


Oscar Immerstein

Robust idretts-selvtillit

En kvalitativ undersøkelse av fenomenet robust idretts-selvtillit hos tre mentaltrenere





Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsfag
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2021 Oscar Immerstein

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Hensikten med denne studien er å undersøke fenomenet robust idretts-selvtillit i en fotballspesifikk kontekst ved hjelp av mentaltrenere. Oppgaven forsøker å belyse samt øke forståelsen av robust idretts-selvtillit i fotball og skape en større forståelse av de ulike sidene til selvtillit.

Opgaven har tatt utgangspunkt i følgende problemstilling: *Hvordan forstår tre ulike mentaltrenere det mentale aspektet robust idretts-selvtillit, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten innenfor en fotballspesifikk kontekst?*

Opgaven har tatt utgangspunkt i Thomas, Lane & Kingston (2011) sitt definisjonsforsøk og Beaumont, Maynard & Butt (2015) sin utarbeidelse av utviklende strategier for robust idretts-selvtillit. Det ble benyttet tre kvalitative intervjuer av mentaltrenere. Mentaltrenerene hadde erfaring fra 3. divisjon eller høyere i Norge.

Denne studien viser til at mentaltrenernes forståelse av robust idretts-selvtillit samsvarer på flere måter med tidligere forskning gjort på gitt fenomen. Videre viser studien til at selvtillit ble sett på som verdifullt i fotball, og at forståelsen av fenomenet var særlig tilknyttet måten utøvere håndterer motgang på. Utøvernes egenverdi er også et funn som viser å være i høyeste grad viktig.

I et utviklingsperspektiv viste studiens informanter frem flere foretrukne strategier for å utvikle robust idretts-selvtillit. Disse inneholdt likheter, men med ulike fremgangsmåter.

Abstract

The purpose of this study is to examine the concept robust sports-confidence in football and through the lens of mental coaches. This study aims to increase the readers understanding of robust sport-confidence in football and various other aspects of self-confidence.

The hypothesis reads as follows: *How do three mental coaches understand the mental aspect of robust sport-confidence, and how can this quality be improved in the context of football?*

This study is based on the definition of robust sports-confidence as presented by Thomas, Lane & Kingston (2011), and it draws on Beaumont, Maynard & Butt's (2015) strategies for developing robust sport-confidence. Additionally, this study is based on qualitative interviews with three mental coaches. The mental coaches have experience from third division or higher in Norway.

The study finds that the mental coaches' understanding of robust sport-confidence align both with each other and with existing research. The study also indicates that self-confidence is valuable in football, and that the understanding of robust sport-confidence is related to the way players face and manage challenges. Furthermore this research indicates that players self-worth also plays an important part in this process.

The interviewees highlighted several preferred strategies for developing robust sport-confidence. The strategies were similar, but with different approaches.

Forord

Prosessen med å skrive denne masteravhandlingen har vært alt fra lærerik og givende til utmattende og utfordrende. Oppturer og nedturer er en del av det å være student, og det har jeg virkelig fått kjent på i løpet av dette året. Med både masteroppgave og en global pandemi var dette et utfordrende år som jeg nå kan se tilbake på med stolthet. Jeg er stolt over at jeg har klart å kommet meg igjennom dette året med vettet i behold og som et symbol på mine 6 år med høyere utdanning nærmer det seg slutten. Jeg føler jeg sitter igjen med utrolig mye kunnskap og lærdom jeg ikke ville vært foruten.

Jeg vil benytte anledningen til å takke min veileder Michael Reinboth for et godt kritisk øye, et godt humør og tilgjengeligheten, hvor du alltid var opp for en prat. Tusen takk for et godt samarbeid. Jeg vil også takke studiens tre informanter. Navn må dessverre utgå, men dere vet selv hvem dere er. Tusen hjertelig takk for at dere tok dere tid til å gjennomføre intervjuene. Det var virkelig en fornøyelse å kunne intervju så dyktige og engasjerte mennesker som interesserer seg for det aktuelle fagfeltet til denne studien. Dette forskningsprosjektet hadde ikke eksistert uten dere.

Jeg vil også takke mine venner, og spesielt foreldre, for x antall ganger med korrekturlesing og flere interessante faglige diskusjoner. Veldig viktige sparringpartnere som jeg setter stor pris på. En ekstra takk til kjæreste Katarzyna Trojanowska som har hjulpet meg under de aller tyngste periodene i prosessen, og i tillegg til alle de faglige innspillene, har du vært en virkelig verdifull støttespiller.

Skien, 20/5/2021

Oscar Immerstein

INNHALDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	2
FORORD	4
1. INNLEDNING	7
1.1. Bakgrunn for prosjektet	7
1.2. Begrepsavklaring	8
1.3. Begrunnelse for valg av problemområdet.....	10
1.4. Oppgavens oppbygning og problemstilling	11
2. SELVTILLIT	12
2.1. Mestringstro	12
2.2. Idretts-selvtillit	13
2.2.1. Vealeys første og andre modell.....	14
2.2.2. Vealeys samlede rammeverk	15
2.2.3. Figur 1.0	16
2.2.4. Kilder til selvtillit	17
2.3. Robust idretts-selvtillit.....	18
2.3.1. Seks globale dimensjoner	19
2.4. Utvikling av robust idretts-selvtillit	20
2.4.1. Logge funn.....	20
2.4.2. Utvikle forståelse og bevissthet om selvtillit.....	21
2.4.3. Påvirke trener-miljøet.....	22
2.4.4. Skreddersy for hvert individ.....	22
2.4.5. Bruke psykologiske ferdigheter.....	23
2.4.6. Utvikle en utøvers spisskompetanse.....	23
2.5. Vedlikehold av robust idretts-selvtillit	24
3. METODE OG METODISKE OVERVEIELSER	26
3.1. Kvalitativ metode	26
3.2. Kvalitativt intervju	27
3.2.1. Video-intervju.....	28
3.2.2. Utvalg	29
3.2.3. Intervjuguide.....	30
3.3. Arbeidsprosess og gjennomføring.....	31
3.4. Kritisk blikk på egen metode	33

4. DISKUSJON.....	35
4.1. Viktighet av selvtillit.....	35
4.1.1. Prestasjon.....	36
4.2. Robust idretts-selvtillit - begrepsavklaring.....	37
4.2.1. Beskyttelse og formbarhet.....	38
4.2.2. Selvfølelse.....	39
4.3. Robust og varig, men likevel kontekstavhengig.....	39
4.4. Like fotspor, men ulike veier til robusthet.....	40
4.4.1. Det å gi f.....	42
4.4.2. Du er mer en bare en utøver - utøverens identitet.....	43
4.4.3. Dwecks teori.....	43
4.4.4. Flytsonemodellen.....	44
4.5. Notatblokken.....	45
4.6. Realitetsorientering.....	46
4.6.1. 2+2 modellen.....	47
4.6.2. Ydmykhet.....	47
4.7. Trener-relasjon.....	48
4.7.1. Visualisering.....	49
5. KONKLUSJON.....	50
5.1. Videre forskning.....	51
6. LITTERATURLISTE.....	52
VEDLEGG 1: INFORMASJONSSKRIV TIL MENTALTRENERE.....	58
VEDLEGG 2: INTERVJUGUIDE.....	61
VEDLEGG 3: GODKJENNING NSD.....	62

1. Innledning

1.1. Bakgrunn for prosjektet

Fotball er verdens mest populære idrett (Orosz, 2015). Omtrent 265 millioner mennesker spiller fotball på verdensbasis og blant disse er det kun 0,04% som spiller i profesjonelle ligaer (Haugaasen & Jordet, 2012). Dette viser til tøff konkurranse for å nå «toppen». Fotball er en populær sport av flere årsaker. Stølen, Chamari, Castagna & Wisløff (2005) påpeker en av grunnene til at fotball er så populært er at man ikke trenger å være best i alle kvalitetene innenfor kravene til fotball. Dette kan være krav som det tekniske¹, psykologiske eller fysiske. De psykologiske faktorene kan være kvaliteter som indre dialog², mestre motgang³, visualisering⁴ og selvtillit. Å inneha noen eller flere av disse kvalitetene kan være svært fordelaktig med tanke på at disse faktorene er med på å skille suksessfulle utøvere fra mindre suksessfulle utøvere (Orlick & Partington, 1988). Gould, Dieffenbach & Moffett (2002) tok for seg ulike psykologiske faktorer som var assosiert med prestasjon på høyt nivå. Blant annet økt konsentrasjon, håndteringsevne for å håndtere ulike situasjoner, høy motivasjon og forpliktelse, målsetting og visualisering.

På elitenivå hevder Gucciardi, Gordon & Dimmock (2008) at toppspillere har relativt like mye tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter. Veien til toppen krever da fokus på andre forhold, som for eksempel det psykologiske. Det søkes konstant etter konkurransefortrinn i fotball og vel så i andre idretter av både spillere og fagpersoner. Gee (2010) forteller at idrettspsykologiens intensjon er å hjelpe utøvere med å prestere på så nærme som 100% av utøvernes teoretiske potensial. Utøvere kan lære seg psykologiske virkemidler og strategier gjennom utdanning og trening som kan være med på å øke produktive kropp- og sinnstilstander, og kontrollere uproduktive mentale tilstander. Dette kan resultere i en høyere sannsynlighet for at en utøver kan prestere på sitt beste (Harmison, 2006). Forskningen på idrettspsykologi er slettes ikke ukjent, og har i de senere årene hatt en utvikling i antall forskning på studier som omhandler hva effekten av psykologiske ferdigheter har

¹ Måten utøveren klarer å utføre en handling i en situasjon som oppstår på fotballbanen. Er basert mye på det koordinative i form elementer som; balanse, rytmefølelse, reaksjonsevne, øye-fot- koordinasjon og romorientering.

² Er prosessen hvor «den indre stemmen» har innvirkning på utøveren, og hvor utøveren forsøker å instruere den indre stemmen til å komme med positiv innflytelse på seg selv, fremfor destruktiv tankegang.

³ Utøverens evne til å takle nedturer som det å prestere dårlig over tid eller det å tape en fotballkamp.

⁴ En mental øvelse/virkemiddel der man bevisst går inn for å skape seg et indre bilde av en aktivitet eller situasjon.

på sportslige prestasjoner (e.g., Patrick & Hrycaiko, 1998; Thelwell, Greenlees, Weston, 2007; Gee, 2010; Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis & Mallett, 2014).

Hvor viktig er egentlig selvtillit i idrett? Lav idrett-selvtillit blir sett synonymt med negativ påvirkning og ineffektiv oppførsel (Beaumont, Maynard & Butt, 2015). Feltz (2007) sier at lav selvtillit er relatert til prestasjonssvikt hos utøvere, hvor selvtillit blir sett på som en faktor som skiller utøvere som lykkes fra de som ikke lykkes. Høy selvtillit derimot, tilrettelegger idrettsprestasjon gjennom dens positive effekt på utøvernes tanker, følelser og oppførsel (Hays, Thomas, Maynard & Bawden, 2009). Individuer med selvtillit viser til å ha høyere ferdigheter og effektive i bruk av kognitive ressurser som er nødvendig for å oppnå sportslig suksess (Hays et al. 2009). I et forskningsprosjekt angående selvtillit og dens korrelasjon med prestasjon over en sesong, ble det konkludert at det er en tydelig forbindelse mellom selvtillit og prestasjon (Skinner, 2013). Selvtillit er en av de mest siterte faktorene som har effekt på utøvernes prestasjon (Feltz, 2007). Likevel kreves det enda mer forskning på dette området. Gee (2010) diskuterer at i senere forskning har det blitt vist at utøvere, trenere og sportslige administratorer fortsatt er passive på å søke kunnskap hos kvalifiserte idrettspsykologer og mentaltrenere selv om de tror det vil hjelpe. Han forteller videre at en av grunnene til nettopp dette, er mangel på forståelse om prosessen og mekanismene som disse mentale verktøyene gir til prestasjoner.

Mer forskning på robust idretts-selvtillit i en fotballkontekst med hjelp av norske mentaltrenere, kan forhåpentligvis være med på å øke forståelsen rundt dette spennende fenomenet og gi større innsikt i dette store feltet omhandlende mentale faktorer.

1.2. Begrepsavklaring

Selvtillit er en del av et meget komplekst fagfelt som innehar veldig mange «tråder». Disse trådene er med på å påvirke hverandre i ulik grad, som et slags spindelweb. For å forsøke å skape en så tydelig og klar forståelse som mulig hos leseren ønsker jeg å presentere noen definisjoner. Disse definisjonene kan nesten fungere som lag oppå hverandre og spisses mer og mer inn mot idrett etter hver definisjon. De tre definisjonene («lagene») omhandler; selvtillit og mestringstro, idretts-selvtillit og robust idretts-selvtillit. Selvtillit er ikke et ukjent fenomen og er funnet i mange aspekter av samfunnet. Ei heller innehar mangel på forskning (Feltz, 2007; Beaumont, Maynard &

Butt, 2015). Likevel er ikke dette begrepet så lett å definere. Idrettspsykologer har kommet frem til en definisjon som definerer selvtillit slik;

«Troen på at du kan suksessfullt utføre en ønsket handling» (Weinberg & Gould, 2014, s. 324).

Det kan være alt fra det å sparke en ball i mål, rehabilitere seg fra en skade, klare å fullføre en treningsplan, eller det å for eksempel treffe «hole in one» i golf. Kjentegnet og det som går igjen er at du som utøver eller person har troen på at du skal klare det (Weinberg & Gould, 2014). Denne definisjonen dekker det å generelt ha selvtillit og troen på at du skal klare en bestemt eller ønsket handling. Definisjonen av idretts-selvtillit fra Vealey deler likhetstrekk med definisjonen om selvtillit men er mer spesifikk for idrett. Den defineres slik;

«Idretts-selvtillit defineres som troen eller graden av sikkerhet hvert individ har om sine egne ferdigheter for å få suksess i idrett» (Vealey, 1998, s. 471).

Det siste «laget» av definisjon er definisjonen Thomas, Lane & Kingston (2011) kontekstualiserte og identifiserte fra arbeidet til Vealey (2001). Robust idretts-selvtillit er forskjellig i forskningen med tanke på selvtillit og idretts-selvtillit. Dette «nye» begrepet som har kommet frem bygger videre på grunnlaget Vealey (2001) foreslo hvor idretts-selvtillit eksisterte som en multidimensjonell⁵ konstruksjon. Definisjonen lyder følgende;

Robust idretts-selvtillit blir definert som «et sett med varig, men formbar positiv tro som beskytter mot pågående psykologiske og miljømessige utfordringer knyttet til konkurransesport» (Thomas et al, 2011, s. 202)

I hovedsak består robust idretts-selvtillit av et sett med tro (istendefor én tro) som inkluderer flere typer av idretts-selvtillit (e.g., selvtillit assosiert med oppnåelse, forberedelser, og utførelse) som er intense men generelt stabil over tid.

⁵ Noe som kan ha flere ulike mål, egenskaper eller aspekter.

1.3. Begrunnelse for valg av problemområdet

Det er tidligere nevnt at selvtillit og idretts-selvtillit er godt belyst i forskning i form av både viktighet i idretten (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002, 2007; Feltz, 2007; Machida, Ward & Vealey, 2011; Koehn, Pearce & Morris, 2013; Beaumont, Maynard & Butt, 2015; Forlenza, Pierce, Vealey & Mackersie, 2017; Machida, Otten, Magyar, Vealey & Ward, 2017) men også hvordan det kan utvikles og vedlikeholdes i form av strategier (Beaumont, Maynard & Butt, 2015; Forlenza, Pierce, Vealey & Mackersie, 2017). Dette er noe jeg ønsker å se nærmere på i form av norske mentaltrenere.

