



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Bachelor i Idrettsvitenskap

Vår semesteret, 2022

Forfatter: Ole Kenny Stokka

Veileder: Øyvind Johannes Holtlien Salvesen

Tittel på bacheloroppgaven: Psykologisk ferdighetstrening for idrettsdommere

Engelsk tittel: Psychological skill training for sports referees

Emneord:

Psykologisk ferdighetstrening,
idrettsdommere, effekt, psychological skills
training, referees

Antall ord: 8064

Antall vedlegg/annet: 0

Stavanger, 03/05/2000
dato/år

Forord

Dette litteraturstudie skrives som min bacheloroppgave etter 3 år som student i idrettsvitenskap bachelorprogrammet ved Universitetet i Stavanger. Denne oppgaven baserer seg på en tilfeldig interesse jeg plukket opp under studie som omhandlet psykologisk ferdighetstrening, samtidig som jeg synes at dømming innenfor idrett er et spennende felt. Jeg føler at jeg har fått et godt læringsutbytte ved å jobbe med denne oppgaven og at det har både vært spennende og krevende å skrive en bachelor oppgave.

Jeg vil også ta tid til å takke veilederen min Øyvind Salvesen for hjelpen han har gitt meg med gode tilbakemeldinger og forskjellige innspill på veien til å skrive ferdig bachelor oppgaven. Jeg vil også takke alle medstudenter som har hjulpet meg underveis, og for å gjøre studietiden til en god opplevelse.

Sammendrag

Dette litteraturstudie har som mål å undersøke effekten psykologisk ferdighetstrening kan ha på dommere i forskjellige idretter. Forskningsspørsmålet som ble formulert for oppgaven er «hvilken effekt kan psykologisk ferdighetstrening ha på idrettsdommere?». Oppgaven baserer seg på 5 artikler som ble identifisert der artiklene omhandler psykologiske ferdigheter hos idrettsdommere eller gjennomgang av et PFT program for idrettsdommere.

Funnene som ble gjort var at idrettsdommere som gikk gjennom et PFT program kunne vise til høyere nivå av psykologiske ferdigheter, dømming av kamper på høyere nivå, og bedre score på prestasjonsevalueringer i å lede kamper. Det ble også gjort funn om at PFT program hadde god effekt på psykologiske ferdigheter for fysisk dårlig trente idrettsdommere, og enda bedre effekt på fysisk godt trente idrettsdommere. Andre funn ga en klar korrelasjon mellom høye prestasjoner og høye nivå av psykologiske ferdigheter hos idrettsdommere.

Opgaven konkluderer med at det er en god indikasjon på at psykologiske ferdigheter kan ha en innflytelse på om en idrettsdommer presterer godt, og at det er bevis på at PFT program fungerer for å øke idrettsdommerers psykologiske ferdigheter.

Innholdsfortegnelse

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA	i
Forord.....	ii
Sammendrag	iii
1.0 Innledning	1
1.1 Problemstilling	1
1.2 Begrepsavklaringer	2
1.3 Avgrensning av oppgaven	3
1.0 Teori.....	4
2.1 Psykologisk ferdighetstrening program	4
2.2 Hovedmålet ved bruk av psykologisk ferdighetstrenings program	5
2.3 Hvilken effekt psykologisk ferdighetstrening vil gi.....	6
2.4 Hvordan optimalisere psykologisk ferdighetstrening.....	6
2.5 Psykologiske ferdigheter som er viktig for personlig velvære og suksess.....	7
2.0 Metode	9
3.1 Metodisk tilnærming.....	9
3.2 Søkeprosess	9
3.2.1 Inklusjons og eksklusjonskriterier.....	9
3.3 Forskningsetiske retningslinjer	11
3.4 Valg av kilder	11
3.0 Resultater	12
4.1 Artikkel 1	12
4.2 Artikkel 2	14
4.3 Artikkel 3	16
4.4 Artikkel 4	17

4.5	Artikkel 5	18
4.0	Diskusjon.....	21
5.1	Artikkel 1	21
5.2	Artikkel 2	22
5.3	Artikkel 3	23
5.4	Artikkel 4	24
5.5	Artikkel 5	24
5.0	Oppsummering	26
6.0	Litteraturliste.....	27

1.0 Innledning

Vi ser at det er flere elite idrettsutøvere som forklarer hvor viktig mentale ferdigheter er for dem angående å prestere på et høyt nivå. Sammenlignet med fokuset rundt idrettsutøverne så er det lite fokus på dommere og om hva som gjør at de leverer gode dommerprestasjoner. Dommere er også utøvere som det kreves mye av både fysisk og psykisk på elite nivå. Her er det interessant å se på hvor mye mentale ferdigheter har å si på prestasjonene til dommerne. Det er derfor interessant å se på hva slags effekt psykologisk ferdighetstrening vil gi dommere.

Vi kan se at det er ikke alle som har stolt på at psykologisk ferdighetstrening har gitt idrettsutøvere en positiv effekt på prestasjonene deres. I artikkelen til LeUnes and Nation (2002) har de sitert en toppidrettsutøver i tennis som heter Goran Ivanisevic, han forklarte at psykologisk ferdighetstrening bare var et felt hvor idrettspsykologer tok grovt betalt og gjorde deg mer gal. Det finnes mye annen forskning som har et annet svar på temaet enn det Ivanisevic sa, det er mye forskning som sier at idrettsutøvere kan få en positiv effekt på prestasjonene sine ved bruk av psykologisk ferdighetstrening (Greenspan & Feltz, 1989; Weinberg & Comar, 1994). Vi får blant annet vite at i studiene til Weinberg and Comar (1994) så fikk 85% av deltakerne i studie deres en positiv effekt på prestasjon.

I denne oppgaven så vil fokuset være å finne ut hvilken effekt psykologisk ferdighetstrening kan gi til dommere i idrett. Denne vinkelen er valgt ettersom mye av lærebøker og informasjon om psykologisk ferdighetstrening som kommer ut i media har vært fokusert på utøverne i idretter og ikke dommerne. Dette har vært med på å gi forfatteren interesse for å undersøke dette området for dommere.

1.1 Problemstilling

Bakgrunnen for valg av denne problemstillingen er forfatterens interesse av dømming innen idrett, og at psykologisk ferdighetstrening har vist til økning i både prestasjoner og velvære for utøvere.

Forskningsspørsmålet som er formulert som oppgaven har som mål å undersøke er:

- Hvilken effekt kan psykologisk ferdighetstrening ha på idrettsdommere?

1.2 Begrepsavklaringer

Det er mange begrep som er knyttet til psykologisk ferdighetstrening og ikke alle er selvforklarende, det vil gis en kort forklaring på begreper som forekommer i oppgaven her.

Psykologisk ferdighetstrening, PFT (Psychological Skills Training, PST):

- Weinberg and Gould (2019, p. 262) forklarer at PFT er «systematisk og konsekvent trening av mentale eller psykologiske ferdigheter med formålet om å forbedre prestasjon, øke glede, eller å oppnå større sportslig og fysisk aktivitet selvtilfredshet».

Mental trening:

- Trening av mentale ferdigheter. Psykologisk ferdighetstrening innebærer mental trening (Weinberg & Gould, 2019).

Visualisering:

- Visualisering er en form for mental simulering der man simulerer tidligere erfaringer eller forberedelser på nye hendelser, alt dette i ens eget minnet. Visualisering innebærer også å involvere så mange sanser som mulig i simuleringen, for eksempel visuelt, auditivt, og følelser (Weinberg & Gould, 2019).

Arousal:

- Arousal handler om hvor aktivert vi er i en gitt situasjon som krever oppmerksomhet, konsentrasjon og vår fysiske og psykiske evne (Weinberg & Gould, 2019).

Relaxation:

- Relaxation handler om bruke forskjellige teknikker og metoder til å kontrollere spenninger i muskler, angst, press og arousal gjennom fysisk og mental relaxation (Weinberg & Gould, 2019).

