

**Bruk av mentale konkurranseforberedende teknikker hos kvinnelige
håndballspillere**

Use of mental pre-competitive techniques with female handball players



Universitetet
i Stavanger

Universitetet i Stavanger - fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora

IDR200-1 Bacheloroppgave

Våren 2021

Kandidatnummer:

7045

Antall ord:

8795

Dato:

14.05.2021

Av:

Lene Kausland

Forord:

Å skrive denne bacheloroppgaven har vært lærerikt, spennende og utfordrende. Dette er et tema som jeg alltid har vært svært interessert i og når muligheten var her måtte jeg gå mer i dybden. Det er noen flotte mennesker og utøvere som har hjulpet meg gjennom denne oppgaven, og dermed er det naturlig å gi de en ekstra takk. Jeg ønsker å takke de seks utøverne som sa ja til å delta i denne oppgaven. Mentale forberedelser kan for noen være et sårt tema og alle utøverne har tatt temaet på strak arm. Jeg ønsker også å takke veilederen min Cathrine Nyhus Hagum for alle de gode tilbakemeldingene og det gode samarbeidet vi har hatt. Til slutt vil jeg takke min far som har brukt fridagene sine på å lese gjennom og rette på oppgaven min.

Sammendrag:

Bakgrunn: Hensikten med denne oppgaven var å søke kunnskap om bruken av mentale teknikker som forberedelse til konkurranse, og hvordan forberedelsene kan påvirke kvinnelige håndballspillers prestasjon i håndball.

Metode: Denne oppgaven benyttet et semistrukturert intervju av seks kvinnelige håndballspillere, hvor utøverne beskrev deres bruk av mentale forberedelser og rutiner før konkurranse. Videre skiller oppgaven mellom to grupper, en eldre rutinert gruppe (3 utøvere) og en yngre urutinert gruppe (3 utøvere). Dette skillet ble valgt for å undersøke om alder og erfaring har noe å si på den mentale bruken av konkurranseforberedende teknikker.

Resultat: Resultatet viste til mange likheter og noen ulikheter mellom de to gruppene. De mest brukte teknikkene var: spenningsregulerende teknikker, visualisering og målsetting. De rutinerne utøverne nevnte viktigheten av kontakt med laget for gode prestasjoner. De urutinerne utøverne nevnte viktigheten av at de selv måtte klargjøre seg for å prestere. Dette kom frem ved flere av teknikkene som utøverne brukte.

Konklusjon: Ut ifra resultatene kan det tyde på at erfaring og nivå kan ha noe å si på bruken av mentale teknikker i forkant av konkurranse. Videre er det vanskelig å si om disse resultatene er tilfeldige eller om treneren har noe å si på bruken og kunnskapen hos utøverne som ble benyttet i denne oppgaven.

Nøkkelord:

Olympiatoppens modell for mental trening, mentale konkurranseforberedelser, rutiner, ritualer, håndball

Innholdsfortegnelse

Forord:	II
Sammendrag:.....	III
1.0 Innledning.....	1
2.0 Problemstilling.....	2
2.1 Operasjonalisering og avgrensning.....	2
3.0 Teori	3
3.1 Hva er mental trening?.....	3
3.2 Olympiatoppens modell for mental trening.....	3
3.3 Avspenning.....	4
3.3.1 Sammenheng mellom prestasjon og spenning	4
3.3.2 Avspenning- og aktiveringsteknikker	5
3.4 Visualisering.....	6
3.4.1 Bruksområder for visualisering	7
3.5 Målsetting	8
3.6 Rutiner	9
4.0 Metode	11
4.1 Valg av metode	11
4.2 Utvalg	11
4.2.1 Inklusjonskriterier	12
4.3 Datainnsamling	12
4.3.1 Semistrukturert intervju	12
4.3.2 Intervjuguide	13
4.3.3 Pilottintervju	13
4.4 Prosedyre	13
4.5 Dataanalyse	14
4.6 Forskningsetiske retningslinjer	14
4.7 Validitet, pålitelighet og generalisering.....	15
4.7.1 Validitet	15
4.7.2 Pålitelighet	15
4.7.3 Generalisering	16

4.8 Oppgavens styrker og svakheter	16
5.0 Resultat og diskusjon.....	17
5.1 Bruk av mental trening som konkurranseforberedelser.....	17
5.2 Avspenning.....	18
5.2.1 Hvilket spenningsnivå utøverne ønsket å være i.....	18
5.2.2 Avspenningsteknikker	19
5.2.3 Aktiveringsteknikker.....	19
5.3 Visualisering.....	20
5.3.1 Bruk av visualisering	20
5.3.2 I hvilken sammenheng benytter utøverne visualisering?.....	22
5.4 Målsetting	22
5.5 Rutiner	24
6.0 Konklusjon	26
7.0 Referanseliste	27
Vedlegg.....	31
Vedlegg 1: Informasjon om forskningsprosjektet og samtykkeskjema.....	32
Vedlegg 2: Intervjuguide	34
Vedlegg 3: Kategorisering og resultat av spenningsregulering.....	37
Vedlegg 4: Kategorisering og resultat av visualisering	38
Vedlegg 5: Kategorisering og resultat av målsetting	39
Vedlegg 6: Kategorisering og resultat av rutiner	40

1.0 Innledning

Håndball er en populær idrett i Norge og i 2019 var Norges Håndballforbund den nest største idretten med hensyn til aktive medlemskap (Norges idrettsforbund, 2019). Det norske kvinnelandslaget har vunnet mange medaljer de siste 20 årene, og senest i 2020 tok de gull i VM. Håndball er en idrett som stiller mange ulike arbeidskrav til hver enkelt utøver for å kunne prestere godt. Disse arbeidskravene er knyttet til fysiske, fysiologiske, tekniske, taktiske, koordinative, sosiale og psykologiske aspekter som er helt nødvendig for en god prestasjon (Giske & Børgesen, 2011). Alle utøvere er søken etter det man kaller den «optimale» idrettslige prestasjon. I følge Pensgaard og Hollingen (2006) vil en samhandling av fysiske- og mentale ferdigheter være av betydning for optimale idrettslige prestasjoner.

En vanlig feilvurdering mange trenere gjør ved observasjoner til utøvers dårlige resultater, er trenerens fokus på at utøveren ikke har trent nok eller at utøveren har trent feil. Problemet er som regel ikke mangel på fysisk ferdighet, men ofte mangel på mental ferdighet (Weinberg & Gould, 2015). Einarsson et al. (2019) viser til at kun 41% av de 396 islandske landslagsutøvere i forskjellige idretter benyttet seg av psykologisk ferdighetstrening. Kun 21% av 174 håndballspillere som var med i studien viste til å benytte seg av psykologisk ferdighetstrening. Dette er relativt lave tall når vi vet at mental trening er en nødvendig del av den daglige treningen for å kunne oppnå gode prestasjoner (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Nyere forskning (Einarsson et al., 2019) har vist at menn i større grad benytter seg av mentale teknikker under konkurranse enn kvinner. Det er imidlertid få studier som utelukkende har fokusert på kvinnelige utøvers bruk av psykologiske ferdigheter, og enda færre innenfor håndball. Derfor vil det være interessant å få et innblikk i hvordan kvinner forbereder seg til konkurranse, og hvilke teknikker som benyttes. Formålet med denne bacheloroppgaven er å søke kunnskap om bruken av mentale teknikker som forberedelse til konkurranse, og hvordan forberedelsene kan påvirke utøvernes prestasjon i håndball. Resultatene kan gi nyttig informasjon til trenere og utøvere når det gjelder effekten av mental trening og idrettslig prestasjon. Mental trening er en viktig del av å oppnå den optimale idrettslige prestasjonen og bør derfor innlæres i en tidlig alder (Pensgaard et al., 2013). For å undersøke bruken av mental trening i ulike aldersgrupper og ved ulike erfaringer, vil denne oppgaven skille mellom eldre rutinerne og yngre urutinerne håndballspillere.

2.0 Problemstilling

- Problemstilling: «På hvilken måte forbereder eldre rutinerne og yngre urutinerne kvinnelige håndballspillere seg mentalt til kamp?»
- Forsknings spørsmål: «Er det forskjell i måten de forbereder seg på?»

2.1 Operasjonalisering og avgrensning

- Forberedelser til kamp inneholder mange temaer, men denne oppgaven skal fokusere på det mentale aspektet og hvordan kvinnelige håndballspillere forbereder seg mentalt til kamp.
- Bruken av ordene rutinerne/urutinerne håndballspillere er benyttet som en forklaring av erfaring på seniornivå. Urutinerne utøvere har mindre erfaring og spiller i lavere divisjoner på grunn av sin unge alder. Rutinerne utøvere har minimum 2 års erfaring på øverste nivå nasjonalt/internasjonalt og er ofte eldre. Denne oppgaven benytter kun utøvere som satser profesjonelt i sin idrett.
- Denne oppgavens teoretiske aspekter benytter seg av Olympiatoppens modell for mental trening. Modellen legger frem målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog som mentale basisteknikker (Pensgaard & Hollingen, 2006). Grunnet oppgavens omfang har jeg valgt å utelate indre dialog.
- I denne oppgaven skiller jeg betydningen av rutiner og ritualer. Rutiner handler om å forberede utøvere til trening eller konkurranse, for eksempel at en spesifikk fysisk og teknisk oppvarming har påvirkning på den totale prestasjonen i kamp. Ritualer derimot er assosiert med overtro og består ofte av faktorer som i teorien ikke har noen praktisk innvirkning på selve prestasjonen (Taylor, 2012).

3.0 Teori

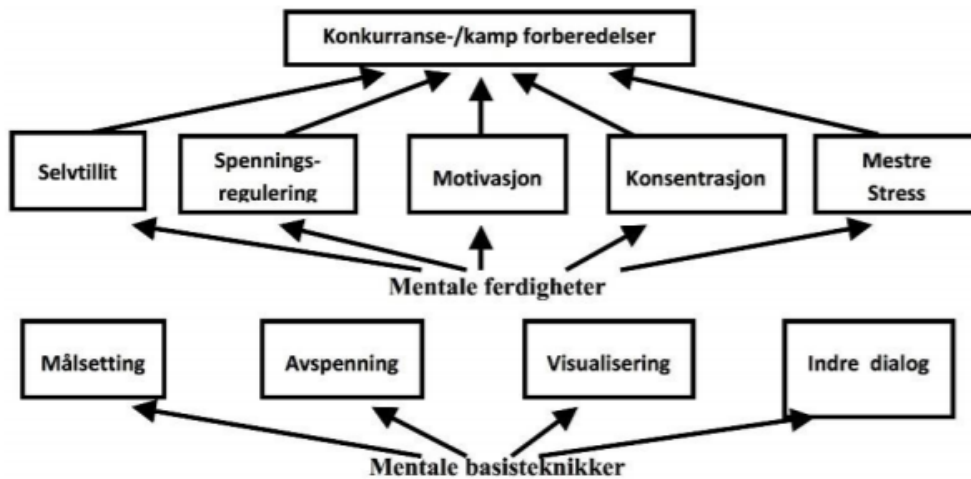
Denne delen av oppgaven skal først gjøre rede for begrepet mental trening, samt presentere Olympiatoppens modell for mental trening. Videre skal de mentale basisteknikkene bli definert og forklart hvordan de kan påvirke den idrettslige prestasjonen. Til slutt skal det bli gjort rede for hva rutiner og ritualer er.

