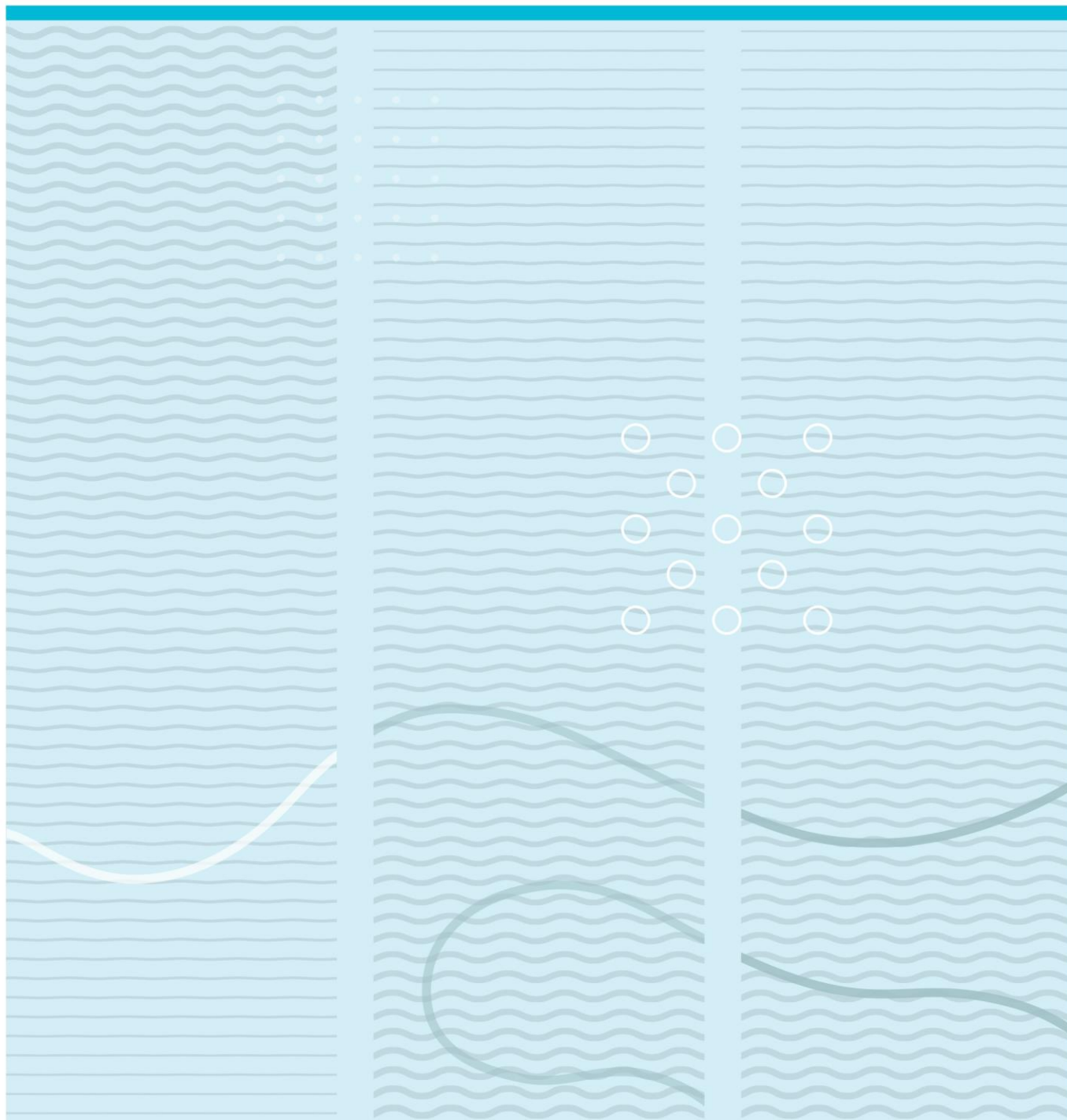


Ørjan Alendal Kallevik

Mental tøffhet i fotball

En kvalitativ undersøkelse av fenomenet mental tøffhet hos toppfotballspillere.



Høgskolen i Sørøst-Norge
Fakultet for Allmennvitenskapelige fag
Institutt for Idretts- og friluftslivsfag
Postboks 235
3603-Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2016 Ørjan Alendal Kallevik

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Hensikten med min masteravhandling er å belyse fenomenet mental tøffhet i en fotballspesifikk kontekst. Oppgaven har forsøkt å øke forståelsen av mental tøffhet gjennom en kartlegging av egenskaper relatert til den mentalt tøffe fotballspilleren, og identifisering av faktorer som kan bidra til utvikling av kvaliteten. Oppgaven har tatt utgangspunkt i følgende problemstilling: *Hvordan forstår et utvalg toppfotballspillere mental tøffhet, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten?*

Oppgavens problemstilling er besvart i lys av Jones et al. (2002; 2007) sitt rammeverk av mental tøffhet. Oppgavens teoretiske grunnlag kan vise til et utvalg egenskaper under kontekstene trening, kamp og livsstil fra et idrettsgenerelt ståsted.

Seks kvalitative intervju og påfølgende analyseprosess er benyttet for å besvare oppgavens problemstilling. Studiens informanter var alle toppfotballspillere med erfaring fra den norske Tippeligaen eller høyere. Samtlige av informantene hadde aldersbestemte- og/eller A-landskamper.

Min studie viser til at toppfotballspillernes forståelse av mental tøffhet i stor grad samsvarer med tidligere idretts generell forskning. Studiens funn indikerer at egenskaper presentert i tidligere nevnt rammeverk også i stor grad vurderes som gjeldende i fotball. Informantene i studien opplevde mental tøffhet som nyttig for å håndtere både medgang og motgang og viste til blant annet egenskapene fokus, tro på seg selv, evnen til å presse seg selv og håndtere press som viktige til de ulike stedsspesifikke kontekstene.

I et utviklingsperspektiv trakk studiens informanter frem et utvalg faktorer hvor samtlige samsvarte med tidligere forskning. Studiens funn viser til at påvirkning gjennom mental trening, ulike typer erfaring, påvirkning av individer i utøverens nettverk og treningsmiljøet kan alle bidra til utvikling av den mentalt tøffe fotballspilleren.

Nøkkelord: Mental tøffhet, toppfotball, fotballprestasjon, idrettspsykologi.

Forord

Det å skrive en masteravhandling har vært en lærerik og spennende erfaring. Etter ett år med planlegging, lesing, datainnsamling, skriving og drøfting er det nesten litt vemodig å nå si seg ferdig. Jeg kunne sikkert holdt på et år til, men har lært meg at ting også kan være ”godt nok”. Jeg er stolt over å kunne si meg ferdig med min egen masteravhandling - et symbol på mine seks år med høyere utdanning.

Jeg vil benytte anledningen til å takke min veileder Frode Telseth for gode og konstruktive tilbakemeldinger. Takk for din tålmodighet og alle faglige og mindre faglige diskusjoner – *uavhengig av utfordring er det alltid ledig i krysset*. Takk for et godt samarbeid.

Jeg vil også takke studiens seks informanter. Jeg skulle gjerne nevnt dere med navn, men dere vet selv hvem dere er. Takk for at dere tok dere tid og slapp meg inn i deres forståelse, tanker og refleksjoner i en ellers hektisk hverdag. Forskningsprosjektet ville ikke latt seg gjennomføre uten dere.

En takk fortjener også du, Eskil Skjeldal. Takk for korrekturlesning og innspill til alle døgnets tider. Takk for din tid og din kompetanse. Den har vært gull verdt.

Skien, 16/5-16

Ørjan Alendal Kallevik

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Forord	2
1.0 Introduksjon	5
1.1 Bakgrunn for prosjektet	5
1.2 Mental tøffhet.....	7
1.3 Problemområdet	7
1.4 Oppgavens problemstilling og videre gang.....	9
2.0 Mental tøffhet.....	10
2.1 Begrepsavklaring	10
2.2 Egenskaper hos den mentalt tøffe utøveren.....	13
2.3 Mental tøffhet i fotball	15
2.4 Jones et al. (2007) sitt rammeverk av mental tøffhet	17
2.4.1. Attitude / mindset.....	18
2.4.2. Training.....	19
2.4.3. Competition	21
2.4.4. Post-competition	23
2.5 Utvikling av mental tøffhet	24
2.5.1 Genetikk.....	25
2.5.2 Mental ferdighetstrening	25
2.5.3 Miljø.....	25
2.6 Teoretisk grunnlag og oppgavens problemstilling.....	27
3.0 Metode	29
3.1 Kvalitativ metode	29
3.2 Kvalitativt intervju.....	30
3.2.1 Intervjuguide	31
3.3 Studiens utvalg	32
3.4 Arbeidsprosess og gjennomføring	34
3.5 Analyse	35
3.6 Kritisk blikk på egen metode	36
4.0 Resultat og diskusjon	38
4.1 Mental tøffhet – begrepsavklaring	39
4.1.1 Idretts generell grunnbase med idrettsspesifikke forskjeller	41

4.1.2 Challenging and demanding situations.....	43
4.2 Den mentalt tøffe fotballspilleren	43
4.2.1 Håndtere motgang.....	44
4.2.2 Håndtere medgang.....	47
4.3 Mental tøffhet i treningssammenheng.....	50
4.4 Mental tøffhet i kampsituasjon.....	54
4.4.1 Kamper mot antatt bedre lag	59
4.4.2 Kamper mot antatt svakere lag	61
4.4.3 Håndtere seier	62
4.4.4 Håndtere nederlag.....	63
4.5 Mental tøffhet og livsstil.....	65
4.6 Mental tøffhet i et utviklingsperspektiv.....	68
4.6.1 Mental trening.....	69
4.6.2 Erfaringspåvirkning.....	71
4.6.3 Individspåvirkning.....	72
4.6.4 Treningsmiljø.....	75
5.0 Avslutning	78
6.0 Litteraturliste	81
Vedlegg I.....	88
Vedlegg II	89
Vedlegg III.....	93

1.0 Introduksjon

1.1 Bakgrunn for prosjektet

På verdensbasis er det i dag om lag 265 millioner som regelmessig spiller fotball (Haugaasen & Jordet, 2012). Ifølge Haugaasen og Jordet (2012) spiller kun 0.04% av disse i en profesjonell liga. Det betyr at konkurransen om å få spille i de største ligaene er relativt stor (Gucciardi, Gordon, Dimmock & Mallett, 2009a). Et resultat av den tøffe konkurransen er økte krav for å nå - og videre prestere på toppnivå. Som toppidrettsutøver forventes det at man daglig skal prestere på et høyt nivå samtidig som man blir utsatt for svært krevende forhold (Jones, Hanton & Connaughton, 2007). Skal man lykkes både å nå og videre prestere på øverste nivå, må man besitte gode ferdigheter, både teknisk, taktisk og fysisk (Haugaasen & Jordet, 2012).

På elitenivå hevder Gucciardi, Gordon & Dimmock (2008) at toppspillernes tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter er relativt like. Konsekvensen av dette er at spillere som besitter mentale ferdigheter, gjerne forstått som ”mental tøffhet”, kan ha en fordel knyttet til prestasjon (Gucciardi et al., 2009a). Forskere har basert på økende oppmerksomhet, bevissthet og forståelse av psykologiske faktorer som påvirker prestasjonen anerkjent at fysisk talent alene ikke lenger garanterer suksess (Jones, Hanton & Connaughton, 2002; Bull, Shambrook, James & Brooks, 2005; Gucciardi et al., 2008). Flere topp internasjonale utøvere og trenere har hevdet at minst 50% av deres gode prestasjoner har skyldtes mentale eller psykologiske faktorer (Loehr, 1986). Enkelte beskriver prosentandelen så høy som 70-90% (Loehr, 1986). Basert på Loehr presiserer Krane & Williams (2006) at desto høyere ferdighetsnivå man besitter, desto viktigere vil det mentale aspektet være.

Ett av Norges største fotballtalent på tidlig 2000-tall, Torstein Andersen Aase¹, måtte se seg nødt til å legge opp som fotballspiller i en alder av 20 år på bakgrunn av opplevd prestasjonsangst. Andersen Aase, som var som tenåring aktuell for den italienske storklubben Juventus, mistet gleden, opplevde søvnproblemer, angstanfall og et alt for høyt spenningsnivå som gjorde fotballhverdagen umulig (Ramm, 2014;

¹ Andersen Aase mottok i 2006 Fotballforbundets Kniksen-diplom som Norges største fotballtalent mellom 14 og 20 år (Ramm, 2014).

Saltbones, 2015). Eksemplene er flere og senest i fjor la 20 år gamle Jon Hodnemyr skoene på hylla etter å ha hjulpet IK Start å holde plassen i Tippeligaen. Han opplevde prestasjonsangsten som for stor og valgte da å gi seg i det drømmen om å bli toppfotballspiller var i ferd med å bli realitet (Sande, 2016; Baardsen, 2016).

Hverdagen som toppfotballspiller kan være både tøff og brutal. En av Hodnemyrs lagkamerater forteller: *”Det er et stort press som kan overskygge grunnen til at man i utgangspunktet elsket sporten. Man må være hardhudet og sterk mentalt for å takle det”* (Baardsen, 2016). Tidligere utviklingsjef i Norges Fotballforbund, nå sportssjef i Rosenborg Ballklubb, Stig Inge Bjørnebye, anerkjenner problemet og ønsker å endre trenerutdannelsen i Norge for å bedre den mentale biten: *”Mental trening og forståelsen av mental kapasitet som en ferdighet i fotball, er sterkt undervurdert og har vært det lenge”* (Ramm, 2014).

Årets Premier League sesong har vært en underlig sesong i manges øyne. Leicester City har blitt seriemestere foran ressurssterke storklubber som Manchester City, Manchester United, Liverpool FC og Chelsea FC. For kun to år siden spilte Leicester på nivå 2 i England og har i år blitt seriemestere med god margin foran nevnte rivaler. Hvordan kan det ha seg at Leicester City kan være mer suksessrik, sammenlignet med toppklubber som Manchester City og Chelsea FC - lag med større stjerner, flere stjerner og betraktelig større ressurser?

Det at favoritten ikke alltid vinner er i mine øyne noe av det som gjør fotball så spennende. Regelmessig hører man om spillere med ekstremt talent eller fysiske forutsetninger som når øverste nivå, men hvor prestasjonen uteblir. Man klarer ikke å leve opp til forventningene man står ovenfor. Samtidig har man spillere med dårligere forutsetninger som faktisk lykkes på det øverste nivået (Gucciardi et al., 2008). Basert på eksemplene med Andersen Aase, Hodnemyr og Leicester City kan det se ut som det eksisterer et annet element enn talent og gode ferdigheter til grunn for suksess og prestasjon. Mental tøffhet kan være et element i denne sammenhengen.

1.2 Mental tøffhet

Dersom man gjennomfører et søk på begrepet ”Mental Toughness” på databasen Google Scholar vil man få om lag 73 400 treff. Det viser en akademisk interesse for fenomenet. Til tross for antall treff kan man se på fagfeltet som begrenset sammenlignet med andre idrettspsykologiske begrep (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009b).²

Mental tøffhet er et relativt nytt og voksende fenomen innen idrettspsykologisk forskning. Thelwell, Weston & Greenless (2005) finner det urovekkende at så lite vitenskapelig oppmerksomhet er gitt til fenomenet ettersom Gould allerede i 1987 uttrykte viktigheten av kvaliteten i idrettssammenheng (Crust, 2007).³ Som en konsekvens av lite vitenskapelig oppmerksomhet er at begrepet er blitt et av de mest benyttede, men minst forståtte innen idrettspsykologi (Jones et al., 2002). Det er sjeldent at et fenomen som blir vurdert som så viktig får så lite empirisk oppmerksomhet (Gucciardi et al., 2008).

Mental tøffhet er et såkalt ”paraplybegrep” benyttet av trenere, utøvere og media til å beskrive overlegne mentale egenskaper hos utøvere som utmerker seg både på trening og i konkurranse, mens andre mislykkes (Crust, 2007; Gucciardi et al., 2008). Mental tøffhet blir til tross for lite forskning omtalt som en av de viktigste psykologiske egenskapene relatert til suksess (Crust, 2007) og kan ifølge Gucciardi et al. (2008) utgjøre forskjellen mellom de beste og de nest beste. Flere forskere ser på mental tøffhet som en svært viktig prestasjonsvariabel for toppprestasjoner i idrett (Bull et al., 2005; Jones et al., 2007). Har man et ønske om å maksimere prestasjon bør det mentale aspektet bli tatt på alvor (Loehr, 1986; Krane & Williams, 2006).

1.3 Problemområdet

De siste årene har forskning gitt en bedre forståelse av mental tøffhet, hvilke egenskaper som beskriver en mentalt tøff utøver og forholdet mellom mental tøffhet og andre variabler som prestasjon (Crust, 2007). Likevel finner Jones et al. (2002) det

² Et søk på for eksempel ”confidence” eller ”stress” resulterer i forholdsvis 4 090 000 og 5 400 000 treff. Søkene ble gjennomført 15. mai 2016.

³ Raymond Cattell identifiserte allerede på 1950-tallet ”tough-mindedness” som en hovedegenskap knyttet til personlighet (Crust, 2008).

relevant og nødvendig å undersøke fenomenet i større grad, spesielt i idrettsspesifikke kontekster. Skal man oppnå fremskritt i forskningen må fenomenet bli forstått i konteksten hvor forholdene til mental tøffhet kreves slik at man bedre kan forutsi atferd og skape retningslinjer for hvordan utvikle eller øke tøffheten (Gucciardi et al., 2008). Arsene Wenger, manager for den engelske eliteserierklubben Arsenal FC, har uttalt følgende om fotballens krav og utvikling:

”The last 10 years, we have been in the physical and in the technical area. The next 10-15 years we will move forward in the mental area (...). This is certainly the new area of development for our sport” (Jordet, in press).

Å skrive en mastergradsavhandling knyttet til valgt tema kan være betydningsfullt på flere områder. For det første er forskningen av fenomenet i startfasen (Jones et al., 2007) som gjør at jeg i min avhandling forhåpentligvis kan bidra i belysningen av temaet i en fotballspesifikk kontekst. For det andre er fenomenet svært aktuelt i min hverdagspraksis. Jeg er selv til daglig aktiv i rollen som fotballtrener i en norsk eliteserierklubbs utviklingsavdeling. Samtidig har jeg en personlig interesse av hvordan det mentale kan påvirke en sportslige prestasjon. Ved å kunne undersøke fenomenet i et forskningsperspektiv håper jeg at funnene i det endelige sluttproduktet kan gi meg et læringsutbytte. Et læringsutbytte både jeg og forhåpentligvis andre kan benytte i tilknytning til utviklingen av aktuell utøvergruppe.

Hensikten med studien er å forsøke å belyse fenomenet mental tøffhet i en fotballspesifikk kontekst. Jeg vil forsøke å bedre forståelsen av fenomenet gjennom å blant annet undersøke relevante egenskaper hos den ”mentalt tøffe fotballspilleren” samt hvordan kvaliteten kan utvikles. Avslutningsvis vil jeg sitere forfatterne fra en av de første kartleggingsstudiene av fenomenet, som samtidig også underbygger min tanke med prosjektet:

”If the elements of mental toughness that influence performance can be understood, they can be taught to and utilised by athletes to enhance their performance” (Fourie & Potgieter, 2001, s. 21).

1.4 Oppgavens problemstilling og videre gang

Målet med studien er å undersøke et utvalg norske toppfotballspilleres syn på mental tøffhet, både i lys av relevante egenskaper og i et utviklingsperspektiv. Å foreta en kvalitativ studie hvor jeg tar for meg egenskaper hos mentalt tøffe utøvere i en idrettsspesifikk kontekst blir ansett som viktig for å kunne fremheve hvilke egenskaper som er mer generelle og hvilke som er idrettsspesifikke til den aktuelle idretten (Crust, 2007). Denne masteravhandlingen har følgende problemstilling:

- Hvordan forstår et utvalg toppfotballspillere mental tøffhet, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten?

Avhandlingens problemstilling kan oppfattes som todelt. I problemstillingens første del vil jeg undersøke hva som ligger i begrepet mental tøffhet og hvilke egenskaper kvaliteten inneholder. I problemstillingens andre del vil det være av interesse og identifisere hvilke faktorer som ligger til grunn for utvikling av mental tøffhet.

Etter oppgavens innledning vil jeg videre presentere oppgavens teori. Oppgavens teori presenterer tidligere forskning knyttet til mental tøffhet, både i generell- og idrettsspesifikk kontekst. Deretter vil jeg gi leseren et innblikk i valgt metode for mitt forskningsprosjekt. Videre vil jeg presentere oppgavens resultater og diskutere de opp mot tidligere presentert teori. Avslutningsvis vil jeg oppsummere forskningsprosjektet og se på veien videre.

2.0 Mental tøffhet

Mental tøffhet er tidligere undersøkt i både idrettsgenerelle- (Jones et al., 2002; 2007; Weinberg et al., 2011) og idrettsspesifikke kontekster⁴ (Bull et al., 2005; Gucciardi et al., 2008; Driska, Kamphoff & Armentrout, 2012), gjennom perspektivet til både trenere (Gucciardi et al., 2009a), utøvere (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008), foreldre (Coulter, Mallett & Gucciardi, 2010) og idrettspsykologer (Jones et al., 2007). Likevel regnes mental tøffhet fra et vitenskapelig ståsted som fortsatt i startfasen (Jones et al., 2007, Crust, 2008). Det eksisterer fortsatt manglende forskning hvor mental tøffhet settes opp imot teoretiske forklaringsmodeller. Dette kan også ha bakgrunn i et manglende validerende og reliabelt måleinstrument for mental tøffhet (Crust, 2008; Gucciardi, 2012). Med tiden håper man også at man kan fjerne begrepets uklårheter og få etablert en felles definisjon og operasjonalisert begrepet (Crust, 2008; Gucciardi, 2012).

2.1 Begrepsavklaring

Uavhengig av hvem man spør vil vedkommende ha en mening om hva som ligger i begrepet mental tøffhet. Man hører trenere og kommentatorer benytte seg av ordet regelmessig, alle med en personlig og unik mening bak det (Driska et al., 2012). Selv om nyere forskning har økt forståelsen rundt begrepet (Crust, 2007) er mental tøffhet et av de minst forståtte innen idrettspsykologien (Jones et al., 2002; Weinberg, Butt & Culp, 2011). For å skape en bedre forståelse for leseren av mental tøffhet vil jeg videre presentere aktuelle definisjoner fra sentrale studier.

Idrettspsykologen Jim Loehr var kanskje den første som systematisk arbeidet med mental tøffhet. I sitt arbeid med toppidrettsutøvere og –trenere foreslo han på tidlig 1980-tallet at mental tøffhet *”reflected the ability to use energy positively during crises and the possession of positive attitudes towards challenging and demanding situations”* (Crust, 2008, s. 577). Senere har Loehr utviklet definisjonen sin til å se på mental tøffhet som *”the ability to consistently perform toward the upper range of your talent and skill regardless of competitive circumstances”* (Loehr, 1994, i Clough, Earle & Sewell, 2002, s. 34).

⁴ Eksempelvis cricket (Bull et al., 2005), australsk fotball (Gucciardi et al., 2008), fotball (Coulter et al., 2010) og svømming (Driska et al., 2012).

I senere tid har Jones et al. (2002) forsøkt å definere og identifisere nøkkelegenskapene som lå bak mental tøffhet. Gjennom sitt arbeid med toppidrettsutøvere fra et bredt spekter av idretter, samtlige med internasjonal- og landslagserfaring, ble følgende definisjon dannet:

“Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to:

- *Generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on the performer.*
- *Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure” (Jones et al., 2002, s. 209).*

Arbeidet til Jones et al. (2002) har fått mye oppmerksomhet. Deres definisjon har i etterkant både blitt bekreftet (Bull et al., 2005, Thelwell et al., 2005; Jones et al., 2007) og kritisert (Crust, 2007; Gucciardi et al., 2009b). Argumentene bak kritikken mot definisjonen til Jones et al. (2002) er at den i hovedsak beskriver hva man som mental tøff gjør, og ikke hva mental tøffhet er (Crust, 2007; Gucciardi et al., 2009b). Definisjonen fokuserer også på suksess som noe normativt, som igjen kan bety at utøveren må vinne konkurransen for å være mentalt tøff (Gucciardi et al., 2009b). Dette kan problematiseres i en lagspillsammenheng, da man i stor grad er avhengig av sine lagkamerater for å vinne kampen.

Til forskjell fra Jones et al. (2002) sin deskriptive studie forsøkte Clough et al. (2002) å forstå mental tøffhet i tilknytning til i en teoretisk innfallsvinkel. Ved hjelp av Suzanne C. Kobasa sin teori om *Hardiness*⁵ dannet Clough et al. (2002) sin ”4C” modell. En modell bestående av Hardiness sine tre komponenter ”control,” ”commitment” og ”challenge,” kombinert med komponenten ”confidence” (Clough et al., 2002). Studien dannet følgende definisjon av mental tøffhet:

“Mentally tough individuals tend to be sociable and outgoing; as they are able to remain calm and relaxed, they are competitive in many situations and have lower anxiety levels than others. With a sense of self-belief and an unshakeable faith that they control their own destiny, these individuals can remain relatively unaffected by competition or adversity” (Clough, et al., 2002, s. 38).

⁵ Bakgrunn fra helsepsykologien. Se Kobasa (1979) for utdyping.

Clough et al. (2002) har fått delvis støtte med bakgrunn i deres kobling mellom hardiness og mental tøffhet (Golby & Sheard, 2004). Samtidig er studien utsatt for kritikk med bakgrunn i deres manglende kobling mellom idrettsspesifikke krav og mental tøffhet (Clough et al., 2002; Crust, 2008).

I kontrast til Clough et al. (2002) og Jones et al. (2002), som har undersøkt fenomenet på tvers av idretter, har andre studier undersøkt mental tøffhet i idrettsspesifikke kontekster. Den australske forskeren Daniel F. Gucciardi har arbeidet med mental tøffhet innen australsk fotball. Sammen med hans kollegaer (2008) har de vurdert mental tøffhet som en kvalitet som kombinerer flere menneskelige egenskaper som gjør at utøveren til enhver tid kan utnytte sine fysiske evner. Gucciardi et al. (2008) definerer fenomenet i en idrettsspesifikk kontekst på følgende vis:

”Mental toughness in Australian Football is a collection of values, attitudes, behaviours, and emotions that enable you to persevere and overcome any obstacle, adversity, or pressure experienced, but also to maintain concentration and motivation when things are going well to consistently achieve your goals” (Gucciardi et al., 2008, s. 278).

