

Kine Solvang Tellnes

Hvordan bruker toppidrettsutøvere i Olympisk Taekwondo mentale ferdigheter

og hvordan opplever junior, elite og tidligere
elite motgang og suksess.

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettvitenskap

Veileder: Stig Arve Sæther

Mai 2019

Kine Solvang Tellnes

Hvordan bruker toppidrettsutøvere i Olympisk Taekwondo mentale ferdigheter

og hvordan opplever junior, elite og tidligere elite
motgang og suksess.

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap
Veileder: Stig Arve Sæther
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Forord:

Denne oppgaven er inspirert av min kjærlighet og dedikasjon til idretten jeg har drevet med i over 17 år. Gjennom en lang idrettskarriere i Taekwondo har jeg lært meg kvaliteter som har vært med på å styrke meg som person både fysisk og spesielt mentalt. Taekwondo har lært meg om god arbeidsmoral, ansvar og verdien av hvor langt viljestyrke kan ta deg.

Derfor vil jeg først og fremst takke foreldrene mine som fikk meg involvert i idretten og familien min som har vært mitt støtteapparat i tykt og tynt, gjennom mine 5 år i Trondheim som student og i mitt liv som idrettssutøver.

Så vil jeg gjerne takke min første trener, Werner Lindgård. Du klarte å forvandle en hyperaktiv surrekopp av et barn med dårlig tålmodighet, lite målbevissthet og en person som ikke helt passet inn noen steder, til en person og landslagsutøver som er dedikert, fokusert og målbevisst. Uten deg hadde jeg aldri vært hvor jeg er i dag. All den tid du har dedikert til å hjelpe meg både på og utenfor trening og i konkurranser kan ikke settes ord på. Jeg evig takknemlig for alt jeg har fått lære av deg og vennskapet vi har den dag i dag.

Jeg vil også rette en stor takk til Sebastian, Anette, Marie og venner som har vært motivatorer og et fantastisk støtteapparat gjennom denne prosessen. Dere er definisjonen på hva ekte vennskap betyr. En stor takk rettes også til kjæresten, Marius, som har vært en min største motivator og klippe gjennom hele prosessen, uten deg og din hjelp hadde jeg ikke klart å kombinere alt jeg holder på med og skrevet ferdig denne oppgaven.

Jeg vil også rette en takk til min mentor, Ståle Børseth, som har latt meg bruke hans lager av kunnskap for ideer til oppgaven. Din dedikasjon til dine utøvere og idretten har vært en stor inspirasjon for meg som student, utøver og trener.

Til slutt vil jeg også takke veilederen min, Stig Arve Sæther, for god veiledning og inspirasjon gjennom oppgaven og instituttet som har vært fantastiske for tilretteleggingen av kombinasjonen mellom studier og toppidrett.

Tusen takk.

Oppsummering:

I denne oppgaven valgte jeg å se på hvordan norske kvinnelige toppidrettutøvere bruker mentale ferdigheter innen Olympisk Taekwondo. Jeg ønsket å undersøke hvordan juniorer, seniorer og tidligere seniorer bruker disse mentale ferdighetene både i forhold til trening og konkurranse, og hvordan de opplever motgang og suksess individuelt og i relasjon til trenere og lagene. Hva er likhetene og forskjellene mellom morgendagens olympiske helter og tidligere olympiske vinnere?

For å få svar på dette og oppnå best mulig data gjennomførte jeg dybdeintervjuer med juniorer fra talentutviklingslaget, seniorer fra landslaget og tidligere seniorer som har deltatt på landslag og/eller i OL. Jeg delte opp intervjuet i tre temaer hvor utøverne skulle fortelle om sine erfaringer. Disse temaene er: Mentale ferdigheter, Coaching og lagfølelse og til slutt hvordan takle motgang og medgang.

I analysen av intervjuene så man store likheter i forhold til mentale ferdigheter og hva som foretrekkes av utøverne innenfor de forskjellige generasjonene. Mange av de mentale teknikkene var brukt i alle gruppene, selv om forskjeller i hvilke teknikker som ble brukt til hvilke tidspunkt forelå. Videre gikk analysen inn på hvordan de forskjellige utøverne takler medgang og motgang. I den forbindelse ble det spurt om deres forhold til både lag og coacher, og der kom det fram at selv om det er individuelle forskjeller, spiller både lag og coacher viktige roller.

Temaer: Toppidrett, talentutvikling, mentale ferdigheter, coaching og lagfølelse, motgang og medgang.

Innholdsfortegnelse:

Forord:	1
Oppsummering:	2
1.0 Innledning:	4
2.0 Taekwondo - Den olympiske grenen:	5
3.0 Teori/fagfelt:	7
4.0 Metode:	11
4.3 Konstruksjonen av intervjuguide:	14
4.4 Pålitelighet og gyldighet	15
5.0 Analyse:	16
6.0 Referanser:	32
Vedlegg 1: Intervjuguide:	33

1.0 Innledning:

Mange kjennetegner en toppidrettsutøver utelukkende ut fra deres ferdigheter og driftstekniske kompetanse i deres respektive gren. Selv om fysiske og tekniske evner og trening er en sentral del av veien mot å nå toppen, er det mentale aspektet vel så viktig. En toppidrettsutøver må inneha enorme mentale ferdigheter, ikke bare rent for motivasjonens skyld, men også for å takle medgang og motgang. Taekwondo kamp er en stor idrett internasjonalt, men få nordmenn har klart å hevde seg i toppsjiktet siden Taekwondo ble en olympisk gren i OL i Sydney i 2000. Siden 2000 har kun 3 utøvere representert Norge i de olympiske lekene, noe som har resultert i 2 sølvmedaljer. Til felles har de tre utøverne én ting: De er alle kvinner, og de lykkes.

I denne oppgaven valgte jeg å intervju 9 kvinner som alle har drevet eller driver Olympisk Taekwondo på toppnivå. Jeg plukket ut 3 juniorkvinner fra Talentutviklingsprogrammet, som er et nyoppstartet prosjekt fra Kampsportforbundet i 2018 hvor kadetter, juniorer og seniorer kan stille til uttak to ganger i året for å være med i en utviklingsgruppe som jobber med talentutvikling. Videre plukket jeg ut 3 seniorkvinner som er aktive på fulltidslandslaget, hvor alle kvinnene er pliktet til å bo i Oslo og satse på olympisk Taekwondo fulltid, uten andre aktiviteter ved siden av, og 3 kvinner som har lagt sin olympiske toppidrettskarriere bak seg. Jeg ønsket å se på hvilke likhetstrekk disse utøverne har, samt hva som skiller dem.

Intervjuet delte jeg opp i 3 kategorier. Mentale ferdigheter - Hvilke mentale teknikker de bruker før trening eller i konkurranse, hvordan de regulerer spenningsnivået sitt og hvordan de bruker mentale teknikker for å utvikle seg selv som idrettsutøver og fremme enda bedre prestasjon når det gjelder som mest. Coaching og lagfølelse - Forholdet mellom coach, lag og utøver er viktige relasjoner som har stor påvirkningskraft i en utøvers liv. Som individuell idrett var det spennende å se hvordan disse to faktorene spilte inn i utøverutvikling. Til slutt ønsket jeg å se hvordan de taklet og så på motgang og medgang i forhold til de to andre intervjukategoriene, for å ikke bare se hvordan de taklet det som individer, men også sammen med coacher og andre utøvere på laget.

Derfor ble dette oppgavens problemstilling: *Hvordan bruker toppidrettsutøvere i olympisk Taekwondo mentale ferdigheter og hvordan opplever junior, elite og tidligere elite motgang og suksess.*

2.0 Taekwondo - Den olympiske grenen:

Taekwondo er en tradisjonell koreansk kampsport, som har sine røtter helt tilbake til ca. 50 f. Kr, hvor krigere fra Silla-dynastiet begynte å utvikle idretten Taekkyon. På 1900-tallet ble Taekwondo den offisielle idretten i Korea, og i 1973 ble World Taekwondo Federation grunnlagt. Samme år avholdt WT sitt første verdensmesterskap i Seoul, Korea. Taekwondo var prøveidrett under OL i 1988 i Seoul og i Barcelona 1992, og i Sydney OL i 2000 ble Taekwondo offisielt tatt opp som en av to asiatiske kampsporter. Taekwondo kom til Norge på 70-tallet og er delt i to forskjellige versjoner av idretten, men i denne oppgaven fokuseres det kun på olympisk Taekwondo WT. Når det gjelder OL er det totalt 128 utøvere (62 kvinner og 62 menn, samt 4 wild cards) som kan delta, og det er delt opp i 4 vektklasser for både kvinner og menn. Ser vi på idretten på verdensbasis er det over 70 millioner utøvere fra 208 nasjoner som trener Taekwondo, så det er trangt med plasser i OL. Til tross for dette har Norge vært blant de Topp 15 beste nasjonene i verden i OL, med deltakelse og resultater i både 2000, 2004, 2008 og 2016. Med to OL-sølv, og en kvartfinale er Norge ranket på 11. plass etter olympiske resultater før OL i London 2012. (<https://kampsport.no/forbund/taekwondo/>)

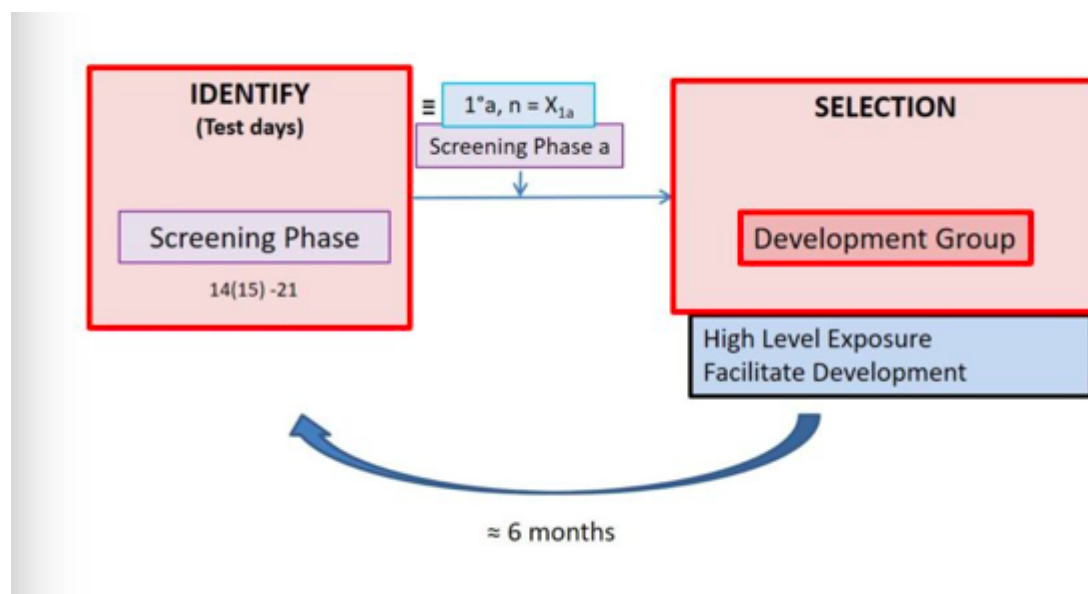
Olympisk Taekwondo er en idrett hvor to utøvere konkurrerer mot hverandre. Det er inndelt i aldersgrupper, kjønn og vektklasser. Vinneren avgjøres på flest antall treff på motstanderen, hvor antall poeng per treff avhenger av om man treffer hodet/hjelmen eller vesten, eller knock-out hvis det er tillatt i klassen. En god Taekwondoutøver har 6 til 10 kamper før de når en eventuell finale i internasjonale konkurranser. Én kamp har tre runder á 2-3 minutter. Utøveren må vinne alle kampene for å ikke bli eliminert før finalen, og jo lenger man avanserer, jo bedre blir motstanden man møter. Derfor er det viktig å se på hvilke mentale aspekter som kreves av utøverne i Taekwondo på høyeste nivå.