3.1 Hva er mental trening?

«Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål» (Pensgaard & Hollingen, 2006, s.8). Det er viktig å få fram ordet trening, og hva som menes med det ordet. Trening vil nemlig si at en arbeider systematisk, målrettet og regelmessig over tid. I likhet med innlæring av fysiske ferdigheter, tar det tid og mange repetisjoner for å få utbytte av mentale teknikker (Pensgaard & Hollingen, 2006; Pensgaard et al., 2013). Mentale konkurranseforberedelser handler derimot om metoder for å kontrollere stress og angst, som skal legge til rette for optimal idrettslig prestasjon (Weinberg & Gould, 2015). Videre legger forfatterne frem at de vellykkede utøverne skiller seg fra de mindre vellykkede utøverne gjennom deres individuelle utvikling av psykologiske ferdigheter. Krane og Williams (2006) konkluderte at vellykkede idrettsutøvere oppnådde den optimale prestasjonen gjennom å bruke mentale ferdigheter som målsettinger, visualisering, spenningsregulering, indre dialog, konkurranseplan, mestringsstrategier og mentale forberedelsesrutiner.

3.2 Olympiatoppens modell for mental trening

Pensgaard & Hollingen (2006) legger frem at mental trening ikke bare handler om å bedre prestasjoner i sin idrett, men om å få mer ut av egne ressurser i alt en gjør. Det gjelder før, under og etter trening/kamp. Olympiatoppens modell for mental trening (Figur 1) består av to deler; mentale basisteknikker og mentale ferdigheter. Mentale basisteknikker deles inn i fire grupper; avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog. Dette er teknikker som utøvere i alle idretter bør beherske for en optimal idrettslig prestasjon. De mentale ferdighetene består av; selvtillit, spenningsregulering, motivasjon, konsentrasjon og mestring av stress. Mestring av mentale basisteknikker kan bidra til utvikling av mentale ferdigheter, som igjen er avgjørende for å oppnå suksess i idrett. Ifølge Slimani et al. (2016) har alle de mentale basisteknikkene fra Olympiatoppens modell for mental trening vist seg å være effektive for individuell utvikling. Dette er da sett i et lengre perspektiv ved systematisk, målrettet og regelmessig trening av de mentale basisteknikkene.



Figur 1: Olympiatoppens modell for mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006, s.18)

3.3 Avspenning

Avspenning handler om å finne metoder som gjør at utøvere finner den optimale sonen hvor en presterer best (Pensgaard & Hollingen, 2006). Forholdet mellom spenning og prestasjon er komplisert, og toppidrettsutøvere trenger å kunne lære å regulere spenningsnivået sitt for å oppnå optimal prestasjon (Weinberg & Gould, 2015). Det å kunne beherske ulike teknikker som regulerer spenningsnivået, er helt avgjørende for å utføre stabile prestasjoner på et høyt nivå. Spenningsnivået er den grad av spenning den enkelte utøver opplever til enhver tid. Spenningsnivået kan bli påvirket av ulike faktorer som angst, stress, aggresjon og glede. Utøverens utfordring er å finne det riktige nivået av spenning som passer best, og bruke de riktige kildene som gir den riktige formen for spenning (Pensgaard & Hollingen, 2006).

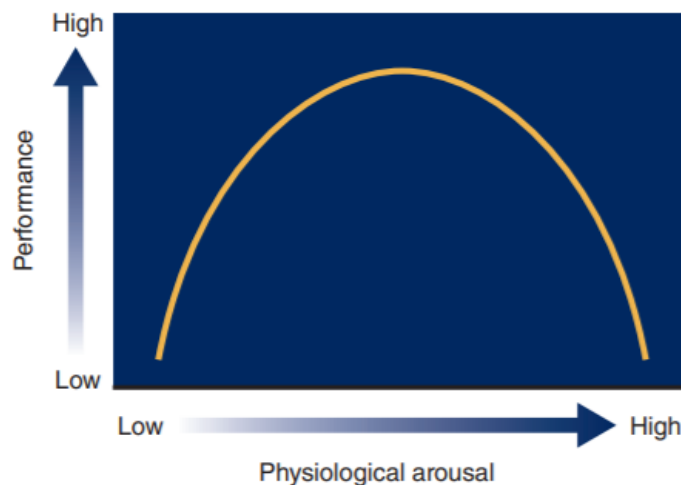
3.3.1 Sammenheng mellom prestasjon og spenning

Hvilket spenningsnivå en utøver bør ha er individuelt. Faktorer som påvirker spenningsnivået er idrett, intensitet, varighet og individuell kompetanse. I idretter som golf kan det være en fordel å ha et lavt spenningsnivå, mens i håndball vil en kunne tåle et høyere spenningsnivå (Pensgaard & Hollingen, 2015). Dersom en blir utsatt for høyt press og angst over tid kan dette føre til negative konsekvenser som utbrenthet, over- og undertenning, spente muskler og dårlige prestasjoner (Weinberg & Gould, 2015).

Det er utviklet mange forskjellige teorier på forholdet mellom spenning og prestasjon. Denne oppgaven skal fokusere den omvendte U-hypotesen (Figur 2) (Yearks & Dodsens, 1908).

Modellen presenterer en kurve på hvordan utøvere presterer best. Dersom en utøver har et for lavt (underaktivert) eller for høyt (overaktivert) nivå av spenning før kamp, vil ifølge

modellen føre til dårlige prestasjoner. Situasjoner hvor dette kan oppstå er hvis en møter motstandere som er ansett som mye dårligere enn dem selv eller dersom det oppstår en ubalanse mellom oppgavens krav og utøvers kapasitet. Modellen illustrerer at en presterer best på midten av kurven, der man verken er over- eller underaktivert. Det er ofte vanskelig å finne denne balansen, men ved hjelp av avspenning- eller aktiveringsteknikker vil en kunne trene på å finne den riktige spenningen til kamp (Weinberg & Gould, 2015). Det er viktig å få frem at hvert individ presterer best på forskjellige nivåer av spenning, og noen må ha et høyere nivå av spenning for å prestere. Disse individuelle forskjellene kan forekomme av genetiske disposisjoner, og fra tidligere erfaringer utøveren har hatt med idretten (Gjerset, 2016). Svakheten med modellen er at den bare ser på forholdet mellom prestasjon og spenning. Den gir ikke forklaring på hvordan eller hvorfor spenningsnivået påvirker prestasjonen. I tillegg viser modellen til at det er en gradvis reduksjon av prestasjonen dersom en går over eller under sitt optimale punkt. Det som oftest skjer, er at utøverne kolliderer helt og prestasjonen blir dramatisk dårligere (Pensgaard & Hollingen, 2006).



Figur 2: Den omvendte U-hypotesen (Weinberg & Gould, 2015, s. 88)

3.3.2 Avspenning- og aktiveringsteknikker

Vi skiller hovedsakelig mellom avspenning- og aktiveringsteknikker. Avspenning er en tilstand som kjennetegnes av fysisk og mental ro, samt fravær av stress og angst. Evnen til å slappe av er helt avgjørende for å oppnå suksess (Pensgaard & Hollingen, 2006). De mest vanlige avspenningsteknikkene er meditasjon, yoga, pusteteknikk, progressiv avspenning og visualisering (Gjerset, 2016). Videre legger forfatteren frem at avspenningsteknikker i seg

selv ikke nødvendigvis skaper fremgang i prestasjonene, men dersom du kombinerer det med andre former for mental trening kan du oppnå positiv effekt.

Aktiveringsteknikker er metoder hvor en ønsker å øke spenningsnivået. Aktiveringsteknikker blir ofte brukt i forkant av trening/kamp for å få den rette innstillingen og skape energi (Pensgaard & Hollingen, 2006). Noen av de vanligste aktiveringsteknikkene er musikk, visualisering og trening. Musikk er påvist til å være en kilde til energi. Bishop et al. (2007) viser til at idrettsutøvere bevisst valgte å bruke musikk før kampsituasjon for å fremkalle forskjellige følelsesmessige tilstander. Musikk fremkaller humør og økt spenningsnivå hos mange utøvere. En treningsøkt tidligere på kampdagen kan fremkalle energi og gjøre kroppen klar for kamp. Samtidig kan denne treningsøkten like lett tappe energi dersom økten blir for tung eller lang (Weinberg & Gould, 2015).

3.4 Visualisering

Visualisering innebærer å trene på ulike situasjoner ved bruk av forestillingsevnen din (Pensgaard & Hollingen, 2006). Situasjonene som en ser er ofte knyttet til tidligere erfaringer, enten om det er en bestemt ferdighet eller en tidligere erfaring fra kamp. Målet med visualisering er å gjenskape opplevelser slik at utøveren kan føle at en utfører idretten. Dette gjøres gjennom å involvere så mange sanser som overhodet mulig. Sanser som er ønskelig å stimulere er syn, hørsel, smak, taktil og følelser (Weinberg & Gould, 2015). Visualisering sammen med fysisk trening har vist seg å ha bedre effekt på idrettslig prestasjon, enn å benytte hver av de treningsmetodene alene (Pensgaard & Hollingen, 2006).

«PETTLEP»-modellen er en veileder for bruk av visualisering som er utviklet av Holmes og Collins (2002). Modellens hensikt er å sikre at visualiseringen blir lik virkeligheten. Hver bokstav i modellen beskriver hver sin faktor som kan hjelpe for å få størst effekt ved bruk av visualisering som en mental konkurranseforberedende teknikk. Tabell 1 gir en klar og god oversikt over hva modellen innebærer.

PETTLEP- modellen	Definisjon
<i>Physical</i>	Innebærer å gjennomføre visualisering i den stillingen du har når du driver med din idrett. Kan også gjennomføres i sittende eller liggende posisjon.
<i>Environment</i>	Det er ønskelig at en visualiserer i det miljøet som er relevant for deg. For en håndballspiller kan det da være ideelt å se for seg selv i en idrettshall, med eller uten publikum eller motstander.
<i>Task</i>	Ha fokus på en bestemt arbeidsoppgave som du ønsker å gjennomføre i virkeligheten. Det kan være alt fra å øve på en bestemt finte eller samarbeide med en lagspiller.
<i>Timing</i>	Når en gjennomfører visualisering er det viktig å visualisere i samme tempo som i virkeligheten, og i noen tilfeller litt raskere.
<i>Learning</i>	Innebærer at en skal følge samme progresjon under visualisering som når en trener denne ferdigheten fysisk.
<i>Emotion</i>	Inkluder følelser når du visualiserer. Gjerne følelser som du forbinder med gode prestasjoner, og følelser som skaper positiv energi.
<i>Perspective</i>	Et indre perspektiv innebærer at du ser fra dine øyne og blir ofte benyttet ved innlæring av ny teknikk. Et ytre perspektiv innebærer at du ser deg selv utenfra og blir ofte benyttet når bevegelsene er automatisert.

