*Resilient reintegration*” hvor man kommer tilbake med et høyere homøostase nivå en tidligere. Denne gjenoppsettningprosessen kan også føre til at vi kommer tilbake på samme nivå (”*Reintegration Back to Homeostasis*”) som tidligere men det kan også hende at utøveren kommer tilbake på et noe lavere nivå (”*Reintegration With Loss*”) :

The Resilience model:



Figur 3.3.1: *The Resiliency Model.* Richardson (2002: 311)

Jackson og Watkin, (2004) forsket på begrepet motstandsstyrke og dets påvirkning på prestasjon og utvikling hos individer generelt. De kom frem til at nøkkelen til motstandsstyrke er evnen til å gjenkjenne sine egne tanker og strukturer samtidig som en både tror på og utnytter denne evnen til håndtere egne tankemønstre mer rasjonelt og effektivt. Mest

interessant er det at de foreslo denne evnen til å være operasjonaliserbar samtidig som en evne som kunne utvikles.

3.3.2 Fysiologisk Tøffhet

Fysiologisk tøffhet sier noe om den biologiske årsaken til hvordan individer responderer på stressfylte hendelser. Fysiologisk sett vil det under stressfulle situasjoner skilles ut to sett hormontyper i binyrebarken: Catecholamines (adrealin og noradrenalin) og corticosteroids (Cortisol)(Dienstbier, 1991).

Dienstbier (1991) har kommet med interessant og innflytelsesrik forskning på fysisk tøffhet som viser at utøvere faktisk kan utvikle sin fysiske tøffhet. Dienstbier (1991) forsket på forholdet mellom spenning og fysiologisk tøffhet ved å se på menneskers konfrontasjoner inn mot stress som fremkaller både sentral og perifer fysiologisk spenning. I tillegg til å se på menneskers respons inn imot stress, observerte også Dienstbier (1991) en persons forandring når han/hun ble utsatt for fysiologisk stress over tid. Dienstbier forklarer stress som en situasjon et individ vurderer som enten truende eller skadelig. Denne situasjonelle interaksjonen vil resultere i en følelse av utfordring (positiv følelse) eller stress (negativ følelse). Dienstbier fortsatte sitt arbeid inn mot stress og fant ut at individer av ikke-menneskelig karakter var i stand til å bli "tøffet opp" ved hjelp av eksponering av gjentakende stressfaktorer. Derfor kan vi si at –implisitt- i Dienstbiers arbeid vil en konseptualisering av fysiologisk tøffhet være responsen til stressfulle situasjoner vurdert ut ifra utfordringen en blir stilt ovenfor. Basert på sin forskning mente han at det var fire stadier som var med på å utvikle et individs egenskap til å håndtere stress.

1. Tidligere erfaringer – Hvordan et barn har møtt med stressfulle episoder tidligere i livet.
2. Passiv tøffhet – Weis et al (1975) la vekt på påvirkningen av faktorer som var med på å øke toleransen inn mot stressfulle hendelser.
3. Aktiv tøffhet – Trene på selvregulerende håndteringsstrategier.
4. Aldring – Effekten av å bli eldre går motsatt vei iforhold til de tre punktene over. Det viser seg at til et vist punkt, etter hvert som et individ blir eldre, vil en høyst sannsynlig bli i følge Dienstbier (1991) mer mentalt sensitiv.

Dienstbier foreslo med andre ord at det å "tøffes" opp også opererte på det fysiologiske planet, altså fremkalt av eksponeringen for mentale utfordringer. Men det viser seg i følge Clough & Strycharczyk (2012) at det er blitt gjort lite forskning på nettopp dette området. Det å kunne utsette en utøver for mentale utfordringer er vanskelig, noe som gjør videre forskning nesten ugjennomførlig. Men Dienstbiers arbeid har en klar relevans til mental tøffhet, og legger til rette for et interessant område når det gjelder utviklingen av mental tøffhet. Og det legger til rette for støtte angående forskningen videre knyttet opp mot om mentalt tøffhet er noe som kan utvikles hos idrettsutøvere.

3.4 C4 Modellen

Clough og Strycharczyk (2012) definerte mental tøffhet som:

The quality which determines in large part how people deal effectively with challenge, stressors and pressure, irrespective of prevailing circumstances (Clough and Strycharczyk, 2012, p.1)

Clough et al. (2002) utviklet en modell knyttet opp mot mental tøffhet kalt C4 modellen som er svært dekkende, og vil være en sentral del i denne masteravhandlingen på den måten at intervjuobjektene tilbakemeldinger vil bli delt inn i C4 modellens komponenter. Modellen er basert på Kobassas (1979) modell som tok for seg hardiness men de la til en ekstra komponent, selvtillit. Ettersom mental tøffhet er psykologi relatert til menneskers generelle kompleksitet, vil ingen modell være fullstendig dekkende, men C4 modellen tar allikevel for seg sentrale punkter knyttet opp mot mental tøffhet.

Clough et al. (2002) mener mental tøffhet er et multidimensjonelt konsept som tar for seg fire komponenter, kalt C4 modellen:

1. *Kontroll*: Tro på at du selv kontrollerer din egen skjebne.
2. *Forpliktelse*: Evne til å holde seg til oppgavene en har.
3. *Utfordring*: Ser på utfordring som en mulighet.
4. *Selvtillit*: Ha et høyt nivå av selvtillit.

3.4.1 Kontroll

Kontroll handler om i hvor stor grad en utøver føler de har kontroll over livet sitt. Noen utøvere tror de kan påvirke miljøet de omgås i, slik at de kan utgjøre en forskjell og forandring (Madi et al., 2002). Andre kan føle at utfallet av hendelser er utenfor deres egen personlige kontroll, og at de ikke har mulighet til å forandre eller påvirket utfallet av resultatet.

Studier viser stadig at jo mindre folk føler de har kontroll, jo mer sannsynlig er det at de føler seg stresset på en måte som fører til negative konsekvenser. Jo mer utøverne føler de kan forme og påvirke hva som skjer rundt dem, jo mer sannsynlig er det at de føler de kan gjøre en forskjell og oppnå det som er nødvendig for suksess (Clough & Strycharczyk, 2012).

Tidligere arbeid knyttet opp mot utviklingen av mental tøffhet viser at det er to komponenter på "control"-skalaen: Livskontroll og emosjonell kontroll (Clough & Strycharczyk, 2012).

Livskontroll - representerer hva som mange assosierer med kontroll i utgangspunktet, at utøverne tror de har kontroll over de faktorene som påvirker deres oppførsel og deres prestasjoner (Clough & Strycharczyk, 2012). De med høye nivåer av livs kontroll vil ha en forstand om at eventuell suksess er opp til dem selv og deres holdning til oppgavene. De vil vanligvis ikke trenge validering, oppmuntring eller støtte ifra andre for deres egen indre tro vil være nok. De utøverne med en svakere livskontroll vil ikke besitte den samme indre troen og er mer søkende mot støtte og oppmuntring fra eksterne, noe som kan føre til en avhengighet av andre for å prestere.

De med en lavere forstand av livskontroll er som oftest kun effektive når de skal håndtere en ting om gangen. Blir de spurte om ytterligere oppgaver, vil følelsen av angst dukke opp og de blir forberedt på å feile. Disse utøverne vil være mye mindre positive og kan tendere mot å skyld på personlige feil eksternt. De vil ofte se problemet og ikke løsningen, og hele tiden identifisere feil av andre som hindrer dem i å lykkes. Men som vi legger merke til er dette – igjen – faktorer som går på tankesettet til utøverne. En utøver med lav livskontroll kan ha samme evne og ferdigheter som en med høy livskontroll, men det som blir avgjørende er tankesettet til utøverne.

Emosjonell kontroll forklarer i hvilken grad utøverne har kontroll på sine egne følelser, og i hvilken grad de vil avdekke emosjonell tilstand til andre. Dette betyr ikke at de ikke erfarer følelser, og at de ikke er emosjonelt sensitive (intelligente). Dette går mer på evnen en utøver har til å kontrollere disse følelsene. I følge Clough og Strycharczyk (2012) kan utøvere med en sterk forstand av emosjonell kontroll velge hvor mye av sin emosjonelle tilstand de vil vise

til andre. Slike ferdigheter kan vise seg å være svært essensielle i ulike mellommenneskelige situasjoner. Om du som kaptein, og laget ditt blir satt under et voldsomt press, vil en som kaptein være nødt til å utstråle en ro som kan smitte over på de andre i gruppen. Skulle en da besitte en svakere form for emosjonell kontroll vil en slik situasjon stresse vedkommende, som igjen kan påvirke resten av gruppen. Andre eksempler kan også være hvordan en blir påvirket av psykologisk spill foran viktige konkurranser eller hvordan en reagerer på provokasjon under trening og kamp. De med lavere nivå av emosjonell kontroll vil finne det vanskelig å ikke avsløre sin emosjonelle tilstand til andre. De vil respondere hyppigere mot provokasjon og andre typer for ergelse, og de har med andre ord lettere for å vise deres tilstand i form av sinne og frustrasjon. Som et resultat av dette vil disse utøverne respondere dårlig på kritikk, negativ feedback og annen generell motgang.

Kontrolldimensjonen av mental tøffhet er nært relatert til dette som kalles for lært hjelpeløshet (Seligman, 1975). Når noen erfarer lært hjelpeløshet vil den det gjelder ha den generaliserte persepsjonen av at ting er utenfor deres egen kontroll. Noen ganger vil selvfølgelig enkelte ting være utenfor en utøvers kontroll, men innenfor en lært hjelpeløshets scenario vil til og med ting som vil være kontrollerbare bli ukontrollerbare. Spesielt under press vil lært hjelpeløse utøvere tendere mot å underprestere. Lært hjelpeløshet refererer til den forventningen - basert på tidligere erfaringer – at ens handlinger umulig kan føre til suksess. Dette kan tyde på at enkelte utøvers tidligere erfaringer har vist dem at det er ingen vits å prøve, for uansett hva de gjør så kan de ikke forandre sine egne livserfaringer.

Weiner (1972) utviklet en teori som tok for seg attribusjoner. Han forsterket blant annen viktigheten av internt og eksternt fokus, men han delte dem opp. Innenfor den interne kategorien identifiserte han evne og innsats som sentrale elementer. I den eksterne kategorien tar han for seg vanskelighetsgraden på selve oppgaven og flaks. Innenfor denne modellen er evne og innsats opp til personen selv. Selve evnen en utøver har er selvfølgelig avhengig av gener en har til disposisjon, men innsats er mer formbar. Utøvere som tror de kan kontrollere sin egen skjebne vil tilskrive suksess og nederlag til det interne fokuset. Med andre ord vil disse utøverne lykkes fordi de har talent og jobber hardt (Weiner, 1972). Motsatt så vil årsaken til de som mislykkes være fordi de ikke har evnene som skal til eller så prøver de rett og slett ikke nok. Videre skriver Cox (1998:218) at en mer intern orientering er mer moden en ekstern orientering. En av grunnfilosofien til mental tøffhet tar for seg nettopp dette. Suksess

og ikke-suksess er opp til utøverne selv. Den mentalt tøffe utøveren er villig til å akseptere konsekvensene av sine handlinger, både gode og dårlige.

3.4.2 Forpliktelse

”Commitment” eller forpliktelse, er en måling på hvordan og hvorfor utøvere setter mål og hvordan de responderer på dette. Idrettsutøvere og folk generelt varierer i den grad etter hvor god de er til å holde fokus på sine egne mål. Noen kan lettere bli distraheret og lei i deres forsøk på å nå eventuelle mål, mens andre kan vise større utholdenhet. Dette punktet reflekterer i den grad til hvordan utøverne holder sine ”løfter”, spesielt de som er målbare, og til i hvilken grad utøverne klarer å binde seg til disse oppgavene (Clough & Strycharczyk, 2012).

Lage og holde løfter/mål som en setter seg er et viktig aspekt i hvordan vi som mennesker forholder oss til hverandre. Vi kan noen ganger bli dømt etter vår egen pålitelighet. ”Kan jeg stole på at han/hun faktisk klarer dette”. Det kan være et viktig aspekt for hvordan andre oppfatter oss. Dette kan ha en viktig påvirkning på prestasjon, spesielt prestasjoner i lagidretter som fotball. Om en spiller blir sett på som lite engasjert og pålitelig i forhold til den oppgaven han/hun blir gitt, vil de andre på laget – som en skal samarbeide med - ta dette som et tegn på at han/hun ikke er verdt å støtte opp. Dette vil videre spille negativt inn på den aktuelle utøverens evne til – suksessfullt – å klare oppgaven.

Å sette seg mål er en viktig psykologisk teknikk. Selve begrepet målsetting ble først utviklet av Edwin Locke (1968), som mente det var en kognitiv prosess, med en person beviste mål og intensjon som den primære driven i en persons oppførsel. Målsetting er viktig i de fleste aspekter i livet, men det å sette mål består av store individuelle forskjeller. Utøvers tilnærming til det å sette seg mål kan variere. For enkelte vil mål være motiverende. I deres hode vil målsetting være med å definere hva suksess er. Forutsatt at målene som settes er innen rekkevidde for utøverne og noe de selv kan stå innefor, så vil de gjøre alt for å nå dem. Til og med om hindringer på veien skulle forekomme, vil ikke dette nødvendigvis sette en demper på utøverens entusiasme for selve målet (Clough & Strycharczyk, 2012).

Utøvere med lav ”commitment” finner en målsettingsprosess vanskelig og det å sette seg mål vil for disse personene skape store nivåer av angst. Mål er noe de unngår og ignorerer. Mål og

målsetting vil ikke bare være beskrivende for suksess, men også en indikasjon på hvordan det å mislykkes ser ut (Weinberg & Gould, 2006).

Så to utøvere med tilsvarende like evner, erfaring og ferdigheter kan se på de samme målene vidt forskjellig, noe som kan føre til forskjellige prestasjoner på banen, samt velvære og oppførsel.

Som med alle komponenter av mental tøffhet, kan et eksepsjonelt høyt nivå av "commitment"/engasjement ha sine baksider. Høyt engasjerte utøvere kan bli for sta og fastlåst til en oppgave. De kan stri med oppgaver og mål hvor det gir ingen gevinst i å forsette. Calvin Coolidge utalte i følge Clough & Strycharczyk (2012, s:65):

"Nothing in this world can take the place of persistence. Talent will not; nothing is more common than unsuccessful people with talent. Genius will not; unrewarded genius is almost a proverb. Education will not; the world is full of educated derelicts. Persistence and determination alone are omnipotent".

Enkelte utøvere med lavere nivåer av "commitment" kan være mer opptatt av å beskytte sin egen selvfølelse mot det å underprestere og ikke oppnå sine mål, enn å faktisk forsøke å nå sine målsettinger(Galluci, 2008). Disse utøverene velger ofte å sette ting på vent som er en av de mest vanlige formene for selv-handikapp blant folk flest.

"Self-handicaps are anticipatory excuses that are presented to obscure the link between performance and ability. Self-handicaps protect people`s images of self-competence in the event of poor performance. (Galluci, 2008:217)

Det er gitt mange forklaringer på hvorfor utøvere "utsetter" ting når de vet de ikke burde. Det kan bli sett på som en håndteringsmekanisme mot å redusere eventuelt stress, såkalt maladaptiv stressmestring (Goss, 1994). Selv om det kan hjelpe der og da, er det kun kortsiktig, for i det lengre løp vil det gjøre situasjonen verre. På sitt beste vil det være en passiv håndteringsstrategi. Slike "utsettelse" er med på å beskytte utøverens selvfølelse på kostnaden av å underprestere og urealiserte mål. Kanskje det å drøye det som "kunne vært" er med på å opprettholde et håp om at en kan?

3.4.3 utfordringer

Denne komponenten av mental tøffhet tar for seg hvordan utøvere reponderer på utfordringer. En utfordring representerer en aktivitet eller hendelse som er utenfor det ordinære, og som involverer noe som gjør at man strekker seg etter noe. For idrettsutøvere vil det å oppnå personlige rekorder eller å prestere i konkurranser/kamper, spesielt i kamper med press fra media og publikum være gode eksempler (Clough & Strycharczyk, 2012).

Sannsynligvis den mest essensielle formen for utfordringer som de fleste møter, er det faktum at vi er nødt til å håndtere forandring. Hvordan vi oppfatter utfordringer er nøkkelen til hvordan vi både håndterer og takler dem. For noen vil en stor utfordring eller en periode med forandring bli sett på som spennende og er ønskelig. Utøveren vil mest sannsynlig se utfordringen på en positiv måte, for dette vil være en mulighet til å bryte grenser, til å demonstrere ovenfor seg selv, og kanskje også andre, at en kan håndtere det ukjente eller risken det innebærer ved å håndterer signifikante forandringer. Så det kan også være en mulighet for å bevise noe for seg selv (Clough & Strycharczyk, 2012).

Andre – som kanskje besitter samme eller høyere ferdigheter – vil se på den samme situasjonen som truende og mest sannsynligvis ikke som en mulighet for selvoppdagelse. Forandring – og det å møte utfordringer - blir mest sannsynlig sett på som negative muligheter.

Utøvere er også forskjellige i deres tilnærming til konkurranser. Noen ser på utfordringer og vanskelig situasjoner som muligheter for selvutvikling, men andre vurderer de samme situasjonene som truende.

Eksempelvis, tenk deg en fotballspiller som skal spille cupfinale. Den umiddelbare reaksjonen kan – for noen – være skremmende. Spilleren vil visualisere en kamp hvor han/hun gjør mange feil og feilvalg, og uansett hvor mye han/hun forbereder seg i forkant så ser ingenting ut til å hjelpe mot den angsten som bygger seg opp inn mot kampstart. Spilleren ser for seg en dårlige opplevelse som fort fører til han/hun får rett i form av et selvoppfyllende profeti¹. Et mer positivt utfall vil være en aktuell spiller som ser utelukkende positivt på det å spille cupfinale. Denne spilleren vil se på situasjonen som en mulighet for å prestere foran et stort publikum og vise hvilke ferdigheter han/hun bestitter. Spilleren er godt forberedt og har

¹ Selvoppfyllende profeti: Det at forventninger til en person medvirker til at personen endrer seg i retning av forventningen (Storenorskeleksikon.no).

visualisert de fleste situasjonene på forhånd, og skulle det dukke opp ukjente situasjoner underveis er spilleren selvsikker nok på å håndtere det.

Forskjellen på disse to spillertypene sitter i hodet. Begrepet: ” Spillerene for de store kampene” er ikke en myte. I idrettens verden ser vi utøvere som er eksepsjonelle teknikkere, men som mislykkes når det gjelder. Motsatt vil kanskje de med begrensede ferdigheter ende opp som vinnere, rett og slett på grunn av deres tilnærming inn mot konkurransen.

Selve begrepet utfordring betyr ikke automatisk at selve situasjonene trenger å være særlig utfordrende. Det kan være noe de fleste ser på som relativt ubetydelig, men for enkelte utøvere – i hans/hennes hode – kan være av stor betydning (Clough & Strycharczyk, 2012). Dette er individuelt, og det er den akutte utøverens persepsjon av utfordringen/forandringen som bestemmer hvordan han/hun oppfører seg og hvordan han/henne ender opp med å prestere.

Det å være sterkt orientert mot utfordringer vil kunne ha en potensiell bakside. De som er sterkt fokusert på utfordringer kan like dette så godt at de vil sette seg selv – og andre – utenfor situasjoner som enten er ekstremt vanskelige – om ikke umulige – å gjennomføre. Tilsvarende, liker de forandringer og variasjon vil et mer stabilt miljø føre til ulykkelighet. De kan derfor provosere fram forandringer bare for forandringenes skyld og forstyrre allerede velfungerende miljøer (Clough & Strycharczyk (2012).

Behov for utfordringer varierer fra utøver til utøver. Forskjellen mellom en suksessfull utøver og andre trenger ikke å være mangelen på styrke, ferdigheter eller kunnskap. Det kan også være mangelen på vilje, viljen til å vinne. En slik konkurransevne er tydelig en identifiserbar karakteristikk hos oss mennesker. Innenfor ”Challenge” komponenten i C4 modellen vil konkurransevne være essensielt, ønske og behovet for å vinne.

McClelland's behovs teori (1962) foreslår at utøvere lærer sine behov ut i fra deres kultur. Tre av de primære behovene i McClellands teori er tilknytning, makt og oppnåelse. Behovet etter tilknytning er et ønske om å etablere sosiale forhold med andre. Behovet for makt reflekterer et ønske om å kontrollere sitt eget miljø og påvirke andre. Behovet for oppnåelse er et ønske om å ta ansvar, sette utfordrende mål, og opprettholde feedback på sine prestasjoner. McClelland's teori påvirker området knyttet opp mot oppnåelsesmotivasjon, og han snakker om: ”Balanced Challenge”, som en måte å forstå ”challenge” komponenten i C4 modellen knyttet opp mot mental tøffhet på. McClelland (1962) sier videre at forskning som ser på individer med behov for oppnåelse viser tydelige tegn på mer utholdenhet, de jobber

hardere og er ikke de største risk-takerne. McClelland identifiserte ulike grunnleggende karakteristikk på oppnåelsesorienterte individer:

- Oppnåelse er viktigere enn materielle eller finansielle premier
- Finansielle premier er mer et mål på suksess enn slutten i seg selv
- Tilbakemeldinger er essensielt fordi det legger til rette for måling av suksess.
- Oppnåelsesorienterte mennesker søker konstant etter områder de kan bli bedre på og hvordan de kan gjøre ting bedre.

McClelland's arbeid blir ansett som svært påvirkelig inn mot forståelsen mentalt tøffe individer og "challenge" komponenten i C4 modellen (Clough & Strycharczyk, 2012). Videre legger han til rette for at en kan bruke teorien til å generere og legge til rette for en handlingsplan som kan være med å utvikle positive "challenge"-fokuserende orientasjoner hos utøvere som igjen kan være med å utvikle en utøvers mentale tøffhet. Dette inkluderer:

- Tillate feedback
- Bruke oppnåelsesorienterte forbilder – Legge vekt på allerede oppnåelsesorienterte suksessfulle utøvere for å statuere eksempler.
- Jobbe med å forbedre selvbilde til akutte utøvere – en utøver med selvtillit er en produktiv utøver.
- Introduser realisme – utøvere er nødt til å være realistiske samtidig som de må tenke positivt.