Gucciardi et al. (2009b) har i ettertid utviklet en ny definisjon. I tillegg til å forsøke å forklare hva mental tøffhet er, har de også forsøkt å belyse hva denne tøffheten kan medføre og hvilke krav mentalt tøffhet stiller:

”Mental toughness is a collection of experimentally developed and inherent sport-specific and sport-general values, attitudes, emotions, and cognitions that influence the way in which individual approaches, responds to, and appraises both negatively and positively construed pressures, challenges, and adversities to consistently achieve his or her goals.” (Gucciardi et al., 2009b, s. 67)

Ifølge definisjonen vil mental tøffhet, som består av en samling verdier, holdninger, følelser og kunnskap, hjelpe spilleren til hvordan han eller hun møter, vurderer og responderer på den ulike graden av utfordringer, motgang og press som situasjonen krever.

Verdt å merke seg er at de ulike definisjonene varierer i spesifisitet hvor enkelte er brede, mens andre smalere (Gucciardi, 2012). Clough et al. (2002) sin definisjon kan eksempelvis sees på som veldig detaljert, mens Gucciardi et al. (2009b) og Loehrs

(1994) er mer generelle (Jones et al., 2002; Gucciardi, 2012). Gucciardi (2012) viser også til definisjonenes fokus som ulikt ettersom noen fokuserer på utfall og resultat mens andre er prosessorientert. Sett i lys av Jones et al. (2002) viser verken Clough et al. (2002) eller de ulike definisjonene til Gucciardi et al. (2008; 2009b) til sammenligning med motstander. Ved å fjerne det normative forholdet vil fokuset være på enkeltindividet. Definisjonene til Gucciardi et al. (2008; 2009b) presiserer også til forskjell fra de andre at mental tøffhet også spiller en sentral rolle ved opplevd medgang gjennom å opprettholde konsentrasjon og motivasjon. Interessant er også Jones et al. (2002) som viser til en livsstilskomponent.

Felles for de ulike definisjonene er at de uttrykker en flerdimensjonal kobling som fremhever en rekke komponenter som ansees som viktige ved håndtering av både positive og negative erfaringer (Gucciardi, 2012). De ulike egenskapene hos den mentalt tøffe utøveren resulterer i en prestasjon opp mot utøverens potensial til tross for krevende omgivelser (Cook, Crust, Littlewood, Nesti & Allen-Collinson, 2014).

2.2 Egenskaper hos den mentalt tøffe utøveren

Til tross for at komponentene som ligger til grunn for mental tøffhet vil variere ut ifra hvilken litteratur man leser er det likevel noen komponenter som går igjen. Selvtillit (confidence), fokus (focus), indre motivasjon (intrinsic motivation), motstandsdyktighet (resilience) og utholdenhet/tålmodighet (perseverance) gjennomgår regelmessig i litteraturen (Coulter et al., 2010; Weinberg et al., 2011).

Ulike rangeringsprosedyrer understreker også at noen komponenter knyttet til mental tøffhet er viktigere enn andre (Jones et al., 2002; Thelwell et al., 2005; Gucciardi et al., 2008). Eksempelvis blir "Self-belief" sett på som den viktigste komponenten til fenomenet i idrettssammenheng (Jones et al., 2002). Gucciardi et al. (2009b) finner dette lite overraskende ettersom selvtillit og evnen til å tro på seg selv og sine ferdigheter er vanligvis assosiert med andre positive psykologiske tilstander, eksempelvis "Flow" (Csikszentmihalyi, 1990) og "Peak performance" (Krane & Williams, 2006).

Fourie og Potgieter (2001) sto bak den første kartleggingsstudien av mental tøffhet. Ved hjelp av 160 toppidrettsutøvere og 131 toppidrettstrenerer resulterte studien i en identifisering av 12 komponenter av mental tøffhet.⁶ De to informantgruppene rangerte deretter egenskapene hver for seg og utøverne opplevde følgende egenskaper som viktigst: *perseverance* (utholdenhet), *determination* (besluttsomhet), *disciplined (during practice and games)* (disiplin, under trening og kamp), *motivation (positively)* (motivasjon), *focus* (fokus), *commitment* (forpliktelse), *confidence* (tillit), *self-confidence* (selvtillit), *dedication* (dedikasjon), *goal-orientated* (målrettet) og *concentration* (konsentrasjon). Trenerne i studien vektla viktigheten av egenskapene på noe annerledes måte og trakk også frem egenskapene *self-belief* (tro på seg selv) og *will to win* (vilje om å vinne).

I tillegg til utvikling av definisjon identifiserte Jones et al. (2002) også 12 såkalte ”nøkkelegenskaper” som lå til grunn for mental tøffhet. Til forskjell fra Fourie & Potgieter (2001) benyttet ikke Jones et al. (2002) seg av trenere, men kun et utvalg toppidrettsutøvere. De identifiserte egenskapene dekket sentrale faktorer som tro på seg selv, motivasjon, håndtering press og angst samt ulike typer fokus,⁷ som også kom til uttrykk i Fourie og Potgieter (2001) sine tolv komponenter.

Tro på seg selv ble sett på som den viktigste faktoren (Jones et al., 2002). Dersom man skulle bli best måtte du først og fremst etablere en tro på at du kunne klare det. Det handlet om å tro på seg selv, sine ferdigheter og oppnåelse av ditt endelige mål. I tillegg til en viljesterk tro og ønske om å oppnå suksess rapporterte informantene til Jones et al. (2002) om viktigheten av å ikke la seg påvirke av tilbakeslag. Informantene mente at veien til toppen ikke er enkel og at tilbakeslag var en naturlig del av veien mot å lykkes: ”*Bouncing back from performance setbacks as a result of increased determination to succeed*” (Jones et al., 2002, s. 210).

I en konkurransesituasjon er det også mange hendelser, både positive og negative, forventede og uforventede, som kan utfordre utøverens konsentrasjon og fokus. Informantene vektla også mestring av disse som en avgjørende egenskap. I slike

⁶ Jeg har valt å oversette identifiserte komponenter til norsk for å gi leseren en bedret forståelse. Likevel finner jeg det relevant og vise til engelsk terminologi for å unngå misforståelser.

⁷ For komplett oversikt se Jones et al (2002) side 211.

situasjoner vil den mentalt tøffe opprettholde fokus på oppgaven og ikke la seg forstyrre: "*Remaining fully focused on the task at hand in the face of competition-specific distractions*" (Jones et al., 2002, s. 211). En slik distraksjon kunne eksempelvis være stress- og angstsymptomer eller personlige feil.

Det å bli utsatt for fysiske og mentale krav er også en del av livet som toppidrettsutøver. Evnen til å håndtere disse kravene er ifølge Jones et al. (2002) avgjørende dersom man ønsker å oppnå suksess. Jones et al. (2002) viser til egenskapene om: "*Pushing back the boundaries of physical and emotional pain, while still maintaining technique and effort under distress in training and competition*" (Jones et al., 2002, s. 212).

Som toppidrettsutøver viser Jones et al. (2002) at det ikke bare på idrettsarenaen man kan oppleve opp- og nedturer. Informantene rapporterte om at verken positive eller negative opplevelser fra det personlige livet skulle komme i veien for den sportslige prestasjonen. Informantene uttrykte viktigheten av følgende egenskaper: "*Remaining fully-focused in the face of personal life distractions*" og "*Switching a sport focus on and off as required*" (Jones et al., 2002, s. 213).

I en annen studie forsøkte Weinberg et al. (2011) å forstå mental tøffhet gjennom oppfatningene til et utvalg collegetrenere fra et vidt spekter av idretter i USA. Studien kan i ettertid vise til de tre dimensjonene "*psychological skills*," "*motivation to succeed*" og "*resilience*." Dimensjonen om psychological skills bestod av komponentene "*focus*," "*confidence*" og "*knowledge and mental planning*." Motivation to succeed bestod av "*motivation to work hard*" og "*persistence*" mens den tredje dimensjonen besto av komponentene "*rebound from setbacks*" og "*handling and performing under pressure*" (Weinberg et al., 2011). Kartlagte egenskaper av Weinberg et al. (2011) kan til tross for noe ulik bruk av terminologi sees i lys av tidligere studier (Fourie & Potgieter, 2001; Jones et al., 2002).

2.3 Mental tøffhet i fotball

Forskning viser et behov om å utforske fenomenet i idrettsspesifikke kontekster for å kunne identifisere eventuelle variasjoner i definisjon og egenskaper besatt av mentalt

tøffe utøvere (Jones et al., 2002; Thelwell et al., 2005). Ved å undersøke mental tøffhet i idrettsspesifikke kontekster vil man tydeliggjøre egenskaper som ansees som generelle og hvilke som finnes relevante til den aktuelle idrettens krav og egenart. En slik tilnærming vil også kunne bidra til økt begrepsavklaring, et bedret teoretisk perspektiv og utvikling av nødvendig måleinstrument (Crust, 2007). Til tross for at vi stadig hører om mental tøffhet og viktigheten av det har få studier siden den gang undersøkt fenomenet i fotball (Thelwell et al., 2005; Coulter et al., 2010; Cook et al., 2014).⁸

Thelwell et al. (2005) gjennomførte et studie med hensikt om å bekrefte tidligere studies definisjon og egenskaper hos et utvalg toppfotballspillere (Jones et al., 2002). Studien bekreftet tidligere definisjon med unntak av at en mental tøff fotballspiller *"should always cope better than their opponents,"* og ikke *"generally"* som Jones et al. (2002) foreslo. Studien bekreftet også Jones et al. (2002) sine kartlagte kvaliteter og la i tillegg til to komponenter som trolig er fotballspesifikke: *"Wanting the ball at all times (when playing well and not so well)"* og *"Having a presence that affects opponents"* (Thelwell et al., 2005, s. 330).

Coulter et al. (2010) undersøkte mental tøffhet i en fotballkontekst ved hjelp av en metodetriangulering bestående et utvalg australske fotballspillere, deres trenere og foresatte. Gjennom intervjuer ble en rekke egenskaper identifisert som sentrale hos fotballspillere. I tillegg til tidligere rapporterte egenskaper som *"self-belief,"* *"physical toughness,"* *"work ethic/motivation"* og *"resilience"* identifiserte Coulter et al. (2010) egenskapene *"winning mentality"* og *"desire."* Coulter et al. (2010) bekreftet Gucciardi et al. (2009b) sin definisjon med en nyansering av å blant annet vise til forståelsen av atferd vist av den mentalt tøffe utøveren.

Mental tøffhet er også undersøkt på en et akademi til en ikke-navngitt engelsk Premier League⁹ klubb (Cook et al., 2014). Hensikten med studien var å undersøke trenere og andre medlemmer i støtteapparatets oppfatninger av mental tøffhet og dens utvikling (Cook et al., 2014). Basert på analysearbeidet identifiserte Cook et al.

⁸ Det eksisterer likevel flere studier som har undersøkt psykologiske faktorer relatert til fotball (Van Yperen, 2009; Mills, Butt, Maynard & Harwood, 2012).

⁹ Den øverste divisjonen i det engelske ligasystemet for menn.

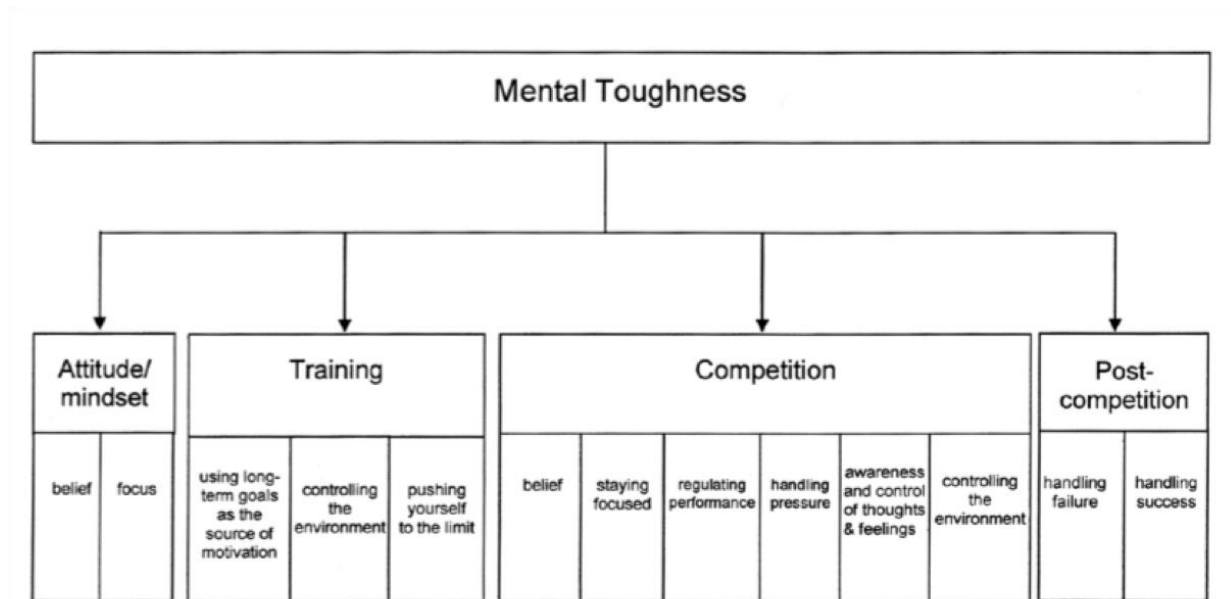
(2014) fire generelle dimensjoner som fremtredende til mental tøffhet: *”competitiveness with self and others,” ”mindset,” ”resilience” og ”personal responsibility”*. Til tross for noe ulik bruk av terminologi samsvarer egenskapene i studien med Jones et al. (2007). Mental tøffhet ble av informantene sett på som en avgjørende faktor for å få proffkontrakt med klubben. Informantene rapporterte samtidig om en begrenset kunnskap om hvordan dyrke kvaliteten hos sine spillere (Cook et al., 2014).

Felles for de ulike fotballspesifikke undersøkelsene er at de helt eller delvis bekrefter eldre idrettsgenerelle studier (Jones et al., 2002; Jones et al., 2007; Gucciardi et al., 2009b). Eksempelvis bekrefter Thelwell et al. (2005) Jones et al. (2002), Coulter et al. (2010) Gucciardi et al. (2009b) mens Cook et al. (2014) bekrefter funn presentert av Jones et al. (2007).

2.4 Jones et al. (2007) sitt rammeverk av mental tøffhet

I forlengelse av tidligere nevnt forskningsstudie har Jones et al. (2007) gjennomført et oppfølgingsstudie. I innledende studie besto informantene av ti eliteutøvere fra like mange idretter, fordelt over begge kjønn. Eliteutøverne skapte en definisjon av fenomenet og identifiserte 12 egenskaper som ble sett på som grunnleggende hos den ideelt mentalt tøffe utøveren (Jones et al., 2002). Definisjon og egenskaper er presentert i kapittel 2.1 og 2.2.

Til forskjell fra innledende studie, hvor informantene bestod av eliteutøvere, bestod informantene i studien til Jones et al. (2007) av såkalte supereliteutøvere. Kriteriet for å kunne kategoriseres som superelite var Olympisk- eller Verdensmester. I tillegg til åtte utøvere deltok tre av deres trenerne og fire psykologer for å skape en mer fullstendig forståelse av mental tøffhet. Informantene hadde på lik linje med Jones et al. (2002) bakgrunn i totalt ti ulike idretter hvor begge kjønn var representert. Jones et al. (2007) bekreftet tidligere definisjon og identifiserte i oppfølgingsstudien hele 30 egenskaper mot forgjengerens 12. Disse ble videre kategorisert i et fire-dimensjonalt rammeverk bestående av en generell- og tre tidsspesifikke dimensjoner. Videre følger en visuell fremvisning av rammeverket og en presentasjon av rammeverkets fire dimensjoner:



Rammeverk. Mental tøffhet (Jones et al., 2007, s. 249).

2.4.1. Attitude / mindset

Rammeverket første dimensjon, som beskriver en ideelt mental tøff utøvers generelle holdninger og tankesett, viser til komponentene ”*belief*” og ”*focus*”.¹⁰

Komponenten ”*belief*”, oversatt til tro, er sentralt for at en utøver i sitt arbeid skal forbli målrettet og ikke la seg forstyrre av hindringer eller andre forhold på veien mot sin store drøm. En viljesterk tro gjennom bevissthet om hvordan man nådde nåværende nivå og en indre arroganse som bidrar til en tro om at suksess er oppnåelig dersom en ønsker det nok. Ved hjelp av sin tro vil en mental tøff utøver ikke la seg forstyrre av hindringer og ha en tydelig oppfatning om hvordan ”(*...*) *you are going to punch through it and then learning from that (...)*” (Jones et al., 2007, s. 252). Jones et al. (2007) viser også at en mental tøff utøver besitter en ”*unshakeable*” tro på at sulten på suksess vil resultere i at man utnytter sitt potensiale.

Den første dimensjonens andre delkomponent omhandler en utøvers ”*focus*”. Fokus i denne sammenheng ble brukt til å oppnå utøverens optimale mål gjennom å prioritere ens langsiktige- kontra ens kortsiktige mål. Informantene mente at den mentalt tøffe

¹⁰ Under enhver komponent i rammeverket eksisterer klassifiserte beskrivelser av de ulike komponentene. Dette utdypes fra side 248 i Jones et al. (2007).

utøveren til enhver tid var opptatt av sitt langsiktige mål og hvordan oppnå dette. Det betydde at kortsiktige gevinster som eksempelvis økonomiske kunne måtte ofres. En av informantene beskrev sin vei mot suksess ved at *"it didn't happen due to luck or ability, every detail and step in how to achieve this goal is planned and monitored"* (Jones et al., 2007, s. 252).

Innenfor delkomponenten fokus fremhevet informantene også at å oppnå sitt sportslige mål skulle være hovedprioriteten i livet til den ideelt mentalt tøffe utøveren. Det betyr at samtlige faktorer knyttet til utøverens sosiale liv og livsstil, og dets påvirkning, må her vurderes opp imot en eventuell måloppnåelse av utøverens drøm. Som utøver burde man forsøke å skape et miljø hvor man ble skjermet for faktorer som kunne skade den sportslige suksessen. I forlengelse av denne egenskapen forteller studiens resultater om viktigheten av å vite når man skulle ta fokus av/på idretten. Avgjørende for å kunne prestere optimalt var en balansegang mellom idrett, venner, familie og det sosiale liv. En av informantene uttalte at: *"the mentally tough performer knows what that balance entails and how that balance contributes to their success"* (Jones et al., 2007, s.253).

2.4.2. Training

Rammeverkets andre dimensjon, den første tidsspesifikke dimensjonen, viser til tre komponenter som sees på som essensielle kvaliteter krevd for å være en mental tøff utøver i et treningssituasjon.

Den første komponenten handler om hvordan mentalt tøffe utøvere bruker sine langsiktige mål som motivasjon (*using long-term goals as the source of motivation*). I en treningshverdag vil man som toppidrettsutøver møte motgang og uforutsette situasjoner og hendelser. Ting vil ikke gå som planlagt samtidig som man blir utsatt for trening som sliter utøveren ut, både fysisk og mentalt. I slike situasjoner handler det om å anerkjenne belastningen man er utsatt for, og rette oppmerksomheten mot det langsiktige målet og jobbe videre med målet som motivasjon. Videre beskriver studiens informanter viktigheten av tålmodighet, disiplin og selvkontroll dersom man ønsker å oppnå sitt fulle potensial (Jones et al., 2007). Det handler om å "skynde seg langsomt" og ikke håpe på noe umulig eller urealistisk: *" (...) mentally tough*

performers know exactly how much and where they can improve their performance to win” (Jones et al., 2007, s. 253).

Dimensjonens andre komponent handler om at en ideelt mentalt tøff utøver ønsker å kontrollere miljøet som han eller hun deltar i (*controlling the environment*). En ideelt mentalt tøff utøver ønsker så langt det lar seg gjøre ha kontroll over trening og treningsforberedelsene. Utøveren har selv kontroll over sin egen skjebne og bør da ved hjelp av sin egen selvstendighet ta kontroll over situasjonen og prestere. Studiens informanter så på trenerne sine som ressurser som kunne bidra med hjelp og motivasjon, men til syvende og sist var ”(...) *they the ones in charge, producing the quality (...)*” (Jones et al., 2007, s. 253). Videre uttrykker dimensjonen viktigheten av at mentalt tøffe utøvere ikke lar seg påvirke av utenforliggende faktorer som man ikke kan kontrollere. En ideelt mental tøff utøver ser på disse faktorene som utfordringer å overvinne, som igjen vil føre til økt prestasjon (Jones et al., 2007).

Dimensjonens siste komponent knyttet til krav for den mentalt tøffe utøveren i treningssammenheng handler om å kunne ta seg helt ut (*pushing yourself to the limit*). Til tross for at noen utøvere håndterer og tolererer smerte er trening som er smertefullt sterkt mislikt av utøvere, skal vi tro studiens informanter. Som en ideelt mentalt tøff utøver utfordrer man seg selv til å nå sine fysiske grenser gjennom en glede av å gi alt. Det handler om å finne en glede i den treningen som ingen andre liker, den treningen som gjør vondt. Man må ønske den treningen som gjør vondt, velkommen: ” (...) *it's the part that I love about being an athlete, pushing yourself as hard as you possibly can and challenging yourself (...)*” og som kan være “*a really good example of why I was better than all the rest of them*” (Jones et al., 2007, s. 254). I forlengelse av å kunne vise glede til den smertefulle treningen viste studiens informanter også til den ideelt mentalt tøffe utøveren som svært konkurransedyktig. Han eller hun besatt et ekstremt konkurranseinstinkt og nøt hver anledning for å konkurrere med seg selv eller andre. Jones et al. (2007) forteller at dette er med på å maksimere mulighetene for læring og et økende behov for å vinne.

2.4.3. Competition

I rammeverkets andre tidsknyttede dimensjon, modellens tredje, viser rammeverket til seks komponenter som ansees til å være sentrale for en mental tøff utøver i en konkurransesituasjon. Egenskapene presenteres i rangert rekkefølge etter informantenes oppfattede viktighet (Jones et al., 2007).

Den første delkomponenten tar for seg en mental tøff utøvers evne til å håndtere press (*handling pressure*). En mental tøff utøver nyter presset som oppstår både før-, under- og etter konkurranse. Utøvere som kun kan prestere under optimale forhold vil aldri bli best. En mental tøff utøver tilpasser seg eller er i stand til å håndtere uønskede, ikke-planlagte, eller endrede situasjoner som fører til at vedkommende kan fortsette å prestere optimalt. Videre besitter en ideelt mentalt tøff utøver evnen til å "*making the correct decisions and choosing the right options that secure performance under conditions of extreme pressure and ambiguity*" (Jones et al., 2007, s. 251). Utøveren vil være i stand til å identifisere samt deretter ta de riktige valgene samtidig som de er utsatt for stort press. Knyttet til evnen til å håndtere press i en konkurransesituasjon viser Jones et al. (2007) også til evnen til å kanalisere bort stress og angst for å tilrettelegge for optimal prestasjon. En ideelt mental tøff utøver besitter evnen: "*(...) to cope with high-pressure situations and to channel anxiety in order to enhance performance*" (Jones et al., 2007, s. 256).

Dimensjonens neste komponent (*belief*) er sammenlignbar med samme komponent presentert i rammeverkets første dimensjon. I en konkurransekontekst handler det først og fremst om en tro på at utøverens mål før eller siden vil oppnås. En tro man vil forplikte seg til, en tro som ikke vil avta selv om feil skulle inntreffe og en tro som vil forbli helt til siste sjans er borte: "*a mentally tough performer remains committed to the belief of goal achievement until every possibility of success had passed*" (Jones et al., 2007, s. 256). Det å ha tro i konkurransesituasjon handler også om å ikke la seg påvirke av personlige feil. Mentalt tøffe utøvere lar seg ikke bekymre eller slipper til tanker om å mislykkes, men har tro på seg og sitt mål for å legge til rette for optimale prestasjoner. Ifølge studiens informanter kan man ikke vinne et stort mesterskap med halvhjertet innsats: "*Mistakes would get some people down because they start worrying and thinking about failure. The ideal mentally tough performer can put a mistake to one side and carry on performing regardless*" (Jones et al., 2007, s. 256).

Dimensjonens tredje komponent tar for seg viktigheten av å regulere prestasjonen (*regulating performance*). Det handler om å kunne gjenkjenne og gripe muligheten til å vinne og øke innsatsen når det kreves. Informantene viser til et ”killerinstinkt” som mentalt tøffe utøvere besitter og er i stand til å benytte seg av når sjansen byr seg: *”These performers do not hold back when they know that victory is within their grasp”* (Jones et al., 2007, s. 257). Videre ble det lagt til at *”(...) mentally tough performers are able to react to and increase their effort or perform better if it is required to win”* (Jones et al., 2007, s. 257).

I en konkurransesituasjon er det ifølge Jones et al. (2007) ikke nok å bare kunne håndtere press, besitte tro og regulere prestasjonen skal være en mentalt tøff utøver. Evnen til å opprettholde fokus (*staying focused*) er også en sentral egenskap. Å opprettholde fokus i en konkurranse betyr at man hele tiden er fokusert på sine arbeidsoppgaver og ikke lar seg påvirke av distraksjoner. Tankene skal være på hvorfor man er hvor man er, samt hva som skal til for å nå ens mål, samtidig som man kan bli utsatt for forstyrrelser som forsøker å flytte fokuset. Videre må en ideelt mentalt tøff utøver besitte et selvopptatt fokus uavhengig av ytre distraksjoner gjennom å skape en sinnstilstand: *”Regardless of what happens, mentally tough performers remain committed to what they should be focused on, despite the efforts of other people and circumstances that try to draw them out of it”* (Jones et al., 2007, s. 257). I tillegg handler fokus ifølge studiens informanter om å ikke alltid kun være opptatt av utfallet eller resultatet, men prosessen på veien. Det endelige resultatet vil kun være en avsluttende bonus.

Dimensjonens femte komponent tar for seg en oppmerksomhetskontroll av egne tanker og følelser (*awareness and control of thoughts and feelings*). En slik oppmerksomhetskontroll vil hjelpe utøveren til å oppnå en ideell prestasjonstilstand. Det handler om å kunne bli oppmerksom på upassende tanker og følelser som vil kunne påvirke prestasjonen negativt. En mentalt tøff utøver er i stand til å kunne endre slike tanker og følelser til noe positivt som kan styrke deres prestasjon: *”(...) mentally tough ones are able to change that thought or feeling so that they can perform at their best”* (Jones et al., 2007, s. 258).

Som i en treningssituasjon er evnen til å kontrollere miljøet (*controlling the environment*) en sentral kvalitet hos en ideelt mentalt tøff utøver også i en konkurransekontekst. Komponentene handler om å bruke konkurransen og utfordringene i miljøet til sine egne fordeler. Vær, baneforhold, dommere og andre miljøbaserte forhold vil ikke alltid være ideelle. Utøveren vil ikke alltid ha kontroll over samtlige faktorer som kan påvirke prestasjonen. Som mental tøff utøver må man likevel gjøre jobben og ikke la vanskelige forhold påvirke dem negativt: *"You need to be able to handle any situations that's thrown at you (...) all the environments, all the personal and impersonal relationship"* (Jones et al., 2007, s. 258).