Målsetting:

- Målsetting deles opp i 3 typer;
 - o Outcome goals: denne typen mål fokuserer på resultatet av en hending (Weinberg & Gould, 2019). For eksempel, om det skulle å vinne en kamp, vinne en medalje, skåre mål eller opprykk.
 - o Performance goals: er mål man vil nå i enkelt prestasjoner som baserer seg på hva en har klart tidligere (Weinberg & Gould, 2019). For eksempel, at en spiller setter seg mål om at han skal kunne løpe flere km totalt iløpet av en kamp enn det han har klart før.

- Process goals: er mål som fokuserer på en handling eller enkelt prestasjon som en utfører (Weinberg & Gould, 2019). For eksempel, en fotballspiller som skal skyte frispark og treffe ballen slik at den skrur over en mur.

1.3 Avgrensning av oppgaven

Oppgaven vil bli avgrenset til å bare se på artikler som omhandler dommere innenfor idrett og som tar for seg psykologisk ferdighetstrening eller testing av psykologiske ferdigheter. Ikke alle artiklene bør ha en intervensjon der dommere gjennomfører et psykologisk ferdighetstrening program, men psykologiske ferdigheter må være med i tematikken. Dette er valgt for å kunne svare mer nøyaktig på forskningsspørsmålet. Det er ikke valgt en spesifikk idrett ettersom det ikke finnes nok studier på én enkelt sport.

1.0 Teori

Det er publisert mye forskning og litteratur på psykologisk ferdighetstrening, både utenfor, men også mye innenfor idrett. Ettersom oppgavens problemstilling har psykologisk ferdighetstrening som fokuset, så vil det være hensiktsmessig å forklare rundt begrepet. Det vil være hensiktsmessig å forklare hva psykologisk ferdighetstrening er, hvordan et psykologisk ferdighetstrenings program fungerer, hva som er hovedmålet med det, hvilken effekt det kan ha, hvordan dette best mulig kan oppnås og om hvilke spesifikke typer ferdigheter som trenes innenfor psykologisk ferdighetstrening. Dette er hensiktsmessig for å kunne forstå hvordan psykologiske ferdigheter kan trenes og hvordan de kan ha en effekt på dommeren.

Den forskningen som er gjort på utvikling av psykologisk ferdighetstrenings program er fokusert på utøveren og nevner derfor ikke dommere som deltakerne. Dommere er derimot også utøvere som det kreves mye av psykisk og fysisk når de leder kamper og derfor vil oppgaven anse forskningen som allerede er gjort som relevant for dommere.

2.1 Psykologisk ferdighetstrening program

Weinberg and Gould (2019) forklarer at psykologisk ferdighetstrening innbefatter å trene mentale og psykologiske ferdigheter på en systematisk og konsekvent måte slik at utfallet av treningen kan gi en person bedre prestasjoner og å øke følelsen av glede og tilfredshet i aktiviteten som personen utøver. Weinberg and Gould (2019) forteller også videre at på samme måte som vi vet at man må trene på og opprettholde fysiske ferdigheter, så må man også fortsette å trene opp og å opprettholde de mentale og psykiske ferdighetene for å prestere bra. Noen områder som nevnes som viktige å opprettholde trening på er motivasjon, selvtillit, regulering av arousal nivået og konsentrasjon (Weinberg & Gould, 2019).

Et psykologisk ferdighetsprogram er ikke det samme for alle, det finnes mange forskjellige former av dem, og de lages som regel for å tilpasse ønskene og behovene til individet som skal ha programmet (Weinberg & Gould, 2019). Noe som alle psykologiske ferdighetstrenings program har til felles er at de følger som regel 3 distinkte faser eller steg. Disse fasene kalles «education», «acquisition» og «practice» (Weinberg & Gould, 2019). Grunnen til at vi ser på disse 3 fasene og hvordan det fungerer er for å få en forståelse av hva

det er utøveren/dommeren skal gå gjennom, men også for å forstå at dette er viktige deler av et PFT program for at det skal fungere.

Weinberg and Gould (2019) forklarer at den første fasen av psykologisk ferdighetsprogram, «education», går ut på å være utdannende og forklarende om hvordan mentale ferdigheter kan hjelpe personen i dens idrett. Denne fasen er viktig ettersom det ikke er alle som vet hvordan eller hvorfor et psykologisk ferdighetstrenings program kan forbedre prestasjonene i en idrett. denne fasen har ingen fast tidsperiode og kan vare alt ifra en kort periode på noen timer til et par dager, det kommer an på personen og at individet må forstå viktigheten av å utvikle de psykologiske ferdighetene og forholdet mellom de og det å kunne prestere bedre (Ravizza, 2001; Weinberg & Gould, 2019).

Den neste fasen heter «acquisition», og denne fasen tar for seg å lære bort de spesifikke teknikkene og strategiene som utøverne kan bruke til å lære seg og trene på de psykologiske ferdighetene som er aktuelle for den individuelle (Weinberg & Gould, 2019). Seabourne et al. (1985) forklarer oss at det er veldig viktig at strategiene som utøveren skal lære seg, passer sammen med utøverens evner og behov. Vi får også forklart av Maynard et al. (1995) at for at man skal kunne oppnå best mulig effekt av det psykologiske ferdighets programmet så må læringssituasjonene til utøveren samsvare godt med de ulike situasjonene og problemene som utøveren har og vil kunne møte i idretten sin.

«Practice» fasen, som er den siste fasen, har 3 overordnede hovedmål (Weinberg & Gould, 2019). Det første målet i denne fasen er å trene på disse psykologiske ferdighetene så mye at de overlærer det slik at de blir automatisert hos utøveren. Det andre målet er å lære utøveren å integrere disse psykologiske ferdighetene, på en systematisk måte, i situasjonene som utøveren skal prestere i. Det tredje målet er å simulere de aktuelle psykologiske ferdighetene inn i en forestilt konkurranse først og så gjøre de psykologiske ferdighetene en del av utøverens rutine i konkurransen (Weinberg & Gould, 2019).

2.2 Hovedmålet ved bruk av psykologisk ferdighetstrenings program

I følge Weinberg and Gould (2019) så er hovedmålet av å bruke et psykologisk ferdighetstrenings program å fortsette å bruke de strategiene, teknikkene og de psykologiske

ferdighetene de har lært på egenhånd uten hjelp fra en trener eller idrettspsykolog. Personen som har gjennomgått programmet skal kunne fungere på egenhånd og skal kunne tilpasse seg situasjonene som oppstår i idretten deres. Utøveren skal altså kunne bruke selv-regulering for å effektivt jobbe imot egne målsettinger og styre egne behov, tanker og følelser (Weinberg & Gould, 2019).

2.3 Hvilken effekt psykologisk ferdighetstrening vil gi

I følge et studie gjennomført av Brown and Fletcher (2016) som så på litteratur av psykologisk ferdighetstrenings så fant de ut at både de psykologiske og de psykososiale intervensjonene forbedret utøvernes prestasjoner signifikant. Greenspan and Feltz (1989) som også gjennomgikk studier på psykologiske ferdighetstreningsprogram som ble gjennomført forteller at generelt sett så vil de forbedre utøverens prestasjoner i konkurranser for voksne og ungdommer.

Andre studier som er gjort viser at også trenere har brukt og fått større effektivitet i jobben sin av å gjennomgå et psykologisk ferdighetstrenings program (Thelwell et al., 2008). Det ble gjort funn om at trenerne brukte spesielt mye imagery og selv-talk for å kontrollere følelsene sine bedre og for å gi dem selv høyere selvtillit.

Weinberg and Gould (2019) oppsummerer i sine gjennomganger av studier på effekten og erfaringer fra psykologiske ferdighetstrenings program at utøvere og trenere vil ha mest mulig behov for og fikk god framgang i å øke motivasjon, engasjement, oppmerksomhet og konsentrasjon, å bygge selvtillit og å takle det å komme seg gjennom skader bedre. Visualisering og regulering av arousal ble også funnet som viktige og som delaktige for å øke prestasjoner.