En utøver som finner en aktivitet utfordrende, men givende vil tiltrekkes slike typer handlinger. Utøvere med et høyt behov for oppnåelse tenderer mot å komme fra en familie hvor oppnåelse var positivt belønnet. Veldig ofte vil utøvere fra slike hjem kunne fortelle at deres foreldre ikke var særlig empatiske og vektla oppnåelse mer enn tilhørighet (McClelland, 1962).

Alle skjønner at en ikke kan være suksessfull og vinne hver gang. Det gamle ordtaket: « Man lærer av sine feil» er utvilsomt sant, men kanskje ikke for alle. De mer mentalt sensitive utøverne vil faktisk finne slike mislykkede situasjoner så traumatiske at han/hun faktisk unngår lignende situasjoner igjen.

«Failure is the opportunity to begin again more intelligently. (Henry Ford)

Hvorfor det er slik er noe uklart, men i følge Clough & Strycharczyk (2012) er det forskjeller på nivået på selve frykten for å feile. Det er noe uklart hvorfor denne variasjonen oppstår,

men det relateres til en psykoanalytisk tilnærming, forskjellige former for oppdragelse og andre sosialiseringer (Clough & Strycharczyk, 2012).

Utfordringskomponenten i C4 modellen har en form for risk² over seg. Det er tydelig når en leser igjennom litteratur knyttet opp mot mental tøffhet at disse aktuelle utøverne- spesielt de som hele tiden søker utfordringer – trekkes mot søken etter kontrollerte risiker (Clough & Strycharczyk, 2012).

«You'll either step forward into growth or step back into safety. (Abraham Maslow)

Crust og Keegan (2010) jobbet frem et studie hvor de så på holdningen angående risk-takning og mental tøffhet. De konkluderte med at villigheten til å ta risiker var en viktig faktor som karakteriserte mentalt tøffe utøvere. De fant også ut at mental tøffhet - og graden av søken etter utfordringer -og selvtillit på egne ferdigheter var signifikant mer positivt relatert i forhold til risk-takning.

3.4.4 Selvtillit

Idrettspsykologer definerer i følge Weinberg og Gould (2006:322) selvtillit på følgende måte:

”The belief that you can successfully perform a desired behavior”.

Men under nyere tenkning har Vealey (2001) forklart selvtillit som:

”Sport self-confidence is a social cognitive construct that can be more traitlike or more state-like, depending on the temporal frame of reference used”.

Faktorer som skiller suksessfulle idrettsutøvere fra mindre suksessfulle er graden av selvtillit (Jones & Hardy, 1990: Vealey, 2001).

Individer med høy selvtillit har troen på at de kan fullføre aktuelle oppgaver suksessfullt som kan bli sitt på som svært ufordrende av individer med like evner og ferdigheter, men med lavere selvtillit. (Clough & Strycharczyk, 2012). Selvtillit beskriver hvordan vi håndterer tilbakeslag eller utfordringer som kan føre til tilbakeslag. Slike tilbakeslag kan være fysiske, mentale eller til og med muntlige i form av kritikk fra andre (Weinberg&Gould, 2006).

De med høye nivåer av selvtillit vil letter akseptere at tilbakeslag er en del av det vanlige livet. Og når disse oppstår vil – en person med selvtillit – ta dette lettere inn over seg. Et tilbakeslag eller en stor utfordring vil nok hindre dem på et vis, men den naturlige responsen vil føre til at den aktuelle personen tar seg sammen, og forsetter enda mer bestemt en tidligere. Det aktuelle tilbakeslaget kan til og med gi dem motivasjon til å jobbe enda hardere

² Risk: Mulighet for skade (Storenorskeleksikon.no)

for suksess eller til å ta igjen tapt arbeid, "This isn't going to beat me!" (Weinberg & Gould, 2006:322) De med lavere nivåer av selvtillit vil se på det samme tilbakeslaget på en annen måte. De vil mest sannsynlig føle nederlag og relatere en aktuell hendelse som så signifikant, at det vil hindre dem i å lykkes med målet de hadde satt seg. De har større sannsynlighet for å gi opp og føle at de tross alt har gjort det de kan, og avslutte med det (Weinberg&Gould, 2006).

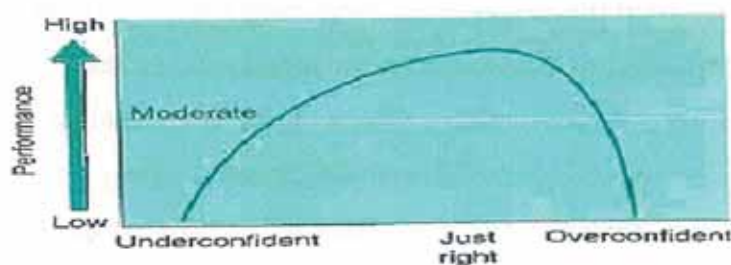
Vi kan se på selvtillit på to ulike måter:

1. *Selvtillit på egne evner:* - Selvtilliten som tilsier at du har det intellektuelle, kunnskapen, evnene og ferdighetene som skal til for å fullføre aktuelle oppgaver, selv om oppgaven har potensialet til å medføre tilbakeslag.
2. *Mellommenneskelig selvtillit:* - Selvtilliten til å håndtere muntlige utfordringer som kan være med på å forstyrre jobben med å fullføre aktuelle oppgaver. Dette betyr at en klarer å håndtere kritikk og motstridende kommentarer når problemene blir større. Evnen til å "holde på sitt" når du vet du har rett til det.

Vi hører ofte om suksessfulle fotball-lag som uttaler at de forventer å vinne, og at de foran hver kamp går på banen i troen på nettopp dette. Det er en fin balansegang mellom det å være arrogant og ha selvtillit, men det er vanskelig å være en suksessfull idrettsutøver uten å ha selvtillit (Clough & Strycharczyk, 2012).

Selvtillit kan enten være påvirket av ustabile faktorer eller stabil faktor utifra en aktuell persons personlighetstrekk (Weinberg & Gould, 2006).

Det finnes utallige fordeler med selvtillit, og tidligere forskning viser at det er positivt samsvar mellom selvtillit og prestasjon (Feltz, 1984b; Vealey, 2001). Men i enkelte tilfeller kan selvtilliten være for lav, for høy eller midt imellom (perfekt med andre ord). For å forklare sammenhengen mellom selvtillit og prestasjon kan vi illustrere ved den omvendte U modellen:



Figur 3.3.3, 1: Omvendte U-modell Weinberg & Gould (2006:325).

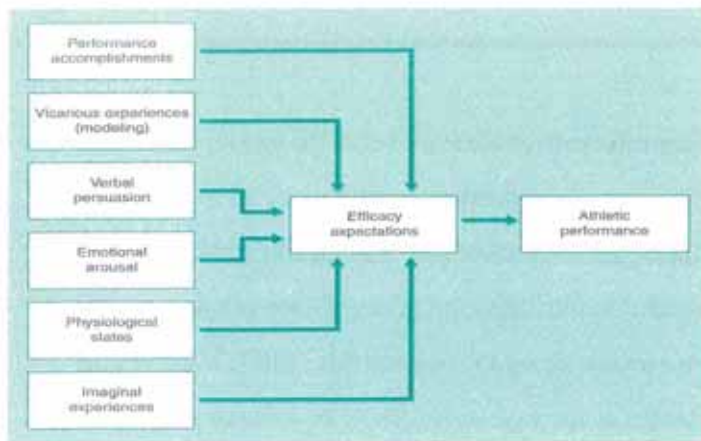
Ut ifra figur 1.1 kan vi se at prestasjonen øker ettersom graden av selvtillit stiger, men bare opp til et optimalt punkt, hvor videre økning fører til stagnasjon i prestasjon.

For mye selvtillit fører til at prestasjonen stagnerer fordi utøveren kan gå inn med holdningen om at det ikke er nødvendig å forberede seg til den aktuelle oppgaven. Dette hender vanligvis når toppidrettsutøvere møter antatt dårligere motstand, og tar seieren for "gitt". Men vi kan allikevel – som en generell regel – kunne fastslå at for mye selvtillit er et mindre problem en for lite selvtillit (Weinberg & Gould, 2006)

Mange har den misoppfatningen at selvtillit er noe du har eller ikke har. Men selvtillit er noe som man kan påvirke gjennom arbeid, trening og planlegging. En har flere strategier for å bygge opp selvtillit som igjen kan være med på å utvikle en utøvers mentale tøffhet. En strategi er å fokusere på de suksessfulle prestasjonene ettersom en suksessfull prestasjon øker selvtillit, som igjen gir suksessfulle prestasjoner (Weinberg & Gould, 2001). Slik suksessfull oppnåelse kan for eksempel være å slå en bestemt motstander. En annerledes måte å bygge selvtillit på er å sette opp mål. I dette tilfellet kan det å sette seg mål være en personlig plan for utøveren som inneholder ulike typer mål og strategier for å nå sine aktuelle mål. Det vil være viktig å evaluere prosessen underveis. Fokuset bør være på prestasjons og prosessmål fordi denne typen mål har vi større kontroll over og samtidig framhever oppmerksomheten på den aktuelle oppgaven. Under prestasjonsmål oppnår vi en standard, uavhengig av konkurrentene for eksempel ved å sammenligne tidligere personlige resultater. Ved prosessmål fokuserer vedkommende på handlingen under utførelsen av aktiviteten (Rune Giske's forelesinger 2009).

Å optimalisere sin egen fysiske form er en annen måte å framheve selvtillit. Utøvere i de fleste sporter trener året rundt for å forbedre sin styrke, utholdenhet og fleksibilitet. Jack Niklaus sa i et intervju: "*As long as I'm prepared, I always expect to win*" (Weinberg & Gould, 2006,:340). Å være forberedt gir deg selvtillit i og med at du har gjort alt som kreves for en god prestasjon. En slik plan vil gi deg selvtillit for da vet vedkommende hva en skal gjøre.

"Self-efficacy" er mest sannsynlig den mest innflytelsesrike teoretiske modellen innenfor selvtillit:



Figur 3.4.4.2: *Selv-efficacy-model* Bandura A, 1997.

Vi kan forklare self-efficacy som troen på at man har evnen til å gjennomføre de handlingene som er nødvendige i håndteringen av framtidige situasjoner eller oppgaver. Med andre ord troen på at man kan klare framtidige utfordringer. Menneskets tro på egne krefter utgjør en viktig del av deres viten som selvet (Bandura, 1997) Self-efficacy theory har en interaksjonal tilnærming som tar for seg både personligheten og situasjonen. Teorien har mange underliggende premisser:

- Om noen har de forventede ferdighetene og nok motivasjon, vil self-efficacy være avgjørende for om vedkommende lykkes.
- Self-efficacy påvirker en utøvers valg av aktivitet, grad av innsats og iherdighet. En utøver som har tro på seg selv vil lettere holde ut under vanskelige forhold
- Selv om self-efficacy er oppgaveorientert, kan det allikevel generaliseres og overføres til like ferdigheter og situasjoner.
- Self-efficacy er relatert til målsetting. Jo høyere tro en har på seg selv, desto mer utfordrende mål setter man seg.

Mange faktorer er med på å avgjøre hvor stor tro et individ har på seg selv. Selv-efficacy kan styrkes på mange forskjellige måter. Den viktigste faktoren er mestringserfaring. Utøvere – eller personer generelt – som har opplevd suksess har større tro på egne ferdigheter og evner, enn de som sitter igjen med erfaringen av fiasko. Å legge forholdene til rette for mestring vil føre til økt self-efficacy.

Den neste faktoren i self-efficacy er dette med stedfortredende erfaring. Her brukes andre som modeller eller forbilder for selv å lykkes i innlæringen av nye ferdigheter. Dette kan være spesielt viktig som efficacy-informasjon for utøvere som mangler erfaring med en aktuell oppgave. Ifølge Bandura (1974) er det best å forstå en slik modellering som en fire stegs prosess som tar for seg oppmerksomhet, tilbakeholdelse, motorisk reproduksjon og motivasjon.

En annen faktor til self-efficacy er verbal overtalelse. Det er lettere å ha tro på seg selv når viktige personer i ens liv verdsetter og uttrykker tro på ens ferdigheter og evner. Slik type av oppmuntring er viktig for utøvere og kan hjelpe dem i å forbedre self-efficacy (Weinberg, Gould & Jackson, 1979).

Å skape seg bilder av hvordan en skal gjennomføre en oppgave er også en faktor som kan være med på å styrke self-efficacy.

Fysiologisk tilstand kan være med på å påvirke en utøver som nevnt tidligere i forbindelse med fysiologisk tøffhet. Om den aktuelle utøveren har en dårlig erfaring sist gang hjertefrekvensen økte, vil vedkommende ofte tro at dette medfører dårlig prestasjon som videre fører til dårlig selvtillit. Dette fungerer også omvendt om utøveren har en god erfaring fra sist gang hjertefrekvensen økte, som da fører til økt selvtillit (Weinberg & Gould, 2006).

En siste faktor er emosjonell tilstand. Den emosjonelle tilstanden kan ha påvirkning på selvtilliten til en hvilken som helst utøver. For eksempel vil en skadet utøver som føler seg deprimert og har angst for rehabiliteringsprosessen sannsynligvis ha lavere grad av self-efficacy. Omvendt, om en utøver føler seg energisk og positiv vil han/hun sannsynligvis ha forsterket følelse av self-efficacy (Weinberg & Gould, 2006).

3.5 Utviklingen av mental tøffhet?

Etter forsøk på å se hva mental tøffhet er og hvordan dette konseptet er avgjørende for individuelle prestasjoner, velvære, oppførsel og hvordan en kan avgjøre en utøvers mentale tøffhet, var det store spørsmålet om mentalt tøffhet er noe som kan utvikles? Det har vært store diskusjoner opp igjennom årene om vi mennesker er et produkt av natur eller påvirkninger. Det som kommer tydelig frem i litteraturen er at begge har betydning, hvor noen er født mentalt tøffe, mens andre utvikler sin mentale tøffhet.

Horsburgh et al (2009) kunne vise til – ved hjelp av et tvillingstudie – at mental tøffhet ikke bare har en sterk genetisk komponent, men også er påvirket av miljømessige faktorer. Clough et al, (2010) kunne rapportere om en positiv korrelasjon mellom høyere nivåer av mental tøffhet (målt ut fra et spørreskjema) og mer grå materie av vev volum i den fremre delen av hjernen, som sier noe om en genetisk link, men den utelukker allikevel ikke påvirkningen av miljømessige faktorer. Ulike studier er gjort på utviklingen av mental tøffhet (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008b,2010; Gucciardi et al., 2009e; Thelwell et al., 2010) hvor alle studiene foreslår at et mangfold av strategier og mekanismer påvirker utviklingen av mental tøffhet på en kombinert måte.

Connaughton et al. (2008b og 2010) kunne rapportere om at mental tøffhet utviklet seg over tre ulike stadier i en utøvers karriere og når evnene først er ervervet, trengte den å opprettholdes med en hvis grad av innsats ellers så ville den forsvinne. Miljøet utøverene lever, trener og konkurrerer i spilte også en rolle i utviklingen av mental tøffhet. I følge Bull et al. (2005) vil miljøet legge til rette for det rette grunnlaget for at mentalt tøffhet skal kunne utvikles, og selvet treningsmiljøet ble sett på som et viktig virkemiddel i utviklingen av spesielle komponenter av mental tøffhet som disiplin og struktur (Connaughton et al., 2010; Gucciardi et al., 2009e).).

Ulike individer i en utøvers sosiale nettverk ble også identifisert som en viktig ressurs i utviklingen og opprettholdelsen av mental tøffhet. Thelwell et al. (2010) identifiserte trenerene som svært viktige i utviklingen av mental tøffhet. Trenerne var med på å legge til rette for et treningsmiljø som kjennetegnes av hardt arbeid, disiplin og en “aldri gi opp” holdning, samt et positivt og støttende trener-utøver forhold som la til rette for utviklingen av emosjonell intelligens (en nøkkelattributt for mentalt tøffhet) via affektive og kognitive aspekter av prestasjon (Gucciardi et al.,2009e).

Ulike forskere har identifisert tanken om at kritiske livshendelser kan legge til rette for utvikling av mentalt tøffhet (Coulter et al, 2010). Thelwell (2010) påsto at erfaringer innenfor idrett, som motgang, press, suksess og feil i konkurranser ville – i det lengre løp- ha en positiv innflytelse på utviklingen av mental tøffhet. Videre mente han at negative (flytte hjemmefra, skillsmisse hos foreldre, skolerelaterte problemstillinger) og positive (internasjonalt uttak, verdsatt for sitt talent) livshendelser ville være som katalysatorer i forsterkningen av mental tøffhet gjennom de ulike stadiene i en utøvers utvikling (Connaughton et al., 2008b,2010; Thelwell et al., 2010). Et essensielt studie knyttet til om mentalt tøffhet er et fenomen som kan utvikles ble satt i gang av Nici van Yperen (2009) i Nederland. Hans prospektive studie ble designet til å identifisere psykologiske faktorer som forutså karriere-suksess i profesjonell fotball. To grupper ble fremstående: Mannlige fotballspillere som – suksessfullt - hadde tatt steget til profesjonell fotball, og mannlige spillere som ikke nådde det samme nivået. Forskjellene mellom disse to gruppene ble utforsket på bakgrunn av data som ble samlet inn i den begynnende fasen av de aktuelle spillernes karrierer, 15 år tidligere. Van Yperen skriver i sin diskusjon:

"More remarkable is the finding that, relative to the unsuccessful group, successful participants had more siblings, were more often of non-white ethnic origin, and more often had divorced parents. In speculating about these remarkable results, siblings may form a kind group bound by strong ties of trust and support, and may increase social skills which may be helpful to progress in team sports in particular. And being a member of an ethnic minority and having divorced parents may help to develop coping skills and attitudes that are helpful in dealing with all kind of problems or drawbacks". Van Yperen, 2009 (p 326)

Det kommer tydelig frem i Nico Van Yperens (2009) studiet at tøffe perioder i livet kan bringe frem en form for mental tøffhet hos folk. Men en skal allikevel være forsiktig med å trekke konklusjoner. Det individet som erfarer vanskeligheter, og bruker denne energien på å stole på seg selv på veien framover, kan ha vært i besittelse av høyere tøffhetsnivåer fra starten av. Det er mulig at mentalt sensitive individer er mer utsatt for å bli overkjørt av traumatiske hendelser.

Connaughton et al, (2010) mente mental tøffhet var en ferdighet som krevde opprettholdelse og det viste seg at psykologiske ferdigheter og strategier spilte en vital rolle i opprettholdelsen

av mental tøffhet. Connaughton et al (2010) antyd det at utøvere kunne lære seg psykologiske teknikker som visualisering og selv-dialog for å opprettholde sin mentale tøffhet.

4.0 Metode

Selve begrepet metode kommer fra det greske ordet "methodos" som vil si å følge en bestemt vei mot et mål. Og innenfor et forskningsprosjekt som dette står man overfor et valg i forhold til hvilken retning i form av metode en skal ta i bruk for å nå det aktuelle målet. Jeg starter med å forklare mitt valg av metode og bakgrunnen for dette. Videre vil jeg gå nærmere inn på de metodene jeg har benyttet etterfulgt av en presentasjon av intervjuobjektene. Avslutningsvis i kapittelet vil jeg belyse avhandlingens troverdighet og etiske overveielser.

4.1 Forskningsdesign

Det finnes ulike måter å gjennomføre og organisere undersøkelser på i søken etter svar på problemstillingene sine. I følge Johannessen, Tuft & Kristoffersen (2010) må man i en tidlig fase av forskningsprosjektet ta stilling til hva og hvem som skal undersøkes og hvordan undersøkelsen skal gjennomføres. Valg av forskningsmetode må utledes ut i fra området som ønskes belyst knyttet opp mot problemstillingen. Begrepet "metode" representerer en tenkning om hvordan man kan nå et gitt mål; hvilken eller hvilke metoder som gir best mulighet for å besvare spørsmålene som stilles (Dallen, 2007). Formålet med denne oppgaven var å få en større forståelse av fenomenet mental tøffhet knyttet opp mot fotballspillere på høyt nivå samtidig som en skulle se på hva som var avgjørende for dens utvikling. Hvordan foregår en slik prosess? I søken på svar valgte undertegnede å intervjuet tre av Norges mest suksessfulle fotballspillere i søken på god empiri knyttet opp mot problemstillingen. Skulle komme i dybden på kandidatenes holdninger og tilnærminger til fenomenet mental tøffhet, motgang og medgang så måtte de få muligheten selv til å forklare dette ut i fra egen synsvinkel. En kvalitativ metodetilnærming vil si at man søker det aktuelle emnet i dybden gjennom bruk av få, men allikevel strategisk god empiri i forskjell fra en kvantitativ tilnærming hvor man har et mye bredere og mer komplekst grunnlag. Et mer kvalitativt forskningsgrunnlag bygger i mye større grad på forståelse som var viktig for meg for å få maksimalt utbytte av denne oppgaven.

Valg av forskningsdesign vil være med på å knytte forskeren til den faktiske verden hvor empirien skal innhentes (Yin, 1994).

