

"I have been here before in my head.

To everyone else, it is my first Olympics.

To me, it's my thousandth."

Mikaela Shiffrin



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

MASTEROPPGAVE

| | |
|--|--|
| Studieprogram: Master i utdanningsvitenskap kroppsøving/idrett | vårsemesteret, 2020 Åpen |
| Forfatter: Marte Høie Gjefsen | (signatur forfatter) |
| Veileder: Rune Giske | |
| Tittel på masteroppgaven: Mentale forberedelser hos eliteutøvere i skicross og alpint: Et kvalitativt studium av visualisering og selvmonolog Engelsk tittel: Elite athletes mental preparation in skicross and alpine skiing: A qualitative study of imagery and self-talk | |
| Emneord: mentale forberedelser, eliteutøvere, skicross, alpint, visualisering, selvmonolog, i form | Antall ord: 32 279 + vedlegg/annet: 1221 Stavanger, 12/06-20 |

Forord

Denne masteravhandlingen representerer avslutningen på min mastergrad i kroppsøving/idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger. Oppgaven er skrevet vårsemesteret 2020, og tilsvarer 40 studiepoeng.

Våren 2020 kommer til å gå inn i historiebøkene som den gangen jeg fullførte min mastergrad, men også våren Norge og verden ble utsatt for en pandemi. Covid-19 bidro til at jeg med god samvittighet ikke gikk glipp av sosiale sammenkomster, og til at jeg i prinsippet skulle hatt mye ledig tid til å fokusere på masteroppgaven. Det som er litt rart, er at når verden rundt stopper opp, merket jeg at også jeg stoppet litt opp. Motivasjonen for å skrive stoppet litt opp da pandemien traff Norge, og mange ble satt i karantene. Etter hvert klarte jeg å skifte fokus og kom godt igang med oppgaven igjen. Her var opphevingen av hytteforbudet etter påsken, en kjærkommen motivasjonsboost. Takket være svigers sin hytte i Hunnedalen, gikk skrivingen som en lek mellom toppturer på ski i påskesluj.

Jeg vil få takke min tidligere landslagskollega Hedda Berntsen for gode faglige diskusjoner. I tillegg må jeg få takke mine medstudenter for mental støtte og treningsøkter når behovet for litt bevegelse meldte seg. Jeg vil også takke veilederen min Rune Giske, for en utrolig base med fagkunnskap og interesse for temaet idrettspsykologi.

Avslutningsvis må jeg få skryte litt av meg selv. De første tre årene av studiet kombinerte jeg med satsing på skicross i verdenscupen, og jeg er nå utrolig stolt av å ha fullført en mastergrad på normert tid. Jeg har lært meg å være strukturert og fokusert, noe jeg tar med meg videre inn i arbeidslivet. Takk for meg!

Sandnes, 12. juni 2020

Marte Høie Gjefsen

Sammendrag

Formålet med denne masteravhandlingen var å se på hvordan eliteutøvere i alpint og skicross, forberedte seg mentalt på konkurransedagen. Hensikten med dette studiet var å undersøke på hvilken måte eliteutøverne gjør bruk av visualisering og selvmonolog i sine forberedelser. I tillegg til å se på om det var forskjeller mellom alpinistene og skicrossutøverne. Studien er bygget opp som en kvalitativ utredning, hvor det empiriske grunnlaget utgjøres av informantintervju med fire eliteutøvere med mesterskapsmedalje. Empirien blir diskutert i lys av to teoretiske modeller innenfor henholdsvis visualisering og selvmonolog. Den tematiske analysen avslørte at samtlige av utøverne i dette studiet benyttet mentale strategier og teknikker som tidligere har blitt identifisert i litteraturen.

Hovedfunn viste at samtlige av eliteutøverne i dette studiet gjør bruk av visualisering og selvmonolog i sine mentale forberedelser på konkurransedagen. Litteraturen har sett på elementene visualisering og selvmonolog adskilt. Dette studiet viser at det kan være en overlapp mellom disse elementene. Det ble funnet forskjeller på tvers av skicross og alpint i hva og når eliteutøverne visualiserte i forberedelsene på konkurransedagen.

Medaljevinnerne i dette studiet benyttet i stor grad positiv selvmonolog på konkurransedagen i form av instruerende selvmonolog, uavhengig av gren. Funnene i dette studiet peker på viktigheten av at mentaltreningen er kontekstualisert på den rette måten. Avslutningsvis viser resultatet at både selvmonologen og visualiseringen til eliteutøverne ble påvirket på konkurransedagen, når eliteutøverne opplevde at de var i form.

Nøkkelord: Mentale forberedelser, eliteutøvere, alpint, skicross, visualisering, selvmonolog, i form

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| 1.0 Introduksjon..... | 1 |
| 1.1 Bakgrunn for studien..... | 1 |
| 1.2 Studiens hensikt og avgrensning | 3 |
| 1.2.1 Problemstilling | 3 |
| 1.3 Oppgavens struktur..... | 3 |
| 2.0 Kontekst | 4 |
| 2.1 Skicross | 4 |
| 2.1.1 Konkurransformat..... | 5 |
| 2.2 Alpint..... | 6 |
| 2.2.1 Konkurransformat..... | 9 |
| 3.0 Tidligere forskning og teoretisk rammeverk | 11 |
| 3.1 Visualisering | 11 |
| 3.1.1 Teorier om hvordan visualisering fungerer..... | 14 |
| 3.1.2 Anvendte modeller..... | 17 |
| 3.2 Selvmonolog | 21 |
| 3.2.1 Selvmonologens natur..... | 22 |
| 3.2.2 Selvmonolog modell | 26 |
| 3.2.3 Forløpere til selvmonolog | 27 |
| 3.2.4 Selvmonolog og prestasjon | 32 |
| 4.0 Metode | 37 |
| 4.1 Ideografisk tilnærming..... | 37 |
| 4.2 Det kvalitative forskningsintervjuet | 38 |
| 4.2.1 Forskerens rolle og forforståelse | 38 |
| 4.3 Utvalg | 39 |
| 4.4 Datainnsamling | 40 |
| 4.4.1 Utvikling av intervjuguide og pilot..... | 40 |
| 4.4.2 Gjennomføring..... | 40 |
| 4.5 Analyse..... | 41 |
| 4.5.1 Transkribering | 42 |
| 4.5.2 Tematisk analyse | 43 |
| 4.6 Validitet, reliabilitet og overførbarhet..... | 44 |
| 4.7 Etiske overveielser | 45 |
| 4.7.1 Fritt informert samtykke og konfidensialitet..... | 46 |
| 4.7.2 Konsekvenser av deltakelse i studiet..... | 46 |
| 5.0 Resultat og tolkninger..... | 47 |

| | |
|---|----|
| 5.1 Eliteutøvernes visualisering | 47 |
| 5.1.1 Physical..... | 47 |
| 5.1.2 Environment | 48 |
| 5.1.3 Task | 49 |
| 5.1.4 Timing | 50 |
| 5.1.5 Learning | 52 |
| 5.1.6 Emotion | 52 |
| 5.1.7 Perspective..... | 54 |
| 5.2 Eliteutøvernes selvmonolog | 54 |
| 5.2.1 Personforløpere..... | 54 |
| 5.2.2 Situasjonsforløpere..... | 54 |
| 5.2.3 Kognitive mekanismer | 56 |
| 5.2.4 Motivasjonelle mekanismer | 56 |
| 5.2.5 Atferdsmekanismer..... | 58 |
| 5.2.6 Affektive mekanismer | 59 |
| 5.3 Visualisering og selvmonolog..... | 60 |
| 5.3.1 Mentale forberedelser når utøveren er i form..... | 61 |
| 6.0 Diskusjon..... | 62 |
| 6.1 Visualisering | 62 |
| 6.1.1 Physical..... | 63 |
| 6.1.2 Environment | 64 |
| 6.1.3 Task | 65 |
| 6.1.4 Timing | 67 |
| 6.1.5 Learning | 68 |
| 6.1.6 Emotion | 69 |
| 6.1.7 Perspektiv | 71 |
| 6.2 Selvmonolog | 72 |
| 6.2.1 Personforløpere..... | 72 |
| 6.2.2 Situasjonsforløpere..... | 73 |
| 6.2.3 Kognitive mekanismer | 77 |
| 6.2.4 Motivasjonelle mekanismer | 78 |
| 6.2.5 Atferdsmekanismer..... | 81 |
| 6.2.6 Affektive mekanismer | 82 |
| 6.3 Er det forskjeller mellom utøvernes forberedelser i alpint og skicross? | 84 |
| 6.3.1 Visualisering i alpint og skicross | 84 |
| 6.3.2 Selvmonolog i alpint og skicross..... | 85 |

| | |
|--|-----|
| 6.3.3 Påvirkes forberedelsene til eliteutøverne når de opplever at de er i form? | 88 |
| 7.0 Styrker og svakheter..... | 88 |
| 8.0 Oppsummering..... | 90 |
| 9.0 Referanser | 92 |
| 10.0 Vedlegg..... | 104 |

1.0 Introduksjon

Hva har Marit Bjørgen, Henrik Kristoffersen og Mikaela Shiffrin til felles? Disse utøverne har gjentatte ganger vunnet medaljer i store internasjonale mesterskap som de olympiske lekene (OL) og verdensmesterskap (VM) - de evner å prestere sitt beste når det gjelder, igjen og igjen. Det finnes mange utøvere som er like godt fysisk trent og har god nok teknikk til å vinne medaljer, men som ikke gjør det. Med bakgrunn i det faktum at det ikke er nok å være like godt trent fysisk eller ha tilstrekkelig tekniske ferdigheter for å vinne, har mentale teknikker de siste årene fått mer fokus i idrettsvitenskapen og eliteutøveres forberedelser. Et eldre studium av Orlick og Partington (1988) gjennomført på OL-deltakere, fant at elementer til suksess blant annet var mentale konkurranseforberedelser. Dette støttes av et nyere studium som fant at gullmedaljevinnere fra OL, benyttet mentale teknikker og forberedelsesstrategier i sine forberedelser til OL (Shannon, Gentner, Patel & Muccio, 2012). Til tross for at analysen til Shannon et al. (2012) avslørte fire hovedtemaer: Fokus på prosessen, visualisering, selvmonolog og målsetting, som viktige mentale ferdigheter i eliteutøverne sin forberedelse mot OL-gull, mangler det fremdeles en forståelse for helt konkret hvordan tankene og bildene brukes hos eliteutøvere på start. Dette danner grunnlaget for interessen for å finne ut mer om utøveres mentale forberedelser på konkurransedagen. Gjennom undersøkelsene i denne masteravhandlingen ønsker jeg å få en dypere innsikt i hvilke tanker eliteutøvere har i hode i sammenheng med blant annet mesterskap der kun topp tre gjelder og presset kanskje er enda høyere for å prestere hos utøverne.

1.1 Bakgrunn for studien

Mentale ferdigheter omhandler flere teknikker: Selvmonolog, visualisering og målsetting. Tidligere forskning på mentale ferdigheter har gjerne tatt for seg alle faktorene, men mest på "overflaten" og i form av gjennomsnittsverdier. En svakhet ved tidligere forskning på visualisering er at det er benyttet mye kvantitativ selvrapportering gjennom spørreskjemaer som for eksempel; modifisert Thought Occurrence Questionnaire (for sport: TOQ) (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000), Sport Imagery Questionnaire (SIQ) (Abma, Fry, Li & Relyea, 2002; Adegbesan, 2009; Bauchamp, Bray & Albinson, 2002; Kizildag & Tiryaki, 2012; Munroe-Chandler, Hall, Fishburne & Shannon, 2005). Videre har det blitt gjennomført relativt få kvalitative studier på eliteutøvere sin visualiseringsprosess (se Munroe, Giacobbi, Hall & Weinberg, 2000; MacIntyre & Moran, 2007a; 2007b; 2010). Spørreskjemaer har også

blitt benyttet i studier av selvmonolog. Den ene The Self-Talk Use Questionnaire utforsker dimensjonene hvor, når, hva og hvorfor, knyttet til selvmonolog (Hardy, Hall & Hardy, 2005), den andre tilnærmingen fokuserer på struktur og innhold i selvmonolog (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014; Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, 2012).

En konsekvens av nåværende litteratur med utstrakt bruk av spørreskjema, er at det foreligger begrenset forskning med detaljerte beskrivelser av hva og hvordan eliteutøvere visualiserer. I tillegg har utvalget i tidligere studier vært variert. Tidligere studier har sett på effekten av visualisering hos nybegynnere (Martin & Hall, 1995; Wakefield & Smith, 2009) samt unge utøvere i utviklingsfasen (Munroe-Chandler, Hall, Fishburne & Strachan, 2007). Flere studier refererer til at de har benyttet eliteutøvere som respondenter (Isaak & Marks, 1994; Mahoney & Avenier, 1977; Post, Simpson, Young & Parker, 2014; Reinboth, Haugen, Solheim & Høigaard, 2018; Salmon, Hall & Haslam, 1994), andre studier har tatt utgangspunkt i junior-eliteutøvere (Harwood, Cumming & Fletcher, 2004; Hřebíčková, Válková & Sigmund, 2014; Mamassis & Doganis, 2004; Munroe-Chandler et al., 2005; Vadocz, Hall & Moritz, 1997), eller ekspert-utøvere (Louis, Collet, Champely & Guillot, 2012; Van Dyke, Van Raalte, Mullin & Brewer, 2018). Det bør påpekes at flere av disse studiene opererer med utøvere helt nede på regionalt, college og nasjonalt nivå (Louis et al., 2012; Salmon et al., 1994; Van Dyke et al., 2018). Isaac og Marks (1994) studium fire (n=312) er kun 20 av utøverne på olympisk nivå, resten er på nasjonalt nivå og lavere. Lignende har Post et al. (2014) gjennomført et studium (n=15), der kun tre av utøverne hadde vært på olympisk nivå og samtlige av disse hadde lagt opp. Svært få studier har som vist blitt gjennomført utelukkende på eliteutøvere, som definert av kriteriene har konkurrert på *internasjonalt* nivå i sin respektive idrett (Vanden Auweele, Depreeuw, Rzewnicki, & Ballon, 1993). Et nyere studium så på hvordan visualisering ble benyttet på tvers av kjønn og type idrett (tennis, friidrett, svømming, volleyball, basketball), med et utvalg (n=151) av eliteutøvere på europamesterskap- til VM/OL-nivå (Kizildag & Tiryaki, 2012). Selv om noen av studiene er gjennomført på OL-utøvere, er det ikke gitt at utøverne har medalje.

Et litteratursøk i ERIC, SPORTdiscus og PubMed (se vedlegg av søkelogg), avdekker at det er gjennomført begrenset med studier på visualisering og selvmonolog fra 2006 og frem til i dag, i grenene alpint og skicross (Hřebíčková et al., 2014; Louis et al., 2012).

1.2 Studiens hensikt og avgrensning

Litteratursøket avdekker at det foreligger begrenset vitenskapelig kunnskap om visualisering og selvmonolog hos eliteutøvere generelt, og spesielt i alpint og skicross. På bakgrunn av dette er det behov for forskning som bidrar til dypere innsikt i eliteutøveres mentale forberedelser på en konkurransedag. Hensikten med denne masteroppgaven er derfor å undersøke hvordan eliteutøvere med medalje i OL eller VM forbereder seg mentalt på en konkurransedag, samt hva som karakteriserer visualiseringen og selvmonologen til eliteutøvere.

1.2.1 Problemstilling

Med bakgrunn i introduksjonen er det utarbeidet følgende forskningsspørsmål:

Hvordan forbereder eliteutøvere med mesterskapsmedalje i alpint og skicross seg mentalt på konkurransedagen?

Avgrensninger av forskningsspørsmålet

Gjør utøverne bruk av visualisering i forberedelsene i alpint og skicross - hvis ja på hvilken måte?

Gjør utøverne bruk av selvmonolog i forberedelsen i alpint og skicross - hvis ja på hvilken måte?

Er det forskjeller mellom utøvernes forberedelser i alpint og skicross - hvis ja hvilke?

1.3 Oppgavens struktur

Hittil har oppgavens tema og aktualisering blitt belyst, samt prosjektets forskningsspørsmål. I det neste kapittel vil konteksten for oppgaven presenteres, med en redegjørelse for grenene skicross og alpint. Videre blir de teoretiske rammeverkene i henholdsvis visualisering og selvmonolog, presentert i et teorikapittel. Metodekapittelet tar for seg studiens metodologi. Der blir metodevalg, utvalg, datainnsamling, analysen, overførbarhet samt etiske overveielser redegjort for. Etter metodekapittelet blir resultat og tolkninger presentert i et eget kapittel, der intervjupersonenes utsagn legges frem sammen med tolkninger. Utsagnene danner grunnlaget for diskusjonen, hvor eliteutøvernes mentale forberedelser diskuteres i lys av de teoretiske

rammeverkene, presentert i teorikapittelet. Avslutningsvis oppsummeres sentrale funn og implikasjoner for veien videre.

2.0 Kontekst

Innledningsvis ble det argumentert for hvorfor mentale forberedelser hos eliteutøvere er interessant samt behovet for forskning på eliteutøvere. På bakgrunn av at dette studiet undersøker eliteutøvere i skicross og alpint, vil disse grenene først blir presentert. Deretter i teorikapittelet presenteres tidligere forskning samt det teoretiske rammeverket dette studiet tar utgangspunkt i.

2.1 Skicross

Skicross er en olympisk gren innen freestyle i Norges skiforbund. Vinter-OL i 2010 i Vancouver, Canada var skicross for første gang på OL-programmet. En skicrossløype er bygd opp av snø (International Ski Federation [FIS], 2019a, s. 96). Løypen består av flere elementer som kan variere, med alt fra en kul til flere kuler etter hverandre (rollers). En utøver kan ta et valg om enten å single¹ eller doble² kuler som kommer i løypen, avhengig av farten og hva som er mest hensiktsmessig. I tillegg til kuler består løypen av ulike hopp. Hoppene blir kaldt “kickers”, “jump”, “step-up”, “step-down” alt etter hvordan utformingen på hoppene er.

På figur 2.1 er et eksempel på en seksjon fra en verdenscup løype i skicross, med en start seksjon som viser typiske skicross kuler.

¹ Single kuler, vil si at utøveren har som hensikt å ha kontakt med snøen hele veien i forseringen av kuler som kommer etter hverandre.

² Dobling av kuler vil si at utøveren hopper fra den ene kulen og lander på baksiden av kul nummer to.



Figur 2.1. Startseksjon av skicross verdenscupløype i Meiringen, Sveits.

I tillegg til hopp og rollers, er det svinger. Noen av svingene er like som i alpint, andre svinger kan være doserte eller negative svinger, vist i figur 2.2 og 2.3.



Figur 2.2. Negativ sving, Megeve i Frankrike.



Figur 2.3. Dosert sving, Aspen, CO i USA.

Skienes utøvere benytter er samme type som alpinistene kjører på i den tekniske grenen storslalåm (GS). Hansker, staver, ski støvler, hjelm og briller er også likt som i alpint (GS).

2.1.1 Konkurransformat

Utøvere har minimum 30 minutter tilgjengelig for å besiktige løypen, før første treningsrunde. I en besiktigelse, sklir utøveren rolig igjennom parti for parti i løypen, for å bli kjent med løypen. I tillegg er det pålagt at utøvere skal kjøre igjennom løypen minst en gang, før konkurransen kan starte (FIS, 2019a, s. 132).

I verdenscup er kvalifiseringen enten dagen før, eller samme dag som finalene kjøres (FIS, 2019c, s. 11). Kvalifisering gjennomføres ved at en og en utøver kjører løypen på tid alene.

Topp av 32 menn og 16 (eller 32) av kvinner etter kvalifiseringen går videre til finalene (heatene). Et heat består av fire utøvere. Utøverne starter på likt når gaten åpner seg. Gaten er navnet på hele startseksjonen, vist på figur 2.4. De fire utøverne som starter på likt får velge startplass i gaten, der den med best tid fra kvalifiseringen får velge plass først (FIS, 2019a, s. 135). Når utøverne konkurrerer i heat blir det benyttet fargede vester avhengig av plasseringen fra kvalifiseringen (FIS, 2019a, s. 101).



Figur 2.4. Startgate med fire utøvere, der lem er lukket, Grindelwald i Sveits.

En startperson gjennomfører en fast startprosedyre (skiers ready - attention) før en lem åpnes (FIS, 2019a, s. 103, 135). De to første (av fire) som krysser målstreken avanserer videre til neste runde. I skicross gjelder første kroppsdeler som krysser målstreken (FIS, 2019a, s. 112).

Det har blitt gjennomført lite forskning spesifikt på skicross. En studie gjorde funn som tydet sterkt på at starten i skicross er viktig. Er du en av de to første inn i første sving, er du med stor sannsynlighet videre til neste runde (Argüelles, Fuente, Tarnas & Dominguez-Castells, 2011).

2.2 Alpint

Alpint var første gangen på OL-programmet i 1936, med kombinert som eneste disiplin (Gilgien, Reid, Raschner, Supej & Holmberg, 2018). Etter hvert har de andre disiplinene (slalåm, storslalåm, super-G, utfor og team events) også blitt olympiske grener. Disse grenene blir redegjort for under.

Alpint består av i hovedsak fire hoved-disipliner, som varierer i varighet, antall svinger, løype og terreng. Varigheten til en enkelt omgang og den gjennomsnittlige og maksimale (gj.snitt/maks) farten varierer i henhold til gren: Slalom (52 s, 54 km/t), storslalåm (GS, 77 s, 65/85 km/t), Super-G (SG, 93 s, 86/110 km/t), og utfor (DH, 121 s, 94/150 km/t) (Gilgien, Crivelli, Spörri, Kröll & Müller, 2015; Gilgien, Spörri, Kröll, Crivelli & Müller, 2014). Alpint er en teknisk sport, som stiller høye krav til utøverens ferdigheter og koordinasjon (Raschner, Hildebrandt, Mohr & Müller, 2017). De fleste alpinistene som deltar i OL spesialisierer seg enten i de tekniske grenene (slalom og storslalom), eller fartsdisiplinene (super-G og utfor). Det er allikevel ikke uvanlig at noen utøvere spesialiserer seg i en gren eller konkurrerer i tre eller flere grener (Gilgen et al., 2018).

Slalåm

Grenen slalom er disiplinen som har lavest gjennomsnittshastighet. Dette er den eneste grenen som har porter uten flagg. Avstanden mellom hver svingport må være mellom 6 m og 13 m. Det vertikale droppet på traseèn må ligge mellom 180 m - 220 m for menn og 140 m - 220 m for kvinner. Slalom består av to omganger i to ulike løyper (FIS, 2019b, s. 89-90, 96).

Storslalåm

Storslalåm har porter med flagg, der annenhver port er rød eller blå, se figur 2.5. Avstanden mellom svingene kan ikke være kortere enn 10 m (FIS, 2019b, s. 97).



Figur 2.5. Storslalåm, Saas Fee i Sveits.

Det vertikale droppet på traseèn ligger mellom 250 m - 450 m for menn og 250 m - 400 m for kvinner (i OL og VM er minimum 300 m for begge kjønn). I likhet med disiplinen slalom, har storslalåm to omganger og traseèn bør være rundt 40 m bred (FIS, 2019b, s. 97-98).

Super-G

Super-G består kun av en omgang og er en av fartsdisiplinene i alpint. Portene har flagg, og annenhver port er rød og blå. Avstanden mellom hver sving ligger mellom 15 m - 25 m. I super-G må det vertikale droppet ligge mellom 400 m - 650 m for menn og 400 m - 600 m for kvinner. Traseèn bør være på rundt 30 m. Der terrenget tillater det, kan hopp bli lagt inn i løypen (FIS, 2019b, s. 99-101).

Utfør

Utfør er disiplinen med høyest fart og er den andre fartsdisiplinen i alpint. *“A Downhill is characterised by the six components of technique, courage, speed, risk, physical condition and judgement”* (FIS, 2019b, s. 85).

Det vertikale droppet fra start til mål må ligge mellom 750 m - 1100 m for menn og 450 m - 800 m for kvinner. Utfør består i hovedsak av en omgang, en sjelden gang kan to kortere omganger (vertikaldropp mellom 350 m - 450 m) bli gjennomført. Traseèn bør være rundt 30 m i bredden. Vanligvis er portene røde eller blå. Før konkurransedagen bør det i utfør legges til rette for tre dager med trening og besiktigelse. Utøveren må minimum kjøre en trening før selve konkurransen (FIS, 2019b, s. 84-88).

Fartsdisiplinene for kvinner og menn blir helst sett at gjennomføres i uavhengige løyper (FIS, 2019b, s. 58). Skiene utøverne kjører på i super-G og utfør er fra 205 cm - 215 cm, stavene er bøyde og posisjonen til utøveren er så aerodynamisk som mulig (står i hockey-posisjon), se figur 2.6.



Figur 2.6. Hockey-posisjon, Juvass i Norge.

Kombinert

Kombinert er den eldste disiplinen på OL-programmet (Gilgien et al., 2018). En kombinertkonkurranse i alpint foregår ved å legge sammen tidene fra to konkurranser. Tiden fra et fullstendig slalåmrenn, blir lagt sammen med tiden fra et utforrenn (FIS, 2019b, s. 103).

Team event

Et team event vil bli gjennomført som en parallellslalåm konkurranse, med vanlige storslalåm porter. Et team består av seks løpere der to er reserve og fire konkurrerer. Av de seks løperne må minimum to være kvinner. I parallellslalåm, kjører to utøvere samtidig ned henholdsvis en rød løype og en blå løype (FIS, 2019b, s. 104- 107). Begge løypene er identiske, se figur 2.7.



Figur 2.7. Parallellslalåm løype, Åre i Sverige.

En startgate blir benyttet for å starte utøverne på likt, bare at i parallell starter to løpere på likt og med større avstand mellom gatene enn i skicross.

2.2.1 Konkurransformat

En besiktigelse blir gjennomført før hver omgang i de tradisjonelle disiplinene, slalåm, storslalåm, super-G og utfor (FIS, 2019b, s. 59). I alpint blir tiden målt elektronisk. En startpinne blir løst ut av alpinisten i det utøveren starter. Tiden blir stoppet når utøveren krysser “strålen” mellom fotocellene til tidtakeren, samtidig som utøveren passerer mållinjen

(FIS, 2019b, s. 53). De tekniske disiplinene har to omganger. I andre omgang blir startrekkefølgen bestemt etter plasseringen utøveren fikk i første omgang:

- 30.plass etter første omgang starter som nr. 1
- 29.plass etter første omgang starter som nr. 2
- ...
- 1.plass etter første omgang starter som nr. 30

Hvis flere enn en utøver ligger på samme plassering etter første omgang, vil utøveren med lavest startnummer starte først (FIS, 2019b, s. 64).

I slalåm, storslalåm, super-G og team event kan ikke utøverne trene i løypen før konkurransen. Alpinistene besiktiger løypen før hver omgang. I utfor blir det satt av tre dager til besiktigelse og trening, før det er konkurranse i samme løype (FIS, 2019b, s. 86). En treningsrunde i utfor blir kalt “en gjennomkjøring”. Utøveren besiktiger løypen hver dag, før “gjennomkjøringen” kan starte. På treningsdagene kjører utøveren løypen en runde i høy hastighet. Startrekkefølgen blir bestemt av ranking.

Team eventen er en gren som skiller seg ut fra de tradisjonelle grenene nevnt over. I team-eventen blir det først gjennomført en besiktigelse. Seedingen til teamene blir bestemt ut fra utøvernes ranking. Heatene blir satt sammen basert på rankingen:

Heat 1: Nation ranked 1 vs Nation ranked 16(last)

Heat 2: Nation ranked 8 vs Nation ranked 9

Heat 3: Nation ranked 5 vs Nation ranked 12

Heat 4; Nation ranked 4 vs Nation ranked 13

Heat 5: Nation ranked 3 vs Nation ranked 14 (3rd last)

Heat 6: Nation ranked 6 vs Nation ranked 11

Heat 7: Nation ranked 7 vs Nation ranked 10

Heat 8: Nation ranked 2 vs Nation ranked 15 (2nd last)

(FIS, 2019b, s. 105).

Hver utøver kjører en runde (et heat), vinneren fra det heatet tar med seg ett poeng til sin nasjon. Ved lik tid blir hver utøver belønnet med hvert sitt poeng. Hver nasjon konkurrerer med fire utøvere, oppsettet for dette er som følger:

“Course Red” Nation 1 W1 against “Course Blue” Nation last W1

“Course Red” Nation 1 M1 against “Course Blue” Nation last M1

“Course Blue” Nation 1 W2 against “Course Red” Nation last W2

“Course Blue” Nation 1 M2 against “Course Red” Nation last M2

(FIS, 2019b, s. 105).

Alpint er en sport som har vært olympisk gren i snart et århundre (Gilgien et al., 2018). Det finnes en del forskning på alpinister. Mye forskning har fokusert på tekniske ferdigheter og fysiske forutsetninger for å kjøre bra på ski i alpint (Gilgien et al., 2018; Raschner et al., 2017). Utøvere med vesentlige forskjeller i fysiske egenskaper kan konkurrere på det høyeste nivået (Gilgen et al., 2018). Det er behov for mer forskning på alpinister og deres mentale forberedelser.

Dette studiet vil hovedsakelig sammenligne eliteutøveres erfaringer fra konkurranser i mesterskap, i henholdsvis alpint og skicross. Studiet vil sammenligne de klassiske disiplinene i alpint med skicross. Team event kom først på OL-programmet i 2018 (FIS, 2018), noe som begrenser utvalget samt erfaringsgrunnlaget til utøverne fra denne disiplinen. Samtidig skiller team event seg i natur fra de andre klassiske disiplinene i alpint (FIS, 2019b, s. 105). På bakgrunn av team event sin egenart og historie vil den alpine disiplinen *team event* ikke bli inkludert i studiet.

3.0 Tidligere forskning og teoretisk rammeverk

Innledningsvis i dette kapittelet blir begrepet visualisering definert. Videre presenteres ulike teorier om hvordan visualisering fungerer. I neste del redegjøres det for selvmonologens natur, før selvmonolog blir presentert i lys av den idrettsspesifikke selvmonolog modellen av Hardy et al. (2009a).

3.1 Visualisering

Begrepene “imagery” og “visualization” benyttes ofte om hverandre, men “visualisation” betegner en bestemt sans, for eksempel syn, mens “imagery” omfatter flere sanser og perseptuelle inntrykk (Richardson, 1969). I idrettspsykologien er definisjonen til Vealey og

Greenleaf (2010) mye benyttet: "Imagery may be defined as using one's senses to re-create or create an experience in the mind" (s. 268). En litt mer spesifikk definisjon av visualisering er: "An experience that mimics real experience, and involves using a combination of different sensory modalities in the absence of real perception" (Cumming & Ramsey, 2009, s. 5). I denne oppgaven blir det tatt utgangspunkt i definisjonen av "imagery" og det vil videre bli omtalt som visualisering.

Visualisering kan gi nyttig repetisjon ifølge Szameitat, Shen og Sterr (2007), da hjernen ikke skiller mellom en fysisk hendelse og en livlig indre film. Gjennom visualisering er det mulig for utøvere å skape og gjenskape tidligere erfaringer i hodet. Vealey og Greenleaf (2010) peker på at ofte settes fokuset i en slik visualisering på det utøveren har mislyktes med tidligere, og disse scenarioene gjenspeiles hos utøveren uten noen strategi for å håndtere disse bildene. Vealey og Greenleaf (2010) påpeker at det er viktig at utøveren lærer seg å benytte visualisering på en produktiv og kontrollert måte.

Hardy, Jones og Gould (1996) trekker frem at for noen utøvere vil visualisering være relativt ustrukturert og uten å bevisst utgjøre en forskjell for et bestemt formål. På den andre siden kan bruken av visualisering hos andre utøvere være svært strukturert og målrettet mot ulike mål, som for eksempel lære nye ferdigheter, bygge selvtillit eller konsentrasjon (Hardy et al., 1996; Bandura, 1997). I følge Vealey og Greenleaf (2010) benytter utøvere med suksess i større utstrekning og mer systematisk visualisering, enn utøvere med mindre suksess. Undersøkelser har vist at 90 % av amerikanske deltakere i Olympiske leker benytter indre bilder, og at 97 % opplevde positive prestasjons-effekter (Murphy, Jowdy & Durtschi, referert i Weinberg & Gould, 2019a, s. 313). Salmon et al. (1994) gjorde generelle funn som antydte at eliteutøvere benyttet visualisering mer enn ikke-eliteutøvere, men det bør tas i betraktning at studiet bygger på Paivos (1985) teori om hvordan visualisering virker. Det bør også nevnes at utøverne (n=362) som var med i studiet var på nasjonalt nivå og under, selv om Salmon et al. (1994) refererer til utøverne som *eliteutøvere*.

Visualisering viser seg å bli mest benyttet *før* av idrettsutøvere, i konkurransesammenheng sammenlignet med *i løpet av*, i treningssammenheng (Hall, 2001; Munroe et al., 2000; Weinberg, Butt, Knight, Burke & Jackson, 2003). Visualisering blir mindre brukt i etterkant av trening og konkurranse. Dette er uheldig mener Weinberg og Gould (2019a), da levende

bilder av “prestasjon” bør være friskt i minnet til utøveren rett etter trening og konkurranse, som videre vil fasilitere effekten av visualisering i etterkant av trening og konkurranse.