Begrunnelsen for å ha valgt robust idretts-selvtillit som et problemområde er litt sammensatt. Det baserer seg på en interesse for det mentale aspektet, tidligere og nåværende erfaringer som fotballspiller på breddenivå i Norge og på grunn av forhåpentligvis fremtidig arbeid i skoleverket, hvor kunnskap om dette kan vise seg å være nyttig og verdifullt. Kunnskapen som tilegnes vil derfor forhåpentligvis kunne brukes i både dagliglivet og som fotballspiller, på kort- og lang sikt. I løpet av min amatørkarriere innen fotball har mentaltrenere vært innom «reisen». Det har i løpet av denne «reisen» oppstått ulike involveringer og erfaringer med forskjellige trenere, som har vært med å hjelpet i de mange nedturene og motbakkene som idretten har kastet på meg. Det at jeg bevisst har funnet ut at det har formet meg som person og hjelpet meg på veien, spesielt de siste årene, er muligens en stor bidragsyter og faktor for interessen. Derfor vil det være spennende å kunne få tak i kunnskap fra personer som jobber med det mentale plan på daglig basis. Det å dypdykke seg i et prosjekt som gir kunnskap om det jeg hadde hatt meget stor nytte av som ung og lovende, er motiverende. Tanken er derfor å kunne få se hva ulike mentaltrenere vekter ved det mentale aspektet robust idretts-selvtillit. Om det er ulike tolkninger av fenomenet eller om det faktisk kan tyde på en konsensus blant de som jobber med det mentale på daglig basis. Samtidig er det interessant å se om forskningen og teorien rundt dette har nådd ut i praksis blant mentaltrenere, og om det brukes i felten av disse mentaltrenerene. Det er også veldig interessant å få vite hvordan mentaltrenerne jobber for å utvikle dette hos utøverne, og finne ut om ulike teknikker eller arbeidsmetoder er forskjellig fra trener til trener i form av ulik erfaring, utdanning og «bagasje».

Når det gjelder de mentale aspektene i mentaltrening i fotball, men også andre idretter i Norge, får dette mer og mer anerkjennelse fra utøvere. Det ser ut til å være en konsensus blant utøvere på de høyeste nivåene i Norge at mentaltrening er viktig for å nå langt i sin idrett, og at disse egenskapene

medfører positive konsekvenser (Berntsen, 2009; Corneliussen, 2019; Naas, 2020). Det at det ofte er en «snakkis» om mentaltrening i media, gjør det også litt ekstra interessant å forske på dette feltet. Samtidig er det et felt som innehar mye forskning med hjelp fra både Banduras teori (1977, 1986, 1997) og Vealeys teori (1986, 2001, 2008). Fenomenet robust idrett-selvtillit sees fortsatt på som relativt nytt med tanke på dokumentert forskning og det kreves derfor mer forskning angående dette, for å kunne belyse fenomenet i større grad.

1.4. Oppgavens oppbygning og problemstilling

Først vil jeg redegjøre for problemstillingen som er valgt. Etter oppgavens problemstilling vil jeg presentere oppgavens teori, og tidligere forskning knyttet til robust idretts-selvtillit, både i generell- og idrettsesifikk kontekst. Deretter skal jeg gå inn på valgt metode for prosjektet. Videre i oppgaven vil jeg presentere oppgavens resultater og diskutere resultatene opp mot tidligere presentert teori. Avslutningsvis ønsker jeg å oppsummere forskningsprosjektet i sin helhet og se litt på hvordan forskningen kan se ut med tanke på veien videre.

Målet med denne studien er å undersøke det mentale aspektet robust idretts-selvtillit fra ulike mentaltreneres' syn, både med tanke på utvikling av kvaliteten, men også hvordan fenomenet oppfattes hos den enkelte mentaltrener. Denne masteravhandlingen har følgende problemstilling:

- Hvordan forstår ulike norske mentaltrenere, det mentale aspektet robust idretts-selvtillit, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten innenfor en fotballspesifikk kontekst?

I den første delen av problemstillingen vil jeg undersøke hva som ligger i begrepet robust idretts-selvtillit og hvilke egenskaper denne kvaliteten inneholder.

I den andre delen av problemstillingen vil det forsøkes å identifisere hvilke faktorer som ligger til grunn for utvikling av robust idretts-selvtillit i en fotballspesifikk kontekst. Angående studiens fenomen, så kan man jo spørre seg hva er egentlig selvtillit? Dette er noe jeg skal se nærmere på inn mot neste kapittel.

2. Selvtillit

2.1. Mestringstro

Når det er snakk om selvtillit er det to tilnærminger som ofte blir trukket frem som de to ledende innen dette feltet; Mestringstro teorien (Bandura, 1977, 1986, 1997) og idretts-selvtillit teorien (Vealey, 1986; Vealey & Chase 2008) Både Banduras' mestringstro (Schunk, 1995; Bray, Balaguer & Duda, 2004; Hazell, Cotterill & Hill, 2014) og Vealeys' idretts-selvtillit modell (Hayes, Maynard, Thomas, Bawden, 2007; Koehn, Pearce & Morris, 2013; Soulliard, Kauffman, Fitterman-Harris, Perry & Ross, 2019) har blitt utnyttet i flere forskningsstudier opp gjennom årene.

Banduras mestringstro teori ble først og fremst foreslått som en teori for å tas i bruk i klinisk psykologi for å behandle stress. Siden har teorien blitt brukt i flere områder rundt om i psykologi, inkludert blant annet motivasjon, karrierevalg, utvikling og idrettsatferd (Feltz, 2007).

Ifølge Banduras teori, kommer forventninger av personlig tro fra fire hovedkilder av informasjon. Prestasjon, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og fysiologisk aktivering. Noen av disse har større innflytelse enn andre og er ikke gjensidig utelukkende.

Hovedkilden som gir størst innflytelse er prestasjon-gjennomføring. Denne er basert på ens mestringserfaring. Hvis erfaringene gjentatte ganger har blitt oppfattet som suksess vil det øke effekten av forventningene, men om erfaringene blir oppfattet som mislykket vil det senke forventningene. Innflytelsen som prestasjonserfaringer har på opplevd effekt kommer an på flere faktorer. Dette kan være for eksempel hvordan personen opplever vanskeligheten av oppgaven, hvor mye innsats som er lagt ned, hvor stor mengde av psykisk veiledning som er mottatt, og tidsmessige mønstre av suksess og nederlag. Når det kommer til prestasjon gjennomføring, så bærer det større effekt av å utføre oppgaver under vanskelige forhold, alene, eller om oppgavene er gjennomført tidlig i læringsprosessen med få feil. Versus blant annet lette oppgaver, oppgaver som er gjennomført med utenforstående hjelp eller oppgaver som har stadig vært mislykket i læringsprosessen. Når det kommer til vikarierende erfaringer som en hovedkilde, så kan effekt av informasjon bli oppnådd via det å observere eller visualisere andre i en oppgave, som du som observatør aldri har gjort selv. Denne formen for kilde er generelt svakere enn prestasjons-gjennomføring, hvor innflytelsen til mestringstroen kan forsterkes ved flere faktorer som nevnt. Ved

mindre erfaring én person har med bestemte oppgaver eller situasjoner, jo mer vil personen lene seg på andres meninger om å dømme egne evner.

Verbal overtalelse er en hovedkilde som blir brukt i flere fagområder med tanke på ulike overtalende teknikker. Alt fra lærere, trenere og kollegaer kan være med på å påvirke. Teknikker som kan bli brukt inkluderer verbal overtalelse og eller feilaktige tilbakemeldinger om prestasjon. Effekten av forventninger som er basert på en slik type informasjon er også svakere enn den slags informasjon som er basert på egen oppnåelse. Psykiske tilstander som hovedkilde kan gi en indikasjon på mestringstro ved nivået og kvaliteten av fysiologisk aktivering. Bandura mente at nettopp aktivering påvirker oppførsel gjennom kognitiv vurdering av informasjonen formidlet av aktivering. For eksempel kan noen individer tolke økning i fysiologisk aktivering som en frykt for at de ikke kan utføre den gitte ferdigheten, hvorav noen andre vil kanskje tolke denne tilstanden i å bli psyket opp og klar for å prestere. Teorien til Bandura har blitt tolket til å forklare atferd i psykologiske disipliner og har satt en stand for en slags teoretisk base som har i senere tid blitt tolket i form av forskningsstudier av de med interesse for selvtillit i idrett og prestasjon (Vealey, 1986; Weinberg & Gould, 2011). Basen dannet forskningsgrunnet for Vealey som introduserte en ny teori som var rettet mot idrett, nemlig idretts-selvtillit.

2.2. Idretts-selvtillit

Idretts-selvtillit kom frem fra Vealeys (1986, 1998, 2001) forsøk på å skape et idretts-spesifikk rammeverk som skulle operasjonalisere selvtillit i kompetitiv idrett. I nyere tid har Vealeys arbeid blitt samlende rammeverk som både er aktuell for forskere såvel som utøvere. Det hele startet med at Robin Vealey (1986) bygde teorien sin ut ifra mestringstro-teorien til Bandura og utviklet en teori om idretts-selvtillit. Den var definert ut fra individets tro i han eller hennes evne til å lykkes i idrett (Beaumont, Maynard & Butt, 2015; Vealey, 1986, 2001). Teorien og modellene om idretts-selvtillit har utviklet og endret seg med årene. Vealey var ikke fornøyd med hvordan ulike teorier om mestringstro og selvtillit hadde blitt operasjonalisert i idrettssituasjoner, og har fra 1986 kommet frem til 4 ulike modeller (1986, 1998, 2001 & 2008).

2.2.1. Vealeys første og andre modell

I Vealeys første modell (1986) ble det tatt for seg forskjellen på personlighetstrekk og tilstand, og operasjonaliserte en modell og instrument for idretts-selvtillit. Disse var utviklet for å adressere den udimensjonale konstruksjonen av trekk og tilstand. Modellen gikk ut på at komponentenes trekk og tilstand skulle gi den operasjonalisering av selvtillit i idrettssituasjoner som Vealey mente det var mangel på. Trekk, som også kan sees på som personlighetstrekk⁶, kan forklares ved at om en utøver har høy selvtillit som en del av sin personlighet og integrert i deg som menneske, gjorde denne formen stabil. Den ville da ikke variere i den graden en tilstand kunne gjøre. Disse trekkene kunne være et resultat av utvikling (arv og miljø) eller andre faktorer. I en tilstand ble forklart ved at selvtilliten endres fra dag til dag, eller fra konkurranse til konkurranse. Selvtilliten i form av tilstand kan derfor være noe du har én dag, men inneha mindre selvtillit neste dag. Dette gjør denne formen ustabil og derfor en tilstand⁷. Vealey tenkte også på en siste komponent som skulle ta hensyn til muligheten til å operasjonalisere suksess. COI, forkortet konstruktiv konkurransedyktig orientering.

Vealey forstod etterhvert svakhetene av den eldre modellen, hvor det ble funnet ut at prestasjonsorienterte⁸ idrettsutøvere med høy idretts-selvtillit trekk presterte bedre enn utfallsorienterte⁹ idrettsutøvere med høy idrettsselvtillit-trekk. Idretts-selvtillit trekk forutså prestasjon mer effektivt enn idretts-selvtillit tilstand (Hays, 2007). En annen svakhet var at det ble ikke tatt i betraktning at idrett er omringet av en kultur som innehar sosiokulturelle krefter. Dette kunne være trenere eller andre utenforstående som er med å påvirke utøverne. For eksempel ros eller tiltro fra trener. Disse ulike faktorene kan hjelpe utøvere med å bygge selvtillit. Dette kan også virke motsatt vei, hvor lite ros og eller tiltro til utøver fra trener kan være med på å redusere selvtilliten til utøveren (Weinberg & Gould, 2014). Ved å legge disse faktorene inn i bildet viser Vealey derfor til idrett-selvtillit som en multidimensjonell konstruksjon, hvor det er flere typer av selvtillit spesifikk til ulike oppgaver. Samt at det ble tatt for seg innflytelsen av kompetitiv konkurranse, inkludert motivasjonsklimaer. Den første modellen ble rekonseptualisert inn til Vealeys modell som dateres tilbake til 1998. Vealey et al. (1998) identifiserte også ni innledende kilder til idretts-selvtillit; mestring, utførelse av egne evner, fysisk/mental forbredelse, fysisk

⁶ Er dimensjoner som måler grader av gitte psykologiske egenskaper.

⁷ En bestemt beskaffenhet som karakteriserer noe(n) på et bestemt tidspunkt med hensyn til utseende, form og eller struktur.

⁸ Utøvere som fokuserer på prestasjonen i seg selv, gjøremål/oppgaver under for eksempel en konkurranse.

⁹ Utøvere som fokuserer på sluttresultatet i en prosess.

selvpresentasjon, sosial støtte, vikarierende erfaringer, lederskap hos trener, trygghet, og situasjonell gunstighet.

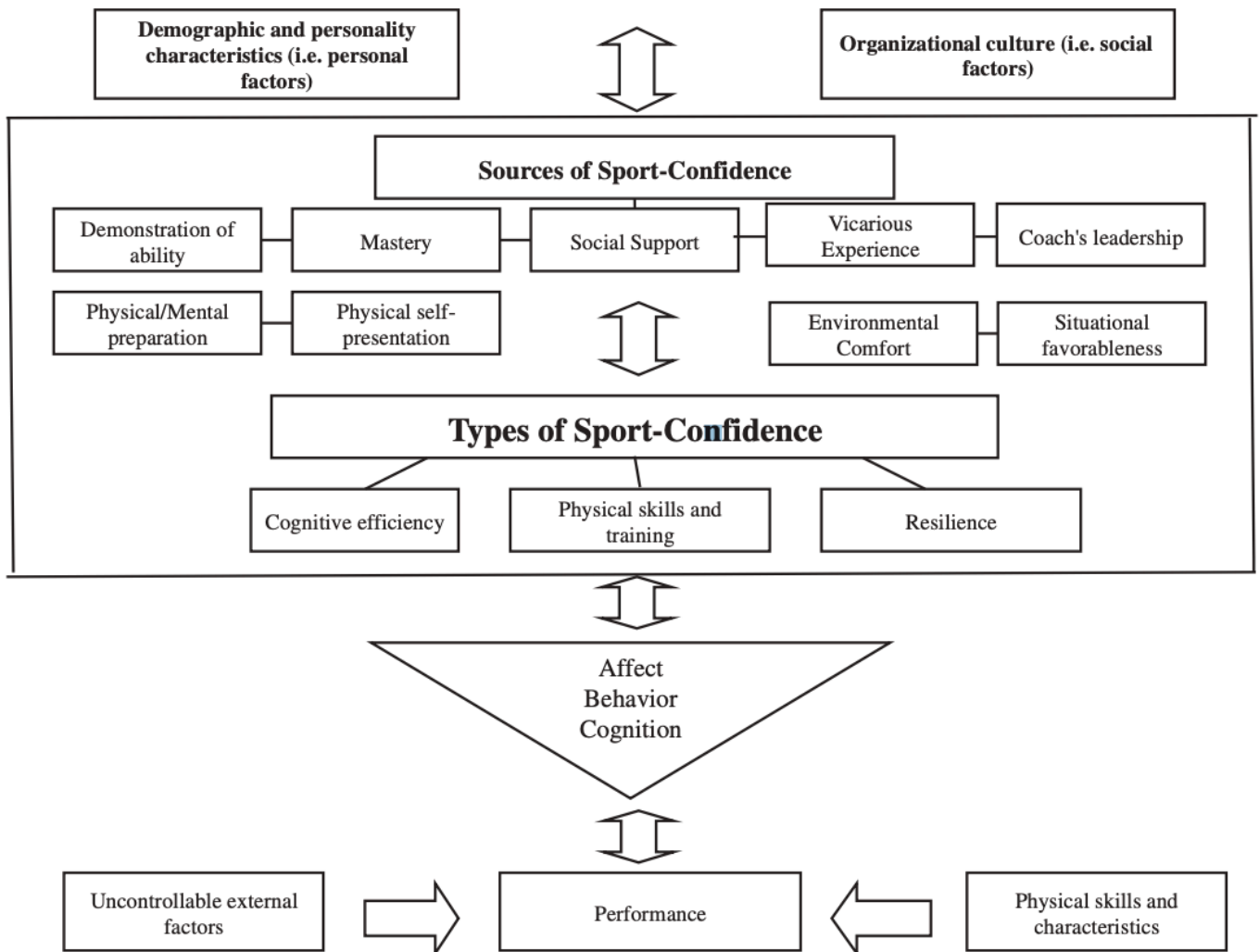
2.2.2. Vealeys samlede rammeverk

Etter rekonseptualisering av den originale modellen startet Vealey å jobbe med et samlede rammeverk som skulle være relevant for både forskere og utøvere med tanke på studie om å utvikle idretts-selvtillit. Dette rammeverket var med å skape en grunnmur for andre intervensjoner som skulle ta for seg måten å utvikle selvtillit i utøvere på. Vealey forutså at faktorene innenfor «diamanten» i en modell fra 2001, er de som i størst grad vil ha innflytelse på idretts prestasjon. Oppnåelse, selvregulering og sosialt klima, samt idrettspsykologens kjente ABC; følelser (affect), adferd (behavior) og tanker (cognition). Vealey & Knight (2002) tok utgangspunkt i videre tankegang om at selvtillit var multidimensjonelt, som også mange andre personlige konstruksjoner. Dette var for eksempel selvtillit om ens evne til å utføre en fysisk egenskap, selvtillit om ens evne til å bruke psykologiske ferdigheter som visualisering og indre dialog, og selvtillit til ens evne til å bruke perseptuelle ferdigheter som valg, avgjørelser og tilpasningsevner.

