

Johan Grønset

## Mentale prosesser i fotball

Fotball på hjernen: En kvalitativ studie om profesjonelle fotballspillers opplevelser av forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Stig Arve Sæther

Juni 2023



Johan Grønset

## **Mentale prosesser i fotball**

Fotball på hjernen: En kvalitativ studie om profesjonelle fotballspillers opplevelser av forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Stig Arve Sæther  
Juni 2023

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



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden



## **Abstract**

This study examines how professional football players experience the relationship between mental processes and performance. The data was collected based on a qualitative research design, where six football players from Eliteserien and the OBOS league were interviewed. The background for the study is based on curiosity around sports psychology in elite football, as well as limited research on professional football players' experiences of the influence of mental processes on performance.

The study primarily draws upon the field of sports psychology, where previous research shows clear connections between mental processes and performance (Moen & Stiles, 2022; Nesti, 2010; Thelwell et al., 2005; Wieser & Thiel, 2014). In addition, the study focuses on mental processes as part of the psychological factor in Williams et al.'s (2020) model of talent and skill development in football. This framework is utilized to understand mental processes from a holistic perspective, acknowledging the considerable individual differences within the complexity of sport psychology.

The results reveal complex and multifaceted structures surrounding players' own experiences and perceptions of the relationship between mental processes and performance. All players, to some extent, demonstrate a conscious awareness of how mental processes influence their performance. The use of a sport psychologist in working with mental processes emerges as crucial for developing their mental skills. The need for increased knowledge about the effects of mental training in elite football is also highlighted. Mental toughness emerges as the most significant mental process for players' performance because it makes them capable of coping with challenging situations and periods. In a holistic perspective, the results demonstrate complexity where mental processes such as confidence and mental toughness mutually influence each other, in addition to contributing to the optimization of other key skills. Thus, it is important to understand the collaboration among multiple layers within a comprehensive context when identifying professional football players based on their mental processes.

*Key words: Mental processes, mental toughness, professional footballer, sports psychologist*



## **Sammendrag**

Dette forskningsprosjektet omhandler mentale prosesser i fotball. Studien undersøker hvordan profesjonelle fotballspillere opplever forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. Datamaterialet er innsamlet basert på et kvalitativt forskningsdesign, hvor seks fotballspillere fra Eliteserien og OBOS-ligaen ble intervjuet. Bakgrunnen for studien begrunnes i nysgjerrighet rundt idrettspsykologiske fenomener i toppfotball, samt begrenset forskning på profesjonelle fotballspilleres opplevelser av mentale prosessers påvirkning på prestasjon.

Studien tar primært utgangspunkt i det idrettspsykologiske fagfeltet, hvor tidligere forskning viser tydelige sammenhenger mellom mentale prosesser og prestasjon (Moen & Stiles, 2022; Nesti, 2010; Thelwell et al., 2005; Wieser & Thiel, 2014). I tillegg fokuserer studien på mentale prosesser som en del av den psykologiske prediktoren i Williams et al. sin (2020) modell om ferdighetsutvikling i fotball. Den benyttes for å forstå mentale prosesser i et holistisk perspektiv, basert på store individuelle forskjeller innenfor idrettspsykologiens kompleksitet.

Resultatene viser komplekse og sammensatte strukturer rundt spillernes egne opplevelser av og erfaringer med forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. Alle spillerne har på et eller annet nivå et bevisst forhold til hvordan mentale prosesser påvirker sine prestasjoner. Bruk av idrettspsykolog i arbeidet med mentale prosesser fremtrer som sentralt for å utvikle deres mentale ferdigheter. Det opplyses også om et behov for økt kunnskap om effekten av mental trening i toppfotballen. Mental tøffhet fremtrer som den viktigste mentale prosessen for spillernes prestasjon, fordi det gjør dem i stand til å håndtere utfordrende situasjoner og perioder. I et holistisk perspektiv viser resultatene komplekse fenomener, hvor mentale prosesser som selvtillit og mental tøffhet har en gjensidig påvirkning på hverandre, i tillegg til å være faktorer som bidrar til å optimalisere andre sentrale ferdigheter. Det er dermed viktig å forstå samarbeidet mellom flere lag i en helhetlig sammenheng når en skal identifisere profesjonelle fotballspillere med utgangspunkt i mentale prosesser.

*Nøkkelord: Mentale prosesser, mental tøffhet, profesjonell fotballspiller, idrettspsykolog*





## **Forord**

Denne masteroppgaven er skrevet som et avsluttende forskningsprosjekt i studieløpet lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU. Studien har som formål å belyse profesjonelle fotballspillers opplevelser av forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon.

Jeg ønsker aller først å rette en stor takk til mine informanter som i en travel og hektisk fotballhverdag tok seg tid til å stille opp i intervjuer, og som bidro til engasjerende samtaler og viktige refleksjoner rundt studiens tematikk. Uten dere ville ikke denne studien vært gjennomførbar.

Ved institutt for sosiologi og statsvitenskap på NTNU, ønsker jeg først og fremst å takke min veileder Stig Arve Sæther. Du har gjennom hele prosessen vært en viktig bidragsyter og støttespiller, og har hjulpet meg til å reflektere selvstendig over akademiske betraktninger – alltid med et glimt i øyet! At vi har sans for samme fotballag, har også kommet godt med i våre uformelle fotballprater. Takk for noen fine år!

Mine medstudenter, venner og familie fortjener også en stor takk, primært for alle andre forhold enn de som har med masterskriving å gjøre. Å kunne koble helt av i perioder har vært avgjørende for å finne motivasjon på lange og frustrerende dager med oppgaveskriving. Dere er gull verdt!

Jeg vil også rette en takk til mine kolleger ved Huseby ungdomsskole, som hver dag fyller dagene med både latter og gode faglige utvekslinger. I tillegg deler dere min fantastiske sans for humor. Dere vet selv hvem dere er – ingen nevnt, ingen glemt!

Takk!



# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Introduksjon</b> .....	<b>1</b>
<b>2.0 Fagfelt</b> .....	<b>3</b>
2.1 Ferdighetsutvikling i fotball.....	3
2.2 Mentale prosessers betydning for prestasjon- og ferdighetsutvikling .....	5
2.2.1 Spenningsregulering.....	8
2.2.2 Mental tøffhet.....	10
2.2.3 Selvtillit.....	11
<b>3.0 Design og metode</b> .....	<b>14</b>
3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av design og metode .....	14
3.2 Utvalg og fremgangsmåte.....	15
3.3 Gjennomføring.....	19
3.4 Forskningens kvalitet og etiske refleksjoner.....	23
<b>4.0 Analyse</b> .....	<b>28</b>
4.1 Spillernes forståelse av mentale prosesser .....	28
4.2 Spillernes bevisste bruk av mentale prosesser.....	29
4.3 Spillernes opplevelse av mentale prosessers betydning for prestasjon .....	33
4.4 Spillernes opplevelse av bruk av idrettspsykologer og deres påvirkning på prestasjon.....	46
4.5 Spillernes opplevelse av mentale prosessers betydning i et holistisk perspektiv.....	50
<b>5.0 Metodisk diskusjon</b> .....	<b>54</b>
<b>6.0 Konklusjon</b> .....	<b>56</b>
6.1 Praktiske implikasjoner .....	57
6.2 Veien videre.....	57
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>59</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>63</b>



## 1.0 Introduksjon

Norges landslagskaptein Martin Ødegaard påpekte i et intervju med Nettavisen i 2019 betydningen av idrettspsykologisk hjelp og mental trening som en viktig faktor for å lykkes som profesjonell fotballspiller (Lønning & Sande, 2019). Ødegaard viser til mental trening som nødvendig og fruktbart, spesielt for å sortere tanker og for å håndtere både gode og dårlige kamper. Her retter han samtidig søkelyset på at det mentale aspektet er en viktigere del av livet som idrettsutøver enn det mange tror.

Sortering av tanker og håndtering av situasjoner vises også i forskningslitteraturen som sentrale aspekter i fotballspilleres prestasjonsutvikling og -påvirkning, og inngår som en del av mentale prosesser i et komplekst, holistisk perspektiv (Moen & Stiles, 2022; Wieser & Thiel, 2014; Williams et al., 2020). Med mentale prosesser menes prosesser som styrer menneskets oppfatning av seg selv og omgivelsene, og de prosesser som danner grunnlag for våre følelser og lyster (Teigen, 2023). Det er med andre ord alt som får oss til å tenke, forstå, lære, huske og ta beslutninger. Dette er prosesser som både kan være bevisste og ubevisste. For fotballspillere anses disse mentale prosessene som viktige bidragsyttere for å kunne prestere på sitt beste, men også for å kunne optimalisere andre viktige ferdigheter som kreves for å lykkes på toppnivå (Moen & Stiles, 2022; Williams et al., 2020). Mentale prosesser som mental tøffhet, spenningsregulering og selvtillit fremtrer som sentrale i utviklingen av profesjonelle fotballspillere (Williams et al., 2020).

På det idrettspsykologiske feltet finnes et bredt utvalg av forskning på toppidrett generelt (Gould et al., 2002; Williams & Krane, 1993), men et smalere utvalg på mentale prosesser i toppfotball og profesjonelle fotballspillere spesielt, når det kommer til innsikt i spillernes egne opplevelser og erfaringer. Med profesjonell fotballspiller menes *en spiller som har en skriftlig kontrakt med en klubb og som får mer betalt for sin fotballaktivitet enn utgiftene han faktisk pådrar seg. Alle andre spillere anses å være amatørspillere* (FIFA, 2022, s. 11). Tilgangen til forskning på profesjonelle fotballspillere ser ut til å være redusert, til tross for at det finnes flere studier på juniornivå (Benítez-Sillero et al., 2021; Forsman et al., 2016; Saward et al., 2020). Det holistiske perspektivet og kompleksiteten som følger med prestasjonsutvikling gjør det spesielt interessant å undersøke individuelle forskjeller mellom profesjonelle fotballspillere når det gjelder deres egne opplevelser av mentale prosesser.

I denne studien er det derfor ønskelig å gjøre et dypdykk i profesjonelle fotballspilleres opplevelser av og erfaringer med mentale prosessers påvirkning på prestasjon. For å belyse denne tematikken tas det utgangspunkt i profesjonelle fotballspillere som spiller herrefotball i

Norge, hvor seks kvalitative intervjuer skal bidra til å øke forståelsen for mentale prosessers plass i toppfotballen. Toppfotballen i Norge omfatter 32 klubber fordelt på Eliteserien og OBOS-ligaen (Torjusen, 2023). Studien har dermed som formål å få innsikt i profesjonelle fotballspillers opplevelser av og erfaringer rundt forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon, basert på spenningsregulering, mental tøffhet og selvtillit som mentale egenskaper. Dette innebærer samtidig en undersøkelse av hvilke mentale prosesser spillerne anser som viktige for sin prestasjons- og ferdighetsutvikling, og hvordan de arbeider med disse prosessene. På bakgrunn av dette er følgende forskningsspørsmål formulert:

- 1. Hvordan opplever profesjonelle fotballspillere forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon, med utgangspunkt i de mentale egenskapene spenningsregulering, mental tøffhet og selvtillit?*
- 2. Hvordan arbeider spillerne med å utvikle disse mentale egenskapene?*

## 2.0 Fagfelt

For å lykkes som fotballspiller på toppnivå kreves en rekke ferdigheter og kvaliteter som er en del av en kompleks sammensetning av flere faktorer i et helhetlig bilde (Williams et al., 2020). Profesjonelle fotballspillers mentale prosesser kan potensielt være av stor betydning for å etablere seg som toppspillere, og for å ta steget til å bli det i utgangspunktet (Moen & Stiles, 2022). For å få innsikt i betydningen av ferdighetsutvikling i fotball og hvilken rolle mentale prosesser har i denne utviklingen, er det formålstjenlig å få oversikt over fagfeltet gjennom tidligere forskning og teoretiske tilnærminger.