Flere studier har vist ulikheter mellom menn og kvinner i bruk av visualisering. Weinberg et al. (2003) fant at mannlige utøvere rapporterte om mer bruk av visualisering. Resultater fra en nyere studie av Kizildag og Tiryaki (2012) støtter ikke at mannlige utøvere visualiserer mer enn kvinnelige utøvere. Isaac og Marks (1994) og Gammage, Hall og Rodger (2000) fant at ulikheter i visualisering eksisterte basert på kjønn og type aktivitet. Tidligere studier har undersøkt ulike idretter og visualisering nærmere. For eksempel utøvere som konkurrerer i lagidretter (open-skill idrett³) og individuelle utøvere (closed-skill idrett⁴), benyttet mer motiverende general-mastery visualisering enn individuelle utøvere (open-skill idrett) (Gregg, Hall & Hanton, 2007; Abma et al., 2002). Munroe-Chandler et al. (2005) fant også lignende resultater med kvinnelige fotballspillere (lag open-skill idrett), Arvinen-Barrow, Weingand, Hemmings & Walley (2008) med skøyteløpere (individuell closed-skill idrett). Adegbesan (2009) gjorde funn som viste at fotballspillere (lag open-skill idrett) benyttet mer motiverende general-mastery visualisering enn tennisspillere (individuell open-skill idrett). Beauchamp et al. (2002) og Vadocz et al. (1997) fant at utøvere i closed-skill idretter benyttet mer kognitiv visualisering enn utøvere i open-skill idretter. utøvere i lagidretter (open-skill idrett) viser høyere score på motivational general-mastery visualisering sammenlignet med individuelle open-skill utøvere (Kizildag & Tiryaki, 2012). Det bør nevnes at Gregg og Hall (2006) og Munroe, Hall, Simms og Weinberg (1998) ikke fant forskjeller i visualiseringen mellom utøvere i lagidretter sammenlignet med utøvere i individuelle idretter. Det kreves mer forskning på visualisering og type aktivitet for å se nærmere på dette.

Visualiseringen til utøvere inneholder mulig sansene; kinestetisk, lyd, lukt og den taktile sansen (Weinberg & Gould, 2019a). Mikaela Shiffrin trekker selv frem “*my ability to visualize things*”, fra ung alder, som en viktig faktor for sin suksess (Gregory, 2018). Weinberg og Gould (2019a) trekker videre frem at visualiseringen kan, og bør, involvere så mange av sansene som mulig. Den kinestetiske sansen er spesielt hensiktsmessig i å styrke prestasjonene til utøverne (MacIntyre & Moran, 2010) fordi det involverer “*feelingen*” av

³ Hvis omgivelsene er ustabile, uforutsigbare og vekslende blir idretten klassifisert som en open-skill-idrett (Kizildag & Tiryaki, 2012).

⁴ Hvis omgivelsene ikke endrer seg og er forutsigbare mens utøveren utøver sin idrett, blir idretten klassifisert som en closed-skill-idrett (Kizildag & Tiryaki, 2012).

hvordan kroppen beveger seg i ulike posisjoner (Weinberg & Gould, 2019a). Post et al. (2014) undersøkte visualiseringen til stupere (på college til OL-nivå). De fant at stuperne benyttet en multisensorisk visualisering (indre kinestetiske sammen med ytre fysiske bevegelser) for å perfektionere stupene og forberede seg mentalt til konteksten stupene skulle gjennomføres i. I tillegg trekker Post et al. (2014) frem at stupere benyttet fysiske bevegelser, for å supplere den kinestetiske sansen, når utøverne visualiserte stupene sine. Stupene kan kategoriseres som en lukket ferdighet hvor målet er fiksering. Et studium gjennomført av Vadocz et al. (1997) fant at juniorutøvere som skåret høyt på selvtillit og kinestetisk visualisering, kunne bidra til å klassifisere majoriteten av hvilke utøvere som var medaljevinnere sammenlignet med juniorene uten medalje (n=57).

Tidligere studier har funnet at visualisering kan benyttes til å kontrollere ulik grad av angst (Vadocz et al., 1997), forsterke innlæring av motoriske ferdigheter (Cumming & Williams, 2012; Feltz & Landers, 1983; Taktek, Zinnser & St-John, 2008; Weinberg, 2008) og forsterke graden av indre motivasjon (Martin & Hall, 1995). Selv om forskningen ikke er entydig har nyere forskning påvist at mental trening alene kan forbedre idrettsutøveres muskulære styrke. Shackell og Standing (2007) viste at visualisering kunne gi tilnærmet like stor fremgang i muskelstyrke i hofteregionen og abduksjon-muskulaturen i lillefingeren (Ranganathan, Siemionow, Liu, Sahgal & Yue, 2004) som fysisk trening, i motsetning til tidligere forskning (Herbert, Dean & Gandevia, 1998).

3.1.1 Teorier om hvordan visualisering fungerer

Det har blitt viet stor oppmerksomhet og drevet forskning i flere tiår for å forstå hvordan visualisering fungerer (f.eks. Lang, 1979; Paivio, 1985). ”The bioinformational theory of emotional imagery”, ”triple code model”, ”the psychoneuromuscular theory” og ”the symbolic learning theory” er alle teorier som i stor grad er gjengangere når det kommer til å forstå hvordan visualisering fungerer (Murphy, Nordin & Cumming, 2008).

Bioinformational theory

Bioinformational theory foreslo at mentale bilder kan forstås som produkter av hjernens informasjonsbehandlingkapasitet og ble introdusert av Lang (1979). Lang (1979) hevdet at all kunnskap er representert i hukommelsen som enheter av informasjon om objekter, relasjoner

og hendelser. Disse enhetene av informasjon kalles proposisjoner. Det er tre grunnleggende kategorier representert i hukommelsen: stimulus, response og meaning propositions. Visualisering innebærer ifølge Lang (1979) aktivering av et nettverk av kodet informasjon, som er lagret i langtidshukommelsen hos mennesker. Lang (1979) sin teori har hatt implikasjoner for en rekke litteratur på feltet, blant annet PETTLEP-modellen av Holmes og Collins (2001).

Triple code model

Triple code modellen tar for seg tre effekter som er grunnleggende deler for visualisering. Modellen ble introdusert av Ahsen (1984) og understreker viktigheten av at meningen av bildene som visualiseres også må være inkludert i visualiserings-modeller og teorier. Disse effektene refereres til som ISM (*image, somatic og meaning*). *Image* omhandler bildene som visualiseres, hvor dette representerer omgivelsene og objektene med tilhørende sensoriske inntrykk. *Somatic* tar for seg de somatiske responsene man opplever ved psykofysiologiske endringer i kroppen, dette er i samsvar med Langs (1979) bioinformational theory. *Meaning* er aspektet ved visualisering Ahlsen (1984) mener flere modeller utelukker, altså hvilken mening bildet som visualiseres har for individet og at denne meningen vil variere fra individ til individ. Ahsens (1984) modell anerkjenner realiteten bildene byr på overfor individene, og videre oppfordrer Weinberg og Gould (2019a) til å søke etter meningen visualiseringen og bildene gir for utøveren.

Psychoneuromuscular theory

Driskell, Copper og Moran (1994) beskriver psychoneuromuscular theory som en teori som viser til at visualisering resulterer i underbevisste nevro-muskulære mønstre. Mønstrene er identiske med de mønstrene som brukes under selve utførelsen av en bevegelse, bare i mindre omfang. Selv om den visualiserte bevegelsen ikke resulterer i en åpen bevegelse av muskulaturen, blir underbevisste efferente kommandoer sendt fra hjernen til musklene (Cox, 2007; Driskell et al., 1994). På bakgrunn av dette kan man si at det nevro-muskulære systemet får muligheten til og "trene" på en bevegelse uten egentlig å bevege en muskel, og at visualiseringen aktiverer sentralnervesystemet og de samme nevronene som ved faktisk fysisk utførelse (Driskell et al., 1994; Murphy et al., 2008).

Symbolic learning theory

The symbolic learning theory skiller seg fra psychoneuromuscular theory når det kommer til underbevisst elektrisk aktivitet i muskulaturen, hvor symbolic learning theory ikke mener dette er nødvendig (Cox, 2007). I følge the symbolic learning theory fungerer visualisering og mental trening fordi individet planlegger handlingene på forhånd. På bakgrunn av at motoriske sekvenser, oppgavemål og alternative løsninger er kognitivt vurdert før en fysisk reaksjon er nødvendig (Sackett, 1934; Cox, 2007).

Theory of functional equivalence

Denne teorien tar for seg styrkene og begrensningene ved alle disse tre teoriene (bioinformational theory, psychoneuromuscular og symbolic learning), og inneholder nyere kognitiv nevrovitenskapelig forskning (Murphy et al., 2008). Teorien theory of functional equivalence foreslår at visualisering kan best forstås som at utøveren kan ved å visualisere å fokusere på hvordan en bestemt bevegelse oppleves, aktiverer de samme områdene som når utøveren utfører en bestemt oppgave (Moran, 2004). Teorien deler idéen til psychoneuromuscular theory om at visualisering involverer aktivitet fra sentralnervesystemet. Der hvor psychoneuromuscular theory beskriver visualisering som en nedenfra-opp effekt, beskriver functional equivalence theory visualisering som en ovenfra-ned effekt (Murphy et al., 2008). Functional equivalence theory og symbolic learning theory deler oppfatningen av at sentralnervesystemet formidler visualisering, men at functional equivalence ser ut til å gi en klarere forklaring på mekanismene bak effektene av visualisering for styrke og motoriske oppgaver (Murphy et al., 2008). Både functional equivalence theory og bioinformational theory foreslår, til tross for fundamentale forskjeller i hvordan bilder blir sett, at visualisering kan lokke fram emosjonelle og fysiologiske reaksjoner (Murphy et al., 2008). Cox (2007) og Murphy et al. (2008) peker på at en begrensning ved functional equivalence theory kan være; at denne teorien setter nesten utelukkende søkelys på visualisering når det skjer i sammenheng med motorisk planlegging samt gjennomføring, og ikke som motivasjon, selvtillit eller spenningsregulering.

3.1.2 Anvendte modeller

De foregående teoriene har sterkt inspirert de to kommende modellene. The applied model of imagery use og PETTLEP-modellen baserer seg på teoriene om hvordan visualisering fungerer, og er sentrale modeller i feltet som omhandler visualisering.

The applied model of imagery use

Denne modellen beskriver på hvilken måte utøvere kan benytte visualisering for å oppnå en rekke kognitive, affektive og atferdsmessige utfall (Martin, Moritz & Hall, 1999). The applied model of imagery use, består av tre faktorer som bidrar til effektiviteten av en visualiserings-intervensjon; type situasjon, type visualisering benyttet og evnen til å visualisere. Kjernen i modellen trekker Cumming og Ramsey (2009) frem, gjennom akronymet WYSIWYG ("What you see is what you get"). Det vil si at innholdet i visualiseringen bør samsvare med ønsket og tiltenkt utfall. Martin et al. (1999) trekker frem fem ulike type visualiseringer, som stammer fra Paivios (1985) analytiske rammeverk. Paivio (1985) foreslo opprinnelig at visualisering både byr på motiverende og kognitive funksjoner, hvor hver opererer på et generelt og spesifikt nivå. Det generelle motivasjonsnivået refererer til graden av fysiologisk tenning, samt innvirkning eller emosjoner den eventuelt måtte medføre. Det spesifikke aspektet er målorientert aktivitet. På den kognitive siden kan visualisering potensielt påvirke generelle atferdsstrategier eller spesifikke responser, som er involvert i motoriske ferdigheter (Paivio, 1985).

De fem ulike typene visualisering beskriver Martin et al. (1999) som; cognitive specific (CS), cognitive general (CG), motivational specific (MS), motivational general arousal (MGA) og motivational general mastery (MG-M). CS viser til visualisering av idrettsferdigheter eller rehabiliteringsøvelser som for eksempel skiteknikk. CG beskrives som visualisering av taktikk, strategier og rutiner som for eksempel linjer i alpint eller scenarioer i skicross. MS tar for seg visualisering av spesifikke mål og målorientert atferd som for eksempel å oppnå bedre reaksjonstid ut av startgaten i skicross eller vinne en mesterskapsmedalje. MG-A beskrives som visualisering av emosjonelle og somatiske erfaringer som spenning, angst og stress. Den siste typen MG-M tar for seg visualisering av å håndtere utfordrende situasjoner, som for eksempel å holde fokus og forbli positiv etter å ha gjort en feil i løypen, eller være selvsikker i avgjørende forbikjøringer i skicross.

The applied model of imagery use foreslår at variasjonene i bruken av visualisering kan oppstå på bakgrunn av iboende ulikheter i de tiltenkte resultatene av trening og konkurranse (Martin et al, 1999). Når en utøver trener er hovedfokuset vanligvis på å lære og videreutvikle ferdigheter samt strategier, men i en konkurransesetting vil fokuset skifte over til å gjennomføre de samme ferdighetene og strategiene under konkurransepress. Martin et al. (1999) påstår at visualisering vil være mest effektiv når mest hensiktsmessige funksjon brukes i gitte situasjoner. Et eksempel er at CS er en passende funksjon i innlæringen av nye ferdigheter og MG-M det mest hensiktsmessige funksjonen når utøvere ønsker å opprettholde selvtilliten i konkurransesituasjoner (Martin et al., 1999).

PETTLEP-modellen

PETTLEP er et akronym for en syvpunkts visualiseringsmodell av Holmes og Collins (2001), modellen er en pedagogisk modell med en gruppering av elementer som visualisering bør inneholde; *physical, environment, task, timing, learning, emotion, og perspective*. Modellen bygger på kognitiv-/idrettspsykologi og nevrovitenskapelig litteratur som forsøker å gi en grundigere forståelse av mekanismene som er involvert i motorisk visualisering. PETTLEP-modellen støtter teoriene (nevnt tidligere) om hvordan visualisering virker, og tar utgangspunkt i at motorisk visualisering relateres til samme deler av hjernen som aktiveres når man fysisk utfører en bevegelse (Decety & Grèzes, 1999). Studiet av Smith, Wright, Allsopp og Westhead (2007) argumenterer for at PETTLEP gir en mer realistisk og funksjonell visualisering av virkeligheten i tillegg til at modellen er mer effektiv, sammenlignet med tradisjonell visualisering. Dette støttes av Smith, Wright, og Cantwell (2008) og Wakefield og Smith (2009). Elementene i modellen til Holmes og Collins (2001) har til hensikt å gjøre visualiseringsstrategiene mest mulig funksjonelle, hvor fremgangsmåter som har vist seg effektive i fysisk utførelse også bør bli anvendt i den mentale treningen.

Første elementet *physical* i PETTLEP-modellen søker etter å gjenskape likheter med den faktiske utførelsen av den motoriske bevegelsen. De somatiske og kinestetiske signalene utøveren oppnår gjennom dette vil aktivere et større antall hjerneregioner. Dette er fordelaktig i forsterkningen av nervesignalene og den motoriske utførelsen av oppgaven (Holmes & Collins, 2001). Holmes og Collins (2001) beskriver visualisering som en fysisk opplevelse snarere enn en ren mental opplevelse. Wakefield og Smith (2012) peker på *physical* som det viktigste elementet i PETTLEP-modellen, og de mener at man bør sette av

god tid til å finne ut hvilke kinestetiske opplevelser som er mest relevante for hver utøver. Videre trekker Wakefield og Smith (2012) frem at det ikke skal antas at alle som gjennomfører en oppgave eller visualiserer, opplever de samme kinestetiske følelsene.

Stedet selve visualiseringen gjennomføres relateres til *environment* i PETTLEP-modellen, samt at den motoriske visualiseringen bør være personlig gjennom fullstendig multisensorisk involvering av utøveren (Holmes & Collins, 2001). I forkant av visualiseringen bør impulser fra omgivelsene gjøres tilgjengelige for utøveren, slik at arena, stadion, oppvarmingsområde og lignende blir inkludert i visualiseringen til utøveren (Weinberg & Gould, 2019a). Holmes og Collins (2001) peker på at ethvert forsøk bør gjøres for å gi utøveren multisensoriske og miljømessige ledetråder for å øke validiteten av stimuliene i visualiseringsprosessen. Utøvere som er gode til å visualisere klarer å implementere miljøet nesten overalt, uavhengig av miljøet visualiseringen gjennomføres i (Vealey & Greenleaf, 2010). Det er ulike metoder utøvere kan benytte for å tilegne seg mest mulig kunnskap, om for eksempel en ny skicrossløype i OL. Videoklipp, bilder eller samtale med utøvere som har kjørt løypen tidligere blir blant annet trukket frem av Holmes og Collins (2001), som hensiktsmessige kilder til økt kunnskap om konkurransemiljøet.

Elementet *task* viser til at det utøveren visualiserer skal være så likt som den virkelige oppgaven individet står overfor, i tillegg må det være passende for ferdighetsnivået og de personlige preferansene utøveren har (Holmes & Collins, 2001). I denne oppgaven omhandler task elementet, grenen skicross eller alpint. Erfarne og uerfarne utøvere fokuserer på ulike aspekter ved visualiseringen av utførelsen (Holmes & Collins, 2001). I et eldre studium av Isaac og Marks (1994), fant de at eliteutøverne som var på olympisk nivå (20 utøvere i bueskyting) skilte seg ut med spesielt livlig visualisering, sammenlignet med kontrollgruppen og utøvere på lavere nivå. Det bør nevnes at elementene *environment* og *task* er nært knyttet til hverandre, da miljøet er med på å danne utgangspunkt for oppgaven. For eksempel i alpint, vil bakkeprofil (miljøet) ha en påvirkning på avstand mellom portene (oppgaven), som alpinisten skal visualisere. Er bakken flat, vil avstanden mellom portene være lengre og kurvene svakere for å holde farten oppe, oppgaven til utøveren vil da inneholde mer hockey-posisjon (oppgaven) og glid enn hvis bakken (miljøet) hadde vært bratt.

Komponenten *timing* ser etter det å skape en likhet i hastighet når det kommer til motorisk utførelse og motorisk visualisering (Holmes & Collins, 2001). Visualisering bør gjennomføres i “virkelig tid”, med dette menes at utøveren bør visualisere like lenge som omgangen tar å kjøre i virkeligheten (Weinberg & Gould, 2019a). For eksempel, hvis en omgang varer i ett minutt og 50 sekunder, bør visualiseringen av løypen være tilnærmet like lenge. Å visualisere i virkelig tid gjør overgangen fra visualiseringen til selve oppgaven enklere (Weinberg & Gould, 2019a). Videre vil spesifiseringen påvirke transferen mellom visualiseringen og utførelsen av oppgaven (Weinberg & Gould, 2019a). Dette støttes av Wakefield og Smith (2012) som peker på at *timing* ofte er avgjørende i en vellykket utførelse av ferdigheten. Generelt foretrekker utøvere å visualisere i virkelig fart fremfor sakte eller rask film (O & Hall, 2009). Elementet *timing* handler med andre ord om i hvilken grad skicrossutøveren eller alpinisten klarer å være så spesifikk som mulig i visualiseringen sin. I studiet av Louis et al. (2012) fant de at utøverne på nasjonalt nivå i alpint visualiserte løypen på tilnærmet lik tid uavhengig av om visualiseringen skjedde etter besiktigelse, før start eller etter konkurransen, sammenlignet med rekreasjonsløpere.

Begrepet *learning* tar for seg ferdighetsnivået til utøveren, noe som gjenspeiles i utøveren sin visualisering. Dette er på bakgrunn av at ferdighetsnivået til utøveren og tilhørende responser vil endres over tid, parallelt med at læring skjer hos utøveren (Holmes & Collins, 2001). Innholdet i visualiseringen må endres for å imøtekomme læringsutviklingen til utøveren, for på en slik måte og opprettholde den funksjonelle ekvivalensen visualisering bør ha (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2001).

Elementet *emotion* handler om emosjoner, som kan og vil oppstå underveis (hos utøveren) i den motoriske utførelsen av oppgaven (Holmes & Collins, 2001). Et eksempel på dette kan være at en alpinist reagerer med en nervøs følelse når utøveren skal starte og hører at startsignalet piper. Alpinisten bør med dette inkludere lyden av pipet og følelsene som følger med, da lyden kan være en utløsende stimuli for den nervøse følelsen, som kan oppstå når alpinisten starter en omgang. Det er viktig å påpeke at det er ikke lyden i seg selv som er viktig å inkludere, men *følelsen* som følger med betydningen av startlyden. Dette støttes av Wakefield og Smith (2012) som poengterer at konkurranseidretter er følelsesladet. I tillegg til at emosjoner bidrar til at visualiseringen blir mer realistisk og stemningsfull, trekkes det frem at svært få utførelser av ferdigheter gjennomføres i avslappet tilstand (Holmes & Collins,

2001). På bakgrunn av dette foreslår Holmes og Collins (2001) at hvis vi er klar over at idrett ikke utføres i avslappet tilstand, bør vi anerkjenne at visualiseringen av idretten heller ikke bør være det. Weinberg et al. (2003) gjorde funn som avslørte at utøvere benyttet visualisering i pressede og tøffe situasjoner.

Den siste komponenten som fullfører akronymet, er *perspective*. *Perspective* omhandler de ulike perspektivene som utøveren kan ta utgangspunkt i når de visualiserer, og det skilles mellom internt - og eksternt perspektiv (Holmes & Collins, 2001). Internt perspektiv vil si at utøveren visualiserer gjennom å se seg selv i 1.person (gjennom utøverens egne øyne). Et eksternt perspektiv vil si at utøveren ser seg selv i 3.person (gjennom øynene til en tilskuer eller film utenfra). Weinberg og Gould (2019a) peker på at dette avhenger av utøverens preferanser og ferdigheter. Holmes og Collins (2001) anbefaler internt perspektiv for å gjøre visualiseringen så lik som den fysiske utførelsen som mulig. Det kan likevel argumenteres for at et eksternt perspektiv kan være fordelaktig for enkelte utøvere i ulike idretter (Holmes & Collins, 2001). I tillegg påpeker Wakefield og Smith (2012) at det er viktig å ta hensyn til individuelle preferanser for å få maksimalt utbytte av visualiseringen. Smith (1987) fant ut at 39 % av de 235 OL-utøverne fra Canada benyttet et eksternt perspektiv og kun 17 % benyttet et internt perspektiv, sammenlignet med 44 % som kombinerte perspektivene.

Karageorghis og Terry (2011) trekker fram tre viktige perspektiver i en visualiseringsprosess: Kinestetisk perspektiv, visuelt internt kinestetisk perspektiv og visuelt eksternt kinestetisk perspektiv. Det kinestetiske perspektivet involverer at utøveren gjenskaper de fysiske følelsene de opplever, under den faktisk fysiske utførelsen. I skicross vil det bety at utøveren kjenner brillene på ansiktet, skistøvlene rundt foten og håndtakene i hendene når utøveren visualiserer seg selv i startgaten.

3.2 Selvmonolog

I denne delen av oppgaven vil først begrepet selvmonolog defineres, før selvmonologens natur blir presentert. Det å snakke til seg selv er i litteraturen omtalt med en rekke ulike betegnelser, som indre samtale, indre stemme, indre dialog, selvsnakk, verbal tenking, selverklæringer, auditiv visualisering og selvmonolog (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, 2012; Tod, Hardy & Oliver, 2011; Van Raalte, Vincent & Brewer, 2016; Winsler,

2009). Hva som faktisk legges i begrepet kan være utfordrende å forstå på bakgrunn av de mange betegnelse og begrepene. Hardy (2006) peker på utfordringer knyttet til alle de ulike måtene begrepet selvmonolog defineres. Konstitutive definisjoner har alvorlige implikasjoner for hvordan fenomenet blir målt (Carron, Brawley & Widmeyer, 1998). Uten en tydelig definering av selvmonolog, vil det være vanskelig å syntetisere og identifisere relevant forskning om temaet, og forskere vil ikke være i stand til å finne egnede måter å måle variablene på (Hardy, Oliver & Tod, 2009a). I denne oppgaven er det tatt utgangspunkt i det engelske begrepet “self-talk”, som i den videre fremstillingen på norsk blir omtalt som selvmonolog.

I tillegg til å være mange og ulike, har definisjonene av selvmonolog variert fra å utelukkende basere seg kun på det kognitive aspektet til å kombinere aspektene kognisjon og atferd (Hardy, 2006). Et eksempel som illustrerer førstnevnte er Bunker, Williams og Zinsser (1992) er utelukkende kognitiv, der defineres selvmonolog som hver gang man tenker på noe snakker man med seg selv. Dette er en noe vag definisjon, og gjør det vanskelig å måle selvmonolog spesifikt (Hardy et al., 1996). På bakgrunn av at definisjonen vektlegger tanker generelt, inkluderer dette visualisering og dagdrømmer (Hardy, Gammage & Hall, 2001a), noe som igjen kan føre til at selvmonolog lett blandes sammen med andre fenomen, som det å visualisere (Hardy, 2006). Definisjonen til Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos og Douma (2001) derimot, skriver at selvmonolog kan manifestere seg både verbalt og ikke-verbalt, i form av tale, ansiktsuttrykk, tanker og lignende. Spriket i definisjoner viser betydningen av at definisjonene er presise, da definisjonen til Theodorakis et al. (2001) tilsynelatende blander sammen selvmonolog sin natur og assosiasjoner/konsekvenser av den.

3.2.1 Selvmonologens natur

Et av kriteriene for en velfungerende definisjon av selvmonolog, er at den er flerdimensjonal. Hardy (2006) identifiserte seks dimensjoner som en del av selvmonologen sin natur: Frekvens, valens, offentlighet, grad av selvbestemmelse, tolkning av motivasjon og funksjon.

Frekvens

Den første dimensjonen er frekvens. Frekvens handler om hvor ofte individet bruker selvmonolog. Mahoney og Avenier, (1977) har gjort funn som viser at suksessfulle utøvere

benytter mer selvmonolog enn mindre suksessfulle utøvere. Turnere som klarte å kvalifisere seg til OL, brukte selvmonolog mer under konkurranse og trening, enn turnerne som ikke kvalifiserte seg til OL (Mahoney & Avenier, 1977). En endring i selvmonologen sin frekvens hos utøvere ble identifisert, der frekvensen økte utover treningssesongen, fra lavsesong til oppkjøring (Hardy, Hall & Hardy, 2004). Selvmonologen sin frekvens er imidlertid sett til å være en signifikant moderator for selvmonolog-dimensjonen valens. Eksempelvis fant Hardy et al. (2001a) at økt prestasjon og anstrengelse var assosiert med en økning i negativ selvmonolog. Undersøkelser innenfor idrettspsykologi hevder at jo hardere et individ jobber, jo dårligere blir humøret (Parfitt, Eston & Connolly, 1996; Parfitt, Markland & Holmes, 1994). På bakgrunn av idrettspsykologien, ble humør foreslått som en mulig forklaring på Hardy et al. (2001a) sine funn. Videre har det vist seg at negativ affekt kan relateres til bruken av negativ selvmonolog (Hardy, Hall & Alexander, 2001b). I idretten er det blitt vist at individuelle idrettsutøvere benytter mer selvmonolog sammenlignet med utøvere innen lagidretter, sannsynligvis på bakgrunn av at de i større grad er avhengig av seg selv når det kommer til feedback og oppmuntring (Hardy et al., 2005).

Valens

Den andre dimensjonen er valens. Valens refererer til innholdet i selvmonologen. Innholdet kan på den ene siden være positivt, med utsagn som for eksempel; *“jeg klarer dette”* eller *“kom igjen, dette er du god på”*. Gjennom positive utsagn til seg selv, blir selvmonologen en form for ros som kan bidra til å opprettholde et passende oppmerksomhetsfokus og ikke fokusere på tidligere feil (Hardy, 2006). På den andre siden kan innholdet i selvmonologen være negativt, med utsagn som *“jeg kommer ikke til å få til dette”* eller *“jeg er dårlig”*. Når selvmonologen blir sagt som en form for kritikk, kan dette komme i veien for prestasjonen, fordi den kan være angstfremkallende, irrasjonell, upassende og kontraproduktiv (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000). Hvilke effekter negativ- kontra positiv selvmonolog har på prestasjonsnivå har fått mye oppmerksomhet, men resultatene er tvetydige og varierende (Hardy, 2006). På den ene siden fant Highlen og Bennett (1983) at stupere som ikke kvalifiserte seg til det canadiske stupe laget brukte mer positiv selvmonolog sammenlignet med stupere som ble kvalifisert, dette er i strid med sterke antagelser om at positiv selvmonolog fremmer prestasjonen. Det må imidlertid nevnes at funnene i denne undersøkelsen stammer fra et lite utvalg, og da undersøkelsen ble gjentatt på brytere ble ikke resultatet likt (Highlen & Bennett, 1983). På den andre siden viste Van Raalte et al. (1995)

sine funn at gruppen som benyttet positiv selvmonolog presterte signifikant bedre i dart kasting enn både gruppen som benyttet negativ selvmonolog og kontrollgruppen. Det er likevel verdt å merke seg at selvmonolog med en positiv formulering kan oppleves som forstyrrende og bidra til å hemme prestasjonen, og at negativ formulering i noen tilfeller kan ha en positiv effekt på for eksempel motivasjon (Van Raalte, Morrey, Cornelius & Brewer, 2015).

Offentlighet

Dimensjon tre er offentlighet. Offentlighet refererer til hvorvidt selvmonologen blir sagt uten lyd (privat) og på denne måten ikke kan høres av andre, eller hvorvidt selvmonolog blir sagt høyt (offentlig), og mulig hørbar for andre (Hardy et al., 2009a). Hva som er mest effektiv med tanke på prestasjon gjenstår å bli undersøkt, da de få undersøkelsene som har tatt for seg distinksjonen har undersøkt privat - og offentlig selvmonolog separat fra hverandre (Hardy, 2006).

Grad av selvbestemmelse

Den fjerde dimensjonen refererer til hvor selvbestemt selvmonologen er, og kan defineres som "valgfri" og "tildelt" som forankringene i et kontinuum. Den førstnevnte refererer til selvmonolog som er fullt og helt bestemt av individet, og den sistnevnte refererer til selvmonolog som er frembrakt uten noe form for selvbestemmelse (Hardy, 2006). I sammenheng med laboratoriestudier har tildelt selvmonolog vært mest benyttet (Theodorakis et al., 2000; Van Raalte et al., 1995), dette er for at forskeren skal kontrollere innholdet av selvmonologen deltakerne benytter. En studie gjorde imidlertid en eksperimentell undersøkelse, hvor de fordelte 80 golfere tilfeldig i tre behandlingsgrupper og en kontrollgruppe (Harvey, Van Raalte & Brewer, 2002). Gruppene fikk utdelt en liste med utsagn som korresponderte med deres respektive behandling, enten det var positiv, negativ eller instruerende selvmonolog. På en slik måte fikk deltakerne et utvalg over utsagn de kunne benytte. Gruppen som benyttet instruerende selvmonolog hadde en signifikant mer konsistent prestasjon i golfslag, sammenlignet med kontrollgruppen og gruppen som benyttet negativ selvmonolog.

Det er en mulighet for at utøvere kan benytte tildelt selvmonolog i naturlige settinger, i slike settinger er det likevel mer sannsynlig at utøvere prefererer selvbestemt selvmonolog (Hardy,

2006). I undersøkelsen til Rushall, Hall, Roux, Sasseville og Rushall (1988) fikk eksempelvis elite langrennsløpere utvikle sin egen oppgave-relevante, humor regulerende og positive selvmonolog, der en prestasjonsforbedring på over tre prosent var assosiert med denne selvmonologen. Selv om det ikke er blitt gjennomført en direkte sammenligning på hva som er mest effektivt av selvbestemt - og tildelt selvmonolog idrettsutøvere, kan man ut fra Deci og Ryan (1985) sin kognitive evalueringsteori tenke oss at selvbestemt selvmonolog vil være mest motiverende.

Tolkning av motivasjon

Den femte dimensjonen handler om tolkning av motivasjon, og referer til hvorvidt individet opplever det de sier til seg selv som demotiverende eller motiverende (Hardy, Robert & Hardy, 2009b). I studiet av Hardy et al. (2001b) rapporterte utøvere at de tolket selvmonologen de hadde rett før konkurranse som signifikant mer motiverende, sammenlignet med selvmonologen de hadde rett før trening. Videre fant forskerne at når utøverne sin selvmonolog var positiv ble den opplevd som mer motiverende, selv om noen av utøverne imidlertid tolket negativ selvmonolog som motiverende (Hardy et al., 2001b). Det bør nevnes at av de 90 canadiske utøverne (på "high-school" nivå), som deltok i studien i stor grad var representert fra lagidretter. Kun 10 av 90 utøvere drev med en individuell idrett (svømming) (Hardy et al., 2001b). Goodhart (1986) fant at deltakere som benyttet negativ selvmonolog var mer motiverte for å prøve hardere og unngå et negativt utfall på en anagram-oppgave, sammenlignet med deltakerne som benyttet positiv selvmonolog. Dette støttes av Van Raalte, Brewer, Rivera og Petitpas (1994), som foreslo at negativ selvmonolog kunne være assosiert med bedre prestasjon, på bakgrunn av at utøverne rapporterte at negative utsagn hadde en positiv innvirkning på deres motivasjon.