4.1.1 Case- Studie

En case-studie kan vi definere som ”en deskriptiv forskning i dybden av en enkelt studie for å oppnå en forståelse om andre lignende studier” (Thomas et al. 2005). Et slikt studie er en kvalitativ forskningsmetode hvor forskeren prøver å finne svar på en problemstilling og utvide kunnskapen knyttet til det aktuelle området (Thomas et al.2005). Et case-studie kjennetegnes ved at forskeren innhenter mye informasjon fra noen få enheter (Johannessen et al., 2010; Thagaard, 2009). Hensikten med et slikt intervju er at det skal være representativt for andre lignende caser, men man bør være forsiktig med å generalisere et case studiet uten at man har en rekke andre studier som bekrefter samme resultater. Intervjuobjektene i denne oppgaven er nøye valgt ut ettersom hensikten med et case-studie ikke er å ta slutninger for en hel populasjon, men for å få en dypere forståelse av en enkel case (Ringdal 2009). Case studier gjennomføres ofte ved hjelp av kvalitative tilnærminger, som observasjon eller åpne intervjuer (Johannessen et al., 2010). Med dette beveger vi oss inn på mitt valg av metode.

4.2 Kvalitativ metode

Grønmo (2004) hevder at valg av metode som skal anvendes er avhengig av hvilke teorier vi ønsker å belyse. Kvalitative metoder søker i dybden på de sosiale fenomenene vi ønsker å utforske, og er opptatt av betydning, mens kvantitativ forskning vektlegger utleggelse og tall (Thagaard, 2009). For å få maksimalt utbytte av oppgavens problemstilling vil en kvalitativ tilnærming til oppgaven være mest hensiktsmessig.

Kvalitativ forskning anvender ulike tilnærminger i analysen av det empiriske materialet. En slik tilnærming bygger på at mennesker skaper eller konstruerer sin sosiale virkelighet og gir mening til egne erfaringer. Dermed blir virkeligheten avhengig av den som ser, nemlig aktøren. Samtidig har vi mennesker noe feller i våre erfaringer som også vil påvirke vår forståelse og fortolkning av virkeligheten. Vi kan si den finnes en slags menneskeskapt struktur som påvirker vår oppfatning og forståelse av virkeligheten (Dalen, 2004)

Kvalitative undersøkelser kan klassifiseres som holistiske. Det innebærer å se helheten i en opplevelse i stedet for å ta utgangspunkt i dens enkelte deler. Den holistiske filosofien omfatter forskjellige kvalitative forskningsmetoder, som for eksempel hermeneutikk og fenomenologi.

Fenomenologi er en filosofisk tradisjon som har hatt stor innflytelse på samfunnsvitenskapelig tenkning (Bengtsson, 1991) Innenfor en fenomenologisk retning står menneskets subjektive

opplevelse i sentrum. Så jeg - som forsker og intervjuer i dette tilfellet – prøvde å forstå utøveren (intervjuobjektet) ved å se det samme som utøveren selv så. For å lykkes med dette, sørget undertegnede for å være godt forberedt før intervjuet fant sted for å få den nødvendige forståelsen samt maks utbytte av intervjusituasjonen.

Derfor var det naturlig å velge en fenomenologisk tilnærming på oppgaven nettopp fordi den tok utgangspunkt som nevnt i utøverens egen verden og la vekt på at handlingenes mening måtte fortolkes i lys av utøverens intensjon med handlingen.

Utgangspunktet for de moderne fenomenologiske tradisjonene er arbeidet til Edmund Husserl, ettersom han mente at en måte og nå frem til forståelsen på, går gjennom en beskrivelse og analyse av måten vi konstruerer vår oppfattelse av verden på (Wormmner, 1996).

Ved en ren fenomenologisk tilnærming vil oppgaven inneholdt lite av undertegnede egne observasjoner knyttet opp mot problemstillingen. Og ettersom oppgaven skulle ha et omfang på flere utøvere var det viktig å tolke essensen i det som ble sagt. På bakgrunn av dette var det lurt å trekke inn hermeneutikken. Hermeneutikken som betyr ”læren om tolkning” danner et vitenskapsteoretisk fundament for den kvalitative forskningens sterke vekt på forståelse og fortolkning (Dalen, 2004). Det sentrale her var å tolke et aktuelt utsagn ved å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart ble oppfattet. For å få tak i den dypere liggende meningen måtte budskapet som undertegnede mottok under intervjuet settes inn i helheten av selve oppgave. I hermeneutikk er forståelsesprosessen ikke bare karakterisert ved at den enkelte delen forstås ut fra helheten, men også ved at helheten tilpasset selve delen. En slik tankegang bygger på Hans Georg Gadamer's filosofi. Den hermeneutiske sirkel tar for seg nettopp dette, nemlig å forstå deler ut fra helheten og helheten ut fra delene (Thagaard, 2009). Så på bakgrunn av dette måtte jeg forstå delene i det som kom frem i samtalene med intervjuobjektene i lys av helheten.

Og tolke intervjuobjektene ut ifra en fenomenologisk – hermeneutisk tilnærming gjorde det mulig å legge vekt på intervjuobjektets egne synspunkter samtidig som undertegnede selv kunne trekke konklusjoner ut ifra egen forståelse.

Undertegnede driver selv innenfor kategorien toppidrett, og spiller fotball på det høyeste nivået i Norge. Og etter hvert som jeg har fullført en del sesonger har jeg kjent på det og være innenfor et toppidrettsmiljø i flere år og hvilke fysiske og psykiske belastninger dette faktisk medfører. En anerkjent trener gjennom mange år i Norge sa en gang at fotball og idrett generelt 70 % mentalt og 30 % ferdigheter og evner (Hansen, 2010), noe som det er vanskelig å være uenig i. I dagens samfunn betyr idretten så uendelig mye. De beste utøverne ender opp med å ha sin barndomshobby som levebrød, og et godt levebrød sådan. Utøverne tjener gode

penger av klubber, sponsorer og medias søkelys er på dem konstant. Men dette medfører et enormt forventningspress om topp-plasseringer, og det er jo naturlig. Næringslivet betaler utøverne gode penger og har krav på gode resultater tilbake. For og takle dette stilles det store krav til utøvernes psykologiske ferdigheter og mentale tøffhet. I og med at undertegnede selv er innenfor idrettens verden besitter jeg en viss forståelse av hvordan denne hverdagen er.

”Forståelsen er et nødvendig vilkår for at forståelsen overhode skal være mulig. Vi møter aldri verden nakent, uten forutsetninger som vi tar for gitt”(Grilje og grimen, 1993)

Og min interesse for den idrettspsykologiske tilnærmingen til idrett ligger nok i at jeg selv vet hvordan det føles å være under et – akkurat der og da – stor press. Et press som får deg til å føle at det står mellom liv og død. Jeg har valgt og legge ved et vedlegg i form av et essay som undertegnede selv har skrevet ut i fra egen erfaring (se vedlegg nr: 2). Essayet forklarer hvordan jeg selv reagerte i en stressituasjon, og er med på å påvirke min forståelse av viktigheten knyttet til denne oppgavens problemstilling. Undertegnede så på dette som en klar fordel foran de intervjusituasjonene jeg sto foran hvor jeg da hadde muligheten til å vise større forståelse i samtalen med intervjuobjektet.

Valget av et kvalitativt forskningsintervju gjorde det mulig å undersøke intervjuobjektene egne opplevelser av oppvekst, motgangsperioder, destruktive hendelser og generelle holdninger og tanker knyttet opp problemstillingen.

4.3 Det kvalitative forskningsintervju

Kvalitative forskningsintervjuet ble valgt fordi jeg ser det som den mest gunstige metoden for å få svar på nevnte problemstilling. Intervju betyr jo egentlig en ”utveksling av synspunkter”, mellom to personer som snakker sammen om et felles tema (Kvale, 2002) Formålet med et intervju er å framskaffe fyldig og beskrivende informasjon om hvordan andre mennesker opplever ulike sider ved sin livssituasjon. Det kvalitative intervjuet var svært godt egnet for å få innsikt i utøvernes egne erfaringer, tanker og følelser (Dalen, 2004). Et slikt intervju var hensiktsmessig med tanke på å få informasjon fra de intervjuende utøverne. Jeg ville få frem kandidatene opplevelser av motgang og medgang og hvordan dette påvirket dem både sportslig og utenomsportslig. Hvordan opplever de og hvordan takler de perioder med motgang ? Og er det forskjell på tankesettet deres nå i forholdt til når de var yngre ?

Et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet, og er svaret på hvorfor hensikten ligger i bruken av en fenomenologisk – hermeneutisk tilnærming. Det handler om å få en dypere innsikt i hvordan menneskene forholder seg til sin livssituasjon.

Begrepet "livsverden" er ofte benyttet nettopp for å belyse denne dimensjonen. Livsverden omfatter personens opplevelse av sin hverdag, og hvordan vedkommende forholder seg til denne. Kvale (2002) uttrykker seg på følgende måte:

"Det kvalitative forskningsinterview forsøker at forstå verden fra interviewpersonernes synspunkt, ufolde meningen i folks opplevelser, afdække deres livsverden, førend der gives videnskabelige forklaringer» (Kvale, 2002)

Så hvordan skulle jeg da få innsikt i utøvernes "livsverden", og hvor langt var det mulig å forstå et annet menneskets livssituasjon? Ifølge Dalen (2004) er svarene avhengig av fenomenet som skal studeres, forskerens bakgrunn og informantenes tilgjengelighet. Lesing av aktuell litteratur knyttet rundt temaene idrettspsykologi og mental tøffhet var essensielt før en jeg gikk inn i intervjuprosessen, men også mine egne erfaringer som toppidrettsutøver så jeg på som gunstig og ta med seg inn i samtalene. Spesielt dette med at undertegnede selv driver toppidrett var forhåpentligvis med på å påvirke utøvernes opplevelse av meg nettopp fordi vi tilhørte samme kategori. Det og oppnå forståelse er ifølge Dalen (2004) noen ganger bare mulig dersom vi som intervjuere besitter en "inn forståelse" av lignende virkeligheter. Det snakkes om en "Picasso-profil" innenfor skuespilleryrke. At skuespilleren er både inne og utenfor rollen på samme tid. Håpet var at dette vil kunne gi utøverne en beroligende effekt på utøverne og i og med at vi besatt felles erfaringer at det førte til at intervjuobjektene blir mer åpne og meddelssomme i intervjuprosessen.

4.4 Datainnsamling

4.4.1 Valg av kandidater

Når jeg skulle finne informanter som kunne svare på problemstillingen, måtte jeg finne spillere som hadde erfaring med både motgang og suksess. Jeg ville ha spillere som hadde

hatt stor motgang tidligere i karrieren for så å slå kraftig tilbake seinere i karrieren. Jeg vurderte mange spillere som kunne være aktuelle informanter til å svare på min problemstilling. Jeg ønsket først og fremst at spillerne som ble valgt skulle være på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.

Valget falt på tre spillere fra det norske landslaget i fotball med erfaring fra et høyt internasjonalt nivå i fotball. To av spillerne var fortsatt aktive mens en hadde lagt opp. Spillerne ble kontaktet på telefon og jeg sendte dem et formelt brev på E-mail (Se vedlegg nr 1). Jeg var tydelig i brevet som jeg sendte ut om at de var kontaktet for å samle inn informasjon knyttet opp mot mentale egenskaper og mental tøffhet innenfor fotball. Alle sammen var positive fra starten av. Utfordringen var å finne passende tidspunkt for intervju ettersom både kandidatene og undertegnede driver toppidrett, men med samarbeidsvillige intervjuobjekter løste det seg greit.

Alle informantene har oppnådd stor suksess som fotballspillere, men de har også vært igjennom tøffe motgangsperioder i forskjellige faser av sine respektive karrierer. Spillerne har gått ulike veier for og nå toppen og jeg vil nå komme med en presentasjon av hver enkelt.

4.4.2 John. A Riise

John A. Riise spiller i dag for Premier League klubben Fulham FC. Riise begynte sin seniorkarriere i Aalesund hvor han debuterte allerede 16 år gammel før han etter hvert valgte å følge proffdrømmen, han signerte for den franske proffklubben, Monaco 17 år gammel. Etter å ha blitt ligamester med Monaco 99/00 sesongen og cupmester 00/01 ble han sommeren 2001 hentet av den engelske Premier League klubben Liverpool for 4,6 millioner pund. Liverpool karrieren viste seg å bli svært suksessfull med ligacupseier 02/03, Champions League seier 04/05, UEFA supercup 2001 og 2005, FA-cup 2006 og Community Shieldseier 2001 og 2006. Veien gikk etter hvert til den italienske stormakten Roma sommeren 2008. Etter tre år i Italia gikk etter hvert ferden videre til hans nåværende Premier League klubb Fulham FC. Riise er var tidligere fast på det norske landslaget hvor han er den norske spilleren med flest antall landskamper, hele 110 totalt (Storenorskeleksikon.no).

John Arne Riise har gjennom sin fotballkarriere opplevd mer en de fleste fotballspillere kan drømme om, både sportslig og utenom-sportslig, motgang og medgang. Han har opplevd det å ha hele den norske befolkning samt den norske medie verden i mot seg. Sportslige nedturer

som selvmålet i Champions League kvartfinale mot Chelsea og perioder på benken i Liverpool samt utenomsportslige hendelser som Ferrarikjøring, Sms og skilsmisser. Episoder som kunne ha ført til stagnasjon hos mange fotballspiller:

"Når jeg går igjennom en vanskelig periode er det mange som vil se meg slite. Men det er da jeg tenker at jeg skal vise dem at ingenting kan stoppe meg. Jeg prøver så godt jeg kan å omgjøre den ytre meningen folk har om meg til noe positivt." John A. Riise.

"Jeg har gått min egen vei, det er ikke sikkert det er fasiten for andre. Men jeg har tatt sjanser som jeg bare kunne få en gang i livet og ofret alt. Jeg har aldri vært redd for å mislykkes. Dette har også gjort meg sterkere mentalt." John A. Riise.

4.4.3 Erik Thorstvedt

Erik Thorstvedt er tidligere norsk landslagskeeper fra Stavanger. Thorstvedt blir av mange regnet som en av Norges beste keepere gjennom tidene. Erik Thorstvedt har spilt i følgende klubber: Madla, Eik Tønsberg (1982/83), Viking(1980/81 og 1984/85), Borussia Mönchengladback(1986), IFK Göteborg(1987/88) og Tottenham(1989/96). Han ble som første nordmann Cupmester i England med Tottenham i 1991. Av mer personlige meritter ble han kåret til årets keeper av VG i 1984 og av fansen til Tottenham – mest populære spiller i 1989. Som landslagskeeper var Thorstvedt fast mellom de norske stengene i hele 15 år, og spilte til sammen 97 A-lagskamper helt til en ryggskade tvang han til å legge opp i 1996. Selv om Thorstvedt har vært en suksessfull fotballkeeper og har hatt en meget imponerende karriere som stort sett inneholdt oppturer, har han også opplevd stress, press og motgang. Selv trekker han frem perioden i Tyskland som i hovedsak var preget av benketilværelse. Men det som kanskje har fått størst fokus er debuten hans for Tottenham karriere. Året var 1989 og en 27 år gammel Erik Thorstvedt skal debutere for Tottenham Hotspur i den engelske toppserien. På motsatt banehalvdel står Nottingham Forrest i det som skal bli den verste kampen i Thorstvedts karriere (Storenorskeleksikon.no):

Denne hendelsen ble omtalt i flere aviser. En engelsk tabloidavis mente det norske juletreet på Trafalgar Square var mer stabilt en den nye norske keeperen. En annen tabloidavis lurte på om Nigel Clough – han som scoret målet – hadde skutt med et såpestykke og skiftet kallenavn fra "Erik the viking" til "Soapie".

"Jeg er en person som – i utgangspunktet – ikke er født med verdens største selvfølelse og selvtillit, dette kan gå litt på arv og hvordan jeg hadde det hjemme. Så verden gikk i grus for meg når jeg dreit meg ut" Erik Thorstvedt

4.4.4 Alexander Søderlund

Alexander Søderlund er en norsk landslagsspiss som spiller for den norske Tippeligaklubben FK Haugesund. Søderlund startet som guttespiller i Stegaberget før ferden gikk videre til FKH sitt Jr-lag. Etter lite spilletid her gikk turen til Vard før han i 2008 startet en rundreise av de sjeldne. Det startet i den italienske Serie B klubben Treviso, før han ble leid ut til den belgiske 2. divisjonsklubben Namur. Så en kort svipptur tilbake til nedrykkstruede og konkurstruede Treviso før turen etter hvert gikk til Islandske Filmleikafelag Hafnarfjardar i 2009. Her vant han blant annet islandsk seriegull og spilte kvalifisering til Champions League. Januar 2010 ble han solgt videre til den Italienske 3 divisjonsklubben Lecco før han etter fire år vendte hjem til fødebyen Haugesund for spille for 2. divisjonsklubben Vard-Haugesund.

Etter mange mislykkede forsøk på å oppnå proffdrømmen var Søderlund innstilt på å trappe ned fotballsatsingen og satse på studier, helt til FKH – nesten motvillig- tok han inn på et prøvespill vinteren 2010. Her overbeviste han såpass at han fikk kontrakt og karrieren har fått et kjempehopp etter dette. Landslagsdebut i 2011 samt Kniksen pris for årets profil i den Norske Tippeligaen samme år (nifs.no).

"Jeg har jo vært med på en god del i utlandet opp igjennom årene og lært meg hvor mye mer kynisk fotballen er der ute i forhold til Norge. Der ute er du ikke venner med de andre på laget på samme måte som man er her i Norge. Der ute er det prinsippet om den sterkeste som overlever. Det er så mye mer av dette i Utlandet. Så du kan si jeg har opplevd det "verste" om du kan kalle det det, og sitter på rikelig med erfaringer knyttet til dette og ser på meg som ganske tøff i skallen av den grunn." Alexander Søderlund.

"Jeg tror dette med holdning og innstilling har mye med kultur å gjøre. I Norge har vi det får fint og alt ordner seg for de fleste noe som gjør at det er lett å bli

fornøyd. Jeg merker tydelig – også når jeg var i utlandet – at de som kommer fra andre kulturer en den skandinaviske er tøffere i sin tilnærming til fotballen. Så det er noen ganger jeg lurer om jeg faktisk hadde vært en bedre fotballspiller om jeg hadde vokst opp i et annet land og en annen kultur.” Alexander Søderlund.

Søderlund er klar på at hans framgang som fotballspiller kan relateres til hans utvikling mentalt. Han gikk fra å være en usikker juniorspiller i FK Haugesund som ikke taklet det tøffe miljøet på A-laget, reiste utenlands for å prøve lykken før han kom tilbake til Norge som en mer selvsikker og robust – fysisk og mental - fotballspiller og tok Fotball-Norge med storm med sin styrke, sitt skuddbein og entusiasme.

4.4.5 Intervjuprosessen

Det finnes ulike måter å gjøre intervjuer på men i denne oppgaven falt valget på et forskningsintervju. Her fikk jeg som forsker belyst det temaet og de problemstillingene som er nevnt i problemstillingen. Det skilles ofte mellom åpne og mer strukturerte typer for intervju. I et åpent intervju vil målsettingen være å la objektet snakke mest mulig fritt rundt det aktuelle temaet, noe som på en måte som var ønskelig i dette prosjektet. Men ettersom jeg ville ha muligheten til å ”styre” oppgaven i den retningen jeg ville så jeg det som tryggere å gå for et mer semi-strukturert intervju. Ved slike intervjuer er samtalen fokusert mot de bestemte temaene som jeg vil ha belyst. Men ettersom jeg også betraktet det som viktig å la utøverne få snakke ut, så ble selve prosessen en friere form for semistrukturert intervju.

Essensielt for en slik type oppgave vil være en nøye konstruert intervjuguide, særlig når jeg valgte å anvende et semi strukturert intervju. Kort og greit inneholder en intervjuguide sentrale temaer og spørsmål som til sammen skal dekke de viktigste områdene studien skal belyse. Alle temaer og spørsmål skal ha en relevans i forhold til de problemstillingene som ønskes belyst (Dalen, 2004). Guiden ble fulgt for å skape en ramme på samtalen som sørget for at jeg berørte de temaene som var planlagt på forhånd. Dalen (2004) nevner også det såkalte ”traktorprinsippet” som jeg så på som gunstig innenfor en slik type oppgave hvor målet var å komme i dybden. Med dette menes at jeg som intervjuer begynner først med spørsmål som går mer på overflaten i forhold til de sentrale dype og kanskje til og med følelsesladde spørsmålene. I utviklingen av spørreskjema var de første spørsmålene lette som

skulle få utøverne til å slappe av. Etter hvert gikk fokuset mer inn på de mest sentrale temaene. Og skulle jeg fulgt "traktprinsippet" fullt ut, skulle intervjuprosessen avsluttes igjen med lette generelle spørsmål. Dette var noe jeg prøvde å ta hensyn til under konstruksjonen av intervjuguiden.

Jeg var klar over at måten jeg stilte spørsmålene på ville være viktig. Målet var jo å få utøverne til å være åpne og fortelle med egne ord sine opplevelser. Så måten spørsmålene ble stilt på, skulle virke igangsettende på utøvernes fortellinger. Spørsmål hvor jeg ba dem beskrive ulike scenarioer så jeg på som gode åpne spørsmål. Før møte med intervjuobjektene anskaffet jeg meg kunnskap om kandidatenes karrierer for og være maksimalt forberedt. Under selve intervjuprosessen tok jeg i bruk lydbånd på pc. Ut ifra erfaring har jeg funnet ut at dette er en gunstig måte å gjøre det på både i forhold til lyd kvalitet og "back-up" av lydfiler for å unngå tap av hele intervjuet. Når intervjuet var ferdig var neste steg å transkribere noe som hjalp meg i å få en helhetlig oversikt på det hele. Jeg var nøye med å transkribere raskest mulig etter selve intervjuet mens det enda satt friskt i minne.

Thomas et al., (2005) understreker viktigheten av pilotarbeid, og hevder at mange metodiske feil kan rettes ved å gjennomføre en pilottest før det opprinnelige studiet.

Etttersom dette var et kvalitativ forskningsintervju var det viktig og foreta prøveintervju for å testet ut intervjuguiden om den har den rette flyten. Jeg utførte et pilotintervju på en lagkamerat, noe Mason (1996) anbefaler en å gjøre før en begynner å intervju aktuelle informanter. Jeg fikk testet ut flyten i intervjuguiden og om utstyret fungerte. Jeg fikk også konstruktiv feedback og råd angående intervjuet.