2.4 Hvordan optimalisere psykologisk ferdighetstrening

Å optimalisere psykologisk ferdighetstrening er viktig for å kunne få størst mulig effekt av det. Derfor er det viktig å vite de forskjellige momentene som har innvirkning på psykologisk ferdighetstrening.

I følge Weinberg and Gould (2019) så har mental trening sjeldent et effektiv utfall om utøveren implementerer et psykologisk ferdighetstrenings program midt i en sesong når

utøveren blir utsatt for press og stressende situasjoner. Derfor vil den beste tiden for å starte med et PST-program være i tidsperioden der utøveren er utenfor sesong, enten før starten av sesongen eller i løpet av en off-season. Gode tidspunkt for å trene mentale ferdigheter er som regel rett før eller rett etter fysiske treninger (Weinberg & Gould, 2019). På denne måten vil utøveren over tid kunne implementere den mentale treningen i den fysiske treningen, og ettersom utøveren blir dyktigere på dette så vil utøveren kunne bruke den mentale ferdigheten i en simulert konkurranse før utøveren til slutt kan bruke den effektivt i en faktisk konkurranse (Weinberg & Gould, 2019).

For at programmet skal kunne ha mest mulig effekt så forklarer Andersen and Speed (2013) oss at mye avhenger av forholdet mellom idrettspsykologen og utøveren. Det vil være viktig at det er etablert god tillit og en følelse av sikkerhet for å øke kvaliteten på utøveren og idrettspsykologens forhold. I følge Weinberg and Gould (2019) så er det også viktig at idrettspsykologens ferdigheter og evner passer med behovene og målsettingene til utøveren.

2.5 Psykologiske ferdigheter som er viktig for personlig velvære og suksess

Dette er viktig å kunne vite hvilke typer psykologiske ferdigheter som kan trenes og som kan bidra til å øke deltakerens suksess og velvære innenfor dens felt. Det er også lurt å vite hva de ulike psykologiske ferdigheter bidrar til spesifikt slik at deltakeren kan trene på relevante psykologiske ferdigheter i forhold til hvilket behov han/hun har.

Om man tar utgangspunkt i modellen til Vealey (2007), som ble utarbeidet ut i fra 30-35års med forskning da den ble utviklet så ser man at man trenger mer enn en mental ferdighet for å oppnå suksess og personlig velvære i ens idrett. Modellen nevner fire samlebetegnelser som inneholder flere mentale ferdigheter innenfor hver av dem, disse fire er; foundation skills, performance skills, personal development skills, og team skills.

Weinberg and Gould (2019) forklarer disse fire samlebetegnelsene for oss. De sier at foundation skills er de grunnleggende mentale ferdighetene som er helt nødvendige for å oppnå suksess, de kan også beskrives som intrapersonlige, dette er ferdigheter som selvtillit, produktiv tenkning, selvbevissthet, og prestasjonsmotiv. Performance skills blir forklart som mentale ferdigheter som er avgjørende for om tekniske ferdigheter lykkes i en konkurranse. Disse mentale ferdighetene er perceptual-motor skill, oppmerksomhetsfokus, og energy

management (Weinberg & Gould, 2019). Personal development skills omtaler de to mentale ferdighetene identity achievement og interpersonal competence. De forklares som modningsmarkører av utøvernes personlige utvikling. Dette gjennom utøverens evne til å relatere til andre, følelsen av velvære og klarhet av eget selvkonsept (Weinberg & Gould, 2019). Det siste punktet, team skills, inneholder de mentale ferdighetene; lagtillit, kohesjon, og lederskap. Alle disse er kvaliteter som er helt nødvendige for å ha et effektivt lagmiljø og suksess.

Weinberg and Gould (2019) nevner også konsentrasjon, regulering av arousal nivåer, motivasjon, selvtillit, målsetting, kontrollering av distraksjoner, relaxation, og visualisering som grunnleggende psykologiske ferdigheter som kan trenes og som vil bidra til å kunne gi økt suksess i utøverens eller trenerens idrett, samtidig som det vil gi en økt følelse av velvære.

2.0 Metode

3.1 Metodisk tilnærming

Det er brukt en analytisk tilnærming, mer bestemt er dette en litteraturstudie der det er brukt et strukturert litteratursøk for å hente inn relevant data til det problemstillingen spør om.

3.2 Søkeprosess

Ettersom oppgavens design er en litteraturstudie så ble det gjennomført to strukturerte litteratursøk i databasen Google Scholar. Dette ble vurdert som en god strategi for å hente inn relevante artikler som kan svare på problemstillingen. Et manuelt søk ble også gjennomført på artiklene som ble valgt ut etter de strukturerte litteratursøkene. Her ble en case studie av Mathers and Brodie (2011) oppdaget i artikkelen til Samuel (2015) og identifisert som relevant og dermed inkludert. Alle søkene ble gjennomført den 14. Mars 2022.

3.2.1 Inklusjons og eksklusjonskriterier

Databasen som er brukt for søkeprosessen er Google scholar. Det ble gjennomført 3 forskjellige søk for å kunne få tak i nok relevante artikler. De to første søkene var systematiske litteratursøk og her ble det identifisert 4 relevante artikler. Det ble så gjort et manuelt søk på artiklene som ble identifisert og da ble 1 til artikkel funnet. Under så vil Tabell 3.2.1.1 vise hvordan søkeprosessen var, hvilke søkeord som ble brukt og hvordan de aktuelle artiklene ble plukket ut.

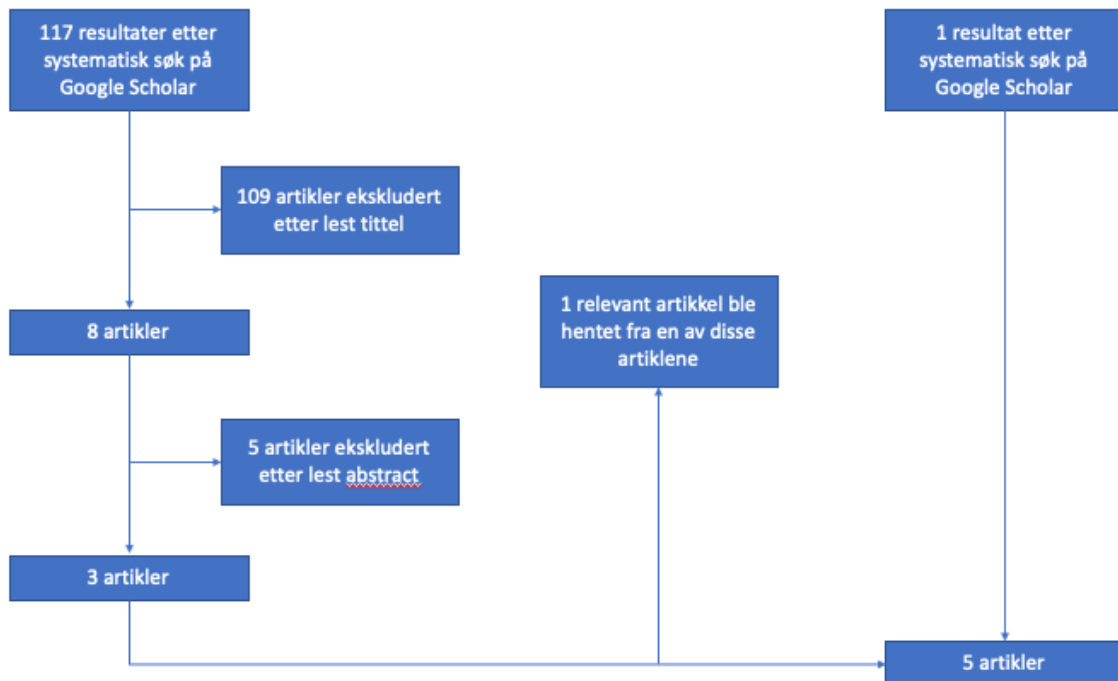
Database	Søkeord	Treff	Artikler plukket ut etter lest tittel	Artikler plukket ut etter lest abstract	Inkludert i oppgaven
Google Scholar	«Psychological skill training» OR «psychological skills training» AND “referee” OR “referees”	117	8	3	3
Google Scholar	allintitle: psychological skills referee OR refereeing	1	1	1	1

(Tabell 3.2.1.1)

Andre inklusjonskriterier som ble valgt var at artiklene måtte være på norsk eller engelsk, slik at forfatteren kunne forstå artiklene og at ingenting ble tapt i oversetting. Det ble også bestemt at ordet «referee» måtte være i overskriften på artiklene, om det er i form av «referees», «refereeing» eller bare «referee» er godtatt. Dette ble gjort for å luke bort irrelevante artikler som ikke vil kunne svare på problemstillingen.

