

Kjetil Holand Tøsse

## Mental tøffhet i fotball

*”Hva legger norske toppfotballspillere i betydningen av mental tøffhet for prestasjon på fotballbanen?”*



Universitetet i Sørøst-Norge  
Fakultet for Humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap  
Institutt for Friluftsliv, idrett og kroppsøving  
Postboks 235  
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2021 Kjetil Holand Tøsse

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

## Sammendrag

Denne masteravhandlingen tar for seg fenomenet mental tøffhet og belyser det i en fotballspesifikk kontekst. Avhandlingen tar for seg allerede eksisterende forskning om mental tøffhet, hvor egenskaper knyttet til mental tøffhet er forsøkt identifisert.

Litteraturen tar for seg både idretts generell og idrettsspesifikk kontekst når det kommer til mental tøffhet. Oppgavens forankring i teori er basert på Jones et al. (2007) rammeverk om mental tøffhet hvor elite utøvere, trenere og idrettspsykologer dannet grunnlaget i rammeverket.

Oppgavens problemstilling er følgende: *Hva legger norske toppfotballspillere i betydningen av mental tøffhet for prestasjon på fotballbanen?*

7 kvalitative intervjuer med påfølgende tematisk analyse er brukt for besvare problemstillingen. Informantene var alle aktive toppfotballspillere med erfaring fra eliteserien og eller landskamper (aldersbestemte og/eller A-landslaget).

Studiets funn viser til at mental tøffhet har betydning for prestasjon på fotballbanen. Denne studien samsvarer godt med tidligere forskning og oppgavens teoretiske grunnlag, rammeverket til Jones et al. (2007). Samtidig kommer det frem andre egenskaper knyttet til mental tøffhet som ikke er identifisert i litteraturen. Informantene fremhevet egenskaper som fokus, selvtillit, tro på seg selv og egne ferdigheter. Det kommer frem i studien hvordan informantene utfører disse egenskapene i praksis og at de er viktige i både gode og dårlige perioder.

**Nøkkelord:** Mental tøffhet, idrettspsykologi, toppfotball, mentale aspekt ved fotballen, fotballprestasjon, mentale verktøy.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Innholdsfortegnelse</b> .....	<b>4</b>
<b>Forord</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Innledning</b> .....	<b>6</b>
1.1 Bakgrunn for prosjektet.....	6
1.2 Problemområde.....	7
<b>2 Problemstilling</b> .....	<b>9</b>
<b>3 Tidligere forskning på mental tøffhet</b> .....	<b>10</b>
3.1 Definisjon.....	11
3.2 Tidligere forskning.....	12
3.3 Mental tøffhet i fotball.....	15
3.4 Jones et al (2007) rammeverk.....	17
3.4.1 Attitude/mindset.....	21
3.4.2 Training.....	22
3.4.3 Competition.....	23
3.4.4 Postcompetition.....	25
<b>4 Metode</b> .....	<b>27</b>
4.1. Kvalitativt intervju.....	28
4.1.1 Intervjuguide.....	29
4.2 Vitenskapsteoretisk ståsted.....	29
4.2.1 Epistemologi, ontologi og sosialkonstruktivisme.....	30
4.3 Utvalg.....	31
4.4 Forskerens rolle.....	32
4.5 Gjennomføringen av intervjuene.....	32
4.6 Transkribering.....	34
4.7 Analyse.....	35
4.7.1 Tematisk analyse.....	35
4.8 Validitet, Reliabilitet og generalisering.....	36
4.9 Etske vurdering.....	38
<b>5 Resultater/diskusjon</b> .....	<b>39</b>
5.1 Hva er mental tøffhet.....	40

5.1.1 Definisjon av mental tøffhet.....	40
5.1.2 Beskrivelse av en mental tøff fotballspiller.....	44
5.1.3 Opplevelser med mental tøffhet.....	46
5.2. Trening.....	48
5.2.1 Fokus/tilstedeværelse.....	48
5.2.2 Trening for å optimalisere den mentale inngangen til kamp.....	51
5.2.3 Evnen til å utfordre seg selv.....	53
5.3 Kamp.....	56
5.3.1 Hvordan håndtere omstendighetene.....	56
5.3.2 Tro på seg selv, alltid uansett.....	59
5.3.3 Spenningsregulering og kontrollere følelser.....	61
5.4. Etter kamp.....	65
5.4.1 Samme oppskrift uansett resultat – analysere, lære og omstille.....	65
5.4.2 Skru av og på bryteren .....	69
<b>6 Konklusjon .....</b>	<b>73</b>
<b>Referanser/litteraturliste .....</b>	<b>75</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>79</b>

# Forord

Det å få lov til å skrive en masteravhandling og studere et tema som jeg er genuint interessert i har vært spennende og lærerikt. Samtidig har oppgaven forårsaket mengder frustrasjon og ensomhet, med mange kjedelige timer for seg selv. Nå ser jeg frem til å ta steget ut i praksis og forhåpentligvis anvende kunnskapen jeg har opparbeidet meg i disse 5 årene som student.

Jeg vil gjerne takke min ekstremt dyktige og positive veileder i Hedda Berntsen. Du har utfordret meg, gitt meg mange gode tilbakemeldinger, men ikke minst backet meg til å tro på meg selv.

En stor takk til mine 7 informanter som stilte opp og tok seg tid til å delta. Deres tanker og refleksjoner har vært helt avgjørende for denne oppgaven. Mine medstudenter må også nevnes, med Henrik i spissen, setter stor pris på de faglige og ikke fullt så faglige samtalene vi har hatt. Til slutt vil jeg takke familien og kjæresten min som har motivert meg gjennom hele perioden.

God fornøyelse!

Stjørdal, september 2021

Kjetil Holand Tøsse

# 1 Innledning

## 1.1 Bakgrunn for prosjektet

Min lidenskap er fotball. Jeg har alltid elsket spillet, både gjennom å spille selv og som tilskuer. Som fotballspiller har jeg opplevd både oppturer og nedture. I oppturene er det som om alt går av seg selv. Jeg er i flytsonen og tenker ikke over handlingene mine, jeg bare gjør det. Under nedturene kan jeg slite mentalt. Jeg overtenker situasjoner og redselen for å gjøre feil blir større enn sulten for å lykkes. Jeg liker å skille mellom angrepsmodus og forsvarsmodus. Når jeg er i angrepsmodus er jeg som et rovdyr, vil alltid ha ballen og vil alltid utfordre motstanderen min. I forsvarsmodus blir jeg som et byttedyr, jeg prøver å unngå å gjøre feil og tør ikke angripe motstanderen min. Disse forskjellige modusene har jeg opplevd over lengre perioder, men har også variert i en og samme kamp. Konsekvensen av de to forskjellige modusene er helt avgjørende om du spiller en god eller dårlig kamp. Det nytter ikke at du er den mest tekniske, raskeste og sterkeste om du er i en slags forsvarsmodus. Uten selvtillit vil man ikke få utnyttet potensialet sitt og du spiller dårligere enn hva ferdighetene dine tilsier. På den andre siden vil man i en angrepsmodus få utnyttet potensialet sitt og faktisk være i stand til å prestere bedre enn det ferdighetene tilsier. Vil det si at jeg ikke er en mentalt tøff, siden jeg periodevis er preget av negative tanker og er fastlåst i forsvarsmodus? Har andre fotballspillere samme tankegang? Hvordan tenker de beste fotballspillerne i verden? Hva sier forskningen om dette temaet? Den mentale biten får mer og mer oppmerksomhet i fotballen, men er det nok? Gjør vi nok? Får vi utnyttet potensiale som ligger der?

Media skriver støtt og stadig om mental tøffhet, man kan lese overskrifter som ”En helt ny mental tøffhet hos Sandnes Ulf” (Iversen, 2020, s.22) og ”Mener norske talenter mangler mental tøffhet” (Bøyum, 2014, s.22-23). Uttrykket mental tøffhet blir brukt i mange sammenhenger og det virker som alle har en formening om hva fenomenet betyr. Ifølge Jones, Hanton & Connaughton (2002) er mental tøffhet muligens et av de mest brukte, men minst forståtte begrepene innen idrettspsykologi. Nettopp dette fascinerer meg. Hvorfor blir dette begrepet brukt i så mange settinger uten at vi vet helt sikkert vet hva det egentlig innebærer? Faren er at dette kan forvirre mange unge utøvere. De leser og hører om mentalt tøffe fotballspillere, og tenker at dette er noe medfødt eller at de bare ”har det”. Når sannheten er at det å bygge et sterkt tankesett tar tid og i likhet med

tekniske ferdigheter må trenes og utvikles. Dette synet deler også Yaw Amankwah som til daglig spiller fotball for Stabæk i Eliteserien og mener at man ikke kan gå på et 2 timers langt seminar om mental trening og tro at det bare er en ”quick fix” (Hjelvik, 2019). Han har i likhet med meg sett og følt viktigheten av den mentale biten i fotball og mener norsk fotball kan ta et kvantesprang på resten de neste fem til ti årene. Amankwah påpeker den tøffe kulturen fotballen har båret preg av og der man skal bli herdet undervegs for å takle motgang. Hvor den mentale helsen og de mentale verktøyene blir glemt. Noe jeg kjenner meg igjen i. En typisk ukultur innen fotballen er å ”skremme” juniorer som hospiterer med førstelaget, ved å kjeftes unaturlig mye på de unge. Det kan være flere grunner til det. Om det er for å se om unggutta er mental tøff nok til å håndtere nivået eller om de etablerte er redde for plassen sin på laget. Det kan selvfølgelig være noe positivt med en så tøff kultur, men det er viktig å være bevisst på hvilke konsekvenser det kan medføre. Noen vil nok si at toppidrett ikke er for alle, det kan nok ligge noe sannhet i det, men kan ikke toppidretten på noen områder tilpasse seg mennesket?

## 1.2 Problemområde

Nåværende forskning indikerer at det er vanskelig, om ikke umulig å identifiserer fremtidens beste utøvere i ung alder (Abbott & Collins, 2004). Det indikerer viktigheten av å fokusere på kompetanseutvikling og ikke bare talent identifisering i ung alder. I tillegg har det nylig blitt diskutert at veien til verdenstoppen er kronglete og at tilbakeslag eller vanskeligheter kan faktisk hjelpe utøveren til å vokse (Colins & MacNamara, 2012). Derfor kan det være hensiktsmessig å undersøke betydningen av å håndtere utfordringene og takle motstand på veien. (Toering & Jordet, 2015).

Toppidrett er assosiert med å levere på optimalt nivå under forhold som anses som ekstremt krevende. Psykologiske egenskaper som selvtillit og evne til å takle og tolke angst-relaterte symptomer som positive er nå akseptert for å være en stor bidragsyter til suksess (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006). Det er flere forskere som har prøvd å redegjøre for sportslige prestasjoner via angst og selvtillitsteoretiske forklaringer (Bandura, 1977; Vealey, 1986), derav uventet lave mengder for ytelsesvarians har blitt avdekket (Swain & Jones, 1996). Kanskje disse teoretiske forklaringene ikke er så innflytelsesrike som forskerne først trodde. En mer



helhetlig tilnærming til positive psykologiske egenskaper kan være med på å finne flere viktige variabler for å forklare optimal prestasjon. En faktor som kan være avgjørende for å forståelsen og utviklingen av kunnskap på dette området er mental tøffhet (Jones, Hanton & Connaughton, 2007).

Optimal idrettsprestasjon avhenger av fysiske og psykologiske komponenter (Wieser & Thiel, 2014). Ofte er millimeter eller hundredeler avgjørende faktorer mellom suksess eller fiasko. Når idrettsutøvere, spesielt elite-utøvere med tilnærmet like fysiske evner, har nådd sine optimale fysiske grenser, kan den eneste forskjellen for suksess avhenge av psykologiske komponenter. Man antar at konkurrenten med større kontroll over hans eller hennes sinn vil ha større sjanse for å lykkes (Wieser & Thiel, 2014).

## 2 Problemstilling

Det er mange relevante og interessante måter man kan se mental tøffhet i fotballsammenheng. Det jeg vil finne ut er hvor viktig mental tøffhet egentlig er i fotball og hva har det å si når det kommer til prestasjonen på banen. Samtidig er jeg interessert i å vite hvordan norske toppfotballspillere jobber med mentale prosesser både på og utenfor banen. Derfor har jeg valgt en kvalitativ studie med intervju med følgende problemstilling som utgangspunkt.

- ❖ Hva legger norske toppfotballspillere i betydningen av mental tøffhet for prestasjon på fotballbanen?

Formålet med studien er å dykke dypt i informantenes tanker og refleksjoner rundt mental tøffhet for å kunne svare på problemstillingen og tilføye/underbygge kunnskap til forskningsområdet. Jeg vil nå utrede for tidligere forskning på området og begrunne metoden jeg har tatt i bruk, før resultater og diskusjons-delen tar opp problemstillingen igjen.

## 3 Tidligere forskning på mental tøffhet

### 3.1 Definisjon

Flere studier har undersøkt suksessrike idrettsutøvere og nevnt mental tøffhet som en viktig faktor. Definisjoner og beskrivelser av mental tøffhet har blitt foreslått av mange forfattere, som har ført til et variert utvalg av positive psykologiske egenskaper med å være assosiert som mental tøff (Jones et al., 2007). De fleste forklaringene har kommet fra uvitenskapelige ståsted og personlige meninger. Dette ble belyst av Jones et al., (2002) som konkluderte med at kunnskapsgrunnlaget om mental tøffhet manglet vitenskapelige grundighet.

Jones et al., (2002) definerte mental tøffhet på denne måten:

“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).

To tidligere studier har basert seg på Jones et al., (2002) definisjon på mental tøffhet, i idrettene cricket (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005) og fotball (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Hvor begge studiene bekreftet Jones et al., (2002) definisjon på mental tøffhet og foreslo egenskaper som var sammenlignbare, selv om de var spesifikke innenfor disse idrettene. Dette antyder at en generell mal eller ramme kan utvikles på tvers av idretter, selv om det kan være små variasjoner innenfor hver idrett. Selv om disse forskerne har bidratt til den generelle forståelsen av mental tøffhet, er området fremdeles på et utforskende stadium av etterforskningen. Det ble foreslått anbefalinger for å utvide kunnskapsbasen for mental tøffhet.

I et forsøk på å komme opp med en mer spesifikk definisjon av mental tøffhet, har Gucciardi, Gordon, Dimmock (2009a) benyttet Kelly (1955) personlige konstruksjonsteori og foreslo mental tøffhet som:

a collection of experientially developed and inherent sport-specific and sport-general values, attitudes, behaviours, and emotions that influence the way in which an 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., 2009a, s.67)

Hensikten med denne definisjonen er å forklare hva mental tøffhet er, og belyse hva denne tøffheten kan medføre og hvilke krav mental tøffhet stiller. Mental tøffhet ifølge denne definisjonen, som består av en samling av holdninger, verdier, kunnskap og følelser, skal hjelpe utøveren til å møte, vurdere og respondere på utfordringer i motgang og presset situasjonen krever.

Forskjellen på disse to definisjonene er primært at Jones et al. (2002) definerer hva mentalt tøffe idrettsutøvere gjør, mens Gucciardi et al. (2009a) definerer mental tøffhet for hva det er. Allikevel kan tre vanlige aspekter sees på tvers av begge definisjonene. For det første er mental tøffhet viktig både i og utenfor konkurranse. For det andre er et kritisk aspekt ved mental tøffhet å være konsekvent. Til slutt ser mental tøffhet ut til å være et konsept som er kombinert av naturlige eller iboende verdier, samt utviklede eller trenbare evner.

### **3.2 Tidligere forskning**

Liew, Kuan og Chin (2019) har gjennom sin studie analysert tidligere forskning av mental tøffhet i idrettssammenheng. De mener forskningen av mental tøffhet har avansert siden adopsjonen av en mer grundig vitenskapelig tilnærming, men at det fortsatt er en rekke begrensinger og teoretiske beskrivelser som bør vurderes når man tolker deres funn. Den første akademiske referansen til begrepet mental tøffhet ble utarbeidet av Cattell, Blewett, and Beloff (1955), som foreslo "tough-mindedness" som et kulturelt eller miljøbestemt personlighetstrekk som er grunnleggende for individuell suksess. Ifølge Loehr (1986) er mentalt tøffe utøvere disiplinerte tenkere som reagerer på press og håndterer det på en måte som gjør det mulig for dem å forbli avslappet, rolig og energisk bare på grunn av evnen til å opprettholde positiv energi til tross for motgang.

I en kvalitativ studie av mental tøffhet analyserte Fourie og Potgieter (2001) skriftlige svar fra 131 elite trenere og 160 eliteutøvere. Trenerne og eliteutøverne svarte på en rekke åpne spørsmål som krevde at de ga sine beste definisjoner og beskrivelser av mental tøffhet. De identifiserte tolv komponenter av mental tøffhet, nemlig motivasjonsnivå, mestringsevner, selvtillit, kognitive ferdigheter, disiplin og målretning, konkurransevne, besittelse av forutsetninger for fysiske og mentale krav, teamenhet, forberedelsesevner, psykologisk hardhet, og etikk. Med utgangspunkt i disse svarene anerkjente de den subjektive tolkningen av måten trenere og idrettsutøvere beskrev kjennetegn ved mental tøffhet. Av denne grunn konkluderte forskerne med at det var behov for videre arbeid for å få til en mer objektiv beskrivelse og modell av mental tøffhet (Fourie og Potgieter, 2001).

Jones (2002) benyttet Kellys (1955) personlige konstruksjonsteori for å forstå hvordan mental tøffhet tolkes. Denne teorien fokuserer på både individets egenart og prosessene som er felles for alle mennesker. Videre foreslår personlig konstruksjonsteori at individer strever for å forstå, tolke og forutse og kontrollere opplevelsesverdenen for å håndtere den effektivt (Kelly, 1955). Ved hjelp av en induktiv tematisk innholdsanalyse, identifiserte Jones et al. (2002) tolv viktige egenskaper for mental tøffhet:

1. Å ha en urørlig selvtillit til å nå sine mål.
2. Komme tilbake fra ulike tilbakeslag som et resultat av økt beslutsomhet om å lykkes.
3. Å ha en urørlig selvtillit til at man har unike evner og kvaliteter.
4. Å ha et umettelig ønske og internaliserte motiver for å lykkes.
5. Å være fullt fokusert på oppgaven selv om man står foran konkurransespesifikke distraksjoner.
6. Gjenvinne psykologisk kontroll etter konkurransespesifikke uventede og ukontrollerbare hendelser.
7. Skyve grensene for fysisk og emosjonell smerte, mens du fremdeles opprettholder teknikk og krefter under tøffe forhold (i trening og konkurranse).
8. Akseptere at konkurranseangst er uunngåelig og vite at man takler det.
9. Trives med presset fra konkurransen.
10. Ikke bli påvirket av andres gode og/eller dårlige prestasjoner.

11. Forbli fullt fokusert i møte med distraksjoner i personlige liv.
12. Ha evnen til å slå av og på idrettsfokus ved behov (s. 211).

Disse egenskapene var relatert til prestasjon og livstils-relaterte egenskaper som fokus, selvtillit, lyst og motivasjon, hvordan en mental tøff utøver håndterer presset (eksternt), angsten (internt) og utfordringer forbundet med overlegen prestasjon (dvs. fysisk og følelsesmessig smerte).

En begrensning i tidligere studier av mental tøffhet er den generelle konseptualiseringen av konstruksjonen på mental tøffhet (Liew, et al. 2019). En av studiene som prøver å adressere dette er studiet av Bull et al. (2005) som har sett på mental tøffhet spesifikt inn mot cricketspillere. De to problemstillingene Bull et al. (2005) tok for seg i studien var følgende: å oppnå bedre forståelse av hva mental tøffhet er for cricketspillere og prøve å identifisere hvordan cricketspillere utviklet deres mentale tøffhet. En kvalitativ tilnærming ble brukt for å intervju 12 mentalt tøffe cricketspillere. Deltakerne ble håndplukket fra til sammen 101 engelske cricketspillere, som av trenere ble identifisert som de mest mentalt tøffe cricketspillerne de siste 20 årene i engelsk cricket. Studien resulterte i en modell av mental tøffhet som inkluderte fire strukturelle kategorier, hvor hver kategori inneholder en rekke egenskaper knyttet til generell mental tøffhet. Disse inkluderer:

1. Miljøpåvirkning: foreldre, barndom, behovet for å oppnå suksess, muligheter for å overleve tidlige tilbakeslag, eksponering for utenlandsk cricket.
2. Tøff karakter: motstandsdyktig selvtillit, uavhengighet, selvrefleksjon, konkurransekraft med seg selv så vel som andre.
3. Tøffe holdninger: ”never-say-die mindset”, ”go-the-extra-mile mindset”, trives med konkurranse, tro på å gjøre en forskjell, utnytte læringsmuligheter, villig til å ta risiko, tro på kvalitetsforberedelse, vilje til å få mest mulig ut av ferdighetene, sette selvvalgte utfordrende mål.
4. Tøff tenkning: tenke klart – ta gode avgjørelser, holde perspektiv, ærlig selvvurdering og robust selvtillit – overvinne selvtillit, dra fordel av fysisk egenskaper, opprettholde fokus på seg selv (Bull et al., 2005).