Etter og ha konstruert en god intervjuguide og foretatt et vellykket prøveintervju var intervjuet klart til møte med noen av Norges antatt beste fotballspillere og nå var det er deres holdninger og erfaringer som var i fokus. Mine egne oppfatninger og synspunkter skulle holdes vekke om ikke situasjonen tilsa noe annet. I et forskningsintervju skal det verken argumenteres eller moraliseres (Dalen, 2004). Min oppgave var å spørre, lytte og vise en genuin interesse for det kandidaten sa. For å få en person til å ville fortelle om seg selv og særlig om følsomme eller spesielle situasjoner måtte jeg sørge for at vedkommende oppleve at det som ble fortalt, virker interessant for meg. For å fremme slike områder vises ved blick, nonverbal kommunikasjon og også gjennom verbale kommentarer (Høigaard, Jørgensen, 2000) Så det at jeg lyttet og lot informantene få tid til å fortelle, var helt nødvendige for å få maksimalt utbytte av intervjusituasjonen. Det hele var jo avhengig av objektets verbale fortellinger og utsagn som vil utgjøre mitt datamateriale.

Et dilemma som duket opp under intervjuprosessen var bruken av pauser. Skulle intervjuet fordeles i ulike intervaller, altså med pauser innimellom eller skulle alt gjennomgås på en gang. Pauser kan være skapende i den forstand ta det gir kandidaten tid til å reflektere over spørsmålet som er stilt. Men på en annen side ville både jeg og kandidatene opprettholde flyten i intervjuet og ettersom jeg hadde sendt dem prosjektbeskrivelsen en uke før selve intervjuet fant sted, sørget dette for at de var forberedt på de temaene som skulle komme.

4.5 Bearbeiding og analyse av data

Etter at intervjuene var gjennomført, begynte organiseringen og bearbeidingen av det innsamlede materialet. Intervjuene ble – som nevnt tidligere – tatt opp på pc/lydfil og transkribert. Ut ifra erfaring utførte jeg selv transkriberingen, for dette ga meg en fin mulighet til å bli enda bedre kjent med min egen data på. I noen tilfeller velger enkelte å få ekstern hjelp til nettopp denne fasen, spesielt om utvalget er ekstra stort, men ifølge Kvale (2002) er dette en form for datareduksjon. Han mener det alltid er nødvendig å forholde seg til båndene som er råmaterialet i selve analysen.

Etter transkriberingen brukte jeg dette råmaterialet til videre analyse. Og de gangene noe var uklart gikk jeg tilbake til lydfilen og lyttet igjennom for å få klarhet i hva informantene virkelig hadde sagt. Av erfaring ut ifra tidligere forskingsprosesser viste jeg det var lurt og få skrevet ned så mye så mulig av de hendelsene som skjedde under intervjuet. Av og til kan vi registrerer noe som vi umiddelbart synes er viktig. Dette kan være en form for nonverbal kommunikasjon som kunne hatt stor betydning på hvordan svaret skulle oppfattes og tolkes. En slik reaksjon kan ha en stor analytisk verdi, så derfor sørget jeg å ha en ekstra notatblokk tilgjengelig under intervjuene.

Datamaterialet etter intervjuene var ferdige lå – som nevnt – som direkte tale på lydfil samt som transkribert tekst. Vitenskapsteoretikere som Ricoeur (1993) og Gustavsson (2001) har vært opptatt av forholdet mellom tekst og tale. En intervjusituasjon er jo en samtale mellom to parter som eksisterer i et tidsperspektiv, men som allikevel forsvinner når intervjuet er over. Tekster i form av intervjusituasjoner er fikseringer av språklige handlinger og når de leses, er de ikke nødvendigvis knyttet opp mot den opprinnelige intervjusituasjonen. Teksten blir da stående for seg selv og atskilt fra partene som var i dialogsekvensen. Så da var det viktig for meg i denne sammenheng og avgjøre om transkriberte utsagn fra utøverne kunne defineres

som tekster og være åpne for fortolkning utover oss som direkte er knyttet til muntlige delen av intervjuet. På bakgrunn av dette var det viktig å ettersende den utførte fortolkede teksten til utøverne før prosjektet ble publisert for å unngå misforståelser og utsagt som objektet ikke kan være bekjent med.

I følge Kvale og Brinkmann (2009) finnes det ikke en riktig måte å gjennomføre en analyse av datamaterialet, men at det finnes ulike analytiske verktøy som kan forenkle analyseprosessen. Et sentralt ledd i analyseprosessen er koding av datamaterialet. Når arbeidet med transkripsjonen var over startet jeg som sagt prosessen med å få oversikt over materialet ved hjelp av koding. Som intervjuer gikk jeg systematisk igjennom den transkriberte dataen for å sette merkelapp på hva de egentlig handlet om og hva essensen i det utøveren prøvde å fortelle meg var. Dette arbeidet er viktig for å skape en struktur og få et overblikk over de omfattende intervjutekstene jeg satt tilbake med (Kvale&Brinkmann, 2009) Hensikten var å finne ulike kategorier i intervjuet som kunne være med på å forstå intervjuet på et mer teoretisk nivå. Ifølge Dalen (2004) er det lett som forsker å forbli på summeringsstadiet dersom en har lite erfaring med å analysere kvalitativ data. Jeg måtte på bakgrunn av dette være forsiktig med å "telle opp", og istedenfor prøvde jeg å løfte nivået på teksten med å forstå hva det er utøveren prøver å forklare.

4.6 Oppgavens troverdighet og pålitelighet

4.6.1 Reliabilitet og Validitet

Under produksjonen av en tekst bør en sørge for at datamaterialet skal ha så god kvalitet som mulig. En god fremgangsmåte for å vurdere kvaliteten på data i vintenskapelige studier er reliabilitet og validitet (Grønmo, 2004). Reliabilitet er sentralt innenfor all forskning, og handler om hvor pålitelig eller nøyaktig en måling er (Grenness, 2001). Høy reliabilitet innebærer at målingen kan repeteres og at uavhengige målinger tilnærmet gir de samme resultatene som de opprinnelige. Dette er vanskeligere å oppnå når man benytter seg av kvalitativ metode ettersom vi her ikke har de samme måleinstrumentene som kvantitativ metode (Silverman, 2010). I følge Kvale og Brikmann (2009) er det viktig å stille spørsmål ved reliabiliteten under selve intervjuet, i transkriberingen og analysen. Spesielt under intervjuet sørget jeg for å følge den utarbeidede intervjuguiden nøye. Under transkriberingen gikk jeg igjennom lydfilene nøye å noterte ned tidspunktene på utsagnene samtidig som jeg

transkriberte. Dette fordi om jeg da seinere skulle være usikker på eventuelle punkter kunne jeg lett finne tilbake til utsagnet i lydfilen.

Validitet går ut på hva undersøkelsen kaster lys over – om den gir informasjon om det som ble formulert i problemstillingen (Grenness, 2001) I følge Johannessen et al. (2010) skiller man mellom intern og ekstern validitet. Den vanligste måten å finne ut om undersøkelser er valide er å spørre om vi måler det vi hadde til hensikt i å måle. Ettersom dette er et kvalitativt studie kan det derfor bli stilt spørsmålsteget ved prosjektets validitet, ettersom jeg ikke kan vise til resultater i tall (Johannessen et al., 2010). Men om validitet tar for seg hvorvidt metoden som benyttes undersøke, kan den kvalitative forskningen gi gyldig vitenskapelig kunnskap (Kvale og Brinkmann, 2009, Johannessen et al., 2010).

Ekstern validitet handler i følge Johannessen et al., (2010) om hvorvidt et forskningsprosjekt kan overføres til liknende fenomener. I følge Kvale og Brinkmann (2009) er det vanlig at intervjuforskning består av et fåtall personer som i denne oppgaven som videre kan gjøre det vanskelig å generalisere.

4.7 Etiske overveielser

Thagaard (2009) mener all vitenskapelig virksomhet krever at forskeren forholder seg til etiske prinsipper. I studier hvor en benytter seg av kvalitativ metode, vil det ofte oppstå direkte kontakt mellom forsker og de som studeres noe som fører til en rekke etiske utfordringer. Og ettersom et forskningsintervju er en samtale mellom to personer, var det i følge Kvale (2002) opp til meg som intervjuer å skape en god kjemi og en atmosfære som fikk kandidaten til å føle seg trygg nok til å dele opplevelser og erfaringer. Men det var også – som nevnt- viktig og ta hensyn til ulike etiske og metodiske utfordringer som kunne oppstå i selve intervjuprosessen. Ettersom Norge er et lite land og personene jeg intervjuet er blant de beste både i Norge innenfor fotball kunne det gi visse utfordringer. Enkelpersoner vil lett kunne identifiseres og derfor har Den nasjonale forskningsetiske komité of samfunnsvitenskap, jus og humaniora (NESH, 1999) satt opp ulike forskningsetiske retningslinjer.

Det stiller krav til informasjon og samtykke, og kandidatene hadde til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse uten at dette skulle få negative konsekvenser for kandidatene selv. På forhånd før intervjuet informerte jeg om alt som angikk utøverne og deres deltakelse i det aktuelle prosjektet. Jeg valgte også å sende en kopi av prosjektbeskrivelsen før intervjuet ble utført. Dette for å informere aktørene om hva oppgaven omhandlet og hvilke temaer som det

ble satt fokus på. Ved å gjøre det på denne måten ville utøveren være forberedt og forhåpentligvis tenkt igjennom ulike scenarioer som kunne være med på å gjøre oppgaven enda mer interessant.

Innenfor et slikt forskningsprosjekt vil det også stiller krav til konfidensialitet. Jeg som forsker må forhindre eventuell bruk og formidling av informasjonen jeg har fått som kan skade enkeltpersonene det forskes på, og derfor falt valget på å ikke legge med det transkriberte materialet for å kontrollere den aktuelle informasjonen. Selve forskningsmaterialet må vanligvis anonymiseres, men dette ble tatt opp med utøverne som selv fikk bestemme hvor konfidensiell oppgaven og deres bidrag til oppgave skulle bli. Alle kandidatene var klare på at de hadde ingenting og skjule og at anonymitet ikke var nødvendig. Derfor valget om å presenterer kandidatene med sine fulle navn. Men jeg vil allikevel sende prosjektet rundt til kandidatene slik at de kan gi et klarsignal før innlevering og publisering.

5.0 Resultat og drøfting

Med utgangspunkt i problemstilling, teorigrunnlag og metodiske valg vil mitt empiriske forskningsresultat bli presentert og diskutert opp mot litteratur i dette kapitlet. Formålet er å gi et bilde av hvordan noen av Norges beste fotballspillere ser på mental tøffhet og hva de mener er grunnleggende for utviklingen av nettopp dette. Undertegnede vil tilstrebe mot å fortelle utøvernes egne erfaringer, og et mål for oppgaven vil være å få tak i objektenes egne tanker knyttet opp mot dette tema.

Oppbygging og struktur på delkapittel 5.0 vil ta utgangspunkt i oppgavens problemstillinger og C4- modellen som ble presentert i teorikapitlet. Aktuell teori vil bli knyttet opp mot intervjuobjektene utsagn for så og bli diskutert opp mot teori. Avslutningsvis i punkt 5.6 vil undertegnede se nærmere på om mental tøffhet er noe som kan utvikles hvor intervjuobjektene svar vil bli evaluert og diskutert opp mot aktuell teori.

5.1 Hva mener kandidatene ligger i begrepet mental tøffhet?

"At du takler alt som blir slengt i mot deg" John A. Riise, 2013.

"Det handler om hvordan du håndterer ulike situasjoner. At du har evnen til å takle stress"
A. Søderlund, 2013.

"En som greier å prestere når det gjelder som mest og som er flink til å takle forhold som påvirker situasjonen" E. Thorstvedt, 2013.

Det kan virke ut i fra litteraturen at de fleste psykologiske karakteristikk har på et eller annet tidspunkt blitt linket som attributter for mentalt tøffe idrettsutøvere. Selve begrepet mental tøffhet ser ut til å bety forskjellig for forskjellige folk. Men det er allikevell visse likheter som dukker opp i samtalene med noen av Norges beste fotballspillere.

Selvtillit er et begrep som blir gjentatt hos intervju kandidatene og er en faktor som skiller suksessfulle idrettsutøvere fra mindre suksessfulle utøvere (Jones & Hardy, 1990; Vealey, 2001). Søderlund nevner hvor viktig det er å tro på seg selv å vite at en kan utrette ting.

Bandura (1997) nevner i sin "self-efficacy" teori at menneskets tro på egne krefter utgjør en viktig del av selvet.

"Være profesjonell, for da skaffer du deg selv en trygghet om at du er godt forberedt som smitter positivt over på selvtilliten" John. A. Riise, 2013.

Riise nevner om å være profesjonell og den overføringsverdien dette har på selvtillit. Å optimalisere sin fysiske form er i følge Weinberg & Gould (2006) en måte å fremheve selvtillit på. Å være forberedt gir deg selvtillit for da legger du alt til rette for en god prestasjon.

Arbeidet til Jones et al, (2002) foreslo at egenskapene til en mental tøff idrettsutøver består av å kunne takle stress og resultat angst assosiert med høyt press i konkurranse-situasjoner. For Søderlund er det essensielt for en mental tøff fotballspiller å ha evnene til å håndtere stress. En egenskap han selv skulle ønske han kunne styre mer ettersom det er så viktig. Riise er også klar på at det å håndtere stress i forbindelse med før og under kamper samt ulike utenomsportslige faktorer som påvirker situasjonen, er viktig for en mentalt tøff fotballspiller.

"En mentalt tøff spiller er villig til å legge mye av sin verdi som menneske ut ifra hvor bra han/hun gjør det på fotballbanen. Det vil jeg påstås øker muligheten for å lykkes. For en blir så enormt dedikert, at du rett og slett tåler dårlige prestasjoner". E. Thorstvedt, 2013.

Dette støttes opp i følge Gucciardi et al, (2008) som identifiserte 11 nøkkelattributter hos mental tøffe idrettsutøvere, og kom frem til at *personlig verdi* var en nøkkelattribut innenfor mental tøffhet.

Intervjuobjektene er klar på at en mental tøff fotballspiller må vite med seg selv at en ikke lar seg knekke av motgang og medgang. Riise beskriver en mentalt tøff fotballspiller som en spiller som har evnene til å takle sportslig og utenomsportslig påvirkninger. Søderlund presiserer også dette med at en mental tøff spiller må ha evnen til å kunne stenge ute media

og ulike spekulasjoner i møte med motgang. Dette har tydelig en klar relevans til motstandsstyrke som sier noe om hvordan vi mennesker slår tilbake etter motgang.

"En av grunnene til at jeg er blitt sterkere mentalt er at jeg har vært igjennom så mye tøft, og derfor vet med meg selv at det er noe jeg er i stand til å takle. Så nå kan egentlig hva som helst komme for jeg vet at det takler det uansett". John A. Riise, 2013.

Riise er klar på at en mentalt tøff spiller må ha evene til å takle de faktorene og påvirkningene eventuell motgang medbringer. Selve uttrykket motstandsstyrke betyr opprinnelig elastisitet, eller å gjenopprette sin opprinnelige form etter å ha blitt bøyd, strukket eller presset sammen (Galli & Vealey, 2008) Det å ha en slik kvalitet sier noe om hvordan du som utøver slår tilbake etter motgang. Det som er interessant er at motstandsstyrke ikke er et personlighetstrekk hos en person, men en prosess hos hver enkelt som kan påvirkes av miljøet en omgås i (Richardson, 2002).

5.2 Hvordan responderer kandidatene på utfordringer?

Hvordan utøvere og mennesker generelt responderer på utfordringer kan være beskrivende for en utøvers mentale tøffhet. En utfordring representerer en aktivitet eller hendelse som er utenfor det ordinære, og som involverer noe som gjør at man strekker seg etter noe (Clough & Strycharczyk, 2012). Nettopp dette kommer frem i Riises intervju som viser tydelige tegn mot å være utfordringssøkende. Jo tøffere og mer utfordrende motstanderene er jo mer skjerpet blir han. I møte med verdens beste fotballspillere som Lionel Messi eller Cristiano Ronaldo viser han mindre tegn til nervøsitet, men – som han selv sier – blir ekstremt skjerpet. Da vet han at alle øynene er på han samtidig som han vet at de er bedre spillere, men da får han målt seg opp mot de aller beste. Dette er noe han foretrekker nettopp fordi det gir ham en bekreftelse på hvordan han selv ligger an som spiller.

Den viktigste formen for utfordringer en står ovenfor er nødvendigheten av å takle forandringer. I følge Clough & Strycharczyk (2012) er hvordan vi takler utfordringer og forandringer nøkkelen til hvordan vi håndterer dem. For noen vil en stor utfordring, eller en periode med forandring bli sett på som spennende:

"I forskjell fra tidligere elsker jeg nå utfordringer og tror selv jeg er god i ting, selv om dette såklart ikke alltid stemmer." A. Søderlund, 2013.

Søderlund sier det er spennende med nye utfordringer og søker nå – i motsetning til tidligere – hele tiden slike situasjoner for å utvikle seg selv. En slik tilnærming kan ha vært med på å øke Søderlunds sitt homosteasenivå som videre kan være en medbringende faktor for hans utvikling av mental tøffhet. Han har vist tegn til "Resilient reintegration" (Richardson, 2002). Utfordrende situasjoner er ikke bare en mulighet til å bryte grenser, men det kan være med å demonstrere for seg selv – og andre – at en kan håndtere det ukjente, det usikre og risiken som følger med en signifikant forandring (Clough&Strycharczyk, 2012).

"Jeg har lyst å bevise gang etter gang at uansett hvor tøft kampprogram vi har eller hva som har stått i media, at jeg kan prestere uansett. Jeg bruker det negative fokuset som et energikick for meg selv". John, A.Riise, 2013.

Riise forteller at de største utfordringene han har hatt som fotballspiller, har blant annet vært å prestere sportslig når det har vært fokus på utenomsportslige hendelser, og folk rett og slett har sett sin mulighet til å rakke ned på han. Men dette har han sett på som nok en mulighet til å overbevise om at ingenting knekker han sportslig (<http://fotball.smp.no/england/article264037.ece>).

Det kan være vanskelig å opprettholde en positiv holdning i møte med slik kritikk og negativ feedback, men det er umulig å være involvert i idrett uten å erfare motgang. Å oppnå suksess innebærer det å ta risiker, tre inn i det ukjente istedenfor det kjente og stå imot nederlag gang på gang. Jordan`s suksess ville ikke vært mulig uten evnen til å overkomme motgang, skuffelser og feil. I følge Jackson & Csikszentmihalyi (1999) er utfordringer nøkkelen til suksessfulle erfaringer. Feil kan være en utmerket motivator for suksess. Hvordan en aktuell utøver tolker negativ feedback vil være bestemmende for om det hindrer eller hjelper i det lengre løp (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Riise forteller hvordan slike former for utfordringer gir ham et slags energikick samt muligheten til å vise hva han duger til, både offentlig men også det å kunne bevise for seg selv at han har evnen til å håndtere ulike utfordringer. Enkelte utøvere - med de samme evnene og ferdighetene - vil kunne se den samme situasjonen som truende og på ingen måte en mulighet for positiv selvoppdaging. Forandring og det å møte signifikante utfordringer vil hos disse bli vurdert som negative

muligheter (Clough&Strycharczyk, 2012). Søderlund forteller oss at i sin tid som juniorspiller besatt han nettopp et slikt tankesett:

"Før – spesielt på jr-laget til fkh – kunne jeg grue meg til kamper og håpet nesten ikke på å starte fordi jeg var så nervøs" A. Søderlund, 2013

Søderlund viser tydelige tegn til endring i sitt eget syn på utfordringer og utfordrende situasjoner. Han forteller nå – som nevnt tidligere -at utfordringer er noe som gir ham en mulighet til å imponere og vokse som persons noe som også Riise nevner. Tidligere ville slike situasjoner –spesielt hos Søderlund - være faretruende og skremmende. Forskjellen hos ham nå i forhold til før som fotballspiller går ikke på evner og ferdigheter, men tankesettet og hans mentale tøffhet.

Utfordringskomponenten innebærer å ta sjangser eller gjøre noe "risikabelt". Det er klart at individer som hele tiden søker utfordringer ender opp med å utsette seg for ulike kontrollerte risiker. Maddi (2004) utforsket risk-takning og argumenterte for at livet generelt var en serie av valg. Og når et individ står ovenfor et valg kan han/hun velge om en vil gjenta fortiden ved å følge det samme mønsteret som tidligere eller søke ut nye retninger (mer risikofylte men også potensielt mer givende).

Riise forteller om da han flyttet til Monaco som 17 åring. Dette var en stor utfordring for han, kanskje for stor – i følge han selv – men han valgte å gå 100 % for dette. Han snakker videre om at dette var en risk han bare måtte ta for å utvikle seg selv ikke bare som fotballspiller men også som menneske.

"Det var meget hardt å skulle måtte dra fra familie og venner i en alder av 17 år. Mine to første uker i Monaco var forferdelig tøffe. Jeg var uten venner og familie og ingen der snakker engelsk. Men jeg ble voksen ganske kjapt og lærte å ta vare på meg selv, både på og utenfor banen." John A. Riise, 2013.