2.4.4. Post-competition

Rammeverkets siste dimensjon består av to komponenter som beskriver en mental tøff utøver i etterkant av en konkurransesituasjon. Den første komponenten tar for seg hvordan en utøver håndterer et nederlag (*handling failure*).

Alle utøvere vil før eller senere oppleve nederlag. Forskjellen er derimot at de som er mentalt tøffe er i stand til å lære av hva som skjedde gjennom å se hva som gikk galt, for så å benytte seg av det i sitt arbeid mot fremtidige prestasjoner. Nederlaget vil gi dem en økt kunnskap og forståelse av seg selv og hva som skal til for å lykkes i fremtiden. Ikke nok med å la seg lære av et nederlag, nederlaget vil også trigge mentalt tøffe utøvers motivasjon til å prestere enda bedre ved neste anledning. Man blir en sterkere og mer viljestærk person som ønsker å vise at nederlag er noe som ikke vil skje igjen: *"The effect of having experienced a disappointment (e.g., losing an event) motivates mentally tough athletes to raise the level of their performance for the next (...) game"* (Jones et al., 2007, s. 259).

Den siste komponenten i den siste dimensjonen i Jones et al. (2007) sitt rammeverk viser til hvordan mentalt tøffe utøvere håndterer suksess og det ekstra presset som oppstår som følge av suksessen (*handling success*). Mentalt tøffe utøvere er i stand til å kunne skille mellom når det er greit å feire og når man må endre fokus over til den neste utfordringen. Man må forstå hva man skal ta med seg ved suksess, hvor lenge man kan leve i ære og prakt og når det er på tide å fokusere på neste utfordring. Ved suksess vil man også kunne bli utsatt for økt press. Som mentalt tøff utøver er man i

stand til å håndtere dette ettersom "(...) *expectations are higher because people, competitors and even you, put yourself at a higher level (...). The mentally tough know how to handle that and still keep their feet on the ground*" (Jones et al., 2007, s. 260).

2.5 Utvikling av mental tøffhet

Som vist innledningsvis eksisterer det mangfoldige meninger om hva mental tøffhet er og hvordan kvaliteten opererer. I forlengelse av disse meningsytringene og forskningsresultatene finner jeg det interessant om hvordan dette fenomenet blir til. Selv om mange har tydelige meninger om hva mental tøffhet består av, har mange en mindre forståelse om hvordan fenomenet kan utvikles systematisk (Cook et al., 2014). Vitenskapelig forskning har de siste årene økt forståelsen for mental tøffhet, dessverre har utviklingsperspektivet ikke fått samme oppmerksomhet (Crust, 2008).

Som presentert i oppgavens hovedproblemstilling er dette et hull jeg ønsker å tette gjennom min masterundersøkelse. Jeg håper at jeg ved hjelp av studiens informanter kan skape en bedret forståelse om hva som skal til for å bli en mentalt tøff fotballspiller. Hvilke faktorer ligger til grunn for å utvikle et individs mentale tøffhet?

Utvikling av mental tøffhet er tidligere undersøkt i både idrettssgenerelle- (Connaughton et al., 2008; Weinberg et al., 2011) og idrettsspesifikke kontekster (Bull et al., 2005; Gucciardi et al., 2009a). Studier har undersøkt problematikken gjennom perspektivene til både trenere (Weinberg et al., 2011; Driska et al., 2012; Cook et al., 2014) og utøvere (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008; Thelwell, Such, Weston, Such & Greenless, 2010). Flere studier ser på utviklingen av mental tøffhet som en kompleks og langsiktig prosess (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008). Jones et al. (2002) sin definisjon innledningsvis refererer til fenomenet som "*natural or developed*" som indikerer at mental tøffhet kan både være genetisk og læres gjennom erfaringer.

2.5.1 Genetikk

For å avgjøre det relative bidraget av genetikk satt opp imot miljømessig påvirkning benytter psykologer vanligvis seg av identiske og ikke-identiske tvillinger. En nyere studie med tvillinger rapporterte om at mental tøffhet besto av en sterk genetisk komponent, men understreket samtidig at miljømessige faktorer hadde en forholdsvis stor innvirkning (Horsburgh, Schermer, Veselka & Vernon, 2009). Ifølge Crust og Clough (2011) bør diskusjonen om "*nature vs. nurture*" legges bort for godt. Bakgrunnen for det er at treneren må jobbe med spillerne han har og deres individuelle ferdigheters utgangspunkt (Crust & Clough, 2011).

2.5.2 Mental ferdighetstrening

Michael Sheard (2010) beskriver mental tøffhet "*as a mindset behind sporting achievement*". Presentert som *mindset* synes mental tøffhet å være åpen for manipulasjon gjennom mental ferdighetstrening (Crust & Clough, 2011). At mental tøffhet kan påvirkes gjennom et treningsprogram blir møtt med både enighet (Crust & Azadi, 2010; Thelwell et al., 2010) og uenighet (Bull et al., 2005). Enigheten begrunnes ved at mentalt tøffe utøvere søker alternative metoder for å bedre sin prestasjon (Crust & Clough, 2011) og at psykologiske strategier (eks. visualisering og målsettingsarbeid) kan føre til utvikling av mental tøffhet (Crust & Azadi, 2010; Thelwell et al., 2010). Bull et al. (2005) mener derimot at mental ferdighetstrening vil ha liten effekt på utvikling av fenomenet og understreker videre viktigheten av miljømessige faktorer som et solid utviklingsgrunnlag.¹¹

2.5.3 Miljø

Flere studier understreker viktigheten av utøverens miljø som påvirkningsfaktor for utvikling av utøverens mentale tøffhet (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008; Gucciardi et al., 2009a; Cook et al., 2014). I den sammenheng kan man spørre seg hvilke faktorer innad i utøverens miljø kan bidra til utvikling av utøverens mentale tøffhet.

¹¹ Bull et al (2005) avviste ikke mental ferdighetstrening, men foreslo en integrering av mental ferdighetstrening inn i det aktuelle miljøet kontra isolert trening av ferdighetene.

Skal vi tro Bull et al. (2005) dannes grunnlaget for utvikling av mental tøffhet allerede i oppvekstårene. Studier rapporterer om viktigheten av oppdragelse og viser til barndomsbakgrunn (eks. rivalisering blant søsken) og foresattes påvirkning (eks. støttende, gode holdninger) som sentrale utviklingsfaktorer (Bull et al., 2005; Gucciardi et al., 2009a; Thelwell et al., 2010). *"We are products of our parents. If they display 'a never give up' or 'can do' attitude, then we as their child generally adopt the same attitude"* (Gucciardi et al., 2009a, s. 1488).

Gjennom en idrettskarriere vil man tilegne seg et stort antall opplevelser og erfaringer. Den type erfaringer blir sett på som en sentral faktor for utvikling av mental tøffhet (Crust, 2007; Thelwell et al., 2010; Crust & Clough, 2011). Det kan være opplevelser som oppfattes som både positive eller negative og finner sted i en sportslig- eller utenomsportslig kontekst (Coulter et al., 2010; Thelwell et al., 2010).

Foreldres separasjon eller skilsmisse, dødsfall i nær familie, flytte hjemmefra, eller å bli foresatt, er eksempler på erfaringer utenfor idretten som kunne føre til økt motivasjon på den sportslige arena (Connaughton et al., 2008; Thelwell et al., 2010). I en sportslig sammenheng kunne positive- (et landslagsuttak eller mestingsopplevelser ved øvelser eller press) og negative (prestasjonstilbakegang, fysisk og emosjonell smerte, og prestasjonsrelatert angst og stress) erfaringer under kamp eller trening bidra til utvikling av utøverens refleksjonsevne og dermed mentale tøffhet (Thelwell et al., 2010; Crust & Clough, 2011). I disse situasjonene dannes et viktig erfaringsgrunnlag hvor utøverens mentale tøffhet underbygges (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008).

Videre viser forskning til viktigheten av sentrale individer i utøverens nettverk som en sentral faktor for utvikling av mental tøffhet (Bull et al., 2005; Thelwell et al., 2010). Etterhvert som utøverne blir eldre tar treneren gradvis over rollen til de foresatte som en viktig utviklingsfaktor for mental tøffhet (Gucciardi et al., 2009a). *"Coaches at all levels of this game, whether they realize it or not, are so important for the development of footballers, not only physically but also mentally"* (Gucciardi et al., 2009a, s. 1490). I tillegg til utøverens foresatte og trener viser forskning at andre individer i utøverens nettverk, både sportslig (lagkamerater, motstandere, idrettspsykologer, toppidrettsutøvere) og ikke-sportslig (venner, lærere, søsken, andre

slektninger), ansees som sentrale faktorer for utvikling av mental tøffhet (Connaughton et al., 2008; Gucciardi et al., 2009a; Thelwell et al., 2010; Driska et al., 2012).

I tillegg til emosjonell støtte, engasjement, feedback og veiledning bidrar disse aktørene med motivasjon, rivalisering, modellering, innlæring av mentale strategier og sunne verdier (eks. hardt arbeid og disiplin) som direkte eller indirekte påvirker utviklingsprosessen til utøverens mentale tøffhet (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008; Thelwell et al., 2010).

Ved siden av sportslige og ikke-sportslige erfaringer samt sentrale enkeltindivider blir motivasjonsklimaet i seg selv sett på som en viktig faktor for utvikling av mental tøffhet. Hvordan miljøet bør være eksisterer det ulike syn på. Cook et al. (2014) foreslår i sin studie at mental tøffhet er best utviklet i et mestringsorientert klima som er utfordrende, men samtidig støttende (Cook et al., 2014). Gjennom eksperimentell læring, hvor utøverne blir utsatt for store fysiske krav, samtidig som de mottar støtte og veiledning, er en metode som har støtte i annen litteratur (Connaughton et al., 2008; Weinberg et al., 2011; Driska et al., 2012). Det handler ifølge Cook et al. (2014) om å ta spillerne ut av komfortsonen, hvor eksempelvis trening sammen med førstelaget vil være en god metodisk tilnærming, ettersom man i en slik sammenheng vil vise sine svakheter, som igjen vil kunne føre til læring (Bull et al., 2005; Coulter et al., 2010). Andre studier viser til at mental tøffhet best utvikles i et motivasjonsklima hvor man ble behandlet tøffere og utsatt for flere og større utfordringer (Bull et al., 2005; Crust, 2008). Crust (2008) hevdet at utøverne i et slikt miljø vil kunne tilpasse seg presset og kravene som eksisterer i toppidretten på en lettere måte.

2.6 Teoretisk grunnlag og oppgavens problemstilling

På bakgrunn av de ulike teoretiske bidragene jeg nå har skissert, vil jeg videre informere leseren om mitt teoretiske grunnlag for analyse- og diskusjonskapittelet. I og med at jeg i denne oppgaven skal undersøke hvordan et utvalg toppfotballspillere forstår mental tøffhet, og på hvilken måte kvaliteten kan utvikles har jeg valgt å legge meg på to teoretiske innfallsvinklinger. Det innebærer at jeg velger et teoretisk

fundament der jeg støtter med på Jones et al. (2002; 2007) sine idrettsgenerelle studier samt Cook et al. (2014) sin fotballspesifikke studie.

I hovedproblemstillingens første del (kap. 4.1 - 4.5), hvor jeg forsøker å undersøke hva som ligger i begrepet mental tøffhet, vil jeg støtte meg på Jones et al. (2002; 2007) sin definisjon og rammeverk. Jones et al. (2002; 2007) viser i tillegg til en generell dimensjon, til de spesifikke kontekstene trening (kap. 4.3), konkurranse (kap. 4.4) og livsstil (kap. 4.5) hvor mental tøffhet finnes nyttig. For hver av de ulike tidsspesifikke kontekstene presenterer Jones et al. (2007) et utvalg egenskaper som antas å være viktige for den mentalt tøffe utøveren.

Jeg vil i min undersøkelse se nærmere på Jones et al. (2007) sine kontekster, men i et fotballspesifikt lys ved hjelp av min studies informanter. Det vil være av stor interesse å se i hvilken grad fotballspesifikke egenskaper samsvarer eller avviker fra rammeverket. I tillegg til å diskutere mine funn opp mot Jones et al. (2002; 2007) sitt idrettsgenerelle rammeverk vil jeg supplere med Cook et al. (2014) - en nyere fotballspesifikk studie relatert til mental tøffhet.

I hovedproblemstillingens andre del (kap.4.6), hvor jeg søker kartlegging av påvirkningsfaktorer for utvikling av mental tøffhet, vil jeg benytte meg av relevant teori knyttet til mental ferdighetstrening og miljørelaterte påvirkningsfaktorer.

3.0 Metode

3.1 Kvalitativ metode

Metode kan på et generelt plan beskrives som en planmessig fremgangsmåte for å nå et bestemt mål (Grønmo, 2004; Kvale & Brinkmann, 2009). I en slik fremgangsmåte må man velge undersøkelsesmetode avhengig av hvilken data man søker (Halvorsen, 2008). Hovedskillet går mellom kvalitativ- og kvantitativ orientert forskning (Halvorsen, 2008; Wadel, 2014).

Ettersom mental tøffhet blir ansett som en viktig konstruksjon for både mestring av motgang og opprettholde høye prestasjoner er fenomenet et viktig fagfelt å undersøke videre (Gucciardi & Gordon, 2011). Skal man kunne utvikle mentalt tøffe utøvere er man avhengig av kunnskap om hvordan kvaliteten opererer (Crust, 2007).

Nyere forskning på mental tøffhet har undersøkt fenomenet ved hjelp av både kvalitative- (Jones et. al., 2002; Bull et. al., 2005; Thelwell et. al., 2005) og kvantitative tilnærminger (Clough et. al., 2002; Goldby & Sheard, 2004). Jeg har i min oppgave valgt å benytte en kvalitativ metodetilnærming. Jeg skal i min oppgave forsøke å nå frem til informantenes personlige syn, erfaringer, meninger og oppfatninger til mental tøffhet. Jeg håper dette kan resultere i en bedret forståelse av fenomenet relatert til fotballprestasjon.

Kvalitativ metode kjennetegnes av tekst eller verbale utsagn som uttrykkelsesform (Halvorsen, 2008). Hensikten med å benytte metoden beskriver Halvorsen (2008) på følgende måte: *”Ved å bruke kvalitative metoder innhentes fylldige data om personer og situasjoner (...) ” som kan være med på å øke ” (...) muligheten for å forstå atferd og situasjoner slik de oppfattes av de som undersøkes” (Halvorsen, 2008, s. 128).* Med andre ord er målet med kvalitativ metode å gå i dybden på et valgt tema, ofte knyttet til sosiale relasjoner eller meninger bak atferd (Wadel, 2014). Jeg skal i mitt forskningsprosjekt gå i dybden på mental tøffhet og forsøke å forstå egenskapene bak atferden til den mentalt tøffe utøveren.

En av hovedfordelene av valgt metode er at det tillater meg i rollen som forsker, å få en dybdeforståelse av informantenes personlige konstruksjon og erfaringer (Jones et

al., 2002). En annen grunn er at ettersom fenomenet ansees å være i belyningsfasen finner Jones et al. (2007) en kvalitativ metode som en forsvarlig valgt metodisk tilnærming. Valg av kvalitativ metode finnes også hensiktsmessig med tanke på at det mangler et validerende og reliabelt måleinstrument (Jones et al., 2002; Crust, 2007).

Innen kvalitativ forskning eksisterer det flere tilnæringsmåter for å undersøke sine problemstillinger. I tillegg til intervju, som er den mest populære, eksisterer også tilnæringer som observasjon, analyse av tekst eller dokumenter samt bruk av visuelle medier (Ryen, 2002). Jeg har i min oppgave valgt å undersøke oppgavens problemstillinger ved hjelp av kvalitative intervju. Jeg ser på intervju som en god tilnærming ettersom jeg kommer tett på informantene som igjen kan gi meg en god mulighet til å skaffe relevant og interessant data om mental tøffhet i fotball.

3.2 Kvalitativt intervju

Et intervju kan ifølge Kvale og Brinkmann (2009) sees på som *”en utveksling av synspunkter mellom to personer i en samtale om et tema som opptar dem begge”* (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 22). En samtale med en endelig hensikt om å konstruere kunnskap om teamet det fokuseres på. Innad i metodelitteraturen er det kvalitative intervjuet bare en av flere varianter av intervjuet (Ryen, 2002). Intervjuene kan vise til ulik grad av struktur og skilles ofte ved uformell/ustrukturert- og strukturert/dybdeintervju (Grønmo, 2004; Halvorsen, 2008).

Utgangspunktet for valg av metode var å belyse mental tøffhet i fotball på en best mulig måte. Som metodisk tilnærming fant jeg det kvalitative forskningsintervjuet svært nyttig for å kunne gi meg mest mulig interessant data om fenomenet.

For å kunne besvare oppgavens problemstillinger på en best mulig måte fant jeg et intervju med noe struktur viktig. Ettersom mental tøffhet i fotball er mindre belyst ønsket jeg ikke et lukket spørreskjema ettersom jeg ønsket at informantene skulle få prate forholdsvis fritt. Samtidig ønsket jeg til en viss grad å kunne ”styre” intervjuet som gjorde at en åpen samtale også ble utelukket. Valget falt da på et semistrukturert intervju, som kan ansees som *”(...) verken en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale”* (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 479).

Det kvalitative forskningsintervjuet bygger på den dagligdagse samtalen, men ansees mer som en profesjonell samtale hvor den bærer preg av en spørre-og-lytte-orientert tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvale & Brinkmann (2009) beskriver forskningsintervjuet som *"(...) et intervju der det konstrueres kunnskap i samspill eller interaksjon mellom intervjueren og den intervjuede"* (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 22) hvor målet er å *" (...) få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer (...)"* (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 21). Med andre ord opptrer det kvalitative forskningsintervjuet som et verktøy med hensikt om å forstå verden gjennom intervjupersonenes perspektiv. Verktøyets hovedmålet er å nå frem til intervjupersonens erfaringer og opplevelser samt deres påfølgende betydning (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.2.1 Intervjuguide

Det semistrukturerte intervjuet gjennomføres ved hjelp av en forhåndslaget intervjuguide (Kvale & Brinkmann, 2009). En intervjuguide er et mer eller mindre strukturert manuskript som styrer intervjuforløpet. Forskeren har på forhånd av intervjuet avgrenset intervjuets tematikk og er forberedt på å følge opp informantens respons med oppfølgingsspørsmål.¹² Hovedmålet er å skaffe beskrivelser av informantens livsverden (Kvale & Brinkmann, 2009).

Denne studiens intervjuguide består i hovedsak av tre deler. Den første fasen består av en informasjonsdel. I metodelitteraturen også kjent som *"briefing"* (Kvale og Brinkmann, 2009). I denne fasen ble det redegjort for studiens bakgrunn og formål, forskerens bakgrunn, benyttelse av lydopptaker, anonymisering og eventuelle spørsmål. I intervjuguidens andre fase flyttes fokuset over til intervjuobjektet. Her ble det stilt spørsmål av mindre betydning med hensikt å la intervjuobjektet *"bli varm i trøya."* Samtalen vil da kunne bli mer avslappet og dagligdags (Grønmo, 2004). Tre av spørsmålene som ble stilt i denne sammenheng var: *"Hvordan vil du beskrive livet som profesjonell fotballspiller?"*, *"Hva ser du på som fotballkarrierens høydepunkt?"* og *"Hvordan vil du beskrive kravene for å lykkes som profesjonell fotballspiller i dag?"*

¹² Se vedlegg 3 for utklipp av studiens intervjuguide.

Jeg var godt forberedt til denne fasen ettersom de første minuttene av et intervju kan være avgjørende (Kvale & Brinkmann, 2009). Dersom man som intervjuer lytter oppmerksomt og viser interesse, forståelse og respekt for intervjuperson vil kunne føre til at intervjupersonen vil opptre mer avslappet og åpen. Som en konsekvens av dette vil sannsynligheten øke for at intervjupersonen lettere vil snakke fritt og legge frem sine tanker, opplevelser og følelser for en totalt fremmed person (intervjupersonen) (Kvale & Brinkmann, 2009).

Etter å ha klargjort intervjuobjektet med informasjon og oppvarmings spørsmål ble fokuset rettet mot intervjuguidens hoveddel. Intervjuguidens hoveddel inneholdt spørsmål relatert til oppgavens problemstillinger ved (1) definerings spørsmål knyttet til mental tøffhet i fotball og den mentalt tøffe utøveren, (2) sentrale egenskaper hos den mentalt tøffe utøveren, og avslutningsvis (3) spørsmål relatert til utviklingsperspektivet av kvaliteten.

3.3 Studiens utvalg

I et kvalitativt forskningsintervju har man behov for et utvalg informanter. Det vil si et utvalg personer som kan fortelle oss om det fenomenet eller tematikken vi ønsker å undersøke (Halvorsen, 2008). Jeg har i mitt forskningsprosjekt funnet nytte i et strategisk utvalg av informanter (Grønmo, 2004).

Strategisk utvalg er en metode som ofte benyttes ved kvalitative metode (Grønmo, 2004). Denne typen utvelgning av informanter kommer ikke av tilfeldighet, men i stedet av *”systematiske vurderinger av hvilke enheter som ut fra teoretiske og analytiske formål er mest relevante og mest interessante”* (Grønmo, 2004, s. 88). Som forsker er man i en slik situasjon ikke alltid like opptatt av å sikre representasjon, men målet kan være å oppnå et størst mulig kvalitativt innhold i informasjonen (Halvorsen, 2008). Basert på at mental tøffhet fortsatt er i en belyningsfase finner jeg et høyt kvalitativt innhold svært attraktivt og nyttig (Jones et al., 2007).

En stort antall tidligere studier knyttet til mental tøffhet er gjennomført på eliteutøvere (Jones et al., 2002; Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008; Thelwell et al., 2010).

Eliteutøvere ansees som en gruppe mennesker som regelmessig blir spurt om sine meninger og tanker (Kvale & Brinkmann, 2009). Dersom jeg besitter god kunnskap om temaet, mestrer fagspråket og er fortrolig med intervjupersonens livshistorie vil jeg som forsker kunne være en svært attraktiv og interessant samtalepartner. En konsekvens av dette vil kunne være økt respekt og oppnåelse av en grad av symmetri i relasjonen (Kvale & Brinkmann, 2009).

Informantene man kontakter til denne typen metodetilnæringer er som regel personer man tror kan bidra med noe knyttet til studiens formål. Selv om den ideelle intervjupersonen ikke eksisterer, kan noen være mer behagelige å intervju enn andre (Kvale & Brinkmann, 2009). ”De behagelige” kjennetegnes ifølge Kvale & Brinkmann (2009) av å være samarbeidsvillige, motiverte og veltalende. I tillegg bør informantene man velger også besitte gode kunnskaper om undersøkelsens tematikk (Kvale & Brinkmann, 2009; Wadel, 2014). Dette er faktorer jeg også har tatt i betraktning i utvelgelse av informanter.

For å i størst mulig grad tillate en sammenligningsevne til tidligere forskning med eliteutøvere har jeg satt noen kriterier for mine informanter. Jeg ønsket at studiens informanter skulle ha bakgrunn fra den norske Tippeligaen¹³ og/eller høyere nivå, samt erfaring fra aldersbestemte- eller A-landslag. Relatert til oppnåelse av et høyt kvalitativt innhold viser Halvorsen (2008) til at det kan være smart å tilegne seg informasjon fra så ulike typer enheter som mulig. I forlengelse av det valgte jeg informanter med ulik alder og dermed antall år med erfaring. Studiens informanter bestod av seks mannlige fotballspillere med en gjennomsnittsalder på 28,5 år. Spillerne var alle aktive og et antall på seks informanter ble vurdert som tilstrekkelig for en masteroppgave.

Informant 1 er i starten på 30-årene og kan vise til over 10 år som toppfotballspiller i Tippeligaen. Han har også kamper for flere aldersbestemte- og A-landslag.

¹³ Øverste nivå i det norske ligasystemet i fotball for herrer.

Informant 2 spiller til daglig i Tippeligaen og har en rekke aldersbestemte landskamper for Norge. Han har også vært på prøvespill i flere utenlandske storklubber og er født på siste halvdel av 1990-tallet.

Informant 3 har internasjonal erfaring og spiller pr dags dato i Tippeligaen. Informant 3 er i starten av 20-årene og kan vise til både aldersbestemte og A-landskamper.

Informant 4 har om lag 14 år som toppfotballspiller med både nasjonal- og internasjonal erfaring. Informant 4 har både aldersbestemte og A-landskamper for Norge på sin CV.

Informant 5 kan vise til over 15 år som toppfotballspiller. Han har gjennom sin lange karriere tilegnet seg erfaring fra både aldersbestemte og A-landslag samt nasjonal og internasjonal liga.

Informant 6 er i slutten av 20-årene og har lengre nasjonal erfaring i Tippeligaen. Han kan også vise til aldersbestemte landskamper.

3.4 Arbeidsprosess og gjennomføring

Da studiens problemstilling og metodiske tilnærming var bestemt kontaktet undertegnede studiens informanter. I første omgang ble informantene kontaktet over mail med en kort informasjon om studien, bakgrunn for studien og de ansvarlige. Av ulike årsaker hadde flere av informantene vanskelig for å delta, som gjorde at undertegnede måtte utvide søket sitt. Kontraktsforhandlinger med ny klubb, kontraktsforhandlinger med nåværende klubb og et veldig tett kampprogram ble oppgitt som årsaker for å ikke kunne delta. Informantene som ønsket deltakelse ble videre kontaktet med kommunikasjonsmidlene telefon og mail hvor tid og sted for intervjuene ble avtalt.

Sted for intervjuene ble systematisk valgt. Tid og sted er viktig slik at intervjuet kan gjennomføres uten forstyrrelser (Grønmo, 2004). Grønmo (2004) forteller også at det er viktig at informanten føler seg vel, noe man ofte gjør i sine trygge og kjente omgivelser. Undertegnede oppsøkte fem av informantene i deres lokalmiljø og gjennomførte intervjuene på et kontor på deres stadion. Intervju med Informant 4 ble

av bostedsårsaker gjennomført med Apple sin telefon- og videotjeneste FaceTime. Intervjuopptakene varte fra 52 til 75 minutter. Det utgjorde en gjennomsnittstid på 61,1 minutter og en totaltid på 367 minutter. Intervjuene ble gjennomført i desember 2015 og januar 2016.