Tabell 1: Forklaring av PETTLEP-modellen (Holms & Collins, 2002).

3.4.1 Bruksområder for visualisering

Det er veldig individuelt hva en ønsker å fokusere på når en bruker visualisering opp mot konkurranse. Forskning viser til at det er fem ulike innholdstyper av visualisering som idrettsutøvere benytter, og de vil bli definert og forklart i tabell 2 (Hall et al., 1998):

Bruksområder for visualisering	Definisjon
<i>Motivasjonsspesifikk (MS)</i>	Utøveren visualiserer at en når et bestemt mål, som for eksempel å vinne en medalje eller oppnår en ny personlig rekord.
<i>Motivasjon generelt – mestring (MG-M)</i>	Utøveren visualiserer at han/hun mestrer utfordrende situasjoner, gjennom å være for eksempel selvsikker.
<i>Motivasjon generelt – aktivering (MG-A)</i>	Utøveren har et følelsesmessig fokusområde når han/hun visualiserer. Det kan være å ha fokus på nervøsitet og spenning før en konkurranse.
<i>Kognitiv spesifikk (CS)</i>	Utøveren velger å fokusere på en bestemt teknikk eller ferdighet når han/hun visualiserer.
<i>Kognitiv generelt (CG)</i>	Utøveren velger å fokusere på taktiske valg eller strategier som kan oppstå.

Tabell 2: Bruksområder for visualisering (Hall et al., 1998)

Weinberg & Gould (2015) legger frem at visualisering som en mental teknikk har vist positive effekter på utvikling av konsentrasjon, motivasjon, bygge selvtillit, få kontroll på emosjonelle reaksjoner, innlæring av teknikk, forberedelser til og evaluering av trening/konkurranse og ved skader. I tillegg kan ifølge Fortes et al. (2018) bruken av visualisering utenom trening har en positiv effekt på å ta gode valg i volleyball.

3.5 Målsetting

Målsetting er kanskje den viktigste motivasjonsstrategien og motivasjon er på mange måter grunnmuren i alt en gjør. Mangler en motivasjon kan en forvente langt dårligere resultater enn det en ønsker. Målsetting dreier seg hovedsakelig om å sette seg ulike delmål som gir deg mulighet til å oppleve mestring på et tidligere tidspunkt. Følelsen med å oppleve mestring skaper motivasjon. Det er viktig at målene som er satt skaper engasjement og energi slik at en ønsker å nå disse målene (Pensgaard et al., 2013).

Weinberg & Gould (2015) legger frem tre typer mål: utfallsmål, prestasjonsmål og prosessmål. Utfallsmål fokuserer vanligvis på et resultat, eksempelvis å vinne en kamp. Denne type målsetting er ikke bare avhengig av dine prestasjoner, men også av med- og motspillerne. Du kan spille din beste kamp noensinne og likevel tape kampen. Ditt mål var å vinne kampen og dermed oppnådde du ikke målet ditt. Prestasjonsmål fokuserer på å oppnå prestasjoner underveis uavhengig av med- og motspillere. Disse målene dannes ofte på grunnlag av tidligere erfaringer og kan for eksempel være å øke treffprosenten din fra 70% til 80%. Prosessmål fokuserer på hvordan en utfører en bestemt ferdighet, teknikk eller strategi for å prestere bra (Weinberg, 2013). Et slik mål kan for eksempel være å ha høy arm når en skyter mot mål.

Utøvere bør sette seg mål innenfor alle disse tre typer målsettinger. Forskning har vist til at å kun fokusere på utfallsmål før konkurranse kan skape angst og distraherende tanker (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det vil i større grad være nyttig å fokusere på prosess- og prestasjonsmål. Disse to målene handler hovedsakelig om hva du kan gjøre og er ikke avhengig av hvordan motstanderne oppfører seg. Det vanskelige med mål er å vite når en skal fokusere på hvilke type mål og unngå å rette all oppmerksomhet på resultatmål. Målet før konkurranse bør være å fokusere på de forholdene du kan gjøre noe med. Dermed ved å kun fokusere på et utfallsmål som seier, vil kunne skape angst og unødvendig bruk av energi. Ved utvikling av gode mål er det noen faktorer som påvirker gode målsettinger. Disse faktorene er: spesifikke, målbare, handlingsorientert, realistiske, tidsbestemt og selvbestemt. Innebærer målene dine disse seks punktene skal en ha utarbeidet gode mål som kan bedre prestasjonen og øke motivasjon (Weinberg & Gould, 2015).

3.6 Rutiner

Individuelle rutiner til trening/konkurranse er en av de viktigste aspektene som idrettsutøvere kan utvikle for å bli «fullstendig» klar til kamp (Taylor, 2012). Gode rutiner til konkurranse skal gjøre at idrettsutøvere kan være helt fysisk, teknisk, taktisk og mentalt klar for å kunne prestere på sitt beste (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det er faktorer innenfor idrett som en utøver ikke kan kontrollere, eksempelvis dommer og motstandere. Det eneste en idrettsutøver kan kontrollere er seg selv, og ved hjelp av individuelle rutiner kan en utvikle en viss kontroll over sin mulighet for suksess. Faktorer som en utøver kan kontrollere er utstyr, kropp og sinnet. Når det gjelder utstyr er det snakk om personlige utstyr, som eksempelvis sko og drakt. Kontroll av kroppen er mulig å kontrollere gjennom spesifikke oppvarmingsrutiner slik at en er sikker på at alle musklene som skal brukes er aktivert og klar for kamp. Til slutt er det

mulig å kontrollere sinnet sitt. Du kan bestemme hva du skal fokusere og tenke på (Taylor, 2012). Er det positive eller negative tanker som går i hodet ditt før kampstart? Høy selvtillit, konsentrasjon og positive følelser er faktorer som bør være på plass for å prestere på et høyt nivå (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Når det kommer til utvikling av rutiner er det viktig å få frem at det finnes ingen fasit på hvordan den beste rutinen er. Det tar lang tid å utvikle en rutine som virkelig fungerer, fordi det innebærer en del prøving og feiling i forkant. En rutine bør ifølge Taylor (2012) inkludere måltid, gjennomgang av taktikk, fysisk og teknisk oppvarming, utstyrskontroll og mental forberedelse. Gjerset (2016) legger frem at når du skal utarbeide deg en rutine bør du passe på at rutinene er fleksible og unngå rutiner som du ikke har kontroll over. I tillegg til dette er det veldig vanlig å ha noen såkalte ritualer som må gjennomføres før kampstart. Det er viktig å få frem at rutiner er noe du kan kontrollere, mens ritualer kontrollerer deg. Ritualer anses som viktige for enkelte utøvere, og dermed må de gjennomføres for å kunne prestere optimalt. En annen viktig faktor når det kommer til konkurranserutine er hvilken tid og rekkefølge ting skjer i forhold til kampstart (Taylor, 2012).

4.0 Metode

Hensikten med oppgaven var å søke kunnskap om bruken av mentale teknikker som forberedelse til konkurranse, og hvordan forberedelsene kan påvirke kvinnelige håndballspillers prestasjon i håndball. Dette kapitlet skal først ta for seg hvilken forskningsmetode som er benyttet. Videre belyses utvalg, datainnsamling, prosedyre og dataanalyse. Avslutningsvis rettes fokuset på oppgavens etiske betraktninger, troverdighet og styrker og svakheter.

4.1 Valg av metode

For å besvare oppgavens problemstilling benyttes kvalitativ metode. Den kvalitative metoden handler om å samle inn data om menneskelige egenskaper som erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger innenfor et tema (Malterud, 2011). En får detaljerte svar og det er mulig å få flere synsvinkler av samme sak (Thomas et al., 2015). I følge Malterud (2011) handler kvalitativ forskning om å få en større forståelse snarere enn en forklaring på det som skjer, og dette kan resultere i konstant ny kunnskap om temaet. På bakgrunn av de gitte forklaringene av kvalitativ metode, ble det vurdert at denne metoden var mest hensiktsmessig å bruke for å få svar på det problemstillingen var ute etter.

4.2 Utvalg

Kvalitativ metode er tidkrevende og dermed er det vanskelig å vite hvor mange respondenter man skal benytte. Det er vanlig å stoppe med respondenter når en oppnår det som kalles et «metningspunkt». Metningspunkt handler om at en slutter å hente inn mer informasjon når en føler at det ikke er noe mer eller ny kunnskap å hente inn (Malterud, 2011). Grunnet oppgavens begrensninger på tid og omfang ble det satt et maksimumkriterium på seks respondenter. En øvre grense på antall respondenter kan være veldig fornuftig, fordi dataene som kommer inn er så rik på detaljer og opplysninger (Jacobsen, 2018). Det medfører til at det vil være vanskelig å analysere store mengder data på en fornuftig måte. Utvalget ble valgt ut for å representere to grupper, hvorav tre respondenter ble definert som unge urutinerte håndballspillere og tre respondenter ble definert som eldre rutinerne håndballspillere.

Respondentene vil i oppgaven bli omtalt slik:

- Urutinert 1
- Urutinert 2
- Urutinert 3
- Rutinert 1
- Rutinert 2
- Rutinert 3

4.2.1 Inklusjonskriterier

Inklusjonskriteriene for å bli kontaktet til denne oppgaven ble skilt mellom gruppene ung urutinerte og eldre rutinerte håndballspillere. For å bli kontaktet i gruppen ung urutinert måtte en: være kvinne, spille i 2/3 divisjon og være mellom 16-20 år. For å bli kontaktet i gruppen eldre rutinert måtte en: være kvinne, spille øverste liga nasjonalt/internasjonalt i minimum 2 år og være over 20 år.

4.3 Datainnsamling

For å få tak i utøvernes erfaringer og opplevelser rundt temaet, ble det valgt å benytte seg av et kvalitativt semistrukturert forskningsintervju som metode.

4.3.1 Semistrukturert intervju

Et semistrukturert intervju blir brukt hvor man ønsker å studere meninger, holdninger og erfaringer hos enkeltindividet (Tjora, 2010). Denne oppgaven benyttet seg av et få antall respondenter, og ifølge Jacobsen (2018) er et semistrukturert intervju godt egnet når få enheter skal undersøkes. Hovedgrunnen for valget av å gjennomføre et semistrukturert intervju var fordi det er åpent for spontanitet, fleksibilitet, åpne spørsmål, variasjon og tilpasning. Spørsmålene som ble gitt gav mulighet for deltaker å svare fritt på spørsmålene, samt at intervjuer enkelt kunne komme med oppfølgingsspørsmål. Det gav mulighet for å oppdage nye temaer som jeg ikke hadde tenkt på i forhold til oppgavens problemstilling, ettersom et semistrukturert intervju måler personlige synspunkter innenfor et gitt emne. Denne type metode er tidkrevende og innebærer at ikke bare intervjuet skal gjennomføres, men også planlegging av tidspunkt, transkribering og analysering av store mengder data (Jacobsen, 2018).