### 2.1 Ferdighetsutvikling i fotball

Ferdighetsutvikling i fotball er en sammensatt prosess bestående av en rekke forskjellige komponenter, hvor en av de vanligste inndelingene er Williams et al. (2020) holistiske modell som inneholder fysiske, psykologiske, sosiologiske og ferdighetsrelaterte prediktorer. Disse prediktorene har innvirkning på spillerens ferdighetsutvikling, både som isolerte ferdigheter og i samspill med hverandre. Med en holistisk modell menes at de ulike prediktorene henger sammen og utgjør en helhet, hvor en prediktor ikke kan forstås i sin fulle betydning uavhengig av helheten. Denne holistiske modellen er en revidert versjon av Williams og Franks (1998) endimensjonale modell, som i liten grad analyserte prediktorene i forhold til hverandre, til tross for at den også inneholdt fire prediktorer. Den nye modellen tar hensyn til at unge og talentfulle spillers ferdigheter har en gjensidig påvirkningskraft, og må derfor analyseres i et holistisk perspektiv. Eksempelvis vil en spiller med gode tekniske ferdigheter ha utfordringer med å oppnå sitt fulle potensial dersom spilleren mangler motivasjon eller selvtillit (Williams et al., 2020).

Den fysiske prediktoren innebærer kroppslige egenskaper som vekst og kroppssammensetning. Komponenter som styrke, utholdenhet og kapasitet er også fremtredende. Litteraturen viser til betydelig økte utholdenhets- og hurtighetskrav i tråd med fotballens utvikling de siste årene (Dodd & Newans, 2018). Dette er imidlertid også faktorer som er svært trenbare (Williams & Reilly, 2000). Ifølge Murr et al. (2018) fremtrer ikke fysiske prediktorer som et tydelig kjennetegn hos toppspillere, men kan likevel være av betydning, avhengig av den enkelte klubbs preferanser på spillere i ulike posisjoner.

Den ferdighetsrelaterte prediktoren etableres i modellen til Williams et al. (2020) som den mest innflytelsesrike. Med utgangspunkt i Williams et al. (2020) holistiske perspektiv der ulike prediktorer og ferdigheter samspiller med hverandre, defineres ikke en toppspiller

gjennom sin evne til å demonstrere eksempelvis den tekniske ferdigheten i dribling. Den må også fremvises i kombinasjon med en ferdighet fra en annen prediktor for å kunne oppnå fullt utviklingspotensial, som for eksempel ved å bruke hurtighet innunder den fysiske prediktoren (Ford, 2016; Williams & Ford, 2013). Når spilleren nå evner å drible i kombinasjon med hurtighet, altså å drible i høy fart, synliggjøres viktigheten av samspillet mellom de ulike prediktorene. Tester av ferdighetsprediktorer hos unge fotballspillere har vist høyere score hos utøverne som senere har blitt profesjonelle enn hos ikke-profesjonelle (Williams et al., 2020). I tillegg vises spillforståelse, valg på banen og taktiske vurderinger som sentrale evner i skillet mellom gode og svært gode fotballspillere (Williams & Ford, 2013; Roca et al., 2018). I sum er altså den ferdighetsrelaterte prediktoren blant de mest komplekse, på bakgrunn av alle komponentene som skal utøves samtidig. Dette innebærer evnen til å kombinere fysiske og tekniske ferdigheter både med og uten ball, og som er relevant for hver enkelt spillers posisjon, medspillers og motstanderens kontinuerlige vurderinger, og lagets taktiske valg (Ford, 2016; Williams & Ford, 2013).

Den sosiologiske prediktoren omhandler forhold som indirekte påvirker en spillers ferdighetsutvikling, og innebærer samspillet mellom spilleren og omgivelsene. Relasjonelle forhold mellom spilleren og foreldre, trenere og skole er avgjørende for et ungt talents utvikling (Williams et al., 2020). Gould et al. (2002) gjennomførte en studie på olympiske medaljevinnere i USA, som understreker betydningen foreldre har, særlig i utvikling av psykologiske ferdigheter. Dette er igjen et bevis på at samhandling på tvers av prediktorene er avgjørende. Sosial og emosjonell støtte, samt selvtillit og motivasjon, er fremtredende faktorer som stimuleres gjennom foreldres deltakende og støttende rolle. Tidligere forskning viser også at unge talenter som senere har blitt profesjonelle, legger ned flere treningstimer, opplever større familiestøtte og føler større sosial-emosjonell støtte enn ikke-profesjonelle (Van Yperen, 2009).

Den psykologiske prediktoren er den siste av Williams et al. (2020) prediktorer, og skildrer prediktorer som personlighetstrekk og kognitive ferdigheter som ressurser for å skape gode prestasjoner. Utover dette presenteres også selvtillit, mental tøffhet og selvregulering av spenning som viktige elementer (Williams et al., 2020). Personlighet i seg selv er ikke en god nok rettesnor for å identifisere en toppspiller (Williams & Reilly, 2000), men flere funn viser kjennetegn som selvtillit, fokus og optimisme blant spillere som senere har blitt profesjonelle (Williams & Krane, 2001; Gould et al., 2002). Forsman et al. (2016) har undersøkt den psykologiske prediktoren og avdekket at spillere i ungdomsårene som senere har tatt steget videre til en profesjonell karriere, har vært mer motiverte og konsentrerte enn ikke-



profesjonelle, i tillegg til å avlegge en høy score på selvregulering av spenningsnivå (Taylor & Collins, 2019). Det er gjort færre studier på konkrete mentale prosessers sammenheng med prestasjon på elitenivå i fotball, men flere andre forskningsprosjekter viser en rekke psykologiske karakteristikker som kan forklare skillet mellom en god og en eksepsjonell spiller (Gould et al., 2002; Williams & Krane, 1993; Williams et al., 2020). Disse karakteristikkene, deriblant selvtillit, mental tøffhet og selvregulering, må imidlertid sees i sammenheng med de resterende prediktorene for å kunne skape de beste prestasjonene i de mest avgjørende øyeblikkene.

Utover de prediktorer som hver for seg og i samspill bidrar til å utvikle profesjonelle fotballspillere, befestes kompleksiteten i ferdighetsutvikling gjennom ytterligere dimensjoner mellom hver prediktor. Utviklingsmiljø, modning, tilfeldigheter og ytre omgivelser etableres som fire dimensjoner som knytter prediktorer sammen (Williams et al., 2020). Eksempelvis vil selvtillit i den psykologiske prediktoren påvirkes av trenere, konkurranse og støtte, som igjen vil kunne ha betydning for spillforståelse og tekniske ferdigheter i den ferdighetsrelaterte prediktoren. Dermed kan disse dimensjonene forklares som et bindeledd i den holistiske sammensetningen av ferdigheter når en skal forsøke å identifisere fremtidige profesjonelle fotballspillere.