De nyere konseptuelle og multidimensjonelle modellene har blitt utviklet for å supplere de teoretiske manglene hos de eldre modellene. Den siste og nyeste modellen fra Vealey fra 2008 (Se figur 1) er i tråd med Banduras mestringstro teori og har blitt utviklet med et sosialt kognitivt teoretisk rammeverk (Machida, Otten, Magyar, Vealey & Ward, 2017). I de eldre modellene, spesielt første modellen fra Vealey (1986) ble det som nevnt vektlagt tilstand og trekk, men som ble oppdaget i de senere modellene så de at selvtillit kan svinge avhengig av situasjonen. Figur 1 inkluderer sine forgjengere; utøver og organisasjonelle karakteristikk, de ni kildene til en utøvers idretts-selvtillit, kognitiv effektivitet, prestasjon og fysiske ferdigheter og karakteristikk. Hvor de tre sistenevnte spesifiserer innflytelsen til tre typer av idretts-selvtillit på utøvernes følelser, atferd og tanker. Den første typen av idretts-selvtillit er idretts-selvtillit om fysiske ferdigheter og trening, som refererer til en utøvers selvtillit om treningen og utøverens evne til å bruke de psykologiske ferdighetene som kreves for å ha suksess i idrett (Machida et al, 2017). Den andre typen er idretts-selvtillit om kognitiv effektivitet som er definert som *«en utøvers selvtillit om ens evne til å opprettholde optimal fokus og konsentrasjon, og å klare å gjøre kritiske avgjørelser som er nødvendig for lykkes i en gitt prestasjon»* (Machida et al, 2017). Siste punkt fra modellen er idretts-

selvtillit om motstandsdyktighet, som er konseptualisert som en utøvers selvtillit om ens evne til å refokusere og komme tilbake fra tilbakefall, takle og overkomme motgang for å lykkes i idrett.

2.2.3. Figur 1.0



Figur 1. Idretts-selvtillit modell (Vealey, 1986; Vealey & Chase, 2008)

2.2.4. Kilder til selvtillit

Vealey identifiserte i (1998) ni kilder til selvtillit som var spesielt tilegnet utøvere. Disse ni kildene vises ovenfor i figur 1 (s.16). Utførelse av egne evner er evnen til å klare å utføre eller vise ulike ferdigheter eller demonstrere overlegenhet for motstander. Mestring er en kilde til idretts-selvtillit som kommer fra å mestre og utvikle ferdigheter. Det handler om å kunne klare de oppgavene du selv setter deg, ved å klare disse kommer følelsen av mestring, denne følelsen skaper en slags tro og selvtillit på at du kan klare det igjen siden du har gjort det før eller at du har fått en god-følelse som gjør at du igjen jakter på en ny god-følelse. Sosial støtte handler om personene rundt utøveren, som går på positiv, oppmuntrende eller skrytende tilbakemeldinger fra trenere, venner, familie og eller lagkamerater. Vikarierende erfaringer omhandler det å se andre lykkes i en gitt prestasjon. Lederskap hos trener omhandler utøverens tro på lederens egenskaper, i forhold til avgjørelser og ferdigheter. Fysisk og mental forberedelse er med på å skape en følelse av at man har gjort det man kan foregående for et mesterskap eller konkurranseløp for å skape gode prestasjoner. Det dannes dermed selvtillit i form av at blant annet faktorer som det å komme uforberedt er utelukket. Fysisk selvpresentasjon, utøverens persepsjon av han eller hennes fysiske selv. Trygghet sees på som følelsen av å føle seg trygg i det kompetitive miljøet. Den siste kilden i modellen er situasjonell usikkerhet, som er hvor utøveren oppfatter noe som skjer i en idrettsituasjon, og dermed øker sjansen for suksess.

Hays, Maynard, Thomas & Bawden (2007) tok for seg oppgaven å forske på kilder og typer av idretts-selvtillit i verdensklasse utøvere. Hvor man kan se likheter mellom modellen til Vealey og funnene til Hays. Hays et al. (2007) kategoriserte disse kildene inn i ni globale dimensjoner som representerer forberedelse, prestasjon-gjennomføring, ledelse, sosial støtte, medfødte faktorer, erfaring, kompetitiv fordel, tillit og selvbevissthet. Resultatet av undersøkelsen viste til at verdensklasse utøvere genererte høyest selvtillit fra tre av disse ni; forberedelser, prestasjons gjennomføring og ledelse. Forberedelser ble sett på som et ekstremt viktig punkt som kilde til idretts-selvtillit. Det å trene godt og få til aksjoner på trening ga en sikkerhet og tro til at utøveren kunne klare disse under konkurranseløp. Prestasjons-gjennomføring var en kilde som var viktig for alle utøverne i forskningen. Det var en konsensus blant utøverne at det å lykkes med resultater styrket følelsen for selvtillit og bidro til å i større grad kunne lykkes i fremtidige prestasjoner. Ledelse var verdifullt ved å få veiledning, positive tilbakemeldinger og komplimenter fra trener. Viktigheten av en trener som støtter, motiverer, setter opp riktig trening og hvordan treneren håndterer deg som utøver ble understreket.

I prosjektet til Hays et al. (2007) ble det også sett på ulike typer selvtillit hos verdensklasse utøvere. Det ble funnet frem fire typer av idretts-selvtillit av både mannlige og kvinnelige verdensklasseutøvere. Overlegenhet ovenfor motstander og taktisk bevissthet siste seg å kun være typer av selvtillit for mannlige utøvere. Ferdighetsutførelse; denne typen selvtillit er relatert til utøverens tro på egen evne til å utføre idretts-spesifikke ferdigheter teknisk korrekt, og for å utføre kravene til utøverens idrett eller posisjon. Oppnåelse refererer til utøverens tro i ens egen ferdighet til å oppnå visse utfall eller prestasjonsmål. Psykisk og fysiske faktorer som fart, utholdenhet og toppnivå, og psykiske faktorer som sette seg mål, forberedelser før trening rutine, og evnen til å håndtere nervene og forventningene. Prosjektet til Hays et al. (2007) støttet modellen Vealey utarbeidet (se figur 1). Ut fra forskningen steg det opp seks typer av idretts-selvtillit; ferdighetsutførelse, oppnåelse, fysiske og psykiske faktorer, overlegenhet til motstander, taktisk bevissthet og utøverspesifikke faktorer. Thomas, Lane & Kingston (2011) tok dette videre for å definere robust idretts-selvtillit.

2.3. Robust idretts-selvtillit

Thomas, Lane & Kingston gjorde i 2011 et forsøk på å kontekstualisere og definere robust idretts-selvtillit ved hjelp av en kvalitativ studie som skulle skaffe definisjon og karakteristikk assosiert med robust idretts-selvtillit. Denne studien var en del av et større prosjekt som tilhørte doktorgradsavhandlingen til Andy Lane. Forskningens hensikt var å gå i dybden for å gi et systematisk overblikk over robust idretts-selvtillit. I avhandlingen ble det gjennomgått flere ulike metoder for å belyse fenomenet. Første studie foregikk med en kvantitativ studie som tok for seg viktigheten av kildene til idretts-selvtillit over tid. Det ble rapportert at kvinner og menn hadde ulikheter med tanke på at noen elementer var av høyere viktighet for kvinner enn for menn. Studie to tok for seg å utvide funnene i studie én, samt var med på å definere og identifisere karakteristikkene til robust idretts-selvtillit. Studie tre gikk ut på å identifisere utøvernes oppfattelse om de underliggende mekanismene som er ansvarlige for utviklingen av robust idretts-selvtillit. Her skulle de identifisere hvis det trengtes å bli vedlikeholdt, og hvordan utøverne vedlikeholdte dette fenomenet. Studie fire tok for seg effektiviteten av en intervensjon designet for å utvikle karakteristikkene assosiert med robust idretts-selvtillit under oppbygningen til en viktig konkurranse.

2.3.1. Seks globale dimensjoner

Studie to som nevnt ovenfor, er hvor Thomas, Lane & Kingston (2011) kom frem med forsøket på å støtte noen av aspektene i Vealeys modell (2001). Thomas et al., (2011) viser til seks globale dimensjoner:

Multidimensjonal. Igjennom forskningen var det tydelig at robust idretts-selvtillit inneholdt flere typer av selvtillit. Dette var typer som troen på egen evne, forberedelser fysisk og psykisk til konkurranse, prestasjonsutfallet, utstyr, fysisk utseende og takle tilbakefall som tap av konkurranse eller skader (Thomas et al., 2011). Forskningen viste også til å inneha ulike typer selvtillit kunne være situasjonelt. Et eksempel på dette var å være selvsikker på å prestere eller det å vinne, kunne det være gunstig for å fasilitere robust idretts-selvtillit. Om utøveren var skadet kunne det være mer gunstig med å ha høy selvtillit for å oppnå målene som var satt for rehabiliteringen av skaden.

Den andre dimensjonen er *formbar*. Formbar robust idretts-selvtillit karakteriseres som en responsiv form hvor utøveren henter seg fort inn etter tilbakefall. Denne dimensjonen er veldig lik den siste dimensjonen som er beskyttende, hvor idretts-selvtillit responderer og reagerer på ulike faktorer som blir sett på som negativ mot sin egen selvtillit. Evne til å sprette tilbake eller komme tilbake etter tilbakefall er noe som forklares ved denne karakteristikken, og det å rett og slett kunne stå i mot ulike påvirkninger som kan endre på selvtillitsnivået til utøverne.

Varig var den tredje dimensjonen som ble identifisert. Karakteristikkene til varig robust idretts-selvtillit var at den er stabil, uavhengig av forandring, holder seg over tid og innehar generelt høyt nivå av selvtillit. Karakteristikken ble gjengitt som at robust idretts-selvtillit skal være «hardt og solid, at den skal være varig og en underliggende tro som hele tiden er der» (Thomas et al., 2011, s. 200).

Et sterkt sett av tro. Denne karakteristikken ble inkludert med to punkter. Arroganse som balanserer mellom direkte arrogant og ydmykhet, og stor tro. Arrogansen ble beskrevet som en underliggende tro om at «du vet du er best» og en følelse at «du vet du kan klare det». Robust idretts-selvtillit ble sett på som et fenomen som er inngravert i ryggmargen og noe som man virkelig tror på. Den 100% troen ble etablert som et viktig aspekt av stor tro.

Utviklet. Robust idretts-selvtillit ble også sett på som noe som kan utvikles enten naturlig eller ved en strukturert tilnærming over tid. Fenomenet skal også kunne modnes over tid og være mulig å utvikles i en sterkere forstand.

Beskyttende. Den sisten dimensjonen som kom frem av karakteristikker viste til den beskyttende delen av robust idretts-selvtillit. Den beskyttende delen var å være motstandsdyktig mot selvtillits-svekkende faktorer. Dette er faktorer som det å tape, bli skadet, forventninger og press. Den beskyttende delen beskrives som å kunne motstå negative faktorer og fungerer som et beskyttende lag mot disse.

2.4. Utvikling av robust idretts-selvtillit

Som tidligere nevnt er robust idrett-selvtillit et relativt nytt fenomen i forskningen. I 2015 startet Beaumont, Maynard & Butt en forskningsstudie, der det ble forsket på anbefalte strategier for hvordan man kan utvikle og vedlikeholde robust idretts-selvtillit hos utøvere ved hjelp av idretts psykolog-konsulenter. Studien foregikk ved at det ble utført semistrukturerte intervjuer via telefon av erfarne idrettspsykolog-konsulenter. Konsulentene skulle finne ut hvordan man utvikler og vedlikeholder utøvers robust idretts-selvtillit. Mer spesifikt siktet studien på å identifisere strategier som konsulentene vurderte å være effektive for å utvikle robust idrett-selvtillit og hvordan de kunne hjelpe utøvere å vedlikeholde denne formen for selvtillit over tid. Ut fra studien ble det identifisert seks strategier som skulle hjelpe å utvikle robust idrett-selvtillit; logge funn, utvikle forståelse og bevissthet, påvirke trener-miljøet, skreddersy for hvert individuell, bruke psykologiske ferdigheter og utvikle en utøvers spisskompetanse¹⁰.

2.4.1. Logge funn

Logge funn ble sett på som en effektiv strategi for å utvikle robust idretts-selvtillit på grunn av at det gir utøveren tydelig informasjon om prestasjonen som fremhever at de kan lykkes. Innenfor logge funn steg det frem fem underliggende punkter. Reflektert; det å kunne se «det store bildet». - Dagbok; notere ned tanker og statistikk daglig. Overvåke forbedringen; å se forandringen i

¹⁰ I fotballkontekst er en spisskompetanse det å inneha et meget høyt ferdighetsnivå innenfor en spesifikk ferdighet. Det kan være det å være ekstremt god til å heade ball på mål eller vekk fra mål, slå pasninger, skudd, innlegg osv.

prestasjonen. Vikarierende opplevelse; det å se andre lykkes. Og til slutt videoer; montasje av utøverens prestasjoner og evner. Det å kunne være reflekterende ble diskutert blant idrettspsykologene, og refererer til variasjonen av strategiene som er effektive for å utvikle robust idretts-selvtillit. Disse reflekterende strategiene inkluderte analysering som det å se på hva som gikk bra i en prestasjon og hvilke områder som kan forbedres. Tidligere positive opplevelser og det å se «det store bildet». Idrettspsykologene kom frem til at dette er strategier som kan utvikle robust idretts-selvtillit. Disse strategiene vektlegger utøvere til å fokusere på positive aspekter om utøvernes prestasjon og tidligere suksessfulle erfaringer, istedenfor kun enkelte aspekter som utøverne kan forbedre seg på.

Det andre underliggende tema under «logge funn» var bruken av dagbok, for å hjelpe utøvere til å daglig skrive ned følelser, tanker og prestasjons-data. Ved å ta i bruk dagbok vil det kunne fremheve hvor utøveren er nå, og hvordan de har forbedret seg. Utøveren kan dermed se og forstå hva og hvordan utøveren har forbedret seg gjennom perioden med trening. Dermed var dagbok et godt hjelpemiddel for å utvikle robust idretts-selvtillit. Vikarierende erfaring går ut på at utøveren skal identifisere rollemodeller som skal hjelpe å utvikle egen tro på at de også kan oppnå samme nivå innen prestasjon. En effektiv metode noen av idrettspsykologene hadde tatt til nytte var å hente inn profesjonell(e) spiller til å ha ta en prat med et lag eller en gruppe, hvor de profesjonelle utøveren(e) fortalte sine historier om veien til det å bli profesjonell utøver. Disse historiene kunne være ganske effektive ettersom spillerene på akademiet er i nettopp den prosessen der de jobber seg mot det å bli profesjonell utøver.

2.4.2. Utvikle forståelse og bevissthet om selvtillit

Utvikle forståelse og bevissthet om selvtillit inneholdt tre underliggende punkter; læring og bevissthet, utforske kilder til selvtillit og operasjonalisere selvtillit. Læring og bevissthet gikk ut på det å forstå seg selv og hva selvtillit er. En av idrettspsykologene i studien siterte at «man kan få en (positiv) effekt på en utøvers selvtillit uten å bruke spesielle teknikker, men bare det å prate til dem om hva selvtillit er» (Beaumont et al, 2015).

Utforske kilder til selvtillit, som handler om hvor selvtilliten til hver utøver kommer fra. Å kunne bryte ned selvtillit inn i ulike arenaer så utøverne kan skaffe seg tro fra ulike kilder, ble sett på som en måte å bygge robust idrett-selvtillit på. En idrettspsykolog påstod at det kunne være fordelaktig å

ha et bredere spekter av kilder til selvtillit å ta fra, «så hvis en brikke faller, kollapser ikke hele huset». Rettere sagt, jo fler og bredere spekter av kilder til selvtillit en har, og flere ting en utøver er selvsikker på, jo mer robust kan selvtilliten bli.