Basert på sin tidligere konseptualisering av mental tøffhet, konstruerte Loehr (1986) Psychological Performance Inventory (PPI). Han foreslo at mentalt tøffe idrettsutøvere

lærte eller utviklet to viktige ferdigheter. Den første er evnen til å øke ”flow” i form av positiv energi når de møter motgang eller en krise. Den andre er å tenke på måter som fremmer de riktige holdningene for å løse problemer, eller for å takle press, feil eller konkurranse. PPI inneholder 42 elementer og måler mental tøffhet som er konseptualister til å ha syv dimensjoner: 1) Selvtillit. 2) Negativ energi. 3) Oppmerksomhetskontroll. 4) Visualisering og bildekontroll. 5) Motivasjon. 6) Positiv energi. 7) Holdningskontroll. Til tross for den utbredte bruken har det kommet bevis som tyder på begrensninger av dets psykometriske egenskaper (Golby, Sheard & Van Wersch, 2007; Middleton, Marsh, Martin, Richards, Savis, Perry & Brown, 2004). I tillegg konkluderte Gucciardi (2011) også med at det psykometriske beviset for den hypotetiske målemodellen til PPI ikke anbefalt for fremtidig bruk.

Som et alternativ til PPI utviklet Clough, Earle & Sewell (2002) Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ 48) i samsvar med deres modell av mental tøffhet. Som navnet gjenspeiler, inneholder MTQ 48 hele 48 elementer som er utarbeidet med en 5-punkts skala som strekker seg fra 1 (er helt enig i) til 5 (er veldig uenig). Den har en samlet test-retest koeffisient på 0,9, med den interne konsistensen av under skalaene (Control, Commitment, Challenge og Confidence). Connaughton, Wadey, Hanton og Jones (2008) anbefalte at de rapporterte MTQ 48 psykometriske egenskapene skulle tolkes med forsiktighet fordi begrunnelsen for konseptualisering av mental tøffhet i hovedsak er basert på ”hardiness” og ”confidence”. Videre var det ingen demonstrasjon av gyldighet selv om en god konseptualisering var tydelig (Liew et al., 2019).

### **3.3 Mental tøffhet i fotball**

I profesjonell fotball de siste årene har forventningene til trenere og spillere økt dramatisk (Wieser & Thiel, 2014). Det er stadig økende krav om å vinne, frykt for å mislykkes, og mål som ofte settes for høyt, er vanlige årsaker som kan føre til psykologisk stress. Samtidig ser det ut til at noen spillere eller trenere er i stand til å håndtere vanskelige og stressende situasjoner bedre enn andre. Har de visse egenskaper eller mentale verktøy som gjør dem i stand til å takle krevende situasjoner, eller til og med trives under stressende omstendigheter?

Thelwell et al. (2005) baserte sin studie på mannlige profesjonelle fotballspillere og ba de om å sammenligne deres fotballspesifikke definisjon og forståelsen av mental tøffhet

med den som ble foreslått av Jones et al. (2007). Fotballspillerne så på mental tøffhet som evnen til å ”alltid” takle utfordringer bedre enn sine motstandere, i stedet for å ”generelt” takle utfordringene bedre. Studien identifiserte bare ti egenskaper i motsetning til de tolv egenskapene til mental tøffhet av Jones et al. (2007). Disse egenskapene inkluderte følgende:

1. Å ha nok selvtillit til å alltid tro at man vil oppnå suksess.
2. Ønske ballen/ønske å være involvert til enhver tid.
3. Ha evnen til å reagere positivt på situasjoner.
4. Ha evnen til å holde ut og være rolig under press.
5. Å vite hva som skal til for å komme seg ut av trøbbel.
6. Ha evnen til å ignorere distraksjoner og forbli fokusert.
7. Kontrollere følelser gjennom hele konkurransen.
8. Å ha en tilstedeværelse som påvirker motstandere.
9. Å ha alt utenfor spillet i kontroll.
10. Nyte presset som er forbundet med prestasjon (Thelwell et al., 2005, s. 330).

Wieser & Thiel (2014) stod bak en interessant studie hvor to spørreskjema om egenvurdering (modified Sports Mental Toughness Questionnaire [SMTQ-M] og Psychological Performance Inventory [PPI-A]) ble utfylt av 20 mannlige profesjonelle fotballspillere. I tillegg til egenvurdering i form av de to spørreskjema skulle to trenere rangere hver spiller hver for seg. Spørreskjemaene (SMTQ-M og PPI-A) korrelerte godt i form av resultatene. Funnene antyder at trenere moderat er enige når de vurderer nivået på mental tøffhet hos fotballspillere. Samtidig var der ingen enighet mellom spillerens egenvurdering og rangering fra trenere. Fotballspillerne som spiller eller hadde spilt for landslag oppnådde litt høyere poeng for mental tøffhet.

Coulter, Mallet og Gucciardi (2010) utarbeidet et rammeverk som fremhever konkret atferd som viser mental tøffhet under kamper. De identifiserte spill spesifikk atferd av mental tøffhet i profesjonell fotball, som inneholdt blant annet å jage hver eneste ball, effektiv beslutningstaking, gå for å vinne hver eneste duell og ta kalkulerede risikoer. I tillegg beskriver Coulter et al. (2010) flere kampspesifikk atferd som inkluderer å gjøre ”dritt-jobben” som for eksempel blokkere pasning/skudd fra motstanderen, ta løp i rom for å åpne motstanderen, returjobbing for å takle å vinne tilbake ballen, heve



arbeidsfrekvensen for å dekke åpne rom, og opprettholde et positivt kroppsspråk. Mens rammeverket beskriver atferds trender innen fotball, erkjennes det at dette kanskje ikke er en fullstendig liste. Dette arbeidet er allikevel hensiktsmessig i form av å tolke hvordan en mental tøff fotballspiller ”ser ut” på banen.

### **3.4 Jones et al. (2007) rammeverk**

Jones et al. (2007) utviklet et rammeverk for mental tøffhet basert på noen av de beste i idrettsverden. 8 olympiske og/eller verdensmestere, 3 trenere og 4 idrettspsykologer deltok i studien. Både kvinner og menn ble intervjuet og innenfor flere forskjellige idretter. De brukte kvalitativ metode hvor de presenterte 3 fundamentale problemstillinger: definisjon av mental tøffhet, identifisere de essensielle egenskapene og utviklingen av et rammeverk av mental tøffhet. Mental tøffhet har blitt beskrevet som et av de mest brukte, men minst forståtte begrepene innenfor idrettspsykologi (Jones et al., 2002).

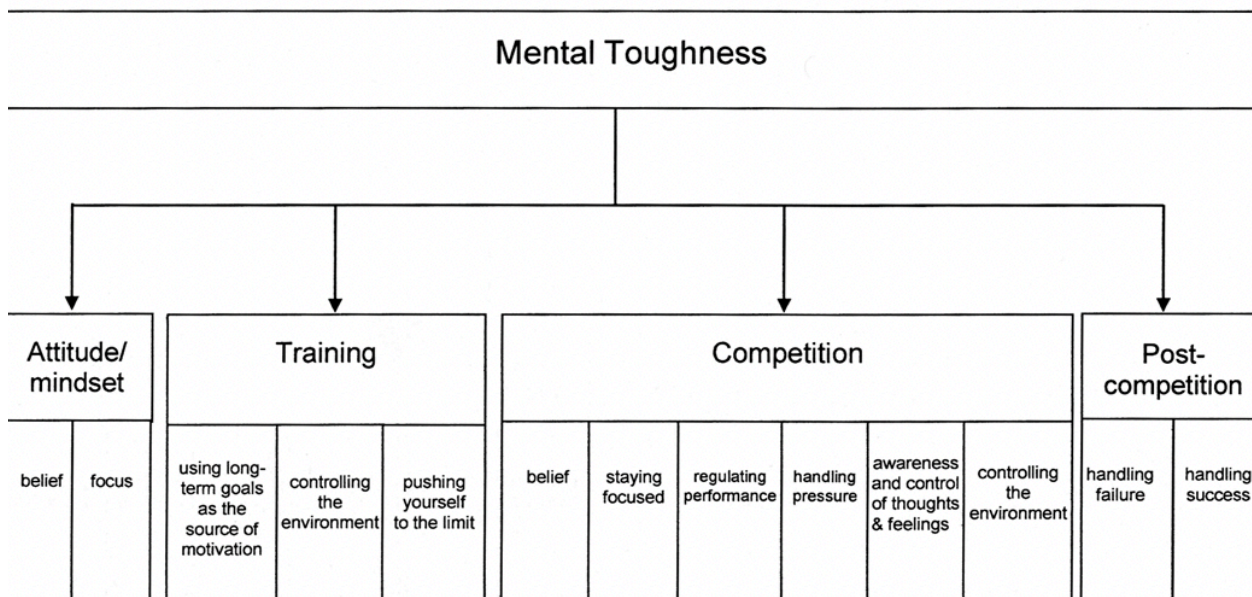
Hensikten med studien var å ta opp anbefalingene som ble fremhevet av Jones et al. (2002). På grunn av at det ikke finnes noe validert måleinstrument for mental tøffhet, benyttet de kvalitative metoder for å definere mental tøffhet og utviklet et rammeverk for mental tøffhet ved å identifisere de viktigste underliggende egenskapene i et bredt spekter av idretter. Utvalget i studien besto av utøvere som ble ansett som ”superelite” (dvs. offisielt anerkjent som best i verden). Trenere og idrettspsykologer som jobbet med disse høyt profilerte utøverne ble også inkludert for å utrette en mer fullstendig forståelse av mental tøffhet.

Informantene avslørte at definisjonen av mental tøffhet som ble foreslått av Jones et al. (2002) og verifisert i trinn 1 av prosedyren var nøyaktig formulert og nærmest deres personlige forståelse av mental tøffhet. De ble de bedt om å vurdere i hvilken grad de er enige i definisjonen, postdatainnsamlingen resulterte i et gjennomsnitt på 9,33 (SD = 1,05; 10 deltakere vurderte det 10 av 10). Derfor, i samsvar med Jones et al. (2002) ble mental tøffhet definert som følger:

”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 a performer and, specifically, be more consistent and

better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure” (Jones et al., 2007, s. 247).

Deltakernes svar indikerte også at mental tøffhet ikke bare ble utviklet gjennom karrieren, men det kunne også svinge i løpet av den tiden idrettsutøverne brukte i sine idretter. De identifiserte 30 egenskaper som de mente var avgjørende for å utvikle et rammeverk for mental tøffhet. Egenskapene ble formulert i deltakernes egne ord og ble sortert i fire separate dimensjoner, hvor hver dimensjon ble videre kategorisert i underkomponenter (Jones, et al., 2007). ”Attitude/mindset” dimensjonen inneholder egenskaper som beskriver en generell ”attitude” som den idelle mental tøffe utøveren besitter. De tre andre dimensjonene (training, competition, postcompetition) er relatert til tids spesifikke kjennetegn av mental tøffhet. Innen hver dimensjon er egenskapene rangert i henhold til hvor viktige de er for mental tøffhet. Nedenfor vil du se modellen til Jones et al., (2007) (figur 1) og en bredere beskrivelse av modellen (figur 2).



Figur 1. Mental tøffhet rammeverk (Jones et al., 2007, s. 249).

**Table 1 Mental-Toughness Framework**

<b>Dimension</b>	<b>Subcategory</b>	<b>Rank and Description</b>
1. Attitude/mindset	Belief	1. Having an unshakable self-belief as a result of total awareness of how you got to where you are now
		2. Having an inner arrogance that makes you believe that you can achieve anything you set your mind to
		3. Having the belief that you can punch through any obstacle people put in your way
		4. Believing that your desire or hunger will ultimately result in your fulfilling your potential
		5. Refusing to be swayed by short-term gains (financial, performance) that will jeopardize the achievement of long-term goals
		6. Ensuring that achievement of your sport's goal is the number-one priority in your life
		7. Recognizing the importance of knowing when to switch on and off from your sport
2. Training	Using long-term goals as the source of motivation	1. When training gets tough (physically and mentally) because things are not going your way, keeping yourself going by reminding yourself of your goals and aspirations and why you're putting yourself through it
		2. Having the patience, discipline, and self-control with the required training for each specific developmental stage to allow you to reach your full potential
	Controlling the environment	3. Remaining in control and not controlled
		4. Using all aspects of a very difficult training environment to your advantage
	Pushing yourself to the limit	4. Loving the bits of training that hurt
		6. Thriving on opportunities to beat other people in training

3. Competition	Handling pressure	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Loving the pressure of competition</li> <li>3. Adapting to and coping with any change/distraction/threat under pressure</li> <li>5. Making the correct decisions and choosing the right options that secure optimal performance under conditions of extreme pressure and ambiguity</li> <li>8. Coping with and channeling anxiety in pressure situations</li> </ul>
	Belief	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Total commitment to your performance goal until every possible opportunity of success has passed</li> <li>4. Not being fazed by making mistakes and then coming back from them</li> </ul>
	Regulating performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Having a killer instinct to capitalize on the moment when you know you can win</li> <li>7. Raising your performance "up a gear" when it matters most</li> </ul>
	Staying focused	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Totally focusing on the job at hand in the face of distraction</li> <li>11. Remaining committed to a self-absorbed focus despite external distractions</li> <li>12. In certain performances, remaining focused on processes and not solely outcomes</li> </ul>
	Awareness and control of thoughts and feelings Controlling the environment	<ul style="list-style-type: none"> <li>10. Being acutely aware of any inappropriate thoughts and feelings and changing them to help perform optimally</li> <li>12. Using all aspects of a very difficult competition environment to your advantage</li> </ul>
4. Postcompetition	Handling failure	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Recognizing and rationalizing failure and picking out the learning points to take forward</li> <li>2. Using failure to drive yourself to further success</li> </ul>
	Handling success	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Knowing when to celebrate success and then stop and focus on the next challenge</li> <li>4. Knowing how to rationally handle success</li> </ul>

*Note.* The numbers = rank order for attributes in each dimension.

Figur 2. Beskrivelse av rammeverket – Mental tøffhet (Jones, et al., 2007, s. 250-251).

### 3.4.1 Attitude/mindset

Som figur 2 viser er det presentert syv egenskaper som ble klassifisert under dimensjonen attitude/mindset. En nærmere undersøkelse av disse syv kvalitetene avslørte en ytterligere inndeling som resulterte i to underkomponenter – belief og focus.

”Belief”, oversatt til ha tro på/mestringstro, den første av de to underkomponentene består av fire egenskaper som bidrar til den ideelle mentalt tøffe utøverens tro, som er helt nødvendig for å sikre at utøveren holder seg på riktig kurs, uavhengig av hindringer eller omstendigheter, for å oppnå sitt endelige mål. Egenskapene i denne underkomponenten tar for seg faktorer som bidrar til utøverens ”unshakable belief” gjennom deres bevissthet og indre arroganse, og hvordan denne troen resulterer i at utøvere når sitt virkelige potensial, til tross for hindringer og barrierer som legges i deres vei. En deltaker i studien beskrev ene underkomponenten (inner arrogance) som følger:

“It’s that inner arrogance, that bit of an attitude towards things that I set my mind to. It is never ever giving up and knowing that if I just persevere I know that I am going to be able to do it. . . . I believe I will be able to do it.” (Jones et al., 2007, s. 248).

For å kunne slå de beste i verden, må man ha en indre arroganse som får deg til å tro på at man kan klare det, man kan ikke belage seg på flaks og tilfeldigheter.

”Focus”, oversatt til fokus, er den andre underkomponenten og består av tre egenskaper som bidrar til den ideelle mentalt tøffe utøverens fokus i attitude/mindset dimensjonen. Utøverne i studien forklarte hvordan dette fokuset ble brukt for å oppnå deres endelige mål ved å prioritere det langsiktige målet over eventuelle kortsiktige gevinster, i tillegg til å ta i betraktning alle komponentene i deres livsstil for å faktisk nå dette målet. Som en utøver forklarte var det langsiktige målet strukturert og planlagt, “it didn’t just 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) som resulterte i at kortsiktige gevinster som for eksempel økonomiske forhold ofres.

### 3.4.2 Training

Dimensjonen ”training”, oversatt til trening, inneholder seks egenskaper som består av tre underkomponenter “using long-term goals as the source of motivation, controlling the environment, and pushing oneself to the limit” (Jones et al., 2007, s. 253). Under hver underkomponent er det to egenskaper som fremhever de viktige egenskapene som kreves for å være en mentalt tøff utøver i et treningsmiljø.

”Using Long-Term Goals as the Source of Motivation”, som vil si, bruk av langsiktige mål som kilde til motivasjon. Egenskapene i denne underkomponenten er knyttet til hvordan mentalt tøffe utøvere holder motivasjonsnivået høyt til tross for at de vet at det kreves mange års hardt arbeid og at alt ikke går som planlagt og vanskeligheter kan oppstå på veien. Den første egenskapen blir beskrevet som følger: ”When training gets tough (physically and mentally) because things are not going your way, keeping yourself going by reminding yourself of your goals and aspirations and why you’re putting yourself through it” (Jones et al., 2007, s. 250). Den andre egenskapen ser på viktigheten av tålmodighet, disiplin og selv-kontroll for at en utøver skal nå hans eller hennes fulle potensial.

”Controlling the Environment”, oversatt til å kontrollere om miljøet/omstendighetene. Denne underkomponenten inneholder to egenskaper som forholder seg til hvordan en utøver klarer å få så mye kontroll over treningsforberedelsene som overhode mulig. Disse egenskapene er avgjørende for utøverens tilnærming til trening og treningsmiljø. Den ideelle mentalt tøffe utøveren må ha kontroll og ikke bli kontrollert - beholde så mye kontroll som utøveren selv mener er nødvendig. Den andre egenskapen i denne underkategorien legger fokus på følgende: ”using every aspect of the training environment to one’s advantage, even if it is a very difficult environment” (Jones et al., 2007, s. 254). Mentalt tøffe utøvere blir ikke påvirket av ytre faktorer de ikke kan kontrollere, men ser på disse faktorene som fine utfordringer og bruker de til å forbedre ”performance”.

”Pushing Yourself to the Limit”, oversatt til å pushe seg selv til grensen, inneholder egenskaper som forklarer hvordan en mentalt tøff utøver presser og utfordrer seg selv til å nå sine fysiske grenser. Den første egenskapen tar for seg evnen til å elske de fasene av treningen som gjør vondt. Ifølge deltakerne i studien mislikte de fleste utøverne

denne delen av treningen, og selv om noen utøvere taklet eller tolererte smertene, fikk mentalt tøffe utøvere glede av å kunne gi absolutt alt. ”For me there is something in that . . . that it hurts . . . that was a really good example of why I was better than all the rest of them.” (Jones et al., 2007, s. 254). Den siste egenskapen i denne underkategorien innebærer å slå andre utøveren på trening. Deltakerne hevdet at mentalt tøffe utøvere, ved enhver anledning, prøver å være bedre enn alle andre. En typisk tankegang til en mentalt tøff utøver: *“I am very good, I am going to prove it, I am going to take you out of this and beat you.”* (Jones, et al., 2007, s. 254).

### **3.4.3 Competition**

Dimensjonen ”competition”, oversatt til konkurranse, identifiserte 13 egenskaper tilknyttet konkurransedimensjonen og det å være mentalt tøff i en konkurransesituasjon. De 13 egenskapene er rangert i rekkefølge etter viktigheten og er videre delt inn i 6 underkomponenter.