Formålet til Norges Kampsportforbund (NKF) er å fremme kampsporten i Norge, og representere idretten internasjonalt. NKF skal utvikle egen aktivitet, organisasjon, økonomi og ansatte slik at det imøtekommer de krav og utfordringer idrettens medlemmer, norsk idrett og internasjonal idrett stiller. OL i London 2012 var første året ingen norske kvalifiserte seg til OL. NKF ville derfor igangsette et prosjekt for å bedre sikre seg at Norge utvikler seg i takt med resten av verden, og kan fortsette å konkurrere i verdenstoppen og forhåpentligvis dra med seg flere olympiske medaljer i fremtiden. Derfor investerte de i et fulltid landslagsprosjekt hvor alle landslagsutøvere er sentralisert i Oslo, og har daglige treninger i hallen og på toppidrettssenteret. Landslagsutøverne får full finansiell støtte, og får bo- og levekostnader

dekket, inkludert reise- og konkurranseavgifter. Som landslagsutøver gir ikke det utøveren automatisk rett til å bli tatt ut til stevner, da det gjøres av landslagsledelsen. Utøverne forplikter seg til å delta på all NKF sin landslagsvirksomhet. (Hentet fra utøverkontrakten mellom utøvere på landslaget og NKF.)

I 2018 ble det også satt i gang et talentutviklingsprogram for kadetter (12-14 år), juniorer (14-17 år) og seniorer (fra året du fyller 18 år), hvor målet er å fasilitere overgangen til eliteutøver med mål om å bli fulltidsutøver på landslaget. NKF så behovet for å inkludere en yngre aldersgruppe, hvor målet også er å fasilitere utvikling og økt prestasjonsnivå innenfor programmet. Dette gir unge og lovende muligheten til å ta del i et prosjekt hvor målet er å komme inn på landslaget i fremtiden og representere Norge internasjonalt i store konkurranser. En utøver på talentutviklingslaget kjennetegnes ved å ha høy indre driv og motivasjon, samt et ønske om en fremtid innen Taekwondo. De skal ha viljen til å legge inn mye tid og gjøre rette prioriteringer for måloppnåelse, og være selvstendige individer som tar ansvar for egen utvikling. (<https://kampsport.no/taekwondo-wtf/utviklingsgruppe-erstatter-broprosjektet/>)

Modellen under viser til at programmet har to uttakshelger per år, hvor de deltar for å teste sine ferdigheter. Ved å inneha et høyt nivå blir de tatt ut til laget. Utviklingsgruppen jobber så videre i sesongen ved helgesamlinger, og jobber mot konkurranser som U21 EM eller lignende for å utfordre seg selv og ha videre utvikling. Etter en seks måneders periode har de igjen en uttakshelg hvor andre også kan prøve seg og eventuelt erstatte utøvere på laget som har manglende fremgang eller resultater. Det vil si at plassen ikke er garantert over tid.



Figur 1: Modell for uttak på talentutviklingslaget.

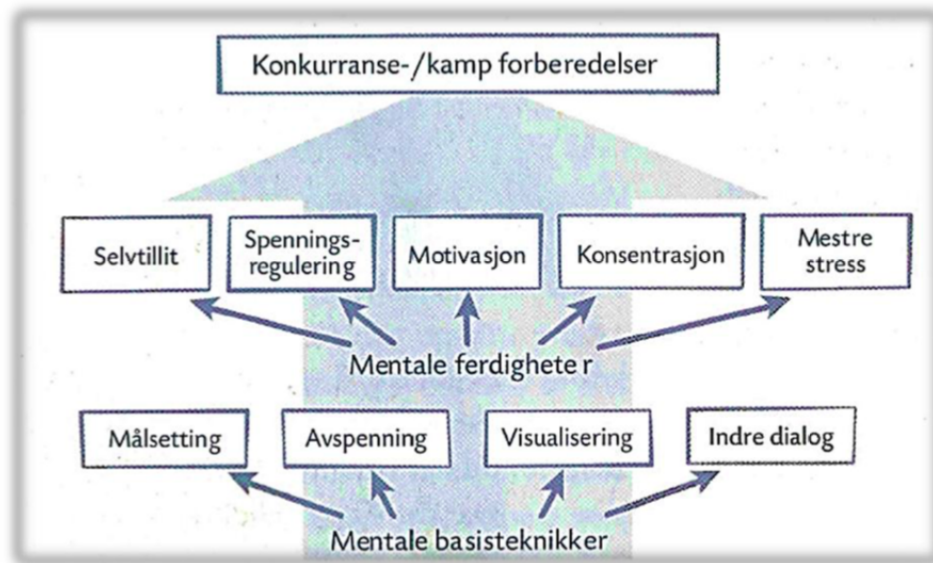
3.0 Teori/fagfelt:

3.1 Mentale ferdigheter

Det er lite forskning rundt Taekwondo kamp som en olympisk gren når det gjelder området jeg er inne på. Ifølge en studie gjort av Sarah Chung i 1995, så de at forskning på mentale strategier innen Taekwondo var manglende, og i studien så de på hvilke psykologiske faktorer som kreves for å oppnå det studien kaller "atletisk eksellense". Rushall (1989) påpekte at "eksellense regnes som å være synonymt med bedre utførelse, suksess, eller forbedring". Kravene som Taekwondo setter indikerer at velutviklede mentale ferdigheter er viktig. Ettersom de mentale ferdighetene til en utøver er så sterkt relatert til suksess, må mentale forberedelser regnes som en sentral del av en utøvers trening. I en studie gjort av Kreiner-Phillips og Orlick (1993) fant de at utøvere med mye suksess trenger mentale ferdigheter for å håndtere kravene som stilles av suksess og det å vinne.

Viktigheten av mental trening, eller mental forberedelse - definert av Hemery (1986) som mentale teknikker som brukes som forberedelser til forberedelse av konkurranser - er ikke bare begrenset til en streben etter suksess, men omhandler også vedlikehold av suksess så snart det er oppnådd. Videre defineres mental trening av Hardy, Jones og Gould slik: "*Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål*" (Hardy, Jones & Gould, sitert i Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 8).

I boken *Idrettens mentale treningslære* (2006) skrevet av Pensgaard og Hollingen, forklarer de olympiatoppens modell for mentale ferdigheter, som tar utgangspunkt i ferdigheter som motivasjon, stressmestring, spenningsregulering og selvtillit (Pensgaard og Hollingen 2006). Som personlig utøver er jeg klar over viktigheten av spesielt spenningsregulering, visualisering, og selvtillit, og har derfor valgt å vektlegge dette.



Figur 2: Olympiatoppens modell for mentale ferdigheter (Pensgaard og Hollingen 2006)

3.1.1 Spenningsregulering

Ikke bare er det vist at eliteutøvere har overlegen teknikk og veltrenthet, men de innehar også meget gode mentale ferdigheter (Vealey, 2007), hvilket antas å hjelpe dem med å bedre håndtere både angst og stress. Med andre ord er de bedre på å regulere sine emosjoner og sitt spenningsnivå. Dette understøttes av Lucas (1992), som poengterer at gode evner innen distraksjonskontroll er nødvendige for å konkurrere i et miljø fylt av distraksjoner, ettersom andre kamper foregår rundt utøveren. En evne til å raskt legge feil og uventede tap bak seg er absolutt nødvendig. En liten forandring i humør kan ha en katastrofal effekt på konkurranseresultatene. Som utøver over flere år, vet jeg at alle utøvere må ha evnen til å skifte fokus, samt ha energi under kampene, og må være i stand til å mentalt slappe av i pausene. I tillegg kan det være lang tid mellom kampene, som gjør at utøverne også må være i stand til å opprettholde energien og fokuset gjennom dagen, samt regulere spenningsnivået og holde hodet kaldt i forhold til hvordan motstanden utvikler seg. Pensgaard og Hollingen (2006) sier også at når det gjelder spenningsnivå, er det viktig å ha et optimalt spenningsnivå hvor prestasjonene ikke hemmes. Med andre ord er det viktig at en utøver er spent og påskrudd nok til at de, og kroppen, føler seg klare til de utfordringene de står ovenfor i kamp, men ikke så påskrudd at de mister hodet så snart de begår en feil. På den andre siden er det naturligvis viktig å ikke nedregulere spenningsnivået for mye, slik at man blir sløv og for avslappet.

3.1.2 Visualisering

Weidenius og Svärd (2011) definerer spesifikk kognitiv visualisering som visualisering hvor utøveren fokuserer på en spesifikk situasjon eller teknikk, og hvordan denne eller dette skal håndteres. Generell kognisjon omhandler i stedet helheten, mens visualiseringen har et bredere spekter og handler for eksempel om håndteringen rundt strategien for en hel kamp. Motiverende visualisering defineres som visualisering som fremkaller motivasjon gjennom å vise bilder av fremgang (spesifikk) eller positive følelser (generell). Videre skrives det at visualisering i en idrettskontekst kan sees som den frivillige eller spontane opprettelsen av erfaring i minnet som inneholder fantasiskapte kjennetegn rundt sensorikk, oppfattelse, og følelser. Alt er under individets kontroll, og kan skje selv i fravær av korrekte eksterne stimuli som normalt assosieres med den faktiske erfaringen. Dette kan ha både fysiologiske og psykologiske effekter på den som visualiserer. Visualisering er et eksempel på mental forberedelse (Hemery 1986), og er særdeles viktig under forberedelser til både trening og kamp. Det er viktig at en utøver visualiserer hvordan kampen eller treningen skal foregå, slik at de er mentalt forberedt på eventualiteter som kommer underveis. En utøver kan visualisere både positive og negative hendelser - de positive vil være med på å fyre opp utøveren og gjøre vedkommende klar til utfordringene som venter, mens de negative kan bidra til å sørge for at negative hendelser i kamp eller trening ikke har en like stor effekt på vedkommende enn om de kom helt uforutsett.