4.3.2 Intervjuguide

Det ble utarbeidet en intervjuguide (vedlegg 2) i forkant av intervjuene for å sikre at jeg holdt meg til temaet. En intervjuguide er et hjelpemiddel for å holde fokus på det som utforskes, og for å sikre at vi kom innpå alle temaene oppgaven ønsket å belyse (Dragset & Ellingsen, 2011). Kvale og Brinkmann (2009) la frem at en intervjuguide setter en stram struktur på selve intervjuforløpet, noe som har gjort det lettere for meg som intervjuer å få en god flyt under intervjuene. Det ble hovedsakelig benyttet en deskriptiv utforming av intervju spørsmålene, hvor spørsmålene inneholdt ordene hva og hvordan. Bruk av for mange hvorfor-spørsmål kan hemme spontaniteten i intervjuet. Intervjuguiden som ble lagd til denne oppgaven er teoriladd og det innebærer god teoretisk kunnskap om temaet, men er ikke knyttet til en bestemt teori (Dragset & Ellingsen, 2011).

4.3.3 Pilottintervju

Før intervju av respondentene ble det gjennomført to pilottintervju av to medstudenter som er kjent med temaet. Hensikten med å gjennomføre et pilottintervju er for å få erfaring og avdekke svakheter eller mangler i intervjuguiden. Medstudentene gav tilbakemelding på hvordan spørsmålene ble formulert, og deretter ble noen av spørsmålene omformulert til et mer dagligdags språk slik at respondentene enkelt skulle forstå spørsmålet. Ved å gjennomføre et pilottintervju vil en kunne estimere hvor lang tid en kommer til å bruke på intervjuet (Thomas et al., 2015). Pilottintervjuene varte i 26 og 29 minutter. Etter pilottintervju ble det estimert å bruke rundt 25-35 minutter på hvert intervju.

4.4 Prosedyre

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet et dokument med samtykkeskjema og informasjon om oppgaven (vedlegg 1). Dette dokumentet ble vurdert og godkjent av veileder før det ble sendt på e-post til respondentene. Deretter ble dato og tidspunkt avtalt for intervjuet. Grunnet covid-19 lot det seg ikke å gjennomføre intervjuet ansikt-til-ansikt. Dermed ble intervjuet gjennomført over telefon. Dagen før intervjuet ble det sendt ut en melding om at det var ønskelig at respondentene forberedte seg til intervjuet, og tenkte litt selv på hva de gjør 24 timer før kampstart.

I starten av intervjuene ble respondentene informert om innholdet i intervjuet og oppgaven i sin helhet. Videre ble de informert om min rolle med taushetsplikt, og at innenfor dette temaet var det ikke noen svar som var riktig eller galt. Dette ble gjort for at respondentene skulle føle en trygghet på meg som intervjuer. Selve prosessen rundt intervjuet tok noe lengre tid enn det

som var forventet. Dette kan være på grunn av liten erfaring med å gjennomføre intervju, selv med gode forberedelser. Intervjuene varte mellom 28 til 45 minutter, hvor de rutinerne utøverne hadde betydelig mye mer å dele. For å unngå å blande informasjonen mellom respondentene ble det i etterkant av intervjuet satt av 1,5 time til å skrive om datamaterialet som kom frem. Prosjektet ble ikke meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Av den grunn ble det ikke gjort lydopptak under intervjuene. For å bevare respondentens anonymitet ble det skrevet notater.

4.5 Dataanalyse

Når en skal presentere kvalitative data er ikke målet å presentere det hele. Målet er derimot å løfte frem funn som kan fortelle oss noe som vi ikke visste fra før, og som igjen kan bidra til nye refleksjoner. Analysen av datamaterialet ble gjennomført gjennom en teoristyrte analyse. Det vil si at teksten blir sortert ut ifra kategorier hentet fra foreliggende teorier. Denne formen for analyse kan gjøre det lett for forsker å reprodusere allerede kjent kunnskap, i stedet for å få frem nye refleksjoner (Malterud, 2011). Analysen av datamaterialet ble gjennomført ved å identifisere fellestrekk og forskjeller i respondentenes svar. Olympiatoppens modell for mentaltrening (figur 1) ble brukt som grunnmur for å danne ulike kategorier. Kategorisering gir mulighet for å «bryte» opp et stort tema i mindre enheter, slik at en enklere kan se på likheter og ulikheter innenfor samme tema (Jacobsen, 2018). Ut ifra datamaterialet ble det dannet kategorier, og innenfor disse kategoriene ble det dannet flere underkategorier. Microsoft Excel ble benyttet for å danne et skjema innenfor hovedkategoriene. Skjemaene om kategorisering ligger som vedlegg (Vedlegg 3, 4, 5 & 6).

4.6 Forskningsetiske retningslinjer

Innenfor kvalitativ forskning kan man si at det er en spenning mellom ønsket om å få tak i kunnskap og det å ta etiske hensyn. Som forsker søker en kunnskap om at intervjuer skal gi så dyp informasjon som mulig, noe som innebærer en fare for å bryte etiske hensyn (Kvale og Brinkmann, 2015). For å styrke oppgavens etiske dilemmaer fikk respondentene tilsendt samtykkeerklæring som de signerte før intervjuet ble foretatt. Sammen med samtykkeerklæringen var det et skriv med informasjon om selve studiet som inneholdt: tema, hensikt, hvordan informasjonen blir oppbevart og bearbeidet, taushetsplikt, anonymisering, publisering, og frivillig deltakelse. Informasjon om studien og samtykkeerklæringen ble igjen gjentatt under intervjuet for å sikre at respondentene var klare over sine rettigheter i forbindelse med deltakelse i prosjektet. Mentale konkurranseforberedelser går innenfor det som kalles idrettspsykologi. Idrettspsykologi kan for noen være et sårt tema, fordi det

omhandler personlige erfaringer med deres mentalitet. Derfor var det viktig for meg som forsker å ta hensyn til de etiske dilemmaene som kunne oppstå.

4.7 Validitet, pålitelighet og generalisering

Når en vurderer troverdigheten i en kvalitativ oppgave innebærer det hvilken grad forskeren har funnet frem til resultater som er valide, pålitelige og generaliserbare (Dragset & Ellingsen, 2011). Validitet, pålitelighet og generalisering er tre begreper som indikerer kvaliteten på oppgaven (Tjora, 2012).

4.7.1 Validitet

Validitet går på om resultatene oppfattes riktig, og om man har undersøkt det man ønsker å undersøke (Jacobsen, 2018). Validiteten underveis i intervjuet ble beholdt gjennom å regelmessig sjekke min oppfatning av respondentenes meninger (Dragset & Ellingsen, 2011). For å sikre en lik forståelse av informasjonen som ble gitt spurte jeg ofte respondentene om min oppfatning av informasjonen. Temaet mentale konkurranseforberedelser hos kvinnelige håndballspillere krever å få data fra et spesielt miljø. En av de sterke sidene med denne oppgaven er nettopp utvalget av respondentene. Selvfølgelig er det ingen garanti for at respondentene har svart ærlig, men respondentene som er blitt benyttet skal kunne gi den informasjonen oppgaven søker etter.

4.7.2 Pålitelighet

Påliteligheten i en oppgave handler om hvordan undersøkelsesopplegget, datainnsamlingen og analysen kan påvirke resultatet (Jacobsen, 2018). Nærmere bestemt hvordan relasjonen mellom forsker og respondent påvirker resultatet under datainnsamlingen. Ifølge Tjora (2012) legges det frem at forskerens kunnskap er en ressurs, men at den må brukes eksplisitt ved gjennomføring av analysen. Det er også viktig å få fram min posisjon i temaet og hvordan det kan påvirke resultatet i denne oppgaven.

Intervjueffekten handler om påvirkningen intervjueren har på intervjuobjektet (Jacobsen, 2018). Denne settingen er kanskje det mest utfordrende med intervju som metode. I forkant av intervjuene ble det vektlagt at det er helt individuelt hvordan du forbereder deg til konkurranse og at respondentene ikke måtte svare noe de ikke gjorde. Under intervjuene ble samme intervjuguide benyttet. Når det gjelder relasjonen til respondentene var det ingen relasjon mellom meg og fem av respondentene. Det var kjennskap mellom meg og den ene rutinerte utøveren, som jeg tidligere har spilt på lag med. De to andre rutinerte utøverne ble kontaktet gjennom kjennskapet til denne utøveren. Jeg er en tidligere toppidrettsutøver i

håndball og har derfor mye kjennskap til temaet. Min tidligere erfaring har gitt meg mulighet til å få inn respondenter som kan gi den informasjonen som oppgaven spør etter, noe som styrker oppgavens pålitelighet. Før intervjuet startet med den utøveren jeg hadde kjennskap til, ble det lagt frem at hun skulle tenke at hun ikke kjente meg.

4.7.3 Generalisering

Overførbarhet handler om i hvilken grad funnene fra en undersøkelse kan generaliseres utover utvalget som ble benyttet (Jacobsen, 2018). I kvalitativ forskning er overførbarheten knyttet til om en kan gjenkjenne meninger (Dragset & Ellingsen, 2011). Når det gjelder generaliseringen fra utvalg til populasjon er det vanskelig å få til med en kvalitativ tilnærming (Jacobsen, 2018). Det er fordi ved en kvalitativ metode forsker en på få antall respondenter, og disse respondentene er trukket ut etter et spesielt formål. Dermed vil det være vanskelig å kunne påstå noe om hele populasjonen utfra utvalget i denne oppgaven.

4.8 Oppgavens styrker og svakheter

Denne bacheloroppgave er skrevet av en student med liten forskningserfaring. Innholdet i oppgaven kan en ikke med sikkerhet si at er slikt det er, men dette er min tolkning av temaet ut fra datamaterialet. Grunnet oppgavens omfang og tidsbegrensning har det resultert i noen svakheter med oppgaven. Den første svakheten er at det ikke vil være mulig å gjennomføre en studie hvor en kombinerer kvalitativ og kvantitativ metode. Hvis det hadde vært mulig og kombinert de to metodene kunne det gitt mye større innsikt innenfor temaet.

Som nevnt ble intervjuet gjennomført over telefon, og denne metoden har sine styrker og svakheter. De sterke sidene ved å gjennomføre intervjuet over telefon er at det gir en god flyt i samtalen, og sterk konsentrasjon. Det gav lavere kostnader og lettere å få tilgang til respondenter som ikke er lett tilgjengelig. De svake sidene ved å gjennomføre det over telefon er at det har noe mindre intervju effekt enn ansikt-til-ansikt intervju. Det kan også være vanskeligere å etablere tillit og åpenhet. Det ble heller ikke mulighet for å se ansiktsuttrykk og hvordan enkeltpersonet reagerte når spørsmålene ble gitt (Jacobsen, 2018).