3.5 Analyse

Det å analysere kvalitative data ansees som en tidskrevende prosess (Halvorsen, 2008). Den kvalitative dataen ligger i form av ustrukturert informasjon (Halvorsen, 2008) og både Ryen (2002) og Grønmo (2004) viser til at det ikke eksisterer noen form for standardiserte teknikker for hvordan analysere den aktuelle informasjonen. Hensikten med den kvalitative analysen er å skape en helhetlig forståelse av fenomenet eller å utvikle teorier og hypoteser (Grønmo, 2004): ”(...) *analyse dreier seg om å ordne og gruppere data slik at en kan sammenligne*” (Halvorsen, 2008, s.216).

Under selve intervjuet ble egen mobiltelefon¹⁴ med taleopptaksfunksjon benyttet.¹⁵ Ved å benytte et slikt verktøy frigjøres en del av forskerens ressurser som betyr at jeg i større grad kunne delta i samtalen. I rollen som forsker kunne jeg da lytte mer, i større grad tolke svarene og formulere eventuelle oppfølgings spørsmål (Grønmo, 2004).

Selv om informantene i studien godkjente bruken av taleopptaker valgte jeg å benytte meg av notater underveis. Grønmo (2004) anbefaler å benytte notater ved intervju og viser til registrering av atferd som ikke lydbåndet fanger opp. Notater kan eksempelvis benyttes til å registrere kroppsspråk eller andre inntrykk, erfaringer, vurderinger eller tolkninger som oppstår underveis i intervjuet (Grønmo, 2004).

Etter gjennomført intervju ble intervjuene hørt gjennom flere ganger for å få en oversikt over innhold. Underveis dannet jeg et tankekart for å forsøke å få ut hovedbudskapet i hvert intervju. Videre ble samtlige seks intervju transkribert i

¹⁴ Apple iPhone 5s.

¹⁵ Identisk mobiltelefon er benyttet ved tidligere studieprosjekter. Funksjonen har gitt tydelige og klare opptak til videre analysering.

Microsoft Word. Ved fullført transkripsjon utgjorde rådataen 87,5 sider.¹⁶ Rådataen ble videre kategorisert på tvers av informantene i et Microsoft Excel-dokument. Det endelige målet var å danne kategorier som beskrev informantenes meninger og opplevelser av mental tøffhet. Kategoriseringen ble gjennomført ved at jeg knyttet ett nøkkelord til et tekstavsnitt - i denne sammenheng informantenes sitater. Dette førte til at jeg fikk en tydeligere totaloversikt over informantenes tanker og meninger som igjen bidro til å tydeliggjøre enigheter og eventuelle avvik i forkant av presentasjon og drøfting.

3.6 Kritisk blikk på egen metode

Basert på oppgavens problemstilling og hensikt fant jeg en kvalitativ tilnærming mest hensiktsmessig. Å undersøkt mental tøffhet gjennom en kvantitativ tilnærming ville også latt seg gjøre, men ville krevd en omformulering av oppgavens problemstilling. Et alternativt problemområde i den sammenheng kunne vært en kvantifisering av de ulike komponentene i presentert rammeverk.

Kvalitative intervju er generelt utsatt for kritikk. Skal vi tro kritikerne er ikke intervjuet en vitenskapelig metode ettersom enhver forsker kan finne en særegen mening i ett og samme intervju (Halvorsen, 2008; Kvale & Brinkmann, 2009). I sin masteravhandling vurderer Førland (2013) påstanden som korrekt, men kortsiktig. Han uttrykker at vi som mennesker alle er ulike, både fysisk og mentalt, som resulterer i at vi opplever verden ulikt. Kvale & Brinkmann (2009) uttrykker i den sammenheng at til tross for at ulike forskere kan tolke dataen ulikt, noe som kan vurderes som en svakhet, er det også et viktig vitenskapelig element at den enkelte gjengir verden slik han oppfatter den.

I forbindelse med intervjuprosessen ble jeg utsatt for en utfordring. Utfordringen var relatert til i hvilken grad informantene hadde en felles forståelse av mental tøffhet og om man eventuelt hadde behov for en redegjørelse i forkant av intervjuene. Ved å vise til hvordan mental tøffhet ble oppfattet i forskning hadde informantene kunne opptre med en mer felles forståelse. Et påfølgende resultat ville da forhåpentligvis vært mer empiri med direkte relevans til oppgavens teoretiske innfallsvinkel. Jeg valgte likevel

¹⁶ Skriftype Times New Roman, skriftstørrelse 12 og linjeavstand 1,5.

å ikke foreta en slik redegjørelse. Hovedårsaken til det var et ønske om å ikke fargelegge toppfotballspillerens forståelse av mental tøffhet slik at det gikk på bekostning av deres personlige meninger og refleksjoner av kvaliteten. Intervjuene bar videre preg av at informantene hadde en felles forståelse uten de store avvikene.

Gjennom et studieprosjekt søker man det man kan beskrive som god datakvalitet. God datakvalitet vil kunne bidra til å belyse oppgavens problemstillinger (Grønmo, 2004). To av kriteriene for god datakvalitet er reliabilitet og validitet.

Reliabilitet beskriver hvor pålitelig dataen er (Halvorsen, 2008) mens validitet sier noe om studien undersøkte det den faktisk skulle undersøke (Kvale & Brinkmann, 2009). Basert på oppgavens metodiske tilnærming, antall informanter og deres erfaringsbakgrunn samt påfølgende analysearbeid, betrakter jeg masteroppgavens reliabilitet og validitet som god.

Med andre ord finner jeg oppgaven representativ for studiens utvalg toppfotballspillere. I den sammenheng anser jeg studien som nyttig og som en brikke i videre studier av mental tøffhet og toppfotballspillere. I et videre perspektiv er det av interesse å undersøke problemstillingen hos et større utvalg fotballspillere. Forhåpentligvis kan det være med på å generalisere norske toppfotballspillere i enda større grad.

Oppgaven er søkt til og godkjent av NSD av etiske hensyn i henhold til personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter.¹⁷

¹⁷ Se vedlegg 2.

4.0 Resultat og diskusjon

Som vist i kapittel 2.6 ønsker jeg videre å diskutere oppgavens problemstilling – *Hvordan forstår et utvalg toppfotballspillere mental tøffhet, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten?* – ved hjelp av oppgavens teoretiske grunnlag (Jones et al., 2002; 2007; Cook et al., 2014).

Problemstillingens første del (kap. 4.1 – 4.5) vil besvares gjennom en generell begrepsforståelse (4.1 & 4.2) og spesifikt i kontekstene trening (kap. 4.3), konkurranse (kap. 4.4) og livsstil (kap. 4.5). I kapittel 4.6 vil oppgaven se nærmere på problemstillingens andre del som fokuserer på hvilke faktorer som kan påvirke et individs mentale tøffhet. Innledningsvis vil jeg kort forsøke å beskrive noen av kravene man utsettes for som toppfotballspiller og viktigheten av mentale egenskaper. Dette ønsker jeg å gjøre gjennom informantens egne ord.

Som påpekt innledningsvis spiller over en kvart milliard mennesker regelmessig fotball på verdensbasis (Haugaasen & Jordet, 2012). Basert på den store interessen vil kravene for å lykkes som toppfotballspiller være krevende. Informant 1 forklarer: *"Selv om det er mange jobber som profesjonell fotballspiller i Norge...og i verden...så er det likevel ufattelig mange som ønsker å ta de jobbene og bli profesjonell"*.

Informant 1 forsøker å forklare de høye kravene for å lykkes gjennom å vise til en arbeidskravsanalyse for en toppfotballspiller: *"Det er jo ikke en ren utholdenhetsidrett, ikke en ren teknisk idrett (...). Den er veldig kompleks"*. Denne kompleksiteten, at idretten tilrettelegger for ulike typer spillere, kan være en av årsaken til at et så stort antall fotballspillere forsøker å bli toppfotballspillere.

Ikke nok med at idretten er veldig kompleks er også kravene i nevnte arbeidskravsanalyse i kontinuerlig endring, skal vi tro Informant 6. Han uttrykker: *"Jeg tror at kravene hele tiden er i forandring. Det er ikke noe statisk å si at de skal være slik og slik. Jeg tror at kravene hele tiden forskyves. Spillet utvikler seg"*. Dette ønsker jeg å eksemplifisere ved å vise til keeperrollens utvikling de siste 20-25 årene (NFF, 2003).

Ifølge studiens informanter ble mentale egenskaper vurdert som svært viktig innen fotball. I kontrast til flertallet hevdet derimot Informant 5 at mentale egenskaper er uviktig for å kunne bli toppfotballspiller i Norge. Han hevder at dersom man besitter et relativt stort talent kan man oppnå Tippeligaerfaring uten en alt for stor mental grunnbase. Informant 5 understreker likevel at man som toppfotballspiller før eller siden vil møte motgang, og at det først da man har behov for å være mental tøff.

Informant 3 fant mentale egenskaper helt avgjørende og viste til hvor rolige de beste spillerne i verden opptrådte til tross for ulike typer press og distraksjoner. Basert på over 10 år i norsk toppfotball ble viktigheten av mentale egenskaper forklart av en annen informant på følgende måte: *”(...) det er mange spillere som har hatt ekstreme talenter, og ekstreme ferdigheter, og hatt alle forutsetninger for å bli veldig gode - men som ikke har vært tøffe nok mentalt” (Informant 1).*

Gjennom sine uttalelser over bekrefter studiens informanter påstanden innledningsvis om at talent og fysiske ferdigheter ikke alene garanterer en lang og profilert karriere som toppfotballspiller. Det kan se ut som elementet mental tøffhet spiller en vesentlig rolle. I den sammenheng kan man spørre hva mental tøffhet er i fotball? Hva kjennetegner en mentalt tøff fotballspiller? Hvilke egenskaper besitter en slik type spiller? Og hva skal til for å bli mentalt tøff? Relatert til oppgavens problemstilling er dette spørsmål jeg skal finne svar på.

4.1 Mental tøffhet – begrepsavklaring

”Spillere som jeg regner for å være veldig enkle i hodet (...) er mentalt tøffe fordi at de er så enkle at de ikke tenker så mye på konsekvensene og bryr seg så mye” (Informant 1).

”(...) evnen til å være seg selv, være avslappet når det stormer (...). Mental tøffhet handler om å være den beste utgaven av seg selv” (Informant 2).

Mental tøffhet er av idrettsutøvere, trenere, kommentatorer og gjennom forskning definert og beskrevet på utallige måter (Jones et al., 2007; Weinberg et al., 2011; Driska et al., 2012). Dette studiet var ingen unntak, og informantene definerte kvaliteten på sine egne og personlige måter. Likevel bar informantenes definisjoner preg av fellestrekk som jeg nå ønsker å ta for meg.

Informant 6 beskrev mental tøffhet som: *"(...) evnen til å takle utfordrende situasjoner på en hensiktsmessig måte"*. Informant 2 hadde et lignende, men noe mer beskrivende definisjonsforsøk: *"Mental tøffhet handler om evnen til å få frem egne ferdigheter i pressede konkurransesituasjoner"*. En oppfatning om at man som toppfotballspiller regelmessig vil bli utsatt for ulike typer distraksjoner var noe som samtlige informanter delte synet av. Dersom man som fotballspiller ikke har opplevd motgang eller andre typer distraksjoner er det bare et spørsmål om tid (Informant 3), og kan i flere tilfeller forklares med et ekstremt talent eller ekstremt gode ferdigheter (Informant 5).

Skal vi tro Loehrs idrettsgenerelle definisjon innledningsvis handler mental tøffhet om nettopp dette, hvordan man som toppidrettsutøver håndterer: *"(...) challenging and demanding situations"* (Crust, 2008, s. 577). I senere tid har også forskning videreutviklet sin definisjon hvor blant annet Gucciardi et al. (2008) viser at mentalt tøffhet kan hjelpe deg *"(...) to persevere and overcome any obstacle, adversity, or pressure experienced"* (Gucciardi et al., 2008, s. 278).

I forlengelse av å håndtere krevende situasjoner og motgang forteller Informant 6 at de som er mentalt tøffe klarer å vri en utfordring til en noe positivt. Informant 6 viser til evnen om å nullstille og være klar til nye situasjoner: *"Det som har skjedd har skjedd, og skal du lykkes neste gang så er det viktig å ha en god inngang"*. Hva skjer så dersom man er klarer å vri en negativ hendelse til noe positivt?

Informant 3 sitt definisjonsforsøk svarer delvis på spørsmålet: *"Mental tøffhet handler om å håndtere motgang på kortest mulig tid og medgang på en mest riktig måte"*. Han er av oppfatning av at etter erfart og håndtert motgang vil medgang oppstå og presiserer at mental tøffhet også er relevant knyttet til erfaring av medgang. Informant 3 sin påstand finner enighet hos Gucciardi et al. (2008; 2009b) som presiserer medgangskomponenten i sin definisjon gjennom et atferd om å *"(...) maintain concentration and motivation when things are going well (...)"* (Gucciardi et al., 2008, s.278).

Jones et al. (2002) uttrykker gjennom sin definisjon at mental tøffhet handler om å: *"(...) Generally, cope better than your opponents with the many demands"*

(competition, training, lifestyle) that sport places on the performer” (Jones et al., 2002, s. 209). I tillegg til konkurransedimensjonen, som Informant 2 viste til over, uttrykker Jones et al. (2002) også at mental tøffhet kan spille en viktig rolle i treningssammenheng og rundt utøverens livsstil. Informant 5 hevdet i sitt definisjonsforsøk at mental tøffhet handlet om å yte selv om man ikke har det bra ellers. Han refererte da i hovedsak til den utenomsportslige faktoren. Dette samsvarer også med annen forskning som understreker at mental tøffhet også handler om å håndtere motgang på utsiden av idrettshverdagen (Weinberg et al., 2011).

Jones et al. (2002) uttrykker videre i sin definisjon til en atferd om å forbli *”(...) determined, focused, confident, and in control under pressure”* (Jones et al., 2002, s. 209). Min studies informanter viste også til ulike typer atferd i sine definisjonsforsøk, selv om de til forskjell fra Jones et al. (2002) ikke sammenlignet atferden med motstander. Informant 4 viste til en atferd om å *”(...) greie å prestere uansett og ikke la seg påvirke”*, noe som kan assosieres med komponentene *determined* og *focused*. Dette kan være kritikk fra trener, medspillere, børs karakter eller media (Informant 2 & 5). Selv om fotball er en lagsport viser Informant 3 til viktigheten av å ha *”ståltro”* på seg selv, noe som kan assosieres med det å være *confident* og *in control*. Informant 2 viser også at en slik tro kan bidra til at man føler seg avslappet og dermed i stand til å få ut sine beste ferdigheter slik at man *”(...) vil være den beste utgaven av seg selv”*.

4.1.1 Idrettsgenerell grunnbase med idrettsspesifikke forskjeller

”Det er likheten for alle som driver på med idrett. De vil bli best mulig og de vil vinne” (Informant 5).

Mental tøffhet ble av studiens informanter beskrevet som en kvalitet som i stor grad ble sett på som relevant på tvers av idrettsgrener: *”(...) det med motivasjon, det med å komme tilbake fra en skade...det å nullstille liksom. Det vil gå igjen i det aller meste tror jeg absolutt”* (Informant 1). Toppidrett handler om å konkurrere, og det mentale i form av å være avslappet, konsentrert og tilstede finnes viktig i all konkurranseidrett (Informant 2). Uavhengig av idrett og nivå ønsker man som idrettsutøver alltid å vinne: *”Det er likheten for alle som driver på med idrett. De vil bli best mulig og de vil vinne”* (Informant 5). På veien mot å vinne kan selvtillit være en nødvendig faktor for å oppnå nettopp det: *”For å prestere godt er det viktig å ha selvtillit...og for å få*

selvtillit...det kommer gjennom gode prestasjoner og positiv tenkning. Du kan tenke deg selv god. Du kan tenke deg dårlig" (Informant 4).

Til tross for en idrettsgenerell grunnbase uttrykte studiens informanter eksistensen av idrettsspesifikke forskjeller, noe som støttes av tidligere forskning (Bull et al., 2005; Jones et al., 2007; Coulter et al., 2010). Informant 1 og 2 viser at dette kan være med bakgrunn i de ulike idrettenes egenart og krav. Informant 2 eksemplifiserer: *"(...) klart at det er helt andre krav i golf da, for eksempel, når du står der med køllen, helt musestille, og skal sikte deg inn og slå den ballen 150 meter. Det er jo annerledes enn å skulle komme 1v1 mot Cristiano Ronaldo¹⁸ for eksempel da. Det er klart at det krever to forskjellige typer mental tøffhet".* I tidligere forskning har et lignende eksempel blitt benyttet. Bull et al. (2005) sammenlignet nevnte golfeksempel med Michael Schumacher sitt behov for en annen type mental tøffhet i høyhastighets risiko under et Formel 1-løp. Informant 3 uttrykte også at idrettens grad av popularitet og nivå ville kunne spille en rolle for hvor stort press utøverne ble utsatt for.

Den kanskje aller viktigste idrettsspesifikke forskjellen er ifølge Informant 1 lidenskap og engasjement for idretten man utøver. En slik lidenskap kan være en av årsak til at mange talenter forsvinner, mens middels spillere får maks ut av sitt potensiale. Informant 1 forklarer: *" (...) hvis noen takler deg så skriker du; hva skjer? det var frispark?! ...og hvis du scorer så jubler du...hvis du slipper inn mål så slår du i bakken og er irritert, ikke sant".*

Mine informanternes forståelse av begrepet mental tøffhet finner stor enighet i tidligere definisjonsforsøk (Jones et al., 2002; 2007; Loehr i Crust, 2008; Gucciardi et al., 2008). Forståelsen av at mental tøffhet spiller en sentral rolle ved både med- og motgang ble trukket frem av informantene. Mine informanter presiserte også at motivasjon og evnen til å nullstille var sentrale egenskaper på idrettsgenerelt grunnlag, og at fotballens egenart krevde spesifikke egenskaper som et lidenskapelig engasjement.

¹⁸ Min anonymisering av spiller.

4.1.2 Challenging and demanding situations

Hva mener egentlig Loehr med challenging and demanding situations? Hvilke fotballspesifikke hendelser kan Loehr sitt begrep knyttes til? Skal vi tro min studies informanter kan begrepet relateres til en rekke hendelser i en fotballspesifikk kontekst, hvor alle de tidsspesifikke dimensjonene til Jones et al. (2002; 2007) er representert.

Jeg finner det viktig å presisere, med støtte i egen empiri og forskning (Gucciardi et al., 2009b) at disse hendelsene kan oppleves som både positive og negative. Relevansen av de ulike dimensjonene kommer også til uttrykk i Michael Haukås sin masteroppgave. Gjennom sin erfaring som toppfotballspiller blant annet Bodø/Glimt og FK Haugesund beskriver han mental tøffhet slik:

”Det jeg har opplevd er at det som først og fremst skiller gode fra mindre gode spillere, ikke nødvendigvis er evner og ferdigheter, men evnen til å takle motgang og medgang i konkurransesituasjoner, trening og den generelle hverdag” (Haukås, 2013, s.1).

4.2 Den mentalt tøffe fotballspilleren

”Fotballen består av mange nedturer og mange opturer. Du må takle begge deler. Det er tøffe tider og gode tider. Du må være sterk” (Informant 4).

”Den mentalt tøffe fotballspilleren er han som elsker å ta straffer. Jeg mener det er det ultimate presset mentalt” (Informant 1).

Hvilke fotballspesifikke situasjoner kan en såkalt challenging and demanding situation relateres til? Hvilken atferd vil kjennetegne den mentalt tøffe fotballspilleren i å håndtere nevnte situasjon? Og hvilke egenskaper vil ligge til grunn for den type atferd? Etter en generell innledning, preget av Haukås sin uttalelse om håndtering av medgang og motgang, vil oppgaven videre ta for seg de tre stedsspesifikke kontekstene trening, konkurranse og livsstil som vises til av både Haukås og Jones et al. (2002).

4.2.1 Håndtere motgang

”Det skal gå en faen i deg når du blir benket eller satt ut av laget...og da er det jo bare å trene enda hardere som gjelder” (Informant 2).

”En mentalt tøff fotballspiller kan også ha dårligere perioder, men forskjellen vil jo være at den ene faller av og den andre klarer å hente seg inn igjen” (Informant 2).

Som Haukås (2013) nevner, og som flere av studiens informanter påpeker, er opplevelsen av motgang ikke uvanlig gjennom en karriere som toppfotballspiller. Informant 1 understreker at når man opplever medgang er det bare skryt å få, men at det er i motgang man virkelig får se hva som bor i spilleren. Jeg tolker det i form av at mental tøffhet først og fremst er nødvendig ved motgangsrelaterte utfordringer, noe som får støtte i tidligere forskning basert på at store deler av begrepets definisjoner tar for seg dette (Clough et al., 2002; Jones et al., 2002). Studiens informanter var alle overbevist om hva man måtte gjøre da man opplevde motgang. Den mentalt tøffe fotballspilleren bruker motgangen som motivasjon til å slå tilbake.

Uavhengig om det er en personlig motgang¹⁹ eller laget generelt som opplever motgang²⁰, lar du deg ikke stresse (Informant 3). Den mentalt tøffe fotballspilleren bruker den negative energien og frustrasjonen til noe positivt – til å eksempelvis trene enda hardere (Informant 1). Informant 5 eksemplifiserer: *”Mental tøffhet er at jeg slår fem dårlige pasninger og fortsatt spiller en fantastisk kamp”*. Skal vi tro Jones et al. (2007) gjør man dette gjennom en indre arroganse og en viljesterk tro på både seg selv og at suksess er oppnåelig. Cook et al. (2014) uttrykker i sin fotballspesifikke studie viktigheten av en slik selvsikkerhet som er med på å opprettholde troen på seg selv.

En skade, eller påfølgende press etter en feil eller et baklengsmål under kamp kan være en utfordring for mange fotballspillere. Informant 6 hevder at de som er mentalt tøffe aksepterer situasjonen og tenker fremover: *”Hva er det optimale nå? (...) Hva skal jeg gjøre for å komme tilbake? Det er kanskje der du skiller de aller beste på mental tøffhet, om du klarer å se den verdien i grunnlaget du legger da... for veien videre”*. Informant 2 finner enighet: *”Den mentalt tøffe fotballspilleren klarer å prestere hver kamp under et enormt press. Det handler mye om flyt”*. Informant 6

¹⁹ Eksempelvis skyld i et baklengsmål, utsatt for en skade eller å bli satt på benken.

²⁰ Eksempelvis en lengre tapsrekke, eliminering fra cup eller et nedrykk.

legger til at de som ikke er mentalt tøffe vil i større grad gi opp. Jones et al. (2002) har tidligere presisert at tilbakeslag er naturlig på veien mot å lykkes.

Dersom man som utøver kun kan prestere under optimale forhold vil man aldri lykkes (Jones et al., 2007). Jones et al. (2007) hevder at de som er mentalt tøffe besitter evnen til å tilpasse seg eller håndtere situasjonen og videre kunne prestere optimalt. Informant 3 uttrykker i denne sammenheng: *”En mentalt tøff spiller takler motgang på en bedre måte...han har kortere restitusjonstid...ikke fysisk, men mentalt”*. Det handler om å håndtere situasjonen, eksempelvis en skadeperiode eller en personlig feil i en kamp, slik at man kommer tilbake som en enda sterkere og bedre rustet fotballspiller (Informant 1, 3, 4 & 6).

Mange har også opplevd det å bli satt ut av laget eller ha vanskeligheter for å spille seg inn i lagoppstillingen. Skal vi tro Informant 1 og 3 har enhver toppklubb minimum dobbel dekning på enhver posisjon. Informant 1 forklarer presset om å spille godt når man får sjansen: *” (...) når du går på kamp så vet du at hvis du driter deg ut i dag så er det veldig lite sannsynlig for at du får spille neste gang”*. Spillere som ikke er mentalt like tøffe vil i en slik situasjon kunne bli skuffet, demotiverte og la være å trene like hardt (Informant 2). Mange vil også skylde på treneren ettersom de finner seg selv mer enn gode nok (Informant 1).

Den mentalt tøffe fotballspilleren fortsetter derimot å trene for å være enda bedre når sjansen kommer: *”Det var en som spurte meg tidligere og hvorfor jeg gadd å trene så mye. Så svarte jeg fint at jeg vet om en uke, en måned, et år eller fire år så får jeg betalt for det”* (Informant 4). Det å være tålmodig og disiplinert blir sett på som viktige egenskaper for å lykkes (Jones et al., 2007; Cook et al., 2014). Informant 4 sin uttalelse kan også sees i lys av Jones et al. (2002) som uttrykker at de som er mentalt tøffe besitter en umettelig lyst og en indre driv til å lykkes: *”Jeg trente, jeg trente kanskje for mye, jeg trente som en gal for motivasjonen var at når jeg får sjansen, den kommer, da skal jeg være klar”*.

Bølgedaler blir sett på som vanlig på veien mot en fremragende prestasjon (Jones et al., 2002). Informant 2 hevder at de som besitter en mental tøffhet også har en indre driv, som gjør at man også i en bølgedal jobber hardt. Jones et al. (2007) viser til at de

som er mentalt tøffe bruker de langsiktige målene som motivasjon, noe som tydelig kommer til uttrykk i Informant 4 sin indre driv og forståelse om at sjansen ikke nødvendigvis kommer før om fire år. En slik iver til opprettholde innsats og interesser mot et langsiktig mål kan også assosieres med Angela Duckworth sitt begrep og egenskapen Grit.²¹

Skulle man bli satt på benken følger den mentalt tøffe fotballspilleren med på spillet for å best mulig gripe sjansen når den kommer: *”Jeg vinkler det ikke negativt som at jeg bare får komme innpå i 10 minutter, men heller se på at jeg skal bruke de 10 minuttene til noe godt noe”* (Informant 6). Ole Gunnar Solskjær, en av Norges beste og mest kjente fotballspiller gjennom tidene var kjent for hvordan han håndterte å sitte på benken. Alex Ferguson, Solskjærs tidligere manager i Manchester United, har i sin selvbiografi uttalt hvordan Solskjær fra sidelinjen analyserte kampene og motspillerne for å være klar om innhoppet skulle komme: *”In games, sitting on the bench (...) he would make notes, always. So by the time he came on he had analysed who the opponents were (...) and he knew where to go and when”* (Ferguson, 2013, s. 160). Å vite at man har gjort det man kan for å være forberedt er en bidragsyter til å være mental tøff (Weinberg et al., 2011).

Det å bruke opplevd motgang som motivasjon til å slå tilbake kan assosieres med attitude/mindset-komponenten ”belief” som Jones et al. (2007) viser til i sitt rammeverk. Studiet viser at en slik tro vil resultere i at man utnytter sitt potensiale og dermed overvinner motgangen man står ovenfor (Jones et al., 2007). Det å overvinne slike distraksjoner får også støtte hos engelske akademitrenerne som viser til ”resilience”²² som en av de viktigste faktorene for å nå øverste nivå som fotballspiller (Mills et al., 2012).