Etter det første søket var det 117 resultater, ut ifra disse resultatene ble det plukket ut 8 artikler etter å ha lest overskriftene. Etter å ha lest abstract fra de 8 artiklene så ble det valgt ut 3 artikler som da ble tatt med. Etter det andre søket så var det 1 resultat, denne artikkelen ble sett på som aktuell og ble derfor også inkludert.

Et flytskjema er laget for å kunne få en rask og enkel oversikt over hvordan forfatteren kom fram til de 5 artiklene (se figur 3.2.1.2).



(Figur 3.2.1.2)

3.3 Forskningsetiske retningslinjer

Etikk handler om hva som er rett og galt, og er viktig i forskning for å virke troverdig og for å beskytte folk. Ettersom dette er en litteraturstudie der det hentes allerede innsamlet data så skal den dataen allerede være etisk korrekt innsamlet, og det som er viktig nå er å ikke endre på dataen som allerede er samlet inn. Er det noen modeller fra andre som brukes i oppgaven så må det godkjennes fra personen som har opphavsretten.

3.4 Valg av kilder

Kilder som er brukt i teoridelen av oppgaven er hentet fra pensumlitteraturen til idrettsstudie ved Universitetet i Stavanger. Dette valget ble tatt for å holde oppgaven relevant for studie. Kilder som er brukt i resultatdelen av oppgaven er alle hentet fra google scholar. Det ble gjort søk i oria, gjennom universitetets skolebibliotek, og i google scholar. Grunnen til oria ble valgt bort til slutt var fordi alle relevante artikler som ble identifisert i oria ble også identifisert i søkene i google scholar, samtidig som google scholar ga flere relevante artikler.

3.0 Resultater

Her vil de 5 aktuelle artiklene innenfor psykologisk ferdighetstrening som ble identifisert under søkeprosessen bli presentert. Dataen som vil bli presentert er hvordan studiene ble gjennomført og resultatene av dem. Hvordan disse artiklene er blitt valgt er forklart i metodekapittelet.

4.1 Artikkel 1

Mathers and Brodie (2011) har gjennomført en case studie som fokuserer på stress nivået som dommere i idrett gjennomgår og på hvordan stress påvirker dømmingen og selvtilliten til dommerne i kamp. Studie har så utarbeidet et psykologisk ferdighets program som en dommer innen skotsk fotball har gjennomgått. Dommeren som gikk gjennom programmet var en kategori 1, elite dommer i skotsk fotball, med 15 års erfaring innenfor dømming. Intervensjonen som dommeren gjennomgikk hadde 5 steg; Education, assessment, mental skill learning, application of mental skills in context, og evaluation (Mathers & Brodie, 2011).

Education steget gikk ut på å gjøre dommeren oppmerksom på psykologisk ferdighetstrening og hvilke fordeler som han kunne dra nytte av ved å trene de (Mathers & Brodie, 2011).

Mathers and Brodie (2011) forteller at metoden de brukte for å gjøre dommeren oppmerksom på dette var ved å vise til tidligere case studier som hadde økt prestasjonene sine i høyt pressende situasjoner ved hjelp av mentale ferdigheter som visualisering, målsetting, positiv selvsnakk, og relaxation.

I assessment steget så forteller Mathers and Brodie (2011) at de fikk dommeren til å skissere kriteriene til dommere på deltakerens nivå og så lage en performance profile som skulle identifisere områdene som deltakeren ville endre atferden sin. De vurderte også dommerens prestasjoner før intervensjonen over en 3 ukers periode ved å se på dommerens egenvurdering, observering av dommeren av en sportspsykolog, og ved uavhengige kamprapporter fra SFA (Scottish Football Association) referee observers (Mathers & Brodie, 2011). Mathers and Brodie (2011) gjennomførte så et semi-strukturert intervju med dommeren for å kartlegge hans outcome goals, performance goals, og process goals.

Deltakerens outcome goals var å oppnå en høyere SFA referee performance score, og å øke antallet av kamper han dømmer på høyere nivå i europeisk fotball og landslagsfotball

(Mathers & Brodie, 2011). Deltakerens performance goals ble delt inn i 4 kategorier, physical, technical, interpersonal, og emotional. De fysiske målene til deltakeren handlet om å kunne holde følge med spillet konsekvent gjennom en hel kamp og å komme seg til kritiske posisjoner kjapt og uten problemer. De tekniske handlet om å være i de riktige posisjonene, å ta gode avgjørelser, og å kommunisere med assistent dommerne om han var usikker. Deltakerens process goals fokuserte på å utvikle de mentale ferdighetene visualisering, positiv selvsnakk, selvtillit og relaxation (Mathers & Brodie, 2011).

Neste steg, mental skill learning, handlet om å trene på de tidligere nevnte mentale ferdighetene som ble identifisert som viktige for dommeren (Mathers & Brodie, 2011). Dommeren brukte tid hver dag, og hvor enn det var mulig, på å trene på disse forskjellige mentale ferdighetene. Det var også et fokus å få trent på de i så realistiske sammenhenger som det var mulig (Mathers & Brodie, 2011).

I det fjerde steget, apply mental skills in context, så var oppgaven å bruke de psykologiske ferdighetene som han har trent på i kampsituasjoner (Mathers & Brodie, 2011). Før kampene han skulle dømme så bestemte dommeren hvilke performance goals han skulle fokusere på, og etter hver kamp så reflekterte han over og evaluerte seg selv i forhold til hvor godt han følte han fullførte oppgavene sine.

Til slutt i evaluation steget så ble hele intervensjonen evaluert basert på om dommeren oppnådde de forskjellige outcome goals som han hadde satt seg (Mathers & Brodie, 2011). Dette ble bedømt gjennom 3 forskjellige metoder; antall kamper som dommeren dømte på høyt nivå i før, gjennom og etter intervensjonen, analyse av dommerens intervju om hans tanker om intervensjonen, og et idrettspsykologisk evalueringsskjema (Mathers & Brodie, 2011; Partington & Orlick, 1987).

Resultatene fra denne intervensjonen viser at dommeren hadde en økning i antall kamper han dømte på høyt nivå, både i europeisk fotball og i internasjonal fotball (Mathers & Brodie, 2011). Dommeren fortalte også at han følte at det psykologiske ferdighetsprogrammet hadde en positiv effekt på selvtilliten hans, som igjen førte til at han følte at han kunne nå målene han hadde satt seg (outcome goals). Dommeren fortalte at han så på selvtillit som en stor del av dømming, og at han følte stor framgang på dette området. Gjennom resultatene fra det idrettspsykologiske evalueringsskjemaet kom også viktigheten av et godt forhold mellom

idrettspsykologen og dommeren fram. Dommeren nevnte tillit, ekspertise innenfor feltet og positivitet som nøkkelpunkt hos idrettspsykologen (Mathers & Brodie, 2011).