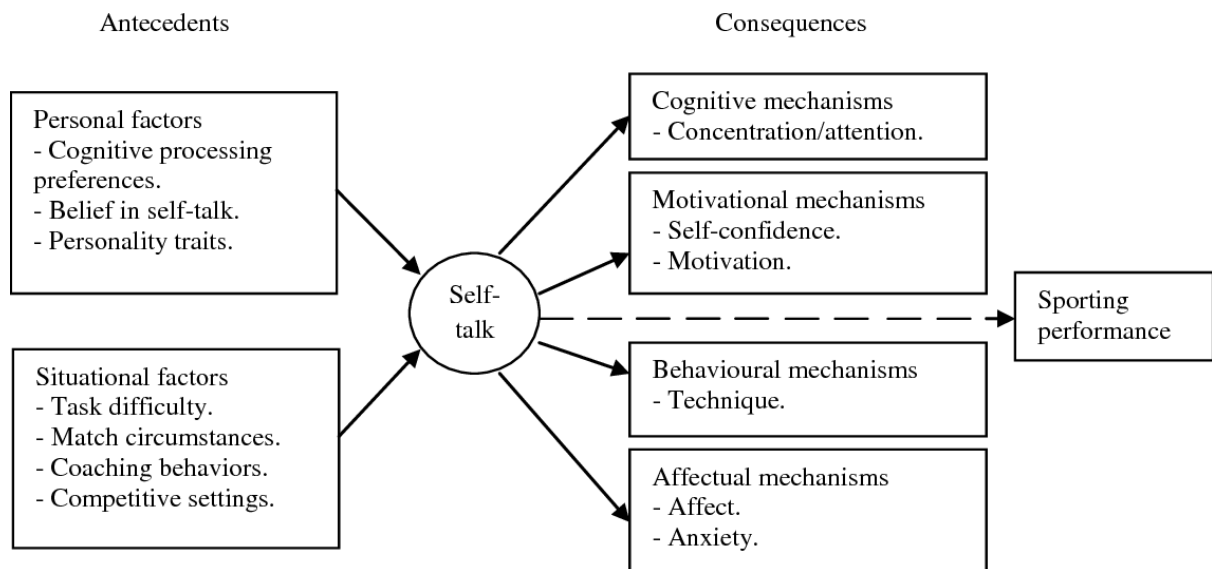
Funksjon

Den sjette og siste dimensjonen refererer til selvmonolog sin funksjon, altså hvorfor individet benytter selvmonolog. I den kvalitative studien til Hardy et al. (2001a) var et av fokusområdene, selvmonologen sin funksjon. Utøverne i studien rapporterte motivasjon og instruksjon som hovedfunksjoner samt grunner til å benytte selvmonolog. Motivasjon og instruksjon som funksjoner av selvmonolog støttes også av Hatzigeorgiadis, Theodorakis og Zourbanos (2004) og Theodorakis et al. (2000) sine undersøkelser. Begge studiene viste at utførelse av finmotoriske oppgaver i større grad ble forbedret med instruerende selvmonolog,

der hvor fokuset er på de tekniske aspektene ved prestasjonen, enn ved motiverende selvmonolog. Noe støtte er også funnet for at motiverende selvmonolog er mer effektiv enn instruerende selvmonolog i utføring av grovmotoriske oppgaver (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Imidlertid kan hovedfunksjonene til selvmonolog deles inn i ytterligere mer spesifikke funksjoner, to instruksjons-funksjoner relatert til ferdigheter og strategi, og tre motivasjonsfunksjoner relatert til “mestring”, “arousal” og “drive” (Hardy et al., 2001a). Instruksjon relatert til strategi er selvmonolog som for eksempel handler om å utarbeide en spilleplan og utføre spillet på en passende måte. Instruksjon relatert til ferdigheter er selvmonolog som benyttes for innlæring av riktig teknikk, å utvikle ferdigheter og for å opprettholde en konsis utførelse (Hardy et al., 2001a). Motivasjonsfunksjonen “mestring” er relatert til mental tøffhet, fokus, mental forberedelse, og selvtillit, alt som henholdsvis kreves for å mestre utfordrende omstendigheter. Motivasjonsfunksjonen “arousal” er relatert til selvmonolog som bidrar med regulering av spenningsnivå, opp-psyking og avslapping. Den sistnevnte motivasjonsfunksjonen, “drive”, er noe mer uklar enn de foregående, men er relatert til å øke samt opprettholde innsats. Hittil viser funn at utøvere bruker de ovennevnte funksjonene rimelig ofte, men i større grad under konkurranse enn under trening (Hardy, 2006).

3.2.2 Selvmonolog modell

I dette prosjektet vil det bli tatt utgangspunkt i Hardy et al. (2009a) sin idrettsspesifikke modell som teoretisk rammeverk. Denne modellen vil bli benyttet for å gi en bedre forståelse og et mer helhetlig bilde av selvmonolog, se figur 3.1.



Figur 3.1. En modell av selvmonolog, med forløpere og underliggende mekanismer (Hardy et al., 2009a, s. 39).

To potensielle forløpere til selvmonolog blir presentert i modellen over, disse er kategorisert i situasjon- og personfaktorer. Modellen fremhever mulige underliggende faktorer som er kategorisert i kognitive, motivasjonelle, atferdsmessig og affektive mekanismer, for å kunne forklare forholdet mellom selvmonolog og prestasjon. Videre i oppgaven vil både forløperne og de underliggende mekanismene bli gjennomgått hver for seg, men det er verdt å nevne at de kan være noe overlappende.

3.2.3 Forløpere til selvmonolog

Selvmonolog har fått økende oppmerksomhet, men det er begrenset forskning på forløpere til selvmonolog (Van Raalte, Cornelius, Brewer & Hatten, 2000). Tidligere forskning har vært mest opptatt av å undersøke effekten av selvmonolog i stedet for forløperne, i tillegg har forskningen hatt et svakt teoretisk grunnlag (Hardy, 2006). Det er på bakgrunn av dette behov for forskning som gir en bedre forståelse av faktorer som kan forme og påvirke selvmonologen.

Personforløpere

Personfaktorer er relativt stabile over tid, og inkluderer blant annet genetiske og biologiske faktorer, samt personlighetskarakteristika (Van Raalte et al., 2016). Den første personforløperen for selvmonolog omhandler personen sin kognitive prosessering, og kan sees i lys av “dual code theory” etter Paivo (1971). Paivo (1971) hevder at personer har ulike

preferanser for å bearbeide informasjon, og at disse enten er non-verbale eller verbale. Dette kan sees i likhet med at noen foretrekker informasjon i form av verbale instruksjoner gjennom ord og noen foretrekker demonstrasjoner i bilder eller visuelt. På bakgrunn av ulike preferanser for informasjonsprosessering hos forskjellige personer, kan det tenkes at dette vil ha en betydning for utøverens selvmonolog. En hypotese utarbeidet av Hardy et al. (2009a) er at utøvere med en sterk preferanse for verbal informasjonsbearbeiding bruker selvmonolog oftere, enn utøvere som har en sterk preferanse for non-verbal informasjonsprosessering. Denne hypotesen har kanskje en intuitiv tilnærming, men den har ikke blitt bekreftet gjennom forskning.

Hardy et al. (2009a) peker på at det muligens er noe overlapp mellom den første og den andre personforløperen. Personen sin tro på egen selvmonolog, er den andre personforløperen. Forskning på denne forløperen er begrenset, men det kan se ut fra laboratorie-baserte studier at utøvere og deltakere opplever troen på selvmonolog som betydningsfullt (Hardy et al., 2009a). Van Raalte et al. (1994) fant at 70 % av tennisspillerne som ble studert, trodde at det de sa til seg selv ville påvirke utfallet av kampen. I lys av disse funnene kan det antydes at personens egen tro på sin selvmonolog, har betydning for prestasjonen. En annen faktor som muligens kan spille inn under denne personforløperen er selvmonolog dissonans, som handler om hvorvidt utøveren faktisk tror på tanke-innholdet sitt. Van Raalte et al. (2016) mener at en relevant hypotese er at utøvere som sier til seg selv at de klarer det, men egentlig ikke tror de vil klare det, kanskje fordi de oppfatter motstanderne som uovervinnelige, sannsynligvis vil oppleve en dissonans i selvmonologen sin. I motsetning til utøvere som sier til seg selv "*jeg klarer dette*" og samtidig opplever at de får gode prestasjoner, vil oppmuntre seg selv til å fortsette å jobbe hardt for å prestere (Van Raalte et al., 2016). Disse antagelsene har ikke blitt bekreftet av forskning per dags dato.

Den tredje personforløperen til selvmonolog er personlighetstrekk, og er den personforløperen det finnes mest forskning på av de tre. En undersøkelse fant at en elitesvømmer med ekstremt negativ selvmonolog, og argumenterte for at dette kunne skyldes svømmerens lave selvbilde (Perry & Marsh, 2000). Angst kan også være et personlighetstrekk i tillegg til selvbilde, som kan forløpe til selvmonolog. Conroy og Metzler (2004) gjennomførte en undersøkelse på mosjonister der de målte tre former for angst, og fant en sammenheng mellom disse fenomenene. Resultatene viste at selvmonolog hadde sterkest assosiasjon til frykt for å mislykkes og til idrettsrelatert angst, samt en mild

korrelasjon til frykt for suksess (Conroy & Metzler, 2004). Mer spesifikt hadde positive kategorier som selvbekreftelse en negativ sammenheng med frykten for å mislykkes, og negative kategorier for selvmonolog som selvbekreftelse og selvnedvurdering, hadde en positiv sammenheng med frykten for å mislykkes (Conroy & Metzler, 2004).

Videre har undersøkelser også vist at personers målorientering, motivasjonsnivå og oppfattet kompetanse er forløpere til selvmonolog. Hatzigeorgiadis og Biddle (2000) sine funn viste at utøvere som var ego-orienterte og hadde hovedfokus på å vinne i stedet for å være oppgaveorientert, rapporterte mer negativ selvmonolog i form av utsagn knyttet til uengasjement, enn de andre utøverne. I en annen studie av Harwood et al. (2004) viste det seg at junior eliteutøvere med høy oppgaveorientering og moderat ego-orientering benyttet signifikant mer positiv selvmonolog, enn utøverne med lav oppgave- og høy ego-orientering og utøvere med moderat oppgave- og lav-ego målorientering.

På bakgrunn av at flere av de ovennevnte undersøkelsene ikke har etablert et årsaksforhold, peker Hardy et al. (2009a) på at dette imidlertid bør undersøkes videre.

Situasjonsforløpere

Situasjonsfaktorer inkluderer forhold som når og hvor noe skjer. Situasjonsfaktorene kan omfatte både fysiske og sosiale komponenter (Van Raalte et al., 2016). Når det kommer til situasjonsforløpere til selvmonolog, har tidligere forskning rettet oppmerksomheten på forhold som konkurransesituasjoner, påvirkning fra signifikante andre, kamp-omstendigheter og oppgavenivå. Et konsistent funn i psykologisk forskning har vist at det finnes en sammenheng mellom oppgavenivå og selvmonolog (Behrend, Rosengren & Perlmutter, 1989; Fernyhough & Fradley, 2005). Videre ble det i disse undersøkelsene observert at deltakerne benyttet mer selvmonolog ved moderat vanskelige oppgaver, enn ved lettere oppgaver. I likhet med Vygotsky sin kognitive utviklingsteori, fant Fernyhough og Fradley (2005) støtte for at selvmonolog primært fungerer som en form for selvregulering. Dette er relevant på bakgrunn av at Vygotsky sin teori hevder at personer vil bruke mer selvmonolog i krevende og pressede situasjoner (Hardy, 2006). Hardy et al. (2009a) peker på at forskere bør undersøke om disse funnene omhandler sportslige oppgaver, i tillegg til å se på om vanskelige oppgaver påvirker utøvere sin selvmonolog (det vil si - stimulerer vanskelige oppgaver negativ selvmonolog?).

Bevis fra en idrettslig kontekst bidrar til noe støtte for at konkurranse-omstendigheter er en situasjonsforløper til selvmonolog. Van Raalte et al. (2000) undersøkte selvmonolog hos tennisspillere, og fant at forhold som poengresultat og serve-status predikerte negativ selvmonolog hos spillerne. Analysene viste at det var mulig å forutse negativ selvmonolog hos alle spillerne basert på kamp-omstendighetene, og at 78% av spillerne brukte mer negativ selvmonolog etter å ha tapt et poeng (Van Raalte et al., 2000). Selv om funnene over bør tolkes med forsiktighet, kan det være rimelig å tenke at spill-progresjon og kamp-omstendigheter kan ha påvirkning på selvmonolog (Hardy et al., 2009a). Denne hypotesen støttes videre av Conroy og Metzler (2004) sin undersøkelse som viste at deltakerne brukte mer positive typer av selvmonolog og mindre negative typer av selvmonolog i situasjoner der de lykkes enn situasjoner hvor de mislykkes.

Innen idretten blir treneren regnet som de som står utøveren nærmest (signifikante andre). De “signifikante andre” er en annen situasjonsforløper som kan påvirke hva utøveren sier til seg selv. Undersøkelser har vist at trenere fremmet positiv selvmonolog hos utøverne, fordi trenerne så det som en effektiv måte å øke utøverne sin selvtillit på (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004; Weinberg, Grove & Jackson, 1992). Det skal nevnes at funnene på treneres potensielle innflytelse på utøvere sin bruk av selvmonolog er noe inkonsekvente. I Hardy og Hall (2006) sin studie rapporterte flertallet av utøverne at treneren anbefalte bruk av selvmonolog, for på en slik måte øke deres konsentrasjon og selvtillit samt at dette også var grunnen til at utøverne selv valgte å anvende det. Det er imidlertid verdt å merke seg at trenerens anbefaling ikke var relatert til frekvensen på utøverne sin bruk av selvmonolog. Zourbanos, Theodorakis og Hatzigeorgiadis (2006) fant på sin side at negativ og upassende oppførsel fra trenere hadde en direkte påvirkning på utøvernes tanker om å mislykkes, samt negativ selvmonolog. I tillegg fant de samme forfatterne (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2007) lignende funn i en annen studie, hvor støttende treneratferd predikerte positive uttalelser fra treneren, som videre predikerte positiv selvmonolog hos utøverne. Motsatt predikerte negativ atferd fra trenerne negative trener-uttalelser, som videre førte til negativ selvmonolog hos utøverne (Zourbanos et al., 2007). En nyere undersøkelse viste at dersom utøverne opplevde å få støtte fra treneren, var dette positivt relatert til utøvernes bruk av positiv selvmonolog, og negativt relatert til utøvernes bruk av negativ selvmonolog (Zourbanos et al., 2011). På bakgrunn av funnene over kan det se ut til at det er selve oppførselen til treneren som er sterkest knyttet til utøvernes selvmonolog og ikke trenerens anbefalinger (Hardy et al., 2009a).

Utøvere sin selvmonolog kan også tenkes at blir påvirket av konkurrenter og lagkamerater. Hadde for eksempel en respektert kaptein på et lag blitt observert i å benytte seg av selvmonolog som strategi, peker Hardy et al. (2009a) på at det kan tenkes at lagspillerne også ville startet med dette. Individuelle idrettsutøvere har mer bruk for funksjonene av selvmonolog enn idrettsutøvere som spiller i lag, muligens på bakgrunn av en økt avhengighet av seg selv for tilbakemelding eller oppmuntring underveis i en konkurranse (Hardy et al., 2005). Sett i lys av de overnevnte funnene kan det tenkes at blant annet lagkamerater kan påvirke hva en utøver sier til seg selv.

En siste situasjonsforløper til selvmonolog er konkurransesituasjonen. Idrettsutøvere har rapportert at de benytter mer selvmonolog under konkurranse enn på trening (Hardy et al., 2005). Van Raalte, Brewer, Cornelius og Petitpas (2006) gjennomførte en eksperimentell studie som involverte å dubbe positive, negative eller nøytral selvmonolog over videofilm av tennisspillere. Funn viste at spillere med dubbet positiv selvmonolog ble oppfattet til å spille bedre enn når negativ selvmonolog eller nøytral selvmonolog ble benyttet (Van Raalte et al., 2006). Videre ble det foreslått av de samme forfatterne at idrettsutøvere kan benytte selvmonolog for å forbedre sin egen prestasjon.

Basert på de ulike situasjonsfaktorene som er nevnt i denne delen av oppgaven, er det tydelig at disse faktorene kan få konsekvenser for natur og frekvensen av selvmonolog, og dermed potensielt påvirke prestasjonen til utøveren (Hardy et al., 2009a). Imidlertid er det begrenset med forskning som har tatt for seg selvmonolog i idrett. Hardy et al. (2009a) trekker frem at det er ønskelig med undersøkelser som går mer i dybden på forløperne (individuelle og situasjonsmessige) til selvmonolog. Avslutningsvis trekker Hardy et al. (2009a) videre frem at en medvirkende faktor til at det er begrenset med forskning som setter søkelys på forløpere til selvmonolog, er at forholdet mellom selvmonolog og sportslige prestasjoner tradisjonelt har fått langt større oppmerksomhet. I neste del vil oppgaven se nærmere på nettopp forhold mellom selvmonolog og prestasjon.

3.2.4 Selvmonolog og prestasjon

Hvordan selvmonolog kan påvirke prestasjon er en essensiell del av modellen til Hardy et al. (2009a). Mulige mekanismer som kan hjelpe til med å forklare forholdet mellom selvmonolog og prestasjon, er som kategorisert i modellen; kognitive, motivasjonelle, atferds- og affektive mekanismer. Mekanismene vil videre bli gjennomgått hver for seg, men fungerer trolig sammen (Hardy et al., 2009a).

Kognitive mekanismer

Begrepet kognitive mekanismer er noe vagt. I denne sammenheng vil begrepet omhandle informasjonsprosessering, konsentrasjon, oppmerksomhetskontroll og oppmerksomhetstype. Et nummer av forskere på selvmonolog har foreslått at selvmonolog er en effektiv teknikk for å styrke konsentrasjonsnivået til utøvere, og at oppmerksomhet kan bidra til å forklare hvordan selvmonolog kan påvirke prestasjoner (Hatzigeorgiadis et al., 2004; Landin, 1994; Landin & Hebert, 1999). Landin (1994) foreslo at verbale nøkkelord kunne bli benyttet for å øke fokus i tillegg til å dirigere og omdirigere utøverne sin oppmerksomhet. Dette støttes av blant annet av Van Raalte et al. (1994) sin undersøkelse, der tennisspillere rapporterte at selvmonolog påvirket deres konsentrasjon positivt. I tillegg fant Hardy et al. (2005) at det å øke konsentrasjonen var den mest rapporterte årsaken til at deres utvalg benyttet selvmonolog. Det er imidlertid verdt å nevne at en positiv relasjon (mellom selvmonolog og konsentrasjon) kun kan måles gjennom intervensjonsstudier (Hardy et al., 2009a). En intervensjonsstudie av Hatzigeorgiadis, Zourbanos og Theodorakis (2007) der resultatene viste en betydelig større nedgang av distraherende tanker for gruppen med instruerende og motiverende selvmonolog, sammenlignet med kontrollgruppen. Dette funnet replikerer resultatene fra en tidligere studie (Hatzigeorgiadis et al. 2004), som viste en betydelig større nedgang av distraherende tanker etter en selvmonolog-intervensjon. Studien av Hatzigeorgiadis et al. (2004) inkluderte ikke en kontrollgruppe og det kan dermed ikke vites med sikkerhet at resultatene faktisk skyldes intervensjonen. Andre utfordringer en bør tenke over er at en reduksjon i forstyrrende tanker muligens er et indirekte mål av konsentrasjon, som ikke automatisk bør sees synonymt med en forbedring i konsentrasjon (Hardy et al., 2009a). Ingen av de overnevnte studiene har dog vurdert oppmerksomhetsfokus på oppgave-relevant stimuli, et aspekt som er særlig relevant for konsentrasjon (Hardy et al., 1996). Et eksempel på dette kan være en lacrosse-spiller⁵ som kun har fokus på ball, og ikke legger

⁵ Lacrosse er en lagidrett, som spilles på baner på størrelse med en fotballbane.

merke til angrepsspilleren h*n bør markere. Dette eksempelet illustrerer hvordan en utøver kan delta fullt ut i oppgaven, men ikke nødvendigvis i den mest relevante oppgave-stimuli (Weinberg & Gould, 2019b). Weinberg og Gould (2019b) trekker frem at selvmonolog i form av nøkkelord kan hjelpe utøveren til å reagere på oppgave-relevant stimuli. Nideffer (1976) kategoriserer oppmerksomhet inn i to dimensjoner; retning og fokus-bredde. Retning handler om hvorvidt det settes søkelys på det ytre, som miljø eller hendelser rundt oss, eller på det indre, som tanker og følelser. Disse to dimensjonene danner fire oppmerksomhets-stiler: Et indre-smalt fokus, et ytre-smalt fokus, et indre-bredt fokus og et ytre bredt fokus (Nideffer, 1976). Gitt at ulike situasjoner i idretten krever ulikt oppmerksomhetsfokus, og at de fleste idretts-situasjoner er relativt dynamiske, er det viktig at utøvere klarer å intensivere, opprettholde og endre oppmerksomhetsfokuset optimalt (Hardy et al., 2009a). Både Hardy (2006) og Landin (1994) mener selvmonolog kan hjelpe utøvere med gunstig oppmerksomhetsfokus. Forskere har også demonstrert at utøvere sterkt støtter bruken av selvmonolog, som en teknikk for å sørge for passende oppmerksomhetsfokus i henholdsvis fotball (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004), tennis (Landin & Hebert, 1999) og vannpolo (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Landin (1994) merket seg imidlertid at effektiviteten av selvmonologen er avhengig av at den er kort og enkel, er tilpasset oppgavens natur og kompatibel med den sekvensielle timingen av oppgaven. Fra de ulike undersøkelsene som er redegjort for i dette avsnittet kan det se ut til at konsentrasjons-orienterte prosesser kan bidra til å forklare hvordan selvmonolog kan forbedre prestasjon. Bell og Hardy (2009) gjennomførte en intervensjonsstudie med erfarne golfere (handicap < 9). Intervensjonen gikk ut på å undersøke om det var mulig å manipulere utøverne sin oppmerksomhet eller ikke, via et instruerende nøkkelord (Bell & Hardy, 2009). Resultatene fra intervensjonsstudien støtter effekten av “distal external focus” for erfarne golf-prestasjoner under både nøytrale og i pressede situasjoner (angstfremkallende) (Bell & Hardy, 2009). Hardy et al. (2009a) peker på at de kognitive prosessene imidlertid bør undersøkes grundigere.

Motivasjonelle mekanismer

Motivasjonelle mekanismer kan også mediere forholdet mellom selvmonolog og prestasjon (Hardy et al., 2009a). Trenere, kroppsøvingslærere og idrettspsykologer har lenge anerkjent viktigheten av å maksimere motivasjon (Likang, 2004). Sammenhengen mellom motivasjonelle faktorer og prestasjon har tidligere blitt etablert innenfor flere domener, inkludert idrett (Scully & Lowry, 2002) og utdanning (Shui-Fong & Yin-Kum, 2007). Idrettsutøvere har rapportert at de benytter selvmonolog for å motivere seg selv (Hardy et al.,

2001a), og at de foretrekker motiverende typer selvmonolog (Goudas, Hatzidimitriou & Kikidi, 2006). Bandura (1997) sin self-efficacy teori kan være et mulig rammeverk, for å forstå effekten selvmonolog kan ha på motivasjon og prestasjon (Hardy, 2006). Self-efficacy kan betraktes som en situasjonsspesifikk form for selvtillit (Bunker et al., 1992; Hardy et al., 2009a). Videre er self-efficacy definert som en motivasjonell variabel da den har blitt foreslått å initiere atferd og innsats, samt utholdenhet etter å ha mislykkes (Lane, Jones & Stevens, 2002). Teorien til Bandura (1997) viser til fire forløpere til self-efficacy: Mestringserfaringer, vikarierende erfaringer, emosjonell og verbal overtalelse. Hardy (2006) trekker frem at verbal overtalelse er særlig relevant, da selvmonolog kan fungere som en selv-gitt verbal overtalelse, og kan bidra til å øke self-efficacy, påfølgende innsats, utholdenhet og prestasjon.

Flerkulturell forskning har vist at positiv selvmonolog både fremmes og oppfattes, som en effektiv strategi for å øke utøveres self-efficacy (Weinberg et al., 1992). Hardy et al. (2009a) trekker frem at forskningen på forholdet mellom selvmonolog og self-efficacy er begrenset og noe motstridende. På den ene siden viste to intervensjonsstudier (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki & Theodorakis, 2009; Mamassis & Doganis, 2004) at motiverende selvmonolog økte selvtilliten hos utøverne. På en annen side viste en eksperimentell undersøkelse av Cumming, Nordin, Horton og Reynolds (2006) at det var prestasjonen, og ikke selvtilliten som økte som følge av eksperimentet. Den manglende observerte effekten av selvmonolog-eksperimentet, hevdet forfatterne kunne ha grunnlag i deltakernes nybegynnernivå og feilaktige oppfattelse av self-efficacy i starten av undersøkelsen. Selv om Gould og Weiss (1981) observerte at positiv selvmonolog resulterte i forbedret prestasjon, sammenlignet med negativ og irrelevant selvmonolog, var ikke selvtillit den viktigste medierings-variabelen på dette forholdet. Til tross for at funnene innen sports-litteraturen er noe motstridende, har undersøkelser innen mer generell psykologi sett at selvmonolog kan bidra til å øke selvtillit (Patzel, 2001; Scopp, 2003).

En annen motivasjonell mekanisme som kan mediere forholdet mellom prestasjon og selvmonolog, er utholdenhet, eller det å "komitte" til et langsiktig mål (Hardy et al., 2009a). Forholdet selvmonolog har til motivasjon, spesielt atferdsmessige aspekter ved motivasjon, har fått begrenset utredning innenfor idrettsvitenskapen (Hardy et al., 2009a). Det har blitt gjennomført mer forskning knyttet til utdanningsmiljø, som gir sterke bevis for at selvmonolog kan knyttes til både kortvarig og langvarig utholdenhet. Chiu og Alexander

(2000) fant at barn som benyttet selvmonolog hadde større sannsynlighet for å holde ut og strebe etter å fullføre en utfordrende oppgave. En undersøkelse av Harris (1986) viste at en mindre oppgaverelatert selvmonolog, var knyttet til betydelig kortere oppgave-utholdenhet og dårligere oppgave-prestasjon hos barn med lærevansker sammenlignet med barn med normal utvikling. I et annet studium (Wolters, 1999) ble det gjort funn der motiverende selvmonolog predikerte mer innsats og bedre klasseroms-prestasjoner hos 10-14 år gamle elever. Innenfor idrettsforskning, hevder Hardy et al. (2001a) at motiverende selvmonolog kan være behjelpelig med å opprettholde innsats og utholdenhet når det kom til å nå langsiktige mål, for utøvere. Hvordan selvmonolog kan påvirke forholdet mellom motivasjon og prestasjon innenfor idretten, bør imidlertid utforskes nærmere (Hardy et al., 2009a).

Atferds mekanismer

Trenere bruker mye tid på finjustering av utøvere sin teknikk. Et viktig fundament for gode prestasjoner er riktig teknikk (Hardy et al., 2009a). En hypotese er at endringer i bevegelsesmønstre vil kunne bidra til påvirkningen selvmonolog har på prestasjon, selv om dette per dags dato gjenstår å bli eksplisitt forsket på (Hardy et al., 2009a). Det har imidlertid blitt gjennomført studier som har sett på hvordan bevegelsesmønstre kan endres ved bruk av selvmonolog. I et studium målte Ziegler (1987) slag-prestasjonen i tennis, og så at instruerende selvmonolog i form av stikkord forbedret læringen av både backhand og forehand slag. Landin og Hebert (1999) fant i sitt studium (av fem kvinnelige NCAA division I tennisspillere), at bruken av instruerende selvmonolog ble assosiert med en forbedret volley-teknikk. Forskerne gjorde faktisk funn som viste at selvmonologen til spillerne var sterkere relatert til spillerens bevegelsesmønstre enn selve volley-teknikken (Landin & Hebert, 1999). Spesielt for nybegynnere kan selvmonolog bidra til hensiktsmessig innlæring av nye ferdigheter (Coker, Fischman & Oxendine, 2006; Hardy et al, 2009a).

Affektive mekanismer

Innen mer generell psykologi viser studier at det finnes en sammenheng mellom selvmonolog og affektive tilstander, særlig angst. Data fra Calvete et al. (2005) viste at positiv selvmonolog hadde en sterk negativ korrelasjon med depressive symptomer, sinne og angst hos spanske bachelorstudenter, samt en tilsvarende positiv korrelasjon for negativ selvmonolog.

Forholdet mellom selvmonolog og prestasjon, foreslo idretts-psykologene Hardy et al. (1996) at en viktig underliggende mekanisme handler om å effektivt kontrollere angst. Videre trekker Hardy et al. (2001a) frem tre spesifikke grunner til at idrettsutøvere benytter selvmonolog; avspenning, psyke seg opp og for kontrollere nerver. I et studium av Hardy et al. (2001b) fant de noe sterkere bevis for relasjonen mellom selvmonologen til high-school utøvere, og affekt i forkant av trening og konkurranse. Mer spesifikt var affekt operasjonalisert i tråd med Russell (1980) sin modell, som består av to uavhengige dimensjoner; valens (dvs. ubehagelig-behagelig) og intensitet (dvs. sløv-opphisset). Funnene viste at valens dimensjonen av selvmonolog var positivt relatert til valens dimensjonen av affekt, og at motivasjonell tolkning var positivt forbundet med intensitet-dimensjonen av affekt (Hardy et al., 2001b). Da dette var en tverrsnittstudie, kan man imidlertid ikke si noe om årsakssammenhengen til forholdet mellom affekt og selvmonolog. Undersøkelsen til Hatzigeorgiadis et al. (2007) gir foreløpig støtte til at selvmonolog kan forbedre affektive tilstander. Undersøkelsen rapporterte en betydelig reduksjon i kognitiv og somatisk angst, når utøverne brukte angst-kontrollerende selvmonolog, som for eksempel “rolig”, sammenlignet med instruerende selvmonolog (“ball-target”) (Hatzigeorgiadis et al., 2007). Det bør nevnes at studiets kontekst ikke var spesielt angst-produserende, så selv om effektstørrelsen utgjorde rundt 20 % av angst-variansen, er det mulig at styrken på den angst-kontrollerende selvmonologen ble undervurdert (Hatzigeorgiadis et al., 2007). En kontrollgruppe ble ikke benyttet i studiet, da kan man ikke fastslå hvorvidt bruken av angst-kontrollerende selvmonolog faktisk førte til mindre angst. I studien til Reinboth et al. (2018) gjorde forskerne funn i triatleters (n=20) selvmonolog, som viste at utøverne benyttet mer positiv selvmonolog enn negativ selvmonolog, underveis i triatlonkonkurransen. Weinberg og Gould (2019c) trekker frem at idrettsrelatert angst har en sterk sammenheng med konkurranse og andre affektive tilstander, noe som kan være skadelig for utøveres konkurranseevne. I lys av dette bør selvmonolog i angstfremkallende situasjoner og forholdet mellom selvmonolog og affektive tilstander utforskes nærmere (Hardy et al., 2009a).

4.0 Metode

Formålet med dette studiet var å se på hvordan eliteutøvere i skicross og alpint forbereder seg på en konkurransedag, sett gjennom linsene til ulike teoretiske rammeverk. I dette kapittelet blir det redegjort for de metodiske valgene som er benyttet, for å besvare forskningsspørsmålet. Med utgangspunkt i oppgavens forskningsspørsmål har forskeren funnet det formålstjenlig å benytte en kvalitativ forskningsmetode. Det vil bli gitt forklaring på forskningsdesign, utvalg, gjennomføring av datainnsamlingen og analysestrategien. Avslutningsvis legger forskeren frem validitet, reliabilitet og forskningsetiske hensyn knyttet til prosjektet.

4.1 Ideografisk tilnærming

I forskning skilles det mellom kvalitative og kvantitative tilnærminger til studier (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2017; Kvale & Brinkmann, 2015; Robson, 2011; Thagaard, 2018; Tjora, 2018; Yin, 2016). På bakgrunn av at dette studiet ønsket å få en dypere innsikt i eliteutøveres bruk av selvmonolog og visualisering på konkurransedagen, ble en kombinasjon av teori og empiri benyttet (Tjora, 2018).

Det er som nevnt innledningsvis begrenset med forskning som har studert *hvordan* eliteutøvere forbereder seg mentalt i skicross og alpint. Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem at når forskningsspørsmålet kan formuleres ved hjelp av ordet hvordan, er det med stor sannsynlighet relevant å benytte et kvalitativt intervju. Dette studiet intervjuet fire eliteutøvere i skicross og alpint med medaljer fra OL/VM.