3.1.3 Selvtillit

Ifølge Lim (2016) i en studie som fokuserte på selvregulering hos kamputøvere innen boksing, judo, og Taekwondo, skårer vinnerne signifikant høyere i områder som selvtillit og positiv tenkning. Positiv tenkning, som positive affirmasjoner, er med på å styrke en utøvers selvtillit, både under og utenfor kamp- og treningssituasjoner. Selvtillit kan bidra til å vedlikeholde en utøvers medgang og suksess, samtidig som det kan hjelpe utøveren gjennom perioder med motgang. Bandura (1986) sier også at det er en fordel å ha høyere selvtillit, da det ofte fører til aktiv deltakelse i utfordrende aktiviteter som utøveren ikke har mestret tidligere. Dette bidrar til å øke ens kompetanse. Videre kan god selvtillit hos en utøver bidra til at vedkommende ikke undervurderer sine ferdigheter, da dette fort kan bli selvbegrensende og føre til at man går glipp av gode opplevelser. Samtidig er dette med selvtillit et litt tveegget sverd, da en overdreven selvtillit kan gjøre motgang vanskeligere å takle, og, i ekstreme tilfeller, gjøre at en utøver føler de ikke har behov for trening. Dette er imidlertid sjelden tilfelle i toppidretten. I tillegg forteller Pensaard og Hollingen (2006) at selvtillit kan påvirkes av ytre faktorer som tilbakemelding fra trenere, lagkamerater, eller motstandere.

3.2 Mellommenneskelige forhold

3.2.1 Trener-utøverrelasjon

En trener, eller coach, som det kalles i TKD, er sentral for en utøvers fremgang. En trener skal kjennetegnes av sterk idrettsfaglig kompetanse (Sæther 2015), da dette er viktig for å se hvilke steg en utøver må ta for å forbedre seg selv. Men det er også viktig at treneren ser utøveren som et menneske - Asknes & Wormnes konstaterte i 1996 at mennesket bør betraktes som en helhet, og det er viktig å se på utøveren som mer enn deres idrettslige prestasjoner og ferdigheter. Dette kan være viktig for å motivere utøvere. Det finnes også eksempler på foreldretrenere, som ofte blir omtalt med skepsis, og betegnes som en akseptabel løsning kun for de yngste barna (Sæther 2015). I TKD er det derimot ikke helt uhørt at en utøver har en forelder som coach, også på toppnivå.

3.2.2 Lagfølelse

TKD kamp er individuelt, men man trener på lag. Selv om man føler seg alene på matten, er det gjennom samspill med medutøvere at man utvikler seg. God dynamikk på laget har stor påvirkning på treningsmiljø, og dermed utøvernes utvikling. Av erfaring kan jeg si at dersom man er i et støttende og motiverende miljø, opplever man større suksess både på trening og i kamp. Man føler da også at man har et større støtteapparat, som bidrar til å bedre takle motgang. Videre er det gøy å ha laget rundt seg når man også lykkes - og når én utøver lykkes, bekrefter det at programmet fungerer, og kan bidra til å motivere de andre utøverne. Noe av dette understøttes av Pensgaard og Hollingen, som påpeker at tilbakemeldinger fra blant annet lagkamerater er viktig når det kommer til å øke en utøvers selvtillit.

4.0 Metode:

I denne oppgaven valgte jeg å bruke og gjennomføre kvalitative intervjuer som metode, da jeg ønsket å gå mer i dybden på informantenes erfaringer, opplevelser og tanker. Spørreskjema hadde nok vært lettere hvis jeg ønsket flere informanter, men disse utøverne var målgruppen fra starten og det var deres perspektiv jeg ønsket å gå mer i dybden på. Intervju som metode gjør det også lettere for informantene å gi gode svar, hvor de også kan forklare hva de mener hvis noe er usikkert og hvor de har tiden de trenger til å gi de svarene de ønsker, i motsetning til en mer kvantitativ metode.

Den mest utbredte datagenereringmetoden innenfor kvalitativ forskning er ulike former for intervjuer, og i denne oppgaven bruker jeg dybdeintervju for å samle inn informasjon. Målet med dybdeintervjuer er å ha en fri samtale rundt spesifikke temaer bestemt av forskeren på forhånd. Ved å skape avslappet stemning gjennom å også ha god tid, er meningen å få informanten til å reflektere over egne erfaringer og meninger knyttet til det aktuelle temaet for forskningen (Tjora 2017). Dybdeintervjuer egner seg godt da forskeren har mulighet til å være sterkere involvert og stille spørsmål man ønsker å få svar på, samtidig som metoden gir mer fleksibilitet til å stille oppfølgingsspørsmål og fører til at man kan finne mer relevant informasjon, eller et nytt perspektiv på situasjonen.

Som hovedregel kan man si at en bruker dybdeintervjuer der man vil studere meninger, holdninger og erfaringer. Vi er med andre ord ute etter livsverdenen til informanten (Kvale 1997), eller verden sett fra informantens ståsted. Intervjuer blir også som regel utført i et retrospektivt perspektiv, hvor man spør etter erfaringer, opplevelser og oppfatninger av situasjonene. Dette åpner imidlertid for en viss hukommelsesbias, som svekker gyldigheten av forskningen til en viss grad. Videre er svarene i et intervju rent subjektive, som i noen tilfeller kan gi et feil bilde av virkeligheten. Ellers er hvor godt jeg som intervjuer forstår emnet som prates om og hvor komfortabel intervjuobjektene føler seg i intervjusituasjonen med på å avgjøre kvaliteten på intervjuet. Da jeg fulgte intervjuguiden la jeg som sagt opp til oppfølgingsspørsmål og ga informantene mulighet til å utdype i den grad de ville, for hadde jeg fulgt intervjuguiden for strengt, kunne jeg risikert å miste informasjon som kunne vært viktig (Tjora, 2010).

4.1 Utvalg:

I forhold til prosjektet var det et strategisk utvalg av informanter for hva jeg ønsket å undersøke. Her ønsket jeg å velge informanter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er relevante for å kunne gi svar på problemstillingen, altså nøkkelinformanter (Thagaard, 2013). Mitt utvalg for prosjektet var derfor: Kvinner i Taekwondo Norge, som enten deltar på talentutviklingslaget, landslaget eller tidligere har vært på landslaget. Aldersspennet er på 15-40 år og jeg ønsket å ha minimum 3 kvinner i aldersklassene junior, senior og tidligere senior utøvere. Juniorene jeg intervjuet ble klassifisert som J1, J2 og J3. Senior ble klassifisert som T1, T2 og T3 og tidligere utøvere ble klassifisert som L1, L2 og L3.

4.1.1 Juniorer:

J1 har drevet med Taekwondo i 8 år, konkurrert i 5-6 år, og har ambisjoner om å komme inn på landslaget og ta OL-gull. Hun er den mest erfarne av juniorene som intervjues i oppgaven. J2 har drevet med Taekwondo i 5 år, konkurrert i 2 år, og har ambisjoner om å bli en så god seniorutøver som mulig. J3 har drevet med Taekwondo i 5 år, har konkurrert i 3, og har ambisjoner om å komme inn på landslaget og senere delta i OL. De konkurrerer alle tre fordi de synes det er gøy, samtidig som de liker følelsen av mestring og konkurranse. De ønsket alle tre å ta del av talentutviklingslaget da det var en god mulighet til å videreutvikle seg, lære av de beste, samt at det var en måte å komme seg nærmere landslaget.

4.1.2 Seniorer:

T1 har drevet med Taekwondo i 10 år, konkurrert i ca. 8 av årene, og har vært på landslaget i noen år og er den mest erfarne av de kvinnelige utøverne på landslaget. Hennes ambisjoner er å kvalifisere til OL, og hun jobber mot drømmemålet som er OL-gull. T2 har drevet med Taekwondo i ca 10 år, konkurrert i litt over 8 år, og har ambisjoner om å bli så god som mulig og forhåpentligvis ta et OL-gull. T3 har drevet med tradisjonell Taekwondo i 12 år, og har konkurrert i 4 år. Ambisjonene er å gjøre det bra i sin vektklasse, men også ta OL-gull. De har like grunner til at de konkurrerer og satser, da de synes Taekwondo kamp individuelt er utfordrende og gøy, samtidig som de føler at de vokser som personer og at det gir dem glede. De nevner også at det å sette seg mål og jobbe for å nå dem er en grunn til at man fortsetter å holde på.

4.1.3 Tidligere seniorutøvere:

L1 har drevet med Taekwondo i 15 år og konkurrerte i 12 av dem, hvor målet var å se hvor god hun kunne bli og kvalifisere til OL og ta mesterskapsmedaljer og titler. L2 har drevet med Taekwondo i 15 år og konkurrerte i 11 av årene. Hun legger frem at alle spør om ambisjoner for å få et glørete svar som medaljer, men at det for hennes del alltid handlet om å bli bedre, og at det handlet om gode prestasjoner, ikke bare resultater. L3 drev med Taekwondo i 20 år og konkurrerte i 15 år. Hennes ambisjoner etter å ha oppnådd resultater, var å være best i klassen sin i verden til enhver tid.

4.2 Planleggingsfasen:

Selv har jeg vært aktiv Taekwondo utøver i over 17 år og har et god kjennskap til idretten og miljøet. Dette tror jeg var med på å gjøre det enklere å få tak i informantene, samt at det var lettere å få dem til å føle seg trygge under intervjuene, spesielt når vi snakket om ganske personlige opplevelser og temaer. Det gjorde også at intervjusituasjonen føltes mer naturlig, da jeg hadde kunnskap om idretten, uttrykkene, konkurranseaspektet og at intervjuobjektene følte de kunne stole på meg. Dette kan selvfølgelig også sees på som en utfordring, da jeg som kjenner dem og min subjektivitet kunne farget oppgaven eller legge føringer for hvordan jeg intervjuet dem.

Det var da veldig viktig for meg som intervjuer å holde meg profesjonell, saklig, ikke ha antakelser underveis og jeg måtte være veldig bevisst på at jeg skulle presentere meg selv, oppgaven og hva dataene skulle brukes til uansett bekjentskap. De skulle også si ja til deltakelse og få et innblikk i hvordan oppgaven skulle bygges opp og hva deres input hadde å si for min oppgave.