I diskusjonsdelen til Mathers and Brodie (2011) så nevner de at avgjørelser som det at idrettspsykologen var fleksibel i forhold til dommerens innspill på hvilke mentale ferdigheter som skulle trenes og hvordan de skulle trenes var viktig i forbindelse men å kunne endre atferd hos dommeren. På denne måten så ble intervensjonen ønsket og innlemmet i rutinen til dommeren i stedet for å fjerne eksisterende trening. Det ble også nevnt at på grunn av at intervensjonen var lagt opp slik at dommeren kunne bli selvstendig i å trene programmet på egenhånd så fortsatte dommeren med å trene på de psykologiske ferdighetene til og med etter intervensjonen var avsluttet (Mathers & Brodie, 2011).

4.2 Artikkel 2

Chien et al. (2014) gjennomførte en studie der studiets hensikt var å se på psykologisk ferdighetstrenings påvirkning på prestasjonen til dommere, og å se på effektene av psykologisk ferdighetstrening på dommernes psykologiske evner. Måten artikkelen definerer psykologisk ferdighetstrening på er: psykologisk trening som er organisert med et langsiktig fokus og på en streng måte, og som skal øke sportslig prestasjoner (Chien et al., 2014). artikkelen definerer så psykologiske evner slik: et sett med mentale metoder og evner som kan trenes for å øke prestasjoner og læring.

Forskningsobjektene i studie til Chien et al. (2014) var to volleyball dommere i Taiwan som dømte på et internasjonalt nivå. De skulle gjennomgå et psykologisk ferdighetstrenings program i 6 måneder. For å kunne måle effekten av det psykologiske ferdighetstrenings programmet så gjennomgikk de 3 tester, 1 pre test og 2 post tester, den ene rett etter 6 måneders perioden og den andre ble gjennomført etter den asiatiske volleyball turneringen (Chien et al., 2014). Testen som ble brukt var «the psychological skill training scale», og denne testen har 5 hovedpunkter den ser på; selvtillit, pressure process, education, motivasjon og konsentrasjon. Det ble brukt en skala fra 1-10 når de målte anxiety, confidence og konsentrasjon hos dommerne. Det ble også gjennomført intervjuer av begge dommerne etter hver turnering. I følge Chien et al. (2014) møtte forskeren med dommerne og forsøkte å skape gode relasjoner med begge to før intervensjonsperioden startet. Gjennom intervensjonen så fokuserte forskeren på metodene; motivasjon, education, pressure process, selvtillit og

konsentrasjon. Forskeren fokuserte også på å trene de psykologiske teknikkene som handler om kontroll over pusten, rational emotive therapy, selvsnakk, selvbevissthet og å stoppe negativ tenkning (Chien et al., 2014).

selvsnakk blir forklart som viktig i denne intervensjonen fordi hvordan dommerne snakker til seg selv vil påvirke dommerens anxiety kontroll og håndtering av press (Chien et al., 2014). det er derfor fokus på å få vekk negativt selvsnakk og å fremme positivt selvsnakk. Rational emotive therapy har også en påvirkning på anxiety, og handler om å fremme en positiv tankegang fremfor en negativ tankegang (Chien et al., 2014). Kontroll over pusten handler om å kunne trene opp pusteteknikken slik at når dommeren er i en stressende situasjon i kamp så vil effektene av press og anxiety ha minst mulig påvirkning på dommeren (Chien et al., 2014).

Resultatene fra testene og intervjuene av dommerne er presentert i flere tabeller i artikkelen til Chien et al. (2014). Resultatene fra alle tre psychological scale tests for den første dommeren viser til en økning innenfor alle områdene, det vil si education, konsentrasjon, pressure process og selvtillit, der den sistnevnte hadde høyest økning. Den andre dommeren hadde veldig like resultater der det også var økning i education, motivasjon, konsentrasjon og selvtillit. Forskjellen var at den andre dommeren hadde ikke noe signifikant endring i pressure process å vise til (Chien et al., 2014).

Det ble også gjort intervjuer etter hver kamp dommerne hadde dømt, her ble anxiety, konsentrasjon og selvtillit målt ved hjelp av en ordinal scale (Chien et al., 2014). Den første dommeren dømte 2 kamper på internasjonalt nivå og 3 på nasjonalt nivå gjennom denne perioden og kunne vise til høyere selvtillit nivåer, bedre konsentrasjons nivåer, og at anxiety nivåene ble lavere (Chien et al., 2014). Den andre dommeren dømte 3 kamper på internasjonalt nivå og 3 på nasjonalt nivå gjennom samme periode og kunne også vise til høyere nivåer i både selvtillit og konsentrasjon, og anxiety nivåene ble lavere for hver kamp som ble dømt.

Ut ifra disse resultatene så konkluderte Chien et al. (2014) med psykologisk ferdighetstrening vil hjelpe dommere med å redusere negativ tenkning, press og anxiety, og samtidig øke positiv tenkning, konsentrasjon og selvtillit.

4.3 Artikkel 3

I studiet til Mudian et al. (2021) var hensikten deres å se på effektene av å trene psykologiske ferdigheter og nivået av fitness på dommeres prestasjoner. De psykologiske ferdighetene som de fokuserte på var visualisering, relaxation, og en kombinasjon av begge under høye og lave fysiske forhold. Antall deltakere var 48 personer som hadde dommerlisens på provinsielt nivå. Måten Mudian et al. (2021) samlet inn dataene på var gjennom en pre- og en post test, men også gjennom behandling under hele studiet. Deltakerne som er med i studie var fotball dommere i fra West Java i Indonesia (Mudian et al., 2021).

Pre-testen som ble gjennomført var en vurdering av dommerens prestasjon i en kamp og en fysisk test for å sjekke om dommerens fitness nivå var høyt eller lavt (Mudian et al., 2021). Dommerne gikk gjennom det psykologiske ferdighetstrenings programmet 3 ganger i uka i totalt 21 uker. Deltakerne ble delt opp i 3 grupper der hver gruppe hadde et eget psykologisk ferdighetstrenings program. gruppe A fikk et relaxation-visualiserings kombinasjons psykologisk ferdighetsprogram, gruppe B fikk et relaxation psykologisk ferdighetstrening, og gruppe C fikk et visualisering psykologisk ferdighetstrenings program (Mudian et al., 2021). Post-testen ble gjennomført etter endt psykologisk ferdighetstrening og ble gjort på samme måte som pre-testen. Testene som ble brukt i pre og post testen var en standardisert FIFA-fitness test for dommere som består av en sprint test, en intervall test, og en standardisert FIFA assessment test som ser på prestasjonen til dommeren som leder en kamp.

Resultatene fra analysene på disse testene og de psykologiske ferdighetstrenings programmene ga mye positive resultater. I gruppe A som hadde et kombinert relaxation-visualisering psykologisk ferdighetstrenings program så ble det funnet en signifikant innflytelse på dommernes prestasjoner i kamp (Mudian et al., 2021). I gruppe B som hadde et relaxation psykologisk ferdighetstrenings program så ble det også funnet å ha innflytelse på dommernes prestasjoner i kamp. Relaxation programmet hjalp dommerne med å redusere anxiety og gi selvkontroll når dommerne føler seg anspent (Mudian et al., 2021). For gruppe C som hadde et visualiserings psykologisk ferdighetstrenings program så fant forskerne også at denne hadde en innflytelse på dommernes prestasjoner.

Som nevnt så skulle studie også se på forholdet mellom psykologisk ferdighetstrening og fitness nivået til dommerne. Her ble det også gjort et funn på at det er et forhold mellom de to (Mudian et al., 2021). Det ble funnet en større effekt hos dommere som har et høyt nivå av

fitness enn hos dommere med et lavt nivå. Selv om effekten var større så var det en positiv effekt på prestasjonene til alle dommerne som gjennomgikk de psykologiske ferdighetsprogrammene (Mudian et al., 2021). Dommerne med lave fitness nivåer viste at de fortsatt hadde god kontroll og beholdt seg rolige i stressende situasjoner i kamper. Dette beviste for Mudian et al. (2021) at om dommere har et høyt nivå og stabilitet i det psykologiske så vil de kunne håndtere situasjonene som utspiller seg i kamper, selv om fitness nivået er lavt.