Definisjonen på et casestudium er at det går så nært eliteutøverne som forskeren klarer, delvis gjennom observasjon og delvis gjennom tilgang til utøvernes tanker, følelser og ønsker (Johannessen et al., 2017; Miles, Huberman & Saldaña, 2014; Robson, 2011; Yin, 2016). I tillegg kan casestudier være eksperimentelle, foregå i sanntid, være prospektive eller retrospektive (Johannessen et al., 2017; Miles et al., 2014; Robson, 2011; Yin, 2016). Forskeren ønsket å få en dypere innsikt i om utøverne gjør bruk av visualisering og selvmonologen i sin mentale forberedelse i konkurranse, samt om det var noen forskjeller. Det var på bakgrunn av dette naturlig å velge et retrospektivt casestudium med det kvalitative forskningsintervjuet som ideografisk verktøy. Dette prosjektet kan sees som et ekstremt

casestudium på bakgrunn av at studiet benytter eliteutøvere med mesterskapsmedaljer som respondenter (Robson, 2011).

4.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

Det kvalitative forskningsintervjuet har som hensikt å produsere kunnskap sosialt gjennom en interaksjon mellom intervjuer og intervjuperson (Braun & Clarke, 2014; Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2018). Thagaard (2018) påpeker at et intervju *“gir særlig godt grunnlag for å få innsikt i informantens erfaringer, tanker og følelser”* (s.89).

Produksjonen av data er avhengig av intervjuerens ferdigheter og situerte personlige vurderinger, med hensyn til hvordan spørsmålene stilles (Kvale & Brinkmann, 2015). Det ble valgt et semistrukturert intervju som utgangspunkt for intervjuene i dette prosjektet. Denne intervjuformen ga forskeren muligheten til å forfølge spesifikke svar fra utøverne samt endre rekkefølgen og formuleringen på spørsmålene underveis. I tillegg ga det forskeren rom til å stille oppfølgingsspørsmål til respondentene.

I en intervjuprosess vil dataen som samles inn være påvirket av underbevisste tolkninger fra intervjupersonen. I tillegg vil dataen som ble samlet inn være påvirket av respondenter (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2018). På bakgrunn av dette vil forskerrolle og forskerens forforståelse om temaet bli redegjort for videre, før utvalget blir presentert.

4.2.1 Forskerens rolle og forforståelse

Forskerens intervjuferdigheter har hatt en utvikling fra pilotintervjuet til siste respondentintervju (Braun & Clarke, 2014; Kvale & Brinkmann, 2015). Gjennom intervjuene med respondentene økte forskerens innsikt i utøvernes mentale forberedelser. Forskeren var åpen for at utøverne gjennom intervjuene fikk frem nye og uventede aspekter av mentale forberedelser i alpint og skicross. Videre var forskerens strategier i intervjuene; lange nok pauser, følsom lytting og oppfølgingsspørsmål i intervjusituasjonen (Braun & Clarke, 2014). Det bør nevnes at forskeren allerede hadde en relasjon med respondentene før intervjuene.

Forskeren hadde en unik forforståelse av det å være eliteutøver. Forskerens forforståelse kan ha bidratt til å hente ut mye god informasjon. Det ga god flyt i intervjuet da forskeren kunne benytte “teknisk” språk, på en slik måte at deltakeren unngikk å bruke unødvendig tid på overfladiske forklaringer av sporten. Et felles “språk” bidro til at forskeren kunne benytte mer tid til å fokusere på utøvernes mentale forberedelser. Forskerens bakgrunn: Medalje i senior-NM i alpint, samt tre verdenscupseire og ett gull i X-games fra skicross. I tillegg har forskeren deltatt i to OL og fire VM i skicross.

4.3 Utvalg

Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem at det er utfordrende å få tak i respondenter fra typiske “ekspertområder”. I dette studiet ble kun eliteutøvere kontaktet, på bakgrunn av prosjektets problemstilling (Thagaard, 2018). Det ble benyttet et strategisk utvalg, der forskeren tok direkte kontakt med utøverne. Utvalget ble rekruttert fra norden og to av deltakerne ble rekruttert fordi de hadde erfaring fra både skicross og alpint. På bakgrunn av oppgavens omfang var det et ønske å ha fire deltakere fra hver gren, men metningspunktet ble nådd etter tre fra hver gren. Utvalget ble på til sammen fire utøvere der to av utøverne har vært på høyeste nivå i begge grenene.

Deskriptiv presentasjon av utvalget: Fire deltakere, alder $M = 34$ år ± 10 , $\frac{3}{4}$ kvinner og $\frac{1}{4}$ menn, 50 % hadde lagt opp og resterende 50 % var fortsatt aktive, antall år på internasjonalt nivå⁶ $M = 7$ år ± 1 . Merittene til utvalget er presentert i tabellen under.

Tabell 4.1. Meritter totalt fra alpinistene og skicross-utøverne.

| OL | | | VM | | | WC | | | WC-totalcup | | |
|------|------|--------|------|------|--------|------|------|------|-------------|------|------|
| Gull | Sølv | Bronse | Gull | Sølv | Bronse | 1.pl | 2.pl | 3.pl | 1.pl | 2.pl | 3.pl |
| | 3 | 1 | 1 | | 3 | 20 | 26 | 11 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | | | 4 | | | 57 | | | 6 | | |

⁶ Antall år ble beregnet separat for hver gren, ikke sammenlagt der utøverne hadde konkurrert i skicross og alpint.

4.4 Datainnsamling

4.4.1 Utvikling av intervjuguide og pilot

Forskerens inngang var teoretisk. Spørsmålene i intervjuguiden (som det fremgår av vedlegget med intervjuguiden), fanger opp elementene fra teorien med henholdsvis PETTLEP-modellen (Holmes & Collins, 2001) og den idrettsspesifikke modellen til Hardy et al. (2009a). Det ble valgt å benytte en semistrukturert intervjuguide, på bakgrunn av fleksibiliteten en slik intervjuguide åpner for (Miles et al., 2014; Yin, 2016).

Piloten ble gjennomført i starten av januar, på en mann med bakgrunn fra juniorlandslaget i BMX⁷. Da forskeren visste at de fleste intervjuene måtte gjennomføres via video på facebook messenger, ble piloten gjennomført via messenger. Etter pilotintervjuet hadde forskeren og deltakeren en debrief. Erfaringene fra piloten var at utøveren kom med mer detaljerte beskrivelser jo lengre inn i intervjuet de kom. I tillegg bidro piloten til at forskeren fikk trent på sine intervju ferdigheter (Robson, 2011).

Det ble gjort to endring i intervjuguiden. Åpningsspørsmålet ble endret til et retrospektivt spørsmål tilbake til en konkurranse der eliteutøveren fikk mesterskapsmedalje. Samtidig ble temaet *i form* løftet frem som et emne, på bakgrunn av at det så ut til å ha konsekvenser for eliteutøvernes mentale forberedelser. Spørsmålet “*Hvordan kjenner du at du er i form (eller ikke)?*” ble lagt til i intervjuguiden etter endt pilot.

4.4.2 Gjennomføring

Intervjuene ble gjennomført i perioden tirsdag 21. januar-4. februar 2020, via video på messenger. Messenger ble valgt da utøveren var i et annet land og midt i sesong. Utøveren valgte dag og tidspunkt, slik at intervjuet ikke ble forstyrrende for konkurransen til utøveren. I tillegg bidro dette til full oppmerksomhet fra utøveren, uten stress eller andre distraksjoner. Tre av intervjuene ble gjennomført på messenger med video. Det fjerde ble gjennomført hos deltakeren.

⁷ BMX er en sykkelgren, der utøverne konkurrerer i heat på åtte. De starter samtidig når en lem åpnes, og banen de konkurrerer i består av ulike hopp, kuler og doserte svinger.

Intervjuguiden ble brukt som en generell plan på intervjuet. Lydopptakere av merket Olympus ble anvendt for å ta opp det som ble sagt i intervjuene. Notater ble tatt av forskeren underveis, slik at forskeren ikke avbrøt respondentene. Forskeren viste sin interesse gjennom å være en aktiv lytter, både verbalt og nonverbalt (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2018). Underveis i intervjuene var forskeren bevisst på å gi støttende og positive tilbakemeldinger ("mm", "ja", nikk osv.) på det informantene sa (Thagaard, 2018). På den måten kunne forskeren la utøveren fortsette sine beskrivelser, og senere komme tilbake til oppfølgingsspørsmål der de passet inn. Dette sørget for en god flyt. Forskeren prøvde å unngå ledende spørsmål, og var bevisst på ikke å stresse videre i intervjuet. Det ble lagt vekt på å stille åpne spørsmål, da dette ble sett på som hensiktsmessig med bakgrunn i studiens formål (Thagaard, 2018; Kvale & Brinkmann, 2015).

I intervjuene som ble gjennomført på messenger, satt forskeren hjemme i et eget rom uten andre forstyrrelser. Siden intervjuene ble gjennomført via nett, var det viktig for forskeren at internettet var bra, slik at man unngikk hakking eller andre forsinkelser på nettet. Denne taktikken fungerte godt på to av tre intervjuer. Det tredje intervjuet ble det noe utydelig opptak, da internettet til respondenten var litt dårlig. Forskeren benyttet tre ulike båndopptakere. Det var en båndopptaker som kuttet lyden hvis respondent og forsker snakket samtidig, dette gjorde transkriberingen av intervjuet litt utfordrende. Denne båndopptakeren ble byttet ut.

Rett etter intervjuene skrev forskeren logg med erfaringer og tanker fra intervjuet. Opplevelsen forskeren satt igjen med etter intervjuene var at informantene og forskeren hadde tillitsfulle samtaler med symmetri i intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann, 2015). Forskeren gjennomførte et intervju, og transkriberte dette ferdig før neste intervju ble gjennomført.

4.5 Analyse

Kvale og Brinkmann (2015) nevner at når det ligger et teoretisk grunnlag om temaet som skal undersøkes, og når det stilles teoretisk kvalifiserte intervju spørsmål kan det være mindre viktig å søke tilflukt i spesifikke analytiske teknikker. Begrepsmessig kunnskap om temaet i prosjektet, peker Kvale og Brinkmann (2015) på at kan bidra til å skape orden og mening i

utførelsen og analysen av intervjuene. Det som er viktig for studiet, var at valg av metode og det teoretiske rammeverket, matchet forskningsspørsmålene (Braun & Clarke, 2006).

Underveis i analyseprosessen ble beslutninger anerkjent som beslutninger. Alt teoretisk rammeverk bærer med seg en del antagelser av dataens natur, hva dataene representerer i virkeligheten, samfunnet og lignende (Braun & Clarke, 2006).

4.5.1 Transkribering

Transkriberingen ble benyttet som prosedyre for å gjøre intervjusamtalen tilgjengelig for analyse. Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem at forskeren må ta en rekke beslutninger underveis i oversettelsen fra talespråk til skriftspråk og at ironi er spesielt vanskelig å gjengi. På bakgrunn av dette tok forskeren notater underveis i intervjuet, samt renskrive notatene rett etter intervjuet var gjennomført.

Forskeren benyttet to båndopptakere på hvert intervju. Et av intervjuene ble transkribert fra backup-lydfilen. Det ble lagt inn 4:09:44,7 timer med lyd. I transkribert tekst utgjorde dette 74 sider, med skriftstørrelse 12 i Times New Roman og enkel linjeavstand. Forskeren transkriberte alt selv, for og sikret at relevante detaljer for analysen ble skrevet ned. Samtidig startet prosessen med å bli kjent med datamaterialet. Forskeren ble på en slik måte bevisst sin egen intervjustil underveis i datainnsamlingen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Transkripsjonen ble transkribert til norsk bokmål, slik at ikke dialekt eller språk kunne identifisere utøverne. Tredjepersoner som ble nevnt av deltakerne, ble ikke skrevet med fullt navn (NESH, 2016, s. 19), i stedet ble en stor bokstav satt inn (Kvale & Brinkmann, 2015). Lydfilene ble overført til Nvivo rett etter fullført intervju samt lagret på en minnepenn. Deretter ble lydfilen slettet fra båndopptakeren. Minnepennen og datamaskinen ble oppbevart separat. Lydfilene ble lagret med kodenavnene⁸ A1, SX/A1, SX/A2 og SX1 (Kvale & Brinkmann, 2015), for å anonymisere informantene (NESH, 2016, s. 16). Språklige småord som “eh”, “ehm” og “på en måte”, ble kuttet ut der de ikke påvirket meningsinnholdet eller deltakerens uttrykk (Kvale & Brinkmann, 2015; Robson, 2011). Transkripsjonen i denne oppgaven skulle ikke benyttes til en detaljert språklig analyse, det ble med dette vurdert til lite hensiktsmessig å gjengi talespråket ordrett og identisk. Følgende prosedyre ble fulgt:

⁸ A er kode for alpinist og SX er kode for skicrossutøver.

Uklar del på lydfil (..)

Forskeren har skrevet [forskerens tilføyelse]

Liten pause ..

Lang pause ...

Lydord ble markert med stjerne, for eksempel: *pang*

Ord med understrek er ord med ekstra trykk

Ord med STORE bokstaver var ord utøverne skrek eller sa høyt

Deltakerne fikk et skriv med informasjon om hva de ulike tegnene i transkriberingen betød, sammen med sitt transkriberte intervju. Transkribert tekst ble sendt tilbake til utøverne 15.02.20, for å sikre at meningen deres ikke hadde endret seg i “oversettelsen” til norsk bokmål. Samtlige deltakere godkjente transkriberingen av intervjuene i etterkant, uten endringer.

4.5.2 Tematisk analyse

Alhojailan (2012) og Braun og Clarke (2006) trekker frem at tematisk analyse (TA) er spesielt egnet når forskerens mål er å utforske felles temaer og tanker fra flere enn én deltaker. Fordelen med en TA er at den kan tilby en enklere og mer fleksibel analyse, spesielt for nye forskere innenfor kvalitative undersøkelser (Braun & Clarke, 2006; 2014). I tillegg er ikke TA bunden til en konkret teori, og kan på bakgrunn av dette benyttes innenfor ulike teoretiske rammeverk (men ikke alle) (Robson, 2011). I dette studiet ble forskerens egne begreper satt i parentes, i et forsøk på å oppnå maksimal åpenhet overfor tekstene slik de fremsto (Kvale & Brinkmann, 2015). En TA kan være en metode som fungerer både til å reflektere realiteten og til å avkle eller dykke dypere under overflaten av realiteten. Forskeren etterstrebet i analysen i størst mulig grad å være åpen for nye temaer som oppsto underveis i prosessen. Kvale og Brinkmann (2015) peker på at dette er viktig slik at ikke det teoretiske rammeverket blir en begrensning for analysen.

I denne oppgaven ble det tatt utgangspunkt i de seks ulike fasene i en TA etter Braun og Clarke (2006). Braun og Clarke (2006) presiserer i sin artikkel at analyseprosessen ikke er lineær, men rekursiv. Det vil si at forskeren beveger seg fram og tilbake i de ulike fasene etter

behov. Forskeren gjorde seg kjent med datamaterialet i første fase, gjennom transkribering og gjennomlesing av data flere ganger. Forskeren benyttet ulike innfallsvinkler til lesingen. I første gjennomlesing ble småord kuttet, for å oppnå en bedre flyt i teksten. Andre gjennomlesing ga en generell oversikt og inntrykk av dataene fra de ulike informantene. Forskeren noterte ned forslag til koder, som kom frem i gjennomlesningen av transkribert data. I neste fase var første steg i å generere koder. Fasen ble startet med utgangspunkt i teorien, som forelå på visualisering og selvmonolog (se vedlegg noder). Forskeren leste igjennom dataene fra alle deltakerne igjen, samtidig som et tematisk kart for hver utøver ble skissert (se vedlegg tematisk kart). Videre ble dataene lest enda en gang da ble utdrag markert og plasserte i passende noder. I tillegg til de teoretiske (ankret) nodene, tilføyde forskeren noder som kom frem første gang forskeren transkriberte intervjuene. Forskeren beveget seg mellom de første fasene nevnt hittil. Dette ble en dynamisk prosess inn i neste steg, som var å søke etter temaer. Her ble det laget et utkast på et felles tematisk kart i for alpinistene og skicrossutøverne. Videre ble temaene gjennomgått. Da temaene ble gjennomgått første gang, endte forskeren opp med å generere helt nye koder og starte analyseprosessen på nytt. Etter at forskeren ble bedre og bedre kjent med dataene, ble det viktig å definere de ulike temaene og se på mulige sammenhenger mellom teori og funn samt, andre faktorer som ikke tidligere hadde blitt belyst av litteratur. I den siste avsluttende fasen med å skrive rapporten åpnet det seg opp en siste mulighet til å analysere dataene, i prosessen med å presentere funnene og drøfte disse opp mot hva forskningsprosjektet ønsket å finne ut mer om. Forskeren har med metodekapittelet etterstrebet å gjøre analysen transparent (Braun & Clarke, 2006).

4.6 Validitet, reliabilitet og overførbarhet

Prosjektet sin reliabilitet, validitet og overførbarhet legges til grunn når kvalitetsgraden på et forskningsprosjekt skal vurderes (Thagaard, 2018). Reliabiliteten knyttes til hvordan forskeren redegjør for hvordan dataen ble utviklet (Giorgi & Giorgi, 2009). I henhold til anbefalinger fra Kvale og Brinkmann (2015) sørget forskeren for at det var rolige omgivelser med lite bakgrunnsstøy, før opptakene ble startet. Ved å benytte lydopptakeren medførte dette at forskeren kunne rette konsentrasjonen mot intervjuets dynamikk og lytte til utøverne sine fortellinger (Kvale & Brinkmann, 2015). Samtidig vil en lydopptaker ifølge Thagaard (2018) sørge for at alt som sies blir bevart, som igjen gir forskeren mulighet til å kunne bruke direkte sitater i rapporten. En redegjørelse for forskerens relasjon til deltakerne, samt forskerens

kunnskap/erfaringer fra skicross og alpint, ble vurdert som viktig for prosjektet sin reliabilitet (Thagaard, 2018). I tillegg underbygges påliteligheten med tydelige kriterier for hvordan analysen ble gjennomført både induktivt og deduktivt. Et tydelig skille på hva som er forskerens tolkninger og hva som er data gjennom å skrive sitater fra informantene i kursiv styrker reliabiliteten til masteravhandlingen. I tillegg ble større utdrag fra respondentene presentert i resultatet, slik at ikke forskerens selektive tolkninger står igjen alene (Yin, 2016).

Intervjuguiden samt piloten ble evaluert med veileder for å sikre høy validitet.

Transkriberingen ble gjort leservennlig (uten småord), med dette påvirket ikke validiteten til transkripsjonen i stor grad. Samme forsker transkriberte og analyserte alt datamaterialet. Forskerens erfaring i idrettsmiljøet har mest sannsynlig påvirket tolkningene og analysen (Thagaard, 2018), som et resultat av dette gikk forskeren kritisk gjennom hva tolkningene ble basert på. Den interne validitet handler om i hvilken grad resultatene i denne studien er gyldig for det utvalget og det fenomenet som er undersøkt. Overførbarhet (ekstern validitet) knyttes til om forståelsen forskeren utviklet innenfor rammen til dette prosjektet, også kan være relevant i andre situasjoner (Thagaard, 2018). Johannessen et al. (2017) påpeker at et tilfeldig og randomisert utvalg er “gullstandarden” for at et forskningsresultat kan generaliseres. Thagaard (2018) trekker frem at de felles erfaringene fra utøverne, danner et grunnlag for at forskeren likevel kan utvikle en generell forståelse, uavhengig av antall respondenter. Knyttet til dette studiet var tanken at prosjektet kunne være et bidrag til dypere forståelse av mentale forberedelser hos eliteutøvere i alpint og skicross. Overføring av fortolkningene gir retningslinjer for hva det er viktig å se etter videre. I tillegg til at det foreligger lite forskning på mentale forberedelser på eliteutøvere, var det med dette studiet ønskelig å bidra med forskning på grenene skicross og alpint. Overførbarhet refererer til om fortolkning av samtaler som er utviklet i løpet av analysen, kan ha gyldighet i en annen situasjon, i andre populasjoner, i en annen tid eller i andre sammenhenger. På denne måten kan prinsipper av overførbarhet knyttes til fremgangsmåter for teoretisk generalisering (Thagaard, 2018).

4.7 Ethiske overveielser

I hele arbeidsprosessen med denne oppgaven har forskeren vært opptatt av at studiet skal opptre i samsvar med etiske retningslinjer. All vitenskapelig virksomhet krever at forskeren opprettholder og etterlever god vitenskapelig praksis (NESH, 2016, s. 29), samt forholder seg

til etiske prinsipper, både internt i forskningsmiljøet og i relasjon til omgivelsene (Thagaard, 2018). Forskeren har fulgt APA 6th sine retningslinjer når det kommer til anvendelse og henvisning av andre forskere sitt arbeid, samt at sitater fra respondentene er skrevet i kursiv.

I planleggingsfasen til studiet ble studiet meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD), med grunnlag i at studien falt under personvernopplysningsloven. Studien ble vurdert i henhold til gjeldende forskningsetiske retningslinjer. Dette underbygger at det ligger etiske overveielser til grunn for prosjektet, fra planlegging til rapportering, se vedlegg fra NSD.

4.7.1 Fritt informert samtykke og konfidensialitet

Ansvar for å informere og bidra til at deltakerne fikk tilstrekkelig med informasjon om forskningsprosjektet, etterfulgte forskeren gjennom å sende deltakerne et detaljert informasjonsskriv på mail (NESH, 2016, s. 13), se vedlegg om informasjonsskriv. I tillegg ble det i oppstarten av hvert intervju innhentet fritt informert samtykke fra deltakerne (NESH, 2016, s. 14), samt at forskeren understreket at deltakelse var frivillig og at utøverne når som helst kunne trekke seg (Kvale & Brinkmann, 2015).

4.7.2 Konsekvenser av deltakelse i studiet

Det siste prinsippet for å følge en etisk forsvarlig forskningspraksis innebærer de konsekvensene deltakelse i studiet fører med seg for utøverne. Det ble eksplisitt innhentet samtykke fra informantene om at resultatet fra dette forskningsprosjektet kan publiseres. I tråd med etiske retningslinjer for kvalitativ forskning har det vært avgjørende at informantene ikke har blitt skadet eller preget av forskningen, hverken under eller i etterkant av deltakelsen i prosjektet (Thagaard, 2018). Utøverne trengte kun å sette av tid til gjennomføring av intervjuet, samt hvis de ønsket tid til å lese gjennom det transkriberte intervjuet.

5.0 Resultat og tolkninger

I dette kapitlet blir resultatene presentert sammen med forskerens tolkninger. Først blir resultatene for eliteutøvernes visualisering presentert og kategorisert etter PETTLEP-modellen til Holmes og Collins (2001). Deretter blir resultatet av eliteutøvernes selvmonolog lagt frem i lys av den idrettsspesifikke selvmonolog-modellen av Hardy et al. (2009a). Hensikten med å presentere resultatet på en slik måte, er å se om det er forskjeller mellom utøvernes forberedelser i alpint og skicross, samt om utøvere gjør bruk av visualisering og selvmonolog i sine mentale forberedelser. Resultatene og tolkningene diskuteres i neste kapittel.

5.1 Eliteutøvernes visualisering

5.1.1 Physical

Alle utøvere sier de helst står når de visualiserer løypen, **“jeg står og henger på stavene”** (SX1). I tillegg til å stå foretrekker de å ha lukkede øyne: *“Da står jeg inne i hodet sånn [reiser seg opp og viser], jeg lukker øynene, jeg kan godt gjøre det med åpne øyne, men det er litt diggere å gjøre det inni”* (SX/A1).

..enten kan jeg bare går med øynene der jeg så blir du ståendes sånn her liksom [lukker øya, beveger hendene, og hodet], høyre, ned, terreng, ... Men det blir nok, ja det må bli mørkt, som i form at jeg lukker øynene (A1)

Tre av fire utøvere føler krefter i kroppen når de visualiserer: *“..også føler jeg og ser- okei, nå kommer jeg over den heng kanten, da må jeg føle at kroppen går over den heng kanten da, ikke sant, og at jeg føler rytmen på de portene nedover i det hengt da”* (SX/A1). Videre nevner den samme utøveren eksplisitt den kinestetiske sansen: *“Det er kroppslig følelse. Altså kinestetisk sans i forhold til hvordan den bevegelsen er og gjennomføres”* (SX/A1).

Skicrossutøveren sier ikke eksplisitt at utøveren kjenner krefter i kroppen, men en tolkning av utsagnet kan tyde på at utøveren snakker om en følelse i kroppen: *“Kjenner etter litt hvor man singler og har litt mer feeling på hoppene og sånt”* (SX1). En tolkning av utsagnet under kan også tyde på at en eliteutøver snakker om den kinestetiske sansen:

*Det handler ikke bare om linjen og det som skjer på snøen, **det var også det som skjedde opp igjennom kroppen**, det at man måtte kjenne at å føle på at man var **klar for de kreftene** man visste kom til å virke inn på kroppen (SX/A2).*

5.1.2 Environment

Visualiseringen foregår for alle i stor grad underveis og i mål i forbindelse med besiktigelsen av løypen: ”**Man gikk gradvis gjennom løypa**. Man gikk igjennom to svinger, tre svinger, stoppa opp.. lukket igjen øynene, visualiserte, kjørte gjennom linja (...) det var litt stegvis og gradvis nedover. Det var ikke sånn at man gled gjennom hele veien” (SX/A2).

En alpinist uttrykte eksplisitt at det var viktig å visualisere i nærheten av løypen:

*Jeg bruker det ikke så mye før jeg har sett løypa, det er mer mens jeg ser igjennom løypa og til jeg setter meg på heisen ... om det er i slutten av løypa eller på tur opp i heisen, ett eller annet sånn, **bare det er i nærheten av det jeg akkurat har vært igjennom** (A1)*

En skicrossøver presiserer at h*n alltid visualiserer i målområdet etter besiktigelsen:

*Når jeg kom til mål **stoppet man alltid i målområdet også gikk man igjennom hele løypa** (...) når det begynte å nærme seg, da måtte man gå igjennom en runde til. Da måtte man gå igjennom en- kanskje to runder bare for å gjøre en liten sjekk på at alt var i orden (SX/A2).*

På selve konkurransedagen visualiserte alpinistene mest i forkant av konkurransen:

*.. **når jeg er ferdig med å besiktige, da gjør jeg meg på en måte ferdig med alt**. Da gjør jeg meg klar til at- nå kan jeg reise opp å kjøre med en gang (...) **Jeg går kun gjennom løypa et par ganger når jeg er på start og nesten skal starte** (A1).*

*Mest i forkant, i forberedelser.. **Ikke så mye underveis egentlig, spesielt ikke i alpint**. I skicross så får du jo en runde til ikke sant, så der kan det hende du bruker erfaringen fra hva du har gjort, lukker igjen øynene og tenker- hva gjorde jeg her hva gjorde jeg der (SX/A2).*

I skicross ble det visualisert underveis på finaldagen: “Og så evaluerer jeg når jeg kommer ned, også forbereder jeg meg selv da på bakgrunn av evalueringen til neste ... **Etter hver runde så evaluerer jeg runden** selvfølgelig, sånt at jeg er **best mulig forberedt til neste runde**” (SX/A1).

Det ble i intervjuene trukket frem av skicrossutøverne at de visualiserte kvelden før konkurransen: “Jeg tror nok det er mest.. altså før konkurransen starter. Ja ... Nesten **mest kvelden før faktisk**” (SX1). “.. **da visualiserte jeg ekstremt mye på natten, alle kveldene, når vi drev med treningen, jeg hadde kjørt den løypen inni hodet mitt 1000 ganger**” (SX/A1).

I tillegg refereres det mer om visualisering av prestasjonen etter rennet i skicross enn fra alpinistene, samt at skicrossutøverne benyttet video og bildemateriale for å danne seg et inntrykk av mesterskap arenaene i sine mentale forberedelser til mesterskap.

5.1.3 Task

Analysen viste at før første omgang fokuserer alpinistene på terrenget, bakkeprofil, seksjoner og sving-innganger i avgjørende partier i løypen: “Den [visualiseringen] går i detalj, spesielt på **terreng, sving-inngang** (...) det var en ganske **detaljert visualisering i forhold til terreng** (...) man **brukte veldig mye tid på detaljer på terreng**” (SX/A2).

*.. for meg er det mer en sånn forståelse av hvordan blir det her egentlig. Her kan det gå fort her kan det går sakte (...) jeg går sikkert **ikke så detaljert igjennom det**, det handler jo litt om hvor portene etter hoppet står. Og da er det mer sånn to meter fra innerport, eller midt i hoppet det er det jeg fokuserer på da, at jeg vet hvor jeg skal ta av (A1)*

I tillegg til å visualisere detaljer i løypen ble skiteknikk løftet frem spesielt mellom omganger i alpint: “Så du visualiserer inn helt klart- det er jo **skiteknikken**. For eksempel, hvis man merker at man har sluret litt på inngangene, eller ikke klart å kjøre rene skjær- spesielt etter første omgang da” (SX/A1).

En av eliteutøverne som har erfaring fra begge grenene, beskriver hvordan de ulike karakteristikkene på henholdsvis skicross og alpint, har innvirkning på visualiseringen til utøveren:

*Altså i skicross så har man tre stykker rundt seg, så det var veldig vanskelig å vite.. skicrossen må man nesten dele opp i to konkurranser, og du har kvalifiseringen også har du skicrossen. Og kvalifiseringen i skicross er prikk lik det som skjer i en konkurranse i utfor, eller storslalåm eller hva det var. Der kjører du alene, du har starten for deg selv, og løypen for deg selv. Det er kun en ting du har fokus på, og det er hvor du skal kjøre, og hvordan du skal løse oppgaven. Og der må man dele litt på det, men skicross konkurransen skiller seg normalt fra en alpin konkurranse, med at **du har tre andre rundt deg, som kan påvirke de valgene du må ta** (...) Også kan man gå inn på detaljer som hopp, og på utstyr, som ski og det der, men **den aller største forskjellen er at man har tre stykker rundt seg som påvirker de valgene man tar, eller må ta.** Og det er ingen som klarer å forutsi alle scenarioer, av hva alle andre kommer til å foreta seg. Så den usikkerheten rundt det er jo, den mentale utfordringen da. Hva skjer nå? - Du vet jo ikke (SX/A2).*

I skicross kom scenarioer opp som en ny faktor i visualiseringen sammenlignet med alpinistene:

*Jeg vet ikke hvor mange hundre ganger jeg hadde gått igjennom den løypa der, før jeg kom til OL, **for å visualisere forskjellige scenarioer.** Svinger, kurver, hopp.. hva reelle scenarier som kom til å dukke opp i OL. Ligger du sist, ligger du først, ligger du her eller der, hvordan skal man løse det underveis (SX/A2).*

*Før konkurransen kan jeg få mange ulike bilder over hvordan det kan gå, **jeg kan både se meg selv vinne og tape, og ulike scenarioer** og sånn hvordan jeg skal løse ulike problem. Om jeg typ ligger bak på dette stedet i løypa, om jeg ligger foran der og litt sånne saker (SX1).*

5.1.4 Timing

Mangel på erfaring blir nevnt som en grunn til at det er utfordrende å visualisere i riktig fart:

*Nei, det var nok ikke så mye i reell fart (...) Det var mer det at man sklir igjennom som en rask besiktigelse i hodet på en måte.. for det er alltid litt vanskelig- **man vet***

*sånn ca hvor fort det kommer til å gå, men forhold varierer litt fra år til år og dag til dag (...) ja i perioder **tidlig i karrieren var det første gangen du var på nye steder.** Man vet jo aldri- da har du ikke følt på det før (...) **første gangen du kjører 140-150 km i timen, du klarer ikke helt å få den dimensjonen inn i kroppen da, når man står stille** (SX/A2).*

En annen utøver trakk frem at h*n evaluerte om opplevelsen av farten var riktig basert på visualiseringen i forkant av løpet:

*Oj, **her gikk det mye langsommere enn jeg trodde**, det er jo noen ganger man får den opplevelsen, eller oj, **her gikk det fortere enn hva jeg trodde**, og da er det fordi det gikk fortere enn jeg trodde i forhold til når jeg visualiserte og det er også med på at man blir bedre og bedre på å visualisere. Fordi at **man evaluerer etterpå (...)** **Jeg bruker den kunnskapen på å bli bedre på å visualisere** (SX/A1).*

En alpinist snakker om rytmen på løypen. En tolkning av utsagnet under kan være at rytme og timing er overlappende elementer:

*Jeg teller meg igjennom løypen da- en, to tre, fire, så føler jeg at jeg kjører løypen. **Rytmen på de portene**, også da når jeg har da hårnål, så føler jeg da- rask, rask (...) jeg antar at og jeg ofte gjetter at- jeg pleier ikke time det, men **jeg har en ide likevel om farten i forhold til rytmen** (SX/A1).*

En utøver snakker om å bryte ned farten på nøkkelpunkter, for så å kjøre det i full fart etterpå (i hodet): “*Da da vet jeg at det kommer port, så kommer det urolige, også kommer det så skifter det over, at **da kan du bryte opp akkurat der du syns det er vanskelig**” (A1).*

I skicross er det mer visualisering av fart i forhold til underlag og forhold, om de må doble eller single. En av utøverne snakket om det som at h*n hadde en plan:

*At man kanskje har en plan i tilfelle man kjenner på visse kuler som man har doblet tidligere **at man vet at kjennes det ut som at det går saktere da må jeg single i stedet..** så jeg tror kanskje det er mer det at man har den åpenheten da at man.. kanskje kjenner etter litt hvor man singler og liksom **har litt mer feeling på hoppene og sånt** (SX1).*

5.1.5 Learning

Dataene viser at visualiseringen til eliteutøverne fokuserer på arbeidsoppgavene: *“Ok, få med deg farta ut fra start.. stå godt over skia i rullene, at du har de arbeidsoppgavene mens jeg kjører løypa i hodet da”* (A1).