”Handling Pressure”, oversatt til å håndtere press, inneholder fire egenskaper som er avgjørende for å forklare hvordan den ideelle mentalt tøffe utøveren håndterer press knyttet til konkurranse. Den første egenskapen beskriver hvordan mentalt tøffe utøvere elsker presset fra konkurranse. Deltakerne i studien påpekte at mange utøvere trener hardt for en konkurranse som f.eks. OL og når de kommer til konkurransen kryper de inn tanker som at de bare vil bli ferdig med det. På den andre siden nyter mentalt tøffe utøvere hver minutt av dette presset. Den neste egenskapen ble beskrevet som ”adapting and coping characteristic”, oversatt til tilpasnings- og mestringskarakteristikk, som resulterer i optimal ytelse uavhengig av distraksjoner eller endringer. Deltakerne antydde om man bare presterte under perfekte forhold og ikke under vanskelige omstendigheter, så vil du ikke nå toppen. Den neste egenskapen i denne underkomponenten innebærer å ta de riktige avgjørelsene når omstendighetene er vanskelige og under trykk. Det kom frem at deltakerne mente at mentalt tøffe utøvere er i stand til å ta de riktige beslutningene og velge de riktige alternativene under ekstremt pressede forhold, selv når situasjonen inneholder vanskeligheter. Den siste egenskapen beskriver evnen til å kanalisere angst i pressede situasjoner. Det handler om å kanalisere angsten effektivt slik at symptomene forbedrer utførelsen.

”Belief”, oversatt til tro, egenskapene i denne underkomponenten er knyttet til en mentalt tøff utøvers tro på at ens endelige mål vil bli oppnådd. Det fremheves at forpliktelser med hensyn til den troen blir forsterket og at feil ikke reduserer troen. Den første egenskapen under denne komponenten beskriver utøverens totale forpliktelse til sitt endelige mål mens det enda er en sjanse for suksess. “Some players may say “that’s it, there’s no way I can win now... where mentally tough performers always have the belief and are committed to it... It isn’t over until it is over.” (Jones et al., 2007, s. 256).

Den andre egenskapen referer til at en mentalt tøff utøver ikke blir påvirket av å gjøre feil. Når feil oppstår, får mentalt tøffe utøvere raskt ro og holder alt sammen under press, slik at den optimale ytelsen fortsetter.

”Regulation Performance”, oversatt til regulering av prestasjon, de to egenskapene i denne underkomponenten involverer prestasjonsregulering som å anerkjenne og utnytte muligheten til å vinne og øke innsatsen når det er nødvending. Den første egenskapen krever at utøveren har et ”killerinstinkt” i konkurranse, som gjør det mulig for mentalt tøffe utøvere å innse at muligheten til å ta seieren er i å utfolde seg selv. “They immediately capitalize on that opportunity with a “cold-blooded killer instinct” in order to win.” (Jones et al., 2007, s. 256).

Den andre egenskapen i denne underkomponenten påpeker hvordan mentalt tøffe utøvere kan heve prestasjonsnivået når det er nødvendig. Deltakerne mente at mentalt tøffe utøvere er i stand til å reagere på og øke innsatsen eller prestere bedre hvis det er nødvendig for å vinne.

”Staying Focused”, oversatt til å holde fokus, inneholder tre egenskaper som er relatert til mentalt tøffe utøvere som holder fokus i konkurransedyktige omgivelser, og hvordan de fokuserer på sitt langsiktige mål. Den første egenskapen beskriver hvordan mentalt tøffe utøvere forblir helt fokusert på jobben deres, til tross for distraksjoner. Den andre egenskapen er knyttet til hvordan mentalt tøffe utøvere forplikter seg til deres selvopptatte fokus, uavhengig av eksterne distraksjoner. Den siste egenskapen i denne underkomponenten beskriver hvordan en mentalt tøff utøver under visse konkurranser eller spill kan være fokusert på prosesser og ikke bare utfallet.



Det vil si at man må fokusere på prosesser som for eksempel teknisk eller taktisk, istedenfor bare fokus på resultatet.

”Awareness and Control of Thoughts and Feelings”, oversatt til bevissthet og kontroll av tanker og følelser. Denne underkomponenten inneholder en egenskap som forklarer hvordan bevissthet og kontroll av tanker og følelser hjelper mentalt tøffe utøvere til å oppnå riktig prestasjonstilstand. Mentalt tøffe utøvere endrer upassende tanker og følelser til noe som hjelper dem til å vinne.

”Controlling the Environment”, oversatt til å kontrollere miljøet, den siste underkomponenten i konkurransedimensjonen inneholder en egenskap, som er nært knyttet til treningsdimensjonen, nemlig å bruke alle aspekter av et vanskelig treningsmiljø til fordel. Denne egenskapen forklarer hvordan en mentalt tøff utøver bruker konkurransemiljøet til ens fordel. Utøvere må godta at aspekter ved konkurransemiljøet ikke alltid er ideelle, og at enkelte situasjoner til tider vil være utenfor utøverens kontroll.

#### **3.4.4 Postcompetition**

”Postcompetition”, oversatt til etter konkurranse, inneholder fire egenskaper som skildrer hvordan mentalt tøffe utøvere reflekterer over og takler feil/nederlag og suksess. Denne dimensjonen er kategorisert til to underkomponenter: håndtering av feil/nederlag og håndtering av suksess.

”Handling Failure”, oversatt til håndtering av feil/nederlag, inneholder to egenskaper som tar for seg utøverens evne til å rasjonalisere og bruke feil/nederlag til å lære seg hvordan de skal nå sitt endelige mål. Den første egenskapen forklarer hvordan annerkjennelse og rasjonalisering av nederlag får dem til å undersøke hvorfor de mislyktes og årsakene som forårsaket et mislykket resultat. Deltakerne i studien hevdet at alle utøvere opplever fiasko på et eller annet tidspunkt, men en mentalt tøff utøver lærer av nederlaget og tar med seg læringspunktene i fremtidige konkurranser. Den andre egenskapen tar for seg hvordan den mentalt tøffe utøveren bruker nederlag til å drive seg selv til ytterligere suksess. Effekten av å ha opplevd en skuffelse motiverer mentalt tøffe utøvere til å heve prestasjonsnivået før neste konkurranse.

”Håndtering av suksess”, oversatt til håndtering av suksess, inneholder to egenskaper som er relatert til hvordan mentalt tøffe utøvere takler suksess og det ekstra presset som følger med den. Den første egenskapen er knyttet til forståelse eller kunnskap om når man skal feire suksess og når man skal fokusere på neste utfordring. Den andre egenskapen forklarer hvordan mentalt tøffe utøvere vet hvordan de skal rasjonelt håndtere suksess. Deltakerne mente at en mentalt tøff utøver vet hvordan de skal takle presset for å lykkes og det ekstra presset som suksess legger til fremtidige konkurranser.

## 4 Metode

*Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på* (Halvorsen, 2008, s. 20).

Det er læren om de verktøy en kan benytte for å samle inn informasjon

(Halvorsen, 2008). Hvor min case blir å finne ut hvilke verktøy er best egnet for å finne ut hva norske toppfotballspillere legger i mental tøffhet for prestasjon på banen.

Informasjonen vi samler inn, kalles gjerne for data. Innsamlet data kalles empiri, som betyr forsøk, prøve, eller det som bygger på sanseerfaring (Halvorsen, 2008). Metoder hjelper oss å bruke sansene våre på en mer disiplinert og gjennomtenkt måte enn det som er vanlig i andre vanlige livssituasjoner (Halvorsen, 2008). Metode blir betraktet som noe mer enn bare undersøkelsesteknikker, det omhandler læren om å samle inn, organisere, bearbeide, analysere og tolke sosiale fakta på en så systematisk måte at andre kan kikke oss i kortene (Halvorsen, 2008). Noe jeg vil forsøkte å gjøre videre i studien.

Når jeg nå står ovenfor valg av undersøkelsesmetode går hovedskillet mellom kvalitativ og kvantitativ metode. Kvalitativ metode er data som sier noe om de kvalitative egenskapene hos undersøkelsesenheter, og de foreligger i form av verbale utsagn eller tekst (Halvorsen, 2008). Kvantitativ metode er data som er målbare og kjennetegnes av at de kan uttrykkes i tall eller andre mengdetermer (Halvorsen, 2008).

Fenomenet mental tøffhet har både blitt studert via kvalitative (Bull et al., 2005; Jones et al., 2002; Thelwell et al., 2005) og kvantitative metoder (Clough et al., 2002; Wieser & Thiel, 2014). Jeg finner fordeler og ulemper ved bruk av de ulike metodene relatert til mental tøffhet i fotball. Kvantitative metoder vil mest sannsynlig gi meg muligheten til å studere flere fotballspillere og gi meg tallfestet data som er mulig å sammenligne med allerede eksisterende studier. Problemet er at det ikke finnes noe validerende og reliabelt måleinstrument for mental tøffhet (Jones et al., 2002; Crust, 2007). Liew et al. (2019) etterlyser også et validert og reliabelt måleinstrument, og mener dette er et av de viktigste fremskrittene mot en større forståelse av mental tøffhet. Samtidig forstår jeg at omfattet arbeid av et sånt type måleinstrument ikke egner seg for en masteroppgave.

En kvalitativ metode vil gi meg muligheten til å belyse mental tøffhet på en dypere måte, hvor jeg kan gå i dybden på hvordan mental tøffhet oppleves for hver enkelt informant. Jeg har valgt å bruke en kvalitativ metode som fremgangsmåte for min masteroppgave, hvor intervju vil bli brukt i håp om å bidra til økt forståelse rundt mental tøffhet. Denne studien vil ta bruk i en abduktiv tilnærming, med en teoretisk forankring som utgangspunkt for oppgaven.

## 4.1. Kvalitativt intervju

Kvale & Brinkmann (2015) påpeker at de ulike formene for forskningsintervjuer er nesten like mangfoldige som hele spekteret av menneskelige samtaler, og at det er få standardregler eller prosedyrer som er allment godkjent. Intervju kan oppfattes som lett å gjennomføre, siden det ligger så tett opp til dagliglivets samtaler. Kvale og Brinkmann mener dette er en illusjon og fremhever intervjuforskning som "...et håndverk som, hvis det blir utført riktig, kan være en kunstform." (s. 35).

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) bygger forskningsintervjuet på dagliglivets samtaler og er en profesjonell samtale. "Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side" (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20). Det handler om å få frem betydningen av folks erfaring samt avdekke opplevelsene deres av verden. Noe som passer mitt syn på oppgaven.

I mitt tilfelle vil et semistrukturert intervju være mest hensiktsmessig å bruke for å svare på problemstillingen min. Jeg ser viktigheten av å kunne "styre" samtalen, så jeg får det bilde av livsverden til informanten som er hensiktsmessig for oppgaven. Samtidig vil jeg ikke benytte et lukket spørreskjema, hvor informantene ikke får male sitt eget bilde av livsverden med like mange farger. Det semistrukturerte livsverdenintervju er "...en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet" (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 357). Denne formen for intervjuing er preget av åpenhet når det gjelder endringer i rekkefølgen og formulering av spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015, s.156). Noe som gir rom for å følge opp spesifikke svar som kan være hensiktsmessig å grave dypere i.

### **4.1.1 Intervjuguide**

En intervjuguide skal beskrive i korte trekk hvordan et intervju skal gjennomføres og skal virke som forskerens utgangspunkt og rettesnor for intervjuet (Grønmo, 2004). Guiden må være tilstrekkelig omfattende og spesifikk slik at forskeren får informasjon som er relevant for studien, samtidig være så enkel og generell at hvert enkelt intervju er mulig å gjennomføre på en fleksibel måte (Grønmo, 2004). Guiden kan være formulert på en stramt, detaljert rekkefølge med spørsmål, eller bare inneholde noen temaer som skal dekkes (Kvale og Brinkmann, 2015). Min intervjuguide ble utarbeidet på en relativt spesifikk måte hvor konkrete spørsmål ble formulert innenfor hvert tema. Det samsvarer med det semistrukturerte intervjuet hvor guiden bør ifølge Kvale og Brinkmann (2015) inneholde en oversikt over emner som skal dekkes, samt forslag til spørsmål. De påpeker at det vil variere fra undersøkelse til undersøkelse om spørsmålene, hvor rekkefølgen er strengt forutbestemte og bindende, eller om intervjuerens skjønn og taktfullhet er avgjørende for hvor strengt man skal holde seg til guiden, samt hvor villig man vil følge opp informantens svar og de nye retningene de kan åpne. I mitt tilfelle var utgangspunktet å prøve å følge guiden for å gjøre jobben med analysedelen ”lettere” i form av at rekkefølgen blir likt for hvert intervju, men jeg tillatet meg å endre rekkefølgen på spørsmålene og stille oppfølgingsspørsmål, om det følte naturlig og hensiktsmessig.

## **4.2 Vitenskapsteoretisk ståsted**

To vitenskapsteoretiske retninger har markert seg de senere årene i samfunnsvitenskapelig forskning (Kleven & Hjørdemaal, 2018). De to retningene er kritisk realisme og sosialkonstruktivisme. Disse blir ofte betraktet som svært forskjellige når det gjelder hvilke svar som gis på grunnleggende spørsmål omkring hva som eksisterer eller hvordan virkeligheten er (ontologi), hva kunnskap er og hvilke muligheter vi har for å få viten om virkeligheten (epistemologi) samt hvordan vi samler inn og analyserer kunnskap (metodologi) (Kleven & Hjørdemaal, s. 200, 2018). Ontologi blir beskrevet av Kvale og Brinkmann (2015) som ”Læren om værensformer og væremåter; den er rettet mot spørsmål knyttet til eksistensens fundamentale natur.” (s. 356) og epistemologi blir beskrevet som ”Læren om erkjennelsens og kunnskapens natur.” (s. 354). Jeg vil nå forklare oppgavens forankring i vitenskapsteoriens verden.

### 4.2.1 Epistemologi, ontologi og sosialkonstruktivisme

Kleven og Hjordemaal (2018) mener at man generelt kan si at sosialkonstruksjonistene tar utgangspunkt i at virkelighetene er en sosial konstruksjon, hvor språket og måten vi kommuniserer med hverandre på er helt grunnleggende for betydningen av hvordan vi konstruerer virkeligheten. Studien min bærer preg av informantenes konstruksjon av virkeligheten, og en sosialkonstruktivistisk tilnærming føles derfor riktig. Det kommer frem i form av mine spørsmål om informantenes opplevelser, tanker, definisjoner og refleksjoner knyttet opp mot mental tøffhet i fotball, hvor de danner grunnlaget til funnene i studien.

De mest radikale sosialkonstruksjonistene hevder at virkeligheten får eksistens først gjennom vår kunnskap om den. Med et slikt syn blir sosialkonstruktivisme et ontologisk standpunkt, et slikt standpunkt kan hevde at det ikke finnes noen virkelighet utenfor språket. Med et mindre radikalt standpunkt vil man hevde at vår kunnskap om virkeligheten er sosialt konstruert. Dermed blir spørsmålet om det finnes en objektiv virkelighet henvist som uinteressant. Kunnskapen vår er i utgangspunktet bygd opp og strukturert av språket, og så lenge språket rekker, er muligheten for å innhente kunnskap tilstede (Kleven og Hjordemaal, 2018). Kvale og Brinkmann (2015) hevder at mennesker er samtalevesener, og språket blir dermed en fundamental virkelighet. Videre sier de at samtalen ikke bare er en egen empirisk metode, den innebærer også en grunnleggende måte å konstituere kunnskap på og en oppfatning av den menneskelige verden som samtalevirkelighet. Det ontologiske utgangspunktet i oppgaven min vil da bære preg av informantenes oppfattelse av virkeligheten og vil komme frem i form av språket.

Den epistemologiske oppfatningen kan illustreres i intervjuprosessen som henholdsvis kunnskapsinnhenting eller kunnskapskonstruksjon (Kvale & Brinkmann, 2015). Epistemologien blir tydelig gjennom at kunnskapen til informantene mine er sosialt konstruert av deres erfaringer, opplevelser og meninger om mental tøffhet. Det er også viktig å være bevisst på min rolle som forsker når det kommer til innhenting av kunnskap. Jeg er fotballspiller og har mine tanker og oppfatninger rundt dette temaet som kan påvirke informantenes "sannhet" når jeg skal plukke ut de sentrale funnene i studien.

### 4.3 Utvalg

For å besvare oppgavens problemstilling på best mulig måte, må jeg treffe på valg av informanter. Det er flere ting jeg må ta hensyn til for å finne de best egnet informantene til studien. For det første, gitt at definisjonen av mental tøffhet inneholder en dimensjon som forholder seg til vellykkede resultater, bør mental tøffhet undersøkes i et utvalg av idrettsutøvere som har oppnådd ultimate suksess i sine respektive idretter, det vil si, olympiske eller verdensmester (Jones et al., 2002). Å få tak i informanter som kvalifiseres som verdensmestere eller Champions League vinnere i fotball, forstår jeg at ikke ville vært særlig realistisk å få til på en masteroppgave, selv om Jones et al. (2002) påpeker at utvalget bør bestå av disse kvalifikasjonene. Gucciardi et al. (2009b) har kritisert Jones et al. (2002) for nettopp å fokusere på suksess som noe normativt, som vil si at utøveren må vinne en konkurranse for å være mentalt tøff. I et lagspill som fotball er det 11 spillere på hvert lag, og man er avhengig av lagkameratene for å vinne. Den beste spilleren i kampen kan faktisk spille på det tapende laget, vil det da være gunstig å utelukke han som informant bare fordi han ikke vinner akkurat den kampen?

Idrettspsykologer og trenere som har jobbet med de beste utøverne vil kunne bidra til en klarere forståelse av mental tøffhet (Jones et al., 2002; Thelwell et al., 2005). Det har fristet å inkludere idrettspsykologer/mental trenere og/eller trenere, men konkludert at det vil være vanskelig på grunn av tiden og omfanget av en masteravhandling.

Når det kommer til å velge riktig antall informanter, får jeg det enkle svaret fra Kvale og Brinkmann (2015): ”Intervju så mange personer som det trengs for å finne ut det du trenger å vite”. De påpeker at kvalitative intervjuundersøkelser har en tendens til å enten ha for lite eller for stort antall intervjupersoner. Om antallet intervjupersoner er for lite, skaper det problemer med generalisering og muligheten til å teste hypoteser om forskjellene i gruppene. Om antallet informanter er for stort, er det neppe tid til å foreta en dyptgående analyse av intervjuene. Noe jeg bør ta i betraktning, med tanke på at dette er en masteroppgave hvor man ikke har veldig god tid. Det er avgjørende for meg å treffe på antall informanter for å svare oppgavens problemstilling på best mulig måte. Jeg ser for meg å bruke 7 informanter, noe som jeg mener vil kunne gi meg muligheten til å sammenligne informantene i mellom seg, samt ha tid til å gå i dybden på alle 7.

## 4.4 Forskerens rolle

Forskerens rolle og integritet er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskapen og de etiske hensyn som må tas i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2015). Forskerens integritet i form av kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet, er en avgjørende faktor ifølge Kvale og Brinkmann (2015). De etiske kravene stiller også høye krav til meg som forsker i form av den vitenskapelige kvaliteten på kunnskap som legges frem. Som innebærer at offentliggjøringen av funn er så nøyaktige og representativ for forskningsområdet som mulig. En faktor som kan spille inn er min rolle som forsker og informantene som deltar i studien. Vår relasjon er viktig å være bevisst på, og i dette tilfelle kjenner jeg alle informantene. Noe Kvale og Brinkmann (2015) også påpeker, gjennom spenningen mellom profesjonell distanse og personlig vennskap. Det blir derfor viktig for meg å finne en god balansegang mellom å være profesjonell og godt forberedt, men også opptre naturlig i form av vennskapet for å skape god dynamikk og flyt i intervjuet.

Når det kommer til forskerens forutforståelse, er det viktig at jeg som forsker er bevisst på min posisjon og hva forutforståelsen kan innebære. Tjora (2017) hevder at innenfor all type samfunnsforskning vil forskeren ha et eller annet engasjement rundt temaet det forskes på. En fullstendig nøytralitet vil derfor ikke eksistere, denne studien er ikke et unntak. Det viktigste er faktisk å ikke gå ut i felten uten noen faglig eller hverdagslig forutforståelse, men heller være åpen om den og være forberedt på å justere forståelsen underveis. Jeg er fotballspiller og stor forutforståelse rundt temaet, da jeg har vært bevisst og opptatt av dette temaet i lang tid, samt lest meg opp på litteraturen rundt mental tøffhet. Det kan skape problemer når jeg skal prøve å forstå informantenes opplevelser av verden, samtidig kan det være en fordel i håp om at kunnskapen min kan bidra til en bedre forståelse om mental tøffhet. Mitt personlige engasjement kan komme til å prege forskningsarbeidet og mine erfaringer og kunnskaper vil bli belyst i analyse og diskusjonsdelen.