Ved å intervju en ganske liten gruppe objekter, er det viktig at anonymiteten for alle bevarer, og at intervjuobjektene får god informasjon om prosjektet, samtykker til intervjuet og er klar over sine rettigheter i henhold til intervjuet. I et prosjekt som dette hvor det fortelles om personlige erfaringer i forhold til klubb, landslag og ledelse, er det viktig at informasjonen de gir ikke leder tilbake til dem. Å utføre mange dybdeintervju er tidkrevende og utfordrende, og med tanke på at mine intervjuobjekter var fordelt over flere byer i Norge, valgte jeg å bruke Facetime og Skype for å gjennomføre intervjuene. Dette er ikke økonomisk belastende i forhold til reisetid spart, og er mindre tidkrevende for både meg som intervjuer og intervjuobjektene.

Før jeg startet med intervjuene hadde jeg et pilotintervju med en tidligere Taekwondoutøver for å teste ut intervjuet og bli komfortabel i rollen som intervjuer. I tillegg forberedte jeg meg ved å oppdatere meg på ny terminologi innen idretten, lagenes struktur og intervjuobjektene tidligere resultater. Intervjuene ble avholdt i uke 11 og uke 12, ved bruk av Facetime, Skype og lydbåndopptaker. Informasjonsskriv og samtykkeskjema ble utlevert til alle. Alle intervjuobjektene ble forklart formålet med intervjuet og ble informert om deres rettigheter og anonymitetsgaranti. Intervjuene ble avholdt i et rom hvor både jeg og intervjuobjektene satt alene. Fokuset var å få formulert alle spørsmålene riktig ved tydelig og konkret språk, gi rom for utfyllende svar til intervjuobjektene, og ikke ha en dominerende intervjustil hvor jeg legger føringer på hva de skal svare.

4.3 Konstruksjonen av intervjuguide:

Mentale prosesser - Som idrettsutøvere og toppidrettsutøvere er det mentale en stor del av å trene og konkurrere. Hvilke mentale teknikker de bruker før trening eller konkurranse, hvordan de bruker mentaltrening for å utvikle seg selv om idrettsutøver og fremme enda bedre prestasjon når det gjelder som mest. Mentale prosesser handler også om hvordan utøvere håndterer både mot- og medgang. Eksempel på spørsmål er “Hvordan føler du at du klarer å regulere spenningsnivået ditt i konkurranse?” og “Hvilke mentale teknikker bruker du for å stille best mulig til konkurranse?”.

Coaching og lagfølelse - Forholdet mellom coach og utøver er en viktig relasjon, og utøvere kan gjerne oppleve bytte av coach i overgang fra klubb til landslag, eller ved flytting eller bytte av klubb. Dette er en stor påvirkningskraft i en utøvers liv. Selv om Taekwondo kamp er en individuell idrett, trenes det fortsatt i et lag med andre utøvere for utvikling og sparring. I tillegg vil det her også være en overgang fra klubbtrening og lag til landslag. Eksempel på spørsmål er “Ville du sagt at prestasjonen din i konkurranse avhenger av hvem som coacher deg?” og “Hvem tror du har mest effekt på deg som utøver: laget eller coachen?”.

Motgang og medgang - I en idrettskarriere vil nok de aller fleste fortelle at de opplevde motgang og/eller medgang én eller flere ganger. Dette var et interessant tema å se på i forhold til de to kategoriene de allerede hadde svart på: ikke bare hvordan takle motgang i forhold til seg selv, men også i forhold til Coach og laget. Eksempel på spørsmål er “Hvordan har du taklet motgang tidligere?” og “Hva synes du om relasjonen mellom deg og laget når du møter motgang og/eller medgang?”.

4.4 Pålitelighet og gyldighet

Ofte benyttes de tre kriteriene pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet som indikator på kvalitet. I kvalitativ forskning er det også snakk om troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet som tilsvarer de tre indikatorene (Thagaard 1998).

Påliteligheten i oppgaven er styrket ved at alle intervjuene er foretatt på samme måte ved bruk av videosamtale og lydopptaker. Påliteligheten kan sies at er god fordi alle har blitt stilt de samme basisspørsmålene, men svekkes noe ved at noen fikk oppfølgingsspørsmål. Oppfølgingsspørsmålene har blitt stilt fordi de ikke svarte like utfyllende, eller ikke besvarte det spørsmålene var ute etter, i et forsøk på å styrke påliteligheten. Videre er påliteligheten noe svekket ved at jeg har personlige kjennskap til enkelte av utøverne, men jeg gjorde mitt beste for å gjøre det klart at personlige forhold måtte settes til side, da det var sentralt for min oppgave.

Det negative for gyldigheten er at miljøet i Taekwondo ikke nødvendigvis er likt over tid, og kan dermed vanskelig gjenskapes på et senere tidspunkt. Videre er ikke miljøet i Taekwondo nødvendigvis likt med andre individuelle idretter/OL-grener, som f.eks. fekting. Hvorvidt det er et representativt utvalg kan diskuteres, da jeg har snakket med alle kvinner på alle lag, men ikke snakket med menn. Miljøet blant kvinner er ikke sikkert likt med miljøet blant menn. En annen svakhet ved gyldigheten er at alt arbeid med utforming av intervjuguide og tolkning av svarene er gjort på egenhånd.

Troverdigheten blir svekket av personlig kjennskap til enkelte utøvere, og at utøvere kan frykte at deres svar blir sporet tilbake til dem og får negative konsekvenser for dem som utøvere. Troverdigheten blir styrket av at anonymisering er gjort etter beste evne, jeg har god kjennskap til miljøet, og jeg skapte en følelse av trygge rammer rundt intervjuet.

5.0 Analyse:

Alle gruppens målsetting viser et felles mål om å være på et landslag som utvikler dem til de beste utøverne de selv kan bli, hvor de får ut sitt potensiale og oppnår de resultater de setter som mål. Til felles har også nesten alle uttrykt at hovedmålet deres var eller er å kvalifisere seg til OL og ta medalje. Som nevnt tidligere har 2 av de intervjuede klart å kvalifisere seg, og en av dem har også tatt medalje. De følger også prosessen som NKF har lagt opp for dem, og de tidligere utøverne har også vært igjennom de tidligere prosessene. Videre i analysen skal vi se på hvilke likhetstrekk kvinnene har og hva som skiller dem.

5.1 Tema 1: Mentale teknikker

5.1.1 Regulering av spenningsnivå

Ser vi på juniorene kan vi se at det er en forskjell på utøvernes erfaringsnivå. I forhold til hvordan de regulerer spenningsnivået, ser vi likheter mellom seniorer og tidligere seniorer hvor de først og fremst forteller at spenningsnivået varierer i forhold til hvilken konkurranse de deltar i. Ved mindre stevner og mindre motstand er spenningsnivået lavere, men dette er noe de alle har måttet lære seg å takle.

L3 forklarer:

“Jeg klarte jo ikke det i starten, jeg synes det var utrolig vanskelig. Jeg lærte meg også at det var noe jeg måtte bli bedre på, så da fikk jeg hjelp og ikke minst mentale verktøy for å bruke for å kunne balansere og få kontroll på det mentale.”

Seniorene og de tidligere seniorene sier at utfordringen ligger i oppkjøringen til konkurransen - om den har vært god, eller vært påvirket av skader eller sykdom, som kan ha innvirkning på det psykologiske før konkurranser som å øke stressnivået. Også i pausene mellom kamper, er spenningsregulering et viktig element. Utøverne har forskjellige strategier for å blant annet slappe av - noen hører på musikk, mens andre legger seg på tribunen for å sove eller går ut av hallen å trekker luft for å distansere seg selv fra miljøet. Dette er det Lucas (1992) poengterer er viktig å gjøre i forhold til distraksjonskontroll for å regulere spenningsnivået. Gruppene nevner ellers ganske like verktøy for å regulere spenningsnivået. De nevner mentale teknikker som visualisering, positive affirmasjoner, pusteteknikker og bruk av musikk for å finne riktig spenningsnivå før de går ut på matten - dette optimaliserer fokuset og roer ned følelsene før og under kampen.

J1 forklarer prosessen sin:

“Jeg går inn i meg selv og snakker med meg selv, hvor jeg sier ting til meg selv for å roe meg ned å koble av, booste selvtilliten. Så prøver jeg å presse hodet oppover, sånn at jeg går med hodet høyt og det er jo også med på å påvirke det mentale, for da føler jeg meg roligere og føler jeg har mer kontroll, så fokuset er å roe ned og gå gjennom alt det jeg skal gjøre.”

5.1.2 Mentale teknikker

Å bruke mentale teknikker før trening kan være med på å hjelpe utøvere å finne riktig motivasjon, fokus, og forberede kropp og hode på hva som møter dem. Av de jeg intervjuet var det kun en i juniorgruppen, to i seniorgruppen og ingen av de tidligere senioren som brukte mentale teknikker før trening. De som ikke brukte mentale teknikker før trening forklarer dette på forskjellige måter, men de sier at alle ladet opp til treninger med god restitusjon som søvn og mat. Senioren og de tidligere senioren legger også frem at det var viktig å kunne omstille seg før trening, som å f.eks komme i et modus hvor man er løsningsorientert og fokusert, og alltid gjøre sitt beste for å yte maks og hjelpe de andre utøverne på laget. Dette er noe også junioren er enig i, da de også har som innstilling å møte klare til trening med positiv innstilling og målbevisst arbeid.

L1 sin forklaring på hvorfor hun ikke brukte mentale teknikker:

“Jeg tenkte at det skulle være spesielt for konkurranse og ikke bruke det opp sånn at det ikke hadde samme effekt lenger, også kommer man til et punkt hvor man trener så mye at man ikke har tid og at man lager en annen rutine i hverdagen.”

De som bruker mentale teknikker før trening bruker visualisering av en god økt hvor de lykkes, positive affirmasjoner for å øke selvtilliten, og omstiller hodet for en ny økt. Dette stemmer overens med hva Hardy, Jones og Gould definerer som mental trening - det er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers effektivitet og mentale forberedelse når man skal oppnå idrettsrelaterte mål. De legger derimot frem at selv om de bruker de samme mentale teknikkene som de gjør i konkurranse, bruker de ikke like lang tid, men de ønsker å simulere forberedelsene til treningen på samme måte som de gjør i konkurranse.

Når det kommer til bruk av mentale teknikker for å stille best mulig til start i konkurranse har alle sine egne rutiner som inneholder det de liker best, men de samme mentale teknikkene går igjen - visualisering, positive affirmasjoner, pusteteknikker og musikk, men at de nå gjør det mer spesifikt.