## 2.2 Mentale prosessers betydning for prestasjon- og ferdighetsutvikling

Med bakgrunn i idrettspsykologiens kompleksitet stilles det krav til bevisst bruk av mentale prosesser for å oppnå sitt fulle potensial som fotballspiller. I en idrettslig kontekst er det et nødvendig utgangspunkt å kategorisere noen mentale prosesser for å få en holistisk forståelse av forholdet mellom prestasjon og kognitiv atferd. Slike prosesser kan bidra til å skille gode idrettsutøvere fra de aller beste (Moen & Stiles, 2022). En utfordring med dette feltet er at mentale prosesser er vanskelige å avdekke presist på bakgrunn av individuelle betingelser og variasjoner i idrettspsykologien. Williams og Krane (1993) hevder at det likevel finnes flere måter å identifisere mentale prosesser og psykologiske trekk blant toppidrettsutøvere på, når det gjelder prosessenes utvikling av en topp-prestasjon. For det første er det formålstjenlig å samle data fra forskningsprosjekter der det foreligger intervjuer om suksessfulle toppidrettsutøveres subjektive persepsjoner av sine aller beste prestasjonsøyeblikk. For det andre kan en innhente kvalitetssikret informasjon fra studier som har sammenlignet suksessrike og mindre suksessrike idrettsutøvere. Den siste metoden er empirisk innsamling gjennom

intervjuer av utøvere, trenere og idrettspsykologer om sine tanker rundt psykologiens påvirkning på suksessfulle idrettsprestasjoner (Williams & Krane, 1993).

Det er både nødvendig og hensiktsmessig å undersøke forskning gjort på både suksessfulle og mindre suksessfulle fotballspillere for å kunne besvare studiens forskningsspørsmål. Flere studier finner at fotballspillere som har blitt profesjonelle hadde tydelige fremtredende psykologiske ferdigheter i ung alder, som for eksempel økt selvtillit, forpliktelse og evne til å håndtere press (MacNamara et al., 2010; MacNamara & Collins, 2011). Med utgangspunkt i disse funnene har Saward et al. (2020) forsket på psykologiske kjennetegn blant fotballspillere på juniornivå i profesjonelle engelske akademier. Det kommer fram i studien at det er en korrelasjon mellom mentale prosesser og prestasjon, men at den er betinget av blant annet alder og konkurranse. Eldre juniorspillere tåler tøffere mental belastning, og viktigheten av bevisst og aktiv bruk og utvikling av mentale prosesser fremtrer som nødvendig for å kunne håndtere svake prestasjoner bedre (Saward et al., 2020).

Fotballens kompleksitet stiller krav til at en rekke faktorer skal være intakt til samme tid. Derfor er det også viktig å skille mellom betydningen av mentale prosesser for en spillergruppe og for et enkeltindivid som en del av en spillergruppe. Enkeltspilleren skal oppdrive prestasjoner som går i tråd med spillergruppas ønskede spillestil. Derfor trer begreper som kohesjon og lagånd også frem i sammenheng med gruppas prestasjon (Browne & Mahoney, 1984). God kohesjon i en gruppe øker graden av kommunikasjon mellom spiller og trener og mellom spiller og spiller. I tillegg er typiske kjennetegn et nokså homogent ferdighetsnivå og like verdier blant gruppemedlemmene. Kohesjonen vil forsterkes gjennom å stå i utfordrende situasjoner sammen, for eksempel ved å slå et godt motstanderlag (Browne & Mahoney, 1984). Her etableres relasjoner, som også er viktig for å utvikle selvtillit, som igjen kan gjøre spillere mer robuste og motstandsdyktige (Hrozanova, Moen & Pallesen, 2019). Hver spiller har behov for å benytte ulike mentale prosesser for å få ut den beste prestasjonen i seg selv. Siden enkeltspilleren også skal fungere som en del av et presterende lag, påpeker Langagergaard (2017) viktigheten av å etablere betingelser for et felles språk som danner grunnlag for at en gruppe sammen skal kunne utvikle en prestasjonskultur. På denne måten vil alle ha en tilnærmet lik forståelse av ulike begreper og metoder.

Psykologiens betydning for prestasjon er avhengig av individet og dets utbytte av ulike mentale prosesser. Likevel fremtrer noen konkrete mentale prosesser blant profesjonelle fotballspillere, uavhengig om en ser på enkeltspilleren eller en spillergruppe. Formålet med mentale prosesser i fotball er å fremme prestasjonen, slik at en spiller og et lag kan prestere

bedre enn motstanderen. Disse prosessene inkluderer flere aspekter som selvregulering, spenningsnivå, selvtillit, motivasjon, optimisme, håndtering av press, perfektjonisme, forpliktelse, mental tøffhet, kontroll og bevissthet (Gould et al., 2002; MacNamara et al., 2010; Mahoney & Avenier, 1977; Moen & Stiles, 2022; Thelwell et al., 2005).