4.4 Artikkel 4

Nazarudin et al. (2014) har publisert en studie der de forsket på rugby sevens dommere fra Malaysia med intensjoner om å få svar på 3 forskjellige spørsmål de satt seg. Det første spørsmålet var å finne ut hvor de malaysiske rugby sevens dommernes nivå er i psykologiske ferdigheter og prestasjoner. Det andre spørsmålet de hadde var å finne forskjeller i nivåene på psykologiske ferdigheter og prestasjonene til de malaysiske rugby sevens dommerne i forhold til hvor mye erfaring de har og hvor gamle de er. Det siste spørsmålet de hadde var å identifisere om det var et forhold mellom hvordan dommerne presterte og de psykologiske ferdighetene som dommerne i rugby sevens i Malaysia hadde (Nazarudin et al., 2014).

Deltakerne i studie var 132 mannlige dommere innenfor den malaysiske rugby unionen (Nazarudin et al., 2014). Av deltakerne var det jevn representasjon av dommere i fra under 30 år og opp til over 40 år, samtidig som det var en jevn representasjon av forskjellige lengde med dommererfaring hos dommerne der de laveste var fra 1-5 år og det høyeste var mer enn 15 (Nazarudin et al., 2014).

For å teste de psykologiske ferdighetene til dommerne så brukte Nazarudin et al. (2014) en versjon av spørreskjemaet Psychological Skills Inventory for Sports som var modifisert til å brukes for rugby dommere, spørreskjemaet som ble brukt var PSIS R5 Model Ref. Nazarudin et al. (2014) fjernet spørsmålene i spørreskjemaet som omhandler team emphasis skill ettersom deres syn på dommeren var at han er individuell, og de involverte ikke assistent dommere. Så det som dommerne ble undersøkt for i spørreskjemaet var konsentrasjon, mental forberedelse, anxiety kontroll, selvtillit, og motivasjon (Nazarudin et al., 2014).

For å teste dommernes prestasjoner i kamp så ble det tatt i bruk IRB (International Rugby Board) Referee Sevens Performance Evaluation Form (Nazarudin et al., 2014). Dette skjemaet tok for seg dommernes evner til å kontrollere, bruke reglene riktig, posisjonere seg og kommunisere i kampsituasjoner. Disse testene måtte gjennomføres i ekte kamper. Alle dommerne gjennomgikk spørreskjemaene dagen før de hadde en turnering de skulle dømme i, også ble de evaluert av kvalifiserte ARFU (Asian Rugby Football Union) rugby dommer trenere på den første dagen av turneringen etter dommernes første kamper (Nazarudin et al., 2014).

Resultatene til Nazarudin et al. (2014) fra spørreskjemaet om psykologiske ferdigheter viser oss at nivåene på de psykologiske ferdighetene blant alle dommerne var middels innenfor alle kategoriene; motivasjon, selvtillit, anxiety kontroll, mental forberedelse, og konsentrasjon. Resultatene viste også at det ikke var noen signifikant forskjell på de psykologiske ferdighetene og alderen til dommerne. Det kom derimot frem at det var en signifikant forskjell på alle de psykologiske ferdighetene som ble testet hos dommerne, basert på hvor mange års erfaring de hadde som dommer (Nazarudin et al., 2014). Denne forskjellen kommer også ekstra godt fram av det faktum at dommerne med mest erfaring (15+ år) hadde høyest psykologisk ferdighetsscore, dommerne med 11-15 års erfaring hadde nest høyest, dommerne med 6-10 års erfaring hadde tredje høyest, og dommerne med 1-5 års erfaring hadde minst score av alle gruppene.

Når det kommer til resultatene på prestasjonene så viste det seg også her at prestasjonene blant alle dommerne endte på en middels innenfor alle områdene; anvendelse av regler, posisjonering, kommunikasjon, og kontroll (Nazarudin et al., 2014). Når Nazarudin et al. (2014) så på korrelasjonen mellom dommernes prestasjoner og resultatene på de psykologiske ferdighetene deres så fant de en sterk sammenheng mellom de psykologiske ferdighetene; motivasjon, selvtillit, anxiety kontroll, konsentrasjon, og dommernes prestasjoner. De var også en moderat sammenheng mellom mental forberedelse og dommernes prestasjoner. Alle korrelasjonene var signifikante, og hadde positiv effekt (Nazarudin et al., 2014).

4.5 Artikkel 5

Samuel (2015) har publisert en artikkel der han laget et psykologisk forberedelsesramme for idrettsdommere. Denne psykologiske forberedelsesrammen han laga er basert på en modell

psykologisk ferdighetstrening som en del av det, og fikk 8 dommere til å anvende det i rutinene sine i totalt 3 sesonger (Samuel, 2015; Vealey, 2007). Den psykologiske forberedelsesrammen til Samuel (2015) følger 5 steg; allocation of a match and a referee crew, evaluation of match demands, motivational decisions, planning, og mental simulation. Samuel (2015) forklarer at selv om det er 5 steg så kan rekkefølgen eller tiden brukt på hvert steg endre seg.

I det første steget, allocation of a match and a referee crew (1), så skal dommerne skal sette seg performance goals for sesongen, de skal finne de indre motivene sine og identiteten sin i hvorfor de er en idrettsdommer, også er det meningen å få dommerne til å holde fokus slik at de ikke blir for opphengt i å dømme store å viktige kamper (goal oriented) (Samuel, 2015). Steg 2, evaluation of match demands (2), handler om å få dommerne fokusert på ferdighetene sine når de dømmer en kamp, i stedet for å være fokusert på hvordan kampen gikk. Dommerne skal også lære å kartlegge kravene i kampene de skal dømme. Dommerne kan også hjelpes til å utvikle self-efficacy i dette steget (Samuel, 2015).

Det tredje steget, motivational decision (3), har som mål å etablere prestasjonsmotivasjon ved å konfrontere dommernes indre konflikter og bekymringer dommerne har ovenfor sine egne kvaliteter for kampene som de skal dømme. Dommerne blir oppfordret til å være forberedt på valg som de kan ende opp med å ta i kamper før de står i situasjonen i en kamp (Samuel, 2015). Dette er for å unngå å bli mentalt utfordret i øyeblikk der dommeren må ta vanskelige valg. Det kreves også at dommerne utvikler selvbevissthet gjennom å reflektere over og analysere valg de tar i kamper, dette med hensikt om at dommeren skal kunne unngå å ikke ta valg i en kamp fordi situasjonen er stressende eller kritisk for kampen.

I steg 4, planning (4), så er hensikten at dommerne skal komme til kamp, klar for kamp. Dette betyr at de må ha en plan for de forskjellige aspektene av dømmingen sin, det mentale, fysiologiske, taktiske og tekniske (Samuel, 2015). Det fysiologiske handler om være i riktig nivå for arousal og årvåkenhet når dommerne skal dømme kamp. Dette innebærer å lære seg teknikker for arousal regulering. Den tekniske delen handler om å forberede alt utstyr til kamp, planlegging av hvordan ta i bruk reglene, posisjonering, beslutningstaking, kommunikasjon med andre som er direkte involvert i kampen (Samuel, 2015). Også å øve mentalt på krevende kampsituasjoner. Det taktiske går ut på å at dommeren har forkunnskaper på lagene som dommeren skal dømme slik at han kan forutse hvilke situasjoner som kan

oppstå. Dommerne skal også planlegge på forhånd sammen med assistentene sine hvordan de skal hjelpe til i kampsituasjoner. Den mentale delen går ut på å få dommerne til å unngå å miste konsentrasjon, ta dårlige valg eller generelt ikke klare å prestere bra. Dette innebærer å bruke mental simulering, selvkontroll, effektivt oppmerksomhets fokus, håndtere stress, og selvsnakk (Samuel, 2015).