## 4.5 Gjennomføringen av intervjuene

Selve intervjuene ble gjennomført som et semistrukturert intervju ved hjelp av en intervjuguide, hvor ett intervju foregikk hvor både informant og intervjuer var fysisk tilstede i samme rom og resten foregikk over Messenger samtale med video. Intervjuene ble tatt opp av en selvkjøpt lydopptaker. Aller helst ville jeg gjennomført alle



intervjuene i den ”virkelige verden”, men på grunn av covid-restriksjoner og avstand ble det vanskelig å få til. Hvert intervju varte mellom 40-55 minutter.

Intervjuet startet med å få muntlig bekreftelse på samtykkeskjema som informantene fikk tildelt før intervjuet. Intervjuet hadde tre faser, oppvarming, refleksjon og avrundning (Tjora, 2017). Etter det formelle var over begynte jeg å stille noen ”enkle” spørsmål om informantenes minner med fotballen. Dette er såkalte oppvarmingsspørsmål som fremstår som uformelle og ufarlige, samt skaper en trygghet hos informantene om at han behersker situasjonen. Et eksempel som ble brukt i denne fasen er ”hva er ditt første minne med fotballen?”.

Etter oppvarmingen var det over på hoveddelen og refleksjonsspørsmål, som dannet kjernen i intervjuene. Her er målet å få stille informantene såkalte ”grand tour questions” (Spradley, 1979; Tjora 2017) for at de skal kunne ta oss med på deres fortellinger. Et eksempel fra min guide er ”Hvordan vil du beskrive en mental tøff fotballspiller” dette er et veldig åpent spørsmål hvor informantene kan tolke spørsmålet ulikt, samtidig er det et av de essensielle spørsmålene knyttet til problemstillingen i oppgaven min og det gir rom for utfoldelse for informantene. Det var stor forskjell på om informantene tok ordet og la ut om temaet eller om jeg måtte stille flere oppfølgingsspørsmål for å få ut essensen i uttalelsene deres. Dette ble også påpekt av Tjora (2017) som hevdet at enkelte trenger bare ett ”grand tour question” for å snakke i en time og andre trenger kanskje oppfølgingsspørsmål eller omformuleringer. Jeg ventet ganske lenge med å stille oppfølgingsspørsmål for å gi informanten rom til å tenke også etter at han har avgitt et svar, for å gi de muligheten til å utdype ytterligere. Tjora (2017) mener det krever is i magen fra intervjuerens side, men for meg virket det naturlig og fungerte fint, som resulterte i at informantene tok ordet etter at det ble stillhet.

Mot slutten av intervjuet så jeg det som hensiktsmessig å stille spørsmål som var relativt konkrete og rett på, slik at informantene fikk en siste mulighet til å enten komme med ny informasjon eller forsterke tidligere uttalelser. For eksempel ”Hvor viktig er mental tøffhet for at du skal prestere på banen?”. Til slutt ble avrundingsspørsmålene stilt hvor jeg spør om det er andre ting han vil trekke frem som vi ikke har snakket om og om det har vært greit å delta i intervjuet og. Dette er en grei måte å avrunde på fordi man gir

informanten muligheten til å ta ordet en siste gang og man får ikke en brå slutt på intervjuet. Avrundingen normaliserer situasjonen mellom intervjuer og informant.

Utelukkende alle informantene syntes det var fint å delta på intervjuet og påpekte at det var veldig lærerikt og godt å få en oppfriskning på de viktige mentale prosessene fotballen krever. En av informantene scoret mål dagen etter intervjuet, og sendte meg melding for å påpeke at samtalen gjorde at han fikk selvtillit til å utføre handlingen som førte til mål.

## 4.6 Transkribering

En transkripsjon er en konkret omdanning av en muntlig samtale til en skriftlig tekst (Kvale & Brinkmann, 2015). Ved å transkribere fra muntlig til skriftlig form, blir intervjusamtalene strukturert slik at de er bedre egnet for analyse. Det blir lettere å få oversikt over materialet når det struktureres over til skriftlig form, og ifølge Kvale & Brinkmann (2015) er det også selve starten på analysen. Transkriberingen var en tidskrevende og kjedelig prosess, men samtidig gjorde den analysearbeidet lettere fordi jeg hadde skaffet meg så god oversikt. En annen faktor Kvale & Brinkmann (2015) trekker frem er at forskere som transkriberer sine egne intervjuer, lærer mye mer om egen intervjustil. De vil gjennom transkriberingen til en viss grad gjøre seg opp tanker om de sosiale og emosjonelle sidene ved intervjusituasjonen, og allerede ha begynt på meningsanalysen av det som ble sagt. Etter transkriberingen av det første intervjuet lærte jeg mye om min egen intervjustil og analysere meg selv til å intervjuer bedre neste gang. En ting jeg la merket til og endret på var å stille spørsmål i en mer avslappet måte og følge dynamikken i intervjuet, kontra å bare lese opp spørsmålene som jeg gjorde i det første intervjuet. Transkriberingen min ble på 56 sider.

Når det kommer til selve transkriberingen finnes det ikke mange standardregler som må følges, men en rekke valg som må tas. Det er en rekke tekniske og fortolkningsmessige problemstillinger, spesielt om transkriberingen skal være ordrett talespråkstil eller skriftspråkstil. I mitt tilfelle produserer jeg transkriberingen med en skriftspråkstil, som jeg føler blir mer naturlig og lettere å forholde seg til videre i forskningen. Teksten i transkriberingen ble skrevet på bokmål, hvor lyder som ”ehm” og ”hmm” ble tatt med. Engelske ord og uttrykk ble skrevet som uttalelsen, altså på engelsk. Videre gjorde jeg

det ikke mer komplisert enn som så, jeg kunne tatt med pauser og forskjellige kodinger for betenkningstid, men jeg så ikke viktigheten av å ha det med i denne studien.

## **4.7 Analyse**

Som nevnt tidligere startet egentlig selve analysen under transkriberingen av intervjuene. Analyse av kvalitative data er ifølge Halvorsen (2008) en tidkrevende og omstendelig prosess og det finnes ingen standardiserte teknikker for hvordan man skal gjøre det (Halvorsen 2008). Kvalitative data foreligger i form av ustrukturert informasjon og intervjuer bør transkriberes før det skal analyseres. Halvorsen (2008) påpeker at kvalitativ analyse ofte blir mer personlig fordi det er den som samler inn data, som også analyserer dem. Slike analyser krever en viss grad av kreativitet og derfor kan ulike forskere som analyserer samme ustrukturerte data, kunne ende opp med ulike analyser. Som er viktig å være obs på. Formålet med analysen ble for meg å finne meningen bak informantenes svar og ikke bare gjengi informasjon. Samtidig vil jeg alltid ha problemstillingen i bakhodet og prøve å finne mest mulig nyttig informasjon for å svare på den på en hensiktsmessig måte.

### **4.7.1 Tematisk analyse**

Tematisk analyse er en metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre (temaer) i dataene (Braun & Clarke, 2006). Analysen tar for seg 6 trinn og er en oppskrift på hvordan man utfører metoden.

1. Bli kjent med datamaterialet. Som nevnt tidligere er det å transkribere intervjuene selv hensiktsmessig fordi man får god oversikt over dataene. Dette steget var helt grunnleggende for meg. Deretter er det viktig å fordype seg i dataene, som vil si lese grundig gjennom alt, ta notater og ved å lete etter mening og mønstre.
2. Lage de innledende kodene. Her laget jeg den første listen med ideer og tanker, dette gjorde jeg ved å utarbeide koder av alle interessante funn. Jeg kodet alle intervjuene med hensikt å finne mest mulig interessant, tenkte ikke på å avgrense. Etter kodingen satt jeg igjen med en lang liste med koder som virket litt uoversiktlig.
3. Finne temaer. Etter at kodingen var det på tide å prøve å sette det i system. Jeg startet med å legge kodene under relevante hovedtema og etter det finne sammenhengen

mellom kodene for å utarbeide undertema som var representativ for flere av kodene. Ved endt fase satt jeg igjen med et ferdig utkast med alle kodene plassert i undertema som igjen var plassert i hovedtema.

4. Gå kritisk gjennom tema. I denne fasen vurderte jeg om noen temaer burde brytes ned i flere undertema, og at de intervjuoppgjørene som er plassert faktisk passet inn. Videre revurderte jeg om kodene under hver enkelt tema passet inn. Etter denne fasen så jeg overordnet på om denne listen faktisk gir et godt bilde av hele datamaterialet. Noe jeg følte den gjorde.

5. Navngi temaene. I denne fasen handler det om å finne et treffende navn på hvert tema som fanger opp essensen. Ikke bare gjenta ord som er registrert i funnene, men identifisere hva er budskapet og meningen bak disse uttalelsene. Her ble jeg utfordret av veileder, for å finne presise treffende og fengende navn på alle temaene.

6. Skriv rapporten. Når de 5 stegene er grundig gjennomført er det på tide å skrive rapporten. Her var jeg avhengig av å finne gode sitater som illustrerer temaene på en konkret måte. Jeg passet på at rapporten tok utgangspunkt i problemstillingen og den røde tråden i oppgaven.

## **4.8 Validitet, Reliabilitet og generalisering**

Kvalitativ forskning har både styrker og svakheter, denne oppgaven er ikke et unntak. Jeg vil nå beskrive validiteten, reliabiliteten og generaliserbarheten, med formålet om å gjennomføre en troverdig forskning. Begrepene er utviklet for kvantitativ forskning og blir sett på som utfordrende for kvalitativ forskning. Samtidig er de til en viss grad overførbar og vil være hensiktsmessig for å underbygge troverdigheten.

Validiteten tar for seg gyldighetene og hvor relevante dataene er for problemstillingen (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette kan skape problemer for kvalitativ forskning på grunn av at man ofte ikke har bestemt seg for hva man skal måle. Den har en mer åpen tilnærming med bruk av tekstdata og sikrer den gjennom å være saklig og pålitelig i bruken av metoden for datainnsamling og analysen. Validiteten kan være en utfordring i min oppgave i form av at man ikke kan vite om dataene er helt sanne, om informantene forstår spørsmålene mine på den måten jeg vil og i hvilken grad de blir påvirket til å

svare det de tror jeg vil høre. Det påpekte jeg med at de skulle fortelle om sine erfaringer og opplevelser med mental tøffhet og at jeg i minst mulig grad skulle påvirke svarene deres. Bare ett intervju ble gjennomført hvor begge partene var fysisk tilstede, og resten via Messenger samtale, som er en svakhet i form av distraksjoner (kvalitet på lyd, forbindelse og dårligere evne til å lese kroppsspråk) som kan skape dårligere flyt i intervjuet og påvirke kvaliteten på funnene. En annen svakhet er at jeg ”bare” har intervjuet utøvere, optimalt ville jeg intervjuet idrettspsykologer/mentaltrene og trenere for å kunne male et enda større bilde av mental tøffhet. En styrke når det kommer til validiteten er god kommunikasjon med veileder som har kvalitetsjekkert mange steg på veien.

Reliabilitet vil si pålitelighet, som vil si at gjentatte målinger med det samme måleinstrumentet gir det samme resultat. Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet (Kvale & Brinkmann, 2015). Når det kommer til reliabilitet i kvalitativ forskning er man opptatt av dens ”konsistens”, et eksempel på det er om andre forskere går gjennom innsamlede datamateriale eller gjentar undersøkelsen. Derfor spiller man med åpne kort. Troverdigheten er tilknyttet til tilnæringsmåten, innsamling, analyse, tolkning og rapportering. Halvorsen (2008) påpeker at forskeren må erkjenne og være åpen på at personlige verdier og interesser influerer hele prosessen. Noe som kan skje i mitt tilfelle på grunn av min bakgrunn som fotballspiller hvor mine erfaringer og meninger kan påvirke hele prosessen bevisst og ubevisst. Samtidig har veileder sett over alle prosessene med kritisk blick som styrker troverdigheten. Gjennom hele fasen har jeg etter beste evne vært nøye med alt fra kvalitet på lydopptaker, gode forberedelser til intervju, transkribering, analysearbeid og selve rapporteringen. At jeg har kjennskap til informantene fra før av kan både være en svakhet men også en styrke. Svakheten kan komme fram i at vennskapet kan påvirke svarene, for eksempel at informanten ikke vil besvare et tema han ikke vil vennen skal vite eller at informanten ikke tar oppgaven på alvor. Styrkene er at informantene kan ha lettere å snakke med en man kjenner og at flyten i samtalen er bedre, samtidig som at informantene vet at intervjuer har kunnskap om temaet.

En annen form som kunne ha styrket reliabiliteten i oppgaven min var ”member checking” som i følge Smith & McGannon (2017), involverer deltakerne i et prosjekt som vurderer påliteligheten til forskningen når det gjelder validering av troverdigheten

til kvalitative data og resultater. Det kunne vært med å styrke kvaliteten på forskningen min, men det måtte utelukkes på grunn av tidsperspektivet. Smith & McGannon (2017) fremhever også viktigheten av å ha en ”critical friend”. Det er en kritisk prosess dialog, hvor andre forskere leverer sine synspunkter via kritiske tilbakemeldinger. Rollen til en kritisk venn er ikke å være enig, men å oppmuntre til refleksjon ved å utfordre hverandres konstruksjon av kunnskap. Min kritiske venn gjennom denne studien har vært veilederen min.

Halvorsen (2008) hevder at i kvalitativ forskning spør man ikke om resultatene er generaliserbare, men om de er overførbare til andre situasjoner eller steder. Dette mener Tjora (2017) er uheldig, fordi generaliserbarhet er godt etablert som en kvalitetsindikator for forskning, og for det andre er begrepet overførbarhet, preget av en innsnevring av hva slags form for generalisering man kan få fra kvalitative studier. Det bør verken avgrenses i til overførbarhet eller statistisk generalisering. Generaliseringen kan skje naturalistisk, moderat og konseptuell. Forskningen og datafunnene mine kan ha overførbarhet til forskning rundt mental tøffhet og forskning basert på rammeverket til Jones et al. (2007). I den grad det skjer eller at andre kjenner seg igjen i funnene avhandlingen fremstiller, gjenstår å se.

## **4.9 Ethiske vurdering**

Før hvert intervju fikk informantene utdelt et skriv med mal fra NSD (informert samtykke). Hvor de fikk lest gjennom hva det innebar å være informant i denne studien, samt hvilke rettigheter de hadde. De bekreftet det informerte samtykket muntlig. I starten av intervjuet gjentok jeg en del av skrevet, som innebar at informantene kunne trekke seg når som helst i intervjufasen og konfidensialiteten ved at informantene ikke skulle bli gjenkjent i oppgaven. Dette ble bekreftet som forstått av informantene. Intervjuopptakene ble tatt opp med egenkjøpt ”Olympus VN-541 PC Diktafon” i samsvar med NSDs retningslinjer. Intervjuene blir slettet etter innlevering. I teksten blir deltakerne kalt for informant 1 og opp til 7. Ingen navn eller klubbnavn ble nevnt i tråd med konfidensialiteten. Oppgaven er godkjent av NSD av etiske hensyn i henhold til personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter.

## 5 Resultater/diskusjon

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere funnene i studien, finne likheter/ulikheter og sammenligne med litteraturen presentert tidligere. Med en abduktiv tematisk analyse, har jeg utarbeidet denne modellen som et utgangspunkt for funnene i studien. Denne delen tar for seg både funnene, diskusjon opp mot tidligere forskning og til slutt mine tanker og refleksjoner.

Koder	Undertema	Hovedtema
<b>Å tørre</b> <b>Fokus på seg selv</b> <b>Positiv</b> <b>Uredd</b> <b>Ville ha ballen i tøffe</b> <b>perioder</b> <b>Elske å stå i tøffe</b> <b>situasjoner</b>	<b>Definisjon</b>	<i>Hva er MT</i>
<b>Straffekonk</b> <b>Dårlige/tøffe perioder</b> <b>Motgang</b>	<b>Opplevelser med MT</b>	
<b>Opprettholde motivasjon</b> <b>Konsentrasjon</b> <b>Legge sjelen i treningen</b>	<b>Fokus/tilstedeværelse</b>	<i>Trening</i>
<b>"Kampspiller"</b> <b>Isfjell</b> <b>Vaner</b> <b>Gode forberedelser gir</b> <b>trygghet</b>	<b>Trening for å</b> <b>optimalisere den mentale</b> <b>inngangen til kamp</b>	
<b>Spille som i kamp</b> <b>Være best på trening</b> <b>Tørre å gjøre feil</b> <b>Utfordre seg selv</b> <b>Sette mål for treningen</b>	<b>Evnen til utfordre seg selv</b>	
<b>Takle press</b> <b>Bruke publikum som</b> <b>energikilde</b> <b>Ufarliggjøre</b> <b>Uredd</b>	<b>Hvordan håndtere</b> <b>omstendighetene</b>	<i>Kamp</i>
<b>Spille som man vil</b> <b>Troen på seg selv</b> <b>I tøffe perioder</b> <b>Løpe de siste meterne</b> <b>Lese klimaet</b> <b>Aldri gi opp</b>	<b>Tro på seg selv, alltid,</b> <b>uansett</b>	

<b>Indre dialog</b> <b>Stenge ute negative tanker</b> <b>Fokus</b> <b>Ikke tenke konsekvenser</b> <b>Positiv</b> <b>Offensiv</b> <b>Legge mindre press på seg selv</b> <b>Forberedelser til kamp</b>	<b>Spenningsregulering og kontrollere følelser</b>	
<b>Verdifull tid</b> <b>Ny kamp plutselig</b> <b>Lære</b> <b>Analysere</b> <b>Akseptere tap</b> <b>Ikke grave seg ned</b> <b>Ikke ta av ved seier/god prestasjon</b> <b>Raseri, stillhet, tårer</b> <b>Evnen til å nullstille</b> <b>Balanse</b> <b>Profesjonell</b> <b>Restitusjon</b> <b>Fristelser</b>	<b>Samme oppskrift uansett resultat – (analysere, lære, omstille)</b>	<i>Etter kamp</i>
<b>To forskjellige personligheter (på og utenfor banen)</b> <b>Hvile hodet</b> <b>Utmattet til kamp</b> <b>Hobby</b> <b>Ut å luften hodet</b> <b>Sosiale medier</b>	<b>Skru av og på bryteren</b>	

## 5.1 Hva er mental tøffhet

I denne delen vil jeg kartlegge informantenes forkunnskaper rundt mental tøffhet. Det vil skje gjennom deres definisjon på mental tøffhet, hvordan de vil beskrive en mental tøff fotballspiller og hvilke egenskaper en mental tøff fotballspiller besitter.

### 5.1.1 Definisjon av mental tøffhet

Mental tøffhet er som nevnt tidligere et av de mest brukte men også minst forståtte begrepene innen idrettspsykologi (Jones et al. 2002). Jones et al., (2002) hevdet at



kunnskapsgrunnlaget om mental tøffhet manglet vitenskapelige grundighet og at de fleste definisjonene har kommet fra uvitenskapelige ståsted og personlige meninger. Til tross for det mener jeg det er hensiktsmessig å spørre om informantenes definering av begrepet. Informantenes oppfatning av hva mental tøffhet betyr vil påvirke resten av intervjuet, derfor ville jeg undersøke hva de legger i begrepet. Ikke overraskende var det stor variasjon i hva informantene la i begrepet mental tøffhet.

Informantenes definisjoner bar peg av egne opplevelser og var unik på hver sin måte. Informant 1 definerte mental tøffhet som å ha evnen til å tørre: ”Jeg tror det handler om å tørre, alt går egentlig tilbake på det, selv om du gjør feil må du tørre å prøve på det samme igjen og igjen, fordi du vet at det er det som er det riktige.” denne uttalelsen kom også med et eksempel for en fotballspiller:

”om du får ballen som en kantspiller, så prøver du å dribble og ikke klarer det, må du være ganske tøff for å prøve det samme igjen, selv om de andre på laget eller de på tribunen begynne å bue eller, så må du bare tørre å fortsette med det samme.”

(Informant 1)

I likhet med informant 1 definerte informant 5 mental tøffhet med dimensjonen å tørre, spesielt i tøffe situasjoner eller når laget sliter. Han mente også at en mental tøff fotballspiller elsker å stå i tøffe situasjoner.

“Mental tøffhet er jo ... at du er ekstremt uredd da, ... jeg mener hvis du er skikkelig mental tøff, så er det egentlig når laget sliter da, at du da tør å stå frem, at du tør å prøve på ting, og tørr, og være uredd selv om laget sliter, og bare det å elske alle situasjonene du kommer opp i”

En ganske ulik definisjon ble fremstilt av informant 2 som mente at mental tøffhet handler om å ha evnen til å bruke tapene som lærdom og bruke det negative til noe positivt.