Et vesentlig aspekt for å anvende mentale prosesser som verktøy for å utvikle prestasjon, er bruk av kvalifiserte fagpersoner som fotballspillere har tilgang til i sin prestasjonshverdag. Nesti (2010) har lang erfaring som idrettspsykolog i en rekke Premier League-klubber, og påpeker effekten aktivt arbeid med mental trening kan ha både på én til én-nivå og som spillergruppe. I arbeidet med utviklingen av mentale prosesser foreligger det ifølge Olympiatoppen et behov for profesjonalitet og strukturert arbeid på lik linje med fysiske ferdigheter, i tråd med en økende interesse de siste årene for mental trening og påvirkningen psykologiske faktorer har på prestasjon (Olympiatoppen, u.å.). Idrettspsykologer er slike kvalifiserte fagpersoner som arbeider med toppidrettsutøveres utvikling av mentale ferdigheter, og skiller seg fra den ofte forvekslede tittelen *mental trener*. Til tross for at idrettspsykologer og mentale trenere begge arbeider med å forbedre mentale ferdigheter og prestasjon i idrett, krever tittelen som idrettspsykolog en formell utdanning i psykologi, og det vil dermed være ulovlig å titulere seg som slikt helsepersonell uten autorisasjon eller lisens (Helsepersonelloven, 1999, § 74). Idrettspsykologer har en tilnærming som ofte baserer seg på vitenskapelige prinsipper og forskning, mens en mentaltrener uten psykologisk utdanning i større grad benytter seg av praktiske og erfaringsbaserte tilnærminger. For å unngå misforståelser etableres dermed *idrettspsykolog* som et konsekvent begrep videre i studien, til tross for at det ved enkelte tilfeller vil refereres til mentale trenere i sitater. Bruk av idrettspsykologi i toppfotballen ses på som et viktig redskap for å hjelpe fotballspillere med å oppnå sitt fulle potensial og forbedre prestasjonene sine. Innlæring av viktige mentale metoder og teknikker som spillerne ikke nødvendigvis har forutsetninger for å ha kunnskap om fra før, kan bidra til å øke deres mentale ferdigheter, samt forbedre motstandsdyktighet, konsentrasjon og selvtillit (Nesti, 2010). Det fremtrer som avgjørende at det etableres et tett samarbeid mellom trenere, spillere, støtteapparat og klubbledelse for å skape et miljø som fremmer prestasjon ved bruk av idrettspsykolog, og ikke minst troen på og tilliten til at det vil ha en positiv effekt (Nesti, 2010). Han nevner blant annet lite kunnskap på feltet blant klubbledere og trenere som en utfordring, samt den begrensede muligheten til å levere objektive resultater. Å levere objektive resultater vil være umulig når en jobber med mennesker, og det er en prosess som tar tid for å utvikle, på bakgrunn

av tillit og de andre komplekse faktorer som medfølger arbeidet med enkeltindivider (Nesti, 2010).

### *2.2.1 Spenningsregulering*

I løpet av en kamp er fotballspillere utsatt for høy fysisk anstrengelse, uavhengig av deres ferdighetsnivå. Denne muskulære spenningen er en funksjon av nervesystemet og er forbundet med aktivering av kroppen, fra dyp søvn til ekstrem anspenhet. For å oppnå kontroll over egne tanker, følelser og handlinger er selvregulering en anerkjent metode som benyttes under viktige prestasjonsøyeblikk (Baumeister & Vohs, 2011). Spillere som kan regulere og kontrollere sine tanker beskrives av Basevitch (2019) som å ha oppnådd det ultimate målet når en jobber med mentale prosesser. Individuelle forskjeller eksisterer i hvordan spenning oppfattes, enten det er oppfattet som behagelig eller ubehagelig, passende eller upassende (Langagergaard, 2017). En persons persepsjon av en hendelse spiller en betydelig rolle i å avgjøre om en vil oppleve stress eller ikke. Stress oppstår vanligvis når en person blir konfrontert med utfordringer eller oppgaver som en ikke tror en vil kunne håndtere. Dette fører til en ubalanse mellom krav og kapasitet, som kan variere fra person til person og situasjon til situasjon (Langagergaard, 2017). Utøveres evne til å håndtere stress under konkurranser kan føre til økt angst eller spenningsnivå.

Flere studier har vist at de mest vellykkede utøverne klarer å justere sitt spenningsnivå til et gunstig nivå rett før konkurranser og raskt komme i nødvendig fokus (Fenz & Epstein, 1969; Mahoney & Avenier, 1977). Litteraturen viser klare forskjeller i selvregulering mellom fotballspillere på elitenivå og amatørnivå. Beilock og Gray (2007) beskriver en prosess hos eksperter på selvregulering, der de under tilspissede situasjoner automatisk vil endre sin tankegang og bevisst gå tilbake til et novisestadium og et steg-for-steg-mønster. Her vil utøverne stadig analysere situasjonen og gjøre nødvendige justeringer. Dette indikerer at eksperter har utviklet en automatisering i tankeprosessen som gjør dem i stand til å håndtere utfordringer på en mer effektiv måte. På den annen side vil spillere på amatørnivå ikke ha utviklet denne automatiseringen, og dette kan føre til uvitenhet om hvordan de skal håndtere situasjonen, noe som igjen kan føre til bekymring og forstyrrende tanker. Dette kan forstyrre oppmerksomheten og redusere prestasjonen (Eysenck et al., 2007). Et annet aspekt ved selvregulering er at et positivt økt spenningsnivå kan aktiveres ved hjelp av ytre omgivelser som publikum, og samtidig på samme måte ha motsatt effekt dersom en lar seg prege av ytre omgivelser (Otte et al., 2021).

Forskning viser også at tolkning av spenningsnivået har stor betydning for prestasjonen, og at erfarne utøvere tolker spenningen som positiv i større grad enn mindre erfarne utøvere (Jones et al., 1994; Jones & Swain, 1995). Å være nervøs kan dermed tolkes som en positiv faktor for mange eliteutøvere, og nervøsiteten i seg selv utløser ikke bekymring for disse utøverne. Det er imidlertid viktig å påpeke at kompleksiteten i psykologien kan påvirke hvor lang tid det tar for utøvere å få effekt av treningen, og at det vil være individuelle variasjoner i hvilke teknikker som fungerer best for den enkelte (Abrahamsen, 2021). Derfor er det viktig at utøvere får tilgang til riktig veiledning og oppfølging for å optimalisere sin mentale trening.

### *Spenningsregulerende teknikker*

Spenningsregulering er altså en viktig ferdighet for å kunne justere sitt spenningsnivå ut ifra hvilken situasjon en står overfor (Moen & Stiles, 2022). Moen og Stiles (2022) anser det derfor som gunstig å lære seg ulike teknikker som kan roe ned både bevisstheten og kroppen. Avspenningsteknikker kan for eksempel være å bruke progressiv muskelavspenning, der en anstrenger én og én muskel, for så å slippe den opp. Slik vil en flytte spenningen rundt om i kroppen, og kan etter hvert begynne å regulere hvor i kroppen en ønsker avspenning.