Det siste steget, mental simulation (5), handler om å gå gjennom og å simulere prestasjonene deres ukentlig, spesielt før kamper (Samuel, 2015). Det ble også brukt et video basert verktøy som var laga for å hjelpe dommere i å forbedre ferdighetene sine når det kom til å ta valg i kamp, der de fikk feedback på hva de valgte (Samuel, 2015).

Etter 3 sesonger av å bruke den psykologiske forberedelsesrammen til Samuel (2015) så viste alle 8 dommerne progresjon. 3 av dommerne viste lokal progresjon gjennom økning av antall kamper de fikk dømme. De 5 andre dommerne viste progresjon på et høyere nivå, 3 av dem fikk internasjonale FIFA akkrediteringer. De to andre fikk forfremmelser, den ene i form av dømme i en høyere divisjon, og den andre i form av å bli forfremmet til den høyeste kategorien i UEFA (Samuel, 2015).

4.0 Diskusjon

Her vil hver artikkel som er presentert i resultat kapittelet bli drøftet og sammenlignet sammen med teorien fra teori kapittelet.

5.1 Artikkel 1

Det psykologiske ferdighetstreningens programmet som Mathers and Brodie (2011) presenterte i artikkelen sin, som dommeren gjennomgikk, samsvarer godt med hvordan teorien til Weinberg and Gould (2019) forklarer oss om hvordan psykologiske ferdighetstreningens program fungerer. Vi ser at PFT programmet til Mathers and Brodie (2011) har en education fase, hvor dommeren ble forklart PFT ville hjelpe han til å bli bedre. De fikk så dommeren til å komme fram til de psykologiske ferdighetene han ville trene, ut ifra hans egne behov og evner ved å analysere prestasjonene hans, gjennomføre et intervju og å få dommeren selv til å skissere sine mål. Dette samsvarer godt med aquisition fasen (Weinberg & Gould, 2019).

I det neste steget i PFT programmet til Mathers and Brodie (2011) så lærte dommeren å trene på de psykologiske ferdighetene, dette med størst mulig relevans mot realistiske situasjoner. Dette er også innenfor aquisition fasen samtidig som det begynner å gå over i practice fasen (Weinberg & Gould, 2019). Det at PFT programmet som Mathers and Brodie (2011) brukte var fokusert på å få treningssituasjonene så realistiske som mulig vil gi en økt effekt av treningen ifølge Maynard et al. (1995). Det neste steget til Mathers and Brodie (2011) fokuserer så dommeren på å integrere de teknikkene, for de ulike psykologiske ferdighetene han har trent på, inn i kampsituasjoner. Her er vi nå inni i practice fasen (Weinberg & Gould, 2019).

Vi ser også at Mathers and Brodie (2011) oppnådde hovedmålet ved et PFT program ved at dommeren fortsatte å trene på de psykologiske ferdighetene selv etter intervensjonen var ferdig (Weinberg & Gould, 2019). Dette er viktig ettersom dommeren fortsetter å trene på de psykologiske ferdighetene så vil han kunne utvikle seg, kontinuerlig, på egenhånd til å bli en bedre dommer.

De psykologiske ferdighetene som dommeren valgte å trene på; visualisering, selvsnakk, selvtillit, og relaxation (Mathers & Brodie, 2011). Alle disse er nevnt i teorien fra Weinberg and Gould (2019) som viktige psykologiske ferdigheter som vil bidra til at dommeren vil øke

prestasjonene sine. Vi ser at de psykologiske ferdighetene som dommeren har trent på er relevante for PFT program. Dommeren ønsket også å fysisk kunne holde følge med spillet, være i riktige posisjoner og kommunisere godt med assistent dommere (Mathers & Brodie, 2011). Dette kan settes under performance skills og team skills fra modellen til Vealey (2007).

Dommeren nevnte også at idrettspsykologen hadde gode kunnskaper på feltet som dommeren jobbet innenfor og at det var etablert god tillit mellom dem (Mathers & Brodie, 2011).

Teorien forklarer oss at for å øke effektiviteten av et PFT program så er det viktig at idrettspsykologen har et godt forhold med deltakeren i PFT programmet og at idrettspsykologen har ferdigheter som passer med deltakerens behov (Andersen & Speed, 2013; Weinberg & Gould, 2019).

Alt som er nevnt viser oss at PFT programmet til Mathers and Brodie (2011) er helt i henhold til hvordan det skal være i forhold til teorien, og det reflekteres i resultatene til studie. Studie forklarer at dommeren følte han fikk en positiv effekt av PFT programmet, spesielt kjente dommeren på stor fremgang på selvtilliten hans (Mathers & Brodie, 2011). På grunn av at studie ikke gjennomførte noen tester på dommerens psykologiske ferdigheter eller prestasjoner før og etter studie, så kan en ikke konkludere med bevis på at dommeren ble bedre i de områdene. Dette er en stor svakhet i artikkelen. Man kan derimot se at dommeren har hatt stor progresjon fra før PFT intervensjonen til etter når det kommer til antall kamper dømt på høyt nivå, og at dommeren etter ble tildelt kamper på høyt internasjonalt nivå etter påbegynt intervensjon, noe som han ikke hadde før. Dette er en godt erfaren dommer med allerede 15 års erfaring med dømming fra før, ut ifra dette kan denne progresjonen antas å være påvirket av intervensjonen.

5.2 Artikkel 2

I artikkelen til Chien et al. (2014) så forklarer de ikke hvordan det psykologiske ferdighetstrenings programmet fungerer, men de tok flere tester av psykologiske ferdigheter før og etter intervensjonen i tillegg til intervjuer av dommerne. Det blir derimot forklart at fokuset i intervensjonen var å trene kontroll over pust, rational emotive therapy, selvsnakk, selvbevissthet og å stoppe negativ tenkning, alle disse hadde som mål å gi dommeren bedre anxiety kontroll og håndtering av press (Chien et al., 2014). Det ble også forklart at forskeren

følget metodene for education, motivasjon, selvtillit og konsentrasjon. Alle disse ferdighetene psykologiske ferdighetene samsvarer med teorien ved PFT om hvilke ferdigheter som kan trenes og som vil gi en positiv effekt på prestasjon (Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2019).

Testene som dommerne gikk gjennom i studie viste til positive resultater og fremgang for begge dommerne i de psykologiske ferdighetene; konsentrasjon, pressure process, selvtillit, motivasjon, og anxiety (Chien et al., 2014). Studie forklarte ingenting om hvordan det gikk for dommerne i kampene de dømte, men det forklarte at dommerne vil kunne øke sine psykologiske ferdigheter signifikant ved å gjennomgå et PFT-program (Chien et al., 2014). En av svakhetene i denne artikkelen i forhold problemstillinger er nettopp at de ikke tester dommernes prestasjonsutvikling fra før og etter gjennomgått PFT-program. Det denne artikkelen bidrar med er at psykologiske ferdigheter kan absolutt trenes opp for dommere, og gi dem en økt følelse av velvære og selvtillit og håndtering av presset i kamper. Alle disse ferdighetene blir vi fortalt av Weinberg and Gould (2019) at bidrar til å øke prestasjoner hos en utøver, som i dette tilfelle er dommeren.

5.3 Artikkel 3

Studiet til Mudian et al. (2021) forklarer heller ikke noe i dybden på hvordan de psykologiske ferdighetsprogrammene deres ble gjennomgått, men de forklarer hvilke psykologiske ferdigheter de trente på. De psykologiske ferdighetene som ble trent var visualisering, relaxation og en kombinasjon av begge som igjen var kombinert med fysisk trening. Disse ferdighetene blir beskrevet som viktige av Weinberg and Gould (2019) for å oppnå bedre personlig velvære og prestasjoner.

I testene som Mudian et al. (2021) gjennomførte så ser vi at alle 3 formene for PFT som ble gjennomført resulterte i bedre prestasjoner hos dommerne. Studie fant også ut at både godt og dårlig trente dommere hadde bedre prestasjoner etter PFT programmet. Dette beviser at selv dommere på lavere nivå som kanskje ikke er i like god fysisk form vil kunne dra nytte av psykologisk ferdighetstrening, men samtidig at med en bedre fysisk form så vil PFT ha enda større utbytte.