Operasjonalisere selvtillit, handler om hvordan selvtillit ser ut for utøverne, og hva deres ønsket atferdsmessige utfall ville være. Én av idrettspsykologene nevner det å få klarhet i hva selvtillit egentlig er for dem, kan være en fin måte å starte en prosess ved å jobbe med selvtillit.

2.4.3. Påvirke trener-miljøet

Påvirke trener-miljøet; dette temaet innehar to underliggende punkter. Jobbe med trenere, altså få trenere til å implementere intervensjonene. Og påvirke treningsmiljøet, for eksempel trene under press. Idrettspsykologene kom frem til at det å jobbe med trenere kan være effektivt for robust idretts-selvtillit, ved å først utdanne trenerne som gjør at trenerene kan levere intervensjonene til utøverne. Det andre underliggende temaet av å påvirke treningsmiljøet, refererte til å skape utfordrende situasjoner i treningen, som skulle være med på å teste utøverens ferdigheter ved å bruke repetisjon. Det var viktig for utøverne som allerede var selvsikre å få utfordret dem i situasjoner der de må lære å utføre ferdigheter under like krav og omstendigheter som de ville gjort under konkurranse/kamp.

2.4.4. Skreddersy for hvert individ

Under skreddersy for hvert individ ble det utarbeidet to underliggende punkter. Første punkt var betraktningen av individuelle forskjeller, som handlet om det å forstå personen foran deg. Dette var viktig med tanke på at det er viktig å at utøvere er forskjellige. Ulike strategier fungerer ulikt på hver og én utøver. Det andre underliggende punktet var utvikling av forhold, som gikk ut på å ha et godt og «sunt» mentaltrener/idrettspsykolog-utøver forhold. Dette kunne være med på å hindre utøveren å føle seg alene i utviklingsprosessen. Samtidig vil et godt forhold hos mentaltrener-utøver være med på å skape en større troverdighet til trener fra utøverens side.

2.4.5. Bruke psykologiske ferdigheter

Bruke psykologiske ferdigheter inneholdt fem underliggende punkter. Målsetting ved å sette seg spesifikke og realistiske mål. Et viktig element under dette punktet er at utøveren vet hva han eller hun ønsker å oppnå, samtidig var det viktig å kunne regulere forventningene som er knyttet opp mot det å sette seg mål. Prestasjonsmål¹¹, prosessmål og utfall (outcome) ble nevnt som betydningsfulle i denne sammenhengen. Visualisering, er der utøveren ser for seg selv lykkes med handlinger utøveren tenker å gjøre. Visualisering ble sett på som en effektiv måte å hjelpe utøvers tro på seg selv ved å kunne se for seg tidligere eller fremtidige gode prestasjoner før for eksempel kamper eller konkurranser. Restrukturering var viktig i den form at det muliggjør for utøveren å rasjonalisere hva utøverne selv forventer, slik kan utøverne gjøre vurderinger i måten man «angriper» ulike situasjoner.

Prosess-fokus, som handler om at utøveren må fokusere på prosessen som er under utøverens kontroll, dette var viktig fordi ved å fokusere på oppgaven(e) foran seg på trening og i konkurranse/kamp vil utøveren fokusere på det han eller hun kan gjøre noe med, fremfor å bekymre seg for et sluttresultat eller utfall som ikke kan kontrolleres. En idrettspsykolog siterte at han eller hun ofte pleide å få utøveren til å tenke på prosessen til prestasjonen som deretter gjorde det mulig for dem å oppnå ønsket sluttresultat. Fremfor å fokusere for mye på sluttresultatet i starten av en prosess. I det siste punktet, psykologiske konkurranseplaner, handlet det om å utvikle en fornuftig, effektiv og fleksibel plan. Slik at utøveren føler seg selvsikker på at hvis utøveren følger denne bearbejdede planen vil det gi gode forutsetninger for gode prestasjoner under kamp/konkurranse.

2.4.6. Utvikle en utøvers spisskompetanse

Ved å utvikle en utøvers spisskompetanse og forstå og utvikle sine egne styrker mente idrettspsykologene at det ville hjelpe med å fokusere på de positive aspektene ved ens egen prestasjon. En beskrivelse til denne tilnærmelsen er at det å ha en spisskompetanse(er) ville gjøre at utøveren var klar over hva de kan gjøre bra og hvordan de kan påvirke prestasjon i kamper/konkurranser, dermed hjelpe å utvikle en kompetitiv fordel som kan gi et høyere nivå av selvtillit. Idrettspsykologene mente det var viktig å sette fokus på styrkene, og gi minst like mye tid på å utvikle disse som med svakhetene.

¹¹ Mål som settes angående prestasjonen i seg selv,

2.5. Vedlikehold av robust idretts-selvtillit

Beaumont, Maynard & Butt (2015) utviklet også fire strategier som skulle ta for seg det å vedlikeholde robust idretts-selvtillit; en fortsettelse av utviklingsprosessen, påvirke utøverens miljø, stabil tro og ferdigheter som skal virke forsterkende.

For å kunne vedlikeholde robust idretts-selvtillit over en periode er fortsettelse av utviklingsprosessen viktig. Det ble utarbeidet tre underliggende punkter under det overordnede punktet. Nummer én, fortsette strategiene som ble brukt til å utvikle selvtillit. Nummer to, fortsette å overvåke prestasjonen ved å se hvordan utøveren fortsatt kan forbedre seg. Nummer tre, fortsettelse av målsetting hvor evaluering av mål blir gjort kontinuerlig. Å fortsette å ta i bruk strategiene brukt til å utvikle robust idretts-selvtillit var en selvfølge i følge idrettspsykologene, ettersom strategiene ment for å utvikle også fungerer på samme måte som det å vedlikeholde. Det å stadig overvåke prestasjonene var for å få utøverne til å analysere og reflektere på hva som var bra i kampen(e). Samt for å finne ut hva som kunne blitt gjort bedre eller annerledes. Det å evaluere mål var viktig for å få utøveren til å ha noe å strebe etter, og for å minne utøveren på hva de oppnår ved å utføre jobben som blir lagt ned.

Å påvirke utøverens miljø i form av trening og kamp var viktig. Dette ble delt ned i tre underliggende punkter; manipulere trening, som gir muligheten til utøveren å erfare suksess og en som gir tilstrekkelig med tilbakemeldinger angående prestasjon. Det andre punktet var miljømessige «triggere», som er objekter rundt om på et treningsfelt. Det kan være at utøveren forbinder for eksempel en teipbit på fingeren med en god følelse. Slik at hver gang utøveren kikker på teipbiten tenker utøveren på denne gode følelsen som han eller hun forbinder med denne teipbiten. Denne formen for miljømessige triggere kan være med å skape selvtillit og tro. Siste punkt var det å jobbe side om side med trener, det å samarbeide med trener og ha et felles mål.

Å ha stabil tro innehar tre underliggende punkter; restrukturering, flere kilder og konstant bevissthet. Restrukturering fanger synet på det at utøverne endrer tankene i forhold til å skifte fokus fra sluttresultat til prosess-fokus. Ved å hjelpe utøvere å restrukturere tankegangen ved at utøveren kanskje ikke har oppnådd det utøveren har håpet på enda, men om utøveren fortsetter med arbeidet sitt er det alle muligheter for å nettopp klare å oppnå det utøveren ønsker.

Det andre punktet, flere kilder, handler i bunn og grunn om å ha flere kilder til selvtillit. Indre kilder til selvtillit blir nevnt som viktig ettersom eksterne kilder kan være variable. Det som er ønskelig hos en utøver med flere kilder til selvtillit er at selvtilliten blir mer multidimensjonell og utøverne kan trekke selvtillit fra et større spekter slik at hvis noen aspekter er fjernet har utøverne andre aspekter å falle tilbake på.

Ferdigheter som skal virke forsterkende hadde tre underliggende punkter, påminnelse, styrker og forbedring. Påminnelsene står for det å påminne om oppnåelsene til utøverne slik de forstår hva de har klart, og oppnådd, og hvilke positive kvaliteter utøveren innehar, som skal virke forsterkende for selvtillit. Styrke handler om å forsterke styrkene til utøverne, som er i likhet med en av punktene til utvikling av selvtillit - utvikle utøvers spisskompetanse. Forberedelser handler enkelt og greit om å se langsiktig forbedring i jobben som legges ned hos utøveren.

Funnene som ble gjort i forskningsprosjektet til Beaumont, Maynard & Butt, (2015) støttes av funn gjort i idretts-selvtillit litteratur. Spesielt logge funn, bruke psykologiske ferdigheter og ferdigheter som virker forsterkende, støtter de tidligere forslagene, som intervensjoner baserte hovedkilder av idretts-selvtillit på. Forskningen av Beaumont, Maynard & Butt har hjulpet forskningen om robust idretts-selvtillit og det å få belyst strategier for å utvikle og vedlikeholde nettopp dette. Det interessante med dette, er da å se om disse strategiene blir brukt av norske mentaltrenere, og står disse strategiene i samsvar med hvordan de norske mentaltrenerne mener man bør utvikle selvtillit? Disse spørsmålene vil forhåpentligvis bli besvart ut fra oppgavens problemstilling: *Hvordan forstår ulike norske mentaltrenere, det mentale aspektet robust idretts-selvtillit, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten innenfor en fotballspesifikk kontekst?*

3. Metode og metodiske overveielser

3.1. Kvalitativ metode

Studiens design består av en kvalitativ studie med bruk av semistrukturert intervju. Formålet er å undersøke og skaffe data rundt fenomenet robust idretts selvtillit i en fotballspesifikk kontekst.

«Valg av metode kommer an på naturen av forskningsspørsmålet og objektivene for prosjektet» (Jones & Gratton, 2014, s. 26). I samfunnsforskning framstår kvalitativ og kvantitativ forskning som to tenkemåter når det gjelder hvordan man kan få tak i informasjon om samfunnet for å så analysere dette (Tjora, 2010). *«Karakteristisk for kvalitativ forskning er at vi søker en forståelse av sosiale fenomener»* (Thagaard, 2018).

Ved kvalitative tilnærminger stiller man spørsmålene på en annen måte enn ved kvantitativ tilnærming (Tjora, 2010). *«De kvalitative studiene søker etter mekanismer eller prosesser, eller etter «where the action is»»* (Tjora, 2018, s.29). Valget av forskningsmetode er også knyttet til tilgjengeligheten til personer for forskningen. Ved å velge kvalitativ tilnærming kan det gi grunnlag for å kunne fordype seg og utføre intensive analyser av de ulike fenomenene som blir studert, i dette tilfelle robust idretts-selvtillit (Thagaard, 2018). En annen styrke ved kvalitativ tilnærming er at man kan studere fenomener der det er vanskelig å få tilgang til ved andre metoder (Thagaard, 2018).

«Kvalitativ forskning sikter på å fange meninger eller kvaliteter som ikke er målbare, som for eksempel følelser, tanker og erfaringer» (Jones & Gratton, 2014, s. 24-25)

Innen kvalitativ forskning finnes det flere tilnæringsmetoder en forsker kan utnytte for å undersøke sine problemstillinger på. I tillegg til den mest utbredte metoden intervju, (Kvale & Brinkmann, 2012) har man også observasjon, eller analyser av tekster og visuelle uttrykksformer (Thagaard, 2018). Forskningen på robust idretts-selvtillit samt idretts-selvtillit har blitt undersøkt ved hjelp av ulike tilnærminger, hvor både kvalitative- (Hays Maynard, Thomas & Bawden, 2007; Thomas, Lane & Kingston, 2011; Beaumont, Maynard & Butt, 2015) og kvantitative tilnærminger (Machida, Magyar, Vealey & Ward, 2017) har blitt tatt i bruk. Undertegnede har i oppgaven valgt å utføre en kvalitativ tilnærming hvor det skal forsøkes å trekke ut tanker, meninger, erfaringer og ikke minst informantenes personlige syn på hva robust idretts-selvtillit er. Mitt ønske er at dette vil

kunne gi en bedre forståelse og oppfattelse på hva robust idretts-selvtillit er samt hvordan man kan utvikle det i fotballspesifikk kontekst.

3.2. Kvalitativt intervju

Kvalitativ analyse handler i korte trekk om å utvikle gode intensjoner, konsepter og teorier med utgangspunkt i empirisk materiale, ofte generert ved observasjoner, intervjuer eller dokumentstudier (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010; Tjora, 2018). Intervju er den mest utbredte tilnærmingen innen kvalitativ forskning (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Intervju er en godt velegnet metode for å kunne få innsikt i hvordan personer forstår seg selv, og hvordan de opplever sine egne omgivelser (Thagaard, 2018). Innenfor intervju er det ulike intervjumetoder man kan utnytte seg av, og det finnes flere ulike type intervjuer (Leseth & Tellmann, 2018). Det semi-strukturerte intervjuet er i moderne tid den mest utbredte formen for intervjuforskning (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Denne type intervju sørger for at intervjueren kan følge med på intervjupersonens fortelling, og samtidig sørge for at de viktige temaene i problemstillingen blir fulgt opp (Thagaard, 2018).

Mitt utgangspunkt for valg av metode er å belyse robust idretts-selvtillit i en fotballspesifikk kontekst fra perspektivet til ulike mental trenere. For å kunne få til dette fant jeg det kvalitative forskningsintervjuet meget nyttig for å kunne tilegne mest mulig interessant data om dette fenomenet. For å kunne svare på min oppgaves problemstilling på en best mulig måte følte jeg det var en nødvendighet med noe struktur. Undertegnede ønsket samtidig å få til en så naturlig samtale som mulig. Med slik inngang kunne det sørges for at informantene fikk prate fritt, og at intervjuet kunne blir ledet innom temaer som var nødvendig å være innom for intervjuer. Et slikt «fleksibelt» opplegg gir muligheter for å belyse problemstillingen fra flere synsvinkler og for å få en mer helhetlig forståelse. Samtidig finnes det ulemper ved slike fleksible opplegg hvor for eksempel ikke alle respondentene blir stilt samme spørsmål (Halvorsen, 2008). Etersom robust idretts-selvtillit er et relativt nytt fenomen og dermed lite belyst innen idrettsvitenskap var et spørreskjema utelukket. Scenarioet der en av informantene ikke visste eller ikke praktiserte noe rundt robust idretts-selvtillit var definitivt potensiell. Et semistrukturert intervju falt innenfor kategorien hvor fleksibilitet og mulighet for dialog eksisterte og ble utvalgt som brukt metode i prosjektet. Bruk av et

semistrukturert intervju er ikke ukjent i forskning angående idretts-selvtillit (Hays Maynard, Thomas & Bawden, 2007; Thomas, Lane & Kingston, 2011; Beaumont, Maynard & Butt, 2015).

3.2.1. Video-intervju

I tidsperioden 2020/2021 hvor denne masteroppgaven ble laget, utformet og utført gav Covid-19¹² noen utfordringer ved gjennomføring av ulike elementer i prosessen. Blant annet hvordan intervjuene ble utført. Dette førte til at for hensyn av nasjonale tiltak og informantenes sikkerhet, så vel som min egen, ble intervjuene gjort via video-intervju.

Video-intervjuer har tidligere blitt brukt i suksessfulle forskningsprosjekter om idrettspsykologi (e.g., Gould, Collins, Laurer, & Chung, 2007; Beaumont, Maynard & Butt, 2015).

Alle intervjuene ble utført via applikasjonen Zoom¹³, dette som nevnt på grunn av Covid-19 samt reiseavstand. Grunnen for å velge videointervju fremfor vanlig telefonintervju var å få samtalen til å føles så ekte ut som mulig. Samtidig forteller Thagaard (2018, s.110) at online-intervju gir de mest troverdige resultatene i studier hvor spørsmålene er rettet mot intervjupersonens konkrete handlinger og gjøremål. Et intervju utført synkront i form av tidsramme, der både forsker og informant er på nett samtidig, kan også gi de mest ekte og spontane interaksjonene mellom forsker og informant (Thagaard, 2018). Ved å gjøre et video-intervju gav dette mulighet for oppfattelse av kroppsspråk for begge parter. Repstad (1991) forteller at det å kunne legge merke til ikke-verbal atferd er viktig i et intervju. Intervjuer gjort over telefon uten mulighet for kroppsspråk kan skape større usikkerhet hos forsker og informant på grunn av usikkerheten på hvem som er i andre enden (Tjora, 2018). Den fraværende oppfattelsen av kroppsspråk hos personen som intervjues gjør at man mister noe av samtaleaspektet som et godt intervju er så avhengig av (Tjora, 2018). Det er også ulike faktorer man må ta hensyn til i form av videomøte/telefon intervjuer. Det at intervjuer ikke har informasjon om respondentens situasjon når intervjuet gjøres. Dette kan være travel hverdag, med ulike forstyrrende elementer i hjemmet til informanten, som kan være med på å påvirke hvordan respondenten svarer i intervjuet (Tjora, 2018). En annen ulempe er at disse intervjuene gjort over internett ofte er kortere enn intervjuer gjort ansikt- til -ansikt (Tjora, 2018).