T2 beskriver forskjellen ved bruk av visualisering i konkurranse:

“Gjør man det mer spesifikt i forhold til hvem man går mot og hva den personen liker og prøver å visualisere løsninger på det. Jeg visualiserer at jeg scorer poeng, noe som jeg forbinder med positive følelser, sånn at jeg blir nervøs, men en god type nervøs.”

Det T2 beskriver er det Weidenius og Svärd (2011) definerer som spesifikk kognitiv visualisering, hvilket hjelper med å håndtere hele situasjonen før kamp, med blant annet planlegging av strategi og fokusering. Som de har tatt opp tidligere er det ikke bare før konkurransen det hjelper å ha mentale teknikker. Da kamper er veldig uforutsigbare kan det når som helst oppstå tekniske feil eller «video review» som fører til en pause i kampen, hvor utøverne ikke får lov til å forlate matten. I disse øyeblikkene blir utøverne bedt om å trekke seg til hvert sitt hjørne og, uansett stilling, vente på start. Her har seniorenene på landslaget fått inn yoga i treningen sin, hvor de får bevisst hjelp til å jobbe med pusten som et verktøy for å holde kontrollen over følelsene sine når de ikke kan kontrollere situasjonene i øyeblikket.

T1 forteller:

“Jeg bruker veldig mye pusten, spesielt på matten, mer enn noe annet (...), for i situasjoner hvor du leder eller ligger under, så må du holde hodet kaldt.”

Dette blir da en form for spenningsregulering, som, ifølge Pensgaard og Hollingen (2006) er viktig for å opprettholde et optimalt spenningsnivå, som i dette tilfellet betyr å klare å holde hodet kaldt selv i en slik stressende situasjon. Når seniorenene og tidligere seniorer forklarer deres forhold til mentale teknikker da de var juniorer var det spennende å høre hvilke erfaringer de hadde.

T1 var tydelig om hennes forhold med mentale teknikker:

“Som junior tenkte jeg mer at det med mentale teknikker var for tullinger og hva i det hele tatt er det for noe?”

Begge seniorgruppene innrømmer at de hadde lite kunnskap om mentale teknikker og at det heller kom senere mot seniorkarrieren. De hadde i stedet rutiner før kamp som de har beholdt. Når de begynte å bruke det, var visualisering det verktøyet de brukte. Altså er ikke de to juniorene i gruppen sin alene om at det kanskje ikke er så mye bruk av mentale teknikker i ung alder.

L3 kjenner seg igjen samme situasjon da hun forklarer:

“Nei, da jeg skjønnte at jeg måtte ta tak og bli god på det mentale så utviklet jeg mentale teknikker etterhvert, men det kom ikke før jeg ble senior. For som junior brukte jeg ikke mentale teknikker. Da brukte jeg alt for mye energi på å være nervøs og fryktet det verste. Så da hadde jeg ikke kunnskap eller bevisst kunnskap på mentale teknikker.”

Til tross for dette erkjenner senioren at det har vært positivt å tilegne seg kunnskapen og at det har hjulpet dem i karrieren sin. Dette er kanskje noe NKF har innsett at har vært manglende, for på talentutviklingslaget har de innført mental trening i samlingene sine for å gi juniorene kunnskapen og verktøyene de kan kunne trenge. Om denne mangelen på mental trening på lagene er et resultat av lite forskning på Taekwondo og bruk av mentale ferdigheter er vanskelig å si, men tiltaket er positivt for den neste generasjonen, da de kan lære om dette tidligere enn forgjengerne sine og kanskje være enda bedre rustet mot seniorkarrieren sin og motstanden de kommer til å møte.

5.1.3 Forskjellen mellom talentutviklingslag som junior og landslag som senior

Når de tre gruppene skal fortelle om den største forskjellen fra junior- til seniortiden ser vi først på junior som ikke har noen erfaring fra seniorklassen enda. De tror den største forskjellen mellom talentutviklingslag som junior og landslag som senior først og fremst ligger i treningsmengden, og at det går over fra hobby til å være fulltid og mer som en jobb. De mener talentutviklingslaget har fokus på utvikling og å lære av senioren, f.eks hvordan være selvstendige, mens senioren har fokus på hva som skjer nå og fremover. For at de skal klare å ta steget opp til seniorlandslaget er de enige om at de trenger mer erfaring fra konkurranse og trening, men at de også må utvikle seg til å takle treningsmengden og intensiteten.

J1 legger også til:

“Jeg må bli bedre til å kontrollere følelsene mine mer, (..) det å kontrollere at når jeg har dårlige dager så skal ikke det gå utover kvaliteten på trening, sånn at det ikke har noe å si om jeg har en dårlig periode eller dag.”

Når senioren evaluerer det samme, er de enige om at treningsmengden og intensiteten er høyere på landslaget og at fulltidsprogrammet er veldig profesjonelt, hvor man har et større støtteapparat og bedre oppfølging. I forhold til konkurranse er også motstanden større, hvor seniorer er trent i vektklassen sin og det er rutinerte utøvere. I juniorklassene vokser man fortsatt, man har kanskje ikke funnet vektklassen sin, noe som også kan endres når man går over til senior, og det ligger en forskjell i hvem som har begynt med andre typer relevant trening, som styrketrening. Juniorprogrammet er i tillegg mindre omfattende, ved at de møtes en gang i måneden, mens senioren trener sammen hver dag. De tidligere senioren sier det

samme som senioren sier, men legger også til at aldersspennet i klassene som senior er større, og at konkurransene er mer seriøse. Det handler også om å sanke poeng og kvalifisere seg, noe juniorene ikke har presset på seg for å gjøre i like stor grad enda.

L1 forklarer:

“På kadett eller junior har man for det meste det gøy hele tiden, og etter et godt resultat så tenker man at nå er man på riktig vei men som senior når du for eksempel oppnår de samme resultatene innser man at det fortsatt er en lang vei igjen, fordi man vet så mye mer om idretten, hva som kreves, forberedelser, hva man må ofre, så man veier mye mer ting til og fra.”

Når gruppene skal forklare forskjellen mellom å trene i klubb og på et talentutviklingslag eller landslag forteller juniorene at det er en stor forskjell, men at det har vært en morsom opplevelse å bli kjent med andre utøvere og coacher.

J2 forklarer:

“Hjemme kjenner du alle og vet hvordan de går og du kan forutse hva som kommer til å skje, mens på talentutviklingslaget har du ikke like godt bekjentskap så du vet ikke hvordan det blir, og det er jo sånn som det er i konkurranse og det hjelper mye.”

I tillegg legger juniorene frem at de også har et ansvar overfor klubben og laget sitt, hvor de tar med informasjonen, treningsmetoder og forbedringsområder hjem sånn at de i klubben også får utbytte av at man er på laget. Dette er positivt for alle parter, og det øker kompetansen både hos trenere, utøvere og klubb.

T1 forklarer overgangen fra klubb til landslags som en markant forskjell:

“Det er jo som om du går fra Tippeligaen til Champions league.”

Senioren beskriver videre at det er ikke bare treningsmengden og profesjonaliteten rundt programmet som er både større og bedre, men at det er annerledes å ha landslagsstempelen på deg når du konkurrerer, noe som fører til et eget stress i seg selv. En utfordring ved byttet for enkelte har jo også vært å flytte til en ny by for å satse, og at de som privatpersoner har opplevd vanskeligheter i forhold til nettverk. De anerkjenner at de derimot er takknemlig for klubb og klubbtrener som har hjulpet dem å komme inn på landslaget og ledet dem mot målene de har og at de ikke hadde vært der de er i dag uten dem.

5.2 Coaching og lagfølelse

Forholdet mellom en trener og utøver kan være definerende for en utøvers fremgang, og selv om olympisk Taekwondo er en individuell idrett, trener man sammen med andre utøvere i et lag. Derfor ville jeg i dette temaet se hvordan informantene ser på disse relasjonene og hvordan disse påvirker dem.

5.2.1 Trener-utøver relasjonen

Når jeg ba alle tre gruppene fortelle hvordan et forhold mellom utøver og trener burde fungere for å være optimalt var det først og fremst god kommunikasjon, tillit og åpenhet som de nevner først. De tre gruppene er ganske samstemte om at de også synes kompetanse og kunnskap hos trener er viktig, og at forholdet fungerer som et samspill hvor dynamikken mellom de to tillater å komme med innspill, og i tillegg at det viktigste for dem alle er at det skal være en trygghet. Ved trygghet legger de inn at det handler om å kunne stole på treneren og føle at de kan si ifra når ting skjer og motta forståelse.

L3 forklarer forholdet godt:

“Coachen skal være en mentor, motivator, trener og sparringspartner på det individuelle plan, (..), det skal være en partner som skal være der i tykt og tynt. Du bruker jo mer tid med coachen enn kjæreste, venner og hva enn det måtte være, så det tror jeg er særdeles viktig å få ut som potensial for å få best mulig ut av prestasjonen.”

Når de videre skal fortelle om sitt forhold til sin klubbtrener og landslagstrener kan vi derimot se at alle i hver av de gruppene har møtt på forskjellige utfordringer og har forskjellige erfaringer. Enkelte har hatt flere trenere både i klubb og på landslag. Alle gruppene forteller at de har hatt gode forhold til klubbtrenerne sine, noen i større grad enn andre. I juniorgruppen har f.eks J2 faren sin som trener. Dette blir ofte møtt med skepsis innen idretten, og betegnes som en løsning kun for de yngste barna (Sæther 2015), men dette er ikke et ukjent fenomen innen Taekwondo i ungdomstiden og videre inn i seniorkarrieren. Når hun blir spurt om det er bare er positive sider eller om det også var negative sider ved å ha forelder som trener.

J2 forklarer:

“Altså det er jo sånn at vi reiser sammen hver helg og man ser jo pappaen sin hele tiden, og han kjenner meg jo nesten alt for godt og det er jo ikke alltid like gøy, men jeg synes egentlig det bare er positivt å ha pappa som coach.”

Som nevnt av L3 handler ikke bare trener-utøver rollen kun om det sportslige, noe alle i gruppene får frem. De er et støtteapparat ved siden av det sportslige, og når de føler de har tillit og trygghet hos treneren kan det f.eks hos juniorene virke som en ekstra forelder, eller som en god samtale- og sparringspartner hos senioren. Alle gruppene forteller også at de er takknemlige for all tid, energi, penger og ressurser som treneren har brukt på dem. Relasjonen mellom trener og utøver blir veldig nær, og oftest er det en stor påvirkning på deres liv.

J1 utdyper:

“Coach har vært mer som en livscoach og har hjulpet meg de gangene det ikke har vært så lett ikke bare i idrett, men i livet generelt.”