Det vi ikke vet er hva slags forhold som disse dommerne hadde med personen som ledet dem gjennom PFT programmet, og det om forholdet var bra eller dårlig kan ha påvirkning på hvor

effektivt programmet var for hver eneste dommer. Vi vet heller ikke om dommerne ble forklart hvorfor og hvordan PFT programmet ville hjelpe dem med dømmingen deres, noe som også kan forhindre en mer effektiv progresjon i følge Andersen and Speed (2013); (Weinberg & Gould, 2019).

5.4 Artikkel 4

I studiet til (Nazarudin et al., 2014) så ser vi at det tester dommernes psykologiske ferdigheter og prestasjoner før gjennomgått turnering samtidig som de ble analysert i turneringen, dette gir oss en god indikasjon på nivået av prestasjonene sammenlignet med deres psykologiske ferdigheter. De psykologiske ferdighetene som dommerne ble testet for er alle relevante for et psykologisk ferdighetstreningsprogram og er nevnt som viktige for å forbedre prestasjoner og velvære ifra teorien fra Weinberg and Gould (2019).

De interessante funnene fra studie til Nazarudin et al. (2014) er at de fant en signifikant forskjell i nivået på de psykologiske ferdighetene i forhold til hvor mye erfaring dommerne hadde. De fant også en korrelasjon mellom presentasjon og nivå av psykologiske ferdigheter, der dommere med høyere psykologiske ferdigheter scoret høyere på prestasjonstestene (Nazarudin et al., 2014). Det vil si at dommerne med lengre erfaring hadde høyere nivå på psykologiske ferdigheter og presterte bedre i å lede kamper enn det dommere med lavere erfaring og lavere nivå på psykologiske ferdigheter gjorde. Dette gir oss igjen en indikasjon på at de psykologiske ferdighetene kan være sentrale for å prestere bedre, og at et PFT-program kan vær løsningen for å øke dommeres prestasjoner.

5.5 Artikkel 5

Vi ser at studiet til Samuel (2015) presenterer en psykologisk forberedelsesramme til dommere som er basert på en modell for psykologisk ferdighetstrening. Det gjør at dette studie kan gi relevante svar til problemstillingen. I de forskjellige stegene så ser vi at psykologiske ferdigheter som; mål setting, selvbevissthet, arousal regulering, selvsnakk, og oppmerksomhets fokusering. Alle disse er nevnt av (Vealey, 2007); Weinberg and Gould (2019) som viktige psykologiske ferdigheter å trene for å øke prestasjoner.

Ettersom den psykologiske forberedelsesrammen til Samuel (2015) tar utgangspunkt i modellen til Vealey (2007) som også er en av modellene som teorien i denne oppgaven tar

utgangspunkt i for psykologisk ferdighetstrening, så ser vi at den klart inneholder flere relevante deler til et PFT-program.

Det virker som at programmet ble gjennomført i sesong og ikke utenfor sesong, noe som kan hindre det i å oppnå høyest mulig effektivitet. Til tross for dette så viser studiet til positive resultater i form av forfremmelser og antall kamper dømt for dommerne. Studie gjorde heller ingen tester som kunne gitt faste bevis på at de psykologiske ferdighetene og prestasjonene ble bedre. Det vi ser er at studie kan gi en indikasjon på at dommerne hadde fremgang i dømningen sin etter å ha implementert den psykologiske forberedelsesrammen til Samuel (2015), som inneholder trening av psykologiske ferdigheter, i alle deler av dommeryrket deres.

5.0 Oppsummering

Hovedmålet med dette litteraturstudie var å se på psykologisk ferdighetstrening og hvilken effekt det kan ha på dommere. Alle studiene som er blitt belyst i denne oppgaven gir oss en indikasjon på at PFT kan være med på å både øke dommeres prestasjoner i å lede kamper. Vi ser også gjennom studie til Chien et al. (2014) at en annen effekt psykologisk ferdighetstrening kan gi dommerne er en større følelse av velvære. I artikkelen til Nazarudin et al. (2014) ser vi at de dommerne som presterte best hadde høyest nivå på psykologiske ferdigheter, og at da dommerne som hadde lavere prestasjoner hadde også lavere nivå på de psykologiske ferdighetene. Vi ser videre i studie til Mudian et al. (2021) at alle gruppene, som gjennomgikk PFT programmene viste et høyere nivå av psykologiske ferdigheter etter endt PFT program. både dårlige og godt trente dommere viste positive resultater, der sistnevnte hadde høyest progresjon. I studiene til Mathers and Brodie (2011); (Samuel, 2015) så gjør de ingen tester på deltakerne i studie, men ved å se på hva dommerne har oppnådd før, under, og etter bruk av PFT så ser vi at alle dommerne hadde hatt progresjon i flere forskjellige former. Det gir oss som sagt en indikasjon på at det kan vær effektene fra psykologisk ferdighetstrening som har bidratt til det. Det kan også være en naturlig progresjon over tid for dommerne, men ettersom alle 9 kunne vise til progresjon så vil det være veldig tilfeldig.

Det ville vært interessant om en studie i fremtiden kunne gjennomgått en intervensjon, utenfor sesong, med et PFT program med dommere der de testet dommernes psykologiske ferdigheter før, under og etter intervensjonen, men også etter endt sesong. De burde også evaluere dommernes prestasjoner i kamp før intervensjonen, under sesongen og etter sesongen for å kunne se etter korrelasjoner. Statistikker kan også trekkes inn og er alltid tilgjengelig og relevante.

6.0 Litteraturliste

- Andersen, M., & Speed, H. (2013). Therapeutic relationships in applied sport psychology. In S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 3-11). NY: Routledge.
- Brown, D., & Fletcher, D. (2016). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 45, 1-23.
- Chien, H.-W., Hsu, Y.-L., Ting, Y.-S., & Wu, C.-T. (2014). LEISURE BEHAVIOR IN SPORTS TRAINING ON PSYCHOLOGICAL SKILL AND REFEREEING PERFORMANCE. *International Journal of Organizational Innovation*, 6(3).
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. F. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- LeUnes, A., & Nation, J. (2002). *Sport Psychology* (3rd ed.). CA: Wadsworth.
- Mathers, J. F., & Brodie, K. (2011). Elite refereeing in professional soccer: A case study of mental skills support. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(3), 171-182.
- Maynard, I. W., Smith, M. J., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 428-446.
- Mudian, D., Asmawi, M., Rihatno, T., Lanos, M. E. C., Elisyah, V., & Aji, T. (2021). Trend Improving Soccer Professional Referees Performance in West Java Using Psychological Skill Training and Physical Fitness. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 595-601.
- Nazarudin, M. N., Noordin, H., Suppiah, P. K., Abdullah, M. R., Omar Fauzee, M. S., & Abdullah, N. M. (2014). Psychological skills assessment and referee rugby sevens performance. *Jurnal Pemikir Pendidikan (Journal for Educational Thinkers)*, 5, 165-184.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987). The sport psychology consultant evaluation form. *The Sport Psychologist*, 1(4), 309-317.
- Ravizza, K. (2001). Reflections and insights from the field of performance enhancement consulting. In G. Tenenbaum (Ed.), *Reflections and experiences in sport and exercise psychology* (pp. 197-215). WV: Fitness Information Technology.
- Samuel, R. D. (2015). A Psychological Preparation Framework for Elite Soccer Referees: A Practitioner's Perspective. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), 170-187. <https://doi.org/10.1080/21520704.2015.1065938>
- Seabourne, T. G., Weinberg, R. S., Jackson, A., & Suinn, R. M. (1985). Effect of individualized, nonindividualized, and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 40-50.
- Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I., & Hutchings, N. (2008). A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The Sport Psychologist*, 22, 38-53.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3 ed., pp. 287-309). NY: Wiley.
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.