Resilience har tidligere blitt trukket frem som en nøkkelegenskap ved mental tøffhet (Coulter et al., 2010; Weinberg et al., 2011; Driska et al., 2012; Cook et al., 2014). Gjennom sin studie hos et utvalg trenere fremhevet Weinberg et al. (2011) egenskapen ved å vise til viktigheten av å kunne håndtere og prestere under press samt håndtere tilbakeslag: *”yea, we all have them (setbacks), the mentally tough*

²¹ For utdypning av grit, se Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly (2007).

²² Innen fotball også kjent som *bouncebackability* (Mills et al., 2012).

performer doesn't let them affect him" (Jones et al., 2002, s. 210). I forlengelse av Jones et al. (2002) og Informant 3 sin tidligere uttalelse hevder Cook et al. (2014) at mentalt tøffe fotballspillere kommer seg hurtigere over og får fjernet skuffelsen for å videre fokusere på arbeidsoppgaven ved hjelp av egenskapen. Informant 1 beskriver det nye fokuset slik: " (...) hvis han mener jeg ikke er god nok på det så skal jeg i alle fall bli bedre på det. Så trener du enda hardere og slår enda hardere tilbake. Da er du mentalt tøff".

Som presentert ovenfor blir man som toppfotballspiller regelmessig utsatt for ulike typer motgang og utfordringer. Informant 2 forklarer sin hverdag: *"Når man spiller i Tippeligaen så er jo enhver kamp, og egentlig enhver trening også, pressede situasjoner. Man har jo konkurranse på et lag inn mot et laguttak og da er jo alle sånne situasjoner pressede på en måte, så hjelper det ikke å dette ned der. Og alle kampsituasjoner er jo, det er jo pressede med alle, med TV, media, folk på tribunen og laget. Det er press".* Det å håndtere press handler om å utføre en optimal prestasjon i viktige situasjoner (Jordet, in press). Press er naturligvis ukomfortabelt og når man utsettes for det er det menneskelig å søke seg bort fra situasjonen (Jordet, in press). Ved å bli utsatt for press er det ifølge Jordet og Hartmann (2008) ikke uvanlig at mange underpresterer. Andre eksempler på motgang kan ifølge studiens informanter være tap, tapsrekke, nervøsitet, formsvikt, negativ tilbakemeldinger, negative tanker, press fra media, publikum, trenere, klubb, familie, eller spilleproblemer. Den mentalt tøffe fotballspilleren klarer selv i slike situasjoner å være den beste utgaven av seg selv slik at man får ut ferdighetene sine (Informant 2).

4.2.2 Håndtere medgang

"(...) man skal ikke bli fornøyd med at man har vunnet fire på rad, men at man faktisk skal vinne syv på rad, ikke sant" (Informant 1)

Som Informant 3 presiserte tidligere ble mental tøffhet også funnet relevant ved erfart medgang, noe som også mottok støtte fra forskning (Gucciardi et al., 2008; 2009b). Informant 2 uttrykte en annen oppfatning gjennom at ting går mer av selv ved erfart medgang og at man ikke behøver å endre så mye: *"Det handler på en måte å om å bare gjenskape de gode prestasjonene man har hatt da (...). Jeg vil si det er mindre viktig å være mentalt tøff i de periodene der".* Studiens informanter understreket

likevel at man som toppfotballspiller regelmessig opplevde medgang og suksess, både som enkeltspiller²³ eller som laget²⁴.

Å oppleve medgang og suksess som fotballspiller, spesielt som ung og uerfaren, kan være en utfordring. Gode prestasjoner kan føre til økt oppmerksomhet fra aktører som media og agenter (Informant 5). Informant 5 forteller sitt første møte med suksess: *”Ting bygget seg til å bli større enn det de var. På det tidspunktet kunne jeg dra til United, Lazio, Milan, Roma...det var ikke måte på hvem som skulle ha meg”*. Han forteller at du får så mye informasjon hvor en stor andel er løgn, at du til slutt tror det er sant: *”Da må du ha ben i nesa. Det hadde ikke jeg”* (Informant 5).

Som Informant 3 beskrev i sin definisjon av mental tøffhet håndterer den mentalt tøffe fotballspilleren medgang *på en mest riktig måte*. I situasjoner med opplevd medgang kan spillere ifølge Mills et al. (2012) utvikle en *made it already attitude*, hvor man da kan spørre seg i hvilken grad vedkommende fortsetter å jobbe hard og ha riktig fokus. Informant 6 hadde en tanke om hvordan opprettholde riktig fokus og arbeidsmoral ved opplevd medgang: *”Det er stort sett positive tanker når man vinner. Det er sjeldent det negative blir tatt opp når det går bra, men når det går dårlig så er det de negative tingene som dominerer. Det burde kanskje vært den andre veien”*. Basert på studiens informantene håndterer den mentalt tøffe fotballspillere medgang gjennom å aldri bli fornøyd – han nullstiller seg og refokuserer.

Informant 3 hevder at gode prestasjoner og resultater gir en kjempeboost. Informant 4 deler synet, men påpeker også at kamper fort blir glemt ettersom det kommer nye hele tiden. Når man opplever suksess, enten som enkeltspiller eller som lag er det viktig å nyte det, men etter hvert rette fokuset fremover: *”Etter hver eneste kamp så har jeg tenkt at neste kamp må jeg prestere...det har vært slik hver kamp, jeg må prestere. Jeg har lagt et veldig press på meg selv. Jeg har satt krav til meg selv. Jeg må prestere uansett. I dag gikk det bra...jeg må prestere i neste kamp, det er så viktig”* (Informant 4). Holdningen som Informant 4 her uttrykker finner jeg assosierende med Gucciardi et al. (2008) sin uttalelse om å opprettholde motivasjon også i medgang. Motivasjon for å lykkes og oppnå nye resultater er typiske kjennetegn mentalt tøffe

²³ Eksempelvis en god kampprestasjon, matchvinner eller landslagsuttak.

²⁴ Eksempelvis en seier, en lengre seiersrekke eller cupsuksess.

utøvere (Weinberg et al., 2011, Cook et al., 2014). Den mentalt tøffe fotballspilleren opprettholder innsatsen uavhengig av omgivelsene og søker dominans i enhver situasjon (Cook et al., 2014).

Alle som har et forhold til fotball vet hvor mye det betyr å vinne en kamp, turnering eller oppnåelse av personlig suksess. Skal vi tro studiens informanter er det ved suksess viktig: "(...) å nullstille oss og se fremover og ikke bli fornøyd med at nå har vi gjort det sånn tålig bra" (Informant 1). Dersom man ikke er i stand til å kunne nullstille er sjansen ifølge Informant 3 stor for at man blir for fornøyd og at man da slipper prestasjonsnivået ned. Weinberg et al. (2011) viser at den mentalt tøffe utøveren ikke lar prestasjonsnivået falle, med bakgrunn i hans vilje om å lykkes igjen. Den mentalt tøffe fotballspilleren holder seg profesjonell og viser gode holdninger også ved opplevd suksess (Informant 3).

Den mentalt tøffe fotballspilleren håndterer medgang ved å ha fokus inn mot neste trening og videre arbeidsoppgaver (Informant 5), en egenskap som får stor støtte i forskning (Jones et al., 2007; Coulter et al., 2010; Weinberg et al., 2011; Cook et al., 2014). Informant 5 ser på neste trening er neste mulighet til å bli enda litt bedre og en god treningsuke vil kunne resultere i en ny god kamp. Informant 1 beskriver det hele som en type kultur som er viktig å ha i sitt miljø for å skape gode prestasjoner. Jones et al. (2007) hevder gjennom sitt rammeverk at den mentalt tøffe utøveren prioriterer oppnåelse av sitt langsiktige mål. En slik utøver vil da ikke bli fornøyd med å eksempelvis vinne en kamp ettersom hans langsiktige mål kan være liga- eller cup-tittel. Ved seier vil man ifølge Jones et al. (2007) fokusere på neste mulighet til å optimalisere sin prestasjon for å komme et steg nærmere det langsiktige målet: "*The mentally tough performer will not be swayed by short-term goals (...) in their desire to achieve their ultimate goal*" (Jones et al., 2007, s. 252).

Studier viser at de som blir best skiller seg fra de nest beste blant annet ved at de håndterer medgang og suksess gjennom en økt indre driv for mer suksess (Weinberg et al., 2011; Cook et al., 2014). I forlengelse av nevnte studier beskriver Jordet (in press) at en indre driv for suksess bærer flere positive konsekvenser: "*Players who intensely strive for success are not only highly committed to reaching their goals, they also exert high levels of effort, invest much energy, and mobilize all their resources to*

get where they want to get” (Jordet, in press, s. 7). Informant 1 finner det viktig at man selv ved gode prestasjoner forsøker å unngå å ta av, men å opprettholde fokus for å skape en ny god prestasjon. Han mener dette er viktig i både trening og kamp. Informant 4 kommenterer: ”Du må ha fokus (...) Fokus på å bli bedre. Være nøye. Ikke slurve. (...) Pasninger, med grep, med posisjonering”. Som Informant 3 påpekte tidligere kan prestasjonsnivået lett falle ved medgang. Informant 4 beskriver en konsekvens av dette: “Begynner du å slurve med det står jeg fort 1 meter lengre bak enn det jeg skal og da kommer jeg for sent ut”.

Som presentert over: oppfatningene til mine informanter samsvarer i stor grad med tidligere forskning hvor viktigheten av og hvordan håndtere mot- og medgang kommer til uttrykk (Jones et al., 2002; 2007; Gucciardi et al., 2008; Weinberg et al., 2011; Cook et al., 2014) Skal vi tro studiens informanter håndterer den mentalt tøffe utøveren motgang som motivasjon til å slå tilbake, og medgang gjennom å aldri bli fornøyd, nullstille og refokuserer. Oppgaven vil videre ta for seg tidligere nevnte kontekster.

4.3 Mental tøffhet i treningssammenheng

”Den mentalt tøffe fotballspilleren presser seg selv. (...) neste pasning skal være 100%. Neste løp skal vært 100%. Neste gang jeg skal takle skal det være 100%” (Informant 5).

Som toppfotballspiller er det å trene en sentral del av hverdagen. Studiens informanter hevdet at en god treningsøkt ikke kun er et resultat av mental tøffhet, men at kvaliteten har en effekt på treningsutbyttet var det liten tvil om. Den mentalt tøffe fotballspilleren kjennetegnes på treningsfeltet av en ekstrem tilstedeværelse og evnen til å kunne presse seg selv.

I begrepet tilstedeværelse la studiens informanter vekt på evnen til å være fokusert og konsentrert. Den mentalt tøffe fotballspilleren søker å få mest mulig ut av treningsdagen (Informant 3) gjennom å *”(...) være tilstede i enhver situasjon” (Informant 5).* Informant 5 beskrev sin målbevissthet på trening: *”Målet mitt er neste pasning, neste involvering...det er målet mitt. Gjør den best mulig. Så vet jeg at summen av det gjør at jeg blir en bedre fotballspiller”.* Alle som har erfaring fra fotballspillet vet at man har lettere og tyngre dager, men de som er mentalt tøffe

fokuserer på arbeidsoppgavene sine og gjør sitt beste: ”Du går på trening for å bli en bedre fotballspiller og for å utvikle deg. Uansett øvelse, uansett hva det er så gjør det beste ut av det. Det gjør deg litt bedre” (Informant 4). Den mentalt tøffe fotballspilleren går av en trening med tanker om at han gjorde sitt beste (Informant 5).

I sitt rammeverk viser ikke Jones et al. (2007) spesifikt til verken fokus eller konsentrasjon som essensielle egenskaper i treningssammenheng.²⁵ Cook et al. (2014) viser derimot gjennom komponenten mindset at evnen til å opprettholde fokus gjennom trening er viktig. Informant 4 forklarer: ”For meg som er på keepertrening så er fokus på at jeg må være tilstede og være nøye med ballen, med grepet, med posisjonering, med alt - viktig”. Weinberg et al. (2011) finner også fokus og evnen til å blokkere ute forstyrrelser som viktig hos den mentalt tøffe utøveren. Informant 4 forklarer videre: ”Man kan ikke komme på trening og bare ”dasse” rundt. Hvis du har trening en time så er du tilstede en time...du er fokusert på dine oppgaver en time. Uansett om det er vanskelig noen dager så gjør man det beste ut av det, så kan man slappe av senere på dagen”.

En av informantene viser til med- og motspillere som har brutt seg helt ned etter en svak involvering (Informant 4). Informant 4 mener dette kan være en konsekvens av manglende fokus. Et slikt fokus kan sees i lys av egenskapen til Jones et al. (2007) som hevder at mentalt tøffe utøvere søker kontroll over miljøet. Ved å bli utsatt for krevende situasjoner unngår den mentalt tøffe utøveren å la seg bli kontrollert gjennom å fokusere på oppgaven: ”(...) They are in control of their destiny, they can grab the situation and shape it according to what they want to happen (...)” (Jones et al., 2007, s. 253).

Tilstedeværelse og konsentrasjon handler i hovedsak om å ha fokus på arbeidsoppgavene sine (Informant 2). Informant 2 hevdet at man burde ha et mål for treningen og ikke opptre uten mål og mening. Den mentalt tøffe fotballspilleren står ikke i en øvelse for å komme gjennom: ”Om det er en pasningsøvelse, om det er spill eller possession så prøver jeg mitt beste hele tiden. Jeg er der for å bli bedre. Og det mener jeg er mental tøffhet...at du ikke bare flyter med” (Informant 1). Dette kan

²⁵ Merk at fokus dog er funnet viktig under både rammeverkets komponenter attitude/mindset og competition.

assosieres med Informant 5 sin påstand om at mentalt tøffe fotballspillere er på trening for å trene – ikke for å bli trent.

Informant 2 sin uttalelse om å gå på trening med et konkret mål ble sett på som et avvik fra de andre informantene. De hevdet at dersom man gjorde så godt man kunne ville det være godt nok og at man derfor ikke hadde behov for å jobbe med et konkret mål (Informant 1, 4, 5 & 6). Hovedargumentet bak kritikken var at man: *"(...) slipper en skuffelse hvis du får en skade eller får noen ytre faktorer som spiller inn, som ikke du kunne se nå det at du satte målet"* (Informant 1). Informant 2 får derimot støtte fra annen litteratur som hevder at psykologiske prosesser som målsetting, planlegging og evaluering av trening, vil kunne bidra til at utøvere forbedrer seg maksimalt på trening (Connaughton et al., 2008; Crust & Azadi, 2010).

Jones et al. (2007) hevder i sitt rammeverk at evnen til å presse seg selv og sine fysiske grenser er en sentral egenskap hos den mentalt tøffe utøveren. Informantenes uttalelser deler det synet og la til at dette også gjaldt spillerens mentale grenser: *"(...) du kan ikke bare være fornøyd med der du er...hvis du skal være mentalt tøff så pusher du. Fysiske grenser. Mentale grenser. Det handler om å utvikle meg enda bedre"* (Informant 1). Etter over 10 år som toppfotballspiller, både nasjonalt og internasjonalt, forteller Informant 4 at det er en ting som gjelder på trening, uavhengig av dagsform: *"100 % innsats. Det er ofte man tenker at i dag er jeg sliten, i dag sitter det ikke og da gir man ikke alt. Man har alltid litt mer inne enn man tror"*. De som er mentalt tøffe gleder seg ifølge Jones et al. (2007) over å gi alt og dermed utfordre seg mentalt gjennom påført smerte. Den som er mentalt tøff gir seg ikke før treningsøkten er over (Weinberg et al., 2011), og klarer å opprettholde teknikk og innsats til tross for smerte (Jones et al., 2002).

Som fotballspiller utsettes man for fysiske smeller og skader, fysisk og mental tretthet, kjefting fra med- og motspillere som man må håndtere gjennom å presse seg selv. Uavhengig om han spiller med flagget på brystet eller i Tippeligaen ble Odd-spiller Jone Samuelsen fremtrukket som eksepsjonell når det kommer til evnen til å presse seg selv: *"Han er en ekstrem vannerskalle, han er alltid den som går i krigen (...) samtidig som mange spillere får en smell for eksempel...de blir liggende for behandling. Jone Samuelsen, han er alltid rett opp igjen og til slutt så må han halte*

av banen hvis det er så ille” (Informant 2). I tillegg til en glede om å håndtere smerte yter man et stort konkurranseinstinkt og elsker å vinne (Jones et al., 2002; 2007).

Informant 6 uttrykker også at evnen til å presse seg selv kan være nyttig under kamp, spesielt mot slutten av kampen når man begynner å bli sliten: *”Hvis jeg er sliten så er garantert motstanderen sliten også (...) Da skal jeg vise at jeg orker litt mer enn han. Ta et ekstra løp hvor han må følge meg og det er kanskje mer slitsom å følge det løpet enn å ta det løpet” (Informant 6).*

Å presse seg selv kan også være nødvendig i en øvelse man kanskje ikke liker eller finner vanskelig. Til tross for at man utfordrer komfortsonen ser man på øvelsen som en utfordring man på sikt skal mestre (Informant 4). Man har et valg om å passivisere seg og redusere innsats, eller ta utfordringen og presse seg selv: *”(...) neste pasning skal være 100%. Neste løp skal være 100%. Neste gang jeg skal takle skal det være 100%” (Informant 5).* Andre ganger kan man være sliten etter en tøff kamp eller lang treningsuke. I slike situasjoner kan det være lett å for eksempel droppe egentrening: *”(...) man er ofte sliten etter en trening, men jeg vet at 15-20 min egentrening etter trening, det utvikler deg uansett hvor sliten du er (...). I stedet for å bare bruke hodet og være tøff...det her blir 20 tunge minutter...du trenger ikke mer...men du skal gjennom det” (Informant 4).* En slik holdning kan sammenlignes med Cook et al. (2014) som hevder at fotballspillere som er mentalt tøffe presser seg selv gjennom en intens innsats og skyhøy arbeidsmoral – og kapasitet, og sin jakt mot sitt langsiktige mål (Jones et al., 2007).

Oppsummering: Informantenes forståelse av viktige egenskaper i treningssammenheng avviker noe fra egenskapene presentert i rammeverket (Jones et al., 2007). Presenterte egenskaper som å kontrollere miljøet og bruke de langsiktige målene som motivasjon²⁶, ble kun møtt med delvis støtte fra min studies informanter. Informantene mine støttet derimot evnen til å presse seg selv i stor grad. I tillegg opplevde de viktigheten av en tilstedeværelse og å opprettholde fokus.

²⁶ Merk at evnen til å bruke de langsiktige målene som motivasjon ble fremhevet som svært viktig under håndtering av motgang i kapittel 4.2.1.

4.4 Mental tøffhet i kampsituasjon

”Hvis du ikke bryr deg om du gjør det bra eller dårlig, om du scorer eller bommer så tror jeg du sliter. Da er du, da mener jeg du er svak mentalt...du må ha den lidenskapen for å lykkes, tror jeg” (Informant 1).

”Da er det ekstremt viktig for keeperrollen å være mentalt tøff. Å være en sjef i feltet, å komme seg ut og plukke ballen, det er mental tøffhet. Jeg ser mange keepere som egentlig kunne vært ute på en ball, men som heller tar et skritt tilbake og lar forsvarsspilleren gjøre jobben da. Det å være på, være mentalt tøff i slike situasjoner...det er viktig” (Informant 2).

Alle som har spilt fotball kjenner til følelsene som kommer når ukens kamp nærmer seg. Informant 4 finner anledningen spesiell og viser til en kjempfølelse og påfølgende adrenalin når kampen er i gang. Han anser å spille kamp det beste han vet. Informant 3 uttrykker også begeistring og viser til fotballkampen som ukens høydepunkt. Den mentalt tøffe fotballspilleren møter til kamp forberedt og preger kampen ved sin tilstedeværelse, gjennom evnen til å håndtere press og sin tro på seg selv.

Det å være forberedt til kamp handler ifølge studiens informanter om først og fremst å ha gjort jobben når det kommer til søvn, kosthold og fysiske forberedelser (Informant 1, 2, 4 & 6). Videre er den mentalt tøffe fotballspilleren konsentrert i forbindelse med videomøter (Informant 1) og taktikk om eksempelvis keepers undersøkelse om eventuelle straffe- og frisparktakere på motstanderlaget (Informant 2). Weinberg et al. (2011) finner mentale forberedelser viktig og viser at det kan gi et fortrinn på motstander.

Samtlige av informantene i studien min hevdet at de drev med mentale teknikker i kampsammenheng: *”I mitt tilfelle bruker jeg jo visualisering en del (...) forbereder meg på alt fra motstanderlag til vær og vind, ikke sant”* (Informant 2). Skal vi tro Informant 2 bruker han visualisering til mer eller mindre alle situasjoner som kan oppstå i og rundt kampen. Informant 5 beskriver at i hans tilfelle kun benytter visualisering til de vanskelig situasjonene: *”Alt det som er lett det går på automatikk. Jeg har gjort det så mange ganger. Hvis det kommer en situasjon hvor du har slått syv feilpasninger, hva skal du gjøre for å komme deg opp igjen? Så går du gjennom slike scenarioer i hodet ditt så vet du at nå ringer det en bjelle, nå må jeg gjøre det enkelt. Hva skal jeg gjøre for å komme inn i kampen igjen”*. Avviket mellom de to

informantene kan forklares ved Informant 5 sin noe lengre spillerkarriere på nasjonalt toppnivå. I mine øyne kan Informant 5 på disse årene ha utviklet en større mental tøffhet basert på erfaringen på toppnivå og gjennom bruken av mentale teknikker. Han har dermed ikke behov for å visualisere enhver situasjon.

Forberedelse gjennom visualisering kan bære fellestrekk med hva Jones et al. (2007) legger i at den mentalt tøffe utøveren ønsker å kontrollere miljøet. Gjennom egenskapen presentert i rammeverket uttrykkes det at konkurranseforholdene aldri vil være optimale. Jones et al. (2007) understreker vider at den mentalt tøffe utøveren er i stand til å håndtere de ulike situasjonene slik at forholdene blir så gode som mulig. Skal vi tro studiens informanter kan visualisering være en form for å kontrollere miljøet gjennom at man er forberedt på alt som kan skje. Man vil da ikke bli overrasket dersom noe uventet skulle skje, noe som kan resultere i et opprettholdt fokus og prestasjonsnivå.

Når fotballkampen er i gang er den mentalt tøffe fotballspilleren tilstede. Han er konsentrert og fokusert (Informant 1, 2 & 4). Gjennom en slik tilstedeværelse lever man seg inn i kampen og fokuserer på arbeidsoppgavene og ikke på konsekvensene (Informant 1). Informant 2 eksemplifiserer fra en keepers perspektiv: *"Hvis vi har corner så tar jeg jo offensiv markering og så stiller jeg meg høyt oppe. Da tenker jeg at hvis ballen som blir slått inn nå blir klarert, da må jeg være klar for...for eksempel å komme meg ut og sparke bort den ballen da, hvis den kommer i bakrom...eller jeg må rygge fort eller må kommunisere en forsvarsspiller til høyre eller venstre"*.

Som presentert i rammeverket til Jones et al. (2007) og som Informant 2 eksemplifiserte over, er fokus avgjørende for å opprettholde den gode prestasjonen og ikke la seg påvirke av forstyrrelser. Informant 4 viser til motsetningen som er mer opptatt av konsekvensene: *"Han tør ikke utfordre 1v1 (...) eller en keeper som ikke tørr å gå ut i feltet for han er redd for å gjøre feil. Han lar seg påvirke av en spiller sier noe til han, eller at publikum buer. Du tenker for mye og bruker for mye energi på hva alle andre mener i stedet for å fokusere på deg selv og at du skal"*.

Som Informant 5 nevnte tidligere gjelder det å være 100% fokusert på neste handling. Neste pasning, neste løp, neste takling skal være 100% (Informant 5). Viktigheten av

å være fokusert på neste oppgave eller handling får støtte i litteraturen (Jones et al., 2007). Informant 6 eksemplifiserer dersom man lar tankene være et annet sted enn på neste handling: *"(...) hvis jeg kommer alene med keeper og bommer - så kommer det en lignende situasjon etterpå så er det jo veldig fort gjort å tenkte at nå bommer jeg igjen (...) eller at når man som forsvarer blir dribla av første som fører til at du blir veldig usikker neste"*. En mentalt tøff utøver er i stand til å fokusere på prosessen og ikke på resultatet (Jones et al., 2007). Jones et al. (2007) viser at det i konkurranse er behov for å fokusere på prosesser, som eksempelvis teknisk utførelse av en handling, i stedet for kun utfallet. Relatert til eksempelet hvor man kommer alene med keeper har den mentalt tøffe fotballspilleren fokus på treffpunkt på ball, på foten, hvor plassere ballen i målet osv. Om man scorer eller bommer er utenfor spillerens fokusområde.

Informant 2 deler synet om å leve seg inn i spillet og trekker frem at dette er ekstra viktig for keeperrollen ettersom det kan gå 10-15 minutter uten at man er borti ballen: *"(...) når du står lenge bak og der og ikke har noe å gjøre så gjelder det å gi deg et lite klapp på kinnet og si at...to prosent opp nå"*(Informant 4). Det handler om å være tilstede i kampen og stenge andre tanker ute. Tanker om hva man skal ha til middag, samtaler man har hatt med samboer eller hvilken farge man skal ha på det nye soverommet: *"(...) man må være i boblen"* (Informant 2).

Viktigheten av fokus under konkurranse får støtte av både idrettsgenerelle- og fotballspesifikke studier (Jones et al., 2002; 2007; Weinberg et al., 2011; Cook et al., 2014). Weinberg et al. (2011) beskriver at mental tøffhet: *"(...) is someone who can play the moment and put all other distractions out of their mind"* (Weinberg et al., 2011, s. 161) og forblir fokusert på kampen til tross for en krevende situasjon. Weinberg et al. (2011) sin uttalelse samsvarer med Jones et al. (2007) som videre presiserer at nevnte distraksjoner kan komme av mennesker eller andre omgivelser.