I tillegg presenteres avspenningsteknikker som visualisering og meditasjon i form av yoga og mindfulness (Moen & Stiles, 2022). Her påpekes viktigheten av bevissthet rundt når en tar i bruk slike teknikker, da de er best egnet i situasjoner hvor kroppen behøver delvis eller total avslapping. I fotball vil dette for eksempel dreie seg om viktige dødballsituasjoner der spillerne opplever stort press, mens det på den andre siden ikke vil være gunstig å avspenne musklene dersom en skal gjennomføre en maksimal spurt i bakrom på 60 meter. Dette kaller vi heller for å øke aktiveringsnivået (Moen & Stiles, 2022). Det handler da om å mobilisere bestemte følelser slik at kroppen klarer å yte maksimalt. I en treningskamp i sesongoppkjøring kan det for eksempel være vanskelig å tvinge kroppen til å yte maksimalt, fordi det ikke er nok ytre eller indre press som forteller kroppen at situasjonen faktisk betyr noe. Mentale prosesser kan bidra til å sette i gang denne økningen i aktiveringsnivå, ved å for eksempel visualisere situasjoner som tidligere har mobilisert kroppen. Utøvere som presterer på sitt aller beste beskriver en paradoksal kombinasjon mellom høy emosjonell intensitet og ro og tilstedeværelse (Moen & Stiles, 2022). For å oppnå dette er trening på og bevisst bruk av mentale prosesser et viktig verktøy. Ved å anvende spenningsregulerende teknikker vil spillerne bli flinkere til å oppdage hvilken spenningstilstand kroppen er i, og kan justere spenningsnivået deretter (Moen & Stiles, 2022).

En annen metode som brukes for å regulere spenningsnivået, er ulike former for pusteteknikker (Abrahamsen, 2021). Å beherske pusteteknikker krever lang trening, og det kan være nyttig å trene på visualisering av krevende situasjoner for å trene opp dette. Abrahamsen (2021) anbefaler utøvere å definere ulike soner de plasserer seg innenfor på forskjellige mentale stadier i spillet sitt, og ved hjelp av pusteteknikker kan en selv regulere spenningsnivået ut fra hvilken situasjon en står i og hvilket spenningsnivå som er gunstig.

### *2.2.2 Mental tøffhet*

Med det ytre og indre presset som medfølger når en spiller fotball på profesjonelt nivå, stilles det høye krav til å håndtere motgang og være mentalt tøff. Mental tøffhet er et sammensatt fenomen som omhandler utholdenhet, kontinuitet og motivasjon (Jones, 2002). Det innebærer evnen til å håndtere dårlige prestasjoner og å håndtere pressede situasjoner på en måte som ikke påvirker prestasjonen negativt. Ifølge DeWiggins et al. (2010) beskriver i tillegg mental tøffhet som evnen til å være fokusert, fattet og trygg i stressende situasjoner. Personer med høy mental tøffhet er i stand til å vurdere og reflektere over sin egen prestasjon, slik at de kan yte sitt beste. Noen av de karakteristiske egenskapene for personer med høy mental tøffhet er høy selvtillit, god evne til å håndtere motgang og evnen til å håndtere både fysisk og psykisk smerte (Wieser & Thiel, 2014). Ifølge Liew et al. (2019) fremstår mental tøffhet som en flerdimensjonal egenskap, som oftest assosiert med en urokkelig selvoppfatning, evnen til å komme tilbake etter nederlag (motstandsdyktighet), vedvarende vilje eller nektelse av å gi opp, effektiv håndtering av motgang og press, samt opprettholdelse av konsentrasjonen i møte med mange mulige distraksjoner.

Forskningslitteraturen viser tydelige tendenser i sammenhengen mellom mental tøffhet og prestasjon, og viktigheten av denne mentale prosessen som et psykologisk aspekt (Thelwell et al., 2005; Wieser & Thiel, 2014). Wieser og Thiel (2014) viser til økte forventninger i fotballen til å håndtere press de seneste årene. Dermed har også kravene til både spillere og trenere økt. I lys av dette har suksess blitt en viktig faktor for fotballspillere. Forskning tyder på at en høy grad av mental tøffhet kan spille en avgjørende rolle i å oppnå suksess på banen. Selvtillit i form av egen evne til å håndtere utfordringer og stress fremtrer som en sentral faktor for å besitte en høy grad av mental tøffhet (Wieser & Thiel, 2014). I en studie av Thelwell et al. (2005) var profesjonelle fotballspillere mer tilbøyelige til å forstå mental tøffhet som evnen til å alltid håndtere utfordringer bedre enn sine motspillere, heller enn å takle utfordringer generelt bedre. Studien til Thelwell et al. (2005) identifiserte også ti egenskaper som karakteriserer

mentalt tøffe fotballspillere, inkludert selvtillit, håndtering av press, kontroll over omgivelsene, fokus og kontroll over følelser. Disse funnene samsvarer med tidligere forskning som har pekt på betydningen av mentale prosesser for prestasjonsutvikling (Gould et al., 2002; MacNamara et al., 2010). En annen studie gjennomført av Micoogullari og Ekmekci (2017), undersøkte hvilken effekt psykologisk ferdighetstrening har på tyrkiske profesjonelle fotballspilleres mentale tøffhet, og fant en positiv tendens i den gruppa som benyttet seg av mental trening. Treningen viste seg å ha spesielt god effekt på spillernes selvtillit og evne til å håndtere stress. Forskning på sammenhengen mellom mental tøffhet og prestasjon har på generelt idrettsgrunnlag vist at bedre utførelser av både kognitive og motoriske ferdigheter er assosiert med høyere nivåer av mental tøffhet (Clough et al., 2002; Crust & Clough, 2005), og at eliteutøvere har høyere mental tøffhet enn utøvere på lavere nivå (Golby et al., 2003).