Videre trakk samme utøver frem et slags motto, samt påpekte at det hadde en viss levetid:

La sveiva gå, var på en måte mottoet eller hva man kan si. Som var overordnet for den tiden der (...) uansett hvordan dette går, så er det bare å la sveiva gå, uansett hva som møter deg, så skal du tørre å la det gå reint, og du skal tørre å fortsette å presse (...) Hvis jeg for min del printe inn den ene tingen jeg hadde akkurat der så- og det funka ikke for mange renn etterpå ikke sant. Den har en levetid (A1).

En tolkning av levetiden på mottoet kan være at utøveren er i en kontinuerlig utvikling, og fokus på en teknisk arbeidsoppgave på et renn kan ha mistet sin kraft til neste konkurranse. Utsagnet over viser at mottoet inneholdt tekniske arbeidsoppgaver, som utøveren fokuserte på på det mesterskapet.

En av eliteutøverne trakk frem triggerord som ble benyttet gjennom hele karrieren, uavhengig av gren:

Jeg hadde sånne triggers- som alltid har, fortsatt hvis jeg kjører renn. Og det er den der- gi full gass uansett (...) Og det kan noen ganger være hvis jeg har slitt med å se langt frem, så kan det noen ganger være- gi full gass og se langt frem. Eller hvis man da imellom første omgang har slitt med at man ikke var godt nok over ytterskien kan kanskje det at man har det som en trigger- over ytterski og gi full gass (SX/A1).

5.1.6 Emotion

En utøver benyttet visualisering for å forberede seg på følelsen av å bli sliten og fornøyd:

Jeg så for meg at jeg ble sliten. hvordan skal jeg takle, håndtere det at jeg blir sliten. Hvordan kan jeg takle det at jeg blir sliten, hvordan kan jeg prøve å lukke det ute kanskje prøve å snu det til noe positivt. Hvordan skal jeg takle det her at jeg kanskje er fornøyd med at jeg kommer til en finale. Det er tross alt en OL-finale, den den følelsen kunne snike seg inn- og det gjorde den faktisk (SX/A2).

Gjennom visualisering forberedte en eliteutøver seg for å kunne psyke seg opp på start på konkurranse. Eliteutøveren implementerte fysiske følelser:

*Hver morgen, sette bena i gulvet- jeg er best! Se meg selv i speilet, fuck henne, fuck henne, **stramme musklene, psyke seg opp**, jobbe med å komme inn i den sonen på to sekunder, jobbe med å komme inn i sonen på to sekunder, jeg har alltid vært god på det, men jeg terpet på det, **jeg følte svette i hendene**, jeg klarte å komme i den sonen. For det var en trygghet for å slippe å være i den hele dagen. **At jeg skulle kunne komme på start *uh***, være der med en gang, to sekunder. To sekunder. Det var alt jeg trengte (SX/A1).*

Alpinisten snakket om at hun gjennom visualisering kan påvirke humøret sitt i en kortere periode:

*Da er det mer sånn gjenskapelse, ikke ting som jeg ikke har gjort, det må være ting som jeg har gjort (...) sånn **jeg kan jo se runnet mitt fra OL fra utsiden, og kjenne gleden av det etterpå**, men det er enda mer gøy for meg å tenke på hvordan det var for meg når jeg kryssa mållinja, hva jeg så når jeg så opp, hvordan tall så jeg, alt fra min vinkel da, **det kan definitivt påvirke humøret mitt for en kort periode**. Men det er ikke sånn at har jeg en dårlig dag og tenker på den dagen så er jeg happy go lucky etterpå, sånn er det ikke (A1).*

Skicrossutøveren forteller at visualiseringen noen ganger kan påvirke selvtilliten:

*Iblant kan jeg kjenne at jeg trykker ned meg selv litt mye. **Ja de der tankene at jeg ser meg selv tape**. Og ja da tror jeg at selvtilliten kan bli litt dårligere (...) jeg vet ikke jeg ser meg selv vinne også, og jeg nei jeg vet ikke det er som at jeg; **nå har jeg tapt i hodet, så nå har jeg alt å vinne** litt liksom (SX1).*

Skicrossutøveren trekker selv frem at h*n kan tenke litt mye negativt, men utøveren fremhever at h*n prøver å snu visualiseringen i en mer positiv retning: *“**Da prøver jeg å tenke bra tanker** i stedet (...) at jeg kunne egentlig ha mer fokusert på de delene jeg er bra på, ja, **se meg selv vinne i stedet**” (SX1).*

5.1.7 Perspective

Tre av fire utøvere benyttet kun 1.perspektiv: “*Jeg ser den nok fra min kjøreposisjon, altså fra mine øyne*” (SX1), “*da prøver jeg å se etter fart, hvordan ting vil oppleves så det er jeg som kjører, det er sånn jeg ser det når jeg kjører [viser med hendene], jeg må ha det fra my point of view*” (A1).

Den fjerde utøveren visualiserte seg selv i 3.person: “*Utenfra! (...) Det var litt forskjellig egentlig, ofte noen ganger forfra, og noen ganger bakfra (...) okei, når jeg kommer inn her nå, hvordan skal mine vinkler se ut, hvordan burde jeg starte*” (SX/A2).

5.2 Eliteutøvernes selvmonolog

5.2.1 Personforløpere

Et par av eliteutøverne trekker frem at de har selvtillit og er mentalt sterke. Utsagnene under kan tolkes som at utøverne har troen på det de sier til seg selv: “*Jeg tror at jeg er god når det gjelder fordi.. at jeg har selvtillit på det, for jeg har alltid vært god når det gjelder*” (SX/A1) og “*det kjennes som jeg har en bra mental styrke, at jeg kan prestere bra når det virkelig gjelder*” (SX1).

5.2.2 Situasjonsforløpere

Signifikante andre

Trenere blir nevnt av eliteutøverne uavhengig av idrett: “*ja og videre får jeg ofte feedback fra trenerne om hva jeg skal gjøre annerledes så det blir jo litt sånn at man går gjennom deler av løypa der man syns man ikke har gjort det bra*” (SX1).

Konkurrenter blir trukket frem av skicrossutøverne, spesielt på start i heatene i finalene: “*Jeg tenker ofte litt mye på de jeg kjører mot. Mens jeg mer på slutten ser mer på scenarioer med hva jeg må gjøre, hvor jeg kan kjøre forbi og sånne ting*” (SX1).

Du så på de rundt deg på starten og så at- jeg vet at han er raskere enn meg, jeg vet at han er raskere enn meg. - Jaja, hva faen gjør jeg nå da? Jaja, jeg får prøve så godt jeg kan. Men sånn i OL-sesongen så så man rundt seg og visste at deg slår jeg i

starten, deg slår jeg i starten og deg slår jeg i starten. - Kom igjen nå kjører vi ikke sant (SX/A2).

Konkurransesituasjoner

Når eliteutøverne gjør feil eller tar gode valg i løypen, påvirkes selvmonologen underveis i løypen, presentert i tabell 5.3.

Tabell 5.3. Presentasjon av konkurransesituasjoner og selvmonolog.

| | Feiler | Gjør noe bra |
|-------|---|--|
| SX/A1 | | <i>Jeg husker at det var sånn ekstrem lykke bare - å fy fader, det her er gøy, det her skal jeg gjøre igjen</i> |
| A1 | <i>sånn som i utfor da så er det jo ofte highway inn til mål, i de fleste løypene. Og da begynner jo tanke greiene, så du har jo nesten analysert hele løypa du før du passerer mållinja (...) også får du det bekrefta da begynner jo bare totalanalyse.. som er helt fra start- der gikk det rævva, der gikk det rævva, der tapte jeg sikkert så og så mye, der var du skikkelig rævva (...) du gjør en total slakting av deg selv.</i> | <i>om det betyr toppen av rennet eller et kjempebra resultat, så er det på en måte- da fikk jeg til alt jeg prøvde på</i> |
| SX/A2 | <i>man tenker litt sånn- faen! (...) så er det første som slår deg - okei, hvor mye tapte jeg på dette her (...) det henger litt ved videre, ihvertfall i utfor, at man har litt tid til å tenke over det - sånn faen der tapte jeg, faen der tapte jeg (...) Når jeg ble forbikjørt - da raste hele korthuset sammen. Halvveis i løypa blir jeg forbikjørt og ligger på en fjerdeplass. Da raste hele korthuset sammen, og det første som slo meg, eller jeg husker jeg tenkte underveis - fy faen, nå blir du nummer fire. Det er det verste som kan skje deg, når du først er i en finale</i> | |
| SX1 | | <i>Jeg tenker ganske ofte, hvertfall på slutten av en løype at gjør ingen feil nå, bli ikke kjørt forbi, ble ikke kjørt forbi. Nå må du beholde ledelsen her.</i> |

5.2.3 Kognitive mekanismer

Tabell 5.4. Oversikt over eliteutøvernes bruk av nøkkelord.

| | Nøkkelord |
|-------|--|
| A1 | <i>Da [i "gaten"] er vi mer tilbake til enten det der- la sveiva gå, eller det partiet der da skal du faen meg stå over [skia], skjerp deg!</i> |
| SX/A1 | Det eneste jeg skal fokusere på da er å komme i den riktige sonen, det eneste jeg skal gjøre da er å fokusere å gi full gass . Det sier jeg til meg selv når jeg er i startgaten. Kom igjen nå- gi full gass . |

5.2.4 Motivasjonelle mekanismer

Tabell 5.5. Et utdrag fra eliteutøvernes mestringserfaringer.

| | Mestringserfaring |
|-------|--|
| SX/A2 | [etter en forbikjøring] ligger jeg i samme posisjon, nummer to, i neste heat, så gjør jeg akkurat det samme her. Hvis jeg ligger nummer to i neste heat, så vet jeg at dette her er jævlig lurt å gjør. Også tenkte jeg bare- fy faen jeg har gode ski (...) Sånn mentalt forberedte man seg gjennom å bygge oppunder det positive , det at man visste liksom lå foran seg og man kunne utnytte (...) min mentale forberedelse- å bygge mentalt opp under det jeg visste jeg var god på , og det å utnytte det til det fulle i den konkurransen. |
| SX/A1 | <i>jeg hadde en veldig god- jeg hadde ikke kjørt ut på et eneste renn, så jeg hadde veldig god selvtillit (...) jeg liker å konkurrere, jeg liker følelsen av å mestre (...)</i> Jeg tror at jeg er god når det gjelder fordi.. jeg har selvtillit på det, for jeg har alltid vært god når det gjelder. |
| A1 | <i>jeg har bevist at jeg får det til allerede, jeg har bevist det for både meg selv og for andre da at jeg, jeg er der jeg skal være (...) du er ikke usikker på - er det godt nok? (...) jeg veit så godt, at når jeg sier hopp, så innebærer det at jeg reiser meg opp, at jeg går frem, jeg tar brystet ned, jeg veit hva som skjer under et hopp, men det stoler jeg på igjen - at jeg bare veit hva jeg skal gjøre (...)</i> Jeg står da på start og tenker- fuck my life, jeg burde ikke starte. Også startet jeg, også vinner jeg. Og det det jeg lever på fortsatt da [fra denne erfaringen], er at hvis jeg først må være på så klarer jeg å være det. |
| SX1 | <i>Jeg har en bra mental styrke, at jeg kan prestere bra når det virkelig gjelder (...) men det er klart det er bedre for selvtilliten å komme ned å vinne heatet enn å komme to (...)</i> Jeg får typ litt sånn adrenalinkick når jeg kjører forbi, det er litt deilig følelse. Så jeg blir vel litt sånn her jeg får litt bedre selvtillit , og blir liksom litt mer trygg i det hele. |

Tabell 5.6. Et utdrag av eliteutøvernes bruk av vikarierende erfaringer.

| | Vikarierende erfaringer |
|-------|---|
| SX/A2 | <i>[Tidligere i karrieren] hadde jeg muligheten til å se på andre først. Så hvis man da så noen utøvere kunne man gjerne gjøre noen checks i forhold til hvordan man selv hadde erfart og gått igjennom løypa, stemmer dette overens med det jeg har tenkt?</i> |
| SX/A1 | <i>Du står og ser på de andre som kanskje ikke kommer over, eller de kommer over. Det er det der at du må ta de avgjørelsene, diskuterer med vennene dine, jeg kan ikke huske at vi snakket så mye med de trenerne som var der. (...) At det krevde mer.. å stole enda mer på seg selv da, at man ikke hadde fått hjelp av noen, at kanskje [lagkamerat] tok den seksjonen først med trippelen - jeg tror det er veldig viktig.</i> |
| A1 | <i>Enten bekrefte eller her må jeg kanskje justere eller.. men det har også med hvem jeg ser på. For det er ikke sånn at jeg kan se på hvem som helst også tilsier det at- .. da må jeg endre der. For jeg vet jo ikke dems plan, og jeg vet ikke- traff de på planen, bomma de på planen.</i> |

Tabell 5.7. Eliteutøvernes bruk av verbale overtalelser.

| | Verbal overtalelse |
|-------|--|
| A1 | <i>også er det fordi at det er 1,2,3 som gjelder og at det da er.. det er maks eller ingenting, prøve det du klarer og hvis det ikke går, så er det ingen som bryr seg om du kom på fjerde eller tiende (...) Så da får du heller gi maks og 110 i stedet for 90 som du kanskje nesten føler at du gjør i verdenscup</i> |
| SX/A2 | <i>man tenker på hva med etterpå, hvordan vil du føle deg etterpå. Vil du være fornøyd med en tredjeplass, vil du være fornøyd med en fjerdeplass.. så det, jeg husker ikke helt hvordan jeg klarte det, men jeg klarte ihvertfall jobbe med det mentalt litt sånn- jeg var ikke fornøyd, jeg var ikke fornøyd likevel (...) Asså, det var kun en runde, en runde! Det var alt jeg hadde å gjøre, det var å kjøre en runde til, og å gi 210% i den runden (...) Også var det det siste rennet [for sesongen], så det var liksom det siste- bare å brenne det siste kruttet som var.. så det var på en måte</i> |
| SX/A1 | <i>sånn som på OL, jeg liker ikke flatt lys. Men da klarer jeg da å ved hjelp av fokus og ved hjelp av vilje, klarer jeg å snu det (...) man tenker på innstilling- gi full gass. Repeterer for seg selv- fy faen, nå skal jeg gi full gass (...) Det [vanlig WC] hadde ikke betydd nok for at jeg skulle ha giddet å gå igjennom ubehaget liksom, men når det var et [mesterskap] så var det mer- okei, da får man bare ta den risken da. Det for bare være ubehagelig da. Og sånn var det litt på [et annet mesterskap] også- nei, drittforhold, dårlig sikt, det dugger og det er groper og fælt, da er det bare å- suck it up liksom.</i> <i>[Når den verbale overtalelsen ikke fungerer]: I OL da var det sånn skikkelig dritt, men da var alt dritt. Det hadde gått dårlig tidligere i sesongen, jeg hadde kjærlighetssorg, fordi det hadde blitt slutt med [kjæresten] (...) Og da var det</i> |

| | |
|-----|---|
| | <i>sånn at når jeg kjørte ned det hengeret der og snøen løsnet under meg, at da i stedet for at jeg hadde riktig innstilling, og jeg hadde virkelig jobbet med å virkelig bare.. fortelle meg selv at uansett hva som skjer jeg skal til neste port, så når jeg merket at det løsnet så var det- jeg kjører bare ut</i> |
| SX1 | man må bare prøve trykke det [nervøsitet er bra] inn i hodet |

Tabell 5.8. Emosjonelle erfaringer eliteutøverne rapporterer om.

| | Emosjonell |
|-------|---|
| A1 | <i>det er enda mer gøy for meg å tenke på hvordan det var for meg når jeg kryssa mållinja, hva jeg så når jeg så opp, hvordan tall så jeg, alt fra min vinkel da, det kan definitivt påvirke humøret mitt for en kort periode, det kan det. Men det er ikke sånn at har jeg en dårlig dag og tenker på den dagen så er jeg happy go lucky etterpå, sånn er det ikke</i> |
| SX/A1 | Jeg blir veldig nervøs når jeg skal kjøre heat. Jeg liker ikke å kjøre heat. Jeg liker ikke å ha andre mennesker som er i veien for meg når jeg kjører. Jeg liker egentlig ikke det. Jeg liker å være først jeg. Jeg liker å gjøre det bra, jeg liker å vinne, jeg liker å mestre det. Men jeg har aldri likt heatkjøring per c. (...) jeg er jo veldig, veldig, veldig mye mer nervøs. Over mange dager. Jeg var så nervøs at jeg ikke kunne være sosial (...) jeg var så nervøs at jeg følte meg uvel. Jeg var jo ikke syk, jeg var mentalt stresset. Det var litt sånn min coping-mekanisme, å slippe å forholde meg til mennesker. For det er også noe man har opplevd mange ganger det at mennesker, det krever så mye fokus for å psyke seg opp for å klare å være i den ubehagelige tilstanden det er, å hvertfall sånn som skicross da som går over en hel dag |
| SX1 | Så litt sånn der ting, men også at å være nervøs er en del av det [konkurranser] og at det betyr at kroppen er klar. |

5.2.5 Atferdsmekanismer

Tabell 5.9. Resultat knyttet til atferdsmekanismer presentert med utøver og gren.

| | Skicross | Alpint |
|----|----------|--|
| A1 | | <i>Hvis jeg ser at- oj her er det store svinger, jeg er ikke så god på store svinger da, så ser jeg oj, her må jeg slippe meg lavt- så liksom da justerer jeg ut i fra det og skjønner at okei, her må jeg ut dit, eller her kan jeg gå rett på der (...) da er det mer sånn to meter fra innerport, eller midt i hoppet eller det er det jeg fokuserer på da, at jeg vet hvor jeg skal ta av hen (...) jeg veit så godt, at når jeg sier hopp, så</i> |

| | | |
|-----|---|---|
| | | <i>innebærer det at jeg reiser meg opp, at jeg går frem, jeg tar brystet ned, jeg veit hva som skjer under et hopp</i> |
| SX1 | <i>Om det er en start med typ mye stavtak og sånne greier, da kan jeg tenke gjennom bevegelsene før start så jeg har litt kontroll</i> | |

5.2.6 Affektive mekanismer

Resultatet fra de affektive mekanismene presenteres under kategoriene; avspenning, psyke seg opp og kontrollere nerver, etter studiet til Hardy et al. (2001a).

Avspenning

*Men - [etter debrief av 1.omg] er det på en måte- slå av, skru av hodet, ikke tenke, ikke tenke i det hele tatt (...) det er i forhold til det at **når visualisering og det er ferdig for meg da, så skrur jeg av bryteren**. Da er ikke jeg på lenger, da er jeg så av som du får det. Og den bryteren der den skrur ikke jeg på før typ, kanskje innimellom, men hvertfall ikke før det er fire løpere til jeg skal kjøre da (...) Den **bryteren er helt av, og da står jeg og snakker om vafler.. og reising..** og alt som ikke har med ski å gjøre! **Inntil alvorret begynner å ta meg på hva jeg skal gjøre** (...) kanskje en av de sterkeste egenskapene jeg har er at jeg er ekstremt fokusert når jeg først skal være det, men **jeg klarer ikke å ha den [fokusert] over lang tid** (A1).*

Psyke seg opp

*Det er mer sånn her- **skjerp deg nå**, okei, for nå kan du begynne å kjøre (...) Det har vært mye sånn sett, ytre motivasjon på ting, bare sånn - fy faen, nå er du så rævva, du kan ikke være rævva, du kan ikke være rævva for folk ser på deg. **Det er mer sånn den der - skjerp deg mentaliteten. Som er sånn - ha fokus**. Men da funker det bedre for meg å si- **ikke drit deg ut**. Så er det selv om jeg vet det der, det at du ikke skal si ikke og sånt, ikke si det du ikke skal gjøre- pff, whatever! Jeg sier heller da- ikke drit deg ut, **skjerp deg** (A1).*

Videre forteller en eliteutøverne at det å psyke seg opp koster energi, det er slitsomt:

*“Det med å prestere sitt beste når det gjelder (...) det var den mest ubehagelige dagen i mitt liv. Som endte veldig bra. Men **det der med å skulle fokusere så hardt, det er vondt**”*
(SX/A1).

Kontrollere nerver

En utøver bruker visualisering for å fokusere på det h*n skal gjøre i løypen. En tolkning av dette er at utøveren går igjennom løypen kombinert med en form for instruerende selvmonolog, for på en slik måte å flytte fokus til arbeidsoppgavene i stedet for nervøsiteten:

*Men så blir jeg ganske ofte nervøs på start så da blir det at **jeg prøver å tenke på løypa og litt sånn hvis jeg er veldig nervøs**. Sånn for å tenke på andre ting enn at jeg er nervøs, og da ja da kan det bli litt sånn at jeg går igjennom løypa noen ganger og sånn. Også er det ofte at jeg **rett før jeg stiller meg i gaten, så går jeg gjennom starten og første delen av løypa en gang ekstra** (SX1).*

En annen utøvere forteller om utbredt bruk av noe som kan tolkes som irrelevant selvmonolog på start:

*“Altså jeg står og synger **backstreet boys sanger på start**, snakker om helt andre ting som folk bare- hva driver hu der med? Jeg bare **barapdida** det er min oppvarming”* (A1).

5.3 Visualisering og selvmonolog

Eliteutøverne forteller at de visualiserer og snakker til seg selv samtidig:

*Du snakker til deg selv samtidig som du ser for deg løypa eller de punktene (...) ok, få med deg farta ut fra start.. stå godt over skia i rullene, at **du har de arbeidsoppgavene som var på en måte mens jeg på en måte kjører løypa i hodet da**. Så sånn på det partiet skal jeg tenke det og det og det, **så kommer du inn i der det ruller over, og der skal jeg gjøre sånn og sånn og sånn..** og at du har det sånn hele veien, og det henges som var der det var litt sånn der (A1).*

*Så det er da sånn jeg går igjennom for meg selv først når jeg kjører, **teller portene, lukker øynene, står i bakken, se for meg inni hodet** hvordan det blir- okei, **her må komme litt bakfra**, det er en litt vridd hårnål der, så føler jeg da- rask, rask, litt retning ut av den (...) okei, **ut av start, fire porter, hårnål også tipper det på** (SX/A1).*

En annen utøver forteller om hvordan utøveren typisk gikk igjennom løypen i hodet før et renn: “*Var det en rett strekke rett frem, så var ikke det så mye da var det- okei, da visste man her skal jeg ligge høyre venstre, rett frem*” (SX/A2). Det ser ut til at selvmonologen er fremtredende i kombinasjon med visualiseringen spesielt under besiktigelsen med en majoritet av instruerende selvmonolog.

5.3.1 Mentale forberedelser når utøveren er i form

Det er fremtredende at den mentale innstillingen til eliteutøverne får en slags positiv aura. En utøver sier h*n ser seg selv vinne mer når h*n er i form:

Når jeg ikke er helt i form så kan jeg stå på start å tenke at de her får jeg ikke tape mot. Det blir mer nå får jeg ikke tape, så på den måten så tror jeg nok at jeg det blir mer må når jeg er i dårlig form. At liksom nå må jeg ta meg videre her.. Den der, mens det blir mer selvsagt når jeg er i bra form. Ofte når jeg er i bra form kan jeg stå i gaten og kjenne at det her har jeg, eller de her taper jeg ikke mot (...) jo men det [når jeg er i form] kjenner nok jeg på selvtilliten. Og ja men, jeg blir litt mer nervøs når jeg er i form på start. Samtidig som jeg kjenner en større ro. Så ja, det er litt sånn begge deler. Men jeg tror mest egentlig jeg blir nervøs fordi jeg kjenner at jeg har en sjanse til å gjøre noe bra og ikke vil miste det. Men når jeg er i form så kjører jeg med mer selvtillit.. Jeg gjør kanskje ikke de her dumme feilene og ja, jeg ser meg selv vinne litt mer om jeg er i bra form i hodet (SX1).

Et par av de andre eliteutøverne trekker frem at hodet er mer positivt innstilt:

Hodet var veldig positivt innstilt til alt da. Det var liksom ikke så mye problemer, det var bare positive utfordringer. Sånn mentalt virker hodet kanskje litt annerledes- i stedet for at man leter etter ting, så har hodet løsninger da med en gang (...) Du kjenner liksom- når du kommer ut på ski, du har riktig stem gjennom kroppen, du har en balanse i kroppen, det flyter og det glir lett. Når du skal kjøre oppvarming, så kjenner du- dette her det stemmer godt, gode posisjoner, gode vinkler og du kjenner på kroppen at dette flyter greit, du er i flytsonen (SX/A2).

Ekstremt carefree, lett til sinns, lett i sånn.. jeg føler at da kunne jeg tatt på meg problemene til hele verden og jeg kunne taklet de (...) Jeg har så kontroll på meg

*selv, hvor jeg er og ikke sånn fysisk hvor jeg er men **hvor jeg er tilstede i hode**, og jeg vet at- **server meg en løype så løser jeg det**. Det er det den selvtilliten det er den troa.. og troen på ferdigheter, kunnskapen og at jeg har det jeg trenger, at arbeidsoppgavene. At skia og utstyret passer, at det er ikke noe tvil, det er ikke noe usikkerhet, det er bare, bare gi meg løypa så kan jeg begynne (...) Det som skjer med en gang [etter en feil i løypa] er sånn, du gjør en total slakting av deg selv.. men **det er det som har veldig stor forskjell da når du kall det er i form og ikke**. Når du har selvtillit og ikke. For hvis en sånn ting skjer da og du ikke har selvtillit, så er det bare- da fortsetter du fire, fem, seks, sju, åtte [porter] og det kan være resten av løypa og, at du bare tenker på det ene stedet du dreit på draget der oppe da, og på hvor rævva det var. Og da er det bare en spiral da som går dårlig (A1).*

En tolkning av dataene viser at det å være i form ser ut til å ha positiv innvirkning på samtlige av utøvernes mentale forberedelser, uavhengig av gren.

6.0 Diskusjon

Problemstillingen for oppgaven er: *“Hvordan forbereder eliteutøvere med mesterskapsmedalje i alpint og skicross seg mentalt på konkurransedagen?”*.

I dette kapitlet vil først hvordan eliteutøverne gjør bruk av visualisering på konkurransedagen bli diskutert i rammene fra PETTLEP-modellen (Holmes & Collins, 2001). I neste del blir eliteutøvernes bruk av selvmonolog diskutert i rammene fra Hardy et al. (2009a) sin selvmonolog-modell. Videre blir det diskutert om det er forskjeller mellom eliteutøvernes mentale forberedelser i alpint og skicross på en konkurransedag.

Avslutningsvis diskuteres hvordan selvmonologen og visualiseringen påvirkes når eliteutøverne opplever at de er i form. Helt til slutt i diskusjonskapitlet diskuteres styrker og svakheter med metoden.

6.1 Visualisering

For å svare på om eliteutøverne gjør bruk av visualisering i sine mentale forberedelser, blir de ulike elementene i PETTLEP-modellen diskutert, for å se om det er forskjeller mellom utøvernes forberedelser i alpint og skicross.

6.1.1 Physical

Wakefield & Smith (2012) peker på at physical kanskje er det viktigste elementet i visualisering. Funnene i dette studiet kan støtte opp om at den kinestetiske sansen i visualisering er representert hos samtlige av eliteutøverne. En forklaring kan være at eliteutøverne har flere år med erfaring fra idrettene bak seg. Grunnen til at utøverne sier de ikke fysisk har behov for å bevege kroppen, kan tenkes har med at samtlige av utøverne implementerer tilfredsstillende kinestetisk sans i sin visualisering. Funnene i det eldre studiet av Orlick og Partington (1988), viste at OL-medalje utøverne blant annet fortalte at de implementerte feelingen på utførelsen av oppgaven, noe som samsvarer med funnene i dette studiet. På en annen side viste studien til Post et al. (2014) at utøverne supplerte den kinestetiske sansen i visualisering med fysiske bevegelser. En forklaring på dette kan være at studiet til Post et al. (2014) tok for seg stupere. Stuping kan sees som en lukket ferdighet der målet er fiksering, mens dette studiet har sett på skicross og alpint. Skicross og alpint kan sees som en mer åpen ferdighet, der utøverne blant annet påvirkes av ikke kontrollerbare ytre faktorer. Funnene i dette studiet bidrar til å peke på at idrettens karakteristika, kan være en faktor som påvirker eliteutøvernes visualisering.

Selv om det kan tenkes at samtlige utøvere i dette studiet har tilfredsstillende kinestetisk sans, er det ingen selvfølge at utøverne opplever de samme kinestetiske følelsene (Wakefield & Smith, 2012). Resultatet viser at en eliteutøver eksplisitt påpeker den kinestetiske sansen som en sans i forhold til hvordan den tekniske bevegelsen gjennomføres. Dette utsagnet kan tolkes i retning av at denne eliteutøveren kjenner kroppens ulike bevegelser, avhengig av oppgaven, for eksempel at kroppen gjør seg kompakt i svevfasen på et hopp i alpint eller skicross. En annen utøver snakker om hvordan visualisering med den kinestetiske sansen forberedte utøveren på de kreftene utøveren visste kom til å virke inn på kroppen. Dette kan antyde at ytre krefter som påvirket skikjørerens gjennom kroppen, altså ikke spesifikt på for eksempel hvilken vinkel kneleddet var i, men mer en total opplevelse av kreftene som eliteutøveren måtte være forberedt på. Uavhengig om eliteutøveren refererer til den indre kinestetiske sansen eller ytre fysiske krefter, er det uvisst om visualiseringen skjer i rekkefølgen - hvordan hoppet løses så kommer følelsen av dette, eller om først følelsen av kreftene, gir en retning for hvordan hoppet kjøres/løses. Funnene kan antyde at eliteutøverne opplever den kinestetiske følelsen ulikt, samt at gren ikke har påvirkning på om den kinestetiske sansen implementeres i visualiseringen til eliteutøverne.

Smith et al. (2007) trekker frem at det er hensiktsmessig å visualisere med konkurranse klærne på. Resultatet viser at ingen av eliteutøverne i dette studiet hadde behov for å fysisk holde stavene eller ha på skiene når de visualiserte. Det kan tenkes at utøvere som ikke er på elitenivå i større grad har behov for dette, og det kan være interessant å undersøke hvor utstrakt bruken av den kinestetiske sansen i visualiseringen til de samme utøverne er.

Alle eliteutøverne har som nevnt tidligere medaljer fra ulike mesterskap i sin gren. Dette kan antyde at den kinestetiske sansen er viktig for prestasjon (MacIntyre & Moran, 2010). Det kan se ut som de fysiske aspektene eliteutøverne i dette studiet fokuserer mest på, er de indre kinestetiske sansene, i motsetning til ytre faktorer som for eksempel holde stavene i hendene og lignende, dette støttes i litteraturen (Karageorghis & Terry, 2011; Orlick & Partington, 1988). Det ble ikke gjort funn i dette elementet som skiller alpinistenes forberedelser fra skicrossutøvernes forberedelser.

6.1.2 Environment

Resultatet viste at en alpinist eksplisitt trakk frem viktigheten av å visualisere i nærheten av løypen. Dette støttes av Weinberg og Gould (2019a). På en annen side viste analysen at samtlige av skicrossutøverne trakk frem det å visualisere kvelden før konkurransen samt mellom heatene. Her skiller skicrossutøverne seg fra alpinistene i dette prosjektet. Vealey og Greenleaf (2010) peker på at utøvere som er veldig gode til å visualisere, kan visualisere nesten hvor som helst. Grenene sin karakteristikk kan være en grunn til at skicrossutøverne i større grad benytter visualisering mellom heat. I løpet av en konkurransedag skal skicrossutøveren gjennom løypen flere ganger. Det at utøverne benytter visualisering mellom heatene kan være et verktøy for å evaluere teknikk og scenarioer på kort tid. Det kan tenkes at hensikten er å lære av valgene utøveren tok i heatet, for så å ta med seg inn i neste heat. I alpint er det lenger tid mellom omgangene, noe som legger til rette for muligheten til bruk av videomateriale for å evaluere mellom omgangene. Tidsaspektet mellom omgangene kan med dette være en medvirkende faktor, for at skicrossutøverne tilsynelatende benytter mer visualisering mellom heat. Det kan diskuteres om feedback fra video eller visualisering er å foretrekke for eliteutøveren, men dette ble ikke dekket av denne studien.