I sammenheng med tilstedeværelse handler det i kampsituasjon om et positivt engasjement og å ha det moro (Informant 1 & 3). Informant 3 forklarer: *"I kampen handler det om å det gøy. Det er da jeg er best"*. Store fotballspillere som Diego Maradona og Cristiano Ronaldo har begge uttalt gleden som fotballspillet gir dem (Jordet, in press). Informant 1 uttrykker viktigheten av et slikt positivt engasjement

på følgende vis: *”Du må ha passion for spillet. Du må leve deg inn i det (...) Det engasjementet er mental tøffhet i fotball. Det er viktig”.*

Passion kan forstås som en sterk tilbøyelighet/tilnærming i retning en aktivitet man liker hvor man investerer mye tid og energi (Vallerand, 2012). Passion, eller lidenskap, kan relateres til indre motivasjon som ofte assosieres med Self-Determination Theory (SDT). Teorien kan forstås i retning av at høyt nivå av selvbestemmelse (self-determination) baseres på indre- eller a-motivasjon, mens et lavt nivå av selvbestemmelse kan sees i lys av en ytre motivasjon (Decy & Ryan, 2000).²⁷ Forskning kan vise til et indirekte bevis for at selvbestemt deltakelse i spillet kan være grunnlaget for fotballspillere som blir toppfotballspillere (Jordet, in press). Informant 4 understreker at man vil kunne få ut det beste av seg selv dersom man besitter en indre motivasjon: *”Det handler om å lære seg å nyte (...) det er veldig lett å være anspent, men hvis du prøver å nyte det, kose deg og sette pris på det (...) jeg tror du kan spille bedre da”.*

Inn mot kampen kan det også ha bygget seg opp et press man må håndtere (Informant 1). Mental tøffhet handler i stor grad om å prestere under press i konkurransesammenheng (Jones et al., 2007; Weinberg et al., 2011). Informant 4 eksemplifiserer en pressituasjon: *”Hvis du gjør en tabbe etter to minutter mot Barcelona²⁸ liksom. Da må du være tøff i toppen for å spille de neste 88 minuttene”.* Jones et al. (2007) uttrykker i sitt rammeverk at den mentalt tøffe utøveren nyter presset som oppstår ved konkurranse. Man er i stand til å tilpasse seg situasjonen og fortsatt prestere optimalt. Ifølge min studies informanter gjør man dette ved å fokusere på arbeidsoppgaver og se fremover til neste situasjon, noe som Jones et al. (2007) vurderer som avgjørende basert på at utøvere som kun kan prestere under optimale forhold aldri vil bli best. En tidligere lagkamerat av Informant 1 forklarte sitt fokus under press i form av et straffespark: *”(...) det er mange som har drete seg ut før, og det er mange som har bomma før, og det er mange som kommer til å gjøre det senere” (Informant 1).*

²⁷ Relasjonen mellom SDT og mental tøffhet er undersøkt i andre studier (Mahoney, Ntoumanis, Mallett & Gucciardi, 2014).

²⁸ Min anonymisering av klubb i Informant 4 sin liga.

Jones et al. (2007) beskriver press som helt vanlig og at det er naturlig å føle en nervøsitet for noe man har forberedt seg for over tid. Andrea Pirlo, den eminente italienske midtbanespilleren, beskrev sine følelser knyttet til håndtering av press i et VM-sluttspill på følgende vis: *"I don't feel pressure (...) I spent the afternoon of Sunday, July 9, 2006, in Berlin sleeping and playing the PlayStation. In the evening, I went out and won the World Cup"* (Pirlo, 2014, s. 12). De som er mentalt tøffe er i stand til å håndtere presset og forventningene om å vinne (Jones et al., 2007). Ifølge Jones et al. (2007) kan disse utøverne bruke, eller kanalisere bort spenningen og presset effektivt slik at prestasjonen øker: *" (...) parents, lovers, press, teammates, coach, all of it. The mentally tough performer can do that, can handle it all and even use it"* (Jones et al., 2007, s. 256).

I pressede situasjoner kan man oppleve en nervøsitet, angst og spenning . Man gleder seg, gruer seg og opplever en rekke ulike følelser gjennom hodet og kropp som kanskje gjør at man blir usikre på sine ferdigheter: *" (...) det å få det riktige spenningsnivået (...) da har jeg liksom lært meg til å tenke på at det går bra når du bare kommer i gang"* (Informant 1). Innledningsvis i oppgaven viste jeg til Andersen Aase og Hodnemyr som begge fant denne spenningen utfordrende og måtte gi opp fotballkarrieren i ung alder. For store fotballspillere som Gary Speed og Robert Enke ble følgene av et høyt press katastrofalt.²⁹

Etter en straffesparkkonkurranse under EM i 2004 uttalte en deltakende spiller om opplevelsen: *"When we were in the mid-circle I became incredibly nervous. I thought it showed on television that my legs were shaking, that is how nervous I was"* (Jordet & Elferink-Gemser, 2012, s. 81). Informant 6 hevder at den mentalt tøffe fotballspilleren er i mental balanse tankemessig. Dette kan sammenlignes med rammeverket til Jones et al. (2007) som viser til evnen om å være bevisst og i kontroll over tanker og følelser. Jones et al. (2007) beskriver den mentalt tøffe utøveren i en slik sammenheng satt opp imot han som ikke er mentalt tøff: *" (...) the key difference between them and other athletes is that the mentally tough ones are able to change that thought or feeling so that they can perform at their best"* (Jones et al., 2007, s.

²⁹ Speed og Enke tok begge livene sine (<http://www.dailymail.co.uk/news/article-1226739/German-goalkeeper-Robert-Enke-dies-aged-32-suspected-suicide.html> og <http://www.walesonline.co.uk/sport/football/football-news/tragic-gary-speeds-sister-tells-4864972>).

258). Den mentalt tøffe utøveren aksepterer og klarer videre å kanalisere bort stresset, angsten og nervøsiteten slik at han kan prestere optimalt (Jones et al., 2002; 2007).

Selv om man blir utsatt for press og andre typer distraksjoner besitter den mentalt tøffe fotballspilleren en ekstrem tro på seg selv (Informant 3). Tro på seg selv er som vist innledningsvis ansett som kanskje den viktigste komponenten til mental tøffhet i idrettssammenheng (Jones et al., 2002). Min studies informanter delte dette synet. I rammeverket ble viktigheten av en tro på seg selv rangert høyt (Jones et al., 2007). Skal vi tro Jones et al. (2007) har den mentalt tøffe utøveren tro på at han skal lykkes med sin neste handling, og lar seg ikke påvirke av tanker om å mislykkes eller av personlige feil. Ifølge Informant 1 er Rosenborg BK-spiller Pål Andre Helland en spiller som passer denne beskrivelsen: *”Han er en spiller som kan utfordre 1v1 fem ganger og dribble seg selv omtrent, men så prøver han igjen sjette gangen og så plutselig lykkes han, ikke sant...så er det assist eller scoring med en gang”*.

Hellands tydelige tro på seg og sin mestringssevne kan assosieres med høy selvtillit og sees i lys av Albert Bandura sin teori om Self-Efficacy (SET). Teoriens hovedbudskap bygger på at troen vi har på våre evner er svært avgjørende for den endelige prestasjonen. Knyttet til den endelige prestasjonen ligger også den konkrete handlingen, den gitte innsatsen og den opplevde angsten av situasjonen (Bandura, 1977). Informant 1 fortsetter beskrivelsen av Helland: *”(...) selv om han bommer og bommer, du kan stå å rive deg i håret, så prøver han igjen og lykkes”*.

Skal vi tro studiens informanter kan det også stilles ekstra krav til den mentale tøffheten basert på hvilken type kamp og hvordan den utarter seg.

4.4.1 Kamper mot antatt bedre lag

”Da føler jeg på et måte at alt presset forsvinner (...) som underdog er det lettere å stenge ting ute (...) derfor tenker jeg at det er lettere å være avslappet” (Informant 2).

Ifølge studiens informanter er disse kampene enklere å spille og man yter et ønske om å vise seg frem (Informant 2). Presset vil ligge på motstanderlaget, noe som vil være med på å gi deg mer motivasjon og energi til å kunne vinne kampen (Informant 3, 4, 5 & 6). Det handler om *”(...) å vise at jeg fortjener å være på samme arena som dem .*

Det er faktisk ikke vanskelig i det hele tatt” (Informant 5). Jeg tror at suksessen til Leicester City i stor grad kan relateres til denne sammenheng. Informant 1 forteller at det handler om å bevise at du er god nok gjennom en god prestasjon: *”Man må være mentalt tøff og vise at man er god nok til å holde nivået”*. Informant 1 uttrykker videre sine tanker om at prestasjonen skal være god både for deg som enkeltspiller og som en del av et lag: *”(...) unngå å slippe inn mål på din side eller din mann...begynne med det individuelle først og så handler det om at vi må som lag være mentalt tøffe selv om vi møter god eller antatt bedre motstand”*. Dette kan også sees i lys av å opprettholde fokus på arbeidsoppgavene (Jones et al., 2007).

Cook et al. (2014) forteller at engelske akademispillere med høyt nivå av mental tøffhet besitter en stor motivasjon og et sterkt ønske om å vise overlegenhet overfor andre. Informant 5 viser at han ønsker å både overbevise seg selv, publikum og motstanderlaget: *”Oj, hva gjør han på det nivået der når han egentlig kunne vært med oss”*. Slike kamper kan kreve et atferd som Jones et al. (2007) viser til under evnen om å regulere prestasjon. Det handler om å kunne øke innsats når det kreves gjennom et killerinstinkt.

Ved at presset delvis eller helt forsvinner kan det være lettere å stenge ting ute og være mer avslappet (Informant 1, 2 & 3). Resultatet av det vil være at man klarer å: *”Utfolde seg helt da. Bare være den beste utgaven av meg selv da. Ikke tenke at man må dominere, at man må prestere”* (Informant 2).

Fokusområdet til den mentalt tøffe fotballspilleren bør være på seg selv ettersom motstanderlaget også er mennesker de også (Informant 1 og 3): *”Jeg skal tenke mer på meg selv og mitt lag enn å tenke på konsekvensene”*(Informant 3). Informant 3 poengterer at det er like mange spillere på hvert lag så hvorfor skal ikke de kunne vinne kampen. Han legger også til en konsekvens om man flytter fokuset over på motstanderen: *”Når du begynner å tenke på konsekvenser så begrenser du deg selv og dine evner til å spille bra, både fysisk og mentalt”* (Informant 3). Som vist over vil troen på deg selv og dine ferdigheter påvirke prestasjonen og kan finnes nyttig mot antatt bedre lag eller i antatt viktigere kamper (Bandura, 1977; Jones et al., 2002; 2007).

4.4.2 Kamper mot antatt svakere lag

”Jeg har bommet på straffe (...) noe som har kostet klubben mye penger. Likevel har jeg spilt en fantastisk kamp i neste runde” (Informant 5).

Til motsetning fra forrige type kamp finner studiens informanter denne type kamp som vanskeligere å håndtere. Jeg tolker det i retning av at behovet for mental tøffhet vil være større i denne typen kamper. Hovedgrunnen for det er at presset man blir utsatt for er betraktelig større ettersom man har alt å tape (Informant 1, 2, 3 & 6):

”Det forventes kun seier og alt annet er mislykket” (Informant 1). Den mentalt tøffe fotballspilleren vil i den type kamper stå frem og ikke bli feig og benytte seg av unnskyldninger som skader eller tretthet: *”Mental tøffhet handler jo i hovedsak om å ikke finne på unnskyldninger” (Informant 1).*

Informant 2 forklarer at i viktigere kamper er man mer avslappet og ønsker å vise seg frem, mens i mindre viktigere kamper eller mot antatt svakere lag er man mer redd for å drite seg ut. Han mener det er vanskeligere å være mentalt tøff i slike situasjoner.

Informant 1 deler synspunktet og forteller: *”(...) da må du være mentalt tøff å stå frem...ta presset...og vise at det faktisk er forskjell”*, noe som kan sees i lys til en mentalt tøff utøvers evne til å regulere prestasjon (Jones et al., 2007). Informant 3 har derimot en annen oppfatning og finner slike kamper som lettere å slippe seg løs i basert på at han ikke vil bli straffet like hardt. Hvordan håndterer man så presset om at kun seier er godt nok? Den mentalt tøffe fotballspilleren opererer i slike situasjoner fokus og konsentrasjon (Informant 2 & 3), en egenskap oppgaven har tatt for seg tidligere. Informant 2 presiserer at man i slike kamper: *”(...) lever seg såpass med i kampen og tenke på arbeidsoppgaver at man ikke tenker på å drite seg ut” (Informant 2).*

Informant 1 forklarer at egne tanker kan jobbe litt imot deg ved slike anledninger:

”(...) spillere som jeg regner for å være veldig enkle i hodet (...) er mentalt tøffe fordi de er så enkle at de ikke tenker på konsekvensene. De gjør alltid sitt beste, uansett motstand og rammer rundt kampen. Tar hver kamp som en mulighet til å score mål eller vise seg frem”. Man legger ikke særlig vekt på hvem man skal spille mot annet en at man bruker det som motivasjon til å gjøre en god kamp (Informant 6).

Den mentalt tøffe fotballspilleren har en lidenskap for spillet og elsker å utøve det (Informant 1 & 5): *"(...) enten så er jeg steike dum eller så er jeg heldig...men jeg elsker å spille fotball"* (Informant 5). Uavhengig hvem Informant 5 spiller for, mot, om det er en ordinær- eller treningskamp er uten betydning ettersom gleden av å spille er så stor. En lidenskap som gjør at man ønsker å spille enhver kamp og ikke kun de med minst press og mest folk på tribunen (Informant 1).

En slik lidenskap har tidligere blitt uttrykket som viktig av store fotballfotballspillere og relatert til motivasjonsteorien SDT. Dette samsvarer med Cook et al. (2014) som hevder at mentalt tøffe fotballspillere: *"(...) approached each match or session with a desire to do their best, and a strong concern around winning"* (Cook et al., 2014, s. 336). Informant 4 hadde en annen oppfatning og viser spesielt til cupkamper mot lag fra lavere divisjoner: *"Uansett hvor godt forberedt du prøver å være så er det årets kamp for det andre laget (...) og du greier ikke å finne den samme gnisten (...) Man burde være profesjonell nok"*. En slik profesjonalitet som Informant 4 viser til kommer også til uttrykk i litteraturen (Jones et al., 2007). Mentalt tøffe utøvere: *"(...) do not hold back when they know that victory is within their grasp"* (Jones et al., 2007, s. 257).

Skal vi tro studien til Cook et al. (2014) kan lidenskap og den indre motivasjonen være avgjørende for å lykkes på toppnivå: *"The best ones I've worked with in the Premier League, it has never been about the contracts, the money, and the praise and stuff like that. They have always wanted it for themselves, first to last"* (Cook et al., 2014, s. 336).

4.4.3 Håndtere seier

"Det er det som kjennetegner profesjonelle fotballspillere. De greier å ta en kamp om gangen" (Informant 4).

Fotballspillere, -trenere, -supportere og -entusiaster har alle et forhold til hvordan det oppleves å vinne kamper. Forskning har tidligere vist at den mentalt tøffe utøveren håndterer seier gjennom en riktig balanse av å feire og å rette fokus inn mot neste arbeidsoppgave (Jones et al., 2007). Mine informanter trekker frem perspektiver som støtter Jones et al. (2007) sin påstand.

Når dommeren blåser av kampen er det viktig å nyte øyeblikket (Informant 1, 2, 4 & 6). Informant 6 beskriver det som en lykkerus å vinne fotballkamper: *"Jeg liker å suge litt på karamellen og nyte det positive ved øyeblikket. Vise at du er glad for å vinne. Det er en veldig viktig egenskap. (...) Det å nyte seieren, finne de gode øyeblikkene"*. Informant 2 finner det viktig å glede seg over en seier, selv om man ikke har levert en optimal prestasjon selv. Mentalt tøffe fotballspillere kjennetegnes av å ikke slippe seg ned ved seier og gode prestasjoner (Jones et al., 2007; Cook et al., 2014) Det har ofte bygget seg opp en spenning og et press i forkant av kampen og en seier oppleves ifølge Informant 1 som en lettelse. Informant 4 beskriver sin atferd ved seier: *"Gi hverandre klemmer og være glad. Det er kjempegod følelse man må ta vare på. Jeg tror det er viktig uansett om man er tøff eller svak. Vær glad, smil og unn andre suksess om du ikke har spilt selv"* (Informant 4).

Samtidig er det viktig å ikke ta for mye av, men å: *"(...) finne grensen for når du skal slutte å suge på karamellen"* (Informant 1). Den mentalt tøffe fotballspilleren tar ifølge Jones et al. (2007) med seg den positive opplevelsen, æren og prakten, og flytter fokuset fremover: *"Du må ikke være fornøyd med at du vant da, du må...du må aldri bli fornøyd for da er du ferdig. Du må tenke på det neste som kommer"* (Informant 1). På samme måte som ved opplevd andre former for medgang blir den mentalt tøffe fotballspilleren aldri fornøyd. Det kommer hele tiden nye kamper og de som er mentalt tøffe kjennetegnes av å ta en om gangen (Informant 4 & 6).

Etter at Liverpool FC slo ut Borussia Dortmund av Europa League og Everton ble banket 4-0 i nabooppjøret på Anfield Road uttalte Liverpools midtstopper, Mamadou Sakho følgende: *"Vi skal nyte denne seieren, men deretter retter vi fokuset mot neste kamp, for ingen kamper er like og vi trenger et bra resultat i neste kamp"* (Kvande, 2016). En uttalelse som inneholder de samme elementene som Jones et al. (2007) og min studies informanter har uttrykket tidligere.

4.4.4 Håndtere nederlag

"Om de skulle gå på en smell skulle de slå tilbake med en gang. De skulle ikke være noe taperlag" (Informant 1).

Både Jones et al. (2007) og denne studiens informanter deler det samme synspunktet om hva som må til for å håndtere et nederlag. Den mentalt tøffe fotballspilleren håndterer et kampnederlag gjennom motivasjon til å slå tilbake og en fortsatt tro på seg selv.

Når nederlaget er et faktum handler det om å analysere prestasjonen for så å legge den bort (Informant 1, 2 & 5): *"(...) du må selvfølgelig lære av det som gikk galt og grunnen til at du tapte"* (Informant 1). Paris Saint Germain sin svenske stjernespiss, Zlatan Ibrahimovic, håndterer også nederlag ved å søke læring: *"What can I improve? Always, always, I bring something that I can use from practice or games (...). I never become fully pleased, not even when I should, but this helps me to be in development"* (Ibrahimovic, Lagercrantz, & Urbon, 2013). Selv de som er mentalt tøffe vil oppleve nederlag. En økt forståelse og kunnskap av hva som gikk galt vil være med på å bedre fremtidige prestasjoner (Jones et al., 2007).

Det er ifølge Informant 5 viktig å ta læring av hva som gikk galt, men samtidig viktig å ikke dvele for mye over nederlaget: *"Ikke tenk for mye på at du har gjort en dårlige prestasjon og at laget taper. Det skjer. Sånn er livet. Så rettes fokuset inn mot neste trening"* (Informant 5). Det handler om å flytte fokuset inn mot neste trening, neste kamp og få en god treningsuke: *"Kamper blir fort glemt og vinner du neste og gjør det bra så er den forrige glemt"* (Informant 4). I Jones et al. (2007) sitt rammeverk tar forfatterne for seg evnen til å håndtere nederlag. Komponentens innhold samsvarer i stor grad med min studies informanters oppfatninger og Zlatan Ibrahimovic sin uttalelse. Jones et al. (2007) forteller at den mentalt tøffe utøveren tar med seg læring fra nederlaget inn mot fremtidige prestasjoner og *" (...) uses his knowledge for future performances"* (Jones et al., 2007, s. 259).

Evnen og viktigheten til å tro på seg selv har jeg diskutert tidligere i oppgaven. I Tippeligasesongen 2015 var det flere klubber som ble utsatt for lengre tapsrekker. I en slik situasjon blir man satt på prøve hvor man virkelig har behov for å være mental tøff for å ha den samme troen på deg selv og laget ditt: *"Han som er mentalt tøff han lar seg ikke prege for mye av at han fikk en smell, men har troen på selv og laget, uansett"* (Informant 1).

Tidens eldste norske landslagsspiller og så langt den eldste målscoren i en europeisk klubbturnering, Frode Johnsen, ble av en av informantene trukket frem som et godt eksempel på hvordan håndtere et nederlag: *"(...) han så alltid fremover til neste kamp (...) Han tenkte ikke på alle feilene han hadde gjort, men tenkte heller på de positive tingene han hadde fått til"* (Informant 3). Studiens informanternes uttalelser kan sees i lys Jones et al. (2007) som mener at den mentalt tøffe fotballspilleren bruker et nederlag, eller kritikk basert på nederlaget, som motivasjon til slå desto hardere tilbake til neste kamp.

Jones et al. (2007) sine kampspesifikke egenskaper ble alle trukket frem av studiens informanter som viktige. Spesielt ble egenskapene fokus, evnen til å håndtere press og besitte en tro på seg selv fremhevet. I tillegg trakk studiens informanter frem viktigheten av å besitte en passion/lidenskap for spillet. Informantenes oppfatning om å håndtere seier gjennom en balansegang mellom feiring og fremoverrettet fokus, og et nederlag gjennom økt motivasjon til å slå tilbake samt tro på seg selv er også samsvarende med rammeverket til Jones et al. (2007).

4.5 Mental tøffhet og livsstil

"Livet legges opp etter treningstider og terminlister" (Informant 1).

"Mental tøffhet utenfor banen blir vel...det tøffeste du kan gjøre er å være helt avslappet og ikke tenke så mye...ikke tenke så mye på fotballen" (Informant 3).

Skal vi tro min studies informanter besitter den mentalt tøffe fotballspilleren evnen til å ta fokus av/på idretten, og vurderer samtidig idretten som hovedprioriteten i livet sitt. Disse egenskapene finner enighet i Jones et al. (2007) sin komponent attitude/mindset.

Informant 1 og 3 var av oppfatning av at fotballspilleres livsstiler kunne være svært ulike uten at det påvirket fotballprestasjonen i særlig stor grad. Informant 1 hevdet at mental tøffhet først og fremst omhandlet på treningsfeltet gjennom tilstedeværelse som oppgaven har diskutert tidligere. Informant 6 hadde derimot en annen oppfatning. Han mente at den mentalt tøffe fotballspilleren søker det optimale også på utsiden av treningsfeltet. Jones et al. (2002; 2007) forteller oss at mentalt tøffe utøvere så på

idretten sin som hovedprioriteten i livet sitt og at utøverens sosiale liv og livsstil hele tiden må vurderes opp imot evnen til å prestere optimalt.

Dette samsvarer med flere av informantene hvor en av dem uttalte at: *"(...) det er ikke bare å komme på trening, trene og dra hjem. Du må legge opp livet etter det"* (Informant 4). Informant 4 beskriver at man må ta et ansvar gjennom å være en twenty-four/seven-utøver. Det betyr at man til enhver tid må tenke prestasjon og dermed ta gode valg basert på mat, søvn, hvile, ekstra trening og fritid som fremmer den idrettslige prestasjonen (Informant 2 & 4).

Studiens informanter uttrykket at den mentalt tøffe fotballspilleren håndterer fristelser som kan gå utover den sportslige prestasjonen gjennom sin profesjonelle livsstil, noe som også får støtte i tidligere forskning (Jones et al., 2007). Ifølge Jones et al. (2007) skjerner den mentalt tøffe utøveren seg fra faktorer som kan skade den idrettslige prestasjonen: *"(...) if there were decisions to be made, I would consider what the repercussions would be on my sport before accepting or rejecting it"* (Jones et al., 2007, s. 252).

Mange fotballspillere har venner og kjente som ikke driver toppidrett og som dermed kan leve en annen type livsstil: *"Det er sene kvelder, dårlig mat og det er drikking i helgene"* (Informant 2). Informant 3 viser også til at han mottar bilder og videoer av kamerater som fester i helgene. Han håndterer dette ved å: *"(...) tenke at de som har det gøy nå, ville heller hatt det gøy i morgen og spilt kamp"*. For å lykkes som toppfotballspiller og regelmessig ta nye steg er det som Jones et al. (2007) og mine informanter påpeker, avgjørende at man prioriterer riktig. Man må kanskje være tøff nok til å flytte for seg selv i ung alder eller slå opp med kjæresten for å prioritere fotballen (Informant 2). En ekstrem tilstedeværelse og fokus vil være nyttige egenskaper for å kunne håndtere de ulike livene (Informant 5).

Den mentalt tøffe fotballspilleren har ifølge et utvalg av informantene to parallelle liv og lar ikke det ene livet få ha innvirkning på det andre: *"(...) du kommer til å la arbeidstiden være arbeidstiden og privatlivet være privatlivet"* (Informant 5). Om man opplever sportslig suksess eller utenomsportslig motgang lar man seg ikke definere av det når man trer inn i sitt andre liv (Informant 5 & 6). Informant 5

forklarer: *"Uansett hva det er. Om det er media, familie, om du holder på å gå bankrott eller har spilleproblemer...klarer man likevel å fortsatt prestere på banen besitter man mental styrke".* Informant 6 viser til rollen familien hans spiller: *"(...) det er vanskelig å være veldig langsint når du kommer hjem til en datter på to år etter å ha tapt en kamp. Det er ikke så vanskelig å få frem et smil igjen".*

På utsiden av banen er presset å for å prestere mer fraværende som gjør at man bør fokusere på å ha det gøy og gjøre sosiale ting som gir deg energi: *"Folk blir slitne av shopping for eksempel, men hvis det gir deg energi så gjør du det. Hvis det gir deg energi å spille FIFA³⁰, hvis det gir deg energi å gå ut å spise eller lage mat...du må finne ut hva som er riktig for deg da som enkeltperson og –spiller. Gjøre ting som gir deg energi for da får du også igjen for det på banen"* (Informant 3).

En slik balansegang mellom idrett og det sosiale liv er avgjørende for å prestere optimalt (Jones et al., 2002; 2007). Jones et al. (2007) forteller gjennom sitt rammeverk at den mentalt tøffe utøveren vet når man skal ta fokus av og/eller på idretten sin og hvordan balansen bidrar til suksess. Til tross for en individuell komponent kan det ifølge Informant 3 være i det meste laget å tenkte fotball 24/7. Man bør flytte fokuset på å ha et godt liv ved siden av fotballen og dermed være avslappet og klar til neste gang man skal prestere (Informant 3). Dersom man i det hele tatt skal bruke tid og tanker på forrige trening eller kamp bør det ifølge Informant 3 være på de positive handlingene.

I oppsummerende ord vurderte min studies informanter det sportslige målet som sin hovedprioritet i livet og fremhevet viktigheten av å kunne skru av/på idretten. Selv om rammeverket til Jones et al. (2007) ikke har en egen livsstilskomponent vises konteksten til i studiens definisjon (Jones et al., 2002; 2007). Samtidig er de identiske komponentene presentert under annen dimensjon i rammeverket.

³⁰ Et fotballorientert TV-spill på spillstasjoner som PlayStation og X-Box.

4.6 Mental tøffhet i et utviklingsperspektiv

”Hvis du har foreldre som er sterke mentalt så tror jeg det er mye større sjanse for at du er det selv” (Informant 1).

”Jeg er blitt en mer mentalt tøff fotballspiller av å holde foredrag på skolen (...) man lærer på den måte de samme tingene (...) stå foran mange folk og prestere da...være avslappet...og det handler egentlig om de samme tingene når man skal gå ut på fotballbanen” (Informant 2).

”Desto eldre du blir vil du få mer erfaring, som vil hjelpe på din mentale tøffhet. (...) jeg har aldri vært sterkere mentalt enn det jeg er nå” (Informant 4).