En annen interessant oppdagelse, som ble avdekket i en studie av Gould et al. (2002), er at nesten tre fjerdedeler av informanter i en gruppe med olympiske utøvere identifiserte mental tøffhet som en viktig karakteristikk, til tross for at dette ikke hadde vært et hovedfokus i studien. Disse funnene indikerer at mental tøffhet spiller en betydelig rolle i prestasjonsutvikling for både fotballspillere og utøvere innen andre idretter. I tråd med nyere forskning om mental tøffhet er det altså etablert en felles forståelse av at det eksisterer en positiv sammenheng mellom mental tøffhet og prestasjon i fotball. Forskningen antyder likevel at det er flere viktige komponenter som kreves for å utvikle mental tøffhet, deriblant selvtillit og evne til å håndtere press.

### *2.2.3 Selvtillit*

Selvtillit er et av de mest innflytelsesrike og komplekse psykologiske fenomenene innenfor idrettsforskning. Albert Bandura (1997) lanserte og etablerte begrepet mestringsstro som et beslektet begrep til selvtillit i sin sosial-kognitive teori. Mestringsstro omhandler evnen en har til å både organisere og utføre den handlingen som kreves for å nå et mål (Bandura, 1997). Selvtillit defineres av Feltz (2007, s. 278) som ens opplevde evne til å nå et bestemt ytelsesnivå. I forlengelsen av denne definisjonen beskriver Vealey og Chase (2008) mer konkret selvtillit i idrett som troen på sine egne evner til å lykkes i idrettssammenheng. Det er denne definisjonen som vil benyttes når selvtillit omtales videre i studien. En idrettsutøver med høy selvtillit vil vanligvis prestere bedre enn en utøver med lav selvtillit, ettersom at selvtillit bidrar til økt engasjement, motivasjon og fokus på oppgaven en står ovenfor (Bandura, 1997). Selvtillit har vist seg å ha sentral betydning for prestasjon i fotball, spesielt i avgjørende øyeblikk på banen.

Flere studier har påpekt selvtillit som en nøkkelfaktor for å oppnå optimal ytelse (Vealey et al., 1998; Machida et al., 2017). En fotballspiller med høy selvtillit vil vanligvis ha større tro på egne ferdigheter, og vil være mer villig til å ta sjanser og løse utfordringer på banen. I likhet med mental tøffhet, har selvtillit vist seg å spille en viktig rolle i å håndtere både med- og motgangsperioder. Selvtillit anses å være en sentral mental prosess innen idrettspsykologi, og blir ofte sett på som en skillevegg mellom utøvere på toppnivå og de som ikke når helt opp (Coulter et al., 2010).

Selvtillit i fotball påvirkes av ulike faktorer, og spillerens prestasjoner har en sentral rolle i utviklingen av selvtilliten. Selvtillit er et komplekst dynamisk fenomen, blant annet fordi det tar lang tid å bygge opp og kort tid å bryte ned. I en studie gjort av Hwang et al. (2017) viste det seg at spillere som er prestasjonsorienterte, får økt selvtillit ved å vise frem sine ferdigheter, mens oppgaveorienterte spillere prioriterer fysisk og mental forberedelse før viktige prestasjonsøyeblikk. Prestasjon og selvtillit har en sterk korrelasjon gjennom deres gjensidige påvirkning på hverandre (Knight et al., 2017). Det å håndtere motgang er en viktig del av de mentale prosessene i fotball, og dette kan også bidra til å utvikle selvtilliten (Chase & Vealey, 2008; Wieser & Thiel, 2014). Med dette fremtrer også selvtillit og mental tøffhets gjensidige påvirkningskraft.

Moen og Stiles (2022) beskriver selvtillit i samspill med et annet selvbegrep; selvbilde. Dette omhandler utøvernes syn på seg selv, både om hva de kan gjøre med sine kvaliteter, men også hvordan deres velvære påvirker prestasjon. Dette selvbildet presenteres som summen av hvordan en tror en oppfattes av omgivelsene og ens egen vurdering av seg selv (Moen & Stiles, 2022). Det synes å være klare sammenhenger mellom generelle selvbegreper som forteller noe om hvordan en person *er*, som selvbilde, og spesifikke selvbegreper som forteller noe om hva en *kan gjøre* i bestemte situasjoner, som selvtillit (Juul & Jensen, 2002; Moen, 2013). Mental trening krever systematisk arbeid, der selvtillit på den ene siden er viktig for troen til å mestre utfordringer, og selvbilde på den andre siden, hvor utøverens velvære og forhold til seg selv er viktig (Moen & Stiles, 2022). Kompleksiteten bak selvtillitsbegrepet avdekker viktigheten av forståelsen for flere lag innenfor et enkelt fenomen gjennom en holistisk, multidimensjonal tilnærming, slik Williams et al. (2020) antyder. De enkelte prediktorer og mentale prosesser må ses i sammenheng med hverandre for å best mulig kunne utvikle en profesjonell fotballspiller.



### *Selvsnakk og indre dialog*

Å ha en indre samtale med seg selv kan i stor grad påvirke prestasjonsnivået og ens egen selvtillit, ifølge Moen & Stiles (2022). Dersom en fotballspiller tenker at all trening og innsats vil være forgjeves hvis han bommer på et straffespark, vil det kunne utløse negative tankemønstre og handlinger, fordi spillerens konsekvenstenkning og frykten for å mislykkes opptar størst plass i sinnet. Dette vil øke sannsynligheten for å underprestere, som vil kunne utløse en negativ sirkel (Moen & Stiles, 2022). Måten en snakker til seg selv på vil imidlertid kunne påvirke utfallet av de handlingene en skal gjennomføre. Negativt selvsnakk vil kunne sette en demper på motivasjon og humør, mens positivt selvsnakk vil kunne gi lyst til videre innsats (Abrahamsen, 2021). Positivt selvsnakk kan gi god motivasjon gjennom bruk av affirmasjoner, som er små selvbekreftelser. Dette er små setninger eller fraser som skal skape trygghet og selvtillit, som for eksempel «jeg er godt forberedt» eller «jeg har god teknikk» (Abrahamsen, 2021). Å benytte seg av slike affirmasjoner når en snakker til selv kan være en god måte å bygge selvtillit på.