¹² Virus som periodevis forårsaket nedstengning av samfunnet.

¹³ Programvareapplikasjon for videokonferanser

3.2.2. Utvalg

I kvalitative forskningsprosjekter kreves det et utvalg av informanter. *«For å kunne si noe om populasjonen uten å måtte intervju eller observere alle, kan en foreta stikkprøver eller det som kalles utvalg»* (Halvorsen, 2008, s. 155). Halvorsen (2008) påpeker videre at ved å foreta utvalg sparer man tid i form av at man får informasjon raskere, fremfor om hele populasjonen intervjues.

Utvalgsprosedyrer er viktig å bruke, med tanke på at de må være fastlagt på forhånd, dette for å hindre at utvalget skjer ubevisst men kanskje forutinntatt (Halvorsen, 2008). Utvalgskriteriene som er satt til oppgaven var at informantene var aktive mentaltrenere for utøvere i fotballen i 3. divisjon eller høyere. Aktivitetsnivå var et kriterium for at informantene kunne referere til både tidligere og nåværende erfaringer og for at meningene og tankene var dagsaktuelle. Kriteriet angående nivå ble satt for å kunne sørge for at mentaltrenere hadde erfaringer på et nivå som krever at mentaltreneren(e) innehadde et visst kompetansenivå. Det er tidligere blitt gjennomført flere studier knyttet til idrettspsykologer (Beaumont, Maynard & Butt, 2015; Weinberg, Freysinger & Mellano, 2018).

Det «vanlige» antallet på informanter ligger på 3-5 hos studentprosjekter og 10-20 på individuelle forskningsprosjekter (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Kvalitative studier kjennetegnes som oftest ved et begrenset antall personer eller enheter (Thagaard, 2018). Utvalget mitt er bestående av tre aktive norske mentaltrenere som har tilknytning til fotball. Undertegnede har gått ut i fra at tre informanter er tilstrekkelig for å innhente data og til å besvare oppgaven på best mulig måte. Representativitet var ikke prioritert, men høyest mulig kvalitativt innhold i informasjonen. For å kunne oppnå høyt kvalitativt innhold forteller Halvorsen (2008) at det kan være lurt å tilegne seg informasjon fra flere ulike typer enheter. I forlengelse av dette ønsket jeg mentaltrenere med ulik alder og erfaring. Et strategisk utvalg er å foretrekke hvis utvalget som skal trekkes er lite (Halvorsen, 2008). Når utvalget er relativt lite, er det særlig viktig at vi anvender en utvelgingsprosess som er hensiktsmessig for problemstillingen, slik at analysen av data kan gi en forståelse av de fenomenene vi studerer. Jeg har i mitt forskningsprosjekt kommet frem til at et strategisk utvalg av informanter var gunstig.

«Strategisk utvelging er basert på at man systematisk velger personer eller enheter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen» (Thagaard, 2018).

Det å ha en relasjon til informantene kan være en fordel, ved at det kan gjøre det lettere for dem å åpne seg i forhold til en helt fremmed. Det kan også gjøre dem mer presise i forhold til fortidige fakta (Repstad, 1991). I en forlengelse til Repstad (1991) ønsket jeg helst å ha en relasjon til informantene for å kunne gjøre intervjuet så trygt og naturlig som mulig. Dette var tilfellet ved to av informantene, hvorav én av informantene hadde jeg ingen kjennskap til.

Informant 1 er i 30-årene og er en doktorgradstipendiat som også har 6 års utdanning i profesjonsstudiet i psykologi. Jobber hovedsaklig med fotball utøvere fra 3. divisjon helt opp til Eliteserienivå og gjort dette de siste 7 årene.

Informant 2 er i 40-årene, og har 15 års erfaring som fysisk trener. Jobbet som mentaltrener de siste 6 årene, og er mentaltrener for en klubb i Eliteserien. Driver også eget foretak som inneholder utøvere med både landslagserfaring og spill i flere utenlandske ligaer.

Informant 3 er i tidlig 40-årene og står med 19 års erfaring som trener fra et bredt spekter av klubber på ulike nivåer. Har også erfaring innen spillerutvikling og prestasjonsanalyse på ungdoms- og landslagsnivå. Jobber samtidig frilans som mentaltrener hvor informanten blant annet assisterer sine tjenester til Eliteserieklubber.

3.2.3. Intervjuguide

Intrevjuguide er ment for å kunne stimulere en diskusjon fremfor å føre den. Dette vil føre til at intervjueren kan være kreativ, med også tilpasningsdyktig om intervjuet endrer seg. Intervjuer må også være i stand til å ta kontrollen over intervjuet slik at man holder seg på riktig kurs (Tracy, 2013).

To av tre intervjuer startet med en småprat, hvor informant og intervjuer snakket litt hvordan det gikk med undertegnede på generelt basis, på bakgrunn av tidligere relasjon. Denne lille samtalen ble gjort før lydopptaker ble aktivert og kan sees på som en oppvarmingsdel for to av intervjuene. Denne intervjudelen hvor lydopptaker ikke ble brukt inneholdt ingen spørsmål eller informasjon som var av relevans for oppgaven.

Intervjuguiden ble utformet og delt opp i 3 seksjoner. Den første seksjonen av intervjuet bestod av en informasjonsdel. I denne seksjonen ble det redegjort for benyttelse av lydopptaker, anonymisering generelt og intervjuerens anonymisering av tredjepersoner, samt bakgrunn og formål. Deretter ble det stilt enkle og konkrete spørsmål angående arbeidsoppgaver og jobben som mentaltrener. Denne fasen kan være med på å skape en trygghet hos informantene for å finne ut om han eller hun behersker situasjonen (Tjora, 2018).

Andre seksjon fungerte som intervjuets kjerne i form av refleksjonsspørsmål (Tjora, 2018). Det er her hovedspørsmålene i intervjuguiden ligger. Hovedstrukturen i intervjuguiden består av de spørsmålene som representerer sentrale temaer i undersøkelsen (Thagaard, 2018). Denne delen var rettet mot intervjupersonenes erfaringer og synspunkter på de sentrale temaene i dette prosjektet. Det ble utarbeidet små stikkord med oppfølgingsspørsmål som ble anvendt for å oppfordre respondentene til å uttrykke seg mer konkret om spesifikke erfaringer. Oppfølgingsspørsmål er lurt å ha ettersom disse kan være med på å *«kompensere for at det er store forskjeller med hensyn til hvor åpent personer uttrykker seg når de blir intervjuet»* (Thagaard, 2018, s.95). Det ble først stilt reflekterende spørsmål rundt begrepet idretts-selvtillit, og hvordan selvtillit påvirker utøvere. Før informantene ble redegjort for begrepet robust idretts-selvtillit, hvor det ble stilt spørsmål angående hvordan de oppfatter begrepet, og blant annet hvordan de jobber for å gi varig og stabil selvtillit. Deretter ble det stilt spørsmål om hvordan de som mentaltrenere jobbet med å utvikle selvtillit hos utøvere i form av ulike teknikker og metoder.

Siste seksjon fungerte som en avslutningsdel, hvor det ble tatt opp utfordringer mentaltrenerne kan ha hatt med å jobbe med selvtillit, samt fallgruver/feilsteg og punkter som de føler de kunne gjort annerledes. Helt til slutt ble det spurt om det var noe som ikke var diskutert men som de følte var aktuelt å ha med.

3.3. Arbeidsprosess og gjennomføring

Etter å ha utarbeidet en problemstilling samt teori og utvalgt en metodisk tilnærming ble informantene kontaktet av undertegnede på både telefon og mail. Det ble først sendt tekstmelding til de ulike informantene hvor det ble klargjort om det var aktuelt for informantene å stille til intervju, og hvilke tidspunkter som passet dem best. Informantene ble kontaktet igjen på gmail med mer

utfyllende informasjon om studien og de ansvarlige bak oppgaven. Signatur av samtykkeskjemaet i forhold til NSD¹⁴ ble også etterspurt. Når dette var gjort ble det sendt Zoom invitasjon til respondentene på de dagene og tidspunktene som intervjuene ble avtalt på. Under intervjuet ble det bevisst utnyttet «follow-ups» som går ut på enkle ord som «mhm», «ja» og nikking av hodet. Slike responser kan være med på å oppmuntre respondentene til å fortsette eller bytte kurs (Tracy, 2013). Stillhet som verktøy ble også brukt som et «hjelpemiddel» under intervju hvor dette er et effektivt middel for å få svar hvor respondenten kanskje bare trenger tid og rom for refleksjon (Tracy, 2013). Måten en forsker fremstiller seg på er også betydningsfull. Ved å kle seg uformelt og avslappet ved kontakt med informantene kan man redusere den sosiale avstanden til disse personene. Slik kan man bidra til uformell kontakt, og at informant ikke plasserer forsker i en overordnet kategori (Thagaard, 2018). Det ble derfor brukt en «casual» blå genser over en hvit t-skjorte, og grå/svart bukse under alle intervjuene.

Alle informantene fikk tilsendt hvert sitt dokument med sitater. Denne sitatlisten inneholdt alle sitatene som ble brukt av hver og en i oppgaven. Her fikk de muligheten til å endre eller justere sitater som ble brukt av meg i oppgaven. Det ble også lagt frem hvilken kontekst sitatene ble tatt i bruk. Det var kun to justeringer som måtte gjøres på to av informantenes sitater.

Taleopptakfunksjonen på egen mobiltelefon¹⁵ ble brukt under intervjuet. Notater ble også skrevet ned underveis i intervjuet, på notatbok applikasjonen til undertegnedes MacBook¹⁶. Lydopptak gir en visshet om at man får med seg det som blir sagt underveis i intervjusituasjonen, slik kan forsker konsentrere seg om deltakerne og sørge for god kommunikasjon og flyt i intervjuet (Tjora, 2018). Alle informantene godkjente bruken av lydopptak. Likevel benyttet jeg meg av små stikkordsnotater for å kunne fange opp ansiktsuttrykk eller forklaringer med håndbevegelser involvert. Intervjuopptakene hadde en varighet fra 43 til 61 minutter, som utgjorde en gjennomsnittstid på 55 minutter og 16 sekunder. Med en totaltid på 163 minutter og 7 sekunder. Intervjuene ble gjennomført i april 2021.

¹⁴ Norsk senter for forskningsdata

¹⁵ Apple iPhone XR

¹⁶ Apple MacBook Pro (Retina, 13-inch, Tidlig 2015)

Ved gjennomføring av intervju, ble intervjuene lyttet til to ganger for å kunne skaffe oversikt over innhold. 3 intervjuer ble transkribert i Pages¹⁷. Transkripsjonen ble gjort av undertegnede og et resultat av alle intervjuene utgjorde en rådata på totalt 48 sider.¹⁸ Rådataene ble kategorisert inn i et Numbers¹⁹-dokument. Det ble deretter dannet liste over temaer som ble diskutert. Disse ble sortert inn i tabeller for å sørge for en skriftlig oversikt. Slik kunne jeg få et større bilde på likheter og forskjeller under de ulike temaene som ble tatt opp under intervjuene.

3.4. Kritisk blikk på egen metode

Basert på oppgavens formål og problemstilling fant jeg tidlig ut at en kvalitativ tilnærming var hensiktsmessig. En kvantitativ tilnærming ville også vært mulig men ville krevd en omformulering av oppgavens problemstilling.

En problematikk knyttet til prosessen var mangel på forskning innenfor valgte fenomen. Dette gav utfordringer under innsamlingsprosessen av data. Denne mangelen har også påvirket diskusjonen, ettersom det gav et smalt spekter av data å sammenligne med.

I forbindelse med intervjuprosessen var det en utfordring tilknyttet forståelse av valgte fenomen robust idretts-selvtillit. Fenomenet er som sagt relativt ferskt i forskning, så utfordringen var relatert til om informantene hadde noen forståelse for hva fenomenet var. Dette kunne såklart gitt et syn som ikke var fargelagt av forsker. Ettersom dette fenomenet allerede er definert, og problemstillingen er laget som den er, fant jeg ut at å informere informantene om dette begrepet var nødvendig. Dette var på betraktning av å kunne tilegne data som var relevant med det snevre teoretiske grunnlaget som ligger ute på dette fenomenet. Hos alle informantene ble begrepet redegjort for, men på ulike tidspunkt i intervjuene. Tanken var i bunn og grunn å få informantene til å opptre med en mer felles forståelse.

I forbindelse med informantene er også rollen jeg har som forsker viktig. Den er viktig av flere grunner (Thagaard, 2018). Det å ha kjennskap til intervjuobjektene kan skape både implikasjoner og

¹⁷ Apples variant av Microsoft Word, brukes i alle Apple produkter

¹⁸ Skrifttype Times New Roman, skriftstørrelse 12 og linjeavstand 1,5

¹⁹ Apples variant av Microsoft Excel, brukes i alle Apple produkter

fordeler. Fordelene er at det er mye lettere å skape en tillitsfull relasjon og atmosfære rundt intervjusituasjonen, samt minske den sosiale avstanden som kan være svært gunstig for intervjuet (Thagaard, 2018).

Vurderinger av intervjuets kvalitet avhenger av om man har hatt god kontakt med informant under intervjusituasjonen og at begge partene er opptatt i samtalen, hvor også intervjuer fengsles av den (Thagaard, 2018). Vurderinger av studiens datakvalitet er også noe som må tas hensyn til. Hvor reliabilitet og validitet er to kriterier for god datakvalitet. Reliabilitet forteller om hvor pålitelig dataen er (Halvorsen, 2008).

«Høy reliabilitet skal sikre data en pålitelighet som gjør dem egnet til å belyse en vitenskapelig problemstilling» (Halvorsen, 2008, s. 68).

Reliabilitet er ofte brukt i forskning (Tracy, 2013). En studie med høy reliabilitet er en studie der resultatene kan gjenskapes uavhengig av hvem som er forsker, og om samme metode blir brukt (Tracy, 2013). Det vil være nesten umulig for en annen forsker å kunne duplisere mitt arbeid. Min egen tolkning av dataene og intervjuene gjennomført er jeg selv et instrument i arbeidet av oppgaven. Likevel er det viktig å redegjøre for innsamlingen, utviklingen og behandlingen av dataen i løpet av forskningsprosessen for å kunne opprettholde kravet om reliabilitet (Thagaard, 2018). *«Validitet som begrep kan gjengis med gyldighet eller relevans»* (Halvorsen 2008, s. 67). Gyldigheten sier noe om hvor relevant dataen er for problemstillingen og hvordan jeg som forsker tolker dataen (Halvorsen, 2008; Thagaard, 2018). Jeg vil på bakgrunn av dette påstå at studien har både god pålitelighet og gyldighet med tanke på at det er forsøkt å legge alle kort på bordet, for å vise til hele forskningsprosessen. Samt at dataene som har blitt oppnådd er relevant for problemstillingen.

4. Diskusjon

I kapittel 1.4 ble det vist til problemstilling. Jeg ønsker å ta dette videre for å diskutere oppgavens problemstilling - *Hvordan forstår ulike norske mentaltrenere, det mentale aspektet robust idretts-selvtillit, og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten innenfor en fotballspesifikk kontekst.*

Innledningsvis ønsker jeg kort å beskrive informantenes syn på viktigheten av selvtillit i fotball. I problemstillingens første del skal det vises hvordan de ulike mentaltrenerne forstod fenomenet og videre se nærmere på hvordan man kan utvikle robust idretts-selvtillit i fotball perspektiv.

Intervjuene gav flere ulike og interessante syn på hva robust idretts-selvtillit er og hvordan utvikle robust selvtillit i en fotball kontekst. Informantenes syn var forskjellig med tanke på erfaring og perspektiv. Én av informantene forklarte både fra et trenerperspektiv som mentaltrener, men også som vanlig²⁰ mentaltrener. De to andre informantene hadde hovedsakelig erfaringer som vanlig mentaltrener. Dette var med på å gi studien ett bredere spekter av perspektiver innenfor mentaltrener yrket. Det var likevel mye likheter i tankegangen til disse mentaltrenerne, noe jeg ønsker å ta for meg.