I tillegg fortalte to av tre skicrossutøvere at de innhentet og inkluderte mest mulig informasjon om konkurransearenaen spesielt før mesterskap. En av skicrossutøverne benyttet bilder for å danne seg et inntrykk av løypen før ankomst. På en slik måte kan det tenkes at eliteutøveren følte h*n hadde vært på arenaen tidligere. Bilder, videoklipp eller lignende trekkes frem av Holmes og Collins (2001) som hensiktsmessige kilder til økt kunnskap om konkurransemiljøet. Mesterskaps-arenaene i skicross er ofte på nye steder, sammenlignet med verdenscup konkurransene. Det kan tenkes at dette er en medvirkende faktor til at skicrossutøveren velger å innhente bilder av løypen i sine forberedelser. I alpint derimot har utøverne ofte kjørt i traseen i forbindelse med tidligere verdenscup konkurranser. Både alpint og skicross har som regel et prøve-OL i forkant av OL. Dette gir utøverne mulighet til å innhente førstehånds informasjon om konkurransearenaen. Forskjellen mellom grenene er at løypeprofilen i alpint er relativt lik (FIS, 2019b, s. 84, 97, 99-100), men i skicross kan løypene bli bygd ulikt fra år til år. Det kan tenkes at alpinister med begrenset erfaring fra verdenscup i større grad ville nevnt elementet med å benytte lagkompiser eller video fra tidligere konkurranser i traseer, som hensiktsmessig for å forberede seg til mesterskap. På grunnlag av at alpinistene i dette prosjektet minimum hadde vært på topp-nivå i seks år har disse utøverne et stort erfaringsgrunnlag. Det kan antas at alpinistene med stor sannsynlighet hadde kjørt traseene mesterskapene har vært arrangert i, på et tidligere tidspunkt i karrieren. Alpinistene og skicrossutøverne vektlegger ulike faktorer av environment inn i sin visualisering. Her kan det tenkes at konteksten er avgjørende for hva som er mest hensiktsmessig i eliteutøvernes mentale forberedelser.

6.1.3 Task

I analysen ble det fremtredende at det var ulikheter mellom hva alpinistene og skicrossutøverne i dette prosjektet visualiserte. Resultatene viser at terreng og sving innganger inkluderes av alpinistene og før kvalifiseringen for skicrossutøverne. En forklaring på dette kan være at kvalifiseringen i skicross (FIS, 2019c, s. 11), er i stor grad lik som en omgang i alpint (FIS, 2019b, s. 53). Når skicrossutøverne forbereder seg mentalt til heatene er det i all hovedsak scenarioer som visualiseres.

Kvalifiseringen i skicross og alpint kan klassifiseres som en closed-skill-idrett, mens heatene (med tre andre konkurrenter i samme løype) i finalene i skicross er en mer open-skill idrett

(Kizildag & Tiriyaki, 2012). Dette er på grunnlag av at tre andre utøvere kommer inn i løypen, og det er utfordrende å forutse hva de foretar seg av linjevalg og lignende. Det kan også tenkes at når de ytre faktorene (andre utøvere) blir uberegnelige, kan dette igjen påvirke valgene skicrossutøveren må ta underveis i løpet. Samtlige av skicrossutøverne sa de visualiserte ulike løsninger (linjer), i forhold til hvor de lå plassert i heatet. Det kan tenkes at individuelle forskjeller i hvilke scenarioer utøverne visualiserte før finalene forekommer. Det er nærliggende å tenke seg at en utøver som har svært gode sving tekniske ferdigheter, ser for seg scenarioer der utøveren kan kjøre forbi i en konkret sving hvis utøveren skulle få behov for å foreta en forbikjøring. En annen utøver, som har sin forse på glistrekker, kan på en annen side se for seg ulike scenarioer med mulige forbikjøringer på gli-partier i den samme løypen.

En av alpinistene kunne fortelle at h*n fokuserte på ting i løypen som kunne skape problemer. På bakgrunn av at dette, inkluderte utøveren flere detaljer i visualiseringen av de utfordrende punktene, enn hvis det bare var et rett strekke frem. Detaljer når det kommer til skiteknikk eller telling av porter, er mer individuelt etter hva utøveren selv foretrekker. Alpinisten som sa at *“det kommer til å løse seg når jeg kommer dit”* (A1), visualiserte ikke like detaljert som de to andre og trakk selv frem at det var et overveid valg. Dette var med grunnlag i at utøveren tidligere hadde erfart at hvis h*n gikk inn i detaljene av løypen, påvirket dette utførelsen og prestasjonen negativt.

Analysen viser videre at eliteutøvere som hadde erfaring i begge idrettene visualiserte løypen relativt likt i alpint og i skicross-kvalifiseringen, men visualiseringen før heatene endret karakter i form av at faktoren scenarioer tok en større del av fokuset i visualiseringen. Dette kan tyde på at personforhold i noe grad påvirker hvor detaljert eliteutøverne velger å visualisere, noe som støttes av Holmes og Collins (2001). Når task-elementet endrer seg, fra alpint til heat i skicross, endret dette hva samme eliteutøver visualiserte i henholdsvis alpint og heat i skicross. Task-elementet ser med dette ut til å ha en større innvirkning på hva eliteutøverne fokuserer, på uavhengig av personlige preferanser. Sammenlignet med hva personforhold antydte å påvirke detaljnivå av visualiseringen til eliteutøverne.

Analysen antyder med andre ord at det ikke finnes en fasit for hva eller hvor mye detaljer en eliteutøver bør inkludere i sine mentale forberedelser. Det kan se ut som erfaringer og personlige preferanser er en medvirkende faktor på hva utøveren inkluderer i visualiseringen.

Funnene i dette studiet kan bidra til å sette lys på at det muligens ikke finnes en fasit på hvor detaljert utøvere bør visualisere for å prestere i toppen internasjonalt. På en annen side kan det antas at utøverne fra dette prosjektet har testet ulike fremgangsmåter, før de har funnet ut hva som fungerer best i deres mentale forberedelser. Det bør nevnes at det er utfordrende å generalisere ut fra dette casestudiet, men at funnene i dette studiet kan antyde at det er individuelle forskjeller i hvor detaljert det er hensiktsmessig å visualisere. Studiet viser også at type aktivitet kan spille en rolle, for hva det er hensiktsmessig å inkludere i de mentale forberedelsene på en konkurransedag.

6.1.4 Timing

Holmes og Collins (2001) og Weinberg og Gould (2019a) trekker frem at overgangen fra visualiseringen til selve oppgaven blir bedre med riktig fart. Studiet til O og Hall (2009) fant at utøvere generelt foretrekker å visualisere i reell fart. Analysen i dette studiet støtter funnene til O og Hall (2009), med at samtlige utøvere foretrakk å visualisere i reell fart. Wakefield og Smith (2012) peker på at elementet timing ofte er avgjørende i en vellykket utførelse av ferdigheten. I tillegg viste studiet til Louis et al. (2012) at alpinister på nasjonalt nivå i alpint visualiserer løypen på tilnærmet lik tid, sammenlignet med rekreasjonsløyper. Med bakgrunn i studiet til Louis et al. (2012) og Wakefield og Smith (2012) kan det tenkes at alpinistene i dette studiet også visualiserer med en tilnærmet lik tid til den faktiske gjennomføringen av løypen. Dette er på grunnlag av at utøverne i denne undersøkelsen har en merittert bakgrunn fra mesterskap.

Ingen av skicrossutøverne eller alpinistene nevner at de visualiserer i høyere fart. Dette kan tenkes er på bakgrunn av at rask visualisering ikke vil gi utøveren utfyllende informasjon om løypen eller “utførelsen” av bevegelsene, som er relevant for selve oppgaven (Weinberg & Gould, 2019a).

Det kunne forekomme at enkelte utøvere senket farten når de visualiserte nøkkelpunkter eller utfordrende punkter i løypen. Dette kan tolkes i en retning mot at det vanskelige punktet inneholder nye elementer/underlag som utøveren ikke har erfaring med fra tidligere og at de med dette er i en form for læringsprosess (O & Hall, 2009). Det kan tenkes at gjennom å senke farten gir det utøveren “bedre tid” til å få med seg detaljer i visualiseringen, som kan være avgjørende for utførelsen. Litteraturen har ikke tidligere satt søkelys på effekten av å

visualisere i sakte fart hos eliteutøvere. Utøveren selv påpeker at hensikten er å visualisere i reell fart etterpå, noe som støttes av Holmes og Collins (2001).

En alpinist nevnte at tidligere i karrieren kunne det være utfordrende å visualisere i reell fart, spesielt når konkurransen var på nye steder. Det kan med andre ord antyde at et større erfaringsgrunnlag kan være en faktor, som påvirker utøverens evne til å visualisere i reell fart. Dette kan studien av Louis et al. (2012) bidra til å bekrefte. Et annet utsagn fra en av de andre eliteutøverne kan tolkes i samme retning, der utøveren forteller om en evaluering av farten i etterkant. Evalueringen av farten kan tolkes på en slik måte at utøveren benytter erfaring, for å visualisere med mer nøyaktig fart i neste konkurranse. Dette kan tenkes at bidra til en mer spesifikk overførbarhet mellom visualiseringen, og selve utførelsen av oppgaven.

Skicrossutøverne i dette studiet trekker ikke frem visualisering i riktig tid eksplisitt som viktig for dem. De fremhever det å visualisere i reell fart. En tolkning og mulig forklaring på dette kan være at når task elementet endrer seg i skicross, kan det tenkes at en unøyaktighet vil komme, som et resultat av at heatene i skicross kan bli påvirket av valg de andre konkurrentene foretar seg underveis i heatet. Samtidig bør det nevnes at tidsbruk totalt på løypen når skicrossutøveren visualiserer løypen, sammenlignet med riktig fart på elementer inneholder to ulike former for *timing*. Det kan tolkes slik at timing i forhold til riktig fart gir en mer hensiktsmessig spesifisitet av hvordan utøveren skal løse de ulike elementene, i overføringen fra visualiseringen til selve oppgaven.

Tolkning av analysen antyder at timing kan oppleves som rytme, fart og feeling. Samtlige av disse “opplevelsene” kan sees i sammenheng med den fysiske følelsen og utførelsen av oppgaven. Dette er et eksempel på hvordan de ulike elementene i PETTLEP-modellen kan overlappes hverandre (Holmes & Collins, 2001).

6.1.5 Learning

Respondentene i dette studiet har som nevnt tidligere medaljer fra OL og/eller VM. Det er mye som tyder på at eliteutøverne kan visualisere og benytter det i sine mentale forberedelser på konkurransedagen. En tolkning av utsagnene i resultatet sett i lys av learning-elementet i

PETTLEP, er at utøverens ferdigheter/nivå, er under en kontinuerlig utvikling. Denne utviklingen kan se ut til å påvirke hva eliteutøveren fokuserer på i løypen.

Analysen viste at visualiseringen til utøverne gjenspeiler utøvere som er på et høyt nivå. Utøverne i dette studiet forteller om hvordan og hva de inkluderer i sin visualisering. I tillegg virker det som utøverne har en “begrunnelse” eller at de har tatt overveide valg om hvorfor de visualiserer på den måten de gjør. For eksempel alpinisten som ikke visualiserte med detaljer, begrunnet dette med: *“fordi jeg vet at jeg kjører best når jeg ikke tenker. Så da blir det planen min og”* (A1). Utøverne visualiserte elementer fra teknikk, terreng og omgivelsene der dette var hensiktsmessig for dem. En av alpinistene trakk frem at h*n benyttet nøkkelord i sin visualisering, for å fokusere på de riktige tingene for seg selv. Videre påpekte samme utøver at nøkkelordet måtte endres etter hvert.

Det kan tolkes fra resultatene at nøkkelordet sin kraft går ut på dato. Her kan det trekkes paralleller til Holmes og Collins (2001) og Wakefield og Smith (2012), som påpeker at visualiseringen bør endres i takt med utøveren sin læringsutvikling. Holmes og Collins (2001) trekker frem at ferdighetsnivået til utøveren og tilhørende respons vil endres over tid. På bakgrunn av Holmes og Collins (2001) kan det antas at denne utøveren stadig er i en ferdighetsutvikling. Selv om eliteutøverne er å regne som eksperter på sitt felt, er det nærliggende å tenke at ferdighetsutvikling er en naturlig del av utviklingen til eliteutøvere da de til enhver tid jobber mot å være best mulig, og er på en slik måte i en kontinuerlig læringsprosess/utvikling. Videre viser analysen at det utøveren fokuserer på i visualiseringen påvirker utøverens selvmonolog.

6.1.6 Emotion

Holmes og Collins (2001) påpeker at emosjoner kan og vil oppstå underveis i den motoriske utførelsen av oppgaven og bør med dette implementeres i visualiseringen. Analysen viste at en skicrossutøver la inn følelsen av å være fornøyd i sin visualisering før OL, for på en slik måte forberede seg selv best mulig. Skicrossutøveren erfarte at følelsen dukket opp før finalen i OL. Det kan tenkes at en medvirkende faktor til at samme utøver endte opp med en medalje, var et resultat av at skicrossutøveren hadde visualisert samme følelse i sine mentale

forberedelser. Samme utøver inkluderte følelsen av å være fysisk sliten i sine mentale forberedelser.

Resultatet viste videre at en av utøverne med erfaring fra både skicross og alpint, implementerte følelsen utøveren ønsket å ha på starten, rett før renn i sin visualisering. Eliteutøveren klarte gjennom visualisering å skape fysiske reaksjoner i kroppen sin, som blant annet svette i håndflatene. Utøveren som frembringer fysiske reaksjoner i sin visualisering kan tenkes at er mer forberedt når utøveren står på start, og disse følelsene skal bringes frem. I prosessen med å komme inn i rett modus, kan det se ut til at visualisering kan bidra til dette.

Analysen viser som nevnt at enkelte av eliteutøverne implementerer emosjoner inn i visualiseringen sin, for på en slik måte ha erfart følelsene, som potensielt kan dukke opp når starten på konkurransen nærmer seg (Holmes & Collins, 2001). Et av eksemplene fra skicrossutøveren på start i OL-finalen bekrefter at emosjoner i visualiseringen kan ha en positiv effekt. På en annen side viser analysen at visualisering også blir implementert i visualiseringen for å øve på å psyke seg opp. En av utøverne fra begge idrettene peker på at utøveren blir ekstra sikker på hvordan h*n skal visualisere, for å oppnå ønsket emosjonell tilstand spesielt på start.

Wakefield og Smith (2012) poengterer at konkurranseidretter er følelsesladet. Nervøsitet var en følelse den ene skicrossutøveren kjente mye på, spesielt før start på konkurransedagen. Vadocz et al. (1997) fant at visualisering kan benyttes til å kontrollere ulik grad av angst. Skicrossutøveren sier eksplisitt at h*n visualiserer løypen en ekstra gang hvis nervøsiteten er sterk før start. Det kan på bakgrunn av utøverens utsagn tolkes at skicrossutøveren benytter visualisering av løypen, for å flytte fokuset bort fra nervøsiteten og på en slik måte kontrollere spenningsnivået før start. Dette er videre et konkret eksempel på et element i visualisering, som skicrossutøveren drar nytte av inn i konkurransen.

Det kom ikke frem noen tydelige skiller mellom idrettene, i elementet emotion. Det kan med dette virke som at emosjonelle forhold, er avhengig av hvordan eliteutøverne selv opplever emosjoner på konkurransedagen. Uavhengig av idrett er det ingen tvil om at en konkurransedag inneholder emosjoner (Wakefield & Smith, 2012). Resultatet viste at i tillegg til å forberede seg på emosjonelle faktorer på konkurransedagen, benyttet den ene alpinisten

visualisering til å påvirke humøret sitt for en kort periode. Det bør nevnes at den positive følelsen varte en kort periode.

Resultatene fra eliteutøverne i dette studiet, kan antyde at utøverne implementerer ulike aspekter av emosjoner i sin visualisering, med et felles mål om å fasilitere prestasjon.

6.1.7 Perspektiv

Analysen viste at eliteutøverne i hovedsak visualiserte i 1.person, uavhengig av idrett. Utøverne forteller viktigheten med at det er de selv som kjører løypen, at de ser filmen i hodet fra samme perspektiv som når de faktisk kjører løypen.

Et funn som overrasket forskeren, var når en av utøverne som har vært på høyt nivå i begge idrettene sa helt tydelig at h*n så seg selv utenfra. (Det kan tenkes at forskerens erfaring fra de samme idrettene, påvirket antagelsen om at 1.person er å foretrekke). Utøveren begrunner 3.person-perspektivet med at dette perspektivet ga en mindre snever visualisering. I alpint ble fordelen med et 3.persons-perspektiv at utøveren kunne se sine egne vinkler (i teknikk sammenheng). I skicross tillot 3. perspektivet utøveren å se linjevalg sammenlignet med de andre utøverne, som kjørte i samme heat. Vanligvis vil man tenke at vinkelen utøveren ser seg selv i fra, er fra siden. Det at eliteutøveren ser seg selv forfra og bakfra, kan tenkes har bakgrunn i at utøveren har blitt eksponert for mye video. Basert på at utøveren blir filmet fra et utgangspunkt, vil videoen kun vise utøveren mest forfra og bakfra, men kun en begrenset tid fra siden.

Det kan være nærliggende å tenke at hvert perspektiv har styrker, og at en kombinasjon burde gi utøverne maks innputt med kontekstuell informasjon. Et eksempel kan være for en skicrossutøver som visualiserer seg selv kjøre heat. Da kan det tenkes at et 3. perspektiv vil kunne gi utøveren informasjon om linjevalg basert på scenarier i forhold til hvor konkurrentene ligger i heatet. 3. perspektivet i kombinasjon med et 1. perspektiv, kan bidra til mer informasjon om scenarioene skicrossutøveren kan ende i. Kombinasjonen av perspektiv i visualisering er det behov for mer forskning på.

Funnene kan tyde på at gren ikke er avgjørende for hvilket perspektiv utøverne velger å visualisere i. På bakgrunn av at samtlige deltakere i studien har vært/er på høyeste nivå, inkludert mesterskapsmedaljer, kan det igjen tyde på at nivå og erfaring ikke påvirker elementet perspektiv i utøvere sin visualisering. Dette bør dog undersøkes nærmere.

Avslutningsvis bør det pekes på at PETTLEP-modellen utviklet av Holmes og Collins (2001) kan betraktes som et pedagogisk virkemiddel der modellen tar for seg hvilke forhold som er spesielt viktige når utøveren benytter visualisering som verktøy.

6.2 Selvmonolog

Ifølge studiet til Hardy et al. (2005) rapporterte idrettsutøvere at de benytter mer selvmonolog under konkurranse enn på trening. For å svare på om eliteutøverne gjør bruk av selvmonolog i sine mentale forberedelser, blir nå forløpere og mekanismer som har innvirkning på selvmonologen til eliteutøverne diskutert. Forløpere og mekanismer blir i tillegg diskutert på tvers av gren, for å se om det er forskjeller i selvmonologen til alpinistene og skicrossutøverne. Forløpere og mekanismer blir diskutert etter Hardy et al. (2009a) sin idrettsspesifikke selvmonologmodell.

6.2.1 Personforløpere

Personlighetskarakteristikk

Når det kommer til personlighetskarakteristikk viser resultatet at en av skicrossutøverne veldig ofte er nervøs. Nervøsiteten kan tolkes som en form for angst. Samme utøver forteller at h*n ser seg selv tape i sin visualisering før konkurranser. Det kan med dette tolkes som at skicrossutøveren er redd for å mislykkes samt nedvurderer seg selv. Det kan være rimelig å anta at utøveren sin angst påvirker selvmonologen til skicrossutøveren. Studiet til Conroy og Metzler (2004) støtter funnene over, men det bør nevnes at studiet sitt utvalg besto av mosjonister ikke eliteutøvere.

Tro på egen selvmonolog

Van Raalte et al. (2016) antar at utøvere som opplever at de får gode prestasjoner i kombinasjon med en "selvsikker" selvmonolog, fortsetter å jobbe hardt for å prestere.

Resultatet viser at utøverne i dette studiet har en sterk tro på det de sier til seg selv. En av eliteutøverne med erfaring fra alpint og skicross, sier at h*n alltid presterer når det gjelder. På samme tid har utøveren erfart at h*n faktisk har prestert. Funnet kan bekrefte at troen på egen selvmonolog ikke påvirkes av gren, men er personavhengig. Videre kan dette funnet tolkes på en slik måte at eliteutøveren sin tro på egen selvmonolog styrkes gjennom mestringserfaringer, som blant annet gode prestasjoner. Funnet bidrar med dette til å styrke antagelsene til Van Raalte et al. (2016), men med bakgrunn i oppgavens omfang er det behov for mer forskning for å bekrefte dette ytterligere.

6.2.2 Situasjonsforløpere

Kjennetegn på eliteutøvernes selvmonolog på en konkurransedag blir i denne delen delt inn i fire faser av konkurransedagen, for på en slik måte se på om det er forskjeller i selvmonologen til alpinistene og skicrossutøverne. Dette er med bakgrunn i at konkurransedagen sin struktur kan tenkes har en innvirkning på blant annet situasjonsforløperne til selvmonolog (Conroy & Metzger, 2004; Hardy et al., 2009a; Van Raalte et al., 2000; 2016). Et eksempel på en situasjonsforløper kan være når eliteutøveren gjør en feil underveis i løypen, kan det antas at denne feilen direkte påvirker den spontane selvmonologen. Eliteutøveren er i ulike situasjoner gjennom en konkurransedag, og situasjonsfaktoren konkurranseomstendigheter blir med dette omtalt i de fire fasene: Besiktigelse, på start, i løypen og mellom omganger/heat.

Besiktigelse

Under besiktigelsen ser det ut fra resultatet ut som om det stort sett er instruerende selvmonolog det går i. Besiktigelsen handler om å lære seg samt bli kjent med løypen utøverne skal konkurrere i. Eliteutøverne benytter som nevnt tidligere, visualisering når de besiktiger løypen. Det som er interessant er at samtlige har en form for selvmonolog parallelt med at de visualiserer løypen på besiktigelsen. Det kan tenkes at gjennom å "snakke" seg selv gjennom løypen, får hele prosessen med å lære løypen/forberede seg til optimal prestasjon, en sterkere effekt.

Resultatet tyder på at de fleste utøverne i dette studiet benytter instruerende selvmonolog når de visualiserer løypen. Tolkning av utøverens utsagn kan antyde at eliteutøverne ikke er bevisste på at de benytter selvmonolog kombinert med visualiseringen på besiktigelsen. Kun

en eliteutøverne påpeker at utøveren aldri visualiserer uten selvmonolog, noe som kan bidra til å styrke antagelsen om at de andre utøverne er ubevisst sin selvmonolog i situasjonen med visualisering på besiktigelsen.

Van Raalte et al. (2006) foreslo at idrettsutøvere benytter selvmonolog for å forbedre prestasjonen sin. Resultatet viser at eliteutøverne i dette studiet benytter instruerende selvmonolog mest i løpet av alle fasene på konkurransedagen. Innholdet av den instruerende selvmonologen, spesielt på start og på besiktigelsen, ser ut til å fokusere mest på tekniske arbeidsoppgaver, løypen og oppmerksomhetsfokus. Det kan tenkes at med et annet utvalg av respondenter ville innhold og type selvmonolog endret seg. Med bakgrunn i eliteutøverne sine meritter kan det tenkes at den instruerende selvmonologen til utøverne i dette studiet er en faktor som bidrar til økt prestasjon. Selv om resultatet viser at utøverne med medaljer i mesterskap benytter mye instruerende selvmonolog, kan dette funnet ikke generaliseres til å gjelde alle eliteutøvere. Det bør tas i betraktning at utvalget er lite og kun fra individuelle idretter. Når det kommer til fasen “i løypen” på konkurransedagen viser resultatet at situasjonsforløpere som konkurrentene og konkurranseomstendigheter påvirker selvmonologen til eliteutøverne i dette studiet. Konkurranseomstendigheter er eksempelvis at alpinistene gjør en feil eller at skicrosserne blir forbikjørt i løypen.

I løypen

I skicross er det fremtredende at situasjoner der utøveren blir forbikjørt påvirker selvmonolog til utøveren. Den spontane selvmonologen er negativ hos samtlige utøvere, der de “slakter” seg selv. Det er likevel fremtredende at rett etter negativ selvmonolog bytter eliteutøverne til instruerende selvmonolog. En tolkning kan være at den spontane negative selvmonologen ikke får tid eller mye oppmerksomhet. Det kan virke som utøverne sier et par negative ting uten at utøverne fortsetter å snakke negativt til seg selv, men i stedet kobler inn enten tekniske eller “skjerp deg” selvmonolog. Denne typen selvmonolog kan tolkes som en form for instruerende selvmonolog, og kan tyde på at eliteutøverne er bevisst på gjennom selvmonolog å “korrigere” fokuset tilbake til hva utøveren må tenke på for å prestere.

I alpint er det ikke en forbikjøring som er forløper til negativ selvmonolog, men når utøveren subjektivt føler h*n gjør en feil i løypen. Når alpinistene i dette studiet gjør en feil og den

negative selvmonologen blir fremtredende, reagerer også alpinistene på samme måte som skicrossutøverne nevnt over. Alpinistene bytter også over til instruerende selvmonolog.

Både skicross og alpint kan sees på som finmotoriske oppgaver. Resultatet viser at eliteutøverne benytter negativ selvmonolog i størst grad i løypen, men det kan se ut som den negative selvmonologen ikke er selvbestemt (Hardy, 2006), da den ser ut til å bli utløst som følge av situasjonsforløperen signifikante andre i skicross og konkurranseomstendigheter i alpint (Hardy et al., 2009a). Theodorakis et al. (2000) peker på at når selvmonolog blir sagt som en form for kritikk, kan selvmonologen komme i veien for prestasjon. På bakgrunn av eliteutøverne sine meritter, kan det antas at den negative selvmonologen ikke har hatt nevneverdig negativ påvirkning, på prestasjon i den konkurransen utøverne fikk mesterskapsmedalje. Resultatet viste som nevnt tidligere at både skicrossutøverne og alpinistene i etterkant byttet fra negativ selvmonolog til mer instruerende selvmonolog. Ifølge Hardy (2006) kan positiv selvmonolog bidra til å opprettholde passende oppmerksomhetsfokus og ikke fokusere på tidligere feil. Den ene alpinisten trekker frem hvordan det tok lengre tid for utøveren klarte å flytte fokuset fremover (etter en feil i løypen), når utøveren ikke var i form, i motsetning til når alpinisten var i form. Dette funnet er interessant på bakgrunn av at tidligere studier ikke har nevnt at å være i form kan være en forløper til eliteutøveres selvmonolog.

Signifikante andre (som trenere) blir i liten grad trukket frem av utøverne, når de snakker om sine mentale forberedelser på konkurransedagen. Det kan tenkes at trenere har vært mer involverte i begynnelsen av karrieren, men dette aspektet dekker ikke denne masteravhandlingen. Det er nærliggende å anta at utøverne ikke husket tilbake til sine første år på elitenivå. På bakgrunn av at utøverne i dette studiet har vært på elitenivå i gjennomsnittlig 7 år. En annen faktor kan være at dette studiet fokuserte på selvmonolog på konkurransedagen, og i liten grad på treningsforberedelsene. Det er en mulighet for at trenerne er mer involverte i treningsarbeidet. På en annen side har forskeren selv erfart at den siste personen i støtteapparatet som sier et par ord i gaten/startboksen er servicemannen. Servicemannen hjelper utøverne med å ta på skiene rett før start og er med dette den siste eliteutøveren har kontakt med, før h*n kjører løypen. Det kan være interessant å se nærmere på samspillet mellom servicemannen og utøveren i fremtidige studier, da det i stor grad kun er fokusert på treneren sin påvirkning på utøveres selvmonolog fra tidligere studier (Hardy &

Hall, 2006; Zourbanos et al., 2006; 2007; 2011). En grunn til at tidligere studier kun har fokusert på treneren, kan være på bakgrunn av at utvalget ikke har vært på elitenivå og det er uvanlig å ha servicemann på lavere nivå.

Konkurrenter blir i motsetning til trenerne trukket frem av eliteutøverne i dette studiet, når de forteller om sine mentale konkurransesforberedelser. Ut fra resultatet kan det tolkes som at nærværet av konkurrenter har større betydning for spesielt skicrossutøvernes selvmonolog på konkurransedagen, sammenlignet med alpinistene. Konkurrenter ser ut til å være forløpere for selvmonologen til skicrossutøverne i startgaten og i heatene. Grunnen til at det er kun skicrossutøverne som primært nevner konkurrentene, kan være på grunn av grenens natur. Når skicrossutøverne står i startgaten, står de sammen med tre andre konkurrenter. Alle fire konkurrenter ser hverandre før start. Videre viser resultatet at selvmonologen endret seg avhengig av hvilke utøvere h*n møtte. Det kan tenkes at mestringserfaring fra å ha slått konkurrentene i starten i tidligere renn, kan ha vært en medvirkende forløper til selvmonologen. En annen av skicrossutøverne kunne fortelle at selvmonologen forandret seg avhengig av hvem h*n møtte. Et eksempel kunne være når det var en av de første heatene for dagen, der respondenten møtte lavere ranket utøvere kunne selvmonologen være mer fokusert i retning av hvordan utøveren skulle kjøre løypen, og ikke i like stor grad omhandlet konkurrentene. Jo, nærmere finalen ser det ut til at selvmonologen omhandler mer konkurrentene og scenarioer som kan dukke opp i løypen. Rammen for dette studiet av eliteutøvere dekket ikke signifikante andre, som servicemenn sin påvirkning på utøvernes selvmonolog. I fremtidige studier kan det være interessant å se nærmere på servicemenn sin påvirkning på eliteutøverens selvmonolog på start, som et supplement til forskningen som foreligger på trenerens rolle (Hardy & Hall, 2006; Zourbanos et al., 2006; 2007; 2011).

Selvmonologen til eliteutøverne er sammensatt av ulike forløpere og konsekvenser selvmonolog har på prestasjoner (Hardy et al., 2009a). Hittil har noen potensielle forløpere til selvmonolog blitt diskutert, med fokus på person- og situasjonsforløpere (Hardy et al., 2009a). Videre blir resultatet av de mulige underliggende mekanismer diskutert, for å se nærmere på forholdet mellom selvmonolog og prestasjon.

6.2.3 Kognitive mekanismer

Første mekanisme som kan bidra til å forholdet mellom selvmonolog og prestasjon er kognitive mekanismer. Landin (1994) og Hardy (2006) foreslo at nøkkelord kunne benyttes av utøvere, for å øke fokus eller dirigere/omdirigere utøveres oppmerksomhet. Videre viste et par intervensjonsstudier (Hatzigeorgiadis et al., 2004; 2007), en nedgang i distraherende tanker for gruppen som benyttet instruerende og motiverende selvmonolog. På bakgrunn av funnene i disse intervensjonsstudiene kan det tenkes at eliteutøverne som benytter nøkkelord på en slik måte, bevisst påvirker sin egen oppmerksomhet.

Resultatet viser at nøkkelord blir benyttet uavhengig av gren. Nøkkelord har blitt diskutert tidligere i denne oppgaven, men da i lys av PETTLEP-modellen av Holmes og Collins (2001). I denne delen av oppgaven vil nøkkelordene til eliteutøverne diskuteres i lys av modellen til Hardy et al. (2009a). Funn viser at nøkkelord primært blir benyttet av eliteutøverne når de er på start. Det kan tenkes at når eliteutøverne står på start, har de god kontroll på løypens utforming, og kun har behov for å rette sin oppmerksomhet mot sine tekniske arbeidsoppgaver. De tekniske arbeidsoppgavene kan være koblet mot utøveren sitt nøkkelord, og bidra til å unngå angst. Selvmonolog kan fungerer som en form for selvregulering (Fernyhough & Fradley, 2005). På en slik måte kan bruken av nøkkelord hos eliteutøverne tolkes, som en metode for å klare å fokusere på det som er hensiktsmessig for prestasjonen til den enkelte utøver. Den ene alpinisten som benytter nøkkelord, er av typen som tenker på alt annet enn løypen mellom besiktigelsen og i startboksen. Alpinisten forteller om at h*n blir for fokusert på detaljer i løypen og sin egen teknikk hvis ikke utøveren “kobler av” frem til rett før start. På bakgrunn av dette, kan det tenkes at nøkkelordet for denne utøveren bidrar til å hindre distraherende tanker på start. Den andre utøveren med erfaring fra skicross og alpint, som benytter nøkkelord har et nøkkelord som også kan tolkes i retning av å hindre distraherende tanker på start. Det er på en annen side nærliggende å tolke denne eliteutøverens nøkkelord, som en form for instruerende selvmonolog. Det kan se ut til at nøkkelordet bidrar til at eliteutøveren fokuserer på tekniske arbeidsoppgaver samt bidra til hensiktsmessig spenningsnivå for utøveren.

Eliteutøvernes bruk av nøkkelord kan tolkes i ulike retninger, og det kan se ut til at personlighetsfaktorer påvirker valsen til nøkkelordene som blir benyttet. Resultatet viser også at ikke alle eliteutøverne benytter nøkkelord. Dette kan videre antyde at

personlighetsfaktorer kan ha betydning for bruk av nøkkelord. Funnene kan i dette studiet trekke frem at nøkkelord blir benyttet av eliteutøvere både i skicross og alpint. Dermed kan det antas at gren ikke har like stor betydning for om eliteutøvere velger å benytte nøkkelord. Det bør dog nevnes at utvalget i dette studiet omhandler kun eliteutøvere representert fra skicross og alpint.