“...enten så vinner jeg eller så lærer jeg, ... det går ut på at det er ingen fotballspillere som går en hel karriere uten å tape, og da må du gjøre det beste ut av tapene, og bruke det negative til det positive.” (Informant 2)

På en litt annen måte fremstiller informant 4 noe av det samme budskapet til informant 2. Han fremhever evnen til å håndtere motgang og medgang, og opprettholde et høyt nivå over lengre tid.

“Jeg vil si å håndtere både motgang og medgang like godt, ... uansett om du gjør det bra, må du fortsatt jage bedre prestasjoner, det er ikke enkelt, det er kanskje enklere å komme ut av en dårligere periode, enn å holde det høye nivået du har kommet på, over lengre tid, over flere år, måneder.”

På en relativt unik måte definerer informant 3 mental tøffhet hvor tidligere opplevelser er en viktig faktor for å ha selvtillit og være mental tøff.

”...for min del så har det alltid vært sånn at på grunn av at jeg har følt at jeg har hatt gode opplevelser i de aller viktigste kampene eller når det er supportere rundt eller en spesiell anledning, når jeg har opplevd tidlig i min karriere at det har funket og at jeg alltid har vært kanskje aller best for meg selv i de kampene, så føler jeg at nå i senere tid når jeg kommer til de kampene så har jeg en såpass god selvtillit”

Ganske interessant definerte informant 6 en mental tøff fotballspiller som en som finner balansen i inngangen til kampen, med tanke på å være offensiv og samtidig respekt for motstander eller oppgaven foran deg.

“Jeg tenkte på at det kan jo være alt mulig rart, men mental tøffhet for meg er det å klare å justere hodet ditt mentalt til å ha riktig balansegang mellom det å være offensive, samtidig ha respekt for motstander og den oppgaven som er foran deg”

Det var faktisk en informant som ikke hadde et svar på dette spørsmålet. Det forklarte informant 7 på denne måten.

”Det er et spørsmål som har 1 million svar er det ikke, til flere man spør spørsmålet, til mer variert svar vil du få. Det er vanskelig å svare på det fordi det er så mange retninger du kan ta det ut i fra.”

Flere av informantene syntes det var vanskelig å definere mental tøffhet og definisjonene bar naturligvis preg av egne opplevelser og oppfatning av fenomenet. Jones et al., (2002) definerte mental tøffhet på denne måten:

“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).

Selv om det var noen likheter å spore ble definisjonen lagt frem på en unik måte for hver enkelt, som samsvarer godt med litteraturens dilemma, hvordan definerer man egentlig mental tøffhet. I definisjonen til Jones et al. (2002) ble egenskaper som selvtillit nevnt, som samsvarer med informant 3 sitt syn på at hans tidligere opplevelser gir han selvtillit. Informant 4 mente at å være mental tøff var å levere på et høyt nivå over lenger tid som samsvarer godt med ”be more consistent” i definisjonen til Jones et al., (2002). Det å være 100% tilstede i treningshverdagen og være i balanse i inngangen til kamp, ble også nevnt som en faktor av informant 6, som også ble bemerket av de tidsspesifikke dimensjonene i den generelle delen av definisjonen til Jones et al., (2002) ”competition”, ”training” og ”lifestyle”. Noe som gikk igjen i informantenes definisjoner var å ha evnen til å tørre, stå frem i tøffe perioder og være mental tøff i motgang og medgang. Mange av faktorene kan på en eller annen måte kobles opp til definisjonen til Jones, men ikke direkte. Noe som var interessant var at videre i intervjuet, ved andre spørsmål som ikke gikk direkte på definisjon, dukket det opp dimensjoner av definisjonen til Jones (2002) som ikke ble nevnt på dette spørsmålet. Det skal også sies at man kan ikke forvente at informantene kommer med en velformulert definisjon av mental tøffhet på stående fot.

### 5.1.2 Beskrivelse av en mental tøff fotballspiller

Det var en del like faktorer som gikk igjen i informantenes beskrivelse av en mental tøff fotballspiller, og noen unike beskrivelser som ikke kunne sammenlignes med andre. Det som spesielt gikk igjen var fokus, ikke påvirket av omstendighetene, takle med og motgang, stå frem i tøffe perioder og lede laget.

”En mental tøff fotballspiller er en som bare har fokus på det han selv skal gjøre, som klarer å ha fokus på sine oppgaver og ikke tenke på alle andre. Når jeg har vært innom aldersbestemte landslag, så hadde vi en greie som het ”ignore the noise”, som går ut på å stenge unna absolutt alt som ikke var viktig for den oppgaven du hadde da, selvfølgelig visst du spiller en kamp skal du stenge ute alt som ikke handler om kampen eller den situasjonen å gjøre, ikke bry deg om, om det er en spiller i din posisjon som varmer opp, ikke bry deg om at du er redd for å bli byttet ut, ikke bry deg om hvem du spiller mot, så det handler om å klare å holde fokus på dine oppgaver” (Informant 1).

Informant 1 beskriver en mentalt tøff fotballspiller som en som klarer å holde fokus, og da spesielt på seg selv og sine arbeidsoppgaver. Dette samsvarer med Jones et al. (2007) sitt rammeverk hvor ”focus” blir beskrevet som en av to avgjørende egenskaper under ”attitude/mindset”. Thelwell et al. (2005) påpeker også viktigheten av fokus, og beskriver punkt 6 som å ”ha evnen til å ignorere distraksjoner og forbli fokusert” (s.330). Informant 3 har en interessant beskrivelse og nevner ikke direkte ordet fokus, men bruker ord som ”påskrudd” og ”holde hodet kaldt”, noe som kan sammenlignes med å holde fokus.

”Det vil jeg beskrive som en spiller som i situasjoner der det på en måte bruser litt over og si at du får et straffespark eller at en fyr takler en annen fyr og at hvis du mister hodet i de situasjonene der vil jeg si at du ikke er så tøff mentalt, for da klarer du ikke å holde hodet kaldt, men du må være veldig påskrudd og vil være tøff mentalt” (Informant 3).

Thelwell et al (2005) fremhever også to egenskaper som kan sammenlignes med beskrivelsen til informant 3, ”ha evnen til å holde ut og være rolig under press” (s. 330) og ”kontrollere følelser gjennom hele konkurransen” (s. 330). Dette kan være en avgjørende faktor for å prestere bra på banen, som informant 3 sier, ”holde hodet kaldt”,

forbli fokusert så man først og fremst ikke gjør noe dumt, som for eksempel få et unødvendig gult eller rødt kort, men også fokusere på arbeidsoppgaver som informant 1 nevner, for å personlig spille en så god kamp som mulig. Her kan vi også trekke en parallell til to av Jones et al. (2002) egenskaper de identifiserte i sin studie ”Å være fullt fokusert på oppgaven selv om man står foran konkurransespesifikke distraksjoner” (s. 211) og ”Gjenvinne psykologisk kontroll etter konkurransespesifikke uventede og ukontrollerbare hendelser” (s. 211).

4 av informantene beskrev en mental tøff fotballspiller som en som står frem i tøffe perioder (tar ansvar) og er en leder.

“Så er det jo sånn at en mental tøff spiller vil jo, når det butter imot, så er det jo den som kanskje er mest mentalt sterk som tar frem og tar tak da for at laget skal komme ut av den situasjonen de er i.” (Informant 4)

“Ja, altså det er en som står frem når laget trenger det som mest da, for eksempel, det å gå opp og ta en avgjørende straffe og melde seg selv i straffekonk, ta ansvar, en som tør å drite seg ut da, en som tør å ta belastningen, du kan bli syndebukk, men du går frem og tar den rollen, en rolle som du vet kan bli stor risiko med, hvis du bommer her er det din skyld da. Det vil jeg si er en som er mental tøff da.” (Informant 5)

“Som en spiller som alltid er 100% og som ser seg selv i speilet før sidemannen, som tar ansvar og er en leder, og en som er villig til å ofre seg for laget egentlig” (Informant 6)

”Eneste måten med å endre den dårlige kampen er å gjøre noe bra. Jeg tror en del av mental tøffhet handler om perioder hvor du har det vanskelig, når du sitter på benken eller ikke er enig med det treneren sier, må du være kapabel til å gjøre det du egentlig ikke vil gjøre (på banen), så du kan være en del av laget.” (Informant 7).

De fleste informantene snakker mye om laget og hva de kan gjøre for at laget skal komme seg ut av tøffe perioder, alt handler ikke bare om å prestere bra individuelt. Det som fascinerer meg er at litteraturen jeg har tatt for meg ikke beskriver så mye av denne formen for egenskap. Den tar for seg mye av individuelle egenskaper knyttet til mental tøffhet og når det er snakk om andre mennesker, er det ofte bare

motstander/konkurrenter som blir nevnt. Som for eksempel ”Å ha en tilstedeværelse som påvirker motstandere” (Thelwell, 2005, s. 330), som selvfølgelig er en viktig faktor, men ifølge mine informanter er evnen til å påvirke medspillere nokså viktig. Være en leder som står frem under tøffe perioder, som har evnen til å påvirke medspillere på en positiv måte og ikke bare påvirke motstander.

### **5.1.3 Opplevelser med mental tøffhet**

Jeg så på det som hensiktsmessig å finne ut om informantenes tidligere opplevelser med mental tøffhet. Mye av grunnen for at informantene kunne få muligheten til å vekke opp følelser og tanker knyttet til de opplevelsene de følte seg mental tøff, for å få satt seg inn i temaet på et personlig plan, men også for å kartlegge i hvilke situasjoner er mental tøffhet ekstra viktig.

Ved et spørsmål om informantene har følt seg mental tøff tidligere i karrieren svarte de fleste at de har vært bevisst på det. Informant 2 svarte ikke så mye. Informant 6 hadde ikke vært bevisst på begrepet mental tøffhet, men presiserte at han hadde vært opptatt av det mentale aspektet i fotball og faktorer som kan relateres til mental tøffhet.

På spørsmål om informantene har følt seg mental tøff før svarte alle ja. Deretter spurte jeg om de kunne forklare situasjonen. 4 av informantene nevnte straffesparkkonkurranse som en situasjon hvor de har følt seg mental tøff.

Selv om det er likheter å spore i straffesituasjonene til informantene er det også noen ulikheter. Informant 2 og 4 beskriver situasjonen på en offensiv måte og sa at det meldte seg med en gang kampen var ferdig og ville ta straffesparket. Dette viser en offensiv mental tøffhet i form av å være i forkant, ikke vente til man blir spurt om å ta straffe, men å gripe muligheten før noen andre tar den.

“Ja, da vi vant cupen med (norsk klubb), da var vi jo gjennom to straffekonker. Da sa jeg at jeg skal ta første straffe med en gang kampen var ferdig, for jeg er selvsikker på straffe, jeg vil ta straffe, jeg liker spenningen rundt det. (Informant 4)

”Vi har jo da vi spilte kvalik og vi hadde straffekonk, og treneren spurte hvem som ville ta straffe, jeg meldte meg først og sa at jeg ville ta den avgjørende, altså siste straffen.”  
(Informant 2)

Informant 3 beskriver situasjonen som utfordrende hvor noen kanskje kan feige ut, der har han alltid hatt en god følelse. Noe som går igjen i uttalelsene til informant 3 om at han bruker tidligere opplevelser til å booste selvtilliten sin i situasjoner på banen. Hvor noen kan føle et ubehag virker det som om informant 3 liker disse situasjonene, som samsvarer godt med Jones et al. (2007) “Loving the pressure of competition” (s. 251).

“Det er flere situasjoner der jeg har følt at jeg er mentalt tøff. Jeg vil spesielt trekke frem en enkelt sak, det er straffespark, det beskriver jo litt hele den tegningen på at mange kan feige ut og synes det er mentalt for tøft å gå frem og ta en straffe, men der har jeg alltid hatt en god følelse” (Informant 3)

På en unik måte beskriver informant 5 straffesituasjonen. I motsetning til de tre andre informantene virker det i uttalelsene at han ikke angrep situasjonen på samme måte. Han sier han ikke hadde lyst og at han kjente virkelig på presset, som på mange måter kan beskrives som ikke så veldig mental tøff, men det å stå frem for laget sitt, selv om man ikke har lyst er på mange måter en mental tøff fotballspiller. Det kan være en styrke å vise svakhet, selvfølgelig ikke i straffesituasjonen, men informant 5's ærlighet og åpenhet er også et tegn på en reflektert og sterk mentalt utøver.

“Ja, jeg har jo følt det flere ganger at man har vært mental tøff. For eksempel i cupfinalen da jeg gikk opp og tok straffe, da følte jeg at jeg tok ansvar da. Den straffen satt jeg i garnet. Jeg kjente på presset da. Som faen. Hadde egentlig ikke lyst, men kjente at her må jeg faktisk være en av dem som tar ansvar. Jeg følte at jeg er en av de som tåler å bomme, derfor tok jeg det ansvaret.” (Informant 5)

Det er tydelig at informantene fremhever straffespark og da spesielt i straffesparkkonkurranse som en situasjon hvor mental tøffhet er viktig. Det er bare ett spark på ballen, straffetaker mot keeper, hele stadion ser på deg, alle kameralinsene er peket i din retning. Da gjelder det å være mental tøff og fokusere på arbeidsoppgaver. Informantene påpekte også at en av grunnene til at de meldte seg, var at de følte de var

mental tøff nok til å håndtere å bomme. Med en gang du aksepterer det verste som kan skje, vil man automatisk slippe ned skuldrene og legge mindre press på seg selv. Flere av informantene nevnte også i tøffe perioder, enten i en kamp, over flere kamper eller ved skader.

## **5.2. Trening**

I denne delen av oppgaven vil jeg belyse informantenes tanker rundt mental tøffhet på trening, koble de opp mot tidligere forskning og diskutere betydningen av mental tøffhet på trening.

### **5.2.1 Fokus/tilstedeværelse**

Informantene nevnte fokus og tilstedeværelse som en viktig faktor for å være mental tøff på trening. Det er ikke alltid like lett å komme opp på samme treningsnivå på trening som i kamp, det ble fremstilt av informant 2. For å komme på det samme nivået nevnte han faktorer som å legge mer sjel i treningen og finne motivasjonsfaktorer som å score flest mål på trening.

“Det er jo ikke alltid like artig å gå å trene som å spille kamp, for det er kamp som er artigst, for da står ting på spill, men da må du legge mer sjel i det på trening, sånn at du kommer opp på det nivået du må være for at du gir enda mer på trening. Du får adrenalin av publikum, og litt sånn, så du kommer deg mer opp på det nivået du vil raskere da, men da må du lære deg å finne motivasjonsfaktorer med trening da, sånn som å score flest mål, som å vinne på trening, må legge slike gulrøtter i potten da, og da bryr du deg mer på feltet.” (Informant 2)

Viktigheten av at alle er påskrudd og tilstede i treningshverdagen, ble fremstilt av informant 4 og så på det som en faktor til å kunne opprette store ting.

”...hvis du klarer å holde intensiteten oppe gjennom en hel uke og alle er påskrudd, og du får med deg alle lagkameratene, hvis du ser en har en dårlig dag, og du får han inn på spor igjen, da kan du opprette store ting.” (Informant 4)



Informant 5 nevner at noen kan være ”kampspillere”, som betyr at de er gode i kamp, men ikke på trening. Han nevner også det å være påskrudd og legge sjel i treningen med 100% innlevelse.

“Det er jo selvfølgelig noen spillere som er kampspillere, at de skruer på på kamp, men jeg tror de hadde vært enda bedre om de hadde klart å skrudd på hele tiden, hadde du klart å hatt det samme mindsettet på trening som i kamp, på trening er det jo der du utvikler deg, i hverdagen da, klarer du å være på trening med 100% innlevelse og legger sjelen din i alt du gjør da, er det vertfall ikke noe negativt.” (Informant 5)

En annen faktor informant 5 nevnte er det å holde fokus under kjedelige perioder i treningen, være påskrudd og bruke treningen for å levere på kampdag.

“På trening er det ofte at det kan være mye kjedelig på trening, at du klarer å ha fokus på det kjedelige også da, som taktikk, noe som skal hjelpe deg inn mot helgen, at du klarer å være påskrudd da, å se på at det skal hjelpe deg inn mot helgen, hvis du klarer å sette deg inn i det, få med deg ting og gjøre det med skikkelig innlevelse, så tror jeg at det kan hjelpe deg på søndagen også når det er kamp.” (Informant 5).

I likhet med informant 5 påpekte informant 4 også ”kjedelige” perioder som for eksempel om du er ute av laget tidlig i treningsuken. Da er det viktig å opprettholde fokus og ”kjøre ditt eget løp” som informant 4 sier.

”...gå over på det antatt andre laget i løpet av en uke, det laget som ikke kommer til å starte, fortsette å kjøre på, kjøre ditt eget løp. Det er kanskje mange som knekker på den biten, at de ser tidlig i uken at de ikke skal spille i kampen, men å å da klare å fortsette å dunke på gjennom en hel uke selv om du ikke skal spille vil jeg si er veldig viktig.” (Informant 4)

Det er veldig tydelig at informantene mener trening ikke er like energigivende og spennende som kamp, dette er ikke et overraskende funn. Alikevel ser de viktigheten av å være tilstede og ha fokus i treningsøktene, for å utvikle seg ytterligere og legge grunnlaget for å prestere i kamp.

To faktorer jeg la merke til er ordvalget til informant 2 og 5, som brukte ord som ”å legge sjel” i treningen og være i stand til å opprettholde fokus og tilstedeværelse i kjedelige perioder av treningen. Det å legge sjel i treningen ble nevnt i sammenheng med å komme seg opp på det samme spenningsnivået som i kamp, for å kunne prestere på samme nivå på trening, den andre sammenheng ble brukt for å utvikle seg og bli en bedre fotballspiller på trening. Det å ha fokus og tilstedeværelse under kjedelige perioder, er også en viktig faktor, da mye av treningen kan oppleves kjedelig for en del fotballspillere.

Videre nå vil jeg se hva forskningen på området har å si om denne delen av treningen. “When training gets tough (physically and mentally) because things are not going your way, keeping yourself going by reminding yourself of your goals and aspirations and why you’re putting yourself through it” (Jones et al., 2007, s. 250). Dette samsvarer godt med informantenes syn på det å være mental tøff når treningen blir ”kjedelig”. Informant 5 hevdet at taktikk-treningen ofte kunne være kjedelig, men da ha evnen til å være fokusert og tilstede for å bruke treningen for å ”se på at det skal hjelpe deg inn mot helgen (kamp)” (Informant 5). En annen tøff periode kan være som informant 4 presenterte, det å klare å holde fokus og trene godt selv om du ser at du ikke er i startelveren på kampen, ”det er kanskje mange som knekker på den biten”, da er det viktig å minne seg selv på ”your goals and aspirations and why you’re putting yourself through it” (Jones et al., 2007, s. 250).

Det var vanskelig å finne noe i litteraturen som sa noe om det å legge sjel i treningen, som kanskje ikke er så rart, for det er litt vanskelig å vite hva det egentlig innebærer. Informant 2 sa: “men da må du legge mer sjel i det på trening, sånn at du kommer opp på det nivået du må være for at du gir enda mer på trening”. Hvordan legger man mer sjel i treningen? Kanskje gjennom de egenskapene Jones et al. (2007) beskriver her ”patience, discipline, and self-control”. ”Having the patience, discipline, and self-control with the required training for each specific developmental stage to allow you to reach your full potential” (Jones et al., 2007, s. 250). Det å ha evnen til å regulere hvor mye du legger i treningen, ikke håpe eller forvente at fokuset og tilstedeværelsen oppstår av seg selv, men å skape den på egenhånd gjennom å ha ”discipline” og ”self-control”.

### 5.2.2 Trening for å optimalisere den mentale inngangen til kamp

Et mønster som gikk igjen på nesten samtlige informanter var å bruke trening, for alt det er verdt, så den mentale inngangen til kamp er optimalisert. De beskrev det på forskjellige måter, men jeg mener informantene maler det samme bilde, bare med forskjellige farger.

Informant 2 viste til et veiskille i karrieren hvor han hadde sagt til seg selv at han var en såkalt ”kampspiller”, men har nå forstått viktigheten av å trene godt. Det har gitt han både fysiske og psykiske fortrinn, med at det går ”lettere i kamp”.