4.1. Viktighet av selvtillit

Innledningsvis i oppgaven ble det påpekt viktigheten av selvtillit i idrett. Ifølge studiens informanter var det en konsensus om at selvtillit var viktig. Det ble derimot sett på som en nødvendighet av kun én av informantene. Informantene forklarte at det å få selvtillit gjør ting enklere og skaper en slags flyt og «lekenhet». Informant 3 sier at: *«Jeg tror selvtillit kan gjøre at ting går enklere(...). Det gjør at du kan komme mer inn i flyt da». (...) På den måten så tenker jeg at selvtillit er fint å ha, og kommer naturlig når du mestrer ting, men jeg tror også du kan øve deg til å ikke være avhengig av det for å prestere»*. I forlengelse av dette samstemmer dette med at det også er andre faktorer som kan spille en stor rolle på om en utøver presterer eller ikke (Orlick & Partington, 1988; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Informant 1 sine meninger viste til konsensus blant hvordan informant 3 så på selvtillit. *«Hvis man for eksempel starter kampen med dårlig selvtillit, men er flink til å ha fokus på de rette tingene da. Egne arbeidsoppgaver, man er*

²⁰ Vanlig mentaltrener som i form av at interaksjonen mellom disse foregår gjennom rollen som mentaltrener til spiller og ikke for eksempel som trener til spiller, eller forelder til spiller

godt forberedt, og kanskje evner i å stå i et ubehag. Og også kanskje håndtere tanker hvis man får negative tanker (...). Så jeg tenker man kan kompensere å være god på andre ting blant annet kognitive ferdigheter og håndtering av tanker» (Informant 1). Det viser til at selvtillit er fint å ha, men at det er flere faktorer som gjør at det likevel er håndterlig å ikke ha selvtillit i fotball. Dette viser også til at selvtillit er noe som kan komme og gå, så selvtillit-momentumet kan gjenskapes.

Informant 2 stod i kontrast til både informant 1 og 3 og mente selvtillit var essensielt i form av viktighet. For at en spiller skal kunne prestere på et høyt nivå måtte utøveren ha selvtillit. Informant 2 snakket om egen erfaring der utøvere som har hatt dårlig selvtillit over tid, har dermed prestert dårlig over tid. Dette medførte til flere negative virkninger; «Jeg har jo jobbet med utøvere som har vært ute i kulda i to klubber. (...) altså hvis man ikke har de knaggene enda da, så går man da ofte på shame blaming²¹, at 'det er medspillerne mine som ikke spiller meg god på trening, det er treneren som er en idiot'». Fra informantenes påstander kan det se ut til at selvtillit er viktig, men ikke essensielt ettersom selvtillit er noe som kan skaffes via prestasjon.

4.1.1. Prestasjon

«Sånn som jeg har skjönt det både etter egen erfaring og i litteraturen det er jo at en av de fremste kildene til selvtillit er jo prestasjoner, altså egne prestasjoner» (Informant 1)

Selvtillit og prestasjon fungerte litt som hånd i hanske i følge informantene. Informant 2 forklarer det slik; «Jeg mener jo det er først prestasjonen. Det er prestasjonen som starter det». «(...) selvtillit påvirkes primært av utøvernes egne prestasjoner, så det vil jo da igjen påvirke enten kampen eller momentumet som en utøver vil ha». For å opprettholde prestasjon over tid krevdes det selvtillit. Prestasjon vises fra forskning som en viktig kilde til selvtillit (Bandura, 1977; Hays et al, 2007). Det finnes også flere kilder til selvtillit. Om man tar utgangspunkt i Vealey's modell som ble anvist tidligere i figur 1.0 (s. 16), der det vises det til hele ni ulike kilder. Dette var blant annet forberedelser, mestring og vikarierende erfaringer «(...) den som har robust kanskje bygger det på et mer solid fundament i form av tidligere prestasjoner men også overbevisning fra seg selv at man har det som trengs for å lykkes» (Informant 1).

²¹ Forklaring av ordet i kontekst; spiller som legger skyld på andre faktorer enn seg selv

Det ble også nevnt andre faktorer som kunne bidra til prestasjon, eller fungere som kilder til selvtillit. Dette var blant annet visualisering, forberedelser før trening og kamp, og håndtering av tanker, tankegang inspirert av mindfulness og vikarierende erfaringer. Informant 1 tok for seg hvordan omgivelser spilte inn på prestasjon; «(...) prestasjon er smittsomt, og det kan være en av forklaringene på det å møte antatt dårligere motstand er vanskelig. For det du ser rundt deg er kanskje på et nivå lavere enn det du er vant til». Vikarierende erfaringer blir i Vealey sin teori nevnt som en av kildene til selvtillit (Vealey, 2001; Hays, 2009). Omgivelser ble også nevnt som en faktor for å få selvtillit fra. Informant 1 hevdet at det var lettere å spille bra selv, om utøveren var under omgivelser hvor andre utøvere lyktes. Det gjorde det lettere å visualisere om positive situasjoner.

Ved å se på uttalelsene til informantene ovenfor bekreftes det at selvtillit er av høy viktighet. Men at det også er viktig å se på at det er flere faktorer som kan føre til selvtillit, robust eller ikke. Det kan uansett se ut til at elementet selvtillit spiller en sentral rolle og prestasjon som en essensiell kilde. Den ble nevnt som flyktig, påvirkelig og situasjonsbetinget. Så hvordan er selvtilliten når den er robust? Hva kjennetegner en spiller som har robust idretts selvtillit? Det er spørsmål som er relatert til studiens problemstilling og som det skal finnes svar på.

4.2. Robust idretts-selvtillit - begrepsavklaring

(...) Robust selvtillit tenker jeg handler om at du er villig til å gjøre jobben og oppnå noen mål og føler mestring som du kan bygge videre på (...) (Informant 1)

Selvtillit er et fenomen som innehar mye forskning og blitt definert ved flere anledninger (Feltz, 2007). Definisjonen av robust idretts-selvtillit er fersk i sammenhengen med begrepet selvtillit. Kontekstualiseringen og definisjonsforsøket skjedde allerede i 2011 og har over dette tidsspennet lite forskning tilknyttet dette spesifikke begrepet. Informantenes forklaringer bærer preg av egne måter å se og forstå begrepet på. Det vises også til tydelige likheter. Jeg ønsker dermed å ta for meg informantenes definisjoner og se etter disse fellestrekkene.

«(...) Utøvere som er villig til å legge inn en innsats og som mestrer og gjør det over tid, kan jo bygge på seg en selvtillit som ikke lar seg rive så lett ned. (...) Så jeg tenker jo at hvilke kilder du har til selvtilliten din har mye å si for hvor robust den er» (Informant 1). Dette stemmer veldig godt

overens med en av dimensjonene til Thomas et al (2011) hvor de viser til robust idretts-selvtillit som noe som kan utvikles naturlig eller ved en strukturert tilnærming. Her brukte informant 1 et begrep som ble kalt «ekte selvtillit». Dette var en type selvtillit som man får ved å legge inn en innsats.

Informant 2 refererer til robusthet hos topputøvere ved at det er viktig de tror på egne ferdigheter;; *«Jeg tenker den robustheten dreier seg om (...), at de har selvtillit knyttet mot ferdighetene de besitter»*. Dette stemmer veldig godt med en av de seks globale dimensjonene som Thomas et al (2011) kom frem med. Begrepet ble sett på som multidimensjonalt, som tilsier at begrepet inneholder flere typer selvtillit. Dette var typer som for eksempel forberedelser til konkurranse, både fysisk og psykisk, fysisk utseende og troen på egen evne. Det er nettopp punktet troen på egen evne som reflekterer godt igjennom hvordan informant 2 forklarer begrepet.

4.2.1. Beskyttelse og formbarhet

Karakteristikkene beskyttelse og formbarhet kom tydelig frem i informantenes forklaring på begrepet. Om vi ser på Thomas et.al sin definisjon innledningsvis i begrepsavklaringen (1.2), handler robust idretts-selvtillit om nettopp det å beskytte og skape «robusthet»; *«(...) tro som beskytter mot pågående psykologiske og miljømessige utfordringer(...)*» (Thomas et al, 2011, s. 202). Dette var det en felles enighet om blant informantene. Denne beskyttelsen var sentral for å ha en robust selvtillit. Denne beskyttelsen mot miljømessige faktorer som for eksempel en trener, ble beskrevet slik av informant 1; *«La oss si du har en trener som kan være litt kjeftete eller negativ. Jeg ville jo tro at det lettere filtreres på en god måte og kanskje til og med preller litt av den som har robust selvtillit, kanskje den med robust selvtillit er i større stand til å bruke de tilbakemeldingene fra treneren på en konstruktiv måte»*. Måten utøvere responderer på negative faktorer som kan påvirke selvtilliten negativt viser seg frem i forskningen til Thomas et al, (2011) i form av to av de seks globale dimensjonene. Dimensjonen formbar robust selvtillit og beskyttende robust selvtillit viser til en evne til å komme tilbake fra tilbakefall eller stå imot påkjenninger, forventninger og press. Dette nevner informanten ved eksempelet sitt. *«Hvis noe skal være resilient og robust må det jo beskytte mot ytre påvirkninger» (Informant 1)*. Disse to dimensjonene står tydelig frem i informantenes forståelse for fenomenet.

4.2.2. Selvfølelse

Ved to av informantene sitt forsøk på å definere begrepet, var selvfølelse sentralt. Informant 3 beskrev robust idretts-selvtillit ved å koble til nettopp dette begrepet for å forstå robust idretts-selvtillit. Informanten påstod at dette kunne være en vei for en robust selvtillit; *«Du vet (...) for eksempel hvis du hadde en dårlig prestasjon, så kan det oppstå katastrofetenkning og det kan oppstå at du tenker at det her; 'nå er jeg dårlig, nå går drømmene mine i dass'. 'Fordi jeg presterer ikke'. Men så opplever du da at du kan tenke sånn; 'Men det trenger ikke å bety noe likevel'. Så ved det at den selvfølelsen er så sterk så, at du blir kjent med den, så får du en robusthet, da blir du robust i situasjonen»*. Slik informanten forklarer det, viser en sterk selvfølelse til en beskyttende evne mot motgang. Nettopp slik de to dimensjonene beskyttende robust selvtillit og formbar robust selvtillit er beskrevet av Thomas et al (2011).

For at den robuste selvtilliten skulle være levedyktig og holdbar mente informant 2 at selvfølelsen var avgjørende; *«Du kan egentlig ha veldig sånn robust idretts selvtillit da, men den er ikke levedyktig over tid, hvis ikke du har en god selvfølelse, eller en sterk selvfølelse»* (Informant 2). Det kan se ut til at elementene selvbilde og selvfølelse spiller en rolle i robusthet. Spesielt om man ser på elementer som viser likheter til to av dimensjonene til Thomas et al (2011); beskyttelse og formbarhet. Mine informanters forståelse av fenomenet robust idretts-selvtillit viser til å dele mange likheter med tidligere definisjonsforsøk (Thomas et al, 2011). Det finnes likevel forskjeller blant informantene. Dette ble synliggjort ved mentaltrenerens syn på de ulike veiene til robust selvtillit.

4.3. Robust og varig, men likevel kontekstavhengig

«Også er det et sånn interessant spørsmål, den varer jo ikke evig den heller liksom» (Informant 1)

Robust idretts-selvtillit blir beskrevet som «et sett med varig formbar positiv tro» (Thomas et al, s. 202). Varig er den tredje dimensjonen i definisjonsforsøket og handler om at selvtilliten er stabil, uavhengig av forandring og holder seg over tid. Et interessant spørsmål er da, varer den «evig»?

Informantene påstod at uansett hvor robust selvtillit er, så er konteksten helt avgjørende; *«Jeg tar alltid utgangspunkt i kontekst. Nettopp fordi jeg mener selvtillit er situasjonsbetinget»* (Informant 2).

På slutten av definisjonen til Thomas et al (2011, s. 202) spesifiseres det nettopp til konteksten av hva som er robust; «(...) knyttet til konkurransesport». Om man skal tro informantene ser det ut til det er flere ulike kontekster og situasjoner i aspektet konkurransesport. Dette fremhever informant 1 på denne måten, og refererer til den tidligere basketball legenden Michael Jordan; «Altså uansett hvor robust selvtillit er så tror jeg det er litt kontekst avhengig. Jeg har sett mye på *The Last Dance*²² av Michael Jordan. Og han viser en annen selvtillit når han er på golfbanen. Sammenlignet med når han er på basket banen».

Informant 3 tror at utøveren med robust selvtillit bærer et stress på en annen måte enn en utøver uten den robustheten; «at de bærer det å være stresset på en annen måte da. Aktiveringen kan være der. Det er nok et større rom for å ha all slags aktivering, uten at de blir satt ut av det. Og at som et resultat av det, at det blir mindre overtenkning (...). Du kan jo være nervøs å prestere veldig godt». Dette viser bare at selv om selvtilliten er varig og robust «(...) varig og en underliggende tro som hele tiden er der» (Thomas et al, 2011, s. 200). Så er det tydelig at idretten er veldig situasjonsbetinget, og at selvtillit vil være kontekstavhengig. Informantenes tanker om kontekstavhengig robust selvtillit samstemmer veldig godt med Vealeys teori om selvtillit, som en multidimensjonell konstruksjon. Hvor man kan ha selvtillit i flere ulike situasjoner (Vealey, 2001). Ut i fra informantenes påstander fungerer robust selvtillit annerledes på trening enn på kamp, som viser til kontekstavhengigheten. Om robust selvtillit varer evig eller ikke, er likevel veldig vanskelig å fastslå.

4.4. Like fotspor, men ulike veier til robusthet

Studiens informanter tok for seg flere ulike faktorer som kunne være med å utvikle robusthet. Fokus på realitetsorientering, bruk av notatblokk og mindfulness var interessante virkemidler som dukket opp under intervjuprosessene. Alle disse elementene hadde en funksjon om å utvikle en robust selvtillit hos utøveren.

«Be prepared for when the shit hits the fan» (Informant 2).

²² En Netflix tv-serie som omhandler basketball legenden Michael Jordan

Skal vi tro informant 3 var selvbildet og hvordan en spiller ser på seg selv viktig. Informant 3 snakket om utøverens verdi bør være konstant og uavhengig av resultat. Ved slik tankegang vil utøveren være bevisst på at sin egenverdi ikke bør måles opp mot prestasjoner og andre faktorer. Informant 3 beskrev måten utøvere kunne kontrollere tanker og gjøre seg uavhengig av selvtillit på. Om utøveren ble kjent med «spacet» hvor tankene våres opererer i, kunne man tillate seg selv å ikke mestre, uten at dette gikk over egen personlig identitet og tro på seg selv. Fokuset på å være i nuet var viktig. *«Du finner tilstedeværelsen når du får en samhandling mellom alle sanser og det som skjer i spillet, så du blir mindre opptatt av å spille anledningen, men mer opptatt av å spille situasjonen. Spille her og nå. (...) Så du er ikke så opptatt av historier, hvem du er. Om du er en person med høy eller lav selvtillit. Men du er mer opptatt av det øyeblikket og den situasjonen, og det som oppstår og det som skal løses de neste 5 sekundene»*. Å skape en slik tankegang var med på å skape en trygghet og avslappet forhold til det å feile. Et eksempel som ble tatt opp var den norske fotballspilleren Erling Braut Haaland. Han hadde en lekenhet og ureddhet som var forbundet med det å slippe feil raskt, hvor informanten viser igjen robust selvtillit forbundet med det å mestre motgang; *«(...) for meg så er jo han et rått eksempel på robust selvtillit, at han gir jo slipp på de feilene raskt»* (Informant 3).

Det å takle motgang er helt essensielt i idrett, ettersom motgang er noe alle utøvere vil møte på i løpet av en karriere (Holt & Dunn, 2004; Mills, Butt, Maynard & Harwood, 2012). For å oppnå dette kan det se ut til at mindfulness og meditasjon er elementer som kan bidra. Disse elementene ble relatert til robust idrett-selvtillit i form av beskyttelse og robusthet. Det å være robust innebærer det å takle motgang og nedturer, det handler om at uansett om man mislykkes, svekkes ikke troen til egne ferdigheter (Thomas et al, 2011). Derfor er mindfulness og meditasjon meget interessante vinklinger for å oppnå robusthet. Mindfulness og meditasjon intervensjoner har vist seg å gi imponerende fordeler for både psykologiske og psykisk helse (Jones, Lehman, Noriega & Dinnel, 2019). Ut i fra hva informant 3 påstår, kan slikt tankesett som mindfulness eller meditasjon vise til flere likheter med hva som en robust selvtillit står for. For eksempel det å være bevisst på egen tilstedeværelse, syn på egen verdi og og fokus på de «riktige» tingene kan gjøre utøveren robust for å takle situasjoner.