J3 sitt forhold er annerledes fra de to andre da hun legger frem at coachen er veldig streng og at det ikke er like lett å komme med innspill, selv om det er lagt opp til det og det å lykkes, men at forholdet fungerer bra. Både J3 og begge grupper av seniorer kan fortelle at forholdet mellom klubbtrener og juniorutøvere er mer kontrollerende, og som juniorutøver har man gjerne ikke like mye ansvar for egen utvikling som senioren. Dette har jo en del med alder og erfaring å gjøre, og at man som junior ikke har kunnskapen om hvordan å selv ta ansvar for sin utvikling og trening. Det kan derfor virke styrende, men en løsning er som tidligere nevnt å ha god kommunikasjon og dialog om fremgangsmåten, samt at relasjonen er bygd på tillit til at treneren har den kunnskapen som trengs for å gjøre det mulig for utøverne å nå dit de ønsker.

T1 har også erfaringen av at hun opplevde at treneren ikke lenger hadde mer kunnskap enn henne selv og at det da er viktig at treneren er ærlig både med seg selv og utøver på at de trenger nye strategier for å videreutvikle utøveren og samarbeide godt for å hjelpe hverandre å nå målene de har satt.

Når de tre gruppene forklarer forholdet sitt til landslagstrener derimot så legger de ikke skjul på at de ikke har hatt nok tid til å virkelig bli kjent med landslagstreneren, men at de har positive førsteinntrykk. De ser også en positiv utvikling idrettslig på den korte tiden de har hatt, og at det er bra å ha mer input og tilbakemeldinger. I forhold til hvilken påvirkning landslagstreneren vil ha på dem som utøvere var alle enige om at de tror det vil være en positiv påvirkning, og da det legges mer opp til det individuelle på treningene, vil de ha en brattere utviklingskurve.

Seniorutøverne forklarer at forholdet mellom dem og landslagstrener fungerer som et arbeidsforhold og at det er mye mer profesjonelt enn med klubbtrener. De tidligere senioren har litt blandet forhold til landslagstrenerne de har hatt, og forteller at det har vært en del krasjer, noe de nåværende senioren også kjenner seg igjen i. Det har ikke alltid vært god kommunikasjon, noe som kan føre til en del krasjer, diskusjoner og krangler og at forholdet mellom enkelte utøvere og treneren har vært anstrengt (Dette kommer de tilbake til i forhold til motgang kapitlet).

L3 forklarer:

“Det har vært noen skikkelige krasjer og ikke noen god relasjon i det hele tatt, til å bli mer samstemte og fikk da en god relasjon.”

I tillegg er det et press som legges på dem fra både forbundet, treneren og utenforstående, som ifølge to av de tidligere senioren kan føles litt mye. Til tross for dette forklarer de nåværende senioren at landslagstrener i større grad har mer ressurser til å være nysgjerrig på dem som individer enn klubbtrener.

T1 forklarer:

“Landslagstrener setter mye høyere krav til oss og det at vi har så høye krav, gjør at vi har et helt annet press på oss og prestasjonskultur og det gjør at jeg har blitt mer intelligent som Taekwondoutøver fordi jeg hele tiden må leve med det presset, samtidig som at jeg har blitt bedre til å takle det.”

T2 legger også frem at:

“Landslagstrener er med tilpasning i forhold til mitt eget game og hvordan jeg vil utføre det, sånn at det passer min stil og mitt opplegg. Så da blir det mye mer individuelt, som et individ blir jeg sett litt bedre på landslaget.”

Når det kommer til de tidligere seniorutøverne, hvor noen av dem har hatt flere landslagstrener, forteller de at det er hvor de har følt seg tryggest at de har prestert optimalt og at de ikke kan understreke hvor viktig det er å føle seg trygg på treneren. I tillegg kommer det frem at det er en større barriere mellom landslagstrener og utøver når det kommer til åpenhet.

L1 forklarer:

“Fordi man ikke vil fortelle for mye heller, at informasjonen skal påvirke hvem treneren tar ut til konkurranse (..) sånn at hvis jeg sier noe nå, får jeg ikke gå konkurransen.”

Om prestasjonen til utøverne avhenger av hvem som coacher dem har gruppene forskjellig erfaringsnivå. De tidligere seniorutøverne svarer nesten helt likt, hvor L1 og L2 er nesten identiske.

L2:

“Så lenge jeg hadde fått avklaringer på hva jeg skal gjøre på forhånd og var enige så var det ikke så mye som kunne påvirke min prestasjon”.

Seniorene er enige i dette, og legger til at de skal være godt trente nok til å kunne prestere på matten uansett hvem som sitter i coachstolen, men at det må være en form for tillit mellom partene som kan være en faktor da de også tidligere har nevnt at tillit skaper trygghetsfølelse, og tryggheten fra coachen øker prestasjonen. To av juniorene i gruppen har ingen erfaring med bruk av flere coacher, og ser på det fra et ukjent perspektiv hvor, når den tiden kommer, de skal kunne klare å tilpasse seg situasjonen og være selvstendige nok til å prestere bra. Junioren som har erfaringen er enige med resten av seniorenene og sier at et visst kjennskap er nødvendig, men at en annen faktor som kan påvirke er om man har en god eller dårlig dag, og at den relasjonen da kan være viktigere i forhold til at coachen skal kunne trigge utøveren til å være i riktig fokus før og under kamp.

5.2.2 Påvirkningen av lag og lagfølelse

Selv om olympisk Taekwondo er en individuell idrett, er man ikke alene når man trener. Da forholdet mellom en utøver og et lag spiller en stor rolle for utvikling og miljøet rundt, spurte jeg informantene om hvordan de føler relasjonen er med på å påvirke dem positivt eller om det også kan ha negative innvirkninger. Av egen erfaring vet jeg at utøverne har en stor påvirkning på hverandres motivasjon, og utøvere må samarbeide om å skape den intensiteten og utviklingen de ønsker på trening sammen.

Juniorene forklarer sitt ståsted ut fra hvordan de synes påvirkningen av deres klubb lag er med på å forme dem, og de trekker alle frem at det er et godt miljø å være i, og at de alle opplever god lagfølelse. Den viktigste delen for dem kollektivt er at det er et støttende miljø hvor man kan prate om alt, et miljø hvor de også blir utfordret fysisk og mentalt, men at de motiverer hverandre til å bli best mulig sammen.

Seniorene, som ser det fra landslagsperspektivet, har derimot en litt annen erfaring da de blir plukket ut til å være på landslaget, hvor det har vært forskjellige perioder for enkelte. Utøveren med lengst erfaring på laget forklarer at dynamikken i laget har forandret seg over tid, grunnet

utskiftninger. Når hun skal evaluere det sånn som det er nå, forklarer hun at lagkulturen er mer støttende. Hun opplever en sterkere teamfølelse som er mer oppløftende, og som kanskje mer konkurranseinnstilt også. Seniorene er veldig klare på at de er individer i en gruppe, men jobber sammen som et lag og bruker de ressursene de har. Det handler om hva du selv bidrar med for å hjelpe til i laget. I tillegg bor enkelte sammen og de påpeker at det ikke bare har en påvirkning for dem som idrettsutøvere, men også utenfor treningen som individer.

De tidligere seniorene er enige med de to andre gruppene og legger også til at det er et lite lag som tilbringer mye tid sammen på trening og reise, og at man er mye tett på hverandre.

L2 forklarer:

“Det har hatt en del å si, ikke bare i forhold til meg som utøver, men når du har vært på landslaget i x antall år, så former det deg også som person og det føler jeg igjen reflekterer meg som utøver, (...) så den lagfølelsen er god for at du føler at det du gjør er bra nok og god nok, i tillegg til at vi pusher hverandre og det er jo veldig viktig. Kunne ikke trent alene og blitt så god.”

Noe av det utøverne over har fått frem understøttes av Pensgaard og Hollingen (2006), som påpeker at tilbakemeldinger fra lagkamerater er viktig når det kommer til å øke en utøvers selvtillit. Når alle gruppene skal svare på hvem som har hatt størst påvirkning på dem av laget eller coachen svarer to av juniorene, to av seniorene og en av de tidligere utøverne at det er en god blanding av laget og coachen. L2 og T3 svarer nesten identisk.

T3:

“Laget har stor påvirkning på min fremgang, hvor god jeg blir og hvor god jeg blir til å tilpasse meg, mens coachen min hjelper meg ved å se løsninger og hva som passer for min stil, hva jeg burde lære meg å gå mot, så det er en god blanding av dem.”

J1, L1 og L3 derimot føler at det er coachen som har størst påvirkning på dem. J1 er veldig tydelig på at coachen er den som har hatt mest effekt ved at:

“Coachen betyr så mye for meg som coachen gjør (..) og coachen har mye mer med min utvikling å gjøre enn teamet, fordi alle har forskjellige ambisjoner og det kan bli konflikter av og til og det kan være vanskelig.”

T1 derimot er ganske tydelig i at det er laget som er avgjørende for hvem som har mest effekt på henne som utøver og begrunnelsen er

“Det er mest fordi det er kun to plasser til OL-kvalik og det er 3 jenter i 3 forskjellige klasser, og vi vet at det bare er 2 av oss som kan få plass.”

5.3 Takle motgang og medgang i forhold til 1+2

Om enkeltes motgang kan veies tyngre mot enkelte enn andre, er ikke for meg å avgjøre, da dette er individuelle erfaringer. Denne delen er for dem å fortelle hvordan de kom seg gjennom det alene med de erfaringene de har gjennom situasjonene som har oppstått.

5.3.1 Suksess og tap (Medgang og motgang)

Mitt første spørsmål til alle i dette temaet var enkelt og greit om de i løpet av sin idrettskarriere hadde opplevd motgang, og som forventet var dette noe alle hadde erfaring med, med eksempler som skader, tap, nei til uttak og lignende, med unntak av en junior - noe som kom som et lite sjokk for meg.

J2 føler ikke at hun har møtt motgang i karrieren. Hun har ikke vært skadet, eller følt mentalt at hun ville gi opp eller slutte, noe hun føler hun har vært veldig heldig med. Hun ser heller ikke på å tape som motgang, men en del av prosessen og gamet. Selv om hun ikke synes det er spesielt gøy å tape, føler hun ikke at det har vært motgang så langt i karrieren. Derfor ba jeg henne videre forestille seg hvordan å takle motgang i resten av temaet.

Når de skal forklare hvordan de har taklet motgang tidligere individuelt, forklarer alle at det er en del av prosessen. De drar frem forskjellige opplevelser av skader, tap og øyeblikk som har påvirket dem og deres karriere. I forhold til hvordan de individuelt tenker om å takle motgang responderer man forskjellig.