Nesti (2004) utviklet en teori inn mot risk-takning, og relaterte det opp mot idrett. Han argumenterte for at å velge tidligere fulgte mønstre kan være komfortabelt men har en tendens til å lede til stagnasjon. Og regelmessig velge det sikre kan bety at en går glipp av signifikante muligheter for personlig utvikling og blir linket til individer som håndterer dårlig det å leve utenfor sin egen komfortsone. Mentalt tøffe utøvere velger kanskje nye mønstre og

retninger som potensielt fører til utvikling. Riise hadde valget om å velge det trygge å forutsigbare ved å spille på Aalesunds A-lag, men tok en risk ved å følge proffdrømmen som var potensielt mer givende for ham. Tilsvarende med Søderlund som kunne valgt trygge omgivelser ved spill for Vard Haugesund i 2. divisjon, men valgte også å følge proffdrømmen. Crust & Keegan (2010) argumenterte for at "harde" individer ser ut til å være framtidorientert i sine valg, samtidig som de søker utfordrende situasjoner og tar risiko istedenfor å unngå potensielt angstproduserende situasjoner. De konkluderte med at villigheten til å ta risiko var en essensiell holdning som karakteriserte mentalt tøffe utøvere.

Behovet for utfordringer og det å vinne varierer fra utøver til utøver. Forskjellen mellom en suksessfull spiller og andre trenger ikke være mangelen på fysikk, ferdighet eller kunnskap. Det kan være så lett som mangelen på vilje, vilje til å vinne. En slik konkurransenevne er tydelig en identifiserbar karakteristikk hos mennesker (McClelland, 1962).

Riise tenderer mer mot et behov knyttet opp mot oppnåelse, et ønske om å ta ansvar og det å sette utfordrende mål. McClelland snakker om "Balanced Challenge" som en fin måte å forstå "Challenge" komponenten i mental tøffhet på, hvor utøvere med et behov for oppnåelse viser tydelige tegn på utholdenhet og at de jobber hardere enn alle andre og setter seg realistiske mål. Riise forteller om sitt store behov for å være best og hvilket konkurransemenneske han er. For klubblaget sitt handler alt han gjør om å være best og behovet han har for å vinne og oppnå anerkjennelse er stor:

Her i Fulham har vi pulsklokker som måler hvor mye vi løper i løpet av trening. Og får jeg vite at en spiller løper mye, så trigger det meg til å løpe enda mer enn han" John A. Riise, 2013.

McClelland (1962) indentifiserte videre i sin teori ulike grunnleggende karakteristikk på oppnåelsesorienterte individer som blant annet blir nevnt i teorikapittelet. Dette er i tråd med Riise som viser tydelig at tilbakemeldinger er essensielt for han ettersom det forsterker hans motivasjon og selvtillit. I følge McClellands teori vil oppnåelsesorienterte mennesker konstant oppsøke områder hvor de har forbedringspotensial. Riise forteller hvordan han oppsøkte noen av Norges beste idrettsutøvere innefor sine respektive idretter for essensiell informasjon innefor kosthold og trening, som kunne være med på å gjøre han selv til en bedre utøver:

"Jeg husker jeg begynte å lese en del som for eksempel selvbiografiene til Ole Einar Bjørndalen, Marit Bjørgen og Petter Northug for å se og lære om hvordan de gjorde ting med tanke på kosthold, trening og innstilling". John A. Riise, 2013

McClelland(1962) forteller at utøvere med et slikt høyt behov for oppnåelse som Riise viser tenderer mot å komme fra hjem hvor oppnåelse var positivt belønnet. Veldig ofte vil utøvere fra slike hjem kunne fortelle at deres foreldre ikke var særlig empatiske og vektla oppnåelse mer en tilhørighet (McClelland, 1962).

En kan såklart ikke være suksessfulle å vinne hele tiden og mer sensitive spillere vil faktisk – som nevnt i teorikapittelet – finne mislykkede hendelser så traumatiske at de unngår slike situasjoner igjen. Søderlund forteller om sin tid som juniorspiller at han var så nervøs foran kamper at han håpet på å ikke få starte kampene, men på samme tid så hadde han jo ambisiøse målsetninger som fotballspiller. "Need achievement theory» (Atkinson, 1974;McClelland, 1961) er en interaksjonelt syn som tar for seg personlig og situasjonsbestemte faktorer i predikeringen av et individs oppførsel. I følge denne teorien har vi mennesker to underliggende motiver: Oppnå suksess og unngå nederlag. En utøver med høye krav til seg selv vil ha en høy motivasjon for å oppnå suksess og mindre motivasjon mot å unngå feil. I kontrast til dette har vi utøvere med mindre krav til seg selv. Deres motivasjon ligger i å unngå feil slik som for eksempel Søderlund sitt tankemønster var når han var Juniorspiller. I følge "Need achievement theory" vil utøvere med lave krav til seg selv unngå utfordrende situasjoner og rett og slett prestere dårligere når de blir evaluert. Thorstvedt forteller om at han tidlig i sin karriere også følte på dette med å frykte suksess:

"Tidlig i min karriere så hadde jeg et stort ønske om suksess, men samtidig en stor frykt for nederlag. Det er som å kjøre bil med gasspedalen og bremsen nede samtidig. Da bruker vi mye feil energi" E. Thorstvedt, 2013.

Ettersom idrett på elitenivå er en offentlig og sosialt vurdert arena kan det medføre at spesielt unge eliteutøvere kan føle press og forventninger mot gode prestasjoner og unngåelse av feil (Sagar, Lavelle & Spray, 2007). Dette kan ha negative emosjonelle påvirkninger på utøverene (Sagar, 2009), og frykten for nederlag og feil er sett på som et stort stressmoment blant unge fotballspillere (Reeves, Nicholls & McKenna, 2009).

En utøver som frykter nederlag prøver kun å unngå smerten eventuelle nederlag medfører, istedenfor å fokusere på gleden en eventuell seier medfører. Frykten for nederlag medfører

vanligvis en redusert prestasjon, utøveren blir utsatt for "choke" under press. Dette hender fordi utøveren fokuserer mer på konsekvensene av et tap eller å gjøre personlige feil istedenfor å fokusere på hva som skal til for å vinne. Å spille på det sikre – fordi en er redd for å feile – vil automatisk lede til dårlige prestasjoner (Weinberg & Gould, 2006). Forskning indikerer at utøvere med en høy frykt for suksess ikke bare presterer dårligere i konkurranser, men også tenderer mot å oftere bli skadet, sette mindre pris på erfaringen sporten gir og legge tidligere opp (Smith & Smoll, 1990). Men etter hvert som Thorstvedt ble eldre og fikk en mer positiv indre dialog, og omga seg med folk som ville han vel, så klarte han å minske denne frykten for suksess.

5.3 Kandidatenes forpliktelse mot utvikling

"Commitment" eller forpliktelse er knyttet til en måling på hvordan og hvorfor utøvere setter seg mål og hvordan de responderer på dette. To utøvere med de samme evnene, erfaringene og ferdighetene kan se på de samme målene men reagerer på to vidt forskjellige måter. Noen blir tydelig lett distraheret og går lei i sin måloppnåelsesprosess, men andre kan vise større utholdenhet og forpliktelse. Dette fører til forskjeller i prestasjon, velvære og oppførsel. Fotballspillere og idrettsutøvere generelt varierer i den grad etter hvor god de er til å holde fokus på egenproduserte mål (Clough & Strycharczyk, 2012). Når det gjelder målsetting sier Weinberg & Gould, (2006. s.349) blant annet:

"Goal setting is an extremely powerful technique for enhancing performance, but it must be implemented correctly"

En person vil ikke oppnå et mål uten forpliktelse eller engasjement for å oppnå det. Det essensielle i en slik målprosess er at utøveren selv setter seg mål han/hun vil oppnå, og ikke trenerne eller signifikante andre. Motivasjon og forpliktelse er avhengig av en målsettingsprosess (Weinberg & Gould, 2006).

Det kommer tydelig frem hos intervjuobjektene at utholdenhet og engasjement rettet mot måloppnåelse har vært svært essensielt med tanke på deres utvikling av mental tøffhet. De viser stor dedikasjon mot å holde sine "løfter", spesielt de målbare samtidig, som de viser

sterke evner mot å binde seg til eventuelle oppgaver som for dem er krevende, men som fører til utvikling.

"For min del er det kjærligheten til fotballen og den jobben jeg har, som ligger til grunn. Jeg elsker å spille fotball og matche meg mot de beste i den beste ligaen, det er det som driver meg, og det er viktig. Jeg får spille mot de beste og får oppleve det som mange har som en drøm, det inspirerer meg. Men det aller viktigste for å lykkes i utlandet, er det mentale. I starten bor man gjerne alene, er uten vennene sine, man kommer til en annen kultur og et annet språk, man får slakt i media, man får ros i media, man må kunne takle alt som skjer. Det tok en liten stund med meg i Monaco, men dette var min store drøm, det var bare å stå på." John A. Riise, 2013.

"Det som gir meg størst glede med fotballen er mestringsgleden det medfører, det å kunne nå de målene jeg har satt meg" A.Søderlund, 2013.

Idrettsutøveres tilnærming til det å sette seg mål kan variere. For enkelte vil mål være motiverende (Burton, Naylor, & Holliday, 2001; Hardy et al., 1996). Søderlund forteller at siden junior alder hadde han som et overordnet mål om å spille for FKH sitt A-lag, noe som han nå har oppnådd. Han flyttet til Italia som 19 åring for å prøve lykken og utvikle seg som spiller. Her kan han fortelle om en tøff periode med mye utenomsportslig rot og perioder uten lønn. Men selv om perioden i Italia var svært tøff, var han innstilt på å jobbe seg igjennom dette. Fotball var det han ville satse på, og dersom han en gang skulle spille på FKH sitt A-lag var dette noe han måtte igjennom. Han forteller videre at han er avhengig av å ha noe å strekke seg etter, noe å jobbe mot og det er nettopp denne holdningen som har ført til den oppadgående kurven karrieren hans nå har hatt. Men han viser samtidig stor bekymring for veien videre ettersom han nå har nådd de målene han hadde satt seg med stor suksess, så stor suksess at han ikke har fått satt seg nye mål. Psykologer har forsket på målsetting som en motivasjonsteknikk i lengre tid hvor de har tatt for seg forskjellene på å sette seg spesifikke mål kontra ingen mål. Resultatene konkluderer klart med at målsetting virker og det virker ekstremt bra (Locke et al., 1981; Locke & Latham, 1990; Mento, Steel, & Karren, 1987). Burton og kollegaer (2001) fant ut at 44 av 56 studier (78%) innenfor idrett demonstrerte moderate til sterk effekt og konkluderte med at målsetting er en suksessfull teknikk for å forbedre prestasjon.

I følge Clough & Strycharczyk (2012) så vil en mentalt tøff utøver gjøre alt for å nå målene sine. Selv hindringer på veien som kan eller skulle forekomme vil ikke hindre utøverens motivasjon for målet han/hun har satt seg. Riise forteller at mye av årsaken til hans framgang som fotballspiller er hans holdning inn mot det å hele tiden sette seg mål og engasjementet han besitter for å nå de aktuelle målene.

"Når jeg starter kamper og prestasjonene ikke er som de skal håndterer jeg dette på visse måter. Da blir jeg ekstremt detaljeorientert, setter meg små delmål hele tiden" John A. Riise, 2013.

Det er forsket på ulike typer mål og resultatene indikerer at spesielle mål, både langsiktige og korte, med moderat til vanskelig vanskelighetsgrad gir best prestasjon (Weinberg & Butt, 2005). For Riises er mål motiverende. I hans hode er målsetting med på å definere hva suksess er. Han er hele tiden klar på å ikke bare sette seg mål, men også å hele tiden forskjellige typer mål som for eksempel prestasjonsmål, resultatorienterte mål og prosessmål underveis i konkurransesituasjoner.

"Det er en kort karriere og jeg har lyst å gjøre den så minnerik som overhode mulig. Spesielt nå som jeg er i ferd med å besitte en av Norges beste fotballkarrierer er det naturlig at det er det som står i fokus" John A. Riise, 2013.

Forskning på idrettsutøvere (Weinberg et al., 1993, 2000) forteller at målsetting er med på å legge til rette for direksjon og fokus på deres egne handlinger. Riise forteller nå at et av hans primære hovedmål er å besitte en av Norges aller beste fotballkarrierer, noe han er på god vei mot å oppnå. For å nå dette må han hele tiden utvikle seg ved å hele tiden styre sitt fokus. Mye av nøkkelen til til intervjuobjektene framgang er tydelig deres evne til å sette utfordrende, men allikevell realistiske overkommelige mål. Mål er av liten verdi om det kreves liten innsats for og oppnå dem, og utøvere vil da raskt miste interessen av slike typer mål Kyllø & Landers (1995). I motsatt ende kan mål av for stor vanskelighetsgrad føre til frustrasjon og redusert selvtillit.

Det gir meg ekstrem motivasjon til å gjøre det enda bedre neste gang (når jeg oppnår mål jeg har satt meg). Om vi blir målt for fettprosent på trening og det viser seg at jeg har gått ned

*1%, så gir dette meg en sinnsyk motivasjon til å gå ned enda 1%. Det er ganske vilt! ” John
A. Riise, 2013.*

Intervjuobjektene viser evner til å hele tiden sette seg utfordrende, men samtidig oppnåelige mål, noe som gir utøveren motivasjon til å sette seg eventuelt nye mål, men også selvtillit, selvtillit som er med på å styrke ens mentale tøffhet.

For enkelte vil en målsettingsprosess og de faktorene dette innebærer være skremmende og disse utøverene vil enten utsette eller unngå slike utfordringer. Galluci (2008: 217) snakker om det å utsette ting som en av de mest vanlige formene for selv-handikap hos mennesker generelt. Selv-handikap er unnskyldninger som er med på å beskytte aktuelle menneskers bilde av egen kompetanse i utførelsen av eventuelle dårlige prestasjoner (Galluci, 2008). Når Søderlund forteller oss om sin tid som juniorspiller på FKH hvor han til tider gruet seg såpass mye til kamp at han håpet på å ikke få spille, kan dette være et tegn på en form for selv-handikap.

”Jeg husker jeg følte – om det var fordi jeg var i dårlig form eller hva det var – at jeg var glad for å ikke starte kamper, det var veldig merkelig. Jeg hadde rett og slett for stor respekt for motspillerne uten at jeg faktisk hadde noen grunn til det.” A. Søderlund, 2013.

Det kan se ut som om dette – for han på den tiden- var en håndteringsmekanisme for å redusere eventuelt stress, og han valgte en maladaptiv tilnærming i møte med den stressfulle situasjonen. Maladaptiv stressmestring refererer til mestring som kan redusere akutt stress eller angst, men samtidig skaper andre krav som forlenger stresset (Goos,1994).

5.4 Kandidatenes tro på egne ferdigheter

Selvtillit sier noe om i hvilken grad et individ ser på egne evner til å løse aktuelle oppgaver som potensielt inneholder muligheten for tilbakeslag (Clough & Strycharczyk, 2012).

”Selvtillit er troen på sine egne ferdigheter samt troen på at en kan utrette noe” A. Søderlund, 2013.

Forskning indikerer at den faktoren som konsekvent skiller suksessfulle utøvere fra mindre suksessfulle utøvere er selvtillit (Jones& Hardy, 1990;Vealey, 2005). Det kommer tydelig frem i samtalen med Riise at han besitter en høy mellommenneskelig selvtillit.

Mellommenneskelig selvtillit sier om et individ klarer å håndter muntlige utfordringer, motstridende kommentarer eller kritikk fra eksterne når problemene blir større. En utøver med sterk mellommenneskelig selvtillit har evnen til å "holde på sitt" når en vet en har rett til det (Clough&Strycharczyk, (2012). Riise mener selv han har en unik evne til å bruke det negative fokuset til noe positivt:

"Det negative fokuset gir meg energi til å bevise at ingenting knekker meg" John. A. Riise, 2013.

Riise har vært profesjonell fotballspiller i mange år, og besitter en av Norges aller beste fotballkarrierer. Spill i Monaco, Liverpool, Roma og nå Fulham samt det norske landslaget har ført til mye utenomsportslig oppmerksomhet. Som han selv sier så oppstår det daglig eksterne forstyrrelser som han har måtte lære seg å håndtere. Han opplever stadig kritikk og motstridende kommentarer når laget ikke vinner og han ikke spiller særlig bra. Men han sier at dette gir han bare en større motivasjon til å bevise kritikerne feil.

Self-efficacy (mestringstro) er kanskje den mest innflytelsesrike teoretiske ideen innefor begrepet selvtillit. I følge Albert Bandura (1977,1986,1997) er self-efficacy troen på egne evner til å organisere og utføre de handlingene som kreves for å oppnå forventet resultat. Bandura beskriver denne troen som essensiell for hvordan mennesker tenker, opptrer og føler seg. De med høyere nivå av mestringstro vil lettere kunne akseptere at tilbakeslag er en del av hverdagen. Og når eventuelle tilbakeslag oppstår vil en person med høy mestringstro lettere ta dette inn over seg. Det påvirker utøveren til å ta seg sammen og forsetter mer bestemt en tidligere for å oppnå ønsket resultat (Bandura, 1977). Den er ingen tvil om at Riise har vært igjennom tøffe sportslige og utenomsportslige perioder, og erfaringen av tilbakeslag har han opplevd til stadighet (<http://fotball.smp.no/england/article264037.ece>). Han snakker om press før kamp, under kamp, det å bli satt på benken og om utenomsportslige hendelser som til stadighet blir brakt opp i media. Men han er veldig klar på at slike tilbakeslag klarer han å vri om til noe positivt. Han nevner at spesielt i Norge er det mange som vil at han skal mislykkes og at janteloven³ står veldig sterkt.

³ Janteloven er en tekst skrevet av forfatteren Aksel Sandemose i 1933, og ble først presentert i verket: "En flykting krysser sitt sport". Teksten gir et godt bilde av "menneskenes iboende ondskap og evne til å trykke

"Spesielt i Norge så er det som om folk vil en skal mislykkes og janteloven står så sterkt. Så jeg tenker at hvis jeg gjør det bra nå så beviser jeg nok en gang at jeg er mentalt sterk og det er ingenting som knekker meg" John A.Riise, 2013.

I følge Bandura (1977) vil et individ med høy mestringstro restituere raskt fra motgang og skuffelser samtidig som de anser ufordrende problemer som oppgaver som skal løses. Riise forteller hvordan sportslig og utenomsportslig motgang får han til å prestere enda bedre på banen, rett og slett for å bevise for media, det norske folk og ikke minst han selv at han er mentalt sterk og det er lite som knekker han. Den naturlige responsen for han ved aktuelle tilbakeslag er å ta seg sammen og fortsette enda mer bestemt enn tidligere. Tilbakeslag gir han motivasjon til å jobbe enda hardere for suksess.

De med lavere nivåer av mestringstro vil se på de samme tilbakeslagene på en annen måte. Søderlund snakker – som nevnt tidligere - om at han i en periode gruet seg såpass mye til kamp at han håpte på å ikke starte kampene. Selvtilliten hans på egne evner og ferdigheter til å fullføre oppgavene som krevdes var svært lave. I følge den omvendte U modellen (se figur 3.4.4.1) hadde Søderlund veldig lav selvtillit og mestringstro som av den grunn førte til svært dårlige prestasjoner.

"Når jeg kom til Fkh Junior så følte jeg meg ganske god ettersom jeg hadde levert gode prestasjoner på klubben jeg ble hentet fra. Der var jeg en av de bedre og scoret masse mål. Så mistet jeg selvtilliten i Fkh etter hvert. Der var de 2 år større og fysisk mye sterkere mens jeg enda ikke var ferdig utvokst. Jeg var rett og slett ikke klar for det og mistet selvtillit på grunn av dette". A. Søderlund, 2013.

Årsaken til den lave mestringstroen som juniorspiller⁴ begrunnes med at han ikke var fullt utvokst atropometrisk. Men etter hvert når han modnet både fysisk og psykisk, utviklet selvtilliten og mestringstroen seg i takt med de erfaringene og prestasjonene han opparbeidet seg. I følge Weinberg & Gould (2001) vil det viktigste forholdet for utøvere være nettopp mellom selvtillit og prestasjon.

hverandre ned", som Aksel Sandemose mente preget menneskene fra deres første samhandling. Janteloven består av 10 bud (Storenorskeleksikon.no)

⁴ I aldersbestemmelsene for juniorfotball står det at «en spiller regnes som juniorspiller fra det året spilleren fyller 17 år, og til og med det året spilleren fyller 19 år». Med andre ord er man pr. definisjon juniorspiller i tre år (Nifs.no).

"Jeg fikk selvtillit av å få bekreftet at jeg skøyt hardere en de andre og at jeg var sterkere. Og så hjelper det såklart at jeg begynte å score mål, det gav meg en enorm boost selvtillitsmessig". A. Søderlund, 2013.

I fra tidligere forskning kommer det tydelig frem at det er en positiv korrelasjon mellom mestringsstro og prestasjon (Feltz,1984,b; Vealey,2001). Mestringsstro er ikke noe du har eller ikke har, det er noe man kan påvirke gjennom arbeid, trening og planlegging.

Ut i fra Bandura`s self-efficacy teori kommer et individs følelse av mestringsstro ut i fra seks prinsipielle ressurser av informasjon: Prestasjonsoppnåelse, ulike erfaringer, verbale overtakelser, visualisering, psykologisk og emosjonell tilstand. Prestasjonsoppnåelse legger til rette for et pålitelig fundament for mestringsstro fordi det er basert på utøverens egne erfaringer (Bandura, 1977). Thorstvedt forteller at han i utgangspunktet ikke var født med særlig stor selvfølelse eller selvtillit, dette mente han kunne gå litt på arv og hvordan han hadde det hjemme. Han kunne føle verden gå i grus når han gjorde tabber på fotballbanen og ellers generelt i livet. Thorstvedt forteller om en tidligere keepertrener, en trener som han anså for å være en intelligent person som var banebrytende på mange områder:

"Hans fokus ovenfor meg var på det mentale, han bygget meg opp hele tiden. Om jeg hadde hatt en elendig 1 omg, så pratet han kun om den gode redningen jeg hadde utført."
E.Thorstvedt, 2013.