Forskningen rundt mindfulness viser til at det er et lovende prestasjonsverktøy, men som krever mer forskning (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012). Meditasjon blir brukt av flere spillere fra fjorårets Eliteseriemester, Bodø Glimt. Hvor meditasjon var en av flere ingredienser til lagets suksess

(Berntsen, 2020; Naas, 2020). Dette refererte informant 3 til; «i Glimt, altså de har jo pratet mye om meditasjon der og måten de har jobbet, og det tror jeg også Ulrik Saltnes har nevnt i et intervju. At han har den der robustheten i forhold til motgang, han lar seg ikke påvirke av motgang».

Informant 3 referer også til meditasjon som en måte å komme i kontakt med tilstedeværelsen på. Mindfullness og meditasjon er fenomener som kan inneha interessant forskning knyttet til prestasjon og eventuell robusthet hos utøvere. Det ble også delt likheter som relateres til hva mindfullness og meditasjon gir utøveren. Dette er blant annet viktigheten av fokus og oppmerksomhet knyttet til ytre faktorer. Det å kunne fokusere på hva som egentlig gjelder. Det å gi f.

4.4.1. Det å gi f.

«Utøverne jeg ville puttet i kategorien de beste utøverne jeg har da, har jo landslagserfaring. De har.... over tid.... de evner å gi f» (Informant 2)

Informant 2 forklarer en gjennomgående egenskap hos de aller beste utøverne hun jobbet med hadde en egenskap om å gi f. Informant 2 spurte en av sine beste utøvere, hva nøkkelen til den gode perioden var, utøverne svarte; «Nei, ja, jeg har gitt f.» '(...) jeg bryr meg ikke, jeg bryr meg ikke om hva andre mener om meg mer. Jeg er der ute fordi jeg vet jeg har blitt hentet for en grunn. Det er lettere å gi f, og det gjør at jeg da spiller jeg med større glede» (Informant 2). Det å gi f kan refereres til flere ting, men det å ha fokus på det man kan kalle de «riktige» tingene i idrett, som forberedelser, prestasjonen, indre dialog og måten man takler motgang sier informantene er viktig for å kunne være robuste.

«(...) I forhold til en sånn type robusthet dreier det seg litt om å akseptere at det vil være perioder, (...) hvis man forstår at det her er dynamisk og det vil svinge» (Informant 2)

Denne formen for tankegang kan se ut til å være en faktor for å kunne gi utøver en form for beskyttelse, et sterkt sett med tro, og glede i følge utøveren. Dette er elementer Beaumont, Maynard & Butt (2015) beskrev i sitt prosjekt. Bruken av psykologiske ferdigheter var viktig for å skaffe robusthet. Prosessfokus var en undergruppe under en av strategiene. Dette gikk ut på at utøveren må fokusere på hva som er under utøverens kontroll, fremfor å fokusere på utfall og eller andre faktorer. Informantenes formening om viktigheten av dette punktet var klar, noe som samsvarer

svært godt med forskningen gjort av Beaumont, Maynard & Butt (2015) i forbindelse med faktorer knyttet til robust selvtillit.

4.4.2. Du er mer en bare en utøver - utøverens identitet

Skal vi tro informantene er fokuset på identitet og verdien til utøveren veldig viktig for å forebygge en robusthet. Informantene mente at utøverens egenverdi ikke skal settes på spill av en konkurranse, kamp eller treningssituasjon. Det er viktig å skille sin identitet med at spilleren er mer enn bare «utøveren». Informant 2 forteller at utøverne trenger selvkjærlighet; *«At de forstår at de er verdt mer enn kun prestasjonene av det de gjør på fotballbanen. Vi bruker en del tid på det. Litt ubetinget selvkjærlighet. At jeg er mer enn bare fotballspilleren».*

Informant 3 trekker frem fokuset på utøver identitet kan gi deg robusthet ikke bare i form av idrett men i hele livet; *«For du har jo det med atlet identitet også, at du kan tenke at du er bare atlet du er bare person som spiller fotball, du er ikke noe mer enn det, så når det går bra, går det veldig bra og når det går dårlig, så går det veldig dårlig. Men det at du er mer enn bare atlet identiteten din, (...) det klarer å gjøre at du får en større robusthet i hele livet ditt».* I Beaumont et al (2015) sin forskning på robust idretts-selvtillit er det en strategi som omhandler det å være reflektert som utøver. Det handler om å kunne se «det store bildet».

«(...) I forhold til en sånn type robusthet dreier det seg litt om å akseptere at det vil være perioder, (...) hvis man forstår at det her er dynamisk og det vil svinge» (Informant 2).

Dette kan linkes til det informantene påpeker ved det å være bevisst på egen verdi. Å se et større bilde av realiteten og hvordan en feil ikke bør bety så mye. Det å tro på egen verdi kan også sees på som en måte å takle motgang. Slik kan en spiller gjøre feil og se til seg selv, og tenke at det å feile ikke betyr noe. Det er også her den robustheten i form av beskyttelse, varighet og formbarhet kobles inn mot det å kunne takle motgang for å opprettholde selvtillit.

4.4.3. Dwecks teori

«Du kan fortsette å fortsett å fortsette så lenge du vil for du er ikke avhengig av den ytre bekreftelsen, så dermed flytter du selvtilliten over til at «jammen jeg kan» (Informant 3)

Informant 3 dro frem en interessant teori i form av å utvikle selvtillit som er robust hos utøvere. Carol Dweck sin teori om mestringsorientering ble nevnt, og går ut på at riktig mindset kan føre til bedre prestasjoner, høyere motivasjon og stabil selvtillit. I tillegg fokuserer den på innsats. Dermed lærer man seg å assosiere suksess med innsatsen og ikke evnen/resultatet (Larsen & Buss, 2018). Informant 3 påpeker Dweck sin teori som en måte å utvikle selvtillit på; «*Feedback bør du jo da gi som påvirker prosessen, altså styrke prosessen, (...) for eksempel bruk av innsats, det å være iherdig i forhold til å stå i prosessen. (...) Gir du ros på sånne ting så er det de tingene der som kultiveres*». Ved å ha et prestasjonsfokus og utviklingsfokus fremfor et resultat fokus kunne dette hjelpe til med å utvikle en robust tro. Eller sett på en annen måte; en slags beskyttelse mot motgang. Med et slikt mindset vil en spiller som mislykkes ikke fokusere på det å ikke lykkes. De ferdighetene som ikke utøveren disponerer ved det gitte tidspunktet skaper ikke skuffelsen. Utøveren forstår at det er dette jeg står med, og det går fint å ikke ha ferdighetene nå. Forståelsen av å heller forsøke å ta steg og at man alltid kan bli bedre, enn å bedømme ut i fra standpunktet man har der og da. Men bygger altså selvtilliten på hvordan man løser prosessene istedenfor det er et «trekk» eller ferdigheter du må ha nå (Informant 3).

4.4.4. Flytsonemodellen

I et trenerperspektiv ble flytsonemodellen tatt opp som en effektiv metode for å utvikle selvtillit. Flytsonemodellen handler om å forsøke å skape et balanserende men utfordrende miljø for utøveren. Det handler for en trener å se om utøveren(e) trenger større eller færre utfordringer. Informant 3 forteller om tankemåten etter kamper ved hjelp av flytsonemodellen. Etter en dårlig kamp kan possession²³ spill med stort område skape mindre utfordringer for spillerne som spiller, ettersom området er større og man får bedre tid. Om laget har spilt en god kamp nevner informant 3 at å minske området possession spillet utføres på kan gjøres, for å gjøre det mer utfordrende med tanke på at man vil da få mindre tid med ball og må tenke fortere (Informant 3).

²³ Treningsøvelse som går ut på at to lag kjemper om å holde ballen i laget så lenge som mulig, uten at motstander får tak i ballen. Foregår uten mål og innenfor et begrenset område

4.5. Notatblokken

«Den dagen dere legger opp, så kan dere selge den boka; Veien til suksess. 'Sånn her jobbet jeg i min rolle. Her er nøkkelen'» (Informant 2)

For å skaffe seg en varig og stabil selvtillit trekker informant 2 arbeidsoppgaver og notatblokken som to veldig viktige ingredienser. Notatblokken har flere virkemidler. Den brukes til både målsettingsarbeid/arbeidsoppgaver, som forskningen viser til en tydelig assosiasjon i form av prestasjon (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Dette var korttidsmål, spesielt i forhold til treninger. Målsettingsarbeid var av informant 1 kjempenyttig for utvikling av selvtillit; *«Det er en veldig vanlig mentaltrenings-teknikk, så målsettingsarbeid, langsiktige, kortsiktige, resultatorienterte, prosessorienterte, helt standard målsettingsarbeid er jo kjempenyttig for selvtillit tenker jeg»*. Høy mestringsevne er viktig når en jobber mot et mål. Noen mål kan være både komplekse og store, derfor viser det seg at det er viktig å dele målet opp i mindre undermål, som lettere kan bli nådd. Når disse undermålene blir nådd kan dette øke den generelle mestringsevnen (Larsen & Buss, 2018). Dette er med på å underbygge self-efficacy teorien til Bandura ved mestring og mål (Bandura, 1977). En av de mest vanligste psykologiske strategiene brukt i idrett er målsetting (Larsen & Engell, 2013).

Det å sette mål, og det å være bevisst på egne ferdigheter, er begge elementer som er viktig i idrett med tanke på selvtillit. Disse elementene er også med på å utvikle robust selvtillit (Beaumont et al, 2015). Alle informantene påpekte det å være bevisst på egne ferdigheter som viktig for utøveres selvtillit.

Informant 2 forklarte at notatblokken ble brukt for å fange opp utøverens progresjon og fremgang samt skrive ned målsettinger for hver økt. Utøverne skulle skrive ned gjøremål og treningsmål for hver enkelt økt. Etter økten skal gjennomførte handlinger evalueres og begrunnes. Informant 3 så på notatblokken som en god mulighet til bruk av evaluering. Informant 3 så på evalueringsprosessen som en forlengelse av en selvtillitsprosess; *«det blir nesten egentlig som et verktøy å forlenge den prosessen som allerede går»*. Informant 2 referer evalueringsprosessen som en kilde til varig og stabil selvtillit jamfør robust selvtillit; *«(...) hvis du har en utøver gjennom tid som har den boka (...). Ser at 'jammen selv om jeg er på internasjonalt nivå så fortsetter jeg å ta steg'. Så er på en måte belønningen større selvtillit. Eller en mer (...) varig og stabil selvtillit»*.

Informant 1 brukte ikke notatblokk som mentaltrener, men var veldig positiv til bruken av et slikt hjelpemiddel. Informant 1 forklarte en dagbok kan både realitetsorientere og gi informasjon, som informantene mente var et «must»; *«En treningsdagbok eller en hva som helst dagbok kan jo gjøre at du kan gå tilbake å se hvor var du for en tid tilbake. Og hvor er du nå. Det er selvfølgelig ikke alltid du får den positive, det kan jo hende du var bedre før. Men da kan du jo bruke det som informasjon, hva er grunnen til at det ikke har gått riktig vei (...). I forskningen til Beaumont et al (2015) ble det å logge funn sett på som en effektiv strategi for å utvikle robust selvtillit. Her ble det nevnt punkter som det å skrive dagbok, statistikk og tanker. Slik kunne utøvere overvåke forbedringen sin.*

4.6. Realitetsorientering

Realitetsorientering er en annen faktor som ble nevnt som et av nøkkelelement for å utvikle selvtillit. Informant 1 så på realitetsorientering som et effektivt virkemiddel som var knyttet til flere fordeler. Et av disse var at en utøver kan se hvor han eller hun lå an i forhold til ferdighetsnivå, og dermed sette mål og ambisjoner ut fra dette. Realitetsorienteringen var også med på å gi bevissthet rundt egne ferdigheter. Dette var spesielt viktig dersom utøveren var under en dårlig periode eller i tvil; *«(...) folk som går igjennom tøffe ting i og kanskje til og med er deprimerte, de har en negativ bias mot negative stimuli. De legger mer merke til negative ytre faktorer, og de legger også mer merke til det de gjør dårlig eller det som er negativt hos en selv da. Da tenker jeg det handler om å realitetsorientere og vise til alle handlinger, både de gode og de dårlige» (Informant 1).*

Realitetsorientering er en faktor som ser ut til å relateres til flere virkemidler. Ved å senke forventningene til en konkurranse eller trening, vil disse forventningene være med på å skape mestring oftere enn om forventningene var høye? Ved å skape mestring gjentatte ganger, vil dette da gi større mestringstro eller selvtillit? Samsvaret mellom forventninger og forutsetninger ble sett på som viktig, hvor informant 1 kom med en anekdote om en bekjent som mestret 12 språk; *«Så jeg spurte liksom hva er hemmeligheten? For du fremstår så uredd, du fremstår så selvsikker, og hun svarte sånn litt mot min intuisjon at hemmeligheten ligger i å bare vite at du er «shit». Bare hvis du vet du er drit dårlig, så senker du forventningene, og da er det mye lettere å ha selvtillit».*

Informant 1 så på selvtillit som noe som samsvarer med egne forutsetninger og egne forventninger. For å oppnå en robusthet ved å senke forventningene var det å legge inn en innsats viktig; *«Så hvis*

du jobber med å sette realistiske forventninger og jobber hardt så vil du jo oppnå målet over tid. Og da nærmer man seg det man vil kalle en robust selvtillit hvis du har realistiske forventninger og er villig til å legge inn en innsats»

4.6.1. 2+2 modellen

For å resultatorientere brukte informant 1 en evalueringsmetode kalt 2+2. Utøveren skal komme opp med to ting som man kunne gjort bedre og to ting man hadde gjort bra, etter en trening eller kamp. Denne type arbeid kan relateres til flere punkter på det å utvikle robust selvtillit. Beaumont et al (2015) tok for seg det å utvikle forståelse og bevissthet om selvtillit. Det innebærer læring og bevissthet rundt det å forstå seg selv og hva selvtillit er. 2+2 modellen kan ut fra informantens forklaring relateres til å være med det å bidra til å øke bevissthet til utøver. Samt kan også 2+2 modellen relateres til det å utvikle spisskompetanse ved å rette fokus på styrker til utøveren; *«Så jeg ville si at det å, når jeg prøver å forbedre en spillers selvtillit så handler det litt om å realitetsorientere, og stille et spørsmål om hva er styrkene dine» (Informant 1)*

2+2 modellen kunne også være utfordrende. Når en utøver hadde lav selvtillit og tro på seg selv så var det å finne to gode ting man gjorde etter kamp vanskelig. Derfor kunne for eksempel det å justere forventninger eller fremme ydmykhet bidra til å sette ting i perspektiv.

4.6.2. Ydmykhet

(...) når jeg får inn en sånn utøver så er jeg ofte mer opptatt av å fremme en ydmykhet (Informant 1)

I forbindelse med å senke forventningene var ydmykhet hos utøver en viktig karakteristikk. Det å være ydmyk innebærte det å ikke skuffe seg selv nå man ikke lyktes men handlinger; *«Jeg tenker da litt om ydmykhet. Jeg ender faktisk oftere opp med å snakke med utøvere om ydmykhet enn «nå skal vi booste selvtilliten din.» Hvis du er ydmyk så og er villig til å senke forventningene litt og kanskje huske hvor du kommer fra, eller du er i utvikling og kan ikke forvente du skal være så fantastisk hele tiden»*. Dette kan sees på som en måte å takle motgang på og kan relateres til det alle informantene linker til robust; måten utøvere takler motgang.

Informantene legger som sagt vekt på verdien til utøveren og nevner eksempler ved utøvere som ikke presterer. Forskningen viser en tydelig linje mellom det å prestere og det å få selvtillit. Fra

Banduras teori er prestasjon hovedkilden til mestringstro (1977). Skal vi tro informantene er for eksempel det å måle sin egen verdi ut i fra kamper uklokt. Informantene mener da at utøverne bør bli bevisste på treningsarbeidet. Informant 2 refererte til forskning; «90 til 95% prosent av en karriere vil være på feltet, treningsfeltet. Så 5 til 10% er kamp. Likevel måler spilleren sin verdi ut i fra hvor mange spilleminutter han har, fryktelig dumt».