5.0 Resultat og diskusjon

På bakgrunn av oppgavens omfang skrives resultater og diskusjon i samme kapittel for å unngå mye gjentakelse og for å få en bedre struktur på oppgaven. Formålet med oppgaven var å søke kunnskap om bruken av mentale teknikker som forberedelse til konkurranse, og hvordan forberedelsene kan påvirke kvinnelige håndballspilleres prestasjoner. Videre var et mål å belyse likheter og ulikheter hos rutinerne og urutinerne håndballspillere. Delkapittel 5.1 omhandler bruken av mental trening. Videre presenteres de mentale basisteknikkene: avspenning (delkapittel 5.2), visualisering (delkapittel 5.3) og målsetting (delkapittel 5.4). Til slutt belyses rutiner og ritualer (delkapittel 5.5).

5.1 Bruk av mental trening som konkurranseforberedelser

Datamaterialet viste til bruken av følgende konkurranseforberedende teknikker hos de seks utøverne: avspenning, visualisering, målsetting, rutiner/ritualer og konkurranseplan. De rutinerne utøverne hadde mer detaljerte svar og nevnte bruken av flere teknikker enn de urutinerne. Studien til Keilani et al. (2016) viste til at ved økt alder øker sannsynligheten for bruk av mentale trening. Tidligere studier viser at mer erfarne idrettsutøvere har bedre mentale teknikker sammenlignet med mindre erfarne utøvere (Boes et al., 2012). Studien til Ruiz-Esteban et al. (2020) viste til at profesjonelle utøvere hadde høyere verdier av mental evne enn amatørutøvere i fotball. En ser dermed at tidligere forskningslitteratur samsvarer med resultatene fra den foreliggende oppgaven. Cotteril (2015) gjennomførte en undersøkelse på 18 deltakere i forskjellige yrker (idrettsutøvere, musikere, kunstnere, etc.) om hvordan de forberedte seg til å prestere. Studien kom frem til at alle deltakerne benyttet seg av positiv selvsnakk, fokuseringsstrategi, visualisering og avslapningsstrategier. Dette er noen av de samme teknikkene som ble nevnt av respondentene i denne oppgaven. Ifølge Pensgaard & Hollingen (2006) bør utøvere i alle idretter beherske basisteknikkene i Olympiatoppens modell for å oppnå optimal idrettslig prestasjon. Det er på ingen måte gitt at en oppnår optimal prestasjon ved å benytte seg av de mentale basisteknikkene.

Ut ifra egen erfaring vil jeg påstå at trenerens kunnskap kan spille inn. Trenerne på de forskjellige nivåene har ulik utdanning som kan resultere i mindre kunnskap om temaet mentale forberedelser. Jeg kan på ingen måte si at det er slikt det er, men trenerens kunnskap har mye større betydning enn man tror. Dette kan være en årsak til at mine antakelser om at de rutinerne utøverne viser til flere mentale teknikker enn de urutinerne.

5.2 Avspenning

Avspenning handler om å finne den optimale sonen hvor en presterer best (Pensgaard & Hollingen, 2006). Ikke minst vite hvordan en kan regulere spenningsnivået hvis den er ute av kontroll. Alle utøverne hadde en formening over hvilket spenningsnivå de ønsker å ligge på før og under kamp. Det var også mange ulike teknikker som ble nevnt uten at utøverne uttrykket at det hadde en innvirkning på å regulere spenningsnivået.

5.2.1 Hvilket spenningsnivå utøverne ønsket å være i

Håndball er en idrett hvor en kan tåle å ha et høyere spenningsnivå enn i mange andre idretter (Pensgaard & Hollingen, 2006). Datamaterialet viser noe variasjon i hvilket nivå utøverne ønsket å være på for å finne sin optimale sone. Kun en av utøverne sa at hun presterte best på midten av kurven til den omvendte U-modellen (Figur 2) (Yearks & Dodsens, 1908), noe som er interessant da en ifølge modellen presterer best når en er midt på kurven. Dette kan illustreres ved følgende sitat fra Urutinert 2: «Samtidig må man være litt gira for å spille kamp. Hvis jeg klarer å være gira i kroppen og rolig mentalt, spiller jeg best.» Her legger hun frem at hun ønsker en balanse mellom det mentale og kroppslige spenningsnivået for å prestere best. Det kan da antas at hun sikter på å være midt på kurven ved den omvendte U-modellen. Det som er interessant er at Urutinert 3 legger frem til motsatt balanse mellom det mentale og kroppslige spenningsnivået. Hun siterer: «Jeg må være et sted der jeg både er tent og rolig. Jeg er rolig i kroppsspråket og bevegelsene mine, men i hodet skal jeg være helt oppe og skrike.» Det kan antas at hun ønsker å være litt over midten av kurven til den omvendte U-modellen, og ifølge modellen vil prestasjonen gradvis bli dårligere ved høyere spenningsnivå (Weinberg & Gould, 2015). De fire resterende utøverne sa også at de ønsket et høyere spenningsnivå enn det den omvendte U-modellen legger frem som den beste sonen, altså midt på kurven. Gjerset (2016) viser til at idretter der utøveren skal observere, vurdere og avgjøre ulike situasjoner, krever et lavere aktiveringsnivå enn idretter som har mindre krav til avgjørelser. Da trekker han frem at ballspill krever ett lavere aktiveringsnivå enn andre idretter som for eksempel friidrett. Dette er et funn som går imot mine resultater.

Tradisjonelt sett vil de fleste utøverne benytte seg av spenningsregulering for å øke positive følelser og redusere negative følelser. Samtidig kan negative følelser som sinne bli foretrukket fremfor positive følelser (Tamir, 2009). Dette samsvarer med hvordan Rutinert 3 mente hun presterer best: «Jeg spiller bedre når jeg blir litt sint, men det skal litt til for at jeg blir det.» Pensgaard og Hollingen (2006) legger også frem at aggresjon og sinne kan for noen være en bra energikilde for å komme i riktig «sone» for å prestere (Pensgaard & Hollingen, 2006).

5.2.2 Avspenningsteknikker

Datamaterialet viste til flere avspenningsteknikker enn aktiveringsteknikker hos utøverne. Teknikker som ble benyttet var musikk, visualisering og pusteteknikk. Årsakene til at utøverne ønsket å bruke avspenningsteknikker var for å øke selvtillit, slappe av, unngå stress, trygghet, holde riktig fokus og få noe annet å tenke på. Samtidig som det ble vist til flere avspenningsteknikker var det også noen av utøverne som mente at de ikke trengte noe form for avspenning. Rutinert 3 legger frem: «Jeg har aldri trengt å gire meg ned. Desto høyere tenningsnivå jeg har, desto bedre spiller jeg.»

Ifølge Taylor (2010) er en av de vanligste årsakene til at utøvere blir overaktivert er fordi de fokuserer på utfallet av kampen. Tanken på å tape kampen er truende og kan resultere i å gjøre deg engstelig. Urutinert 1 benytter seg av en type distraksjonsteknikk for å unngå å tenke på kampen: «Samtidig som jeg gjennomfører bevegelsesrutinen min sitter jeg og tenker på det jeg skal gjøre på banen, og mine fokusområder før kamp.» Denne distraksjonsteknikken kan bli kalt for et prosessfokus. Prosessfokus handler om å ta tankene dine av ting som forårsaker overintensitet og skifter fokus til ting som vil redusere angst, bygge selvtillit og gi deg en større følelse av kontroll (Taylor, 2010). Det kan antas at Urutinert 1 benytter seg av denne type teknikk for de nevnte årsakene.

Under analysen av datamaterialet kom det frem noe uforventet og interessant. Alle de urutinerte utøverne nevnte at når kampen var i gang, kom de plutselig inn i sonen sin. Som at kampstart var en slags knapp som tok vekk alle negative følelser. Urutinert 2 uttalte:

«Det som er så fint med meg er at når jeg kommer i gang med kampen roer alt seg. Hvis jeg stresser litt under oppvarming tenker jeg bare på at når kampen starter kommer jeg i den riktige sonen.»

Dette er et interessant funn, og en finner ikke tidligere forskningsresultater som samsvarer med dette funnet. Slik jeg tolker dette er at uansett hvilken avspenningsteknikk de urutinerte bruker i forkant av konkurranse, har det ingen påvirkning på hvordan de kommer til å prestere. Dette fordi kampstart får utøverne inn i den riktige sonen. Det kan antas at de rutinerne utøverne ikke nevnte dette fordi de har av erfaring følt på hvordan avspenningsteknikker påvirker prestasjonen.

5.2.3 Aktiveringsteknikker

Musikk var den teknikken som utøverne mente var den viktigste teknikken for å regulere spenningsnivået. Utøverne benyttet seg av musikk for å skape god stemning og gire seg opp.

Dette samsvarer med resultatene fra studien til Laukka & Quick (2011), hvor de de vanligste motivene for at utøvere hørte på musikk var for å øke aktivering, positiv innstilling, motivasjon og prestasjon.

Slikt som i avspenningsteknikker var det også noen forskjeller mellom de rutinerte og urutinerte når det gjelder bruk av aktiveringsteknikker. De rutinerte utøverne viste til å benytte seg av teknikker som direkte eller indirekte påvirket til økt spenningsnivå. Teknikker som de rutinerte nevnte var: lagvenninnenes påvirkning, skrike, og trening på kampdag. Rutinert 1 sa: «Det er viktig for meg å gire hverandre opp og rope litt til lagvenninnene mine.» Dette motstrider med det Urutinert 2 sa: «Jeg tror hvis noen hadde kommet bort og skreket til meg før kamp hadde jeg blitt stresset.» Dette er et interessant funn fordi for Rutinert 1 skaper skriking energi, mens for Urutinert 2 øker skriking stressnivået. Her kommer de individuelle forskjellene frem og en aktiveringsteknikk skal øke spenningsnivået og skape energi, ikke ha motsatt effekt (Pensgaard & Hollingen, 2006).

5.3 Visualisering

Visualisering som en mental konkurranseforberedende teknikk er vist seg å være svært effektiv (Pensgaard & Hollingen, 2006). Samtlige utøvere benyttet seg av visualisering inn mot kamp. Urutinert 3 hadde imidlertid kun brukt visualisering én gang. I følge Pensgaard og Hollingen (2006) må trening praktiseres mer enn en gang og over lengre tid for å ha noen effekt.