”...det liksom gikk opp et lys for meg litt for sent, for jeg sa til meg selv altfor lenge opp i høy alder at jeg er en kampspiller, og at jeg visste at jeg kom til å skru på når kampen var der. Jeg loffet på trening. Men når jeg kom til en klubb der jeg fikk klar beskjed om jeg var altfor dårlig på trening, og jeg begynte å steppe opp på trening, så gikk det enda lettere i kamp, så da skjønte jeg at du må trene ekstremt hardt for å kunne være fresh i samtlige 90 minutter. Men det er noe jeg har innsett da, når jeg går på feltet nå, så går jeg på feltet med en større konsentrasjon og større vilje om å trene og ta meg ut da, jeg er ikke på hvilemodus, men jeg tar meg mer ut, hver dag.” (Informant 2)

Informant 3 nevner det å trene som man gjerne vil spille i kamp, for å legge fra seg uvaner som ikke er bra og for at gode forberedelser gir trygghet for å prestere i kampen som kommer.

”Det du gjør i trening gjør du jo i kamp da ... gjør du ikke dem tingene du ønsker å gjøre i kamp på trening så kan du lage deg en uvane og ikke gjøre det i kamp også, og det er jo i kampens hete du vil være mentalt ekstremt tøff, klarer ikke du å trene nok på det i trening, blir det selvfølgelig veldig vanskelig å få det ut i kamp, det er jo da du skal være mental tøff, og jeg tror jo mer du klarer å gjøre det i trening, jo mer vaner klarer du å legge det i trening, jo bedre får du det til i kamp, til mer sikker er du, til at du er klar for oppgaven.” (Informant 3).

På en interessant måte beskrev informant 6 trening som et isfjell, hvor de som ser utenfra og inn ser bare det som skjer i kamp og ikke all treningen, forberedelser osv.

Han nevner også om han trener hardt og med kvalitet, får han selvtillit og den offensive innstillinger han vil ha i kamp.

”...jeg tenker en sånn fin metafor for det er så se for deg et sånt isfjell, der hvor du ser toppen, det fans, supporter og media og alle andre ser, og som det er veldig lett å bli målt på, men det man da tar med inn i et lag, for det er jo tross alt lagidrett, hva du bringer til bordet, de 95 andre %, så sier det seg selv at trening er nesten enda viktigere. Selvfølgelig er det viktigst på kamp, fordi det er da det gjelder, men akkurat den biten med trening er åpenbart. Alle trenerne jeg har hatt sier du er veldig god på trening, eller at jeg setter så pris på jobben du gjør på trening, du trener godt, du løper mest, og det er sånn 100% på trening. Det handler om laget sin del, men det handler også om meg på individnivå, hver gang jeg vet jeg har trent godt, så er det liksom sånn, faen jeg er i form. Det er den selvtilliten og offensive tankegangen som alt kommer tilbake til.”  
(Informant 6).

For å forklare viktigheten av trening fremstilte informant 4 et annet lag som har beskrevet selv at treningene ofte var tøffere enn kamp, som resulterte i at kampene ofte gikk lettere enn på treningene.

”Personlig synes jeg det å trene er nesten på nivå med kamp, men har du et godt mindset, som United i sine glansdager, tidligere spillere sier at, treningene var tøffere enn kampene, så det er ofte slik at de kom på trening, og de visste på lørdagen at de hadde spilt mot hverandre hele uken og de hadde et godt mindset, alle trækker til, flyr inn, løper, gir alt for hverandre, så ble kampen det automatisk enklere” (Informant 4)

I litteraturen blir trening ofte nevnt i sammenheng med utvikling, og konkrete mentale prosesser under trening, som for eksempel: ”Loving the bits of training that hurt” (Jones et al., 2007, s. 250). Noe som gjenspeiler informant 2 syn på trening: “så da skjønte jeg at du må trene ekstremt hardt for å kunne være fresh i samtlige 90 minutter... jeg er ikke på hvilemodus, men jeg tar meg mer ut, hver dag.” (Informant 2). Han sier ikke direkte at han elsker de delen av treningen som gjør vondt, men har innsett at det er en faktor for å bli bedre og at det er en viktig faktor for å optimalisere inngangen til kampen. “Remaining in control and not controlled” (Jones et al., 2007, s. 250) er en annen faktor som kan gjenspeile det informantene prøver å fortelle. De påpeker viktigheten av å trene

hardt og med kvalitet for å optimalisere inngangen til kamp, noe som gjør at de har en klar tanke om hva som skal til for at de er klar til kamp. Dermed er de ”in control and not controlled”, fordi de vet hva de skal gjøre og som informant 5 sa: ”men det handler også om meg på individnivå, hver gang jeg vet jeg har trent godt, så er det liksom sånn, faen jeg er i form. Det er den selvtilliten og offensive tankegangen som alt kommer tilbake til”

### **5.2.3 Evnen til å utfordre seg selv**

Et annet mønster som gikk igjen for mental tøffhet på trening var evnene til å utfordre seg selv, da gjerne gjennom det å tørre å prøve og spille som man ville gjort i kamp. Informantene nevnte forskjellige måter å utfordre seg selv på.

For å ta nye steg som fotballspiller hevdet informant 1 og 7 at det er viktig å pushe seg selv til å gjøre nye ting. De fremhever at man ikke må sette begrensinger for seg selv, og ha evnen til å tørre å gjøre feil, for å utvikle seg. Dermed blir å feile på trening ikke alltid en negativ ting, men et bevis på at du utfordrer deg selv.

”Tørre å gjøre feil, på trening skal man også tørre å utfordre seg selv og ta nye steg, så visst man bare spiller støttepasning for eksempel, så blir man ikke bedre. Da er vi tilbake på at om du ikke klarer den finta må du fortsatt prøve igjen, for å lykkes.”  
(Informant 1)

”Jeg har spilt med typer som tror de er bedre enn de er, og så plutselig gjør de noe eksepsjonelt, og så har jeg spilt med typer som tror de er dårligere enn de er, om det gir mening, de pusher seg aldri til å gjøre nye ting, fordi de tror ikke at de kan klare det.”  
(Informant 7)

Det finnes flere virkemidler for å klare å utfordre seg selv på trening, og informant 2 påpeker at det er viktig for han. Det å sette seg mål gjør at man stiller krav til seg selv, og du blir bevisst på hva fokuset ditt er for økten. ”...finne motivasjonsfaktorer med trening da, sånn som å score flest mål, som å vinne på trening, må legge slike gulrøtter i potten da, og da bryr du deg mer på feltet.” (Informant 2)

Ferdigheter du har lyst å bli bedre på i kamp er viktig å fokusere på under trening, hevder informant 3. Det handler om bevisstgjøring, at du klarer å identifisere de egenskapene og at du fokuserer på de gjennom treningsuken. Treningen og fokuset ditt gjennspeiler kampen ifølge informant 3.

“Du må operere som at du spiller kamp, men du trener, og egenskapene jeg ville brukt da er å kommunisere, og de tingene jeg ønsker å være god på i kamp, at det må jeg gjøre på trening, gjør jeg de ikke på trening så mister jeg litt egenskapene, og du lager deg måter å gjøre ting på og fokuset ditt lager du på en måte i trening, og så er det å få det ut i kamp da” (Informant 3)

Informant 6 er den eneste informanten som bruker ordet ”ydmykhet” i intervjufasen. Han mener at 95% av jobben skjer på trening, og at man må være ydmyk nok til å forstå sine egne svakheter for å trene opp de, da gjennom å tørre å sette seg selv i de utfordrende situasjonene.

”Du må ha en viss drive, jeg vil jo på en måte komme tilbake til ydmykhet, for hvis du er ydmyk så ser du at trening er en viktig del av den store oppgaven. Hvis du skal bli bedre så må du ha en viss form for drive, og sånn sett så er det 95% av den jobben du gjør er på treningsfeltet, så du må ha en drive, du kan kanskje si ydmyket, men du må i alle fall ha et ønske om å ville da, om å bli bedre og du må tørre å sette deg selv i utfordrende situasjoner.” (Informant 6)

Jones et al. (2007) ene underkomponent under dimensjonen trening er ”Pushing yourself to the limit” (s. 250). Denne setningen kan tolkes på flere måter, den åpenbare er den fysiske delen hvor man for eksempel løper så fort man kan, men i fotballsammenheng kan denne lille setningen bety så mangt. Det er vanskelig å vite hvor ”limiten” ligger, men man kan utfordre seg selv til å prøve å finne den, som informant 1 sa: ”... så visst man bare spiller støttepasning for eksempel, så blir man ikke bedre. Da er vi tilbake på at om du ikke klarer den finta må du fortsatt prøve igjen, for å lykkes”. Legger du ”limiten” på at du ikke klarer den ene finten selv om du mislykkes 4 ganger på rad, eller prøver du igjen den 5 gangen, det krever mental tøffhet.

Informant 7 var inne på noe interessant hvor han beskrev to forskjellige typer ”mindset” som kan påvirke prestasjonen, en hvor du tror du er bedre enn du er, som kan føre til at du gjør noe stort, og den andre er om du tror du er dårligere enn du egentlig er, og ikke tørr å pushe deg selv til å prøve nye ting. Som kan kobles opp imot denne egenskapen Jones et al. (2007) beskriver: ”Having an inner arrogance that makes you believe that you can achieve anything you set your mind to” (s. 250). For å tørre å prøve og utfordre seg selv må du først ha en tro, en indre arroganse, som faktisk gjør det mulig for deg å få til det du vil.

For å oppsummere undertemaet trening vil jeg komme litt med mine egne refleksjoner og tanker rundt dette temaet. Informantenes syn på mental tøffhet innenfor trening var preget av det å forberede seg eller optimalisere prestasjonen inn mot kamp. Noen nevnte det å være best på trening eller å ha delmål under økten, men noe som gikk igjen var evne til å tørre å prøve og sette seg i utfordrende situasjoner. Som vil ofte resultere i at man mislykkes, som informant 1 påpekte:

”om du får ballen som en kantspiller, så prøver du å drible og ikke klarer det, må du være ganske tøff for å prøve det samme igjen, selv om de andre på laget eller de på tribunen begynne å bue, så må du bare tørre å fortsette med det samme” (Informant 1).

Den mentalt tøffe fotballspilleren er kanskje ikke alltid den beste på trening, fordi, han setter seg selv i utfordrende situasjoner på trening, og tør å prøve selv om han mislykkes. Alt dette gjør han i håp om å utvikle seg til å bli en enda bedre fotballspiller eller være bedre rustet til å møte tøffe perioder i en kamp.

Jeg likte veldig godt informant 6 beskrivelse av et isfjell. Når folk ser på en fotballkamp ser de bare toppen av isfjellet, de ser ikke jobben bak og ser ikke all jobben som ligger til grunn for prestasjonen på banen (resten av fjellet under vann). Det er her grunnlaget blir lagt, det er gjennomgående fra alle informantene og en ekstremt viktig faktor for å prestere på banen. For å utarbeide denne fundamentale delen (trening) mener jeg at de viktigste funnene i dataene mine var å ha evnen til å være fokusert og tilstede under trening, trene for å optimalisere den mentale inngangen til kamp og ha evnen til å utfordre seg selv. Alt dette går på å forberede seg best mulig til kampen i forveien (kortsikt) og ikke minst utvikle seg som fotballspiller for å ta nye steg (langsikt).

## 5.3 Kamp

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere informantens tanker og refleksjoner om mental tøffhet i kamp, knytte det opp mot eksisterende forskning og til slutt forsøke å diskutere de to dimensjonene samt, mine tanker rundt temaet.

### 5.3.1 Hvordan håndtere omstendighetene

Fotball er en populær sport hvor det kan være mange tusen mennesker på tribunen. I tillegg må du forholde deg til både med og motspillere, trenere og dommere. Det er mange faktorer som kan styre fokuset vekk fra oppgaven og som kan påvirke prestasjonen. Da er evnen til å håndtere omstendighetene viktig.

For å beskrive evnen til å stenge ute omstendighetene brukte informant 1 uttrykket ”ignore the noise”, evnen til å stenge unna ting som ligger utenfor din kontroll og forbli fokusert på arbeidsoppgaver oppleves som avgjørende for å kunne prestere.

”når jeg har vært innom aldersbestemte landslag, så hadde vi en greie som het ”ignore the noise”, som går ut på å stenge unna absolutt alt som ikke var viktig for den oppgaven du hadde da, visst du spiller en kamp skal du stenge ute alt som ikke handler om kampen eller den situasjonen å gjøre, ikke bry deg om at du er redd for å bli byttet ut, ikke bry deg om hvem du spiller mot, så det handler om å klare å holde fokus på dine oppgaver” (Informant 1).

Dette underbygges av informant 2: ”En mental tøff fotballspiller er en som ikke lar seg påvirke for mye av liksom omstendighetene, han fortsetter i det samme sporet” (Informant 2). Man må akseptere at enkelte ting kan man ikke kontrollere, og bare fortsette i samme spor, uansett hvordan omstendighetene er.

Så hvordan skal man håndtere omstendighetene og press på en hensiktsmessig måte? Informant 1 og 2 har to ulike forklaringer.

”Håndtere press... ikke la negative tanker komme inn å gjøre sånn at du blir passiv. Du må takle presset...når man kommer høyere opp forventes det mye av deg og publikum og lagkamerater forventer at du skal gjøre noe med ball, i hvert fall visst du er en profilert spiller, så er det klare å stenge det også ute, og bare ha fokus på deg selv og det



du skal gjøre, ikke hva alle andre vil du skal gjøre. Man må spille for seg selv og laget, ikke spille for publikum eller agenter, speider, du må bare gjøre det som er best for laget i den kampen” (Informant 1).

Det å fokusere på seg selv er en viktig faktor for informant 1 og ikke tenke på hva andre forventer av deg. Igjen handler det om bevisstgjøring, man må ta eierskap til hva man forventer av seg selv og la andres forventninger forbli andres forventninger. Informant 2 derimot, forklarer hvordan han bruker publikum og presset som hører til i store kamper som energikilde.

“i kamp er jo det mer ytre faktorer som kan være med å spille inn da, med at det er publikum og at folk kan få høye skuldre av det, og at man føler at flere følger med, og at det blir vist på TV, det er poeng det spilles om, ting står mer på spill da, men da igjen, snur jeg alt det her, men det har jeg alltid hatt, sånt gir meg energi, når det er folk som bryr seg, når det er folk som følger med, det er bare noe jeg har hatt, synes det er artig når det er noe som står på spill.” (Informant 2)

Det er fort gjort å bare fokusere på publikum og press som oppstår gjennom andres forventninger, de som ikke er involvert på banen. Informant 3 beskriver også viktigheten av å håndtere omstendighetene på banen, gjennom motspilleres handlinger og ha evnen til å reagere på den beste måten.

”Situasjoner der det på en måte bruser litt over og at en fyr takler en annen fyr, hvis du mister hodet i de situasjonene der vil jeg si at du ikke er så tøff mentalt, for da klarer du ikke å holde hodet kaldt, du må være kald i situasjoner der du skal være kald og da må du være rolig og behersket i riktige situasjoner” (Informant 3)

Lagkamerater er også en viktig del av å håndtere omstendighetene, det er ikke bare motstandere og publikum som kan påvirke. Informant 3 beskriver denne evnen:

”Jeg vil si at det er en som kan hjelpe de på laget og en som ved de klarer å holde den roen selv, med å snakke med andre og kunne betrygge andre, så betrygger du litt deg selv også”

Dette temaet kan tolkes i et bredt spekter, og jeg finner en del som kan knyttes opp til å håndtere omstendighetene i litteraturen. Loher (1986) beskrev allerede da at mentalt tøffe utøvere var disiplinerte tenkere som reagerte og håndterte press på en måte som gjorde at de forholdt seg avslappet, rolig og energisk. Som samsvarer godt med informant 3's beskrivelse om å forholde seg kald og rolig i opphetede situasjoner. Jones et al. (2002) nevnte en rekke egenskaper som kan knyttes til å håndtere omstendighetene. "Å være fullt fokusert på oppgaven selv om man står foran konkurransespesifikke distraksjoner" (s. 211) denne egenskapen Jones et al. beskriver kan ses i sammenheng med informant 1's ordtak: "ignore the noise" for å "holde fokus på dine oppgaver".

En annen egenskap til Jones et al. (2002) var "Trives med presset fra konkurransen" (s.211) som kan knyttes opp mot informant 2's syn på han liker presset fra ytre faktorer og klarer å bruke det som energikilde. Den tredje egenskapen som kan knyttes til dette er "Ikke bli påvirket av andres gode og/eller dårlige prestasjoner" (Jones et al., 2002, s. 211). Denne egenskapen kommer frem i informant 3 beskrivelse om å forholde seg rolig og ikke bli påvirket i opphetede situasjoner, som kan oppstå om en motstander setter inn en stygg takling på en medspiller.

I studien til Jones et al. (2007) er den ene underkomponenten i temaet konkurranse nemlig "handling pressure". I likhet med Jones et al. (2002) er den ene egenskapen i Jones et al. (2007) "loving the pressure of competition" (s. 250). En annen egenskap de belyser er "adapting to and coping with any change/distraction/threat under pressure" (s. 251). Som kan sees i sammenheng med informant 1 uttalelser om å håndtere press om man gjør feil. "Håndtere press... ikke la negative tanker komme inn å gjøre sånn at du blir passiv". Den siste egenskapen jeg vil trekke frem er denne: "Making the correct decisions and choosing the right options that secure optimal performance under conditions of extreme pressure and ambiguity" (Jones et al., 2007, s. 251). Denne egenskapen kan relateres til straffekonkurranse, som flere av informantene nevnte som en viktig situasjon å være mental tøff på. Som informant 3 sa: "det er den ultimate testen på mental tøffhet".

### 5.3.2 Tro på seg selv, alltid uansett

Nå vil jeg beskrive en viktig egenskap som gikk igjen i informantene, nemlig det å ha troen på seg selv og i hvilke situasjoner det er viktig. Evnen til å ha troen på seg selv virket å være en av de avgjørende egenskapene for å være en mental tøff fotballspiller.

Når det kommer til å prestere best mulig i kamp, var evnen til å ”stole på dine egne kvaliteter” (Informant 1) en beskrivelse som gikk igjen. Ordet selvtillit ble også brukt for å beskrive noe av det samme, informant 3 påpekte at selvtillit er viktig for å skille seg ut og at ”attituden” og ”mindsettet” ofte er forskjellen på fotballspillere. ”På banen er det viktig å ha selvtillit nok til å gjøre ting som kanskje andre ikke gjør, det gjør at du får en helt annen attitude i spillet ditt, og du tenker på en litt annen måte, som mindsettet ditt er helt annerledes” (Informant 3).

Informant 7 beskrev en situasjon hvor det er viktig å ha troen på seg selv, ”tenk en spiller som Pogba, som tar inn ballen og holder på ballen under press, ja han har den tekniske og fysiske kapasiteten til å gjøre det, men han må fortsatt ha troen på seg selv, at han kan holde 3-4 spillere under sjakk.” her påpeker han at Pogba har de fysiske og tekniske egenskapene til å holde på ballen under press, men det hjelper ikke om han ikke har troen på at han skal klare det. Han nevner også viktigheten av å alltid ha troen på seg selv, ”Det er den konsistensy i troen på deg selv, at hver gang jeg kommer i den posisjonen, backer du deg selv” (Informant 7).

I dårlige perioder er det ekstra viktig å ha troen på seg selv ifølge informantene mine. Informant 7 beskriver det på denne måten: ”det er det konkurranse mindsettet, de vet hvor gode de er, at uansett om de spiller drittdårlig tror de fortsatt på seg selv” (Informant 7). Som vil si at mentale tøffe fotballspillere har troen på seg selv uansett om de spiller en dårlig kamp eller har en dårlig involvering. Det underbygges av informant 1 samtidig som han legger til dimensjonen med å ha troen på laget og at negative tanker ikke er bra ”... troen på seg selv og laget, og ikke la negative tanker komme inn å gjøre sånn at du blir passiv” (Informant 1). Når laget ditt ligger under i kamper ser informant 3 det som ekstra viktig å ha troen på at det kan snu:

“Det hjelper ikke å ha ferdigheter hvis du ikke har den tanken i hodet at du kan snu det her. Da har det ingenting å si hvor god du er på å skyte den i mål eller hvor god du er til

å heade den, hvis du ikke har tankegangen på at dette er mulig å snu, at dette kan gå an”  
(Informant 3)

Det er ikke bare i nuet der er viktig å ha troen. Informant 3 sier at det å ha troen på at du klarer å spille for drømmeklubben din, selv om det virker fjernt kan det plutselig skje og informant 3 fremstiller troen som en veldig sterk egenskap.