4.7. Trener-relasjon

Så jeg tror at treneren er en viktig ressurs å få med seg hvis du skal få med deg kultur. For kultur er jo kjempeviktig i forhold til at du skal kunne endre» (Informant 3).

I forbindelse med å utvikle robust selvtillit var en av de seks utviklingspunktene; påvirke trenermiljøet (Beaumont et al, 2015). Informantenes forhold til det å ha kontakt med trener til utøver var varierende. To av informantene hadde kontakt med trener til utøver. Den siste informanten hadde ingen kontakt med noen av utøvernes trener. Å påvirke trener-miljøet handler om å jobbe med trenere til spillerne og få trenerne til å implementere intervensjonene som mentaltrenerne gjør i treningsarbeidet sitt (Beaumont et al, 2015). Det var en enighet om at en trener har stor påvirkning på utøverne, og er en av flere kilder som kan påvirke selvtillit hos utøveren. Dette kunne være på fordelaktige måter eller negative måter; «(...) nå er jo ofte treneren ofte med på å hvertfall ikke gjøre det lettere for spillerne å ha god selvtillit» (Informant 1).

Informant 2 påpeker sin involvering som like mye mentaltrener for trenerteamet som for spillerne, i klubben som informanten var mentaltrener for. Involveringen angående det å påvirke treningsmiljøet, metoder og laguttak, blandet ikke informanten seg borti; «(...) jeg skal ikke blande kortene mine».

Måten informant 1 påvirket trener-miljøet var i størst grad hvordan kommunikasjonen fra trener til spiller var, i form av hvilke krav som skal stilles til spiller. Dette ble gjort med å skaffe en relasjon til trener som var felles for begge informantene. Et eksempel som informanten tok frem, var om en spiller slet mentalt og hadde det tøft. Da ville informanten gi beskjed til trener om å ikke være for hard mot spilleren. Dette kunne også fungere motsatt hvor en spiller også kanskje trengte å bli pushet. På denne måten var informanten delaktig i regulering av hvilke krav som spilleren ble satt i ulike perioder. Informant 3 sin måte å jobbe med treneren på, var å fortelle hvordan informanten

jobbet og dermed skape en enighet om en kultur. Ettersom informanten mente treneren er en viktig premissleverandør for endring av kultur var det viktig å få med seg trener på kultur endring..

Informant 3 poengterte en konklusjon som kom frem i sin egen masteroppgave; *«Treneren bør være veldig klar over hvordan mindset som det er lurt å ha, åssen tilnærming de vil ha. Sånn at de viser og gjennomfører, og ikke bare snakker om det, men faktisk viser det i praksis. Hvordan holdninger som er viktig og åssen tilnærming som er viktig. Sånn at kulturen endrer seg etter det»*. På dette grunnlaget kan man påstå at likhetene med Beaumont et al (2015) sin utviklings strategi i relasjon til å utvikle robust idretts-selvtillit; påvirke trener-miljøet, er store. Det å kunne både påvirke trener-miljøet og skape en relasjon med trener ble sett på som effektive metoder for å kunne hjelpe utøver og skape en endring som kan være med på å skape en større robusthet.

4.7.1. Visualisering

Bruken av visualisering ble utnyttet i arbeidet til to av tre informanter. Det var ikke et virkemiddel som ble brukt for å jobbe med selvtillit per se, men selvtillit var en av fordelene bruken av visualisering gav. Visualisering ble dog først og fremst brukt som et verktøy for å jobbe mot bedre prestasjon, som nevnt tidligere er hovedkilde for selvtillit. (Bandura, 1977). Informant 1 trekker frem erfaringer som noe selvtillit bygger seg på. Erfaringer ble sett på som en stor bidragsyter til selvtillit; *«(...) i kontekst av selvtillit så er visualisering en kilde til erfaringer, og det er jo kanskje den største bidragsyteren til selvtillit»*. I forlengelse av det snakket informanten om at visualisering er med på å gjøre deg kjent i situasjonen. Det handler om å forberede seg mentalt til situasjoner som kan oppstå, dermed vil de ikke føles så ukjent. Det å gå inn i en situasjon med kjennskap og større trygghet mener informant 1 kan være en av grunnene til at man kan gå inn i neste situasjon med selvtillit (Informant 1).

Informant 2 forklarte at det er veldig individuelt for utøvere å bruke det. Men at det ble manet opp til å bruke det og visualisere tilbake på tidligere gode prestasjoner, og hvordan spesifikk det føltes. Det kan relateres til vikarierende erfaringer som er en av ni kilder til selvtillit (Vealey, 2001). Det å skreddersy for hvert individ var en av utviklingsstrategiene til robust selvtillit som gikk på å tilpasse og gjøre betraktninger av individuelle forskjeller. Det handlet om at en mentaltrener må forstå personen foran seg. Dette punktet kan relateres til inngangs måten informant 2 hadde om visualisering og at ikke alle passet til visualisering.

Informant 3 brukte visualisering i tidligere arbeid, men gikk bort fra bruken av det. Informant 3 prioriterte meditasjon; *«Jeg har egentlig ønsket at spillerene skal ha mindre tanker når de kommer inn i kamp da, de skal være enda mer tilstede når de går inn i kamp. Så istedenfor for å visualisere så har jeg kanskje laget meg meditasjonsfiler på 10 minutter som de egentlig bare sitter å blir minnet på, om at de allerede er tilstede».*

5. Konklusjon

I denne masteravhandlingen har jeg forsøkt å se nærmere på fenomenet robust idretts-selvtillit i en fotballkontekst. Ved hjelp av tre kvalitative intervjuer har jeg i første del undersøkt forståelsen av begrepet robust idretts-selvtillit hos norske mentaltrenere. I problemstillingens andre del ble det undersøkt hvordan mentaltrenere mente man kunne utvikle en robust selvtillit hos fotballutøvere.

Tidlig i diskusjonen ble det tatt for seg viktigheten av selvtillit i fotball. Viktigheten av selvtillit ble bekreftet av alle informantene som verdifull. Likevel påpekte studiens informanter at man kunne prestere uten selvtillit ved å enten gjøre seg uavhengig eller kompensere med andre ferdigheter.

I problemstillingens første del *-hvordan forstår ulike norske mentaltrenere det mentale aspektet robust idretts-selvtillit* - ble det funnet flere likheter blant informantene. Det vises til en idrettsgenerell forståelse av fenomenet robust selvtillit som deler likheter med tidligere definisjonsforsøk (Thomas et al, 2011). Funnene tilsier at håndtering av motgang er svært sentralt i forståelsen av informantene. Det var også en generell konsensus på at måten utøvere håndterte motgang, påviste hvor robust utøveren var. Karakteristikkene beskyttende, formbar og varig var gjennomgående og er knyttet opp mot tidligere definisjonsforsøk (Thomas et al, 2011). Selvfølelse og utøverens egenverdi stod frem som et viktig element i det å kunne forstå og takle motgang.

I oppgavens og problemstillingens andre del *- og på hvilken måte kan man utvikle kvaliteten innenfor en fotballspesifikk kontekst* - ble det vektet flere ulike faktorer for å utvikle robust idretts-selvtillit. Tre strategier stod frem hos informantene; realitetsorientering, målsettingsarbeid på notatblokk og et mindset basert på Carol Dweck sin teori. Flere av disse faktorene viste til mange likhetstrekk til tidligere forsøk på utviklingsstrategier (Beaumont et al, 2015). En mindfulness tilnærming ved hjelp av meditasjon viste seg å være et tilsynelatende overraskende funn. Dette er

likevel et felt som krever mer forskning. Samtidig indikeres det at fokus på prestasjon og utvikling fremfor resultat er et essensielt element for å kunne utvikle robusthet.

5.1. Videre forskning

Et resultat av forskningsprosessen er at det er dekket en enda større forståelse rundt begrepet robust idretts-selvtillit, noe som kan være nyttig i senere forskning på dette området.

Forskningsprosjektet kan ha verdi for fotballspillere som søker kunnskap om fenomenet og hvordan dette kan utvikles for fotballspillere. Gjennom funnene skal studien gi en bedre forståelse av hva robust idretts-selvtillit er og hvilke strategier som kan brukes for å utvikle dette.

Ved videre forskning og i et fremtidig perspektiv ville et større antall informanter være med på å kunne avdekke en enda større forståelse av fenomenet og bidra til flere utviklende strategier. Alle disse utarbeidede strategiene for utvikling av robust idretts-selvtillit, fra både forskning og fra denne studien (Beaumont et al, 2015), viser til flere måter å nå robust selvtillit på. Det ville derfor vært interessant å sett nærmere på disse strategiene og hvordan de fungerer i praksis hos utøvere på ulike nivåer. Det å se isolert sett på hver av strategiene i form av viktighet kunne også vært spennende. Varigheten på en robust selvtillit er noe som også kunne trengt mer forskning. Dette i form av hvor lenge en robust selvtillit varer. Vedlikehold av robust idretts-selvtillit er en side av fenomenet som også kunne vært av interesse for fremtidig forskning.

6. Litteraturliste

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). Prentice-Hall series in social learning theory. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Beaumont, C., Maynard, I., & Butt, J. (2015). Effective ways to develop and maintain robust sport confidence : strategies advocated by sport psychology consultants. *Journal of applied sport psychology*, 27 (3), 301-318.

Berntsen, P. A. (2009). Bjørgen: - Fremgangen skyldes mental trening. *TV2*. Hentet 3 des fra: <https://www.tv2.no/a/3020479/>

Berntsen, P. A. (2020). Vinnerkallene fra nord. *TV2*. Hentet 14 april fra: <https://www.tv2.no/spesialer/sport/bodo-glimts-hemmelige-vapen-sitter-mellom-orene>

Birrer, D., Röthlin, P. & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness* 3, 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>

Bray, S. R., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer, *Journal of Sports Sciences*, 22:5, 429-437,

Brinkmann, S., Tanggaard, L. (2012). *Kvalitative metoder*. (1.utg.) Gyldendal Norsk Forlag.

- Corneliussen, A. (2019). Det har gjort meg til den spilleren jeg er i dag. *TV2*. Hentet 3 des fra: <https://www.tv2.no/a/10614456/>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 278–294). Human Kinetics.
- Forlenza, S. T., Pierce, S., Vealey, R. S., & Mackersie, J. (2018). Coaching Behaviors That Enhance Confidence in Athletes and Teams, *International Sport Coaching Journal*, 5(3), 205-212.
- Gee C, J. (2010). How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behav Modif.* 2010, Sep; 34(5):386-402. doi: 10.1177/0145445510383525. PMID: 20935240.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14:3, 172-204, DOI: [10.1080/10413200290103482](https://doi.org/10.1080/10413200290103482)
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football, *Journal of Applied Sport Psychology*, 20:3, 261-281, DOI: [10.1080/10413200801998556](https://doi.org/10.1080/10413200801998556)
- Halvorsen, K. (2008). Å forske på samfunnet. Cappelen Forlag AS.
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233–243.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing Football Expertise: A Football- Specific Research Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5 (2), 177-201.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers. *Journal of Applied sport psychology*, 19, 434-456.

- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sport Sciences*, Vol 27, 1185-1199.
- Hazell, J., Cotterill, S. T., & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science*. Vol. 14, No. 6, 603-610.
- Holt, N.L., & Dunn, J.G.H. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport*.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelige metode. (4.utg). Oslo: Abstrakt forlag.
- Jones, D. R., Lehman, B. J., Noriega, A., & Dinnel, D. L. (2019). The effects of a short-term mindfulness meditation intervention on coping flexibility. *Anxiety, Stress & Coping*. 32:4, 347-361, DOI: [10.1080/10615806.2019.1596672](https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1596672)
- 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, I., Gratton, C. (2014). *Research methods for sports studies*. Taylor and Francis (3.utg).
- Koehn, S., Pearce, A. J., & Morris, T. (2013). The Integrated Model of Sport Confidence: A Canonical Correlation and Mediation Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 644-654. Human Kinetics.
- Kvale, S., & Brinkmann, S., (2012). *Det Kvalitative Forskningsintervju*. (3 utg) Gyldendal Akademisk.
- Larsen, R., & Buss, D. M., (2018). *Personality Psychology*. 6 utg. McGraw-Hill Higher Education (International).

- Leseth, A. B., Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning*. Cappelen Damm AS (2.utg.)
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*. 35:5, 410-418.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factor perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30,15, s. 1593-1604.
- Naas, T. (2020). Dette er hemmeligheten bak Glimt-duoens suksess. *TV2*. Hentet 3 des fra: <https://www.tv2.no/a/11587694/>
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 2, s. 105-130
- Orosz, R. (2015). Psychological Factors in the Development of Football-Talent from the Perspective of an Integrative Sport-Talent Model. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* 3(1):58-58
- Patrick, T. D., & Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12(3), 283–299.
- Repstad, P. (1991). Mellom nærhet og distanse. Universitetsforlaget AS.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 7:2, 112-137.
- Skinner, B. R. (2013). The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season. All Graduate Plan B and other Reports. 285.

- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, V 28, 93-100.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med* 35, 501–536.
<https://ezproxy2.usn.no:3481/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder. 5 utg. Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2018). *Viten skapt*. (1.utg). Cappelen Damm AS.
- Tracy, S. J., (2013). Qualitative research methods, collecting evidence, crafting analysis, communication impact. John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (V 8, 3, 221-246)
- Vealey, R. (1998). Sport-Confidence and Competitive Orientation: An Addendum on Scoring Procedures and Gender Differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478.
- Vealey, R. (2001). Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes. (FINNE RESTEN)
- Vealey, R. S., & Knight, B. J. (2002). Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tuscan, AZ.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). *Self-confidence in sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 68–97,430–435). Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R., Freysinger, V., & Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists, *Journal of Sport Psychology in Action*, 9:1, 1-10, DOI: [10.1080/21520704.2016.1263981](https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263981)

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til mentaltrenere

Vil du delta i forskningsprosjektet

Robust idretts-selvtillit

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke fenomenet robust idretts-selvtillit i en fotballspesifikk kontekst. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å forsøke å få en større forståelse rundt fenomenet robust idretts-selvtillit fra en mentaltreners perspektiv i en fotballspesifikk kontekst. Oppgaven er en mastergradsavhandling.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Oscar Immerstein, mastergradsstudent fra Universitetet i Sør-Øst Norge er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalgsriteriene for informantene er at de jobber eller tidligere jobbet som mentaltrener med utøvere i fotballen. Det er totalt tre informanter som får denne henvendelsen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden som vil bli tatt i bruk er kvalitativt intervju som vil foregå semistrukturert. Ved samtykke vil intervjuet bli tatt opp i form av lydopptak på mobil. Intervjuet vil ha en varighet på maksimalt 60 minutter. Intervjuet vil inneholde spørsmål som; Din forståelse/oppfattelse av hva (robust)idretts-selvtillit er og hvordan du som mentaltrener har jobbet med selvtillit hos utøvere i fotballen.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Tilgangen til de konfidensielle opplysningene om deg vil være tilgjengelig av meg men kan deles med min veileder (Michael Sæther Reinboth)
- Det vil bli gjort tiltak for at dine personopplysninger vil bli ivaretatt på best mulig måte. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Du som deltager vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon og din involvering vil bli anonymisert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene og datamaterialet vil bli slettet når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 20/5/2021.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og få utlevert en kopi av opplysningene.
- Å få rettet personopplysninger om deg.
- Å få slettet personopplysninger om deg.
- Å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sør-Øst Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Oscar Immerstein på e-post: (Oscar.Immerstein@gmail.com) eller telefon: (413 469 10)
- Veileder Michael Sæther Reinboth på e-post: (Michael.Reinboth@usn.no) eller telefon: (35 95 27 77)
- Vårt personvernombud: Paal Are Solberg på e-post: (paal.A.Solberg@usn.no) eller telefon: (35 57 50 53/918 60 041)
- Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på e-post (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: (55 58 21 17)

Med vennlig hilsen

Oscar Immerstein Michael Reinboth (Forsker/veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «robust idretts-selvtillit», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i et semistrukturert intervju hvor personlig data vil bli håndtert under prosessen av mastergradsavhandlingen.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

(Se vedlegg)

Vedlegg 3: Godkjenning NSD

(Se vedlegg)