Er den generelle erfaringen suksessfull vil det i følge Bandura, A (1977) være med på å øke mestringsstroen og for Thorstvedt økte mestringsstroen i takt med hans gode prestasjoner på banen. Søderlund er også veldig klar på at mestringsstro er noe han har opparbeidet seg på bakgrunn av de sportslige prestasjonene han har levert:

"Det som gir meg best selvtillit er rett og slett meg selv og mine egne prestasjoner."
A.Søderlund, 2013.

En faktor som er med på å påvirke et individs mestringsstro er verbal overtalelse. Det er lettere å ha tro på seg selv når viktige personer i ens liv verdsetter og uttrykker tro på dine ferdigheter og evner. Slik form av oppmuntring er viktig for utøvere og kan hjelpe dem i å forbedre mestringsstro (Weinberg, Gould & Jackson, 1979).

«Far har alltid støttet meg, spesielt når jeg var i utlandet og slet litt. Han er den viktigste grunnen til at jeg er kommet der hvor jeg er i dag». A.Søderlund, 2013.

Dette er et interessant punkt som sier noe om hva oppfølging fra signifikante mennesker i en utøvers miljø har å si for utøverens selvtillit på egne ferdigheter, som igjen har en overføringsverdi for deres mentale tøffhet. Verbal overtalelse for å forsterke selvtillit kan også ta form av selv-overtalelse (Weinberg & Gould, 2006).

Søderlund forteller om en sterk oppfølging fra foreldrene og da spesielt faren da han var yngre. Han forteller at faren alltid har støttet han og spesielt var dette viktig under hans tøffe periode utenlands. Søderlund er klar på at faren er den viktigste personen i hans idrettslige liv og er mye av grunnen til at han er kommet der han er i dag.

Riise er også veldig klar på at støtten fra hans nærmeste, spesielt hans mor – er av stor betydning for hans mestringsstro. Han forteller at hun alltid støttet han opp 100 % samtidig som hun var den personen som sørget for at han hele tiden fikk sportslig matching på det rette nivået som ung. I Coulter et al (2010) sitt studie av mentalt tøffe utøvere ble foreldrene sitt på som sentrale aktører ved at de la til rette for en positivt hjemmemiljø for utøverene som bar preg av struktur, utfordringer, samtidig som det var verdiskapende. Han presiserte foreldrenes viktighet av å støtte ungene til alle tider som var med på å utvikle barnas selvtillit. Det kan virke som om Riise og Søderlund besitter en større tro på egne ferdigheter for barndommen av. De satt seg tidlig klare mål og hadde troen på at dette var oppnåelig, en tro de også klarte å beholde – ved hjelp av god støtte fra signifikante nære – i møte med motgang, sportslig så vell som utenomsportslig.

*«Foreldrene mine var ikke særlig interesserte og så meg sjeldent spille kamper»
E.Thorstvedt, 2013.*

I følge Weinberg & Gould (2006) er det også flere måter å bygge opp mestringsstroen hos utøvere på: Tenke selvsikkert, fokusere på måloppnåelse, optimalisere fysisk form og forberedelser.

Det å være forberedt gir oss mennesker selvtillit i og med at vi har gjort alt som er mulig for å oppnå suksess. En plan gir oss selvtillit fordi da vet man hva man skal gjøre. Mange utøvere entrer en konkurransesituasjon uten en strategi som kan virke negativt inn på mestringsstroen

før en eventuell konkurransesituasjon (Gould & Weinberg,2001). Alle intervjuobjektene prater om viktigheten av å være godt forberedt, og hvor essensielt det er for å besitte en god selvtillit:

"Noen er jo født med en enorm selvtillit virker det som, men noen må føle at de har gjort det de skal gjør for å ikke frykte det som kommer.

Jeg var en spiller som måtte legge ned det arbeidet som måtte gjøres for å være klar."

E. Thorstvedt, 2013.

Å være i best mulig fysisk form er en nøkkelfaktor for å føle mestringstro. Utøvere i de fleste idretter i dag trener året rundt for å forberede styrke, utholdenhet, fleksibilitet, og de rangerer fysiske forberedelser som en nøkkelfaktor for å føle seg selvsikker. Å optimalisere sin egen fysiske form er essensielt for å være godt forberedt som igjen er med på å fremheve egen mestringstro og mentale tøffhet(Weinberg & Gould, 2001). Riise forteller at han alltid er nøye med å forberede seg godt og at han har forskjellige ting han må gjøre foran hver kamp. Dette går på alt fra det fysiske til det mentale. Fysisk ved å drikke/spise godt og påpasselig med å få nok søvn, og mentalt ved å – før kampstart – gå igjennom aktuelle hendelser som kan forekomme under selve kampen.

"Ved å være profesjonell skaffer du deg selv en trygghet om at du er godt forberedt og dette smitter igjen positivt over på selvtilliten." John. A.Riise, 2013.

Thorstvedt forteller at for han betydde det veldig mye å være godt forberedt. Til og med så mye at han gjorde for mye mer enn det som var nødvendig for å føle seg mentalt klar. Han tenker da på harde økter dagene før kamp eller knebøy som han ikke fikk gjort det tidligere i uken. Søderlund er også veldig klar på at for han ligger mye av den mentale styrken i å mestre det fysiske og tekniske fullt ut i fra de evenen han besitter. Det som gir han selvtillit er å vite at han er i form, og jo mer selvtillit han har jo mer tør han å prøve på fotballbanen.

5.5 Kontroll på utenomsportslige faktorer

Kontroll er omfanget av i hvilken grad en utøver føler de har i kontroll over eget liv. Noen utøvere føler de kan forme og påvirke det miljøet de er en del av, at de kan utgjøre en forskjell og oppnå det som er ønskelig. I motsatt ende har du de utøverne som føler at utfallet av aktuelle hendelser er utenfor deres personlige kontroll, og at de ikke har mulighet til å forandre eller påvirke resultatet (Clough & Strycharczyk, 2012).

Husker perioden min i Italia som en meget tøff periode. Det var mye utenomsportslig rot og jeg var lite sosial både på og utenfor banen i forhold til det jeg var vant til hjemmefra.
A.Søderlund, 2013.

Søderlund sin verste tid som fotballspiller i Italia bar preg av perioder uten lønn og utenomsportslig rot. Språket var vanskelig og de fleste snakket dårlig engelsk. Etersom han regner seg selv som en sosial person var det tøft å ikke ha folk rundt seg. Søderlund hadde i denne perioden lite kontroll over utenomsportslige faktorer - som var viktig for han for å ha kontroll over - for å prestere optimalt. Det var lite han kunne gjøre for å forbedre forholdene, noe som førte til at han hadde lite kontroll på egne prestasjoner og sin egen framtidige suksess. Dette vil i følge Clough & Strycharczyk (2012) øke stressnivået på en måte som kan føre til negative konsekvenser.

Søderlunds kanskje beste periode som fotballspiller var årene etter at han flyttet hjem fra utlandet. Det å komme til trygge omgivelser med venner og familie gav en rask overføringsverdi til hans prestasjoner på fotballbanen, samtidig som han hadde opparbeidet erfaringer fra utlandet:

"Jeg utviklet evnen til å klare meg mye mer aleine, å gå mine egne veier. Og har jeg problemer så er det sjeldent jeg trenger andre for å fikse det. Hadde jeg blitt i hjemme i Haugesund hele tiden er det ikke sikkert jeg hadde opparbeidet meg denne evnen."
A.Søderlund, 2013.

Det kan virke som om Søderlund utviklet en bedre kontroll ved å flytte hjem til Norge. De med høyere nivåer av livskontroll føler suksess er opp til dem selv. De vil ikke trenge oppmuntring eller støtte fra andre for deres indre tro er nok (Clough & Strycharczyk, 2012).

Han følte han kunne påvirke det miljøet han var en del av på en helt annen måte og at hans personlige handlinger utgjorde en forskjell.

"Jeg presterer mye bedre på banen når det utenomsportslige er fungerende, da har jeg en ro og trygghet med meg ellers i livet som gir en overføringsverdig på fotballbanen". John A. Riise, 2013.

Riise presiserer hvor viktig det er å ha kontroll på livet utenfor banen, og hvor essensielt det er for en idrettsutøver å generelt nyte livet og overføringsverdien dette har på det sportslige. Han er veldig bestemt når han sier at å ha et liv utenom fotballen der en kan slappe av betyr mye for han som fotballspiller. Han husker sin første periode som ung fotballproff i Monaco, hvor det var harde måneder uten familie og venner i et land der få pratet engelsk. Det var tøffe tider og dette preget prestasjonene. Men det å oppleve en sånn periode gjør at en vokser ganske raskt og lærer å ta vare på seg selv. Dette samtidig som familie og venner begynte å komme på besøk oftere ga han etter hvert en større trygghet, noe som ga utslag på hans sportslige prestasjoner.

I følge Clough og Strycharczyk (2012) skiller vi mellom livskontroll og emosjonell kontroll. *Livskontroll* tar for seg mye av det mange forbinder med kontroll, nettopp dette med at utøverene har kontroll på de faktorene som påvirker ens oppførsel og prestasjoner. Intervjuobjektene har alle en sterk indre tro på at deres egne prestasjoner er opp til dem selv og deres egen innsats og evne.

«Etter en kamp hvor jeg hadde gjort en stor tabbe funket det veldig for meg å legge meg helt flat. En keeperkollega av meg var totalt motsatt, han skulle alltid skylde på alle andre enn han selv, det funket for han» E.Thorstvedt, 2013.

Thorstvedt forteller om en keeperkollega som alltid skyldte på alle andre enn seg selv ved tabber, i forskjell til han selv som alltid la seg flat. Dette var noe som funket for han.

I Weiners (1972) attribusjonsteori forsterker han viktigheten av internt og eksternt fokus. Weiner mener utøvere som føler de kan kontrollere sin egen skjebne vil relatere suksess og nederlag til det interne fokuset. Disse utøverene vil lykkes fordi de har talent og jobber hardt. I forskjell vil utfallet med et eksternt fokus være avhengig av vanskelighetsgraden på selve oppgaven og flaks. Når Thorstvedt mislyktes var det – som han selv sier – fordi han ikke

hadde evenene som skulle til. I forskjell til Thorstvedt viser hans landslagskollega tegn til et eksternt fokus ved å hele tiden skylde på alle andre når han gjorde tabber. Weiner (1972) mener dette skiller den mentalt tøffe utøveren fra de mindre mentalt tøffe. Den mentalt tøffe utøveren er villig til å akseptere konsekvensene av sine handlinger, både gode og dårlige.

Emosjonell kontroll sier noe om i hvilken grad en har kontroll på egne følelser og i hvilken grad en viser sin emosjonelle tilstand til andre (Clough & Stycharczyk, 2012). John A. Riise forteller at ofte når ting ikke går på skinner og formen er dårlig at han føler for å ligge i sengen. Men det han har en evne til – ved bruk av selv-dialog – å snu slike tanker om til noe positivt og konsentrere seg om oppgaven som ligger foran han. Konsentrasjon er evnen til å være fokusert på aktuelle oppgaver, og opprettholde det fokuset over lengre perioder (Weinberg & Gould, 2001). Å være i stand til å holde fokus spesielt i møte med motgang blir rapportert til å være en viktig attribut inn mot mental tøffhet (Jones et al., 2002, 2007; Gucciardi et al., 2008). En strategi som blir identifisert som viktig med tanke på å holde fokus vil være selvdialog (Coulter et al., 2010). Å kunne utvikle et sett med verbale og positive personlige nøkkelpunkter vil hjelpe aktuelle utøvere med å opprettholde fokus. Coulter et al (2010) mener slike verbale nøkkelpunkter kan enten være motiverende ("Dette går bra") eller som i Riise sitt tilfelle, intruksjonelle ("Hold fokus på ball, jeg må trene i dag for å ta igjen konkurrentene mine"). Slike motiverende og instruerende selvdialoger kan være behjelpelig for den aktuelle utøveren med å oppnå den rette mentale tilstanden. Dette kan for noen være nødvendig for å forberede seg til kamp og tøffe perioder. Riise vet at ikke alle idrettsutøvere har dager hvor de er 100 % motivert. For å ta igjen konkurrentene sine er han veldig klar på at det er på disse dagene han må ta tak i seg selv. Det er da han tar innpå/drar ifra. Innenfor eksisterende litteratur vil slik "utholdenhet" og evne til å fokusere selv om han blir distraheret av destruktive tanker, være evner som blir assosiert med mentalt tøffe utøvere (Bull et al., 2005; Jones et al., 2002,2007).

"Hadde jeg spilt en dårlig kamp ble jeg veldig emosjonell og slet med å skjule dette. Jeg fikk som regel en enorm ødeleggelsestrang." E.Thorstvedt, 2013.

Thorstvedt kunne fortelle at spesielt i ung alder ble han veldig emosjonell etter dårlige kamper og han slet med å skjule dette. Han kunne i dager etterpå være helt fjern og bare sitte i en stol og tenke fotball, spesielt i vanskelige perioder. Dette viser tegn til å ha mindre nivåer av emosjonell kontroll.

5.6 Er Mental Tøffhet noe som kan utvikles?

Det store spørsmålet er jo om mental tøffhet er et produkt av genetikk og arv, eller noe som er utviklet over tid? Resulterende funn i studier bekrefter tydelig påstanden om at mental tøffhet er noe som kan utvikles (Bull et al. 2005; Connaughton et al. 2008b, 2010; Gucciardi et al 2009e; Thelwell et al. 2010). Dette bekreftes også i Horsburgh et al (2009) studie hvor han kunne vise til – ved hjelp av et tvillingstudie- at mental tøffhet ikke bare er et genetisk komponent, men også påvirkes av miljømessige faktorer. Bull et al. (2005) var en av de første til å forske på faktorene som påvirket utviklingen av mental tøffhet. De fokuserte på cricket for å få en forståelse på hvordan mental tøffhet kunne utvikles mer systematisert. I følge Bull et al. (2005) spilte miljøet til den aktuelle utøveren en stor rolle og la til rette for utviklingen av mental tøffhet. Han foreslo at det var nødvendig for en spiller å være knyttet opp mot et miljø som ga utøveren maksimale muligheter for å utvikle karakter, holdning og ønske om suksess og ferdigheter som er essensielle for å takle fremtidige utfordringer i karrieren. Thorstvedt prater om hvor seriøst han tok treningene, og hvor essensielt et godt treningsmiljø betyr for et lag.

"En ting med meg var at jeg alltid skulle gjøre mitt beste, om det var jr trening eller landslagstrening. Enten 100 % eller ingenting" E. Thorstvedt, 2013.

"Dette med omgivelser i hverdagen er enormt viktig. Spesielt i et lag, hvor det kan være litt kødding på andres premiser og slikt, men så lenge folk backer hverandre opp når det går litt imot " E. Thorstvedt, 2013.

E. Thorstvedt er klar på at dette med å være del av et sunt og åpent keeperteam var viktig for han som fotballkeeper og han dro spesielt nytte av de rådene han fikk av sin keepertrener Kjell Skaue Andreassen under oppholdet i Viking FK:

"Kjell S. Andreassen var ekstremt klar på at jeg skulle omgås folk som gav meg påfyll av energi. De som tappet meg for energi skulle jeg bare drite i" E.Thorstvedt, 2013.

Dette var en holdning E. Thorstvedt har beholdt siden, og som var med på å hjelpe han gjennom vanskelig perioder som utenlandsproff og landslagskeeper for Norge.

Gucciardi et al (2009) forsket på selve utviklingen av mental tøffhet basert på Gucciardi et al's (2008) elleve nøkkelkarakteristikker for mental tøffhet (Selvtillit, motivasjon, konsentrasjon, holdning, utholdenhet, håndtere press, personlige verdier, arbeidsmoral, emosjonell og sports intelligens og fysisk tøffhet). Det kommer frem i studiet at disse kvalitetene allerede utvikles ut i fra erfaringer en opparbeider seg i tidlig barndommen hvor foreldrene spiller en signifikant rolle. Strategier som inkluderer emosjonell støtte og oppmuntring sørger for at barn lærer av ulike erfaringer, motgang, utfordringer og press. E. Thorstvedt forteller at spesielt i barndommen var han mye overlatt til seg selv. Ettersom verken foreldrene eller signifikante andre støttet han noe særlig opp fra barndommen av er det naturlig å tro at dette påvirker hans mentale tøffhet på en negativ måte. Han sier selv at han var veldig glad i den annerkjennelsen han fikk av å prestere på fotballbanen og at han kunne føle seg som verdens mest usle menneske om det gikk dårlig.

Thelwell et al (2010) mente også en sterk arbeidsmoral og et høyt nivå av selvtillit er faktorer som påvirkes og har sitt utspring fra et sterkt miljø/familiemiljø. Dette bekreftes når Riise forteller om hvordan han kan takke det familiære miljøet som ung gutt for den karrieren han besitter i dag. Riise har utviklet en sterk karakter, hard arbeidsmoral og høy selvtillit. Mye av dette mener han kommer fra miljøet han var en del av som ung.

"Jeg hadde kompiser som var like ivrig som meg, men ikke like talentfull. I tillegg hadde jeg en trener som stilte opp kl 07.00 om morgenen for å drive teknisk trening. Alt lå litt rette for at jeg skulle bli god". John A.Riise, 2013.

Ifølge Thelwell et al.(2010) er trygt treningsmiljø med på å legge til rette for utvikling av utholdenhet hos utøvere samt en god holdning i møte med utfordringer. Det kommer tydelig frem en form for stahet liggende i Riise som gjør at han alltid skal være best, og er han ikke best gjør han det som skal til for å bli det. Dette kommer tydelig frem i følgende sitat:

"Vi fikk et billiardbord på treningsfeltet. Jeg var så dårlig at jeg kjøpte meg et billiardbord hjemme kun for å trene. Jeg skulle bli den beste på laget i billiard". John A.Riise, 2013.

Som nevnt mente Bull et al.(2005) det var viktig å utvikle et miljø hvor utøvere kunne få maksimalt utbytte i utviklingen av holdning og karakter. Men de klarte ikke å identifisere eller å forklare hvilket type miljø som kunne være med på å utvikle en varig form for mental

tøffhet. Påvirkning av familie ble registrert som en viktig faktor men på hvilken måte er enda noe uklart. Thelwell (2010) mente en sterk arbeidsmoral og selvtillit kom fra et sterkt familiemiljø. I følge Connaughton et al.(20098b) ble foreldre sett på som en ressurs av kunnskap, inspirasjon og oppmuntring som la til rette for essensiell påvirkning i barnas utvikling av selvtillit til å nå mål, at de besatt unike kvaliteter og et umettelig ønske om suksess. Søderlund er klar på hvor viktig foreldrene har vært for hans fotballkarriere:

"Det er de som støtter meg og sier hva jeg kan gjøre bedre. Setter stor pris på dem. Far var treneren min frem til jeg var 16 år og hatt en enorm betydning. Han har alltid støttet meg, spesielt når jeg var i utlandet og slet litt. Ingen tvil om at han er den viktigste personen og grunnen til at jeg er kommet ditt jeg er i dag." A. Søderlund, 2013.

Riise bekrefter også familiens rolle i hans karriere som fotballspiller:

"Mor pushet meg. Vi hadde en bakke der vi bodde og hun stilte seg på toppen og tok tiden, da var jeg 13 år. Hun fulgte meg opp fotballmessig og sørget for at jeg fikk trene med lag som var eldre enn meg slik at jeg skulle få den rette utfordringen. Hun stilte og stiller alltid opp for meg og det er en trygghet som ga – og fortsatt gir – meg selvtillit den dag i dag". John A. Riise, 2013.

Gucciardi et al.(2009e) mente at for å utvikle mental tøffhet var det viktig å bli pushet på trening av trenere og lagkamerater på ulike øvelser, samtidig som at en fikk erfare øvelser på treningsfeltet som stimulerte konkurransepress og angst. Riise forteller at moren hele tiden sørget for at han fikk trene med lag som var eldre enn han selv for nettopp å få den rette utfordringen.

5.6.1 Har barrierebrytning overføringsverdi inn mot mental tøffhet?

Thorstvedt kunne fortelle at for han var det å bryte barrierer en viktig nøkkelfaktor for hans utvikling av mental tøffhet. Dienstbier (1989) utviklet teorien om fysiologisk tøffhet som tar for seg nøkkelobservasjoner knyttet opp mot stress og motstandsstyrke. Dienstbier så på forholdet mellom spenning og fysiologisk tøffhet ved å observere menneskers biologiske reaksjoner i møte med stress. Stress er en situasjon et individ ser på som enten truende eller

skadelig (Dienstbier, 1991). Teorien til Dienstbier (1989) er med på å forklare hvorfor utøvere som trener regelmessig, som for eksempel å svømme i kaldt vann, senere vil vise en hyppig og intens kontroll av adrealin gjennom stressfulle oppgaver.

"Jeg hadde høydeskrekk, så da sprang jeg opp på preikestolen (604moh, snl.no), satt meg på kanten av stupet og kikket ned. Jeg brøt en personlig barriere og "ofret" noe som overgikk min egen komfortsone. Jeg har tro på at det å bryte barrierer i det "vanlige" livet kan ha en overføringsverdi inn mot idretten". E.Thorstvedt, 2013.

Thorstvedt forteller hvordan han bevist gikk opp på flere høye fjellkanter for å bryte personlige barrierer og jobbe med seg selv mentalt for å kunne håndtere de stressfaktorene dette medførte. Thorstvedt opplever store høyder som truende og er med på å fremkalle ulike stressfaktorer hos han. I følge Dienstbier (1991) utskilles Adrealin, noradrealin og Cortisol i binyrbarken i møte med stressfulle hendelser. Og etter en slik stressfull hendelse vil kroppen forsøke å komme tilbake til homostease. Å utsette seg for ulike barrierebrytninger vil i følge Dienstbier (1989) forsterke prestasjonen i andre stressfulle hendelser fordi det er med på å forsterke kroppens evne til raskere komme tilbake til homostease etter opplevd stress. Thorstvedt forteller at denne eksponeringen av – det han vurderte som - stressfulle hendelser var med på å gjøre han til en mentalt tøffere fotballspiller som støttes opp i Dienstbiers teori.