Effektiviteten til selvmonolog er avhengig av at den er kort og enkel (Landin, 1994). Det kan med støtte i Landin (1994) argumenteres for at nøkkelord kan være hensiktsmessig å benytte for prestasjon. Studiet til Landin (1994) er dog av eldre karakter, men intervensjonsstudiet til Bell og Hardy (2009) støtter effekten av nøkkelord i både pressede og nøytrale situasjoner. Konkurransesetting kan anses som en presset situasjon (Hatzigeorgiadis et al., 2007), og funnene i dette studiet kan i noen grad støtte at nøkkelord kan fasilitere prestasjon. I motsetning kan det ikke påstås at fravær av nøkkelord delibarerer prestasjon, på bakgrunn av at alle eliteutøvere i dette studiet har medalje fra mesterskap.

6.2.4 Motivasjonelle mekanismer

I denne delen av diskusjonen blir forløperne til self-efficacy (mestringsforventning) etter Bandura (1997) benyttet. Mestringsforventning deles inn i: Verbal overtalelse, vikarierende erfaringer, emosjonell og mestrings erfaring (Bandura, 1997).

Mestrings erfaring

Mestrings erfaring blir trukket frem av samtlige av eliteutøvere. Resultatet viser at utøvere trekker frem erfaring med å mestre for eksempel en forbikjøring i skicross, som videre ser ut til å påvirke påfølgende selvmonolog. Den påfølgende selvmonologen ser ut til å være av positiv natur. Mestrings erfaringene kan tolkes til å både styrke selvtilliten og troen på at eliteutøveren mestrer oppgaven, som ligger fremfor dem. Det kan antas at eliteutøvere som har sterk selvtillit og som har troen på at de får til oppgaven øker sannsynligheten for å prestere. Funnene viser at den positive selvmonologen, som blir generert er direkte knyttet til det utøveren nettopp har mestret. Et utdrag fra resultatet *“ligger jeg i samme posisjon, nummer to, i neste heat, så gjør jeg akkurat det samme her”* (SX/A1), kan bidra til å bekrefte funnene over. Analysen antyder at at mestrings erfaringen har større positiv kraft, jo nærmere i tid erfaringen er i forhold til konkurransen. Det kan videre se ut som om jo mer spesifikk

mestringserfaringen er jo mer “ferskvare” er erfaringen. På den andre siden ser det ut til at mer generelle mestringserfaringer har en lengre virkningstid, som for eksempel en konkurranse fra når en av alpinistene var yngre:

*Jeg står da på start og tenker- fuck my life, jeg burde ikke starte. Også startet jeg, også vinner jeg. Og det det jeg lever på fortsatt da [fra denne erfaringen], er at **hvis jeg først må være på så klarer jeg å være det** (A1).*

Eller en annen utøver uttrykker noe som kan tolkes som generell mestringstro fra utøverne med erfaring fra begge grenene: “Å bygge mentalt opp under det jeg visste jeg var god på” (SX/A2) og “jeg tror at jeg er god når det gjelder fordi... jeg har selvtillit på det, for jeg har alltid vært god når det gjelder” (SX/A1).

Vikarierende mekanismer

Resultatet viser at alpinistene og skicrossutøverne ser på andre utøvere før de kjører løypen selv. Alpinistene rapporterte om at hvis de så andre konkurrenter kjøre løypen kunne dette medføre at alpinistene i studiet måtte korrigere planen sin. Tolkningen av alpinistenes bruk av vikarierende erfaringer, er at de primært benytter erfaringene konkurrentene som starter før dem gjør underveis i løypen.

På elitenivå har utøverne i skicross og alpin tilgang til “live-TV” på toppen av løypen, der de har mulighet til å se konkurrentene kjøre hele løypen. Utøvere på lavere nivå har ikke samme mulighet til å se hele løypen, og det kan tenkes at utøvere på lavere nivå eller eliteutøvere i andre idretter benytter andre former for vikarierende erfaringer.

En av skicrossutøverne forteller at h*n ser på konkurrenter i forhold til om de har nok fart til å komme over for eksempel hopp. Skicrossutøveren trekker også frem lagkamerater som viktig, både å diskutere løypen med, men også at lagkamerater tar ulike elementer først. I skicross er det, som nevnt innledningsvis, vanlig med trening i løypen før kvalifiseringen og heatene. Vær og føreforhold kan påvirke farten fra dag til dag. På bakgrunn av løypenes utforming i skicross, vil farten være avgjørende for hvilken teknikk som er mest hensiktsmessig for prestasjonen å benytte. Et eksempel kan være at på kvalifiseringsdagen er det nysnø i løypen, og kulene singles. På finaldagen kan det ha fryst på og farten blir mye høyere, noe som fører til at det kanskje blir mer hensiktsmessig å doble eller til og med triple

kulene. Skicrossutøveren i dette studiet trekker frem at en lagkamerat triplet først, noe som kan tolkes som “*når h*n klarer det - klarer jeg det*”. Denne tolkningen viser at vikarierende erfaringer kan påvirke selvmonologen til skicrossutøveren, samt mestringstroen til skicrossutøveren. En annen faktor som kan være interessant er at selv om utøverne i dette studiet er på det høyeste internasjonale nivået i sin idrett, kan det se ut til at vikarierende erfaringer blir benyttet i selvmonologen hos både alpinistene og skicrossutøverne.

Avslutningsvis kan det se ut til at alpinistene legger inn taktiske endringer i sin selvmonolog på start, og at skicrossutøverne benytter vikarierende erfaringer til å endre selvmonologen i en mer teknisk retning. Her er det behov for mer forskning, for å bekrefte eller avkrefte denne hypotesen.

Verbal overtalelse

Resultatet viser at verbal overtalelse skjer hos både alpinistene og skicrossutøverne. Utøverne har en lite belyst tilnærming til selvmonolog spesielt i sammenheng med mesterskap. På bakgrunn av at samtlige av utvalget i dette studiet har medalje fra nettopp mesterskap (OL eller VM), er det spesielt interessant å se nærmere på innholdet i eliteutøvernes selvmonolog.

I mesterskap er det som kjent kun de tre beste som får medalje. Resultatet viser at alpinistene og skicrossutøverne benytter topp tre i sin verbale overtalelse. Videre ser det ut til at gjennom å fortelle seg selv at kun topp tre “gjelder”, klarer utøverne å overtale seg selv til å gi full gass. En annen grunn til at utøverne bryr seg “så mye” om topp tre, ser ut til å være ytre motivasjonsfaktorer for noen, men også emosjonelle faktorer. Resultatet viser et eksempel på en ytre faktor “*ingen bryr seg om du kommer på fjerde eller tiende*” (A1), for en av alpinistene. Eliteutøveren med erfaring fra begge grenene, trakk frem sine egne følelser “*vil du være fornøyd med en fjerdeplass*” (SX/A2). Det kan se ut til at uavhengig av hvordan de verbalt overtaler seg selv - lykkes de i og klare å tenke at de skal gi alt.

Konteksten med at eliteutøverne forteller hvordan de snakker til seg selv i mesterskap på konkurransedagen spiller naturligvis inn på at medaljer og topp tre er i fokus. Hadde konteksten respondentene skulle fortelle om sine mentale forberedelser handlet om vanlig verdenscup, kan det tenkes at karakteristikken på selvmonologen hadde endret seg. Da det i verdenscup er pengepremier til topp ti i begge grener, samt at utøverne samler verdenscup

poeng fra plasseringer topp 30 (FIS, 2019b, s. 62; 2019c, s. 6). Samtlige av utøverne i dette studiet fikk beskjed om å ta utgangspunkt fra et mesterskap der de fikk en medalje i OL eller VM. Det kan med dette antas at utøverne klarte å verbalt overtale seg selv til å gi alt de hadde, og at den verbale overtalelsen kan ha vært en faktor som bidro til prestasjonen (medaljen).

På en annen side kan det se ut til at valensen på den verbale overtalelsen er av betydning. Resultatet viser at en utøver virkelig prøvde å overtale seg selv, gjennom en instruerende selvmonolog. Utøveren prøvde å fortelle seg selv at uansett hva som skjedde skulle h*n rekke neste port. På tross av dette utsagnet som kan tolkes som en form for verbal overtalelse, kjørte utøveren ut i mesterskapet. Utøveren prøvde ikke å nå neste port, noe utøveren sa til seg selv h*n skulle, på start. Her kan det tolkes som at eliteutøveren ikke hadde tro på sin egen selvmonolog. Det kan videre se ut til at betydningen av eliteutøvernes selvmonolog kan ha innvirkning på utøvernes innsats, motivasjon og utholdenhet i løypen. I tillegg til at utøveren antageligvis ikke trodde på sin egen selvmonolog, viser resultatet at det var andre faktorer i livet til eliteutøveren, som også kan ha hatt innvirkning på prestasjonen. Denne analysen viser videre at faktorer som påvirker selvmonolog og prestasjon, kan være sammensatt. Allikevel kan det trekkes ut fra analysen i dette studiet, at verbal overtalelse forekommer i stor grad hos både alpinistene og skicrossutøverne. En prediksjon for videre forskning kan være å se om innholdet er karakteristisk for eliteutøvere med medalje i OL eller VM i andre grener.

6.2.5 Atferdsmekanismer

Riktig teknikk er en av fundamentene for gode prestasjoner (Hardy et al., 2009a). Eldre studier har undersøkt hvordan selvmonolog kan bidra til å endre bevegelsesmønsteret (Ziegler, 1987; Landin & Hebert, 1999). Instruerende selvmonolog var sterkt relatert til forbedret teknikk (Landin & Hebert, 1999). Samtlige av eliteutøverne benyttet instruerende selvmonolog i løpet av konkurransedagen, og mindre negativ selvmonolog. Bruken av instruerende selvmonolog kan tolkes som at eliteutøverne benytter denne typen selvmonolog, for å fokusere på hensiktsmessig teknikk og bevegelsesmønster. I skicross for eksempel kan det se ut til at taktisk selvmonolog kommer på banen når heatkjøringen begynner. Når skicrossutøverne forteller seg selv hvilken linje eller hvordan de skal kjøre hvis de ligger i

den og den posisjonen, kan dette bidra til at utøverne tar valget om å fysisk kjøre forbi. Hos alpinistene er det på sin side mulig å tolke selvmonologen på en slik måte at de fokuserer på teknikk slik at de klarer å generere mest mulig fart hele veien ned løypen, samt taktiske linjevalg, som videre vil fasilitere prestasjonen gjennom å fokusere på hensiktsmessige linjevalg eller tekniske oppgaver. En tolkning av utsagnet “*her må jeg stå over skia*” (A1) til alpinisten kan tolkes på en slik måte at alpinisten påvirker atferden sin, og på en slik måte kjører en bedre sving og får med seg mer fart. Videre bidrar bedre fart til raskere tid og bedre prestasjon. Noe som igjen kan bekrefte at god teknikk er et viktig fundament for gode prestasjoner (Hardy et al., 2009a). Det er viktig å nevne at det er små marginer i eliteidretten, noe som kan antyde at små endringer i instruerende selvmonolog med teknisk innhold kan gi store utslag tidsmessig. Samtidig kan det tenkes at hadde studiet blitt gjennomført på nybegynnere, kunne selvmonologen gitt et enda større utslag på tiden. Dette er på grunnlag av at instruerende selvmonolog for nybegynnere er hensiktsmessig i innlæringen av nye ferdigheter (Coker et al., 2006).

6.2.6 Affektive mekanismer

Avspenning

Resultatet viser at en av eliteutøverne i stor grad benyttet irrelevant selvmonolog for å koble av på start eller mellom omganger. Det at eliteutøveren tenkte på hva h*n skulle ha til middag og lignende antyder at utøveren har behov for å flytte fokuset bort fra konkurransen. Flere av utøverne snakker om at det er slitsomt å være fokusert uavhengig av gren. Det kan tenkes at spesielt mesterskap krever ekstra stort fokus og energi til å kjøre løypen. Resultatet kan antyde at noen av eliteutøverne har behov for litt fri fra det intense fokuset de må ha når de skal kjøre løypen, og at gjennom å koble av mellom omganger eller mellom besiktigelsen og starten er hensiktsmessig, for å ha energi til å opprettholde fokuset når utøverne skal kjøre løypen.

Psyke seg opp

Når utøverne er på start rett før de skal kjøre løypen er det flere som skrur på knappen. En tolkning av dett er at når eliteutøverne må ha fullt fokus, klarer de gjennom selvmonolog og riktig fokus å gjøre seg klare til å kjøre. En av alpinistene sier h*n benytter ordene “*skjerp deg*” (A1), på start. Videre trekker samme utøver frem at betydningen av ordene er “*ha*

fokus” (A1). En av utøverne med erfaring fra begge idrettene benytter nøkkelordet sitt til nettopp å psyke seg opp å komme i riktig modus på start. To av utøverne trekker frem at det er slitsomt å være fokusert. Det kan tolkes at mesterskap er ekstra krevende med tanke på å holde fokus på riktig plass til enhver tid i løpet av konkurransedagen. Det er ikke utenkelig at utøveren som kun trenger to sekunder for å psyke seg opp har en fordel i konkurranser der det plutselig skjer uforutsette ting, som venting på bedre vær eller andre forhold som utsetter starttidspunktet til utøveren. Et par av eliteutøverne i dette studiet påpeker at i etterkant av et mesterskap blir de utladet, fordi det krever ekstremt mye å holde fokus. Det kan tolkes i retning av at eliteutøverne på konkurransedagen i et mesterskap sjonglerer mellom å psyke seg opp på riktig tidspunkt, til å koble av for å spare energi osv. gjennom en lang konkurransedag. Resultatet viser at i tillegg til å ha fokus, ser det ut til at noen utøvere har behov for å fokusere på tekniske eller taktiske oppgaver for å kontrollere nervene og føle seg klare til å fokusere for å prestere sitt beste.

Kontrollere nerver

Hatzigeorgiadis et al. (2007) fant at angstkontrollerende selvmonolog ga en betydelig reduksjon i angst hos utøverne, sammenlignet med instruerende selvmonolog. Det bør nevnes at konteksten studiet av Hatzigeorgiadis et al. (2007) ble gjennomført i var ikke spesielt angstproduserende. Resultatet fra dette studiet viser at en av skicrossutøverne går igjennom løypen en gang ekstra hvis h*n føler seg nervøs. Det kan tenkes at denne gjennomgangen av løypen inneholder en instruerende form for selvmonolog, med hva og hvordan elementene best mulig skal løses.

Resultatet viser at samtlige av eliteutøverne nevner mestrings erfaringer som viktig for selvtilliten. Noe som videre ble tolket til å være en faktor, som påvirker eliteutøvernes selvmonolog på konkurransedagen uavhengig av idrett. Et interessant funn ble gjort i forbindelse med mestrings erfaring og selvmonologen til eliteutøverne på konkurransedagen. Spesifikk mestrings erfaring med for eksempel en forbikjøring på et punkt i løypen, gir selvmonologen et positivt momentum. Basert på funnene, ser det ut til at eliteutøverne benytter mer positiv selvmonolog enn negativ selvmonolog på en konkurransedag. Selv om utsagnene til enkelte av utøverne utelukkende høres negative ut, er det viktig å trekke frem at selvmonologens betydning for utøveren har mer å si enn hva selvmonologen “bokstavelig talt” uttrykker. Nøkkelord blir benyttet uavhengig av gren, men ikke av alle. Selvmonologen fokusere i hovedtrekk på teknikk i skicross og alpint, mens taktisk selvmonolog blir inkludert

i skicrossutøvernes selvmonolog når de nærmer seg heatene. Resultatet viser at samtlige av eliteutøverne i dette studiet benytter verbal overtalelse på start, spesielt i forbindelse med mesterskap. Tolkningen av dette kan tyde på at verbal overtalelse kan være en faktor som kan assosieres med medalje i mesterskap.

6.3 Er det forskjeller mellom utøvernes forberedelser i alpint og skicross?

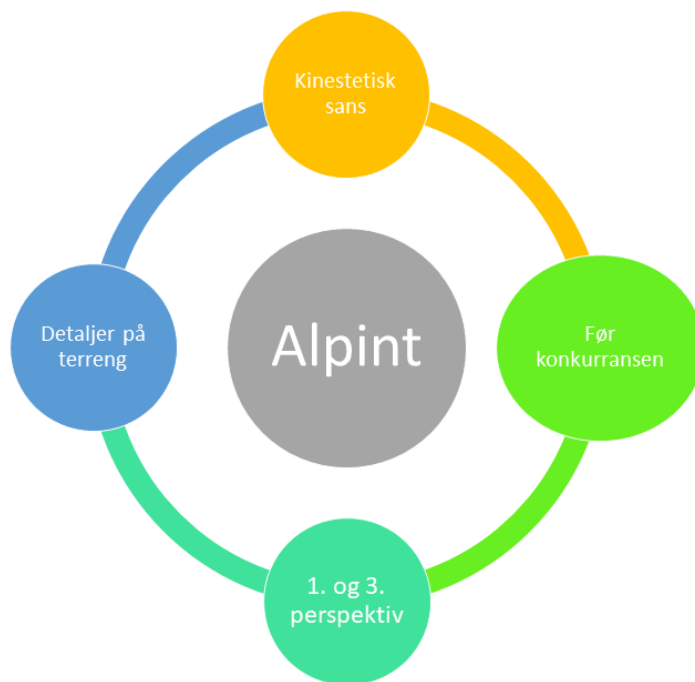
Det ser ut til at visualiseringen har to funksjoner, den ene er at det er et tiltak som fremmer mestringstro og den andre er en faktor som vil styrke læringen av løypen. Alle utøverne under besiktigelsen bruker visualisering. Hvilke elementer i visualiseringen som blir vektlagt er både avhengig av person og gren.

6.3.1 Visualisering i alpint og skicross

Forskeren utarbeidet to modeller, for å danne et bilde av hovedtrekkene i visualiseringen til eliteutøverne. Modellene er utarbeidet med utgangspunkt i karakteristikk basert på henholdsvis skicross og alpint, vist i figurene under.



Figur 6.1. Karakteristikk av skicrossutøvernes visualisering.



Figur 6.2. Karakteristikk av alpinistenes visualisering.

Eliteutøverne i dette studiet gjør bruk av visualisering i de mentale forberedelsene i både alpint og skicross. Likheter i utøvernes visualisering, som er fremtredende for begge grenene er den kinestetiske sansen og perspektiv, vist i figurene over. Selv om det i begge modellene står 1. og 3. perspektiv, er dette kun for å illustrere at valgt perspektiv på visualiseringen ikke endres avhengig av gren. Ingen av utøverne benytter en kombinasjon av 1. og 3.perspektiv.

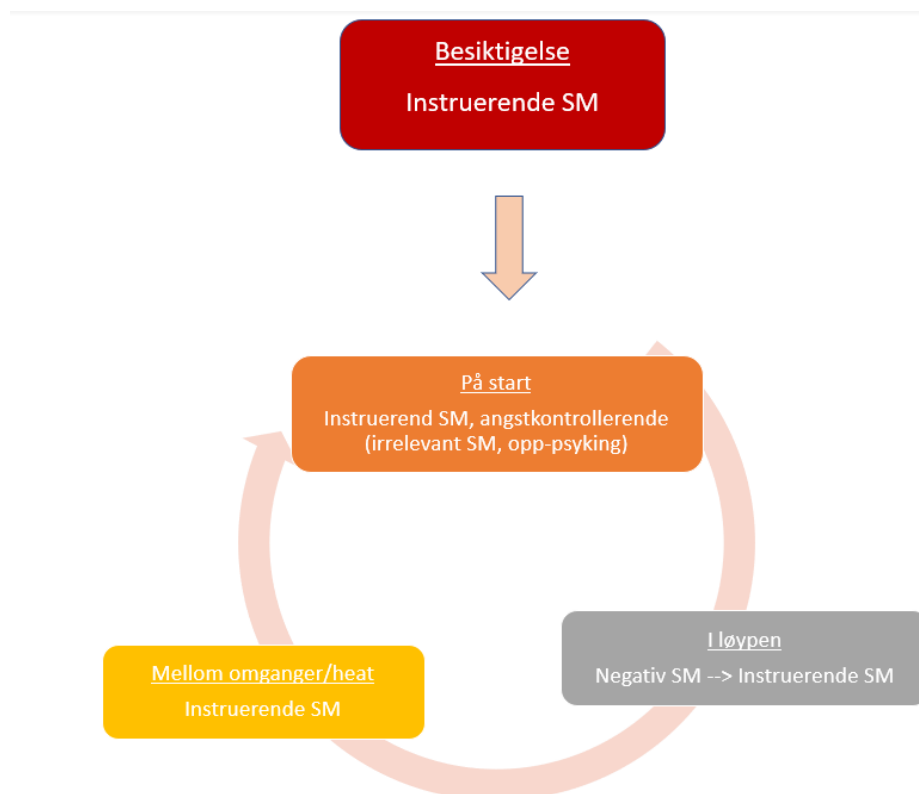
Hvilke elementer eliteutøverne fokuserer på varierer i kombinasjon med gren. Tidspunkt på konkurransedagen eliteutøverne benytter visualisering, samt hva eliteutøverne visualiserer i sine forberedelser er ulikt. Her er det forskjeller mellom alpint og skicross som vist på modellene over.

6.3.2 Selvmonolog i alpint og skicross

Diskusjonen peker på forløpere og mekanismer som påvirker eliteutøvernes selvmonolog i løpet av konkurransedagen. På besiktigelsen viser resultatet at samtlige eliteutøvere i studiet benytter mest instruerende selvmonolog i forbindelse med visualiseringen av løypen. Den instruerende selvmonologen er også fremtredende på start uavhengig av gren. I løypen viser

det seg at konkurrenter (signifikante andre) og konkurranseomstendigheter påvirker eliteutøvernes selvmonolog. Skicrossutøvernes selvmonolog viser seg å være spontant negativ (slakter sin egen kjøring), for så å bli omgjort til instruerende (fokus på teknikk eller “skjerp deg”) selvmonolog. Alpinistene har ikke konkurrenter i løypen som påvirker selvmonologen. Det ser mer ut som den subjektive oppfattelsen eliteutøveren selv har av sin egen kjøring, er avgjørende. Det vil si at på den ene siden er type gren en påvirkende faktor for eliteutøvernes spontane negative selvmonolog i løypen. På en annen side viser resultatet at eliteutøverne uavhengig av gren, har en relativ lik type selvmonolog i løypen når de gjør en feil.

Modellen under viser generell karakteristik av skicrossutøverne og alpinistenes selvmonolog i løpet av konkurransedagen.



Figur 6.3. Kjennetegn på eliteutøvernes selvmonolog (SM) på en konkurransedag.

Figur 6.3 er et forsøk på å illustrere at fasene *på start* - *i løypen* - *mellom omganger/heat*, er i en kontinuerlig prosess. Fasen *på start* er fasen i løpet av konkurransedagen der de individuelle forskjellene fremtrer i eliteutøvernes mentale forberedelser. En tolkning av

karakteristikken til eliteutøvernes selvmonolog på konkurransedagen, er at utøverne kommer inn på besiktigelsen med et mentalt utgangspunkt, også starter “loopen” å gå når utøveren står på start og konkurransen er i gang. Konteksten kan være avgjørende for antall “looper”. Det vil si at en skicross utøver har flere runder i “loopen” i løpet av konkurransedagen sammenlignet med alpinisten. Konteksten ser også ut til å ha en innvirkning på eliteutøvernes bruk av selvmonolog og valsen av denne. Positiv selvmonolog i form av instruerende selvmonolog ser ut til å ha betydning for prestasjon i mesterskap hos eliteutøverne i dette studiet, uavhengig av gren. Dette støttes av studien til Van Dyke et al. (2018), som fant at positiv selvmonolog predikerte gode prestasjoner på balansebom i turn. Verbal overtalelse på den andre siden, påvirkes ikke av gren. Resultatet viser at verbal overtalelse blir benyttet på start uavhengig av gren, men mer avhengig av om eliteutøveren er i et mesterskap eller ikke. En tolkning av utsagnene som har blitt karakterisert som verbal overtalelse er at utøverne har alt å vinne - og på en slik måte blir en spenningsreducerende selvmonolog for en utøver, og for en annen utøver kan alt å vinne brukes til at utøveren klarer å gi full gass. Da blir selvmonologen en form for opp-psyking igjen. På en slik måte blir det synlig at mekanismene i selvmonologmodellen til Hardy et al. (2009a) i likhet med PETTLEP-modellen kan være overlappende.

En forskjell mellom alpint og skicross er at konkurrenter ser ut til å være en forløper for selvmonologen til skicrossutøverne, i motsetning til alpinistene. Resultatet viser at nøkkelord blir benyttet av noen av eliteutøverne, men ikke alle. Eliteutøverne med erfaring fra begge grenene, viser resultatet at kun en av dem benytter seg av denne formen for selvmonolog. Nøkkelordet blir benyttet på start av den ene utøveren både på start i alpint og skicross. Dette viser at selvmonolog i form av nøkkelord ikke blir påvirket av gren, men er personavhengig.

Det ser med andre ord ut til at når gren endres, påvirkes kun noe av selvmonologens karakteristikk uavhengig av person. I skicross er det spesielt signifikante andre som konkurrentene på start og underveis i heatene, som blir nevnt. Konkurrentene blir ikke nevnt i eliteutøvernes selvmonolog i alpint. Dette funnet er valid med bakgrunn i at to av eliteutøverne har erfaring fra begge grenene. På en slik måte kan personforløper utelukkes som avgjørende for selvmonologens karakteristikk. Utvalget i studiet bidrar med dette å styrke funnene som peker på hvilke elementer ved visualisering og selvmonolog, som ser ut til å være ulik avhengig av gren. Videre bidrar funnene med å peke på verdien av trenerens kontekstuelle kunnskap om idretten, utøveren konkurrerer i.

6.3.3 Påvirkes forberedelsene til eliteutøverne når de opplever at de er i form?

Spørsmålet om hvordan eliteutøverne kjenner at de er i form, ble lagt inn i intervjuguiden etter endt pilot. Uavhengig av dette nevnte tre av fire utøvere at innholdet i selvmonologen og visualiseringen endret seg når de følte de var i form. Eliteutøverne trakk selv frem begrepet i form i sammenheng med sine mentale forberedelser, uten av forskeren på forhånd hadde stilt spørsmålet fra intervjuguiden, som omhandlet i form.

Resultatet viser at flere av utøverne trekker frem eksempler på hvordan både visualiseringen og selvmonologen endrer karakter når utøverne opplever de er i form. Når utøverne er i løypen eksempelvis, påpeker utøverne at ingenting er problematisk. Resultatet viser at en av skicrossutøverne ser seg selv vinne mer når h*n visualiserer scenarioer med seg selv. Samtidig viser tolkningen av resultatet at selvmonologen er mer negativ ladet når utøveren ikke er i form. Videre trekker eliteutøverne frem at de kan ta imot alt av utfordringer og de er klare til å takle det. Disse funnene er interessante, da det å være i form ofte kan bli likestilt med å være i fysisk god form. Dette studiet peker på at de mentale forberedelsene på konkurransedagen blir påvirket avhengig av om utøveren selv opplever de er i form eller ikke. Her er det behov for mer forskning på begrepet i form.

7.0 Styrker og svakheter

Alle studier må vurderes i lys av deres styrker og svakheter. En semistrukturert intervjuguide la til rette for at intervjuerens skjønn, og i dette studiet forskerens kompetanse, kunne bli benyttet for å styrke innhenting av data fra respondentene (Kvale & Brinkmann, 2015). Videre hevder Kvale og Brinkmann (2015) og Thagaard (2018) at det er en styrke med en god relasjon til respondentene. Forskeren hadde på forhånd en relasjon til respondentene, som nevnt tidligere. Studiet har fire respondenter, det kan tenkes at resultatet hadde vært annerledes med flere respondenter. En styrke er at samtlige av utøverne har flere enn en mesterskapsmedalje, som igjen kan bidra til å styrke validiteten til eliteutøvernes prestasjoner. En annen viktig begrensning ved dette studiet er at selv om man spør

eliteutøvere om deres selvmonolog på en konkurransedag, er responsen retrospektiv. Det kan være utfordrende å huske nøyaktig hvordan selvmonologen gikk for seg på konkurransedagen. Videre forskning bør derfor vurdere andre metoder som ikke kun baserer seg på utøverens hukommelse. Et eksempel kan være å få utøverne til å verbalisere egen selvmonolog rett etter konkurransen, samtidig som omgangen/heatet spilles av på video for utøveren.

Forskerens bakgrunn er en faktor i prosessen med rekruttering av utvalget til dette forskningsprosjektet. Det kan dog være at utøvere relevante for dette studiet har blitt ekskludert/utelukket som en følge av at de ikke har vært i forskerens nettverk. På en annen side er det vanskelig å tenke seg at andre vil tilføre ny informasjon, etter en gjennomgang av materialet. Forskerens forforståelse kan ha preget bildene og tolkningene av utsagnene samt bidratt til en selektiv lesing av dataene. En annen utfordring for en forsker er å intervju “eksperter” innenfor sitt felt. På en annen side bidrar forskerens kjennskap til fagspråk og kunnskap/erfaring fra alpint og skicross, til å gjennomføre et intervju med gjensidig respekt (Braun & Clarke, 2014; Kvale & Brinkmann, 2015). En annen begrensning i studiet kan være oversettelsen i transkriberingen, der dialektord og språk ble oversatt av forfatter for å anonymisere respondentene. Oversettelsen kan ha medført at små nyanser i deltakernes intervju kan ha blitt oversett.

Styrker med metoden var blant annet at piloten ble valgt ut som respondent, på bakgrunn av at piloten skulle være likest mulig respondentene i selve studiet. Personen som ble valgt som pilot var mann og hadde lagt opp som aktiv BMX-utøver for 10 år siden. BMX ble valgt som idrett fordi det ligner skicross når det kommer til konkurransedagen, løype utformingen samt at forskeren hadde en relasjon til pilot-utøveren. Det at utøveren hadde vært aktiv, var relevant for å teste ut om utøveren evnet å svare på spørsmål som omhandlet retrospektive erfaringer. Forskeren visste at noen av respondenter ikke per dags dato var aktive i sin idrett, så erfaringer med et retrospektivt intervju vinklingen ble vurdert som hensiktsmessig. I tillegg til å få erfaring med de nevnte forholdene fikk forskeren testet lyd kvalitet på opptak, og notering underveis for oppfølgingsspørsmål. Intervjuguiden ble en støtte i intervjusituasjonen, i den forstand at den hjalp forskeren med å oppnå en større konsentrasjon om svarene informantene ga.

Giorgi og Giorgi (2009) peker på at forskningsprosessen kun kan forbedres når begrensninger i metoden eksplisitt uttrykkes. En begrensning med studiet første gang forskeren gjør en tematisk analyse, og det kan kodingen bære preg av. En beslutning i en fase har konsekvenser som både åpner og begrenser alternativer som foreligger i neste fase. I dette studiet ble det valgt å ta utgangspunkt i to teoretiske modeller av Holmes og Collins (2001) og Hardy et al. (2009a) noe som kan ha begrenset analysen i studiet. Begrensningene ved teorien kan bidra til å rette fokuset mot konkrete elementer i de ulike modellene. En konsekvens av dette kan være at interessante faktorer som ikke faller inn under de teoretiske modellene har blitt oversett og utelatt. På den andre siden åpner valget om å benytte en TA, fleksibiliteten i å inkludere den induktive analysen av begrepet i form. En styrke var at forskeren transkriberte intervjuene i kort tid etter gjennomføringen, noe som bidro til at lydfilen ble transkribert mens forskeren fortsatt hadde samtalen friskt i minnet. Videre hjalp dette forskeren til å gjennomføre en mer nøyaktig transkribering samt å sikre at ny informasjon eller betraktninger kunne følges opp i neste intervju (Kvale & Brinkmann, 2015).

8.0 Oppsummering

Dette studiet tar for seg mentale forberedelser hos fire eliteutøvere i skicross og alpint. Samtlige av eliteutøverne i dette studiet gjør bruk av visualisering og selvmonolog i sine mentale forberedelser på konkurransedagen. Litteraturen har sett på elementene visualisering og selvmonolog adskilt. Dette studiet viser at det kan være en overlapp mellom disse elementene. Det kan tenkes at effekten av visualiseringen påvirkes av selvmonologens karakter. Dette gir implikasjoner for videre studier av mentale forberedelser.

Funnene i dette studiet gir en dyp kontekstuell innsikt, i eliteutøvernes mentale forberedelser. Allikevel for at utøvere skal komme videre med mental trening, er det viktig at mentale forberedelser blir belyst. Hovedfunnene i dette studiet viser at konkurransekonteksten påvirker eliteutøvernes mentale forberedelser. Med dette peker denne masteravhandlingen på viktigheten av at mentaltreningen er kontekstualisert på den rette måten. Et eksempel er at en alpintrener uten kontekstuell forståelse av skicross, ikke har optimale forutsetninger for å hjelpe en skicrossutøver i sin mentaltrening. Det er mulig å generalisere dette funnet til å gjelde trenere som jobber med eliteutøvere i andre idretter. Funnene i denne studien peker på hvor viktig det er for en trener å ha kontekstuell kunnskap.

Medaljevinnerne i dette studiet benyttet i stor grad positiv selvmonolog i form av instruerende selvmonolog i mesterskap. Videre studier bør se på om dette er noe som kan generaliseres å gjelde andre eliteutøvere med mesterskapsmedalje i andre idretter. Funn viser at det er anstrengende og koster mye energi å fokusere i mesterskap, noe som kan antyde at det tar tid å restituere seg mentalt etter et mesterskap. Implikasjoner for fremtidige studier er å se mer på “mental restitusjonstid”, da det kan se ut fra resultatet at en form for utlading er en konsekvens av intenst mentalt fokus. Er det forskjeller i “mental restitusjonstid” etter mesterskap sammenlignet med verdenscup?