5.3.1 Bruk av visualisering

Ut ifra datamaterialet ble det konkludert at de fleste utøverne benyttet seg av visualisering for å løse problemer, øve på arbeidsoppgaver og for å skape en trygghet på egne ferdigheter før kamp. Disse tre bruksområdene går innenfor kognitiv spesifikk og kognitiv spesiell visualiseringstype (Pensgaard & Hollingen, 2006), og kan illustreres gjennom følgende utsagn fra Rutinert 2:

«Visualisering hjelper meg til å følge meg trygg og mer forberedt til kamp. Jeg har følt at jeg har vært der før. Jeg har fått øvd på bevegelsene mine og da blir jeg tryggere på det jeg skal gjøre.»

Utøveren påpeker viktigheten av å repetere bevegelser for å kunne skape en trygghetsfølelse på egne ferdigheter. Det ble lagt frem en følelse av at hun har vært der før og dermed er det ikke et ukjent område. Det å danne seg en trygghetsfølelse på egne oppgaver kan sammenlignes med å bygge selvtillit, og Weinberg & Gould (2015) viser til positive effekter

som å bygge opp selvtillit ved å benytte seg av visualisering. Videre viser Fortes et al. (2018) at visualisering kan ha en positiv effekt på å ta gode valg i volleyball, noe som samsvarer med resultatene fra datamaterialet. Det å ta gode valg, se mønster, og forstå taktikk er kognitiv spesifikke fokusområder som noen av utøverne ønsker å utvikle gjennom visualisering. Dette kan eksempelvis vises gjennom følgende utsagn fra Rutinert 3:

«Jeg øver på ting jeg har sett motstanderne har gjort feil, slik at jeg er forberedt på den situasjonen når jeg står der i kamp. Jeg prøver å finne ulike løsninger på forskjellige bevegelser motstanderne gjør. Slik at hvis plan A ikke virker så har jeg en plan B og C også.»

Her kom det tydelig frem hvordan hun velger å benytte seg av kognitiv generell visualiseringsmetode (Pensgaard & Hollingen, 2006). Hun ønsker å bedre sine muligheter og øver på å ta taktiske valg gjennom å utnytte motstandernes sine feil.

Utøverens erfaringer med visualisering varierer blant respondentene. Med bakgrunn i datamaterialet kan det se ut til at de rutinerte utøverne brukte visualisering mer bevisst enn de urutinerte utøverne. Dette kom frem ved at alle de tre urutinerte utøverne var usikre på hvilken synsvinkel de benyttet seg av, og at bildene i hodet som regel bare dukket opp. I følge Pensgaard & Hollingen (2006) er bevissthet rundt den mentale treningen en av forutsetningene for et godt utbytte. Rutinert 3 gav en detaljert forklaring på hvordan hun bevisst benyttet de to ulike perspektivene under visualisering: «Når jeg ser utenifra så ser jeg hvordan jeg for eksempel hopper. Når jeg ser innenifra, ser jeg på hvordan keeper beveger seg.» Hvordan hun valgte å benytte seg av de ulike perspektivene samsvarer med PETTLEP-modellen (Holms & Collins, 2002). Et ytre perspektiv benyttes ved innlæring av teknikk, mens det indre perspektiv benyttes når teknikken begynner å bli automatisert (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Rutinert utøver 2 og 3 brukte flest elementer fra PETTLEP-modellen (Tabell 1). Forskning har vist at alle former for visualisering har effekt på å forbedre prestasjon (Smith, 2007). Imidlertid ble det konkludert at de som benyttet seg av flest elementer fra PETTLEP-modellen ville ha størst effekt på innlæring av en spesifikk teknikk i hockey. Resultatene viste at utøvere som visualiserte i den posisjonen og det miljøet en skulle utføre oppgaven i, samt hadde på seg treningsutstyret fikk best effekt (Smith, 2007). I tillegg til å ha flest elementer fra PETTLEP-modellen legger studien til Predoiu et al. (2020) frem at treningen bør praktiseres systematisk. Dersom visualiseringen ikke praktiseres systematisk, vil en få begrenset effekt av visualiseringen (Predoiu et al., 2020).

Rutinert 2 utmerket seg ved å benytte miljøet rundt seg på en annerledes måte enn de andre. Hun forklarte: «Hvis vi skal spille mot mye publikum så øver jeg på at det er mye støy rundt meg. Da blir min oppgave å fokusere på det jeg skal gjøre og prøve å holde lydene vekke.» Sitatet legger frem at hun benytter seg av både motivasjon generell mestring (MG-M) og motivasjons generelle aktivering (MG-A). Hun benytter MG-M når hun ønsker å øve på å takle mye publikum og støy. Det antas at hun ønsker å se seg selv mestre situasjonen før hun står i den. I tillegg til dette kan det antas at hun benytter seg av visualisering for å kontrollere stress og for å unngå at hun blir ufokusert når hun står i situasjonen (MG-A). Ut fra datamaterialet var det kun to av de rutinerne utøverne (2 og 3) som benyttet seg av MG-M og MG-A. En mulig årsak til at de urutinerte utøverne ikke nevnte disse to bruksområdene kan være at utøverne har lite kunnskap over de ulike bruksområdene for visualisering. Motivasjon generell mestring og motivasjon generell aktivering er viktige fokusområder som kan hjelpe utøverne å få større effekt av visualisering, som igjen kan hjelpe å legge til rette for optimal prestasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006).

5.3.2 I hvilken sammenheng benytter utøverne visualisering?

Ut ifra datainnsamlingen kom det frem at utøverne brukte visualisering i sammenheng med video, musikk, søvn, samt før/etter kamp. Det kom tydelig frem at video var en viktig del av visualiseringstreningen inn mot kamp. Ved å se på video før visualisering, vet en hvordan bevegelsen skal se ut. Deretter er det mulig å benytte seg av visualisering hvor du ser deg selv gjennomføre denne bevegelsen, og gjerne videreutvikle den ut fra dine forutsetninger (Pensgaard & Hollingen, 2006). Samtlige utøvere benyttet seg av video i sammenheng med visualisering. Et interessant funn var at urutinerte utøverne brukte visualisering i samspill med resten av laget. De rutinerne utøverne fokuserer imidlertid mer på seg selv og sine arbeidsoppgaver. Urutinert 2 sa følgende: «Jeg spiller ikke håndball alene, så da må de andre være med.» Som en motsetning sa Rutinert 1: «Det er kun meg som er i situasjonen og jeg har fokus på det jeg skal gjøre.» Det er ikke funnet liknende funn i annen forskningslitteratur.

5.4 Målsetting

Datamaterialet viste til at samtlige utøvere hadde et bevisst forhold til det å sette seg mål. Intervjuet la opp til å fokusere på hvordan utøverne benyttet seg av målsetting inn mot kamp. Mål som ble benyttet var utfallsmål, prosessmål og prestasjonsmål. Utfallsmål som ble nevnt var å vinne kampen, plassering i serien og spille feilfritt. Rutinert 3 sa følgende: «Mitt mål hver kamp er å spille feilfritt, men det går veldig sjeldent. I tillegg til det må jeg alltid vinne, jeg går ikke ut på banen for å tape en kamp.» Her kommer det tydelig frem at utfallsmål står

høyt for henne. Tidligere forskning har vist at utøvere bør i større grad benytte seg av prosess- og prestasjonsmål i stedet for utfallsmål (Kingston & Hardy, 1997). Et utfallsmål kan fremme følelser som angst og distraherende tanker, som kan virke negativt på prestasjonen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Ved et fokus på prosess- eller prestasjonsmål fremmer derimot høyere selvtillit, forbedret konsentrasjon og prestasjon (Kingston & Hardy, 1997).

Prestasjonsmål som ble nevnt var å ikke slippe inn mål, lage brudd i motstanderens angrep og score mål. Rutinert 2 benyttet seg av denne type målsetting:

«Vi har som mål å ikke slippe inn mer enn 20 mål, og alle på laget skal lage to brudd hver. Disse målene er viktig fordi man blir mer fokusert på det man skal gjøre og ikke bare tenker på seg selv.»

Som hun legger frem, hjelper det å sette seg mål for å holde fokus og få bedre konsentrasjon. Dette stemmer overens med Olympiatoppens modell for mental trening. Modellen legger frem at dersom man benytter seg av mentale basisteknikker som i dette tilfellet er målsetting, kan det videre føre til utvikling av de mentale ferdighetene (Pensgaard & Hollingen, 2006). Som nevnt i teorien (if. delkapittel 3.2) er konsentrasjon en av de mentale ferdighetene som kan utvikles gjennom å benytte seg av mentale basisteknikker.

Prosessmål som ble benyttet av utøverne var å ha god kommunikasjon med laget, forbedre individuelle ferdigheter og et ønske om å prestere bra. Respondentene nevnte også bruken av å lage en kampplan. Kampplanen innebar både individuelle og felles arbeidsoppgaver som skulle virke positivt på prestasjonen. Å benytte seg av video for å danne kampplan, mål og arbeidsoppgaver for kampen ble nevnt av samtlige utøvere. Rutinert 1 viste til å benytte seg av video som en del av kampplanen: «Jeg ser ofte video på hvordan keeperen beveger seg, slik at jeg kan forberede meg på hvordan jeg skal skyte. I tillegg ser jeg på motstandernes sterke og svake sider ved deres spill, slik at jeg kan utnytte deres svake sider.» Her legger hun frem hvordan hun benytter seg av video for å lage en plan for hvordan hun skal skyte på keeperen.

Alle de rutinerte utøverne snakket om at alle på laget måtte gjøre sin del av jobben for at en skulle lykkes. Rutinert 2 mente at:

«Det vi vil frem til er ikke at vi skal vinne hver kamp, men vi skal sette oss i en posisjon der vi har mulighet til å vinne alle kampene. Det gjør vi gjennom å forberede oss, der alle gjør sin del av jobben.»

Dette var et synspunkt som ikke ble nevnt hos noen av de urutinerte utøverne. Urutinert 3 sa: «Spiller vi godt i forsvar har vi stor mulighet til å vinne kampen.» Her forklarer hun en oppskrift på hvordan hun kan nå målet sitt som er å vinne kampen, og det er gjennom et godt forsvarsspill. De rutinerne la frem betydningen av at alle på laget måtte ta sin del av jobben for at de felles skulle lykkes.

5.5 Rutiner

Rutinene som ble gjentatt flest var: videoanalyse, søvn, mat, visualisering, oppvarming, musikk, tur og peptalk fra trener. Ifølge Taylor (2012) bør en rutine inneholde måltid, gjennomgang av taktikk, fysisk og teknisk oppvarming, utstyrskontroll og mental forberedelse. Dette samsvarer med resultatene i den foreliggende oppgaven. De rutinerne utøverne viste til flere rutiner som måtte gjennomføres i motsetning til de urutinerte utøverne. Rutiner som kun ble nevnt av de rutinerne utøverne var: video, søvn og trening på kampdag, og ha kontakt med laget under oppvarming. Kanskje det mest interessante funnet i rutinene til utøverne var at de rutinerne utøverne snakket gjentatte ganger om viktigheten av å ha kontakt med laget. Rutinert 1 forklarte «Utenom dette er det viktig for meg at jeg føler at jeg har kontakt med laget. Ha øyekontakt med dem, gire hverandre opp og rope litt.» Et interessant funn var at de urutinerte i liten grad nevnte laget, bortsett fra å ha god stemning. Hos de urutinerte utøverne var det mer fokus på individuell oppvarming og klargjøring til kamp. En mulig årsak til dette resultatet er at på et høyere nivå krever det et større samspill innad i laget for å oppnå gode prestasjoner. I lavere divisjoner kan enkeltpersoner i større grad avgjøre kamper alene. Det kan antas at det kan resultere i en individuell tankegang hos de urutinerte utøverne, fordi de føler presset på at de individuelt må prestere på sitt beste for å vinne kampen.