5.6.2 Hvordan påvirkes mental tøffhet av motgang tidligere i karrieren?

Ulike forskere har identifisert tanken om kritiske livshendelser - både sportslige og utenomsportslige – kan være med på å legge til rette for utvikling av mental tøffhet (Coulter et al, 2010) . Thelwell et al. (2010) mente at utviklingen av mental tøffhet ble påvirket av positive og negative erfaringer både sportslig og utenomsportslig. Dette kunne være alt fra å flytte hjemmefra som ung, skillsmisser hos signifikante nære og negative erfaringer innenfor den aktuelle idretten.

"Jeg har jo vært med på en god del i utlandet opp igjennom årene og lært meg hvor mye mer kynisk fotballen er der ute i forhold til Norge. I Italia gikk jeg ett år uten å få lønn samtidig som jeg ikke trivdes særlig utenfor banen. Der ute var du ikke venner med de andre på laget på samme måte som man er her i Norge. Der ute er det

prinsippet om den sterkeste som overlever. Det er så mye mer av dette i utlandet. Så du kan si jeg har opplevd det "verste" om du kan kalle det det, og sitter på rikelig med erfaringer knyttet til dette og ser på meg som ganske tøff i skallen av den grunn."A.Søderlund, 2013.

Søderlund prater om hvordan hans utenlandsopphold var med på å utvikle hans mentale tøffhet. Han flyttet for første gang hjemmefra som en ung og urutinert 19-åring til Italia for å prøve lykken som fotballspiller. Før dette forteller han at – som nevnt tidligere – han var en spiller preget av lav selvtillit som under sin første A-lagstrening falt igjennom nettopp på grunn av det. Italia beskriver han som en svært tøff periode. Men han var hele tiden innstilt på å jobbe seg igjennom motgangen som oppsto. I følge Clough og Strycharczyk (2012) vil en utøver som besitter sterk motstandsstyrke ikke være redd for å møte hindringer som kan dukke opp i treningshverdagen, på kampdag eller andre hverdagslige utfordringer. Søderlund er veldig klar på at han ble mental tøffere av årene i Italia. Dette kan forklares ut i fra Richardson`s (2002) konstruerte modell som tar for seg prosessen med utviklingen av motstandsdyktige kvaliteter. Søderlunds komfortsone (Biopsychospritual homeostasis) ble under oppholdet i Italia utsatt for utenomsportslige forstyrrelser, forstyrrelser som slo han utenfor sitt homostease nivå. Men han viser tydelig tegn til "Resilient reintegration", som vil si at han kom tilbake med et høyere homostease nivå en tidligere, noe som er med på å forklare hvorfor han nå regner seg selv som mentalt tøffere. Thorstedt anser debuten sin for Tottenham Hotspur som karrierens mest negative opplevelse, men han er også veldig klar på at han ikke ville vært den foruten.

"Skuddet som jeg slipper inn skal jeg ta, jeg legger meg flat. Et par dager etterpå spilte vi mot Monaco og vi tapte 3-0. Da tenkte jeg om det var rett av meg å dra til Tottenham. Men så begynte vi å vinne og da var plutselig alt greit. Det gav meg en enorm ballast å være i gjennom noe sånn". E.Thorstvedt, 2013.

Også Thorstvedt viser tegn til "resilient reintegration", hvor han etter en svært uheldig debut klarer å komme tilbake med et høyere homostease nivå en tidligere.

5.6.3 Kan mental tøffhet stagnere?

Connaughton et al. (2010) mente mental tøffhet var på sitt sterkeste etter å ha konkurrert på det høyeste nivået i ca 3 år, og når det først var tilegnet, så var det nødvendig å opprettholde med innsats eller så ville det forsvinne. Opprettholdelse oppnåde en ved bruken av mentale ferdigheter og strategier som visualisering, målsetting og selv-dialog, et sterkt sports- og ikke-sportslig sosialt nettverk, samtidig som en måte bevare den korrekte balansen mellom livet på banen og livet utenfor:

"I ungdommen prøvde jeg alt av teknikker for å takle min nervøsitet. Som for eksempel å ligge på et mørkt rom og høre på musikk. Men dette funkete like dårlig som tilfellet var med mange andre desperate forsøk. Det å lete etter godfølelsen tok ekstremt med energi, og det funkete dårlig. Så etter hvert skjønnte jeg at det var best å bare la kroppen overta og la mest mulig være opp til instinkt. Jeg kunne jo ikke foran hvert innlegg ha en intern dialog med meg selv om jeg skulle gå ut å bokse eller ikke. Jeg måtte bare overlate det til tilfeldighetene, noe som viste seg å funke veldig bra for meg." E. Thorstvedt, 2013.

Thorstvedt prater om prosessen han har vært igjennom som fotballspiller fra å være mer mental sensitiv til å bli mentalt tøffere. Tidligere kunne han bruke masse energi på teknikker for å takle sin egen nervøsitet før kamper. Men etter hvert klarte han å slå seg til ro med sin egen nervøsitet. Det kan virke som om Thorstvedt har utviklet sin mentale tøffhet over tid. Men han er også veldig klar på viktigheten av å opprettholdelse.

"Jeg tror fort du kan bli komfortabel og at du over tid kan bli dekadent. Derfor mener jeg det er viktig å ha noen vaktbikkjer/kulturbærere i en klubb som holder ting ved like" E.Thorstvedt, 2013.

Nylig forskning støtter tanken om at selv-dialog er positivt korrelert med mental tøffhet (Coulter et al., 2010). Å utvikle et sett med spesifikke verbale og positive nøkkelpunkter kan hjelpe en aktuell utøver med å holde fokus på en gitt oppgave. Thorstvedt forteller hvordan han hele tiden pratet med seg selv i kamp for å holde seg på tåhev:

"For å holde meg selv i gang var jeg påpasselig med å snakke høyt til både meg selv og forsvaret under kamper. Det hjalp også meg til å holde meg på tåhev. Og om vi scoret så passet jeg alltid på å feire sammen med de andre, rett og slett for å føle meg som en del av gjengen" E.Thorstvedt, 2013.

Slik selv-dialog ble sett på som en signifikant prestasjonsstrategi relatert positivt til mental tøffhet både i trening-og konkurransesituasjoner (Thomas et al, 1999). Det kan hjelpe utøveren med å oppnå deres optimale tilstand foran konkurranser eller i selve konkurransen. Thorstved forteller videre hvordan – da han drev på toppnivå- fokuserte på ulike mentale strategier og intervensjoner for å ikke selv bli dekadent. Som nevnt mente Connaughton et al.(2010) at ulike mentale ferdigheter og strategier ville være med på å beskytte og opprettholde høye nivået av mental tøffhet. E.Thorstvedt er veldig klar på viktigheten av å kunne visualisere:

"Visualisering er en populær ting i dag, også for ikke-idrettsfolk. Jeg mener når du skal visualisere så er det viktig å legge inn hinringer som du må overkomme. Studier viser til at studenter som visualiserer drømmejobben etter endt skolegang faktisk bruker mindre tid på skole enn de som legger inn hindringer som kan oppstå" E.Thorstvedt, 2013.

Visualisering blir av Clough og Strycharczyk (2012) sett på som en oppmuntrende aktivitet på høyre-siden av hjernen – relatert til kreativitet og følelser. Det lar vedkommende være fri til å fokusere på å overkomme frykt, oppnå innsikt knyttet til emosjonell angst eller å fokusere på et aktuelt mål en vil oppnå.

6.0 Sammenfattende oppsummering:

A. Hva vil det si og være en mentalt tøff fotballspiller ?

Mental tøffhet er et begrep konstruert til å presentere varierte positive responser opp mot situasjoner som inkluderer evnen til å vedvare og nekte å gi opp (Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff, 1987), overvinne tilbakeslag og dårlige prestasjoner (Goldberg, 1998), håndtere press (Goldberg, 1998) og ikke la ugunstige situasjoner påvirke ens prestasjon (Gould et al., 1987). Jones et al (2002) foreslo egenskapene til en mental tøff idrettsutøver vil være en person som har evnen til å takle stress og resultatangst assosiert med høyt press i konkurranse-situasjoner.

Clough et al (2002) utviklet en modell knyttet opp mot mental tøffhet kalt C4 modellen som er svært dekkende i beskrivelsen av en mental tøff utøver. Ettersom mental tøffhet er psykologi relatert til menneskers kompleksitet vil ingen modell være fullstendig dekkende, men C4 modellen er knyttet til sentrale punkter opp mot mental tøffhet som selvtillit, forpliktelser mot aktuelle oppgaver, utfordringer og kontroll. En kombinasjon av disse faktorene er med på å gjøre en mental tøff utøver.

Kandidatene trekker frem selvtillit og mestringstro som essensielle faktor i beskrivelsen av en mental tøff fotballspiller. Søderlund nevner hvor viktig det er å ha troen på egne ferdigheter og at en kan prestere i fotball. Riise er også klar på at troen på seg selv en essensiell faktor for å være en mental tøff fotballspiller. Han presiserer også at for å opparbeidet seg nødvendig selvtillit er en avhengig av å være profesjonell som gir deg den nødvendige tryggheten som påvirker egen selvtillit på en positiv måte.

Videre nevner kandidatene at en mental tøff fotballspiller er en som har evnen til å håndterer press og stressfulle hendelser på en fordelaktig måte. Søderlund mener det er essensielt for en fotballspiller på høyt nivå å kunne håndtere stress og at dette er avgjørende for gode prestasjoner. Dette bekreftes av Riise som er klar på at det å mestre stress i forbindelse med kamper, treningshverdag og utenomssportslige hendelser er viktig for å kunne kalle seg mentalt tøff. Dette støttes også opp av Thorstvedt som anser en spillers mentale tøffhet som evnen til å takle ulike forhold som påvirker aktuelle situasjoner. Thorsvedt nevner også dedikasjon som en attribut hos en mental tøff fotballspiller. Han mener om du – som spiller –

legger mye av din verdi som menneske ut ifra hvordan du gjør det på fotballbanen, så mener han dette øker muligheten din for å lykkes.

Søderlund mener at en mental tøff fotballspiller også har evnen til å unne andre suksess noe han tror er viktig for selv å lykkes.

B. Hvilke faktorer oppgir fotballspillere som avgjørende for utvikling av mental tøffhet?

Studier bekrefter at mental tøffhet er noe som kan utvikles (Bull et al. 2005; Connaughton et al. 2008b, 2010; Gucciardi et al 2009e; Thelwell et al. 2010). Bull et al, (2005) mente miljøet den aktuelle utøveren var en del av spilte stor rolle, og er med på å legge til rette for utvikling av mental tøffhet. Thorstvedt sier dette med omgivelser i hverdagen er enormt viktig. Han er veldig klar på at de folkene han omgås med skal gi han påfyll av energi. De som tapper han for energi kvitter han seg med.

Gucciardi et al, (2009) og Thelwell et al, (2010) mente at nøkkelkarakteristikker for mental tøffhet har sitt utspring i fra et sterkt familiemiljø noe som også intervjuobjektene presiserer. Søderlund forteller hvor viktig foreldrenes rolle har vært i hans utvikling av en sterk arbeidsmoral og gode holdninger. Spesielt faren har alltid stilt opp og vært en slags mentor for han som har lagt til rette for selvtillit og god moral gjennom perioder med motgang. Gucciardi et al, (2009) mente det var viktig å bli pushet på av trenere, lagkamerater for å erfare konkurransepress å angst. Riise forteller hvordan moren hele tiden sørget for at han fikk trene med lag som var eldre en seg for å opprettholde den riktige utviklingen. Dette førte til at Riise alltid fikk de rette passelige utfordringene. Han forteller også viktigheten av å ha en mor som alltid stilte opp og at den tryggheten gav han selvtillit.

Thorstvedt forteller at for han var det å bryte barrierer en viktig nøkkelfaktor for hans utvikling av mental tøffhet. Dienstiber (1989) utviklet en teori om fysiologisk tøffhet som tar for seg observasjoner knyttet til stress. Ved å gjenta en stressfull hendelse vil det etter hvert resulterer i en hyppig kontroll av adrealin gjennom stressfulle oppgaver. Thorstvedt forteller om sin redsel for store høyder, og at han på grunn av dette oppsøkte høye fjelltopper for å utfordre seg seg med stressfull stimuli. Dette gjentok han ofte får å vende seg til nettopp det å håndtere stressfulle hendelser. Thorstvedt mente dette hadde en overføringsverdi inn mot idretten.

Det viser seg at motgang tidligere i karrieren kan legge til rette for utvikling av mental tøffhet (Coulter et al, 2010). Dette kan både være sportslig, men også utenomsportslig motgang

(Thelwell et al. 2010). Søderlund sier hans mislykkede utenlandsopphold som tenåring har vært med på å utvikle hans mentale tøffhet. Utenlandsoppholdet var preget av lite spilletid og utenomsporslig rot som slo han utenfor sitt homøostasenivå. Men han forteller at disse oppholdene gav han erfaringer som gjør han til en mentalt sterkere person i dag. Richardson (2002) kaller en slik reaksjon for "Resilient reintegration", som vil si han kommer i fra situasjonen med et høyere homøostasenivå en tidligere og med utviklede motstandsdyktige kvaliteter som har gjort han mentalt tøffere. Det som er interessante er at motstandsstyrke ikke er et personlighetstrekk hos en person, men en prosess hos hver enkelt som blir påvirket av miljøet den akutte omgås (Richardson, 2002).

Connaughton et al, (2008b) og Thelwell et al, (2010) mente negative utenomsporslige livshendelser også kunne være med å legge til rette for utvikling av mental tøffhet. Dette kunne være å flytte hjemmenfra i tidlig alder eller skillsmisse hos signifikante nære. Det kommer frem i intervjuene at to av kandidatene flyttet hjemmenfra i tidlig alder. Det som også er interessant er at to av kandidatene også hadde skilte foreldre uten at de nevner dette som positivt for utvikling av mental tøffhet. Men i følge Connaughton et al ,(2008) og Thelwell et al (2010) kan slike hendelser virke som katalysatorer i forsterkningen av mental tøffhet gjennom ulike stadier i en utøvers utvikling.

Det kommer tydelig frem at mental tøffhet er noe som krever opprettholdelse. Søderlund – som er inne i sitt andre år som eliteseriespiller i Norge - forteller at han føler han blir mer og mer mentalt sterkt. Dette bekreftes hos Connaughton et al (2010) som mente mental tøffhet var på sitt sterkeste etter å ha konkurrert på det høyeste nivået i tre år, og når det først var tilegnet, så var det nødvendig å opprettholde ved hjelp av visualisering, målsetting, selv-dialog, et sterkt sports- og ikke sportslig sosialt nettverk. Thorsvedt forteller om hvordan han bevisst prøvde å opprettholde sin mentale tøffhet. Han presiserer viktigheten av dette for en kan fort bli komfortabel, og over tid mener han en kan bli dekadent. Thorstvedt forteller om hvor påpasselig han var med bruken av selv-dialog med å snakke både til seg selv og lagkameratene under kamp. Riise og Søderlund forteller hvordan de visualiserer aktuelle hendelser i den forekommende kampen. Riise er også veldig bevist på at når han starter kamper med mange negative innvolvinger så blir han utrolig bevist på detaljer og han setter seg små målsettinger under resten av kampen for å komme i fokus. Disse detaljene er med på i følge Connaughton et al (2010) å opprettholde kandidatenes mentale tøffhet.

Kilder:

Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradigm. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 497-528). New York: Wiley.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. (4.utg.). Oslo: Gyldendal.

Feltz, D.L. (1984b). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W.F.

Gould et al., 1987; Loehr, 1986

Grønmo, S.(2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

Gucciardi, D.F Gordon, S., and Dimmock, J.A. (2008) "Towards an understanding of mental toughness in Australian Football", *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-81

Gucciardi, D.F Gordon, S., and Dimmock, J.A. (2009b) "Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football", *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 201-9.

Gucciardi, D.F Gordon, S., and Dimmock, J.A. (2009c) "Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis", *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307-23.

Gucciardi, D.F Gordon, S., and Dimmock, J.A. (2009d) "Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: II. A quantitative analysis", *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 324-39.

Johannessen, A., Kristoffersen, L. & Tufte, P.A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 4. Utgave. Oslo: Abstrakt Forlag

Kyllo, L.B., & Lander, D.M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 117-137.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. Utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., & Latham, G.P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.

Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Mento, A.J., Steel, R.P., & Karren, R.J. (1987). A meta-analytic study of the effects of goal-setting on task performance: 1966-1984. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 52-83.

Mason, J. (1996). *Qualitative Researching*. London: Sage Publications.

Peters, S. (2011) *The Mind Management. Programme for Confidence, Success and Happiness*. Vermilion: Ebury Publishing.

Reeves, C.W., Nicholls, A.R. & McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal of Applied Sport Psychology*. 21, s. 31-48.

Staub & J.M. Williams (Eds), *Cognitive sport psychology* (pp. 191-198). Lansing, NT: Sport Science Associates.

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1990). Athletic performance anxiety. In H.Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp.417-454). New York: Plenum Press.

Sagar, S., Lavelle, D. & Spray, C.M. (2007). Why young athletes fear failure: Consequence of failure. *Journal of Sport Sciences*. 25, s. 1171-1184.

Sagar, S & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 31, s.602-627.

Silverman D. (2010) *Interpreting Qualitative data – Third edition, Methods for analyzing talk, text and interaction*. London: SAGE Publications Ltd.

Thomas, P, Murphy, S and Hardy, L (1999) Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills, *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711

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

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse-en innføring i kvalitativ metode* (3. utg. ed.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS Bergen.

Vealey, R. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). New York: Wiley.

- Hull, C L (1951) *Essentials of Behavior*, Appleton-Century-Crofts, New York

Weinberg, R.S., Burton, D., Yukelson., & Weigand, D. (1993). Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 7, 275-289.

Weinberg, R.S., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (2002). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 14, 279-295.

Weinberg, R.S., & Butt, J. (2005). Goal setting in sport and exercise domains: The theory and practice of effective goal setting. In D. Hackfort, J. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport psychology*. (pp.129-146). Morgantown, WV: Fitness Informaton Technology.

Vedlegg 1



Forskningsprosjekt mentalt tøffhet blant Eliteidrettsutøvere 2013

Kjære utøver !

Bakgrunnen for at du er kontaktet er at vi ønsker din deltakelse i et forskningsprosjekt om mentale egenskaper og mentaltøffhet i idrett

Formålet med forskningsprosjektet er å få mer kunnskap om mentale egenskaper og mentaltøffhet i idrett gjennom å snakke med nåværende og tidligere toppidrettsutøvere .

Førsteamanuensis Rune Høigaard, Universitetet i Agder / Universitetet i Nordland og masterstudent Michaël Haukås ved Universitetet i Nordland er ansvarlig for denne undersøkelsen.

Michael Haukås spiller tippeligafotball for FK Haugesund, og er dermed selv toppidrettsutøver. Det er Michael som vil gjennomføre intervjuene og de vil danne utgangspunkt for hans mastergrad i idrett. Høigaard er veileder på dette mastergradsarbeidet.

Selve intervjuprosessen er kvalitativ som vil si at vi har en samtale hvor vi er interresert i å høre om dine tanker knyttet opp mot problemstillingen. Intervjuet vil bli en samtale mellom deg og Michael hvor samtalen vil bli tatt opp via en lydopptaker. De fleste spørsmålene er basert på at du skal reflektere og dele dine erfaringer knyttet opp til tema, ettersom vi ser på deg som en av Norges antatt mentalt tøffeste idrettsutøvere. Det finnes ingen rette eller gale svar, det er din oppfatning vi er ute etter. Vi regner med at selve intervjuet tar ca en time alt ettersom hvordan samtalen utarter seg.

Vi vil kontakte deg på telefon/mail for å avtale tid og sted for et eventuelt intervju. Vi er fleksible så enten kommer vi til deg eller så avtaler vi et egnet sted å møtes. Vi håper dette er noe du finner interresant å kunne tenkt deg å stille opp på, det hadde vært til stor hjelp.

Michaël Haukås Universitetet i Nordland Profesjonshøgskolen Idrettsseksjonen 8049 Bodø Tlf 41694288 Mikke_50@Hotmail.com	Rune Høigaard Universitetet i Agder Førsteamanuensis Gimlemoen 25, Kristiansand Tlf +47 38141253 Rune.Hoigaard@uia.no
---	--

Vedlegg 2

”Min livs mulighet”

Datoen er 2. september 2009 og jeg ligger på et hotell i Trysil. Klokken nærmer seg 09.00 og det er snart tid for frokost. Det er kampdag.

Mens jeg ligger å vente på at romkameraten min skal våkne går tankene over til dagens kamp. Den er viktig ettersom laget vårt ligger i nedrykksstriden og vi er avhengig av seier og tre poeng. Vi har vært i bra slag den siste tiden og selvtilliten i laget er høy, jeg er optimist. Tankene går etter hvert på mine egne oppgaver. Jeg har vært i god form den siste tiden både fysisk, teknisk og relasjonene til medspillerne mine har aldri vært bedre. Summen av dette har ført til seks mål på de siste syv kampene for meg personlig og jeg nyter virkelig å spille fotball for tiden.

Under frokosten er stemningen i laget bedre en noen gang. I etterkant av frokosten blir jeg tatt til side av treneren hvor vi har en samtale om lagets status. Han forteller meg at han er fornøyd med prestasjonene mine den siste tiden og ber meg forsette i samme spor ettersom han ser på meg som en nøkkelspiller i kampen om å unngå nedrykk. Denne følelsen av å være en sentral brikke i et lag gir meg trygghet og selvtillit til enda bedre prestasjoner på banen så vel som utenfor.