J1 forklarer:

“Jeg får en revansjefølelse hvor jeg bare vil vise at jeg er bedre enn det jeg gjorde, og at motivasjonen er sterkest når jeg har møtt motgang.”

L3 svarer lignende som J1:

“Jeg taklet det kanskje ikke bra i begynnelsen, gikk litt for meg selv og stilte store krav til meg selv, og hvis det var et uttak jeg ikke ble tatt ut til, som jeg selv synes var urettferdig så måtte jeg gå noen runder med meg selv. Men alle samtlige motgangene har jo kanskje ført til at jeg har blitt sterkere, for at jeg har alltid hatt lyst til å bevise det motsatte. (..) Så motgang i min karriere har vært mye lærdom og tatt lærdom av det, det har resultert i at jeg har gjort det bedre.”

T1 referer til et avgjørende øyeblikk i karrieren, hvor hun opplevde et tap i en viktig kamp som kostet henne mye. Hun forteller at det var et tungt nederlag, men at det samtidig viste at det var mulig å lykkes, og at det i tillegg var i det øyeblikket hun brøt gjennom som seniorutøver. Seniorene legger frem at det er tøft å takle motgang, men til felles prøver de å sette motgangen de møter i perspektiv og ikke la det definere deg. De tidligere seniorene har samme tankegang som seniorene, og sier at selv om man gjerne har det kjipt da det skjer, og kanskje er kjempeskuffet over et tap, så kommer det en tid hvor man tenker mer rasjonelt og fornuftig og forstår situasjonen man er i og må se fremover.

Juniorene svarer identisk på at når det kommer til å takle medgang, hvor det selvfølgelig er gøy, men at det samtidig handler om å beholde fokuset og bruke den positive forsterkningen inn i trening og videre til neste konkurranse. Seniorene legger frem at det også handler om å bruke gleden av å lykkes til å øke selvtilliten og få det at det som blir gjort på trening fungerer validert. Seniorgruppene belyser en viktig utfordring som kommer av å oppleve suksess. Selv om det er en god følelse å lykkes eller oppleve mye medgang, og at det er positivt i forhold til motivasjon og trening, har det også en bakside som de fleste seniorene har god erfaring med.

L3 forklarer:

“Jeg føler selv jeg takler motgang bedre enn medgang. For det var alltid sånn at hvis jeg gjorde det bra i et mesterskap så var hele tiden cluet at jeg skulle prestere på samme nivå neste gang. Det synes jeg nesten var mer utfordrende og jeg la ganske stort press på meg selv.”

Her er alle seniorene enige om at for å fortsette å utvikle seg og videre takle suksess, handler det om å rette blikket fremover og fokusere på neste konkurranse.

T3 forteller:

“Selv om man vinner alt og er ubeseiret er det ingen garanti for at det vil fortsette. Man må bare fortsette å jobbe fremover.”

5.3.2 Suksess og tap i relasjon til trener

Når det kommer til å takle motgang eller medgang i relasjon til sin trener, varierer dette for senioren i forhold til at relasjonene er i forskjellige stadier. T3 som nyere tilskudd til laget forklarer at treneren bare har opplevd medgang og ikke motgang, og at utfordringen ligger i å snakke med landslagstreneren når motgang faktisk treffer. De to andre forklarer at det viktigste for å takle motgang og medgang med treneren ligger i å ha en god dialog og åpenhet, samt at treneren må ha forståelse, men at det til tider kan være vanskelig og at det kan bli krangel.

T1 forklarer

“(..) men samtidig er det menneskelig å feile og det er menneskelig å ikke ha gode dager. Så det er viktig og ha en god dialog og det er viktig å gå tilbake å se på hvorfor det gikk dårlig og lære hvordan takle det bedre sammen til neste gang.”

Dette er hva Asknes og Wormnes konstaterte i 1996 - at mennesket bør betraktes som en helhet, og at det er viktig å se på utøveren mer enn deres idrettslige prestasjoner og ferdigheter. Når dette ikke skjer, og man heller føler seg som et maskinapparat, kan dette ha påvirkning på en utøvers motivasjon og virke hemmende fremover i tid både for relasjonen til trener, men også for deres egen selvtillit og fremtid innen idretten.

Juniorene svarer at det også er vanskeligere å takle motgang, men at deres trenere er flinke til å tilrettelegge for begge scenarioer, og at det er i motgang at treneren prøver å snu det rundt og heller få dem til å tenke positivt og fokusere fremover. De tidligere senioren som har hatt flere trenere og har forskjellige erfaringer, forklarer at motgang først og fremst aldri kommer på et godt tidspunkt. L1 og L2 har erfaringen at treneren kan virke litt direkte og være vanskelig å få kontakt med. Selv om man har relasjoner til treneren og kjenner personen til en viss grad, så kan de ha forståelse for at det som ble sagt kanskje ikke skulle komme ut sånn som det gjorde. De poengterer at det viktigste er at man kommer inn i en fornuftig analyseringsperiode i etterkant. L2 sier også at når man selv ikke skjønner hvorfor det gikk dårlig, til tross for god trening, og treneren heller ikke forstår, kan det være vanskelig å motta støtte rett i etterkant.

L2 forklarer:

“Man søker gjerne bekreftelse når man har gjort noe dårlig, men det får man ikke. (..) de prøver jo å gjøre det best mulig for meg, og de har tenkt på meg som person, og det er litt av engstelsen jeg har hatt at du skal prestere som en maskin og driter i alt annet. (..) I medgang er jo treneren frem og videre og neste, men når du lykkes for du jo litt creds, men det er positivt der og da også er det å jobbe videre.”

5.3.3 Suksess og tap i relasjon til lag

Juniorene forklarer at laget er støttende og motiverer dem for å jobbe videre når de møter medgang og motgang. I tillegg har laget forståelse for hva man går igjennom, og det er teamfølelsen som gir videre motivasjon igjen. Dette er de to andre seniorgruppene også enige i, og uavhengig av motgang eller medgang forklarer seniorenene at man har et viktig ansvar når man møter medgang - man må dele den gode energien med de rundt seg og løfte opp hverandre. På samme måte med motgang er det da viktig å ikke spre den dårlige energien rundt, da det vil fungere som en ekstra belastning på laget.

T2 sier det fint:

“Ikke smitte med dårlig humør, men spre godt humør selv om du kanskje ikke har det så bra.”

De tidligere seniorenene som ikke lenger er en del av et lag, evaluerer lagene de har vært med på som en helhet over tid er enige i hva de andre to gruppene sier. De legger til at teamet rundt alltid er støttende og heier på dem, men at det på et høyt nivå også er vanskelig å alltid være lykkelig på andres vegne.

L2 forklarer:

“Jeg vet ikke om det er galt, men jeg vil at de andre på laget skal gjøre det bra, men ikke for bra, for da ser jo jeg dårligere ut. Det er en veldig ærlig følelse, for du jobber jo bra og du vil jo selv bli tatt ut, selv om vi er et lag. Man vil det beste for laget, men også seg selv.”

Når man møter motgang ser man gjerne til andre for støtte, inspirasjon eller motivasjon. Juniorenes inspirasjonskilde varierte fra utøvere på seniorlandslaget, egen coach og å bruke seg selv som egen motivasjon. Denne delingen var også lik på seniorgruppene. Da det er veldig individuelt hvem man ser opp til i forskjellige situasjoner, var det i all hovedsak de selv som var sin egen helt. Som tidligere nevnt løser de motgang ved å tenke positivt og løsningsorientert for å komme seg videre.

5.3.4 Evaluering av andres suksess og tap

Mot slutten av intervjuet ber jeg gruppene evaluere seg selv og måten de takler motgang og medgang, men også hvordan de tror de andre takler det/har taklet det tidligere.

Juniorene ble først spurt hvordan de kan bli bedre til å takle motgang som seniorer, og de var ganske enige at de måtte ufarliggjøre det å tape en kamp, og ikke gi opp og krisemaksimere alt. De tenker alle at de må bli flinkere til å snu om situasjonene fra det negative til det positive, og ta kontroll over følelsene, og tenke mer løsningsorientert.

J1 forklarer:

“Jeg kommer til å bruke juniorkarrieren min på å bli mer erfaren, vokse og bli bra nok taktisk og analytisk for å bli en bedre seniorutøver.”

Når de skal tenke over hvordan senioren takler eller ser på motgang så sier juniorene at erfaringen deres sikkert er avgjørende i forhold til at de sikkert har vært der de er nå og har lært seg å snu om selv, og holde seg fokusert og motivert videre.

J1 forklarer:

“Jeg tror de er så erfarne at de vet at ting går over, så det er bare til å stå i det og jobbe videre til ting løsner opp.”

Senioren får spørsmålet om hvordan de tror dagens juniorer takler eller ser på motgang, og det kommer frem at ved manglende erfaring som unge, kan det virke som om et tap er verdens undergang.

T1 får frem at:

“Juniorer bør sette det i perspektiv fordi i junior skal du ikke inn i konkurranse for å samle ranking poeng, fordi det finnes ikke.”

T3 sier også at:

“Det beste for dem tror jeg er å være åpne og klarer å prate om det, fordi de opplever kanskje stort press, så det er viktig (...) snakke med noen om det er teamkamerater eller trener for de kommer alltid til å være der.”

Når de skal tenke på hvordan de tror tidligere seniorlandslagsutøvere taklet eller så på motgang er to av dem enige i at de tidligere senioren så på motgang som en måte å reise seg over det, bli sterkere eller finne måter å bli bedre på eller smartere i fremgangsmåten deres.

T3 sa:

“De ser på det som noe å lære av og vokse på og ser fremover og henger seg ikke opp i det lenge.”

De tidligere senioren som har lagt karrieren sin bak seg, har forskjellige erfaringer med hvordan de taklet det. De sier at det er åpenhet med trener og laget som er med på å påvirke hvordan situasjonene kan virke positivt eller negativt. De evaluerer seg selv og hva de eventuelt kunne gjort annerledes da hvis de skulle gått igjennom det på nytt, men forklarer også at all motgang de har møtt på er lærdom de har hatt godt av også. De har blitt sterkere og tatt erfaringen med seg videre mot målene etter, og i livet generelt.

Et eksempel på evalueringen fra L2:

“Jeg burde kanskje jobbet litt med personligheten min, siden jeg er litt hårsår, for det kan stoppe meg. (...) Jeg burde nok jobbet litt mer med meg selv og mine egenskaper og hvordan jeg ser på ting. Hvis noe går galt så må jeg ikke ta ansvar for alt. Jeg liker ikke folk som ønsker å klage på dommeren eller andre ting, men noen ganger blir det litt for mye. Så det å være litt mer “pytt, pytt” hadde kanskje hjulpet meg mer.”