Forskning har indikert at over 74% av idrettsutøvere på høyt nivå benytter seg av en form for overtroiske ritualer før kamp (Schippers & Van Lange, 2006). Datamaterialet viste til store variasjoner blant bruken av ritualer. To av utøverne (Urutinert 2 og Rutinert 3) la frem at de ikke ønsket å ha noen faste ritualer, da de fra tidligere erfaringer har lært at de ikke ønsket å være avhengige av noe for å prestere bra. Ritualer som ble nevnt var hvilken sko som skulle på først, samme hårfrisyre, klær, måltid og rekkefølge på bestemte oppgaver. Langer (1975) mener at mennesker har en tendens til å tro at de kontrollerer mer av situasjonen enn det de gjør. Dette er typisk for situasjoner der dine egne handlinger ikke påvirker utfallet, men du føler at det gjør det (Langer, 1975). Slik som Urutinert 1 gjør «Det viktig å ta på venstre sokk

og sko før høyre.» Det kan antas at hun har dannet denne rutinen fordi hun spilte bra en gang for lenge siden når hun gjorde akkurat dette. Det er lagt opp til flere forklaringer på hvorfor utøvere danner seg ritualer. En av årsakene kan være at en utøver danner en årsakssammenheng mellom en bestemt handling og resultatet, når det ikke er noen sammenheng. Da har utøveren sett en årsakssammenheng mellom en handling som er blitt utført og at resultatet var at utøveren spilte bra (Schippers & Van Lange, 2006). Det kan antas at Rutinert 3 har dannet en årsakssammenheng mellom en handling og resultatet:

«Jeg har et ritual som bestemmer om vi vinner eller taper kampen. Jeg sitter på benken og så kaster jeg drakten min bak over hodet mitt. Hvis drakten henger på knaggen bak meg betyr det at vi kommer til å vinne kampen. Hvis den faller ned, taper vi.»

Det er åpenbart at å kaste drakten ikke har noen direkte sammenheng med resultatet av kampen. Samtidig kan dette gi henne en type trygghetsfølelse når hun da treffer, og en negativ følelse når hun da bommer. Gjerset (2016) legger tydelig frem at det er lurt å unngå å danne seg ritualer som en ikke har kontroll over, fordi dette kan danne en negativ følelse før kampstart.

6.0 Konklusjon

Hensikten med oppgaven var å søke kunnskap om bruken av mentale teknikker som forberedelse til konkurranse, og hvordan forberedelsene kan påvirke kvinnelige håndballspillers prestasjoner. Videre var et mål å belyse likheter og ulikheter hos eldre rutinerne og yngre urutinerne håndballspillere. Mentale teknikker som en del av forberedelsen til kamp ser ut til å være en viktig prosedyre for alle utøverne. Resultatene viste til at de rutinerne utøverne nevnte bruken av flere mentale teknikker enn de urutinerne utøverne, og gav mer detaljerte svar. Et interessant funn var at de rutinerne utøverne snakket om viktigheten av å ha kontakt med laget. Dette kom frem gjennom spenningsregulering hvor de rutinerne utøverne felles måtte komme i den riktige sonen og ved målsetting hvor de snakket om at alle på laget måtte gjøre sin del av jobben. De urutinerne utøverne hadde antydninger til en mer individuell klargjøring for gode prestasjoner. Dette kom frem gjennom spenningsregulering hvor de selv måtte komme inn i den riktige sonen, og ved rutiner vektla de at de ønsket en individuell oppvarming. Samtidig kom det frem et motsatt resultat ved at de urutinerne benyttet seg av visualisering i samspill med laget og de rutinerne benyttet seg i større grad av visualisering individuelt. Alt dette kan tyde på at erfaring og nivå kan ha noe å si på bruken av mentale teknikker i forkant av konkurranse. Det er vanskelig å si om disse resultatene er tilfeldige eller om trenere har noe å si på bruken og kunnskapen hos utøverne.

7.0 Referanseliste

- Bishop, D., Karageorghis, C., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 584–607. DOI: 10.1123/jsep.29.5.584
- Boes, R., Harung, H.S., Travis, F. & Pensgaard, A.M. (2012). Mental and physical attributes defining world-class Norwegian athletes: Content analysis of interviews. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), p. 422-427, DOI: 10.1111/j.1600-0838.2012.01498.x
- Drageset, S., & Ellingsen, S. (2011). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleieren Forskning*, 5(4), (332-335), DOI: [10.4220/sykepleief.2011.0027](https://doi.org/10.4220/sykepleief.2011.0027)
- Einarsson, E. I., Kristjánsson, H. & Saavedra, J. M. (2019). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, 72(1), 23-32, DOI: 10.1080/19012276.2019.1629992
- Fortes, L. S., Freitas-junior, C. G., Paes, P.P., Vieira, L. F., Nascimento-Junior, J. R. A., Lima-Junior, D. R. A. A. & Ferreira, M. E. (2018). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), s.120-128, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229>
- Giske, R., & Børjesen, A. (2011). Styrke-, spenst- og hurtighetstrening i ballspill. In L. I. Tjelta, E. Enoksen, & E. Tønnessen (Red.), *Styrketrening: I individuelle idretter og ballspill* (s. 245-269). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, R., Haugen, K. & Giske, R. (2016). Treningslære: Idrettsfag (5. utg.). Oslo: Gyldendal undervisning.
- Hall, C. R., Mack, D., Pavio, A. & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), s.73-89.
- Holms, P. & Collins, D. (2002). Functional equivalence solutions for problems with motor imagery. I I. Cockerill (red): *Solutions in sport psychologys*, 34A, s. 349-512.
- Jacobsen, D. I. (2018). Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

- Keilani, M., Hasenöhrl, T., Gartner, I., Krall, C., Fürnhammer, J., Cenik, F. & Crevenna, R. (2016). Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes. *Wien Klin Wochenschr*, 128, s.315-319, DOI: 10.1007/s00508-016-0969-x
- Kingston, K. & Hardy, L. (1997). Effects of Different Types of Goals on Processes That Support Performance. *Sport Psychologist*, 11(3), 277-293. DOI: 10.1123/tsp.11.3.277
- Krane, V. & Williams, J. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 207–227). Mountain View, CA: Mayfield.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervjuet (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Det kvalitative forskningsintervjuet (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Langer, E. J. (1975). The Illusion of Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311-328. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311>
- Latham, G. P. & Locke, E. A. (2012). Goal Setting Theory, 1990. In Locke, E. A. & Latham, G. P (Red.). *New Developments in Goal Setting and Task Performance* (s. 3-15). Taylor & Francis Group.
- Laukka, P. & Quick, L. (2011). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of music*, 41(2),198-215, DOI: 10.1177/0305735611422507
- Malterud, K. (2011). Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Norges idrettsforbund. (2020). Nøkkeltallsrapport 2019. <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/20201001-nokkeltallsrapport-2019.pdf>
- Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). Idrettens mentale treningslære (2. utg.). Oslo: Gyldendal undervisning.
- Pensgaard, A. M., Riise, A. J. & Stensbøl, B. (2013). Norske vinnerkaller. Veien til mental styrke og gode prestasjoner. Oslo: Cappelen Damm.

- Predoiu, R., Predoiu, A., Mitrache, G., Firânescu, M., Cosma, G., Dinutâ. G. & Bucuroiu, R. A. (2020). VISUALISATION TECHNIQUES IN SPORT – THE MENTAL ROAD MAP FOR SUCCESS. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(3), 245-256. DOI: [10.35189/dpeskj.2020.59.3.4](https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.3.4)
- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Mendez, I. & Tobal, J. J. (2020). Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4357, DOI: [10.3390/ijerph17124357](https://doi.org/10.3390/ijerph17124357)
- Schippers, M. C. & Van Lange, P. A. M. (2006). The Psychological Benefits of Superstitious Rituals in Top Sport: A Study Among Top Sportspeople. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(10), 2532-2553, DOI: <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1111/j.0021-9029.2006.00116.x>
- Slimani, M., Bragazzi, N., Tod, D., Dellal, A., Hue, O., Cheour, F., Lee, T. & Charmari, K. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2338-2349, DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1254809>
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A. & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-Based imagery and sports performance. *Journal of applied sports psychology*, 19(1), 80-92 DOI: 10.1080/10413200600944132
- Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why? Pleasure and Utility in Emotion Regulation. *a journal of the American Psychological Society*, 18(2), 101-105. DOI: <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Taylor, J. (2010). Sports: Psych-down Techniques. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201005/sports-psych-down-techniques>
- Taylor, J. (2012). Sports: Why the World's Best Athletes Use Routines. *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-power-prime/201207/sports-why-the-worlds-best-athletes-use-routines>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). Research methods in physical activity (Seventh edition). Human Kinetics.

- Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Weinberg, R. S. (2013). GOAL SETTING IN SPORT AND EXERCISE: RESEARCH AND PRACTICAL APPLICATIONS. *Revista da Equacao Fisica/UEM*, 24(2), 171-179, DOI: 10.4025/reveducfis.v24.2.17524
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (R. S. Weinberg & D. Gould Eds. (4. Utg.) Human Kinetics.
- Yerks, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, s. 459-482.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjon om forskningsprosjektet og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Mentale konkurranseforberedelser hos kvinnelige håndballspillere”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å *søke kunnskap om bruken av mentale konkurranseforberedelser hos kvinnelige håndballspillere*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med dette prosjektet er å søke kunnskap om bruken av mentale konkurranseforberedelser hos kvinnelige håndballspillere. Ved å skrive en bacheloroppgave innenfor mentale konkurranseforberedelser i håndball, kan det bli oppdaget nyttig informasjon som kan gi trenere og utøvere en annen forståelse innenfor temaet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du blir spurt om å delta fordi du er kvinnelig håndballspiller, som spiller i 2/3 divisjon nasjonalt eller øverste nivå nasjonalt/internasjonalt.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju. Intervjuet kan vare alt fra 25-35 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål innenfor temaet mentale konkurranseforberedelser. Dine svar fra intervjuet vil bli registrert som notater og benyttes i en bacheloroppgave i idrettsvitenskap.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Kun student og veileder ved Universitetet i Stavanger vil ha tilgang på informasjonen som er blitt gitt.
- Ingen personlige opplysninger vil bli publisert (informasjon om navn, alder, klubb og spillerposisjon)
- Informasjon som vil bli lagt frem er en samlet data fra de to gruppene (f.eks. alder mellom 17-19 år og hvilken divisjon).