“Det er jo sånn både på og utenfor banen, har du tro på at du kan spille for den klubben, men kan være at du er langt unna, men du er mentalt tøff nok til å tenke at jeg klarer det, og plutselig så skjer det, og da var du kanskje dum når du sa det til deg selv, men du var mental tøff til å si det til deg selv, og plutselig skjer det, og det er ikke sikkert at det var ferdighetene dine som gjorde det engang, men det var at du aldri ga deg”  
(Informant 3)

Selvtillit og evnen til å ha troen på seg selv uansett, virker å være en vesentlig faktor for mental tøffhet, skal vi tro tidligere forskning. Jones et al. (2002) beskrev det å ”ha en urørlig selvtillit til å nå sine mål” (s. 211) som en av de viktigste egenskapene for å være mental tøff. Det var ingen av informantene som nevnte direkte det å ha selvtillit for å nå sine mål. Samtidig ser man likhetstrekk i informant 3’s beskrivelse om at man må virkelig tro at man kan spille for den klubben, der og da kan man oppleves som dum eller urealistisk av andre, men han mener det er viktig fordi, ”plutselig skjer det”. Thelwell et al. (2005) nevnte også ”Å ha nok selvtillit til å alltid tro at man vil oppnå suksess” (s.330) som kan linkes til informant 3 beskrivelse, men også informant 1’s tanker om at man alltid må gå inn i en kamp med troen på at man kan vinne. En annen egenskap Jones et al. (2002) trekker frem er ”Å ha en urørlig selvtillit til at man har unike evner og kvaliteter” (s. 211). Det som er fascinerende for meg med den setningen er ordet ”unike”. Det samsvarer godt med informant 3’s beskrivelse, ”på banen er det viktig å ha selvtillit nok til å gjøre ting som kanskje andre ikke gjør”. Skal vi tro informant 3 og Jones et al. (2002) vil en mental tøff fotballspiller identifisere sine unike evner/kvaliteter og ha selvtillit til å utføre dem.

Bull et al. (2005) beskriver viktigheten av en robust selvtillit som drar fordel av fysiske egenskaper og opprettholder fokus på seg selv. Informant 7’s beskrivelse av den franske verdensmesteren Paul Pogba, ”ja han har den tekniske og fysiske kapasiteten til å gjøre

det, men han må fortsatt ha troen på seg selv”. Det kan tolkes som at tekniske og fysiske ferdigheter er avhengig av at man har troen på de, og at de kan forsterkes ved å ha selvtillit.

Jones et al. (2007)’s rammeverk består av en rekke egenskaper knyttet til det å ha tro og selvtillit. ”Total commitment to your performance goal until every possible opportunity of success has passed” (Jones et al., 2007, s. 251), kan kobles til informant 3 sine tanker om det å ha evnen til å tro på at man kan snu kampen når man ligger under. ”Not being fazed by making mistakes and then coming back from them” (Jones et al., 2007, s. 251) kan sees i sammenheng med informant 1’s beskrivelse ”... troen på seg selv og laget, og ikke la negative tanker komme inn å gjøre sånn at du blir passiv”. ”Having an inner arrogance that makes you believe that you can achieve anything you set your mind to” (Jones et al., 2007, s. 250) kan også kobles til informant 3’s beskrivelse om å tro på at man kan klare å ta steget til den klubben man vil.

### **5.3.3 Spenningsregulering og kontrollere følelser**

Et gjennomgående funn i studien var at mentalt tøffe utøvere hadde evnen til å kontrollere følelser på en hensiktsmessig måte og identifiserer spenningsreguleringen som passer for den enkelte utøver.

”Evnen til å kontrollere følelser. Spenningsregulering.” svarte informant 6 på spørsmål om hvilke egenskaper en mental tøff fotballspiller besitter. Disse ordene dekker et bredt spekter av funnene mine og er derfor brukt som undertittel til denne delen. Dette temaet ble tatt opp av mange av informantene. ”ikke la negative tanker komme inn å gjøre sånn at du blir passiv.” forklarte informant 1, når han beskrev situasjonen som ofte kan oppstå i kamper. Fotballspillere gjør feil, til og med de beste i verden, og det å ikke henge seg opp i feilene, tillate negative tanker som resulterer i at du blir passiv er ifølge informant 1 viktig.

Selv om vi er i dimensjonen ”kamp” beskriver informant 6 viktigheten av å være i mental balanse og at inngangen på kampen er en viktig faktor her. Han sier også inndirekte at ingenting skal være overlatt til tilfeldighetene og at han vil være 100%, både fysisk og mentalt.

”mental tøffhet for meg er det å klare å justere hodet ditt mentalt til å ha riktig balansegang mellom det å være offensive, samtidig ha respekt for motstander og den oppgaven som er foran deg, for meg handler det om å få en inngang... det å være 100% og 100% innebærer én ting, er at du skal være 100% i form av at kroppen din skal være tilstede og alt det der, men også den mentale inngangen, du skal være 100% forberedt, du skal være offensiv, du skal være klar for det som ligger foran deg.” (Informant 6)

To av informantene beskriver evnen til å nullstille, som en viktig faktor for å kontrollere følelser. Informant 2 beskriver også at man må finne sin beste humør/innstilling, noe jeg ser på som spenningsregulering, det å være i stand til å finne den spenningen som er best egnet til å prestere bra i den enkelte kampen. ”At man nullstiller det på en måte, hele tiden, til det humøret det er det man presterer best da, man må finne sin beste humør/innstilling” (Informant 2). Informant 6 påpeker også det å nullstille som en viktig faktor, da i form av å ikke bli dratt i en negativ retning, men å komme seg over en feil og tenke neste situasjon.

“Jeg vil si at de egenskapene er en evne til å nullstille i hvert fall, ikke bli dratt inn i en vond spiral i en kamp der hvor du kanskje gjør en feil eller lagkompiser gjør feil, den nullstillingen der tror jeg nesten er nummer 1.” (Informant 6)

Så hvordan skal man være i stand til å kontrollere følelser og finne den optimale spenningen? Informant 4 bruker en indre dialog på kampdag for å betrygge seg selv og bygge seg selvtilliten. En indre dialog kan være en egenskap som er viktig når det kommer til å kontrollere følelsene sine.

”Jeg kan snakke mye med meg selv og tenke for meg selv på kampdag, og når jeg snakker med meg selv så sier jeg, du har gjort det iløpet av uka, du har gjort det i løpet av uka, du gjorde det på kampen, du har lært av det, du gjorde den feilen, men du vet at denne gangen skal jeg gjøre det sånn” (Informant 4)

Alder og rutine blir ofte nevnt som en viktig egenskap for en fotballspiller, og informant 7 nevner alder som en faktor ved å legge mindre press på seg selv og kontrollerer dermed følelsene sine på en bedre måte.

”Til eldre du blir til mindre press legger du på deg selv, så du går bare ut der og spiller, og om du ikke spiller glemmer du det, da tenker du at fuck den kampen her, jeg vet at jeg er en god fotballspiller. Men når du er yngre kan man ha en tendes til å overtenke å grave seg ned.” (Informant 7)

Det virker som tidligere forskning anerkjenner det å kontrollere følelser og spenningsregulering som en viktig faktor for mental tøffhet. Ifølge Loehr (1986) har mentalt tøffe utøvere en evne som gjør at de forblir avslappet, rolig og energisk bare på grunn av evnen til å oppretholde positiv energi selv i motgang. Jones et al. (2002) så også på viktigheten av å ha kontroll på følelsene sine: ”Gjenvinne psykologisk kontroll etter konkurransespesifikke uventede og ukontrollerbare hendelser” (s. 211). Det å gjenvinne psykologisk kontroll kan sammenlignes med informant 2 og 6 sine tanker om det å hele tiden omstille. En annen faktor Jones et al. (2002) beskriver er ”Akseptere at konkurranseangst er uunngåelig og vite at man takler det.” (s. 211). Det var ingen av informantene som nevnte ordet angst, men flere beskrev situasjoner som ikke var spesielt positive og viktigheten av å komme seg ut av de, som for eksempel, ”ikke bli dratt inn i en vond spiral i en kamp der hvor du kanskje gjør en feil eller lagkompiser gjør feil” (Informant 6). Informant 1 påpekte: ”ikke la negative tanker komme inn å gjøre sånn at du blir passiv”, dette er fascinerende fordi som Jones et al. (2002) skriver er konkurranseangst og negative tanker uunngåelig, men da gjelder det som informant 1 påpeker, ikke la de negative tankene påvirke deg, men aksepter at de kan komme opp.

I en fotballdimensjon beskrev også Thelwell et al. (2005) det å ”ha evnen til å reagere positivt på situasjoner” (s. 330) som en viktig faktor for en mental tøff fotballspiller. I fotball er det mange involverte og man kan lett finne negative ting å fokusere på, da gjelder det å forsterke de positive situasjonene i større grad. Thelwell et al. (2005) påpekte også viktigheten av å ”kontrollere følelser gjennom hele konkurransen” (s. 330), som flere av informantene har påpekt, ikke bli påvirket av omstendighetene, hold hodet kaldt og finne roen med seg selv. Jones et al. (2007) nevnte ”Being acutely aware of any inappropriate thoughts and feelings and changing them to help perform optimally”, som igjen ligner veldig på informant 1’s beskrivelse om at negative tanker ikke må påvirke en, en annen dimensjon som informantene ikke beskriver er ”changing them to help perform optimally”, noe som er et interessant funn.

For å oppsumere hovedtemaet kamp vil jeg nå komme med mine refleksjoner. Det er i selve fotballkampen det avgjøres, det er her det blir delt ut poeng og det er her man blir vurdert. Det er ukens høydepunkt for de aller fleste fotballspillerne. Med ukens høydepunkt kommer det også en god dose press som kan føre til en rekke negative konsekvenser. Da er det viktig å være mental tøff, man må takle presset fra publikum, lagkamerater, trenere, tv-kommentatorer osv. En mental tøff spiller vil da ha evnen til å bruke alt dette presset til energi og faktisk bruke det til å heve prestasjonen sin ytterligere. Det handler om å ufarliggjøre situasjoner og være uredd, noe som også kommer tydelig frem i litteraturen.

Det er tydelige likheter i tidligere forskning og funnene i denne studien, knyttet til det å ha troen på seg selv. For meg virker dette som en av de viktigste og kanskje den mest grunnleggende egenskapen for å være en mental tøff fotballspiller. Visst du ikke har troen på deg selv, begrenser du ferdighetene dine til det du bestemmer deg for. Tenker du andre veien kan man gjøre som flere av informantene har sagt, lure deg selv til å tro at du er bedre enn du er. Hva skjer da, jo kanskje du plutselig får til den tingen du egentlig "ikke" klarer. Det samme gjelder den ene faktoren Jones (2007) beskriver om å være 100% "committed" til prestasjonen og resultatet helt til siste slutt. Dette er en viktig egenskap i fotball. Jeg kjenner meg igjen, og det er fort gjort å bli låst i negative tanker når laget ligger under eller du selv har en dårlig prestasjon. En mental tøff spiller vil da snu denne tankegangen og jobbe knallhardt helt for å vinne og vil ikke stoppe før dommeren blåser av kampen. Som informantene mine var inne på er det i de tøffe periodene mental tøffhet er viktigst. Når det går bra og du er i flytsonen går disse tingene ofte av seg selv. Men det å klare å "skape" sin egen selvtillit tror jeg er en avgjørende faktor for å prestere bedre som fotballspiller.

Når det gjelder spenningsregulering og kontrollere følelser, kommer det frem for informantene og litteraturen at dette er en viktig faktor, noe jeg står bak. I løpet av 90 minutter pluss tilleggstid er det mange situasjoner som kan oppleves som vanskelig, frustrerende, ydmykende og irriterende. Mye tyder på at de mentalt tøffe fotballspillerne klarer å distansere seg fra de verste følelsene og har evnen til å omstille raskere. Negative tanker kommer mest sannsynlig til å komme i løpet av 90 minutter, så uttrykket "tenk positivt" kan oppleves som vanskelig å kjenne seg igjen i for mange. Derfor tror jeg det handler om å identifisere de negative tankegangene, akseptere at de



er der, men så omstille og tenke positivt i neste situasjon. Det er også viktig å regulere spenningsnivået inn mot forskjellige kamper. I kamper med stor betydning handler det om å prøve å senke spenningsnivået i kroppen for å ikke få overtenning og i kamper mot antatt svakere lag kan det være hensiktsmessig å fyre opp spenningsnivået til det nivået du presterer som best. Som informant 2 påpekte, man må regulere spenningsnivået til ”det humøret det er det man presterer best da, man må finne sin beste humør/innstilling”. Ut i fra litteraturen og funnene i denne studien virker det som at fotballspillere spiller bedre om de ikke tenker konsekvenser og legger mindre press på seg selv. Alt dette er selvfølgelig lettere sagt enn gjort, men destod viktigere å være bevisst på det og jobbe med det over tid.

## **5.4 Etter kamp**

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere informantens tanker og refleksjoner om mental tøffhet i perioden etter kamp, knytte det opp mot eksisterende forskning og til slutt vil jeg forsøke å diskutere funnene med mine egne tanker og refleksjoner.

### **5.4.1 Samme oppskrift uansett resultat – analysere, lære og omstille**

Informantene hadde klare tanker rundt tiden etter kamp og noe som gikk igjen var å ha samme oppskrift uansett resultat eller prestasjon. Se gjennom kampen (analysere), finne ut hva kunne jeg gjort bedre (lære) og tenke neste kamp (omstille). Sitatene er lengre i dette kapitlet, men jeg ser på det som hensiktsmessig for å kunne fremstille hele bilde informantene presenterer i tiden etter kamp.

I fotball kommer det alltid en ny kamp, det understreker informant 1 og beskriver her viktigheten av å komme seg videre fra en kamp til neste kamp. Verdiful tid som bør brukes til å forberede seg best mulig til neste kamp, uansett resultat.

”Det er viktig å glemme den kampen som har vært, selvfølgelig ta lærdom, men det er neste kampen som er den viktigste, så du må bare se frem og kanskje ta med deg ting du kan jobbe med frem til neste kamp, fordi du får ikke gjort noe med den kampen som har vært...Dårlige prestasjoner også, om du er missfornøyd med deg selv så kan du ikke gå fire dager å tenke på den kampen du spilte, fordi da kaster du bort verdifull tid som du kunne brukt på å bli bedre da, det gjelder helt det samme om du vinner og spiller en sykt

bra kamp, scorer du 2 mål, kan du ikke senke deg ned og tro at du er verdensmester, da må du bare trene enda hardere fordi at neste kamp kommer de til å være obs på deg og da må du bare bli enda bedre for å yte på samme prestasjon. Så du må ikke la det gå i hodet på deg verken positiv eller negativ prestasjon. Det handler om å omstille og tenke neste kamp, det er ingen som bryr seg om den forgje kampen, eller kampen du hadde i forgje uke, du må tenke på neste kamp.” (Informant 1)

Ha samme oppskrift uansett resultat er et av hovedfunnene i denne delen, og informant 2 underbygge dette ved sin beskrivelse om hvordan han takler både gode og dårlige prestasjoner.

“da er det viktig å lære, og se fremover. Du bestemmer selv hva du vil ta med deg, jeg jobber meg alltid gjennom kampen, mine egne prestasjoner, hva som er bra, hva som er dårlig, hva jeg skulle gjort annerledes, og så legger jeg alt bak meg, og går videre, så jeg henter alltid ut det jeg gjorde bra, det sutter jeg på, det er som en karamell, og så det jeg gjorde dårlig, det lærer jeg av og prøver å se hva jeg heller burde gjøre annerledes når det kommer en sånn situasjon igjen i senere tid... Ja, det er derfor jeg prøver å ha samme oppskriften på om jeg har tapt eller vunnet eller har spilt dårlig eller spilt bra. Så jeg gjør egentlig det samme selv om jeg taper eller vinner. Prøver å ha samme roen i hodet mens jeg gjør det.” (informant 2)

Det er ikke bare i motgang det er viktig å nullstille, informant 3 mener at forskjellen på de beste og nest beste at de aldri blir for fornøyd, de jakter alltid nye utfordringer.

“ja, for da kommer det en ny kamp plutselig, og da kan du liksom ikke miste fokuset, for plutselig er det en ny kamp om tre dager, og da er du mental tøff nok til å klare å rette fokuset mot den eller om du reiser på byen og koser deg og ikke har tenkt en tanke på neste kampen, og det er jo det som skiller de beste fra de nest beste, når du ser på de aller største...det er like viktig som i kampen, det som skjer etter, du kan aldri være fornøyd, da er du ikke tøff nok mentalt spør du meg (informant 3)

Det er ikke alltid like lett å komme seg over tap, det forklarer informant 4 med hans tidligere opplevelser og en ugunstig måte å håndtere en ferdigspilt kamp, noe han nå har fått rettet opp.

“Ja, det er veldig viktig. Å klare å legge fra seg et tap, eller være fornøyd i fem minutter med seier, og så tenke hva kunne du gjort bedre her, uansett om du vinner er det en god følelse, men det snur fort i fotball, og det å takle å tape og lære av de kampene, personlig så har jeg slitt veldig med det etter kamp, det mentale, så har jeg tidligere gått to-tre dager, hvor jeg har tenkt fy faen så dårlig jeg var, kommer jeg til å starte neste kamp og alt sånn her, ser opp kampen tre-fire ganger, det er greit å se opp kampen liksom, men på et eller annet tidspunkt må du la den gå, og personlig så har jeg vært sånn etter kamp hvis vi taper f eks så klarer jeg ikke å akseptere det. Først så er det raseri, så drar jeg hjem så er det stillhet, hvor jeg bare sitter hjemme og ser i veggen uten å si noe, det går ordentlig innover meg, og så kommer siste prosessen hvor tårene kommer da, men etter at jeg møtte (lagkamerat) har jeg lært hvordan håndtere tap, så nå har jeg blitt flinkere på, ja vi tapte, hva kunne jeg gjort annerledes, greit, nå har jeg funnet ut det, nå kjører jeg på, nå er det en ny dag liksom, nå handler det om å gjøre den kjedelige jobben, restituere, trene en uke før ny kamp.” (Informant 4)

Undertittelen i denne delen, analysere, lære og omstille kommer veldig tydelig frem i informant 5’s beskrivelse av å håndtere ferdigspilt kamp, uansett resultat. Det er en hårfin balansegang, hvor også individuelle preferanser er viktig å ta hensyn til.

“Ja, det er veldig viktig, det er lett når du har gjort det bra, når du har vunnet er det lett å bli veldig høy og mørk og ta litt av, og så er det lett motsatt igjen når du taper å grave deg fullstendig ned. Jeg har litt troen på den at, Når du vinner skal du selvfølgelig glede deg over det, men også klare å beherske seg også, å ikke ta fullstendig av etter en seier, og ikke grave seg fullstendig ned etter et tap. Det er jo veldig mange som blir sånn. Jeg tror i lengden kan bli det jævlig slitsomt da når du spiller mange kamper, vet du at det kommer seiere og det kommer tap, så jeg tror det er den evnen til å nullstille seg hele tiden, nyte kvelden eller være forbanna den kvelden, men når du våkner dagen etterpå er du nullstilt og begynner å tenke mot neste. Det er en ferdighet jeg tror mange ikke er så god på, å nullstille etter et tap eller en seier... jeg tror også det er en fordel å se igjen kampen, uansett hvordan det har gått, se opp igjen klipp fra kampen, lære av de, enten du tapte og spilte drittdårlig eller vant og herjet, du alltid har noe å lære av å se opp igjen kamper og situasjoner du kommer opp i da. Så jeg tror det også er en nøkkel å bruke ting som læring også etterpå, ikke bare lukke og glemme kampen fullstendig etterpå,

men at du kan se den opp igjen og lære av situasjoner du er oppi også da. Da får du sett igjennom og sette punktum og bli ferdig med kampen.” (Informant 5)

Det å regulerere måten å håndtere den ferdigspilte kampen på fremheves av informant 6, som fremhever viktigheten av mental tøffhet uansett resultat og prestasjon.

“Ja, og det går igjen til regulering, jeg tror det handler mye om å klare å, hvis du har spilt veldig bra, er det det å holde deg selv igjen, holde bakkekontakten, det er å være mental tøff, klare å regulere seg sånn sett. I forhold til motgang da, kanskje de verste følelsene og tankene kommer ganske tett på kampen eller etter kampen. Hvis det har gått til helvete liksom, og da er det for å si det enkelt dritviktig å være mental tøff da” (Informant 6).

Fotballspillere hater å tape og elsker å vinne. Informant 7 beskriver en avhengighetsfølelse av å vinne, noe som er veldig interessant når det kommer til å forstå mentale prosesser knyttet til følelsene som påvirker tiden etter kamp.