Studiet har avslutningsvis bidratt med mer forståelse for fenomenet å være i form. Resultatet viser at de mentale forberedelsene ser ut til å endre seg når eliteutøverne opplever at de er i form. Dette er et funn som i liten grad er påaktet i litteraturen. Det er ikke urimelig å tenke seg at når utøveren er i form - styrkes selvtilliten. Med dette vil det være interessant å forske videre på hvordan toppe den mentale formen inn mot eksempelvis mesterskap.

9.0 Referanser

- Abma, C. L., Fry, M. D., Li, Y. & Relyea, G. (2002). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 67-75.
- Adegbesan, O. A. (2009). Use of imagery by athletes in Nigeria. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 43-50.
- Ahsen, A. (1984). The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Alhojailan, M. (2012). Thematic analysis: A critical review of its process and evaluation. *West East Journal of Social Sciences*, 1(1), 39-47.
- Argüelles, J., Fuente, B. D., Tarnas, J. & Dominguez-Castells, R. (2011). First section of the performance as a critical aspect in skicross competition: 2010 olympic games & world cup analysis. *Portuguese Journal of Sport Sciences*, 11(2), 969-972.
- Arvinen-Barrow, M., Weingand, D. A., Hemmings, B. & Walley, M. (2008). The use of imagery across competitive levels and time of season: A cross-sectional study among synchronized skaters in Finland. *European Journal of Sport Science*, 8, 135-142.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bauchamp, M. R., Bray, S. R. & Albinson, J. G. (2002). Pre-completion imagery, self-efficacy, and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Science*, 20, 697-699.
- Behrend, D. A., Rosengren, K. & Perlmutter, M. (1989). A new look at children's private speech: The effects of age, task difficulty, and parent presence. *International Journal of Behavioral Development*, 12(3), 305- 320.
- Bell, J. J. & Hardy, J. (2009). Effects of attentional focus on skilled performance in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 163–177.
<https://doi.org/10.1080/10413200902795323>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V. & Clarke, V. (2014). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London: SAGE.
- Bunker, L., Williams, J. M. & Zinsser, N. (1992). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. I J. M. Williams (Red.), *Applied sport*

- psychology: Personal growth to peak performance* (2. utg., s. 225-241). California: Mayfield Publishing Company.
- Calvete, E., Estévez, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón, L. & Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish journal of psychology*, 8(1), 56-67.
- Carron, A. V., Brawley, L. R. & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 23(7), 213-226.
- Chiu, S. & Alexander, P. A. (2000). The motivational function of preschoolers' private speech. *Discourse Processes*, 30(2), 133-152.
https://doi.org/10.1207/S15326950DP3002_03
- Coker, C. A., Fischman, M. G. & Oxendine, J. B. (2006). Motor skill learning for effective coaching and performance. I J. M. Williams (Red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5. utg., s. 17-39). Boston: McGraw-Hill.
- Conroy, D. E. & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(1), 69-89.
- Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: concepts and applications* (6. utg.). New York: McGraw-Hill.
- Cumming, J. & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. I S. D. Mellalieu & S. Hanton (Red.), *Advances in applied sport psychology: A review* (s. 5-36). Oxon: Routledge.
- Cumming, J. & Williams, S. (2012). The role of imagery in performance. I S. Murphy (Red.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (s. 213-232). New York, NY: Routledge.
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R. & Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The sport psychologist*, 20(3), 257-274. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.3.257>
- Decety, J. & Grèzes, J. (1999). Neural mechanisms subserving the perception of human actions. *Trends in Cognitive Sciences*, 172-178.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Driskell, J. E., Copper, C. & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 4, 481-492.

- Feltz, D. & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Fernyhough, C. & Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: Relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development*, 20(1), 103-120.
- Gammage, K. L., Hall, C. R. & Rodger, W. M. (2000). More about exercise imagery. *Sport Psychologist*, 14, 348-359.
- Gilgien, M., Crivelli, P., Spörri, J., Kröll, J. & Müller, E. (2015). Characterization of course and terrain and their effect on skier speed in world cup alpine ski racing. *PLoS ONE* 10(3). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4356573/>
- Gilgien, M., Reid, R., Raschner, C., Supej, M. & Holmberg H-C. (2018). The training of olympic alpine ski racers. *Frontiers in Physiology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01772>
- Gilgien, M., Spörri, J., Kröll, J., Crivelli, P. & Müller, E. (2014). Mechanics of turning and jumping and skier speed are associated with injury risk in men's world cup alpine skiing: A comparison between the competition disciplines. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 742-747.
- Giorgi, A. & Giorgi, B. (2009). Phenomenology. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (2. utg., s. 26-52). London: SAGE.
- Goodhart, D. E. (1986). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation. *Journal of personality and social psychology*, 51(1), 117-124.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V. & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 105-116.
- Gould, D. & Weiss, M. (1981). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of sport psychology*, 3(1), 17-29.
- Gregg, M. & Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sport Sciences*, 24, 961-971.
- Gregg, M., Hall, C. & Hanton, S. (2007). Perceived effectiveness og heptathletes' mental imagery. *Journal of Sport Behavior*, 30, 398-414.
- Gregory, S. (2018). Let Mikaela Shiffrin show you how to ski like an Olympic champion with a mop in her kitchen. *Time*. Hentet fra <https://time.com/5161516/mikaela-shiffrin-skier-olympics/>
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. I R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Red.), *Handbook of sport psychology* (2.utg., s. 529-549). New York, NY: Wiley.

- Hardy, J. & Hall, C. R. (2006). Exploring coaches' promotion of athlete self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 134-149.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. (2001a). A descriptive study of athlete self talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Alexander, M. R. (2001b). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 469-475.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>
- Hardy, J., Hall, C. R. & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917.
- Hardy, J., Oliver, E. & Tod, D. (2009a). A framework for the study and application of self-talk within sport. I S. D. Mellalieu & S. Hanton (Red.), *Advances in Applied Sport Psychology: A review* (s. 37-74). London: Routledge.
- Hardy, J., Roberts, R. & Hardy, L. (2009b). Awareness and motivation to change negative self-talk. *The sport psychologist*, 23(4), 435-450.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Harris, K. R. (1986). The effects of cognitive-behavior modification on private speech and task performance during problem solving among learning-disabled and normally achieving children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 14(1), 63-76.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6(1), 84-91.
- Harwood, C., Cumming, J. & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 318-332. <https://doi.org/10.1080/10413200490517986>
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. J. (2000). Assessing cognitive interference in sport: Development of the thought occurrence questionnaire for sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 13(1), 65-86. <https://doi.org/10.1080/10615800008248334>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95.

- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
<https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251. <https://doi.org/10.1080/10413200701230621>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the selftalk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Herbert, R. D., Dean, C. & Gandevia, S. C. (1998). Effects of real and imagined training on voluntary muscle activation during maximal isometric contractions. *Acta Physiologica Scandinavica*, 163(4), 361-368.
- Highlen, P. S. & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of sport psychology*, 5(4), 390-409.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- Hřebíčková, H., Válková, H. & Sigmund, M. (2014). Alpine skiing: Effects of mental training program of junior representatives of the Czech republic. *Tělesná kultura*, 37(2), 73-92. <https://doi.org/10.5507/tk.2014.009>
- International Ski Federation. (2018, 23. februar). PyongChang 2018 alpine team event preview. Hentet fra <https://www.fis-ski.com/en/alpine-skiing/alpine-news-multimedia/news-multimedia/news/archive/article=pyeongchang-2018-alpine-team-event-preview>
- International Ski Federation. (2019a). The international snowboard / freestyle ski / freeski competition rules (ICR). Hentet fra https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1578320253/fis-prod/assets/SBFSFK_NEW_ICR_valid_2019-20_clean.pdf
- International Ski Federation. (2019b). The international ski competition rules (ICR). Hentet fra https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1565805566/fis-prod/assets/ICR_July_2019_13082019.pdf

- International Ski Federation. (2019c, 4. desember). Rules for the FIS freestyle ski World Cup 2019/2020. Hentet fra https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1575453758/fis-prod/assets/FS_wcrules_1920.pdf
- Isaac, A. R. & Marks, D. F. (1994). Individual differences in mental imagery experience, developmental changes and specialization. *British Journal of Psychology*, 85, 479-500.
- Johannessen, A., Tufte, A.P. & Christoffersen, L. (2017). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V. & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The sport psychologist*, 18(1), 44-59.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kizildag, E. & Tiryaki, M. S. (2012). Imagery use of athletes in individual and team sports that require open and closed skill. *Perceptual and Motor Skills*, 114(3), 748-756. <https://doi.org/10.2466/05.20.22.PMS.114.3.748-756>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313
- Landin, D. & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263-282.
- Lane, A. M., Jones, L. & Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 331-345.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *The society for Psychophysiological Research*, 16(6), 495-512.
- Likang, C. (2004). Achievement goal theory. I T. Morris & J. Summers (Red.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2. utg., s. 152-174). Australia: Wiley: Milton, QLD.
- Louis, M., Collet, C., Champely, S. & Guillot, A. (2012). Differences in motor imagery time when predicting task duration in alpine skiers and equestrian riders. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 86-93.
- MacIntyre, T. & Moran, A. (2007a). A qualitative investigation of imagery use and meta-imagery processes among elite canoe-slalom competitors. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2(1), 1-23.

- MacIntyre, T. & Moran, A. (2007b). A qualitative investigation of meta-imagery processes and imagery direction among elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2(1), 1–20
- MacIntyre, T. & Moran, A. (2010). Meta-imagery processes among elite sports performers. I A. Gullot & C. Collet (Red.). *The neurophysical foundation of mental and motor imagery* (s. 227-244). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Mahoney, M. J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1(2), 135-141.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training programme on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137.
- Martin, K. A. & Hall, C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Martin, K. A., Moritz, S. E. & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: a literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A methods sourcebook* (3. utg.). London: SAGE.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. East Sussex: Routledge.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The 4 W's of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S. & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *Sport Psychologist*, 12, 440-449.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J. & Shannon, V. (2005). Using cognitive general imagery to improve soccer strategies. *European Journal of Sport Science*, 5, 41-49.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J. & Strachan, L. (2007). Where, why, and why young athletes use imagery: An examination of developmental differences. *Physical Education, Recreation and Dance*, 78(1), 103-116.
- Murphy, S., Nordin, S. & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise, and dance. I T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (3. utg., s. 297-324). Champaign, IL: Human Kinetics.

- NESH. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet fra https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-sompdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*, 34(3), 394.
- O, J. & Hall, C. (2009). A quantitative analysis of athletes' voluntary use of slow motion, real-time and fast motion images. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 15-30.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Reinhart, and Winston.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22-28.
- Parfitt, G., Eston, R. & Connolly, D. (1996). Psychological affect at different ratings of perceived exertion in high-and low-active women: A study using a production protocol. *Perceptual and motor skills*, 82(3), 1035-1042.
- Parfitt, G., Markland, D. & Holmes, C. (1994). Responses to physical exertion in active and inactive males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 178-186.
- Patzel, B. (2001). Women's use of resources in leaving abusive relationships: A naturalistic inquiry. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(8), 729-747.
- Perry Jr., C. & Marsh, H. W. (2000). Listening to self-talk, hearing self-concept. I M. B. Andersen (Red.), *Doing sport psychology* (s. 61-76). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Post, P., Simpson, D., Young, G. & Parker, J. (2014). A phenomenological investigation of divers' lived experience of imagery. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 9, 67-82.
- Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Z., Sahgal, V. & Yue, G. H. (2004). From mental power to muscle power – gaining strenght by using the mind. *Neuropsychologia*, 42, 944-956.
- Raschner, C., Hildebrandt, C., Mohr, J., & Müller, L. (2017). Sex differences in balance among alpine ski racers: Cross-sectional age comparisons. *Perceptual and Motor Skills* 124(6), 1134–1150. <https://doi.org/10.1177/0031512517730730>
- Reinboth, M. S., Haugen, T., Solheim, S. R. & Høigaard, R. (2018). Hva sier de til seg selv? En kvasieksperimentell studie av elite- og klubbtoppers indre samtale under en

triatlonkonkurransen. I T. Haugen & R. Høigaard (Red.), *Trender i idrettspsykologisk forskning i Skandinavia* (s. 145–161). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

<https://doi.org/10.23865/noasp.39.ch7>

- Richardson, A. (1969). *Mental imagery*. New York: Springer.
- Robson, C. (2011). *Real world research* (3. Utg.). London: Wiley.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J. & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The sport psychologist*, 2(4), 283-297.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1161- 1178.
- Sackett, R. S. (1934). The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10, 376-395.
- Salmon, J., Hall, C. & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Scopp, A. L. (2003). An effective tool in headache treatment. Headache and pain: Diagnostic challenges, *Current Therapy*, 14, 115-127.
- Scully, D. & Lowry, R. (2002). Why we do - And why we don't! *Psychologist*, 15(8), 418-420.
- Shackell, E. M. & Standing, L. G. (2007). Mind over matter: Mental training increases physical strength. *North American Journal of Psychology*, 9(1), 189-200.
- Shannon, V. R., Gentner, N. B., Patel, A. & Muccio, D. (2012). Striking gold: Mental techniques and preparation strategies used by olympic gold medalists. *Athletic Insight*, 4(1), 1-12.
- Shui-Fong, L. & Yin-Kum, L. (2007). The roles of instructional practices and motivation in writing performance. *The Journal of Experimental Education*, 75(2), 145-164.
- Smith, D. (1987). Conditions that facilitate the development of sport imagery training. *The Sport Psychologist*, 1(3), 237-247.
- Smith, D., Wright, C. J. & Cantwell, C. (2008). Beating the Bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 385-391.
- Smith, D., Wright, S., Allsopp, A. & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92. <https://doi.org/10.1080/10413200600944132>

- Szameitat, A. J., Shen, S. & Sterr, A. (2007). Motor imagery of complex everyday movements. *NeuroImage*, 34, 702-713.
- Taktek, K., Zinnser, N. & St-John, B. (2008). Visual versus kinesthetic mental imagery: Efficacy for the retention and transfer of a closed motor skill in young children. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 62, 174-187.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V. & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92(1), 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. I S.M. Murphy (Red.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14(3), 253-271.
- Tjora, A. (2018). *Viten skapt: Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Vadocz, E. A., Hall, C. & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.
- Van Dyke, E. D., Van Raalte, J. L., Mullin, E. M. & Brewer, B. W. (2018). Self-Talk and Competitive Balance Beam Performance, *The Sport Psychologist*, 32(1), 33-41.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/32/1/article-p33.xml>
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Cornelius, A. & Petitpas, A. (2006). Self-presentational effects of self-talk on perceptions of tennis players. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 134-149.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G. & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-56.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M. & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.

- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W. & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 345-356.
- Van Raalte, J. L., Morrey, R. B., Cornelius, A. E. & Brewer, B. W. (2015). Self-talk of marathon runners. *The sport psychologist*, 29(3), 258-260.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Vanden Auweele, Y., Depreeuw, E., Rzewnicki, R. & Ballon, F. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. I R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Red.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (s. 257–89). New York: Macmillan.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D. & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacyenhancing techniques. *The sport psychologist*, 18(4), 397-414.
<https://doi.org/10.1123/tsp.18.4.397>
- Vealey, R. S. & Greenleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: understanding and using imagery in sport. I J. M. Williams (Red.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (6. utg., s. 267-304). McGraw-Hill Education.
- Wakefield, C. & Smith, D. (2012). Perfecting practice: applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 1-11.
- Wakefield, C. J. & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on netball shooting performance. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1043>
- Weinberg, R. & Gould, D. (2019a). Imagery. I R. Weinberg & D. Gould (Red.), *Foundations of sport and exercise psychology* (7 utg., s. 309-333). United States: Human Kinetics.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2019b). Concentration. I R. Weinberg & D. Gould (Red.), *Foundations of sport and exercise psychology* (7 utg., s. 381-411). United States: Human Kinetics.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2019c). Arousal, stress and anxiety. I R. Weinberg & D. Gould (Red.), *Foundations of sport and exercise psychology* (7. utg., s. 77-100). United States: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Exercise*, 3, 1-20.

- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., Burke, K. L. & Jackson, A. (2003). The relationship between the use and effectiveness of imagery: An exploratory investigation, *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 26-40. <https://doi.org/10.1080/10413200305398>
- Weinberg, R., Grove, R. & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The sport psychologist*, 6(1), 3-13.
- Winsler, A. (2009). Still talking to ourselves after all these years: A Review of current research on private speech. I A. Winsler, C. Fernyhough & I. Montero (Red.), *Private speech, executive functioning, and the development of verbal self-regulation* (s. 3-41). New York: Cambridge University Press.
- Wolters, C. A. (1999). The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance. *Learning and Individual Differences*, 11(3), 281- 299. [https://doi.org/10.1016/S1041-6080\(99\)80004-1](https://doi.org/10.1016/S1041-6080(99)80004-1)
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative Reasearch from Start to Finish* (2. utg.). New York: Guildford Press.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of applied behavior analysis*, 20(4), 405-411.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A. & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 57-66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. & Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The sport psychologist*, 23(2), 233-251.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S. & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 407-414. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.001>
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y. & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 117-133.

10.0 Vedlegg

10.1 Søkelogg

19.11.19

Eric

Review + imagery + skicross + alpine skiing = 0 treff

Review + skicross + alpine skiing = 0 treff

review + imagery + alpine skiing = 0 treff

imagery + skicross = 0 treff

imagery + alpine skiing = 0 treff

SPORTdiscus

Review + imagery + skicross + alpine skiing = 0 treff

review + imagery + alpine skiing = 0 treff

Review + skicross = 0 treff

Review + visualisation + selv talk + alpine skiing = 0 treff

Visualisation + self talk + alpine skiing = 0 treff

imagery + alpine skiing = 3 treff → begrenser til fra 2006, ender med 1 treff

Review + alpine skiing + mental skills = 0 treff

PUBmed

Review + imagery + alpine skiing + skicross = 0 treff

mental skills + alpine skiing + skicross = 0 treff

imagery + alpine skiing = 1 treff

10.2 Intervjuguide “mentale forberedelser”

Intervjuet introduseres med en briefing

- Informert samtykke
- Forteller om formålet med studien
- Hva lydopptaket skal brukes til
- Etiske hensyn (anonymitet, taushetsplikt)
- Noen spørsmål før intervjuet begynner?
-

Mentale forberedelser på en konkurransedag - visualisering

- Kan du fortelle om konkurransen i VM/OL, hvordan forberedte du deg mentalt?

- Hva gjør du på start, hva gjør du når du går inn i startbua?
- Hvordan blir du klar til start?

- Når og hvor bruker du å visualisere? (PETTLEP)
 - Hvor mange ganger visualiserer du?
 - Har du noe plan på når du visualisere?
 - Kan du beskrive hva du ser og føler når du visualiserer?
 - Hvordan er kroppen din når du visualiserer løypa?
 - Perspektiv
 - Hvis tredjeperson - Hvilken vinkel ser du i?
 - Visualiserer du deg selv eller andre?
 - Hvilken fart visualiserer du?
 - Spontan eller bevisst visualisering

- Hvis det er tåke/nysnø på konkurransedagen hvordan forholder du deg til det mentalt?
 - Visualiserer du med tåke, terreng, dårlig fart (lander kort)?

- Når vil du si at du benytter visualisering mest?
- Hender det at du brukte visualisering til å komme i et ønsket humør på konkurransedagen?
- Benytter du visualisering i etterkant av en omgang (eller en konkurransedag)?

- Er det ulikt når du har hatt en dårlig vs. god omgang eller konkurransedag?

Mentale forberedelser på en konkurransedag - selvmonolog

- Hvordan snakker du til deg selv i løpet av en konkurransedag?
- Har du noen eksempler på hva du sier til deg selv (før start, i løypa, i heisen)
- Kan du beskrive tankene dine når du har hatt full klaff i en omgang/runde?

- Hva tenker du etter du har kjørt et (dårlig) renn?
- Kan du beskrive hvordan du tenker når du har blitt ufokusert eller gjør feil i løypa?

Utfordringer

- Hvordan forholder du deg til press og stress fra media, familie ol.?
- Har du noen eksempler fra din karriere der du presterte under vanskelige forhold eller med distraksjoner? (Hvordan løste du dette?)

- Hadde du noen typiske ting du gjorde/sa til deg selv for å forberede deg til du var tilbake på start?

- Har du fått hjelp av idrettspsykolog, trener eller andre for å bli bedre på å forberede deg mentalt?

- Hvordan kjenner du at du er i "form" (eller ikke)?

- Hva tror du er grunnen til at akkurat du kom på pallen i World Cup og OL?
- Hva vil du si er din sterkeste mentale styrke?
- Hva er din største mentale utfordring?

- Største forskjellen på alpint og skicross - visualisering
- Hva er likt?

Avrundning

- Har du mer du ønsker å tilføre eller lurer på før vi avslutter intervjuet?

Debrief - etter intervjuet

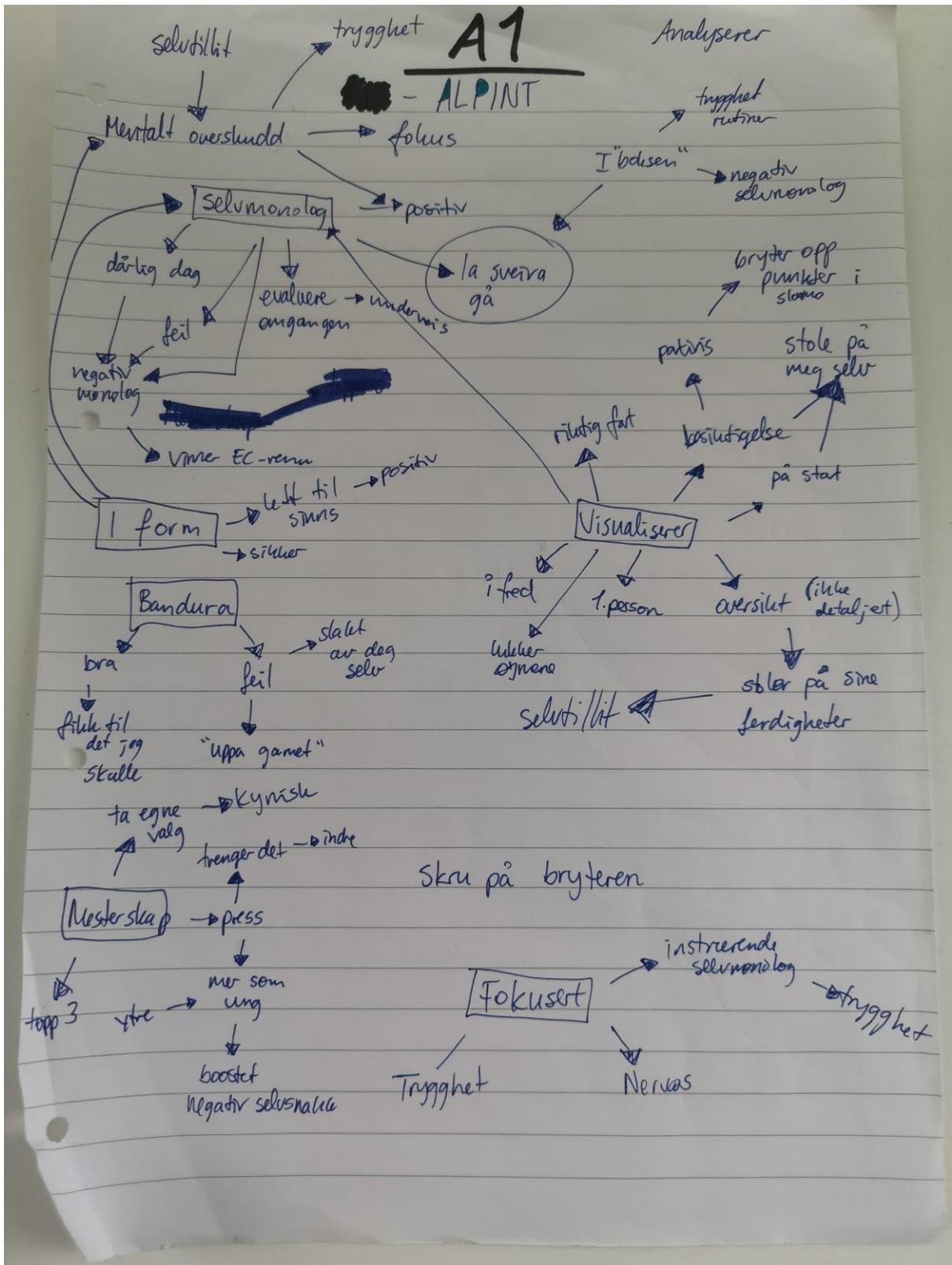
- Hvordan opplevde du dette intervjuet?

10.3 Noder

Tabell 10.1. Oversikt over mine hovedkategorier og underkategorier.

| Hovedkategori | Underkategori |
|----------------------|--|
| Idrettspsykolog | |
| Medalje | |
| Mental styrke | |
| Skicross vs. alpint | |
| Visualisering | <ul style="list-style-type: none">• Physical• Enviroment• Task• Timing• Learning• Emotion• Perspektiv |
| Selvmonolog | <ul style="list-style-type: none">• Negativ selvmonolog• Positiv selvmonolog• Instruerende selvmonolog• Nøytral selvmonolog• Nøkkelord |
| Mestringsforventning | <ul style="list-style-type: none">• Forventning om resultat• Forventning om å mestre<ul style="list-style-type: none">- Tidligere erfaringer- Vikarierende erfaringer- Verbal overbevisning- Emosjonelle forhold- Personens tolkning, attribusjon<ul style="list-style-type: none">- indre faktorer- ytre faktorer |
| I form | |

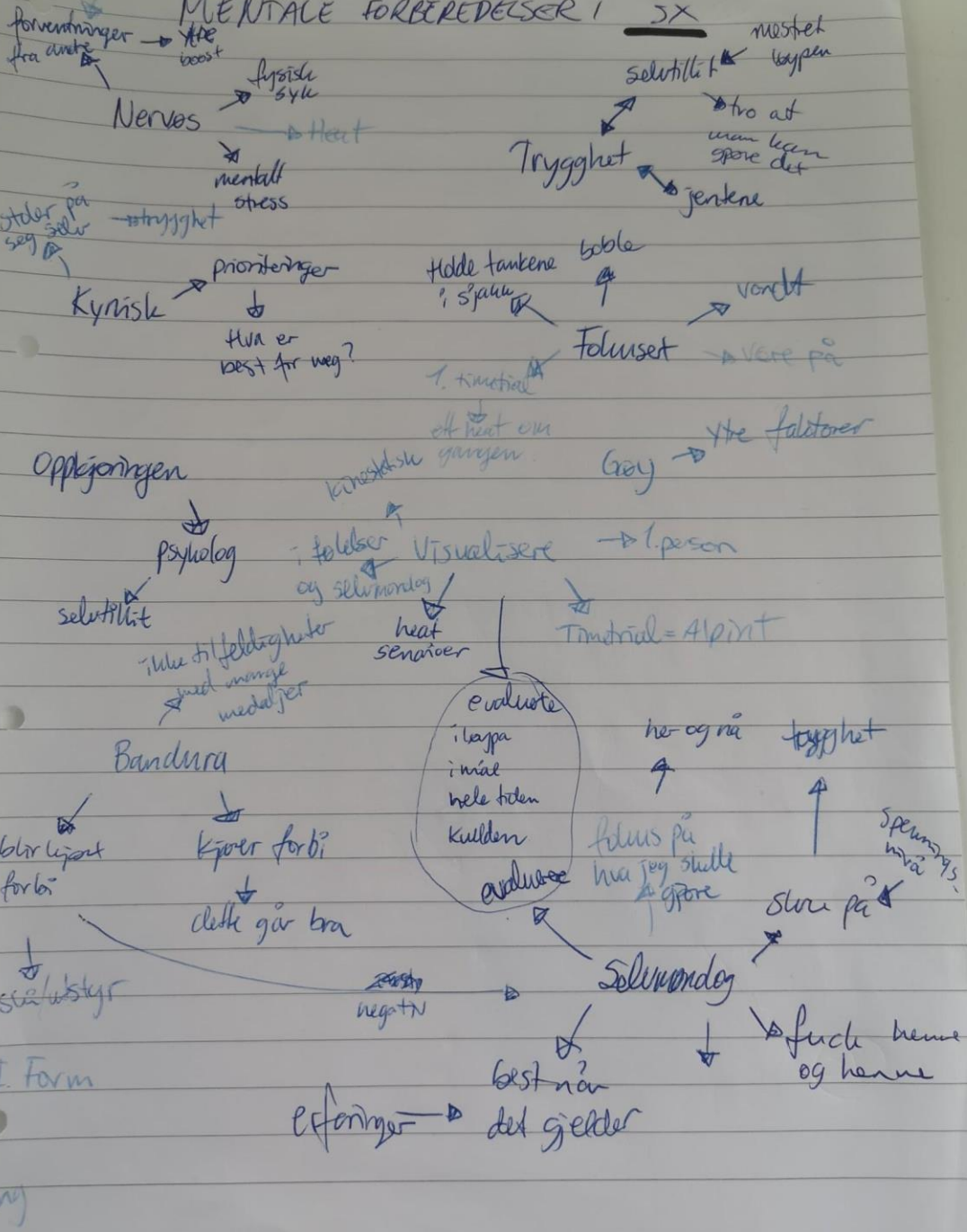
10.4 Tematisk kart



Mustoskap → topp 3

SX/A1

MENTALE FORBEREDELSE I SX



SX/A2

MENTALE FORBEREDELSE I ALPINT

"lite detaljert i forberedelsen"

selvtillitt

Prestasjon

→ "tilfeldig" ung/ufordøst

↓
psykisk

↓
fysisk

↓
visualisere
løypen

→ detaljer

- Ustrukturert

~~grundleggende~~ besiktigelse

- Sosial

positiv monolog

- Glad

↓
grundleg

I form

↓
Trygghet

↓
mentalt

skru på bryteren

↓
positive
tanker

Fokus

↓
refleksjoner
etter feil

skru av bryteren

Visualisering

→ detaljert

↓
3. person

↓
fart

↓
etter omg.

media

↓
kult m/oppmerksomhet

selvmonolog

↓
teknisk

↓
negativ

↓
feil

SX/AZ

MENTALE FORBEREDELSE 1 SKICROSS

- Strukturert

"deltatt plan" - motivert

beslutning

oversikt

redspunkt

mentalt rustet

flygelperspektiv som
ikke alpint

Visualisere

i forkant

ikke detaljert
heist

↳ forberedte / uforberedte ting

SX vs. Alpint

scenarier

umulig å se alle

fysiske forberedelser

publikum

støtt fokus

start

talviske forberedelser

forberedelse
↳ følelsen

fysisk

holde fokus

skifte fokus

fysisk
tøring

Trygghetsfølelse

redd for å velge feil utstyr

"instruerende
erfaring"

Kjører forbi

trygghet

flyt → I form

trygghet

↳ en del av garnet
(konkurrent faller)

forbilyrt → dårlige valg

fysisk

mentalt

indre dialog

↳ instruerende

Kyniske
valg

↳ "korkhuset
raser"

↑
på start i heist

Prestasjon

forbilyrt

negativ

→ snu fokus

↳ instruerende

erfaring / mentale forberedelser

↳ søkere tankene

~~instruerende~~

10.5 NSD godkjenning

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Mentale forberedelser hos elite utøvere i alpint og skicross

Referansenummer

599696

Registrert

29.11.2019 av Marte Høie Gjefsen - mh.gjefsen@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Rune Giske, rune.giske@uis.no, tlf: 51833536

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marte Høie Gjefsen, marte.gjefsen@gmail.com, tlf: 97028724

Prosjektperiode

01.12.2019 - 12.06.2020

Status

02.01.2020 - Vurdert med vilkår



10.6 Informasjonsskriv

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med en masteroppgave

Jeg studerer master i idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger og holder nå på med min avsluttende masteroppgave. Temaet for oppgaven er mentale ferdigheter hos henholdsvis Alpinister og Skicrossutøvere. I denne forbindelsen er jeg på utkikk etter deltakere som er eller har vært på høyt internasjonalt nivå i disse grenene. Jeg er intressert i å høre hvordan du forbereder deg mentalt til konkurranser. Spørsmålene vil bla. dreie seg om dine mentale rutiner før, i og etter viktige renn. Erfaringer fra gode og dårlige renn.

Intervjuet vil vare ca. 45 minutter, og vi blir sammen enige om tid og sted. Muligheten for å ta det over skype er også til stedet. Transkribert intervju vil bli sendt til deg for gjennomgang. Det er helt frivillig å være med og du kan når som helst i prosessen trekke deg, uten noe nærmere begrunnelse. Dersom du trekker deg vil alt av innsamlet data makuleres. Opplysninger om deg vil bli behandlet helt konfidensielt og anonymisert. Opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen sommeren 2020.

Har du lyst til å delta i dette prosjektet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og sender til meg.

Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Hvis det er noe spørsmål rundt dette ta kontakt på mail: marte.gjefsen@gmail.com.

Med vennlig hilsen

Marte H. Gjefsen