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Universitetet i Stavanger ved Lene Kausland (student), på telefon: 91 317 075 eller e-post: lenekausland@hotmail.com
- Universitetet i Stavanger ved Cathrine Nyhus Hagum (veileder), på telefon: 94 150 190 eller e-post: cathrine.n.hagum@uis.no
- Vårt personvernombud: Kjetil Dalseth, på e-post personvernombud@uis.no

Med vennlig hilsen

Veileder
Cathrine Nyhus Hagum

Student
Lene Kausland

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Mentale konkurranseforberedelser hos kvinnelige håndballspillere*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i et intervju
- at lagspillere kan gi opplysninger om meg til prosjektet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

Intervjuguide til bacheloroppgave

Intro:

Hilse, og takker for ønsket om å delta. Jeg skal starte med å presentere prosjektet og lese gjennom samtykkeerklæringen. Få frem at jeg har taushetsplikt og at oppgaven vil være anonym. Jeg vil informere om at jeg ønsker gode og ærlige svar, og at det ikke er noe svar som er riktig eller feil. Dette temaet er helt individuelt, og hvert individ har funnet sin måte å forberede seg på. Hvis det er et spørsmål personen ikke forstår eller som er uklart så skal jeg med glede repetere eller forklare det på en annen måte. Jeg kommer til å skrive på pc samtidig som du snakker så det kan være at jeg blir stille noen ganger, også er det mulig jeg må gjenta det du sier. Det kommer altså ikke til å bli tatt opptak av samtalen.

Intervju:

Intro:

1. Kort oppsummering av karrieren din?
 - a. Når startet du/hvor lenge har du spilt håndball
 - b. Hva du har oppnådd
2. Hvordan er du som spiller? Hva er din rolle i laget?

Forberedelser til kamp før oppmøte

1. Når begynner du å forberede deg til kamp?
 - a. 1-3 dager før? Samme dag? Når du kommer i hallen?
2. Kan du beskrive hvordan de siste 24 timene før kamp er?
 - a. Gjennomfører du alltid det samme eller har det ikke så mye å si?

Forberedelser til kamp etter oppmøte i hallen

1. Kan du beskrive hva du gjør når du møter opp i hallen?
2. Hvordan sikrer du deg at du er helt klar til kamp? /Hvordan forbereder du deg mentalt til kamp?
 - a. Benytter du deg av noen teknikker?
3. Gjør du noe annerledes på bortekamper fremfor hjemmekamper? (etter ankomst til hallen)

Ekstra tema dersom det ikke blir nevnt over:**Tema: Arousal/aktivering**

1. Blir du ofte nervøs før kamp? Eller har du blitt det?
 - a. Dersom du blir det, hva skjer fysisk og psykisk?
 - b. Hvordan takler du det?
2. Har du noen avspenningsteknikker? En avspenningsteknikk kan for eksempel være ...
3. Hva gjør du dersom du er over eller under aktivert rett før kamp? (dette må forklares)
 - a. Hvilken tilstand bør du være i?

Tema: Visualisering

1. Benytter du deg av visualisering eller har du brukt det før? Benytter du deg av å fremstille bilder eller settinger i hode av hvordan du skal utføre en oppgave? Er det sånn at du setter av tid til dette eller er det bare sånn som skjer når du er i situasjonen også fremstiller du deg hvordan du ønsker at bevegelsen skal se ut.
 - a. Hvis ja! Hva ser du? Kun deg selv? Eller deg i samspill med andre?
 - b. Hvordan ser du deg selv? Ser du deg selv utenifra eller innenifra?
 - c. Hvilke sanser bruker du da? Hører du folk? Lukter lukten av hallen? Ser rundt deg? Føler du hva som skjer?
2. Hva bruker du visualisering til?
 - a. Hva sitter du igjen med etter å ha visualisert?

Tema: Målsetting

1. Har du noen målsettinger? I så fall hvilke? (kortsiktige, langsiktige?)
2. Du har vell noen mål for kampen også, kan du fortelle meg hvilke mål du har?
Personlig og med laget.
 - a. Hva sier du til deg selv før kamp? Hva blir dine oppgaver?
 - b. Score x antall mål, gjøre mitt beste, spille opp andre, forsvarsfokuset, finte/skyte x antall ganger per omgang, spille x antall minutter, osv.

Hjelp til oppfølgingsspørsmål:

- Hvordan opplevde du det?
- Hvorfor gjorde du akkurat det?
- Oppfatter jeg det riktig om...?

Avslutning:

Takker for en hyggelig samtale, og legger frem at om det er noe du vil legge til eller lurer på i etterkant er det bare å ta kontakt. Hvis du ønsker å trekke deg fra oppgaven så er det lov. Du trenger ikke gi noen forklaring på hvorfor du ikke vil.

Vedlegg 3: Kategorisering og resultat av spenningsregulering

Spenningsregulering	Utøver 1	Utøver 2	Utøver 3	Utøver 4	Utøver 5	Utøver 6
Avspenningsteknikker						
Musikk	x		x	x		x
Oppvarming	x	x				x
Pusteteknikk	x	x		x	x	
Gå tur		x	x	x	x	x
Visualisering	x	x		x	x	x
Kampstart	x	x	x			
Lagvennene		x		x		
Video			x	x	x	x
Tilbakemelding fra trener			x			
Gjennomføring av rutiner						x
Aktiveringsteknikker						
Musikk	x	x	x	x	x	x
Lagvennene				x	x	x
Skrike og hyle			x	x	x	x
Tar på drakten			x			
Noe form for trening				x	x	
Oppvarming		x			x	x
Hvorfor bruke teknikkene?						
Komme i den ønskede "sonen"	x	x	x	x	x	x
Gjøre kroppen klar til kamp	x			x	x	x
Gire seg opp	x	x	x	x	x	x
Skape god stemning (musikk)	x	x	x	x	x	x
Holde riktig fokus		x	x		x	x
Senke skuldrene			x	x		
Slappe av/ro		x	x	x	x	
Tillate å gjøre feil			x			x
Få noe annet å tenke på		x	x	x	x	x
Unngå over og underaktivering	x			x	x	
Fysiske og psykiske følelser						
Nervøs	x	x	x	x		
Sommerfugler i magen	x	x		x	x	x
Skjelve		x				
Spent i kroppen		x		x	x	x
Høyere puls		x				
Stresset	x		x			x
Svett					x	
Usikker på egne ferdigheter			x			x
Hvilken sone ønsker du å være i?						
Nedre del av scala						
Mellom nedre og midten						
Midt på scala		x				
Mellom midten og øvre del	x		x	x	x	
Øvre del av scala						x

Vedlegg 4: Kategorisering og resultat av visualisering

Visualisering	Utøver 1	Utøver 2	Utøver 3	Utøver 4	Utøver 5	Utøver 6
Hvordan bruke visualisering?						
Bevisst	x			x	x	x
Ubevisst	x	x	x	x		x
Syn	x	x	x	x	x	x
Lukt	x		x			
Hørsel		x			x	
Takile sansen	x	x	x	x	x	x
Ser meg selv innenfra	x	x		x		x
Ser meg selv utenfra	x	x	x		x	x
Når bruker jeg det?						
I sammenheng med video	x	x	x	x	x	x
I sammenheng med musikk	x					x
Samme dag som kamp	x	x	x	x		x
Dagen før kamp	x	x		x	x	x
Dagen etter kamp						x
Neste hver dag						x
Av og til		x				
I Sammenheng med søvn				x	x	
Hva bruker jeg visualisering til?						
Problemløser	x	x		x	x	x
Gi er større overblikk over spillet	x			x	x	x
Betryggende/trygghet	x	x	x	x	x	
Øve på arbeidsoppgaver	x	x	x	x	x	x
Trygghet rundt mine arbeidsoppgaver		x	x		x	
Ser meg selv sammen med laget	x	x			x	x
Ser på kun meg selv			x	x	x	x
Spenningsregulerende (unngå stres	x		x		x	
Føler meg forberedt					x	x
Selvtillit			x		x	
Øve på å holde fokus					x	
Innholdstyper						
MS						
MG-M					x	x
MG-A					x	x
CS	x	x		x	x	x
CG	x	x		x	x	x
PETTLEP-modellen						
Fysisk	x	x		x	x	x
Miljø	x	x		x	x	x
Oppgave	x	x		x	x	x
Tempo						
Læring (progresjon)						
Følelser					x	x
Perspektiv	x	x		x	x	x

Vedlegg 5: Kategorisering og resultat av målsetting

<u>Måletting</u>	Urutinert 1	Urutinert 2	Urutinert 3	Rutinert 1	Rutinert 2	Rutinert 3
Utfallsmål						
Vinne kampen	x	x		x		x
Plassering i serien					x	
Spille feilfritt						x
Prestasjonsmål						
Ikke slippe inn X antall mål		x	x			
Lage x antall brudd		x	x		x	
Score x antall mål			x			
Prosessmål						
Ha god kommunikasjon	x					
Omhandler å finte	x	x		x	x	
Omhandler om å skyte	x	x		x	x	
Omhandler å stå i forsvar		x	x	x	x	
Ønsker å gjøre det bra selv		x		x	x	x

Vedlegg 6: Kategorisering og resultat av rutiner

Rutiner	Urutinert 1	Urutinert 2	Urutinert 3	Rutinert 1	Rutinert 2	Rutinert 3
Dager før kamp						
Video felles	x	x		x	x	x
Video individuelt	x		x	x	x	x
Søvn	x	x	x	x	x	x
Visualisering	x	x		x	x	x
Kampdag						
Musikk	x	x	x	x	x	x
Tur før kamp	x	x	x	x	x	x
Individuell oppvarming	x	x	x	x	x	x
Felles oppvarming	x	x	x	x	x	x
Bestemte øvelser	x		x	x	x	x
Visualisering	x	x		x	x	x
Målsetting	x	x	x	x	x	x
Avspenningsteknikk	x	x	x	x	x	x
Mat	x	x	x	x	x	x
Utstyr på stell		x	x			x
Peptalk fra trener	x	x	x	x	x	x
Lur på kampdag				x	x	
Noe form for trening				x	x	
Ofte vanskelig å spise				x		
Video				x	x	x
Ha kontakt med laget				x	x	x
Rituale						
Samme måltider	x					x
Fast plass i garderoben	x			x	x	x
Sko	x				x	
Må ha samme rekkefølge på øvelsene	x		x			x
Ønsker ikke å ha ritualer		x		x		
Tidligere økter (følelse)			x			
Hårfrisyre			x			x
Rundt noe på turen			x		x	x
Henge opp drakten			x			x
Gjør noe med en fast partner			x			x
Fast oppgave rett før kampstart			x			
Fast spilleliste (musikk)			x	x	x	x
Samme klær						x
Antall dager før kamp:						
2				x	x	
3					x	
4			x			
5+	x	x				x