Det blir diskutert i både media og i forskning om den mentalt tøffe fotballspilleren har tilegnet seg kvaliteten gjennom arv eller påvirkning. Samtlige informanter i min studie hevdet at det ikke var en enten/eller, men en kombinasjon av de to faktorene favør påvirkning. At begge faktorer hadde sin påvirkningskraft samsvarer både med Horsburgh et al. (2009) sin tvillingstudie og andre studier (Jones et al., 2002).

I en kvalitativ undersøkelse som denne er det vanskelig å gi en verifisering på i hvilken grad den genetiske faktoren spiller inn. Informant 1 uttrykte at mental tøffhet er noe som ligger i ryggmargen på deg og forsøker dermed å vise til en sterk genetisk komponent. Han beskrev videre: *”Jeg tror at det er noe som ligger litt i oss...hvor tøff du er mentalt. Hvis du har foreldre som er sterke mentalt så tror jeg det er mye større sjanse for at du er det selv” (Informant 1).* I hvilken grad dette kan skyldes arv kan diskuteres, og vil være utenfor denne oppgavens problematikk. Som Crust & Clough (2011) hevdet tidligere i oppgaven må man som trener arbeide med spillerne slik de er. Oppgaven vil videre legge diskusjonen om nature vs. nurture til side, for å fokusere på nurture og hvilke påvirkningsfaktorer som kan bidra til økt mental tøffhet.

Selv etter 10 år som toppfotballspiller i inn- og utland forteller Informant 4 at han fortsatt har en utviklingskurve ved sin mentale tøffhet. Sammen med Informant 2 beskrev de begge ungdomsårene som vanskeligere år. Informant 2 forklarer: *”(...) hadde jeg tatt en reise tilbake i tid til jeg var 13-14 år så hadde jeg ikke hatt i nærheten av de samme mentale egenskapene som det jeg har nå”.* Informant 4 legger til at det siste året er kanskje det året hvor han mentalt har utviklet seg mest. At mental tøffhet også kan påvirkes i voksen alder støttes av flere studier (Bull et al., 2005; Jones et al., 2007).

Informant 5 ser på seg selv som mentalt tøff og mener det er få eller ingen som har opplevd så mye motgang som han selv. Han understreker gjennom å vise til sine foresatte om at hans mentale tøffhet er tilegnet gjennom miljø: *"Mine foreldre...mine brødre...de har aldri egentlig vært mye utenfor komfortsonen sin (...) Jeg tror ikke jeg har fått det fra dem"* (Informant 5).

Basert på studiens rådata kan det se ut til at studiens informanter i hovedsak har tilegnet seg sin mentale tøffhet gjennom ulike typer påvirkning. Påvirkning som ifølge Informant 6 er et resultat av et miljø med ulike krav som behøver mental tøffhet: *"(...) det er et resultat av de kravene som blir satt rundt deg. Uten de kravene så ville man ikke hatt et behov for den mentale tøffheten"*. Skal vi tro informantenes refleksjoner kan en fotballspiller utvikle sin mentale tøffhet gjennom mental trening, ulike typer erfaring, påvirkning av sentrale individer og et bestemt treningsmiljø.

4.6.1 Mental trening

"De som har hatt en veldig trygg oppvekst, de er nødt til å ha litt mental trening for å lykkes. Det tror jeg...for jeg tror ikke de er så tøffe i hodet at de klarer å stå når det stormer som verst da" (Informant 2).

I et TV-intervju uttrykket herrelandslaget trener i fotball, Per Mathias Høggmo, følgende om utvikling av mentale ferdigheter: *"Det mentale er jo som musklene – de må trenes"* (Tv2 Sportskanalen, 08.10.15). Eksistensen av et potensial ved de mentale ferdighetene med tanke på fotballprestasjon uttrykker Høggmo også gjennom sin handling om å ansette mental trener da han overtok jobben som norsk landslagstrener (Graff, 2013). Dessverre eksisterer det en tro hos mange toppfotballspillere om at mental trening bare er vas og bortkastede penger: *"Fotballspillere er jo helt håpløse på at det der har ingenting for seg og at det bare er tull"* (Informant 1). Mental trening blir av mange sett på som noe som kun er aktuelt og til nytte for spillere som besitter vanskeligheter eller mangler (Informant 2).

Forskning har vist at mentalt tøffe utøvere søker alternative metoder utover fysisk trening for å bedre sin prestasjon (Crust & Clough, 2011). Studiens informanter mente alternative metoder, som mental trening, absolutt var en relevant faktor for utvikling av mental tøffhet. I den sammenheng ble viktigheten av individuell tilpasning

fremtrukket og informantene viste til at ikke alle er like mottakelige for en slik metode (Informant 1, 2 & 4). En individuell komponent finner jeg interessant på vegne av at vi er alle forskjellige. Både som mennesker og fotballspillere er vi ulike og har som følge av det ulike behov når det kommer til både tekniske-, taktiske-, fysiske- og ikke minst mentale behov. Informant 2 besitter samme oppfatning: *”Den samme oppskriften funker ikke for alle, men har man en god mental trener som gir deg, på en måte en meny da, så kan man plukke ting ut ifra menyen etter hvilke behov man har så kan man lykkes med det, tror jeg”*.

Visualisering var en type mental teknikk som studiens informanter regelmessig benyttet seg av. Det å være mentalt forberedt til kamp gjennom eksempelvis visualisering er ifølge Weinberg et al. (2011) en faktor for utvikling av mental tøffhet. Evnen til å visualisere blir også sett på som en sentral kilde til self-efficacy (Bandura, 1977). Da studiens informanter snakket om å utvikle sin mentale tøffhet mente samtlige at en individuell samtale hadde størst effekt: *”Jeg tror du kan bli mentalt tøff av å snakke med folk. Folk som bryr seg om deg...folk som betyr noe for deg”* (Informant 4). Informant 3 legger til: *” Uansett hvor bra eller dårlig det går så bør man holde en regelmessig samtale”*.

En slik samtale kunne utvikle spillerne i form av å kanalisere tanker (Informant 1), opprettholde fokus (Informant 1) og påfølgende triggere (Informant 5), diskutere situasjoner (Informant 6) og skape trygghet og selvtillit (Informant 4). Informant 6 uttrykte sin nysgjerrighet for metoden gjennom sitt ønske om utvikle seg videre: *”(...) det kan være måter å håndtere ting på som du kanskje ikke er klar over, men som kan hjelpe akkurat deg”*. Forskning har også vist at den type mentale strategier kan bidra til utvikling av mental tøffhet (Crust & Azadi, 2010; Thelwell et al., 2010, Weinberg et al., 2011).

Basert på studiens rådata sitter jeg med et inntrykk av at mental trening først og fremst ble sett på som svært nyttig av de spillerne som hadde erfaring med den type ferdighetstrening. Dette kan sees i lys av en usikkerhet om hva den type trening innebærer. Ettersom han er opptatt av og lære og utvikle seg ville Informant 4: *”hørt på hva personen ville prøvd å foreslå og vise frem (...) det kan godt være det funker”*.

4.6.2 Erfaringspåvirkning

”Det å få barn tror jeg kan gjøre deg litt tøffere i hodet. Fotballen betyr ikke alt i verden. Å få barn...man ser kanskje på fotballen som litt mer gøy da, ikke så veldig alvorlig selv om det har blitt det da” (Informant 6).

I tidligere begrepsavklaringsforsøk knyttet til mental tøffhet, har studier relatert kvaliteten til negativer livserfaringer som motgang, stress og angst (Clough et al., 2002). Som også Coulter et al. (2010) har påpekt hevdet studiens informanter at erfaring av motgang og vanskelige situasjoner er en viktig faktor for utvikling av mental tøffhet.

Motgang kan komme i ulike former og være både sportslige og utenomsportslige. Bli satt ut av laget, være skyld i et baklengsmål, langtidsskade, formsvikt, sykdom eller dødsfall i nær familie kan være ulike eksempler. I en slik motgang vil du lære mye av deg selv om hvordan du takler distraksjoner (Informant 1). Informant 1 forklarer viktigheten av å erfare motgang: *”Det er derfor jeg tror at de som har de største talentene, hvis de bare har en dans på roser opp gjennom oppveksten og bare cruiser gjennom alt som er...så skal du ha ekstremt stor talent skal du lykkes (...)”*.

Informant 5 har møtt store utenomsportslige utfordringer gjennom karrieren. Basert på likhetstrekk vil jeg forsøke å beskrive Informant 5 sin erfaring gjennom Connaughton et al. (2008) sine ord: *”I did really well overcoming some difficult times at home, which helped me become mentally tougher as it increased my desire to escape from the life I was having outside of sport, which motivated me to become a better athlete” (Connaughton et al., 2008, s. 87)*. Dette kan også sees i lys av at en mentalt tøff utøver klarer å skille privat- og yrkesliv. En slik motgang som Informant 5 har opplevd og Connaughton et al. (2008) beskriver, kan gi en ekstra motivasjon til å jobbe enda hardere i fremtiden skal vi tro Informant 2.

Informant 6 viste også til evnen til å ta læring av motgangen som et viktig element for å kunne slå tilbake på et senere tidspunkt. Informant 5 beskriver den påvirkningen den utenomsportslige motgangen har hatt på han: *”Klart at det har gjort meg mer mentalt tøff...det at jeg har klart å stått opp i den motgangen...både som person og som fotballspiller”*. Informant 5 tror det kan skyldes en trygghet på seg selv og sine ferdigheter.

Erfaring av motgang i seg selv er likevel ikke nok skal man bli mentalt tøff. Nyere forskning (Jones et al., 2007; Gucciardi et al., 2008; Coulter et al., 2010) viser at man kan utvikle mental tøffhet også gjennom erfaring av positive opplevelser: *"Hvis du hele tiden opplever den motgangen og slik negativitet, så tror jeg ikke det er gode forutsetninger for å være mental tøff. Du må ha positive og gode opplevelser. Det tror jeg er grunnpilaren for å bli mental tøff"* (Informant 6).

Eksempler på medgang kan være sportslig suksess som å bli invitert på prøvespill, landslagsuttak, en lengre seiersrekke eller utenomsportslig medgang som å for eksempel bli foresatt. Informant 2 beskriver et av sine tidligere prøvespill: *"Hvis du blir oppdaget av en klubb og får komme på prøvespill (...) det er en veldig positiv opplevelse og det driver deg som fotballspiller (...) Det gjør også mentalt tøffere for du opplever andre kulturer, hva de krever osv."* Informant 3 viser også at han blir tøffere av å lykkes gjentatte ganger: *"Når jeg som offensiv spiller lykkes med en dribling og scorer mål. Det gjør at jeg blir mer mentalt tøff"*.

Det handler om å dyrke de positive opplevelsene (Informant 6) som videre øker den indre driven for å prestere og nå sine mål (Informant 2). Utvikling av mental tøffhet har mest å gjøre med din egen balast og hvor flink du er til å håndtere situasjoner som oppstår (Informant 5). Positive eller negative, sportslige eller utenomsportslige vil erfaringene bidra til blant annet økt refleksjon og dermed mentalt tøffhet (Thelwell et al., 2010; Crust & Clough, 2011). Refleksjon og evnen til selvregulering har blitt positivt koblet til høye prestasjoner (Mills et al., 2012; Toering, Elferink-Gemser, Jordet & Visscher, 2009; Jordet, in press).

4.6.3 Individspåvirkning

"Faren stilte høye krav, det var vanskelig hjemme og han brukte det som motivasjon (...). Andre folk hadde kanskje blitt helt knekt og sluttet på fotball" (Informant 3).

Fra man gjennomfører sitt første spark på ballen til dagen man legger opp som fotballspiller omgås man daglig med et drøss utvalg mennesker. Informantene i studien uttrykte at flere av disse menneskene kan ha hatt påvirkning på deres mentale tøffhet og trekker i hovedsak frem sine foresatte, trenere, medspillere, venner,

kjæreste og annen familie. At et utvalg sportslige- og utenomsportslige individer kan ha effekt på utviklingen av mental tøffhet får støtte fra flere tidligere studier (Connaughton et al., 2008; Gucciardi et al., 2009a; Thelwell et al., 2010; Driska et al., 2012).

Bull et al. (2005) viser til at spillerens foresatte er viktige bidragsytere til utvikling av dere mentale tøffhet. Dette samsvarer med flere av studiens informanters oppfatninger: *“Veldig mange gutter som spiller fotball...de hører på faren sin”* (Informant 1) og viser til at dette er en person du har stor tillitt til. En av studiens informantene viste til den danske toppfotballspilleren Daniel Agger³¹ og hans relasjon til sin far. Faren stilte skyhøye krav til sønnen og ga som oftest negative tilbakemeldinger de få gangene han så sønnen spille: *“Han var drithard mot sønnen sin som da var veldig ung...på den tiden* (Informant 3). Cook et al. (2014) forteller at kritikk på deres akademi ble benyttet for å se hvordan spillere responderte. En respons som tydelig ble fremprovosert hos Agger. Informant 3 forteller: *“Han sier at det da var noe som skjedde i hodet hans. Han begynte å gå i dueller som om det ikke gjorde vondt noen steder...han kjente ikke smerte”*. En slik relasjon avviker fra Bull et al. (2005) som uttrykker at foresattes bidrag bør komme gjennom støtte og gode holdninger, mens Cook et al. (2014) viser til at mentalt tøffe fotballspillere bruker kritikk som motivasjon.

I krevende situasjoner hvor man eksempelvis bli utsatt for kritikk kan det være godt å ha noen å prate med. Informant 2 beskriver at kjæreste eller foreldre kan være til stor hjelp som støttende aktører. Den type støtte har tidligere blitt sett på som en variabel som skilte de som ble profesjonelle fotballspillere fra de som ikke lyktes (Van Yperen, 2009), og som en faktor for utvikling av mental tøffhet (Cook et al., 2014).

Det å bruke foreldrene sine og deres bakgrunn som motivasjon til å lykkes var også en faktor for å utvikle sin mentale tøffhet (Informant 3 & 5). Informant 5 beskrev da et familiemedlem kjempet seg gjennom en lang sykdomsperiode skulle også han hevde seg over sine personlige utfordringer som toppfotballspiller. Mange av oss kan også ha foresatte med deler av livene sine utenfor Norges landegrensler: *“Jeg har vokst opp*

³¹ Dansk landslagsspiller med i underkant av 200 kamper for den engelske storklubben Liverpool FC.

i Norge, jeg har alltid hatt det bra, men når jeg tenker på hvordan de har hatt det så er det nesten som at jeg ikke tør å spørre hvordan de vokste opp (...) Jeg bruker det som motivasjon. Jeg vil gi noe tilbake for de har alltid stilt opp for meg” (Informant 3).

Da Informant 1 var juniorspiller hadde han en trener han verdsatte høyt: *”Jeg slukte alt han sa. Jeg hadde veldig troen på det han sa og gjorde det til punkt og prikke det jeg fikk beskjed om”*. Han forteller at på et tidspunkt vil du få trenere som gradvis utfordrer rollen som dine foresatte har hatt tidligere, noe som også samsvarer med forskning (Gucciardi et al., 2009a). Informant 3 påpeker at mange trenere stiller høye krav. Et høyt krav bør ifølge Informant 3 tolkes som et kompliment og brukes som motivasjon ettersom treneren da mener du kan prestere på et høyere nivå: *”Man bør vinkle det på en måte til at når en person krever mye er det fordi han tror du kan gjøre det bra”*.

I relasjon til sin trener kan man som toppfotballspiller også bli utsatt for kritikk. Selv om trenerens ord og handlinger utfordrer ens selvtillit og selvbilde bør man ifølge Informant 3 forsøke å ikke tenke så mye på det, men heller se på det som motivasjon til å motbevise treneren. Informant 2 viser til sin lærdom fra kritikk: *”Det å klare å stenge de tilbakemeldingene ute etter hvert det er også en mentalt tøffhet som jeg har lært da”*. Trenerne har ifølge Thelwell et al. (2010) stor påvirkning på utvikling av deres utøveres mentale tøffhet.

Thelwell et al. (2010) hevder i sin studie at også lagkamerater på ulike måter kan bidra til øke en spillers mentale tøffhet. Informant 3 og 6 har et samsvarende syn og viser til lagkameratene sine som sparringspartnere i tilknytning til å for eksempel bearbeide situasjoner: *”Hvis du ser innad i en fotballgruppe så har du jo noen spillere du klikker bedre med enn andre” (Informant 6).*

I likhet med forskning uttrykker Informant 6 viktigheten av familien ved utvikling av mental tøffhet. Han forteller at det er de som kjenner han best og er i stand til å lese han de gangene han faller ut av den mentale tøffheten og har behov for å geleides inn på riktig spor. Informant 6 forklarer verdien av familiemedlemmer som en faktor for å klare å koble av etter svak kamp: *”Det å komme hjem å få se det glade ansiktet til en*

to-åring som ikke vet hva det går ut på å spille fotball. Du tenker at det bare er en fotballkamp. Det er bare en fotballkamp”.

En slik støtte kan også spillerens venner være (Informant 1, 5 & 6). Informant 5 forteller om sin relasjon til en psykologutdannet venn som har fungert som sparringspartner med mentale teknikker. De har arbeidet med å danne brannmurer for å utestenge distraksjoner som videre kun skal åpnes dersom man har behov for motivasjon (Informant 5).

Verdt å merke seg er at man også kan ha venner eller andre personer i nettverket sitt som kan påvirke deg og din sportslige prestasjon på en negativ måte. Informant 1 forteller at det kan slå ut begge veier. Noen: *”(...) vil utvikle mentalt tøffhet gjennom det å stå i mot mens andre vil svikte og falle ut” (Informant 1)*. Selv om Informant 1 viser til et positivt utfall hevder Jones et al. (2007) at den mentalt tøffe utøveren skaper et miljø rundt seg hvor faktorer som kan skade den idrettslige prestasjonen utelukkes.

4.6.4 Treningsmiljø

”Jeg tenker samtidig at dersom det er en veldig konkurranse så kan det også gjøre deg mentalt tøff. Men dersom du er svak kan det også bryte deg ned” (Informant 4).

Av ulike typer miljø presentert av Thelwell et al. (2010) la min studies informanter i hovedsak frem viktigheten av miljøet på treningsfeltet. Informantene i min studie vurderte dette miljøet som en viktig påvirkningsfaktor for utvikling av mental tøffhet. De ga uttrykk for at en kombinasjon av et resultat- og mestringsfokusert miljø som ideelt for utvikling av mental tøffhet. Informant 1 forklarer kombinasjonen: *”Man kan ikke bare ha det ene eller det andre”*. Gjennom mestring og trygghet vil man vokse som fotballspiller: *”Du klarer å utfolde deg mer som person. Som gjør at du blir sikrere på deg selv. Du blir...du klarer å stå litt mer i det” (Informant 5)*.

For å få en slik trygghet er det også viktig at man kommer overens med de andre personene i spillergruppen. Dersom man trives og har det moro sammen vil det kunne være lettere å slå seg løs (Informant 4). En slik trygghet er gull verdt skal vi tro engelske akademitrenere (Cook et al., 2014). Med en trygghet til grunn vil man lettere

kunne oppleve mestring som igjen kan bidra til økt selvtillit for å kunne by desto mer på seg selv (Informant 1). Viktigheten av selvtillit i tilknytning til mental tøffhet og fotballprestasjon har vi vært inne på tidligere (Bandura, 1977; Jones et al., 2002; 2007). Informant 6 finner også mestring og trygghet viktig slik at man unngår å: *”(...) få øksa dersom du gjør noe feil”*. Han understreker videre at det handler om en balansegang ettersom: *”(...) det skal ikke være slik barnehage - du må være litt hardegutta” (Informant 6)*.

Et slikt miljø kan også assosieres med høy grad av autonomistøtte. Som trener kan det ifølge Jordet (in press) være lurt å tilrettelegge for et slikt miljø basert på at dette kan stimulere både indre motivasjon, selvbestemmelse og passion/lidenskap.

Min studies informanter presiserer også at det er viktig å stille krav og være opptatt av å vinne: *”Rent mentalt tøffhet, der er det mye resultatfokus, det er det som teller til slutt. Det å ha den mentale tøffheten til å vise hvem som skal vinne. Det er meg” (Informant 1)*. Nevnte akademitrener uttrykker også viktigheten av å stille krav og mener en kombinasjon av en støtte og utfordrende tilnærming vil ha størst utviklingseffekt (Cook et al., 2014). Skal vi tro Thelwell et al. (2010) kan den type krav være i form av et stort antall harde treningstimer, noe som ifølge studien ble sett på som viktig knyttet til utvikling av mental tøffhet. Informant 5 sin årsaksforklaring for sin første proffkontrakt samsvarer: *”Nøkkelen er å spille veldig mye. Personlig spilte jeg 6-8 timer om dagen frem til jeg fikk proffkontrakt med Vest FC³². Så det er mengde. Mengde”*. Dette kan også sees i lys av teorien om deliberate practice.³³

Viktigheten av å stille krav er også sentral for å være forberedt til den dagen man eventuelt blir solgt til en utenlandsk klubb hvor kravene og forventningen er høyere: *”Den dagen en spiller blir solgt fra Sør FC³⁴ får han sjokk når han kommer ut. Det er mye tøffere hverdag mentalt. Det er ikke sikkert man trener mer. Det er ikke sikkert det er en større fysisk belastning, men det tar energi hvis du ikke er forberedt” (Informant 3)*.

³² Min anonymisering av første klubb som ga Informant 5 proffkontrakt.

³³ Se Ericsson, Krampe & Tesch-Romer (1993) for utdypning av teorien.

³⁴ Min anonymisering av Informant 3 sin tidligere klubb.

Informantene i min studie har i dette kapittelet trukket frem mental trening, ulike typer erfaring, påvirkning av sentrale individer og et bestemt treningsmiljø som faktorer som kan bidra i utviklingsprosessen av en utøvers mental tøffhet. Samtlige identifiserte faktorer er overlappende med tidligere forskning (Jones et al., 2007; Connaughton et al., 2008; Thelwell et al., 2010; Weinberg et al., 2011; Driska et al., 2012; Cook et al., 2014).

5.0 Avslutning

I denne masteravhandlingen har jeg forsøkt å se nærmere på fenomenet mental tøffhet i en fotballkontekst. Nærmere bestemt har jeg undersøkt hvordan et utvalg toppfotballspillere forstår mental tøffhet, og på hvilken måte man kan utvikle kvaliteten på. Dette har jeg gjort ved hjelp av kvalitative intervju av seks aktive mannlige toppfotballspillere.

Oppgavens funn i problemstillingens første del - *hvordan forstår et utvalg toppfotballspillere mental tøffhet* - indikerer at fotballspesifikk mental tøffhet vurderes nyttig i en rekke stedsspesifikke kontekster. Studiens informanter finner mental tøffhet viktig relatert til både trening, kamp og livet utenfor fotballen, kontekster som Jones et al. (2002; 2007) tidligere har trukket frem i idretts generell sammenheng.

Min studies informanter viser også til en forståelse av mental tøffhet som samsvarer med tidligere definisjonsforsøk (Jones et al., 2002; 2007; Gucciardi et al., 2008; 2009b). I den sammenheng viste informantene at mental tøffhet blir sett på som viktig for hvordan håndtere både medgang og motgang.

Identifiserte egenskaper innad i de ulike kontekstene, og i forbindelse med medgang og motgang, verifiserer også i stor grad egenskaper presentert i tidligere studier (Jones et al., 2002; Weinberg et al., 2011; Cook et al., 2014). Identifiserte egenskaper viste også stor enighet med oppgavens teoretiske grunnlag – Jones et al. (2007) sitt rammeverk. Ifølge studiens informanter kan det også se ut som at det eksisterer en idretts generell grunnbase av mental tøffhet med idrettsspesifikke ulikheter basert på idrettenes egenart og krav.

Fokus, tro på seg selv, evnen til å presse seg selv, håndtere press og se på sitt sportslige mål som hovedprioriteten i livet var noen av egenskapene som oppgavens funn kan vise til. Informantenes forståelse av hvordan håndtere seier og nederlag var også lik med Jones et al. (2007) sin oppfatning. Avslutningsvis kan problemstillingens

første del oppsummeres med at tidligere presentert forståelse av mental tøffhet, fra blant annet rammeverket til Jones et al. (2002; 2007), også i stor grad finnes gjeldende i en toppfotballkontekst. Eksemplifisering av fotballspesifikk atferd til de ulike egenskapene er forsøkt belyst underveis.

Oppgavens funn i problemstillingens andre del - *på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten* - ga også interessante opplysninger. Studiens informanter trakk frem flere faktorer de mente kunne bidra til å utvikle fotballspilleres mentale tøffhet. Disse faktorene var mental trening, ulike typer erfaring, påvirkning av individer i utøverens nettverk og treningsmiljøet. Samtlige faktorer har vært vist til i tidligere studier (Clough et al., 2002; Connaughton et al., 2008; Coulter et al., 2010; Thelwell et al., 2010; Crust & Clough, 2011), og har gjennom min oppgave også blitt funnet relevante for utvikling av mental tøffhet hos fotballspillere.

Et resultat av mitt forskningsprosjekt er økt forståelse av fenomenet mental tøffhet hos toppfotballspillere, noe man fra tidligere har etterspurt (Jones et al., 2007). En økt forståelse forhåpentligvis flere kan dra nytte av i fremtiden.

Eksempelvis kan akademikere og forskere bygge videre på oppgavens funn for å danne en enda bedre forståelse av fenomenet mental tøffhet. Som presisert tidligere eksisterer det et behov for å operasjonalisere begrepet, fjerne dets uklarheter, skape et godt måleinstrument og skape en tydeligere forståelse om hvilke egenskaper som er idrettsgenerelle og idrettsspesifikke for den aktuelle idretten (Crust, 2007; Gucciardi et al., 2008; Gucciardi, 2012). Forhåpentligvis kan min avhandling være et steg i riktig retning og et bidrag til å besvare disse behovene.

Forskningsprosjektet finner jeg også relevant med en overføringsverdi til min rolle som fotballtrener. Innledningsvis viste jeg til et sitat av Fourie & Potgieter (2001) som hevdet at en økt forståelse av mental tøffhet kunne bidra til å øke utøveres prestasjon. Jeg finner mine funn, spesielt utviklingsperspektivet, som svært relevante i den sammenheng. Eksempelvis erfarer jeg daglig fotballspillere som opererer i komfortsonen, og som dermed har mye lære gjennom evnen til å presse seg selv. Forskningsprosjektet kan også ha en verdi for fotballspillere som gjennom mine funn

kan tilegne seg en oversikt og bedret forståelse overfor mentale krav for å prestere i en toppfotballkontekst.