Det nærmer seg kampstart og jeg sitter i bussen på vei til stadion. Fokuset er – som foran hver kamp jeg spiller – på arbeidsoppgavene: Gjør det enkelt i begynnelsen, fortsett å skyte og ta jobben defensivt. Plutselig ringer telefonen, det er en agent. Han kan informere om at det vil være representanter for andre klubber på kampen i dag, norske og utenlandske hvor den ene klubben gikk seirende ut av et møte med selveste Manchester United i fjorårets Champions League. ”Spill bra”, sier agenten før han legger på.

Jeg blir helt satt ut, dette er min mulighet til å få oppfylt proffdrømmen, tjene gode penger, bli berømt og alt som følger med. Jeg merker fokuset forandrer seg radikalt, denne kampen må jeg bare gjøre det bra.

Lagmøtet før kamp flyr forbi uten at jeg i det hele tatt registrerer hva som blir sagt, er det dette som kalles å gå på autopilot? Tankene er rettet mot fremtiden og at jeg endelig skal få oppfylt guttedrømmen.

Vi går ut for å varme opp. ”Hvor sitter han eller er de kommet i flertall, følger de med på hvordan jeg varmer opp, vil de identifiserer seg før kamp, etter kamp eller ikke i det hele tatt” er bare noen av spørsmålene som dukker opp underveis. Det irriterer meg spesielt at jeg ikke vet hvor de sitter eller hvordan de ser ut. Jeg prøver å sjonglere enkelt med ballen, men klarer så vidt å holde den i luften. Hele kroppen føles anspent.

Kampen starter og jeg merker tidlig at alt er ikke som det skal. Jeg mottar ballen på midten og ser at en medspiller er ledig. Men fokuset er på å imponere de på tribunen. Jeg velger å dribble istedenfor, mister ballen og kontrung imot. Jeg mister ballen på mine fire første involveringer – noe som er ganske uvanlig til meg å være ettersom det å holde på ball vanligvis er en av mine styrker – og skjønner ingenting. Den indre dialogen begynner å bli svært så negativ. ”For et elendig mottak, skal jeg aldri lære, for et elendig skudd” osv. En angstfølelse dukker sakte med sikkerhet opp og jeg merker etter hvert at jeg blir redd for å få ballen. Min livs viktigste kamp er i ferd med å bli min verste.

Jeg valgte å fortelle denne historien fordi den har gjort et såpass sterkt inntrykk på meg som idrettsutøver. Dette var på en tid når jeg var i begynnelsen av 20 årene og hadde minimalt med erfaring fra toppnivå. Situasjonen stilte store krav til meg som både profesjonell idrettsutøver og menneske og har i ettertid gjort meg veldig oppmerksom på hvor viktig den psykologiske delen av det å være toppidrettsutøver faktisk er. På bakgrunn av dette har interessen for sportspsykologi vokst veldig hos meg og vil prege mye av dette essayet.

Vi lever i en verden hvor stress har blitt en del av hverdagen til ethvert menneske. Spesielt presset av å prestere på et høyt nivå i konkurransesport har økt betraktelig de siste årene som følge av mediaoppmerksomhet og pengene som er tilgjengelig innenfor sport. Sosiale verdier er preget av det å vinne og ha suksess innenfor konkurranser både for trenere og utøvere. Mennesker som ikke effektivt takler disse stressfølelsene vil erfare ikke bare en negativ prestasjonserfaring, men også mentalt stress og – enkelte ganger- fysiske lidelser. Så i den forbindelse er det greit å se på hvordan stress og angst faktisk defineres:

”Angst er en negativ emosjonell tilstand som karakteriseres ved nervøsitet, uro og blir assosiert ved aktivert anspenhet i kroppen. En kan skille mellom tilstandsangst og medfødt angst. Tilstandsangst er en midlertidig, stadig skiftende emosjonell tilstand av subjektive,

bevist oppfattede følelser av angst og spenning som er forbundet med aktivering av det autonome nervesystemet.

Medfødt angst er en adferdsmessig disposisjon som oppfattes som truende under omstendigheter som – objektivt – ikke er farlig, men som møtes med uforholdsmessig tilstandsangst. Mennesker med slik medfødt angst vil vanligvis besitte mer tilstandsangst i konkurransedyktige og evaluerende situasjoner en folk med lavere medfødt angst” (Spielberger, 1966. s.17)

Jeg ser på meg selv som et individ med en type svak medfødt angst mer en tilstandsangst og er avhengig av trygge rammer og omgivelser for å kunne by på meg selv. I denne teksten beskriver jeg mine handlinger fra selve kampdagen og hvordan jeg forberedte meg fram mot kampstart. Jeg vil nøye reflektere over mine handlinger underveis samtidig som jeg knytter det opp mot aktuell teori om hvordan de ulike tiltakene kunne vært håndtert annerledes.

Prinsippene angående feedback og forsterkning er blant de temaene innenfor sportsspsykologi som er mest utbredt. Og selve prinsippet av feedback er komplekst fordi folk kan reagere forskjellig på samme type feedback. Men den positive hensikten med det er å forsterke en utøvers selvtillit og motivasjon slik at vedkommende forsetter i samme spor, om det er ønskelig. Weinberg og Gould (2006) forklarer viktigheten av feedback på følgende måte:

*“Help participants by giving them information and feedback about the accuracy and success of their movements.
”Knowledge of results helps people improve performance by providing specific feedback regarding the correctness (or incorrectness) of their responses and by enhancing their motivation” (Weinberg og Gould, 2006)*

Jeg merket godt nettopp denne følelsen i møte med treneren etter frokosten hvor han fortalte hvor fornøyd han var med min prestasjon og hvor han anså meg som en nøkkelspiller i laget. Jeg fikk en følelse av å flyte på en bølge av selvtillit og var på dette tidspunktet sikker på at jeg ville avslutte sesongen bra, og ikke minst kampen som sto for tur.

Det sies at i fotball og i all idrett generelt er selvtillit noe av det viktigste en utøver kan ha. Uansett hvor talentfull en idrettsutøver er vil han ikke kunne prestere fullt uten en hvis grad av selvtillit. Dette fikk jeg så smertelig erfare selv. Det som kommer fram fra denne kampdagen er min vekslende selvtillit fra å være relativ høy – etter praten med treneren - til å

bli veldig lav etter den aktuelle telefonsamtalen. Årsaken til nettopp dette skal jeg prøve å se nærmere på samt hvordan dette kan og burde vært håndtert.

Vi hører mange idrettsutøvere som snakker om selvtillit og at dette er bra og ha, men en klar definisjon er allikevel vanskelig. Sportspsykologer som Weinberg & Gould (2006) definerer selvtillit som troen på at du suksessfullt kan prestere etter eget ønske. Og i tillegg kan høy selvtillit være – slik som jeg beskrev angst tidligere – noe du føler akkurat den aktuelle dagen, altså en form for tilstandsselvtillit, eller den høye selvtilliten kan være en del av din personlighet, altså mer en form for medfødt selvtillit (Vealey, 2001).

Det som skjedde med meg utover i kampen var at jeg – etter hvert som kampen gikk og prestasjonen min forverret seg – gradvis mistet selvtilliten. Da sier Weinberger og Gould (2006) at tankemønsteret begynner å bekymre seg over hvor dårlig en gjør det og hvor bra/dårlig andre synes vi gjør det. For meg personlig var tankene hele tiden rettet mot speidernes inntrykk av meg og hvordan jeg oppførte meg under denne kampen. Jeg hadde en følelse av at alt jeg utførte denne dagen ble analysert. Prestasjonen på banen, relasjon med medspillere, oppførsel på oppvarming og alt bare knyttet seg til slutt opp. Årsakene til hvorfor dette skjedde har opptatt meg en del. For jeg har alltid lurt på hvorfor utøvere – inkludert meg selv – som har de fysiske egenskapene som trenges for å være suksessfull, men mangler selvtillit i våres evne til å prestere og utføre disse egenskapene under press. Hva er det som gjør at angsten kommer og konsentrasjonssvikten som gjør at vi i kampens hete fokuserer mer på våre svakheter enn våre styrker? Er selvtillit noe som kan trenes på?

Mange tror at enten har du selvtillit eller så har du det ikke. Selvtillit kan forbedres gjennom bildebruk (praktisk og emosjonelt), selvtillitstenking, målsetting og til slutt å kunne forbedre seg i bruken av nettopp disse punktene (Weinberg & Gould). Det første punktet tar for seg prestasjonsfokuserede mål. I mitt tilfelle var jeg tidlig ute med å skulle gjøre det meste selv på banen for å imponere de på tribunen. Dette førte til feil på feil og selvtilliten dalte i takt med feilene. Løsningen herfra ville vært å sette meg kortsiktige mål gjennom kampen først og fremst fordi slike kortsiktige mål er lettere og oppnå, noe som igjen ville reaktivert selvtilliten min i løpet av kampen. Selvtillitstenking tar for seg tanken om å oppnå enkelte mål. I den aktuelle kampen lød tankene mine som følger: ”Jeg kan ikke tro at jeg klarte å slå den pasningen. Jeg kan ikke forstå hvorfor jeg spiller så dårlig som dette”. Ifølge Weinberg & Gould (2006) burde jeg skiftet tankemønsteret mitt til for eksempel: ” Ok, jeg har misset et par baller, da prøver jeg å gjøre det enkelt framover så kommer jeg fort inn i rytmen igjen. Bare behold roen nå så går dette bra”.

Det er tydelig at fokuset mitt i denne kampen gikk fra et mestringsorientert fokus over til et mer resultatrettet fokus. Burtons (1984, 1989) sier følgende om målsetting:

”Skulle utøverne i hovedsak fokuserer på resultatmål, kan det ofte oppstå urealistiske forventninger. Slike forventninger kan føre til lavere selvtillit, økt angst og lavere prestasjoner. Utøvere som fokuserer på mestringsorienterte mål derimot, får en mer realistisk forventning om framtidens resultater, og målene vil være mer fleksible og kontrollerbare. Dette kan være med på å redusere prestasjonsangsten, øke selvtilliten og motivasjonen, noe som igjen påvirker prestasjonen positivt.

Det som kjennetegner meg og er en av mine største styrker som fotballspiller er at jeg – i treningshverdagen og i kampsituasjoner – har evnen til å fokusere på detaljer som gjør meg til en bedre spiller. Fokuset har hele tiden vært mestringsorientert i form av hva kan jeg gjøre for og nettopp bli en bedre spiller. Men denne ene dagen, den ene kampen som skulle vise seg å være min viktigste – som fotballspillere vell og merke – skiftet jeg om til å bli resultatorientert. Jeg skulle imponere og gjøre alt selv i kampens hete. Jeg lyktes dårlig og dette medførte dårlige prestasjoner, angst og lav selvtillit. Jeg burde i kampens hete når ting gikk som verst fokusert på enkle oppgave, som å spille ballen rolig videre og jobbet hardt for på denne måten å bygge ny selvtillit til senere i kampen.

Mental kontroll blir ofte sett på som viktig for å lykkes i konkurranse både for lag og individuelle idretter (Nideffer, 1986). Dette betyr at en har utviklet evnen til å rette oppmerksomheten mot sentrale faktorer til riktig tid, og at en har egenskapen til å leve seg fullstendig inn i aktiviteten. Dette gjelder også evnen til ikke å la seg forstyrre av irrelevante ting. Forstyrrelser kan være av både ytre og indre karakter. Indre forstyrrelser kan dreie seg om negative tanker om seg selv eller redsel for ikke å lykkes. For å mestre dette, må en lære seg å takle disse forstyrrende elementer.

Effekten av å bli forstyrret av indre tanker har lenge vært undervurdert (Moran, 2004).

Golfspiller Doug Sanders sa dette etter en mislykket en meters putt i British Open 1970:

”Jeg gjorde den tabben at jeg begynte å tenke på hvilken publikumsseksjon jeg skulle hilse til”

Sanders gikk på den feilen å tenke på konsekvensene av seieren før den faktisk var i boks. Og litt av den følelsen jeg satt med før kamp var at nå skulle proffdrømmen komme i oppfyllelse. Jeg ble under kampen for opphengt av irrelevante tanker og fylte min egen kropp med unødvendig spenning. Og jeg har lurt en del i ettertid av denne kampen på hvorfor det har seg sånn at slike unødvendige irrasjonelle tanker dukker opp på slike svært upassende tidspunkter. Wegner (1994, 2002) har kommet med en interessant teori om at grunnen til at uønskede tanker dukker opp på de mest ubeleilige tidspunktene nettopp er det at vi forsøker å holde dem borte. Så når jeg i kampens hete var svært nervøs, kan paradoksalt nok det å prøve og ikke tenke på noe føre til at vi tenker desto mer på det. Så hvis du for eksempel tenker at nå må jeg ikke se på hvordan konkurrenten ligger an, er det nesten umulig og la være å kikke. Wegner forklarer dette med at når vi bevisst forsøker å endre tankemønster, vil underbevisstheten vår automatisk søke etter det vi i utgangspunktet ikke ville tenke på. Vanligvis vil det bevisste dominere over det ubevisste og vi klarer å fokusere skikkelig. Men spesielt når vi blir nervøse og merker et stort mentalt press, kan det ubevisste dominere det bevisste og de uønskede tankende vil styre.

"Ikke tenk på en blå elefant"

Det Wagner her kommer med er veldig interessant i forhold til min situasjon denne dagen og forklarer egentlig mitt tankemønster gjennom kampen. Jeg spilte på et nyopprykket lag som de fleste eksperter hadde tippet rett ned igjen etter endt sesong. Ergo, presset for å prestere var ikke særlig høyt, verken for meg eller for laget sin del. Dette førte til at vi kunne spille med lave skuldre gjennom hele sesongen og det bevisste regjerte over det ubevisste. Vendepunktet som forandrer situasjonen radikalt oppstår ved telefonsamtalen med agenten, og tankene om proffspill i utlandet, penger og berømmelse dukker opp. Jeg husker på dette tidspunktet at jeg faktisk prøver å holde fokus på selve kampen og at de utenomsportslige tankene som dukket opp prøvde jeg å skyve vekk. Men jeg merket etter hvert som kampen begynte et såpass stort mentalt press, spesielt for meg selv, og det ubevisste begynte å dominere og de uønskede tankende fikk fri utfoldelse.

Når jeg ser tilbake på denne dagen går de første tankene til en form for bildebruk hvor jeg prøver å se for meg ulike hendelsesforløp i kampen som kommer. Da har jeg som regel analysert motstanderne og spesielt motspillerne jeg skal møte i forkant og tenker ut ulike

måter å løse de aktuelle situasjonene jeg kan bli utsatt for. Weinberg (1981) forklarer bildebruk på følgende måte:

"Gjennom bildebruk kan du gjenskape tidligere positive erfaringer eller bilder av nye hendelser for å forberede deg selv mentalt foran en konkurranse" (Weinberg, 1981)

Når jeg reflekterer rundt dette i ettertid var nok ikke problemet det at jeg ikke var godt nok forberedt på motstander og motspiller. Problemene som oppsto kom i form av en sterk angstfølelse for ikke å prestere bra nok. Den tidligere tennisspilleren Chris Evert kom med et interessant utsagn angående dette:

"Before i play a match, I try to carefully rehearse what is likely to happen and how I will react in certain situations, also emotional. I see myself hitting crisp, deep shots from the baseline and coming to the net if I get a weak return. This helps me mentally prepare for a match. I feel like I've already played the match before I even walk on the court" (Tarshis, 1977).

Dette utsagnet tar for seg dette med å forberede seg ikke bare på hendelsesutfallet i en situasjon, men også emosjonelt. Og nettopp det å forberede seg emosjonelt er et punkt jeg fortsatt har mye å hente men noe som jeg også er blitt bedre på med årene. Det å kunne rekonstruere følelser som (angst, sinne, glede eller smerte) og tanker (selvtillit og konsentrasjon) gjennom en slik form for bildebruk ville kunne være til hjelp med å kontrollere slike tilstander (Weinberg & Gould, 2006). Nettopp dette kunne vært til hjelp for meg med å kontrollere følelsene som oppsto under den aktuelle kampen. Da ville jeg vært forberedt på hva som var i vente og vært i stand til og håndtert følelsene mer rasjonelt en det jeg faktisk gjorde.

Hele denne situasjonen stilte krav til meg som både idrettsutøver og menneske og hvordan en skal takle enhver situasjon på fotballbanen og ellers i livet. Den fikk meg også inn på tanker knyttet opp mot filosofiske synspunkter i livet generelt. Og jeg har spesielt latt meg fascinere av den greske filosofen Aristoteles (384-322 f. Kr). Vi mennesker rommer ifølge Aristoteles tre ulike elementer: Evner, følelser og holdninger som alle kan enten aktivere oss eller passivisere oss. Og interessant her – med tanke på mitt utgangspunkt – er når han sier at våre holdninger er vår måte å møte følelser på. Følelser vekkes i ulike situasjoner og aktiviteter og

våre holdninger er derfor en viktig side ved vår evne til å møte og mestre disse situasjonene. I min situasjon oppsto det en form for farefull hendelse som jeg fryktet og som påførte meg følelsen av angst, stress og det og til slutt å gå så langt som å "gjemme meg vekk" fra selve kampen. Aristoteles mener da at det er avgjørende viktig for vår evne til å mestre denne farefylte situasjonen og at vi kan omgås frykten. *"Blir frykten for stor, er vi feige", men har vi for lite frykt, bli vi dumdristige og lettsindige. Skal vi være tapre, kan vi altså verken ha for mye eller for lite frykt. Tapperheten er derfor den gyldne middelvei mellom feigheten og dumdristigheten",* sier Aristoteles.

På bakgrunn av dette er det åpenlyst at frykten før kampen - etter telefonsamtalen - ble for stor. Jeg ble feig. Vanligvis vil en kampsituasjon hos meg gjøre meg nervøs, passende nervøs. Jeg kjenner sommerfuglene i magen foran hver eneste kamp, men de har jeg kontroll på, også den dag i dag. Men den følelsen jeg hadde under denne aktuelle kampen var en følelse jeg aldri før hadde opplevd og var veldig uvant. Ettersom jeg besitter – som tidligere nevnt – en form for medfødt angst og er avhengig av trygge rammer og omgivelser for å prestere optimalt var dette en situasjon som var totalt ukjent for meg og skapte stor usikkerhet. Det sier seg selv at dette ikke var særlig gunstig og frykten bygget seg opp til å bli større en det jeg kunne takle. Aristoteles sier:

"Vårt ønske om anerkjennelse er adekvat når det hverken er for sterkt eller for svakt, ergo en middelvei. Middelveien går ikke mellom ekstremer. Det ekstreme gjør oss selvopptatt. Det gjelder å kunne møte og mestre en situasjon, relasjon eller aktivitet på en adekvat måte".
(Aristoteles)

Så skal vi mestre våre behovstillfredsstillelse på en god måte, gjelder det at vi verken lar oss styre av frykt eller skyver den bort, men at vi kan vise måte i vårt aksepterende møte med den.

Når jeg tenker tilbake på hendelsesforløpet i kampen var det nok ikke bare meg selv den dårlige prestasjonen gikk ut over. Fotball er lagspill med 11 andre spillere som skal fungere sammen som et lag og det stilles store krav til relasjonen spillerne imellom. En av de tenkerne som står sentralt i forhold til slik type relasjonsetikk er den danske filosof og teolog Knud E. Løgstrup (1905-1981). Våres liv er ifølge Løgstrup: *"Forviklet med den andres liv"*. Relasjonsetikk går inn på hvordan vi er utfordret som mennesker i situasjoner og relasjoner til hverandre. Løgstrup ("Ethiske begreper og problemer") snakker om interdependens og selvutilstrekkelighet. I interdependens er hovedpoenget at vi lever i gjensidig avhengighet av

hverandre. Denne avhengigheten er av en slik karakter at vi ikke kan klare oss alene, vi er selvutilstrekkelige. Denne avhengigheten og selvutilstrekkeligheten kommer til syne på mange vis, men er der alltid. Det er dette som ligger i ordet forvikling, at den enes liv er forbundet med og knyttet til med den andres.

Vi kan også trekke disse tankene opp mot relasjonene som oppstår innenfor lagspill, ikke bare selve relasjonen med mennesker for øvrig. Hovedpoenget til Løgstrup er at vi lever i gjensidig avhengighet av hverandre, og dette forekommer også i et lagspill som fotball. Hver enkelt spiller hver for seg i en fotballkamp er selvutilstrekkelig. Vi er avhengig av hverandre for å oppnå et godt resultat og vi holder noe av de andres prestasjon i vår egen hånd.

Angrepsspilleren er for eksempel avhengig av gode pasninger fra midtbanespilleren for å gjøre mål, mens midtbanespilleren er avhengig av gode løp fra angrepsspilleren for å kunne slå gode pasninger. I kampen i Trysil forspilte jeg denne relasjonen til mine lagkamerater. Istedenfor å spille videre på de gode relasjonene vi hadde opparbeidet oss imellom gjennom sesongen, ble jeg for egosentrisk. Jeg brøt den gode relasjonen vi hadde og satt meg selv i en posisjon som selvutilstrekkelig. Dette førte til både tap for meg personlig i form av en dårlig individuell prestasjon, men medførte også mine lagkamerater dårligere prestasjoner og vi tapte kampen.

Avsluttende ord:

Dette skrivet er med på å forklare psykologiens rolle innen for fotball og idrett generelt. Det er flere faktorer enn teknikk, taktikk og fysiologi som er avgjørende for en god prestasjon. Undertegnede sammenligner en idrettsutøver som med oppbygningen av et hus. Et hus består av en kjeller, en første etasje, andre etasje og et tak. Se for deg at en utøvers tekniske ferdigheter vil være kjelleren, andre etasje vil være utøverens fysiologiske egenskaper mens andre etasje er beskrivende for den aktuelle utøverens taktiske ferdigheter. Taket på huset vil være utøverens mentale egenskaper og mentale tøffhet. Uansett hvor flott kjeller, første og andre etasje det er på et hus, vil ikke det ha noe og si om du ikke har solid tak på huset. Uten et solid tak (i form av mentale egenskaper) vil det regne inn, og alt inventaret inne i huset vil etter hvert ødelegges.