De tidligere senioren skal til slutt evaluere hva det viktigste dagens juniorer og seniorer kan lære av deres karriere. De sier at utøverne skal følge en prosess de må igjennom for å nå toppen, men at de samtidig må prøve å ta eierskap over hva man har og hva som skjer rundt dem, være løsningsorienterte ved skader eller motgang, og hele tiden finne nye måter å utvikle seg på. I tillegg sier L3 at det er viktig at de er klokkeklar på hva slags motivasjon du har for å nå det nivået som er øverst. Du må ha en indre drive som er tilstede til enhver tid i oppturer og særlig i nedturer.

L1 forklarer

“Jeg tror det viktigste for dem er å være åpen og tørre å si ifra uansett hva det er. Om du har mosen og har vondt i magen, eller om du sliter med vekten plutselig eller om du har problemer hjemme som hindrer fokuset. Så bare være åpen og ærlig er det viktigste.”

6.0 Referanser:

Bandura, A (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bjørndal, C. R. P., *Det vurderende øyet - Observasjon, vurdering og utvikling i undervisning og veiledning*, 2. utgave 3. opplag, Gyldendal 2013

Chung, S. (1995). Mental strategies of international level Taekwondo athletes (1995), s.1-18. Hentet fra <http://hdl.handle.net/10393/10447>

Lim, T & O'Sullivan, D. M., (2016) *A case study of mental skills training for a Taekwondo Olympian*. Journal of Human Kinetics 2016. Hentet fra: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5260659/

Norges Kampsportforbund. (Publisert 18.05.2015, redigert 09.07.2018) *Taekwondo*. Hentet fra <https://kampsport.no/forbund/taekwondo/>

Norges Kampsportforbund. (2018, 26. Oktober) *Utviklingsgruppe erstatter broprosjektet - Ny info*. Hentet fra <https://kampsport.no/taekwondo-wtf/utviklingsgruppe-erstatter-broprosjektet/>

Pensgaard, A & Hollingen, E (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS 2006.

Sæther, S.A. (Red.). (2015). *Trenerroller*, (1. utgave) Bergen: Fagbokforlaget.

The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games (2018, 1. Desember) Hentet fra: <https://tokyo2020.org/en/games/sport/olympic/taekwondo/>

Tjora, A (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 3.utgave. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS 2017.

Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. I Tenenbaum, G & Eklund, R.C. (Red.), *Handbook of Sport Psychology*, (3. utgave) (s.285-309). John Wiley & Sons, Inc.

Weidenius, J; Svård, H. (2011) *Visualiseringsvanor: skillnader hos elitidrottare och motionärer inom kampsport*. s.7-8. Hentet fra: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:425974/FULLTEXT02>

Vedlegg 1: Intervjuguide:

Til juniorgruppen:

Tema 1: Generelt + mentale teknikker

- 1) Hvor lenge har du drevet med Taekwondo og hvor lenge har du konkurrert?
- 2) Hvorfor konkurrerer du/satser du?
- 3) Hva er målet ditt med satsningen?
- 4) Hvordan føler du at du klarer å regulere spenningsnivået ditt i konkurranse?
- 5) Hvilke mentale teknikker bruker du for å stille best mulig til trening?
- 6) Hvilke mentale teknikker bruker du for å stille best mulig til konkurranse?
- 7) Hvorfor ønsket du å være en del av talentutviklingslaget?
- 8) Hva tror du den største forskjellen er mellom talentutviklingslag som junior og landslag som senior?
- 9) Hvilke egenskaper tror du at du trenger å utvikle for å være klar til å delta på seniorlandslaget?

Tema 2: Coaching og lagfølelse:

- 1) I din erfaring, hvordan ser du på relasjonen/forholdet mellom utøver og trener?
- 2) Når det kommer til deg og din coach (klubbtrener) hvordan er det forholdet?
- 3) Når det kommer til deg og din talentutviklingslags trener hvordan er det forholdet?
- 4) Ville du sagt at prestasjonen din i konkurranse avhenger av hvem som coacher deg?
- 5) Hvordan tror du påvirkningen av landslagstrener og hans stil vil påvirke deg?
- 6) Som en individuell idrett, hvordan synes du utøverne på laget er med på å forme deg som utøver?
- 7) Hvem tror du har mest effekt på deg som utøver: Laget eller coachen?
- 8) Hvordan har det vært å delta på talentutviklingslaget i forhold til det å trene i egen klubb?
- 9) Hvordan har det vært å samarbeide på kryss av to eller flere coacher? (Altså egen klubbtrener og talentutviklingslagstrener/landslagstrener)

Tema 3: Takle motgang og medgang i forhold til 1+2:

1. I løpet av karrieren har du møtt på motgang? Tap, skader, nei til uttak osv.
2. Hvordan har du taklet motgang tidligere?
3. Hvordan har du taklet medgang? Seiere, ja til uttak osv.
4. Når du møter motgang, hvem ser du opp til for inspirasjon, motivasjon eller støtte?
5. Synes du om relasjonen mellom deg og Coach når du møter motgang og/eller medgang?
6. Hva syntes du om relasjonen mellom deg og laget når du møter motgang og/eller medgang?
7. Har du tanker om hvordan du kan bli bedre til å takle motgang når du blir senior?
8. Hvordan tror du seniorlandslagstutøvere takler eller ser på motgang?
9. Hva ser du frem til som seniorutøver?

Til Seniorer (nåværende):

Tema 1: Generelt + Mentale teknikker:

1. Hvor lenge har du drevet med Taekwondo og hvor lenge har du konkurrert?
2. Hvorfor konkurrerer du/satser du?
3. Hva er målet ditt med satsningen?
4. Hvordan føler du at du klarer å regulere spenningsnivået ditt i konkurranse?
5. Hvilke mentale teknikker bruker du for å stille best mulig til trening?
6. Hvilke mentale teknikker bruker du for å stille best mulig i konkurranse?
7. Deltok du i et talentutviklingsprogram/lag som junior?
8. Hva syntes du den største forskjellen er mellom (talentlag som) junior og landslag som senior?
9. Hvilke teknikker brukte du som junior som du har beholdt eller endret pga. manglende effekt som senior?

Tema 2: Coaching og Lagfølelse:

1. I din erfaring, hvordan ser du på relasjonen/forholdet mellom utøver og trener?
2. Når det kommer til deg og din Coach hvordan er det forholdet?
3. Når det kommer til deg og din landslagstrener hvordan er det forholdet?
4. Ville du sagt at prestasjonen din i konkurranse avhenger av hvem som coacher deg?
5. Hvordan tror du påvirkningen av landslagstrener vs. Klubbtrener har påvirket deg?
6. Som en individuell idrett, hvordan synes du utøverne på landslaget er med på å forme deg som utøver?
7. Hvem tror du har mest effekt på deg som utøver: Laget eller Coachen?
8. Hvordan har det vært å delta på landslaget i forhold til det å trene i egen klubb?
9. Hvordan har det vært å samarbeide på kryss av to eller flere coacher, altså egen klubbtrener og landslagstrener?

Tema 3: Takle motgang og medgang i forhold til 1+2:

1. I løpet av karrieren har du møtt på motgang? Tap, skader, nei til uttak osv.
2. Hvordan har du taklet motgang tidligere?
3. Hvordan har du taklet medgang? Seiere, ja til uttak osv.
4. Når du møter motgang, hvem ser du opp til for inspirasjon, motivasjon eller støtte?
5. Synes du om relasjonen mellom deg og Coach når du møter motgang og/eller medgang?
6. Hva syntes du om relasjonen mellom deg og laget når du møter motgang og/eller medgang?
7. Har du tanker om hvordan du kan bli bedre til å takle motgang bedre?
8. Hvordan tror du tidligere seniorlandslagstutøverne taklet eller så på motgang?
9. Som landslagsutøver er man gjerne sett på som et forbilde, hvis du prøver å se deg fra utsiden, hva tror du de yngre utøverne ser, når de ser på deg?

Til Seniorer (fortiden):

Tema 1: Generelt + Mentale teknikker:

1. Hvor lenge drev du med Taekwondo og hvor lenge konkurrerte du?
2. Hvorfor konkurrerte du/satset du?
3. Hva var målet ditt med å satse?
4. Hvordan følte du klarte å regulere spenningsnivået ditt i konkurranse?
5. I forhold til konkurransene, hvilke mentale teknikker brukte du for å stille best mulig til start?
6. Brukte du samme mentale teknikker før trening?
7. Deltok du i et talentutviklingsprogram/lag som junior og evt. program for senior før landslag?
8. Hva syntes du den største forskjellen er mellom talentlag som junior og landslag som senior?
9. Var det teknikker du brukte som Junior, og evt. hvilke teknikker endret seg for å tilpasse seniortilværelsen, og kanskje senere i seniorkarrieren?

Tema 2: Coaching og Lagfølelse:

1. I din erfaring, hvordan ser du på relasjonen/forholdet mellom utøver og trener?
2. Når det kommer til deg og din Coach hvordan var det forholdet?
3. Når det kommer til deg og din landslagstrener hvordan var det forholdet?
4. Ville du sagt at prestasjonen din i konkurranse var avhengig av hvem som coachet deg?
5. Hvordan tror du påvirkningen av landslagstrener og hans stil påvirket deg?
6. Som en individuell idrett, hvordan synes du utøverne på laget var med på å forme deg som utøver?
7. Hvem tror du hadde mest effekt på deg som utøver: Laget eller Coachen?
8. Hvordan var det å delta på landslaget i forhold til det å trene i egen klubb?
9. Hvordan var det å samarbeide på kryss av to eller flere coacher, altså egen klubbtrener og talentutviklingslagstrener/landslagstrener?

Tema 3: Takle motgang og medgang i forhold til 1+2:

1. I løpet av karrieren har du møtt på motgang? Tap, skader, nei til uttak osv.
2. Hvordan taklet motgang tidligere?
3. Hvordan taklet medgang? Seiere, ja til uttak osv.
4. Når du møtte motgang, hvem så du opp til for inspirasjon, motivasjon eller støtte?
5. Hva syntes du om relasjonen mellom deg og Coach når du møtte motgang og/eller medgang?
6. Hva syntes du om relasjonen mellom deg og laget når du møtte motgang og/eller medgang?
7. Har du tanker om hvordan du i ettertid, kunne blitt enda bedre til å takle motgang når du blir senior?
8. Hva tror du de nåværende landslagsutøverne/talentutviklingsutøverne kunne lært av din karriere, eller hva tror du det viktigste de burde ta fra deg er?
9. Som "pensjonert" utøver, har du holdt deg oppdatert på de nåværende lagene, og hva syntes du om det nye opplegget?