”Ja, for meg er det nøkkelen med det, ikke bli for fornøgd når det går bra og ikke grave seg ned når det går dårlig. Bare finne den balansen i mellom, som du alltid kan komme tilbake til. Som de sier i fotball, vi er alle avhengig, avhengig av den følelsen av å vinne, når du føler deg litt nedfor så jager du den avhengighetsfølelsen, så jeg tror at om du nyter de beste øyeblikkene for mye, så søker du alltid den følelsen og du blir aldri fornøgd, men om du balanserer det på en bedre måte vil du prestere bedre. Det er det samme om du har en dårlig kamp, ikke si til deg selv at nå er det over, nå er jeg så dårlig, du må riste det av deg.” (Informant 7)

Jones et al. (2007) delte tiden etter kamp i to delkomponenter: håndtere tap og håndtere seier. Den første egenskapen de mente en mental tøff utøver besitter var “Recognizing and rationalizing failure and picking out the learning points to take forward “ (s. 251). Deltakerne i deres studie hevdet at alle utøvere kom til å gå på et tap til slutt, men at mental tøffe utøvere lærer av enkelte situasjoner og bruker de til å prestere i neste konkurranse. Dette samsvarer godt med informant 2’s beskrivelse av definisjonen på mental tøffhet: ”enten vinner jeg eller så lærer jeg”. Så å si alle informantene mente dette var en viktig faktor for å håndtere en kamp på best mulig måte, å ta lærdom av

feilene sine. Jones et al. (2007) beskriver også at en mental tøff utøver har evnen til å komme over tap eller dårlig prestasjon, og at det ikke er et problem eller at en ”mental block” oppstår. Informant 4 beskrev at han tidligere slet veldig med å håndtere tap og at han kunne gå flere dager å tenke på kampen. Nå har han funnet en bedre måte hvor han ser gjennom kampen og setter et punktum for den, våkner opp dagen etterpå og fokuserer på neste kamp. Den andre komponenten til Jones et al. (2007) ”Using failure to drive yourself to further success” (s. 251), ble ikke nevnt direkte av informantene mine, men å ha evnen til å analysere og lære fra kampen, så omstille, ble sett på som viktig.

Jones et al. (2007) nevnte to egenskaper som viktige tilknyttet det å håndtere suksess. Den første var ”Knowing when to celebrate success and then stop and focus on the next challenge” (s. 251). Dette ble nevnt av så å si alle informantene mine. De fremhevet at man ikke har tid til å feire seier og personlig bra kamp om man har kamp kort tid etter. ”for plutselig er det en ny kamp om tre dager, og er du mental tøff nok til å klare å rette fokuset mot den eller om du reiser på byen og koser deg” (Informant 3). Den andre komponenten til Jones et al. (2007) var: ”Knowing how to rationally handle success” (s. 251). Informantene mine var meget klar over at det var viktig å ikke ta av etter en god kamp, men å holde bakkekontakten. Som for eksempel: ”... når du har vunnet er det lett å bli veldig høy og mørk og ta litt av” (Informant 4) og ”spiller en sykt bra kamp, scorer du 2 mål, kan du ikke senke deg ned og tro at du er verdensmester, da må du bare trene enda hardere” (Informant 1). Det er helt klart mange likheter mellom studiens funn og Jones et al. (2007)’s rammeverk når det kommer til perioden etter kamp.

#### **5.4.2 Skru av og på bryteren**

Det å skru av og på idrettsfokuset er en undervurdert egenskap, kommer det frem i oppgaven min. Det å tenke på fotball hele dagen, og drømme om fotball om natten kan være en bra ting, men det kan også tappe en for krefter og påvirke prestasjonen på banen negativt.

En form for å skru av og på bryteren blir beskrevet av informant 2, som sier han bytter mellom to personligheter på og utenfor banen. Det hjelper han å bygge mentalt overskudd og hjelper han å være tilstede når det virkelig gjelder (trening og kamp).

”Det er der jeg skiller litt da, for jeg går inn i to forskjellige personer, når det ikke er alvor går jeg inn i en sånn, køddete person, bruker mye selvironi, nesten snakke meg selv ned, for da slapper jeg mer av i hodet, men når med en gang det er alvor, da sier jeg til meg selv at, du er verdens beste da på en måte, så da får jeg liksom hvilt hodet når jeg er av banen, og når jeg er på så er det liksom 110% inn i den rollen... det er med en gang du går ut på feltet med fotballsko, da er bryteren går den gradvis mer og mer på, og når det er kamp da selvfølgelig... det er noe jeg har blitt mer bevisst på som årene har gått, at det funker for meg...” (Informant 2)

Informant 5's uttalelse kan virke litt unik, men det ligger helt klart et viktig budskap det. Han mener at det å tenke for mye på kampen i tiden før påvirker prestasjonen hans negativt i form av utmattelse. Man skulle jo trodd at jo mer man tenker og forbereder seg mentalt til bedre rustet stiller man til kampstart, men det kan være gunstig å se på hjernen som en muskel. Til mer du bruker den, til mer sliten blir du.

”Hvis du før matchen sitter å tenker for mye på kampen tror jeg du kan bli utmattet før du skal gå ut å prestere, det er i alle fall min erfaring da, jo mindre jeg tenker på kampen, jo bedre føler jeg at jeg presterer” (Informant 5)

Så hvordan skal man skru av og på denne bryteren? Informant 6 måter å gjøre det på er gjennom å holde seg okkupert med andre ting så han ikke sitter å tenker på fotball hele tiden. For han funker det å drive med en form for hobby, rydde/vaske, frisk luft og unngå sosiale medier etter dårlige kamper. Dette er et virkemiddel for å klare å skru av bryteren.

”for meg handler det ofte om å distansere seg fra det igjen da, jeg har gått etter store skuffelser ofte holdt meg okkupert, eller gjøre ett eller annet annet for å få fokuset vekk, for jeg tror at negative tanker kan spise deg opp egentlig, og da må du være mental tøff... Dra på fisketur, dra å spille golf, men når det er sent på kveld, går jeg å rydder her og fikser ting, Jeg er liksom produktiv... jeg føler selv veldig ofte at når det blir veldig mye opp i toppen går jeg alltid ut, da klarer jeg ikke å sitte inne, og det handler ikke bare om fotballen, men også generelt, det handler om å få frisk luft, synes jeg alltid er oppklarende...Det handler også om å holde seg unna sosiale medier. Kommentarfelt

er noe dritt. Twitter kan være noe dritt. Hvis det har vært en dårlig kamp da søndagen og så scroller jeg mandag forbi (en norsk toppklubb) sin side eller Tv2 Sporten og ser bilde så får jeg sånn dårlig følelse, så jeg prøver å holde meg unna det.” (Informant 6).

Jones et al. (2002) beskrev å ha evnen ”til å slå av og på idrettsfokuset ved behov”, som en viktig komponent for mental tøffhet. Noe som fremheves som en veldig viktig egenskap å besitte av informant 2 og informant 6. Jones et al. (2007) beskrev ”Recognizing the importance of knowing when to switch on and off from your sport” (s. 250) som en viktig egenskap og som er ganske lik Jones et al. (2002) beskrivelse. Thelwell et al. (2005) nevnte også at å ha ”alt utenfor spillet i kontroll” (s.330), som kan tolkes på forskjellige måter, men kan også relateres til det å ha noe å koble av med. Det kan være hobby, familie eller jobb/studier osv.

Når det kommer til delen ved tiden etter kamp og ha samme oppskrift uansett resultat har studien og litteraturen mange likheter. Noe jeg kan stille meg bak. I fotball kommer det ”alltid” en ny kamp, sies det, da handler det om å være klar og ha forberedt seg best mulig. Jo tidligere man har analysert, lært og omstilt, jo tidligere kan du begynne forberedelsene til neste kamp og ikke kaste ”bort verdifull tid som du kunne brukt på å bli bedre” (Informant 1). Dette tror jeg er en undervurdert egenskap, og jeg er usikker på hvor mye fokus trenere har rundt dette temaet. De er i en posisjon hvor de kan hjelpe utøvere til å håndtere seier og tap på en hensiktsmessig måte og ikke som informant 4 gjorde før, bruke 3-4 dager på å komme over et tap. Det påvirker den mentale helsen og den optimale prestasjonen på banen. Jeg liker veldig godt ordet ”consistency”, som fotballspiller må man levere over tid og ikke bare periodvis. Noe jeg mener en mental tøff fotballspiller vet og derfor har en evne til å ikke bli for fornøgd ved en god prestasjon og ikke grave seg ned ved en dårlig prestasjon.

Det er likheter mellom litteraturen og funnene i denne studien, når det kommer til å skru av og på idrettsfokuset. Jeg tror det er en viktig og undervurdert egenskap å kunne skru av og på bryteren. Jeg tror det er hensiktsmessig i form av den mentale helsen og hensiktsmessig i form av prestasjon. Informant 2 sa: ”så da får jeg liksom hvilt hodet når jeg er av banen” for å så kunne mobilisere med enda mer energi til trening og kamp. Informant 2 sa også at han nesten bytter mellom to forskjellige personligheter på og utenfor banen, noe som er veldig interessant. Tenker man hele tiden på fotball kan man

bli utladet som informant 5 beskrev, derfor funker det best for han å tenke minst mulig på kampen i forveien (tiden han ikke er på trening). Noe jeg bet meg merke i Jones et al. (2007) beskrivelse var å kunne gjenkjenne viktigheten av når man skal skru av og på idrettsfokuset, akkurat ordet ”når” mener jeg er det viktigste i denne setningen. Hver enkelt fotballspiller bør finne ut hva som funker for seg selv og være bevisst på viktigheten av det. Jeg tror nesten viktigheten av å skru av bryteren er like viktig som å skru på bryteren. Et eksempel er om du har en sein fotballkamp og ikke ferdig før i 22.00 tiden, er det veldig viktig å kunne koble av for å legge best mulig rette for å søvn den samme kvelden, noe jeg vet mange fotballspillere sliter med. Ved god søvn og optimal restitusjon vil du prestere bedre i neste kamp som kommer, nettopp fordi du klarer å skru av bryteren.



## 6 Konklusjon

Denne studien har tatt for seg mental tøffhet i en fotballkontekst, hvor betydningen av mental tøffhet for å prestere best mulig har blitt diskutert. Forskningsprosjektet ble gjennomført ved hjelp av kvalitativt intervju av 7 norske toppfotballspillere. Jones et al. (2007) sitt rammeverk har vært utgangspunkt for studien og har blitt brukt gjennom hele fasen. Problemstillingen i oppgaven har vært som følger ”Hva legger norske toppfotballspillere i betydningen av mental tøffhet for prestasjon på fotballbanen”.

Oppgaven følger Jones et al. (2007) tidsdimensjon og under hovedtemaet ”trening” var egenskaper som fokus/tilstedeværelse, trening for å optimaliserer den mentale inngangen til kamp og evnen til å utfordre seg selv, sentrale funn. I dimensjonen ”kamp” ble egenskaper som hvordan håndtere omstendighetene, tro på seg selv (alltid, uansett), spenningsregulering og kontrollere følelser, fremhevet som ekstra viktig. I den siste tidsdimensjonen, ”etter kamp”, var evnen til å ha samme oppskrift uansett resultat (analysere, lære, omstille) og evnen til å skru av og på bryteren, de viktigste egenskapene som ble identifisert.

Studiens funn samsvarer godt med Jones et al. (2007) rammeverk for mental tøffhet. Det indikerer at et felles rammeverk på tvers av idretter kan være hensiktsmessig, noe som er et av litteraturens dilemma. Et felles rammeverk på tvers av idretter kan ikke være like detaljerte som idrettsspesifikke, og det bør i fremtiden utarbeides egne forklaringer for den aktuelle idretten for å øke forståelsen av mental tøffhet på det aktuelle området.

Selv om det var mange likheter med litteraturen, var det noen av uttalelsene til informantene som jeg ikke identifiserte i tidligere forskning, de mente at en mental tøff fotballspiller påvirker lagkameratene sine positivt og er en leder som går foran i tøffe perioder. Ved påvirkning av andre mennesker, fokuserte litteraturen mest på å ha en tilstedeværelse som påvirket motstanderne og ikke medspillere.

Funnene i studien indikerer på at mental tøffhet er en viktig faktor for å prestere best mulig på fotballbanen. Da flere av informantene påpekte at andre ferdigheter blir påvirket av de mentale prosessene. Studien viser at mental tøffhet bør prioriteres og

aksepteres på lik linje som fysiske, tekniske og taktiske ferdigheter i fotball. Fotballen har tatt kvantesteg på de fysiske, tekniske og taktiske områdene. Det mentale har fått mer og mer oppmerksomhet siste årene, men det bør fokuseres mer på hva man kan gjøre for å utvikle mentaliteten til fotballspillere. Trenere på akademier og trenere for unge fotballspillere har et ekstra ansvar for å lære vekk mentale verktøy som kan styrke mindsettet og gjøre livet lettere for de fremtidige fotballspillerne.

Som flere av informantene var inne på, de mentale verktøyene de har opparbeidet seg som for eksempel hvordan drive optimalisert egentrening eller ha evnen til å skru av idrettsfokuset, er mulig å lære vekk. Det er ikke tilfelle i denne studien, hvor de fleste av verktøyene er selvlært. Noen ting må man finne ut av selv, ved å prøve og feile. Til tross for det har trenere og ledere et ansvar om å legge til rette for at unge fotballspillere opparbeider seg en robust og mentalt tøff mindset.

For meg som fotballspiller har jeg lært ekstremt mye av dette forskningsprosjektet og vil ta med meg veldig mye i håp om å optimalisere min egen prestasjon på banen. Samtidig vil jeg bruke kunnskapen som er opparbeidet til veien videre som lærer på skole og som fotballtrener.

Selv om Liew et al. (2019) hevdet at det neste steget for mental tøffhet er å skape et validerende måleinstrument, mener jeg det viktigste er å begynne å bruke det vi har av kunnskap i praksis. Da spesielt til unge idrettsutøvere, for å optimalisere prestasjonen, men ikke minst ha det gøy på og utenfor fotballbanen og dermed ta vare på den mentale helsen også.

## Referanser/litteraturliste

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of sports sciences*, 22(5), 395-408.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- 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*, 17(3), 209-227.
- Bøyum, M. (2014, 25. juli) Mener norske talenter mangler mental tøffhet. *Bergens Tidende*, s. 22-23.
- Cattell, R. B., Blewett, D. B., & Beloff, J. R. (1955). The inheritance of personality: A multiple variance analysis determination of approximate nature-nurture ratios for primary personality factors in Q-data. *American Journal of Human Genetics*, 7(2), 122.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and Its Measurement*. I I. Cockerill, Soultions in Sport psychology. London: Thomson.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Colins, D., & MacNamara, Á. (2012). The rocky road to the top. *Sports medicine*, 42(11), 907-914.
- 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.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.

- Golby, J., Sheard, M., & Van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 105(1), 309-325.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metode*. Bergen: Fagbokforlaget. 2. utgave 2016.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. (b)
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. (a)
- Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370-393.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet*. Oslo: Cappelen akademisk forlag. 5. utgave.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc.
- Hjelvik, N., E. (2019, 07. november) Mener mental trening er forsømt i norsk fotball – nå tar Stabæk spilleren saken i egne hender. Tv 2. Hentet fra: <https://www.tv2.no/a/10969187/>
- Iversen, E. (2020, 27. Juli) En helt ny mental tøffhet hos Sandnes Ulf. *Rogalands Avis*, s. 22.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: WW Norton and Company.
- Kleven, T. A., & Hjordemaal, F. R. (2018) *Innføring i pedagogisk forskningsmetode- En hjelp til kritisk tolkning og vurdering*. Bergen: Fagbokforlaget. 3. utgave.

- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS. 3.utgave, 2.opplag.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). *Mental toughness in sport*. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: Stephen Greene.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports: Mental, emotional, and physical conditioning from one of the world's premier sports psychologists*. New York: Plume.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature reviews in sport psychology*, 1-45.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry Jr, C., & Brown, R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport Psychology*.
- Seifert, L., Button, C., & Davids, K. (2013). Key properties of expert movement systems in sport. *Sports Medicine*, 43(3), 167-178.
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2017). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International review of sport and exercise psychology*, 11(1), 101-121.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(1), 1-18.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-control in professional soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 335-350.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.

Wieser, R., & Thiel, H. (2014). A survey of “mental hardiness” and “mental toughness” in professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies*, 22(1), 1-6.

# Vedlegg

## ❖ Vedlegg 1

Intervjuguide - masteroppgave

### **Mental tøffhet i fotball**

*”Hva legger norske toppfotballspillere i betydningen av mental tøffhet for prestasjon på fotballbanen”*

#### **Del 1. ”Det formelle”**

- Anonymiseringsbeskyttelse:
  - Vil ikke kunne bli gjenkjent
  - Ingen vil få tilgang på lydopptaket og det vil bli slettet etter innlevering.
  - Deltakeren kan trekke seg når som helst i intervjufasen, før, underveis og etter endt intervju – alt deltakerne har sagt vil da bli slettet og vil ikke brukes i videre forskning.
- Introduksjon om meg selv og formålet med intervjuet:
  - Kjetil Holand Tøsse, student, masteroppgave, forske på mental tøffhet innen fotball.

#### **Del 2. ”Innledning”**

- Hva er ditt første minne med fotballen?
- Når spilte du din beste kamp hittil i karrieren?
- Hvilken type spiller er du på banen (kampsituasjon)?

#### **Del 3. ”Mental tøffhet – definering”**

- Hvordan vil du definere mental tøffhet?
- Hvordan vil du beskrive en mental tøff fotballspiller?
- Hvilke egenskaper mener du en mental tøff fotballspiller besitter?

#### **Del 4. ”Deltakerens opplevelser med mental tøffhet”**

- Har du følt at du har vært mental tøff før (f.eks. kamp, trening, lag-møte osv.)?
  - Kan du beskrive den situasjonen.
    - Hvilke tanker hadde du?
    - Hva følte du?
- I hvilke situasjoner er det viktig å være mental tøff?
- Har du vært bevisst på mental tøffhet tidligere i karrieren?

#### **Del 5. ”Attitude/Mindset” – Generell basis/På utenfor banen.**

- Hvor viktig er det å ha attitude/mindset på banen for å kunne prestere som fotballspiller?
  - Utenfor banen?

- Er det noen spesielle egenskaper som du tenker er viktige for å ha en god attitude og mindset?
  - ”Belief” – tro på seg selv
  - ”Focus” – fokus

### **Del 6: ”Trening”**

- Hvor viktig er mental tøffhet når det kommer til trening?
- Hvilke egenskaper/ferdigheter er viktige å besitte for å være mentalt tøff på trening?
  - Langsiktige mål som motivasjon
  - Kontrollere miljøet
  - Pushe deg selv til det ytterste

### **Del 7: ”Kamp”**

- Hvor viktig er mental tøffhet når det kommer til å prestere på kamp?
- Hvilke egenskaper besitter en mentalt tøff fotballspiller i kamp?
  - Håndtere press
  - Tro på seg selv
  - Regulere performance
  - Fokusert
  - Bevissthet og kontrollere tanker og følelser
  - Kontrollere miljøet

### **Del 8: ”Etter kamp”**

- Er det viktig å være mental tøff perioden etter kamp?
- Hva vil du trekke fram som viktig for å håndtere en ferdigspilt kamp på best mulig måte?
  - Håndtere tap og personlig dårlig kamp
  - Håndtere seier og personlig bra kamp

### **Del 9: Avslutning**

- Hvordan vil du rangere mental tøffhet opp i mot fysiske, tekniske og taktiske ferdigheter? Er det like viktig å besitte mental tøffhet som de andre ferdighetene?
- Hva er det viktigste for deg når det kommer til mental tøffhet?
- Hvor viktig er mental tøffhet for at du skal prestere på banen?
- Er det noe du vil trekke frem som vi ikke har snakket om?
- Har det vært greit å delta i intervjuet?



## ❖ Vedlegg 2

19.9.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## NSD sin vurdering

### Prosjektittel

Mental tøffhet i fotball

### Referansenummer

409506

### Registrert

10.05.2021 av Kjetil Holand Tøsse - 162192@student.usn.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap / Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Hedda Helene Berntsen, Hedda.H.Berntsen@usn.no, tlf: 35026542

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Kjetil Holand Tøsse, kjetil\_ht@hotmail.com, tlf: 90580730

### Prosjektperiode

01.06.2021 - 20.09.2021

### Status

09.06.2021 - Vurdert

### Vurdering (1)

---

#### 09.06.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjema med vedlegg 9.6.2021. Behandlingen kan starte.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 20.9.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/60892c31-aa4f-445a-a583-c5b2d477abbe>

1/2