I et videre og fremtidig perspektiv vil det være relevant å bygge videre på min studie ved hjelp av et større antall informanter. I forlengelse av at denne studien og annen forskning (Jones et al., 2007; Connaughton et al., 2008; Thelwell et al., 2010) som er gjennomført på eliteutøvere vil det også være av interesse å undersøke mental tøffhet på et lavere nivå. Et annet interessefelt er at man i en toppfotballkontekst i stor grad arbeider i motgang. Mangel på spilletid, press eller skader gjør at mange avslutter fotballkarrieren. I den sammenheng ville det vært interessant å undersøkt mental tøffhet hos et utvalg yngre fotballspillere, eksempelvis på et yngre landslag. Hvilken forståelse har de av mental tøffhet? Hvor viktig finner de kvaliteten for å lykkes? Eventuelle ulikheter mellom kjønn eller mellom lagidrett og individuelle idretter, ville også vært interessant å sett nærmere på.

I et utviklingsperspektiv vil det også være av interesse å undersøke i hvilke tidsperioder av livet eller i karrieren man er mest mottakelig for påvirkning av mental tøffhet. Om mental tøffhet videre har behov for å vedlikeholdes finner jeg også interessant til fremtidige forskningsprosjekter til mental tøffhet.

6.0 Litteraturliste

- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2 , 191-215.
- Baardsen, J. (2016, Januar 14). *Tippeligaspillerens lagkamerater i sjokk: - Jeg brast i gråt*. Hentet 1. mars, 2016 fra www.dagbladet.no:
http://www.dagbladet.no/2016/01/14/sport/fotball/start/jon_hodnemyr/pres_s/42755669/
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* , 209-227.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. I I. Cockerill, *Soultions in Sport psychology*. London: Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences* , 26 (1), 83-95.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What It Takes': Perceptions of Mental Toughness and Its Development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* , 329-347.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Guccardi, D. F. (2010). Understanding Mental Toughness in Australian Soccer: Perceptions of Players, Parents, and Coaches. *Journal of Sports Sciences* , 699-716.
- Crust, L. (2008). A Review and Conceptual Re-Examination of Mental Toughness: Implications for Future Researchers. *Personality and Individual Differences* , 45 (7), 576-583.

Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , 5 (3), 270-290.

Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science* , 10 (1), 43-51.

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action* , 2 (1), 21-32.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination Behavior. *Psychological Inquiry* , 11, 227-268.

Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite Swimming Coaches' Perceptions of Mental Toughness. *The Sport Psychologist* , 26, 186-206.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Personality Processes and Individual Differences* .

Ferguson, A. (2013). *My autobiography*. London: Hodder & Stoughton.

Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The Nature of Mental Toughness in Sport. *S. A. Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* , 23 (2), 63-72.

(2009, November 12). *German team-mates pay tribute to tragic World Cup goalkeeper who killed himself after death of daughter*. Hentet 26. april, 2016, fra <http://www.dailymail.co.uk>: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-1226739/German-goalkeeper-Robert-Enke-dies-aged-32-suspected-suicide.html>

Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.

Graff, S. (2013, Oktober 14). *Mental trening på dagsorden*. Hentet 4. januar, 2016 fra www.fotball.no:
http://www.fotball.no/Landslag_og_toppfootball/Landslag/A-menn/2013/Mental-trening-pa-dagsorden/

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Gucciardi, D. F. (2012). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory - A and Its Predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94, 393-403.

Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Research and Theory*. London: Routledge.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Advancing Mental Toughness Research and Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2 (1), 54-72.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009a). Understanding the Coach's Role in the Development of Mental Toughness: Perspectives of Elite Australian Football Coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1483-1496.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.

Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing Football Expertise: A Football-Specific Research Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5 (2), 177-201.

Haukås, M. (2013). *Masteroppgave i idrett: Mental tøffhet*. Universitetet i Nordland.

Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A Behavioural Genetic Study of Mental Toughness and Personality. *Personality and Individual Differences*, 46 (2), 100-105.

Ibrahimovic, Z., Lagercrantz, D., & Urbon, R. (2013). *I am Zlatan Ibrahimovic*. London: Penguin.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.

Jordet, G. (in press). Psychology and Elite Soccer Performance. I T. Strudwick, *Soccer Science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Jordet, G., & Elferink-Gemser, M. T. (2012). Stress, Coping, and Emotions on the World Stage: The Experience of Participating in a Major Soccer Tournament Penalty Shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 73-91.

Jordet, G., & Hartman, E. (2008). Avoidance Motivation and Choking Under Pressure in Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 452-459.

Karlsen, H. (2015, September 21). *Start-spillerne får mental hjelp i sesonginnspurten*. Hentet 22. september, 2015 fra www.aftenposten.no:

http://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/eliteserien/Start-spillerne-far-mental-hjelp-i-sesonginnspurten-604998_1.snd

Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality and Social Psychology* , 37 (1), 1-11.

Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological Characteristics of Peak Performance. (J. M. Williams, Red.) *Applied sport psychology - Personal Growth to Peak Performance* , Fifth edition, 207-227.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvande, E. (2016, April 21). -Derfor feiret jeg scoringen med Kolo. Hentet 21. april, 2016 fra www.liverpool.no: <http://www.liverpool.no/Nyheter/-Derfor-feiret-jeg-scoringen-med-Kolo.aspx>

Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Trainings for Sports. Achieving Athletic Excellence*. The Stephen Greene Press, INC.

Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The Motivational Antecedents of the Development of Mental Toughness: A Self-Determination Theory Perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology* , 7 (1), 184-197.

Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying Factors Perceived To Influence the Development of Elite Youth Football Academy Players. *Journal of Sport Sciences* , 30 (15), 1593-1604.

Morgan, S. (2013, Juli 3). *Tragic Gary Speed's sister tells of Wales legend's secret depression*. Hentet 2. mai, 2016, fra www.walesonline.co.uk: <http://www.walesonline.co.uk/sport/football/football-news/tragic-gary-speeds-sister-tells-4864972>

NFF. (2003). *Ferdighetsutvikling for keepere*. Oslo: Akilles.

Pirlo, A. (2014). *Andrea Pirlo: I Think Therefore I Play*. (M. Palmer, Overs.)
Glasgow: BackPage Press.

Ramm, N. A. (2014, Mars 24). *Derfor sluttet «Norges største fotballtalent»*. Hentet 1. mars, 2016 fra www.nrk.no: <http://www.nrk.no/sport/fotball/stabaek-talentet-la-opp-som-20-aring-1.11625261>

Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet*. Bergen: Fagbokforlaget.

Saltbones, F. (2015, Oktober 23). *Prestasjonsangst fikk supertalentet til å legge opp som 20-åring. Nå er han igjen klar for toppfotball*. Hentet 1. mars, 2016 fra www.aftenposten.no:
http://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/andrediv/Prestasjonsangst-fikk-supertalentet-til-a-legge-opp-som-20-aring-Na-er-han-igjen-klar-for-toppfotball-624216_1.snd

Sande, E. (2016, Januar 14). *Jon (20) taklet ikke livet som fotballproff: - Ble for stort for meg*. Hentet 1. mars, 2016 fra www.nettavisen.no:
[http://www.nettavisen.no/sport/fotball/jon-\(20\)-taklet-ikke-livet-som-fotballproff---ble-for-stort-for-meg/3423180088.html](http://www.nettavisen.no/sport/fotball/jon-(20)-taklet-ikke-livet-som-fotballproff---ble-for-stort-for-meg/3423180088.html)

Sheard, M. (2010). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. London: Routledge.

Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing Mental Toughness: Perceptions of Elite Female Gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8 (2), 170-188.

Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* , 17 (4), 326-332.

Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-Regulation and Performance Level of Elite and Non-Elite Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences* , 27 (14), 1509-1517.

Vallerand, R. J. (2012). The Dualistic Model of Passion in Sport and Exercise. I G. C. Roberts, & D. C. Treasure, *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, ss. 169-206). Champaign IL: Human Kinetics Publishers.

Van Yperen, N. W. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist* , 23, 317-329.

Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches Views of Mental Toughness and How It is Built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , 156-172.

Vedlegg I

Forskningsprosjekt, mental tøffhet i fotball!

Kjære toppfotballspiller!

Bakgrunnen for at du er kontaktet er at vi ønsker din deltakelse i et forskningsprosjekt som omhandler det mentale perspektivet relatert til prestasjon i fotball. Hensikten med forskningsprosjektet er å forsøke å belyse mental tøffhet i fotball.

Masterstudent ved Høgskolen i Telemark (HiT) Ørjan Alendal Kallevik er sammen med veileder Frode Telseth, høgskolelektor idrettsvitenskap ved HiT, ansvarlig for studien.

Selve intervjuet vil foregå som en samtale mellom deg og Ørjan. I samtalen ønsker vi å nå frem til dine tanker, erfaringer og opplevelser relatert til mental tøffhet. Det finnes ingen rette eller gale svar – vi søker dine meninger. Samtalen vil bli tatt opp på lydband og være med på å utgjøre Kalleviks mastergradsoppgave.

Du som person vil være anonym slik at ingen opplysninger kan spores til deg. Alle personopplysninger vil slettes ved levert oppgave i 2016. Det er frivillig å delta og du kan når som helst trekke deg fra deltakelsen.

Dersom du finner dette av interesse hadde det vært til stor hjelp om du vil være behjelpelig med dette forskningsprosjektet. Vi vil kontakte deg pr. telefon eller e-post for å avtale tid og sted for eventuelt intervju.

Med vennlig hilsen

Ørjan Alendal Kallevik Masterstudent, HiT Telefon: 92 86 71 99 E-post: orjan_kallevik@hotmail.com	Frode Telseth Idrett- og Friluftslivsfag, HiT Telefon: 35 95 27 92 E-post: frode.telseth@hit.no
---	---



Høgskolen i Telemark

MELDESKJEMA

Meldeskjema (versjon 1.4) for forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt (jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter).

1. Intro		
Samles det inn direkte personidentifiserende opplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	En person vil være direkte identifiserbar via navn, personnummer, eller andre personentydige kjennetegn. Les mer om hva personopplysninger .
Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> Navn <input type="checkbox"/> 11-sifret fødselsnummer <input type="checkbox"/> Adresse <input type="checkbox"/> E-post <input type="checkbox"/> Telefonnummer <input type="checkbox"/> Annet	NB! Selv om opplysningene skal anonymiseres i oppgave/rapport, må det krysses av dersom det skal innhentes/registreres personidentifiserende opplysninger i forbindelse med prosjektet.
Annet, spesifiser hvilke		
Samles det inn bakgrunnsopplysninger som kan identifisere enkeltpersoner (indirekte personidentifiserende opplysninger)?	Ja <input checked="" type="radio"/> Nei <input type="radio"/>	En person vil være indirekte identifiserbar dersom det er mulig å identifisere vedkommende gjennom bakgrunnsopplysninger som for eksempel bostedskommune eller arbeidsplass/skole kombinert med opplysninger som alder, kjønn, yrke, diagnose, etc.
Hvis ja, hvilke	Fotballkarrieren, erfaringer, opplevelser og situasjoner.	NB! For at stemme skal regnes som personidentifiserende, må denne bli registrert i kombinasjon med andre opplysninger, slik at personer kan gjenkjennes.
Skal det registreres personopplysninger (direkte/indirekte/via IP-/epost adresse, etc) ved hjelp av nettbaserte spørreskjema?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Les mer om nettbaserte spørreskjema .
Blir det registrert personopplysninger på digitale bilde- eller videoopptak?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Bilde/videoopptak av ansikter vil regnes som personidentifiserende.
Søkes det vurdering fra REK om hvorvidt prosjektet er omfattet av helseforskningsloven?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	NB! Dersom REK (Regional Komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk) har vurdert prosjektet som helseforskning, er det ikke nødvendig å sende inn meldeskjema til personvernombudet (NB! Gjelder ikke prosjekter som skal benytte data fra pseudonyme helseregistre). Dersom tilbakemelding fra REK ikke foreligger, anbefaler vi at du avventer videre utfylling til svar fra REK foreligger.
2. Prosjekttittel		
Prosjekttittel	Masteroppgave: "Mental tøffhet i fotball" - et kvalitativt forskningsintervju om mental tøffhet i fotball.	Oppgi prosjektets tittel. NB! Dette kan ikke være «Masteroppgave» eller liknende, navnet må beskrive prosjektets innhold.
3. Behandlingsansvarlig institusjon		
Institusjon	Høgskolen i Telemark	Velg den institusjonen du er tilknyttet. Alle nivå må oppgis. Ved studentprosjekt er det studentens tilknytning som er avgjørende. Dersom institusjonen ikke finnes på listen, har den ikke avtale med NSD som personvernombud. Vennligst ta kontakt med institusjonen.
Avdeling/Fakultet	Fakultet for allmennvitenskapelige fag	
Institutt	Institutt for idretts- og friluftslivsfag	
4. Daglig ansvarlig (forsker, veileder, stipendiat)		
Fornavn	Frode	Før opp navnet på den som har det daglige ansvaret for prosjektet. Veileder er vanligvis daglig ansvarlig ved studentprosjekt.
Etternavn	Telseth	
Stilling	Instituttleder for Idrett- og Friluftslivsfag, HiT	Veileder og student må være tilknyttet samme institusjon. Dersom studenten har eksterne veileder, kanbiveileder eller fagansvarlig ved studiestedet stå som daglig ansvarlig.
Telefon	35 95 27 92	Arbeidssted må være tilknyttet behandlingsansvarlig institusjon, f.eks. underavdeling, institutt etc.
Mobil	35 95 27 92	
E-post	frode.telseth@hit.no	NB! Det er viktig at du oppgir en e-postadresse som brukes aktivt. Vennligst gi oss beskjed dersom den endres.
Alternativ e-post	frode.telseth@hit.no	
Arbeidssted	Høgskolen i Telemark	

Adresse (arb.)	Gullbringvegen 36	
Postnr./sted (arb.sted)	3800 Bø i Telemark	
Sted (arb.sted)	Bø i Telemark	
5. Student (master, bachelor)		
Studentprosjekt	Ja ● Nei ○	Dersom det er flere studenter som samarbeider om et prosjekt, skal det velges en kontaktperson som føres opp her. Øvrige studenter kan føres opp under pkt 10.
Fornavn	Ørjan Alendal	
Etternavn	Kallevik	
Telefon	92867199	
Mobil	92867199	
E-post	orjan_kallevik@hotmail.com	
Alternativ e-post	orjan_kallevik@hotmail.com	
Privatadresse	Holmsveien 65	
Postnr./sted (privatadr.)	3721 Skien	
Sted (arb.sted)	Skien	
Type oppgave	<input checked="" type="radio"/> Masteroppgave <input type="radio"/> Bacheloroppgave <input type="radio"/> Semesteroppgave <input type="radio"/> Annet	
6. Formålet med prosjektet		
Formål	Hensikten med studien er å forsøke å belyse fenomenet mental tøffhet i en fotballkontekst. Jeg vil forsøke å bedre forståelsen av fenomenet gjennom å blant annet undersøke relevante egenskaper hos den mentalt tøffe fotballspilleren samt hvordan kvaliteten kan utvikles	Redegjør kort for prosjektets formål, problemstilling, forskningsspørsmål e.l.
7. Hvilke personer skal det innhentes personopplysninger om (utvalg)?		
Kryss av for utvalg	<input type="checkbox"/> Barnehagebarn <input type="checkbox"/> Skoleelever <input type="checkbox"/> Pasienter <input type="checkbox"/> Brukere/klienter/kunder <input type="checkbox"/> Ansatte <input type="checkbox"/> Barnevernsbarn <input type="checkbox"/> Lærere <input type="checkbox"/> Helsepersonell <input type="checkbox"/> Asylsøkere <input checked="" type="checkbox"/> Andre	
Beskriv utvalg/deltakere	Aktive toppfotballspillere	Med utvalg menes dem som deltar i undersøkelsen eller dem det innhentes opplysninger om.
Rekruttering/trekking	Strategisk utvalg basert på nettverk og satte kriterier. Et samarbeid mellom veileder og student.	Beskriv hvordan utvalget trekkes eller rekrutteres og oppgi hvem som foretar den. Et utvalg kan trekkes fra registre som f.eks. Folkeregisteret, SSB-registre, pasientregistre, eller det kan rekrutteres gjennom f.eks. en bedrift, skole, idrettsmiljø eller eget nettverk.
Førstegangskontakt	Kontakt på mail av student.	Beskriv hvordan kontakt med utvalget blir opprettet og av hvem. Les mer om dette på temasidene .
Alder på utvalget	<input type="checkbox"/> Barn (0-15 år) <input type="checkbox"/> Ungdom (16-17 år) <input checked="" type="checkbox"/> Voksne (over 18 år)	Les om forskning som involverer barn på våre nettsider.
Omtrentlig antall personer som inngår i utvalget	6	
Samles det inn sensitive personopplysninger?	Ja ○ Nei ●	Les mer om sensitive opplysninger .

Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> Rasemessig eller etnisk bakgrunn, eller politisk, filosofisk eller religiøs oppfatning <input type="checkbox"/> At en person har vært mistenkt, siktet, tiltalt eller dømt for en straffbar handling <input type="checkbox"/> Helseforhold <input type="checkbox"/> Seksuelle forhold <input type="checkbox"/> Medlemskap i fagforeninger	
Inkluderes det myndige personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Les mer om pasienter, brukere og personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse .
Samles det inn personopplysninger om personer som selv ikke deltar (tredjepersoner)?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Med opplysninger om tredjeperson menes opplysninger som kan spores tilbake til personer som ikke inngår i utvalget. Eksempler på tredjeperson er kollega, elev, klient, familiemedlem.
8. Metode for innsamling av personopplysninger		
Kryss av for hvilke datainnsamlingsmetoder og datakilder som vil benyttes	<input type="checkbox"/> Papirbasert spørreskjema <input type="checkbox"/> Elektronisk spørreskjema <input checked="" type="checkbox"/> Personlig intervju <input type="checkbox"/> Gruppeintervju <input type="checkbox"/> Observasjon <input type="checkbox"/> Deltakende observasjon <input type="checkbox"/> Blogg/sosiale medier/internett <input type="checkbox"/> Psykologiske/pedagogiske tester <input type="checkbox"/> Medisinske undersøkelser/tester <input type="checkbox"/> Journaldata	<p>Personopplysninger kan innhentes direkte fra den registrerte f.eks. gjennom spørreskjema, intervju, tester, og/eller ulike journaler (f.eks. elevmapper, NAV, PPT, sykehus) og/eller registre (f.eks. Statistisk sentralbyrå, sentrale helseregistre).</p> <p>NB! Dersom personopplysninger innhentes fra forskjellige personer (utvalg) og med forskjellige metoder, må dette spesifiseres i kommentar-boksen. Husk også å legge ved relevante vedlegg til alle utvalgs-gruppene og metodene som skal benyttes.</p> <p>Les mer om registerstudier her.</p> <p>Dersom du skal anvende registerdata, må variabeliste lastes opp under pkt. 15</p>
	<input type="checkbox"/> Registerdata	
	<input type="checkbox"/> Annen innsamlingsmetode	
Tilleggsopplysninger		
9. Informasjon og samtykke		
Oppgi hvordan utvalget/deltakerne informeres	<input checked="" type="checkbox"/> Skriftlig <input checked="" type="checkbox"/> Muntlig <input type="checkbox"/> Informeres ikke	<p>Dersom utvalget ikke skal informeres om behandlingen av personopplysninger må det begrunnes.</p> <p>Les mer her.</p> <p>Vennligst send inn mal for skriftlig eller muntlig informasjon til deltakerne sammen med meldeskjema.</p> <p>Last ned en veiledende mal her.</p> <p>NB! Vedlegg lastes opp til sist i meldeskjemaet, se punkt 15 Vedlegg.</p>
Samtykker utvalget til deltakelse?	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei <input type="radio"/> Flere utvalg, ikke samtykke fra alle	<p>For at et samtykke til deltakelse i forskning skal være gyldig, må det være frivillig, uttrykkelig og informert.</p> <p>Samtykke kan gis skriftlig, muntlig eller gjennom en aktiv handling. For eksempel vil et besvart spørreskjema være å regne som et aktivt samtykke.</p> <p>Dersom det ikke skal innhentes samtykke, må det begrunnes.</p>
10. Informasjonssikkerhet		
Hvordan registreres og oppbevares personopplysningene?	<input type="checkbox"/> På server i virksomhetens nettverk <input type="checkbox"/> Fysisk isolert PC tilhørende virksomheten (dvs. ingen tilknytning til andre datamaskiner eller nettverk, interne eller eksterne) <input type="checkbox"/> Datamaskin i nettverkssystem tilknyttet Internett tilhørende virksomheten <input type="checkbox"/> Privat datamaskin <input type="checkbox"/> Videooptak/fotografi <input type="checkbox"/> Lydoptak <input checked="" type="checkbox"/> Notater/papir <input checked="" type="checkbox"/> Mobile lagringsenheter (bærbar datamaskin, minnepenn, minnekort, cd, ekstern harddisk, mobiltelefon) <input type="checkbox"/> Annen registreringsmetode	<p>Merk av for hvilke hjelpemidler som benyttes for registrering og analyse av opplysninger.</p> <p>Sett flere kryss dersom opplysningene registreres på flere måter.</p> <p>Med «virksomhet» menes her behandlingsansvarlig institusjon.</p> <p>NB! Som hovedregel bør data som inneholder personopplysninger lagres på behandlingsansvarlig sin forskningsserver.</p> <p>Lagring på andre medier - som privat pc, mobiltelefon, minnepinne, server på annet arbeidssted - er mindre sikkert, og må derfor begrunnes. Slik lagring må avklares med behandlingsansvarlig institusjon, og personopplysningene bør krypteres.</p>
Annen registreringsmetode beskriv		

Hvordan er datamaterialet beskyttet mot at uvedkommende får innsyn?	Datamaskin og mobil er beskyttet med passord og brukernavn. Notater/utskrift i låsbart rom.	Er f.eks. datamaskintilgangen beskyttet med brukernavn og passord, står datamaskinen i et låsbart rom, og hvordan sikres bærbare enheter, utskrifter og opptak?
Samles opplysningene inn/behandles av en databehandler?	Ja ● Nei ○	Dersom det benyttes eksterne til helt eller delvis å behandle personopplysninger, f.eks. Questback, transkriberingsassistent eller tolk, er dette å betrakte som en databehandler. Slike oppdrag må kontraksreguleres.
Hvis ja, hvilken	Student	
Overføres personopplysninger ved hjelp av e-post/Internett?	Ja ○ Nei ●	F.eks. ved overføring av data til samarbeidspartner, databehandler mm.
Hvis ja, beskriv?		Dersom personopplysninger skal sendes via internett, bør de krypteres tilstrekkelig. Vi anbefaler for ikke lagring av personopplysninger på nettskytjenester. Dersom nettskytjeneste benyttes, skal det inngås skriftlig databehandleravtale med leverandøren av tjenesten.
Skal andre personer enn daglig ansvarlig/student ha tilgang til datamaterialet med personopplysninger?	Ja ○ Nei ●	
Hvis ja, hvem (oppgi navn og arbeidssted)?		
Utleveres/deles personopplysninger med andre institusjoner eller land?	● Nei ○ Andre institusjoner ○ Institusjoner i andre land	F.eks. ved nasjonale samarbeidsprosjekter der personopplysninger utveksles eller ved internasjonale samarbeidsprosjekter der personopplysninger utveksles.
11. Vurdering/godkjenning fra andre instanser		
Søkes det om dispensasjon fra taushetsplikten for å få tilgang til data?	Ja ○ Nei ●	For å få tilgang til taushetsbelagte opplysninger fra f.eks. NAV, PPT, sykehus, må det søkes om dispensasjon fra taushetsplikten. Dispensasjon søkes vanligvis fra aktuelt departement.
Hvis ja, hvilke		
Søkes det godkjenning fra andre instanser?	Ja ○ Nei ●	F.eks. søke registreier om tilgang til data, en ledelse om tilgang til forskning i virksomhet, skole.
Hvis ja, hvilken		
12. Periode for behandling av personopplysninger		
Prosjektstart	01.01.2016	Prosjektstart Vennligst oppgi tidspunktet for når kontakt med utvalget skal gjøres/datainnsamlingen starter.
Planlagt dato for prosjektslutt	01.06.2016	
Skal personopplysninger publiseres (direkte eller indirekte)?	<input type="checkbox"/> Ja, direkte (navn e.l.) <input type="checkbox"/> Ja, indirekte (bakgrunnsopplysninger) <input checked="" type="checkbox"/> Nei, publiseres anonymt	NB! Dersom personopplysninger skal publiseres, må det vanligvis innhentes eksplisitt samtykke til dette fra den enkelte, og deltakere bør gis anledning til å lese gjennom og godkjenne sitater.
Hva skal skje med datamaterialet ved prosjektslutt?	<input checked="" type="checkbox"/> Datamaterialet anonymiseres <input type="checkbox"/> Datamaterialet oppbevares med personidentifikasjon	NB! Her menes datamaterialet, ikke publikasjon. Selv om data publiseres med personidentifikasjon skal som regel øvrig data anonymiseres. Med anonymisering menes at datamaterialet bearbeides slik at det ikke lenger er mulig å føre opplysningene tilbake til enkeltpersoner. Les mer om anonymisering .
13. Finansiering		
Hvordan finansieres prosjektet?		
14. Tilleggsopplysninger		
Tilleggsopplysninger		

Vedlegg III

8. Når kan man ha behov for å være mentalt tøff? Er det noen situasjoner hvor man kan dra nytte av kvaliteten?
 - a. Landslagsuttak, cupmester eller en lengre seiersrekke: Hvordan håndterer den mentalt tøffe fotballspilleren suksess/medgang?
 - b. Langtidsskade, nedrykk eller ”benking”: Hvordan håndterer den mentalt tøffe fotballspilleren nederlag/motgang?

9. Trening er en sentral del av en toppfotballspillers hverdag. Hva mener du beskriver en mentalt tøff fotballspiller før og under trening?
 - a. Hva er forskjellen på en mentalt tøff og en ikke-mentalt tøff fotballspiller på treningsfeltet?
 - b. Hvilke egenskaper finner du mest sentrale hos en mentalt tøff fotballspiller før og under trening?

10. Fotballkampen er for mange ukas mål er høydepunkt. Hva kjennetegner en mentalt tøff fotballspiller før og under kamp?
 - a. Hvordan kommer den mentale tøffheten til uttrykk i og under kamp?
 - b. Hvordan er man mentalt tøff i viktige kamper eller mot antatt bedre lag?
 - c. Hvordan er man mentalt tøff i mindre viktige kamper eller mot antatt svakere lag?
 - d. Hvilke mentale egenskaper mener du ligger til grunn for at enkelte spillere presterer bedre enn andre før og under kamp?

11. Hvordan håndterer en mentalt tøff fotballspiller kamputfallet?
 - a. Hvordan håndterer en mentalt tøff fotballspiller seier?
 - b. Hvordan håndterer en mentalt tøff fotballspiller nederlag?
 - c. Håndterer han eller hun kamputfallet på en annerledes måte en ikke-mentalt tøff fotballspiller?