### *Visualisering og video*

Både bruk av video og visualisering i toppidretten har de siste årene for alvor blitt tatt i bruk for å forberede utøvere på viktige prestasjonssituasjoner (Kristiansen & Berntsen, 2021). Bruk av visualisering benyttes først og fremst for å være godt forberedt, for eksempel ved å se for seg potensielle scenarioer i forkant av situasjonen (Abrahamsen, 2021). Det er større sjans for å lykkes med en oppgave hvis en på forhånd for eksempel har sett for seg nøyaktig hvordan en bevegelse skal gjennomføres. Denne visualiseringen påvirker nervesystemet vårt og de sentrale delene av sanseapparatet (Moen & Stiles, 2022). En annen måte å visualisere på kan ifølge Abrahamsen (2021) være å se for seg et mål en klarer å oppnå, som vil kunne fremme motivasjon og selvtillit gjennom å skape tro på at målet er oppnåelig. Video kan benyttes både for å fremme forståelsen av hvordan en bestemt teknikk eller bevegelse skal utføres, og for å bygge selvtillit ved å se gode prestasjoner en selv har gjort tidligere (Kristiansen & Berntsen, 2021; Wright et al., 2016). Video kan ha en ekstra god effekt i kombinasjon med visualisering, fordi en slipper å danne seg et eget indre bilde, og kan på den måten fordele bruken av kapasiteten sin bedre (Holmes & Calmels, 2008).

### 3.0 Design og metode

Studiens metodiske tilnærming er sentral for å kunne besvare studiens forskningsspørsmål (Markula & Silk, 2011). Metodiske overveier og avklaringer rundt valg av metode, tilgang på feltet, gjennomføring og datainnsamling er viktige elementer i forskningsprosessen.

#### 3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av design og metode

Dagens vitenskapsprofil representeres i hovedsak av to ulike paradigmer; kvalitativ og kvantitativ forskning (Markula & Silk, 2011). Mens det kvantitative paradigmet fokuserer på kausalitet og har som formål å generalisere fenomener, vektlegger kvalitativ forskning forståelse heller enn forklaring (Tjora, 2017). Det kvantitative paradigmet er den kvalitative tilnærmingens motsats, og uttrykkes ved tall og mengder, med et formål om å beskrive det aktuelle temaets utbredelse (Holme & Solvang, 1996). Åpen interaksjon med nærhet til forskningsobjektene og deres livsverden, utgjør essensen i det kvalitative paradigmet. Dermed fraskrives også ønsket om én sann virkelighet, og hovedvekten rettes heller mot flere eksisterende virkeligheter konstruert av individene selv (Lincoln & Guba, 1985).

I tråd med det kvalitative paradigmet er det i dette forskningsprosjektet formålstjenlig å få innsikt i spillernes oppfatning av fenomener og erfaringer som berører deres egen livsverden. Derfor er et kvalitativt forskningsdesign best egnet som metodisk tilnærming. Dette paradigmevalget er viktig fordi det legger føringer på etiske valg og betraktninger, samt analytisk tilnærming (Markula & Silk, 2011). I tråd med studiens problemstilling er et kvalitativt forskningsdesign valgt for å oppfylle kravene for metodisk egnethet. Mentale prosesser er utfordrende, om ikke umulig, å observere. Individets kognitive atferd og erfaringer er usynlig for det blotte øyet, og kan dermed heller ikke tallfestes. Studien har som formål å avdekke fotballspilleres erfaringer rundt forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon, der subjektets opplevelser står sentralt. Dermed vil virkelighetsforståelsen skapes av hver enkelt spiller, da to spillere kan ha ulik erfaring med og oppfatning av det samme fenomenet. Virkeligheten vil altså konstrueres med utgangspunkt i ens egen livsverden. Her viser det kvalitative paradigmet en forståelse om at det eksisterer flere virkeligheter som er konstruert av forskjellige individer på bakgrunn av ulike forutsetninger (Lincoln & Guba, 1985). For å besvare studiens problemstilling og i tillegg få innsikt i informantenes oppfatning av fenomener i sitt eget liv er det dermed hensiktsmessig å velge et kvalitativt forskningsdesign (Tanggaard & Brinkmann, 2012).

## *Intervju*

Intervjuets formål er å generere data i form av erfaringer og opplevelser, på en måte som ivaretar informantens unike perspektiv (Jacobsen, 2005). Kusenbach (2003) fremstiller intervju som et godt verktøy for å skaffe seg innsikt i fenomener som ikke kan observeres utenfra. Fotballspilleres bruk av mentale prosesser kan ikke registreres med det blotte øyet, og det er dermed hensiktsmessig å tilrettelegge for hvordan spillerne opplever sine egne virkeligheter (Tanggaard & Brinkmann, 2012). I denne studien benyttes derfor et dybdeintervju intervju med åpne spørsmål som gir rom for individuelle fortolkninger, og er dermed også i tråd med det kvalitative paradigmet. I et slikt intervju er datagenereringen formell, som betyr at informant og intervjuer har forhåndsavtalt et intervju som gjennomføres for å oppnå et konkret formål (Markula & Silk, 2011). Dybdeintervjuet er et semistrukturert intervju som fokuserer på dybden i informantens refleksjoner, der det tilrettelegges for en fri og åpen samtale. Tjora (2017) peker på dette som formålstjenlig, fordi det kan forekomme refleksjoner som intervjueren ikke har forberedt i intervjuguidens utarbeidelse. I tråd med det kvalitative paradigmet vil det dermed tilrettelegges for at spillerne selv konstruerer sin egen virkelighet ved hjelp av intervjueren som ordstyrer.

### 3.2 Utvalg og fremgangsmåte

For å få tilgang til informanter innen et bestemt felt, trekker Widerberg og Bolstad (2001) frem muligheten til å benytte seg av eget kontaktnettverk. Som tidligere fotballspiller i et satsningsakademi har jeg over flere år utviklet et sosialt nettverk innen både bredde- og toppfotball i Norge. Dette kontaktnettverket har blitt brukt både direkte og indirekte i rekrutteringsprosessen, for søke profesjonelle fotballspillere til prosjektet. Samtidig har et slikt nettverk gitt meg innsikt i hvilke spillere som kan være relevante å intervju for å besvare studiens forskningsspørsmål.

Selve rekrutteringsprosessen er avgjørende for de funnene og resultatene en klarer å avdekke, og stiller således krav til at forskjellige informanter med ulike roller og erfaringer tas i betraktning (Rubin & Rubin, 2005). Disse informantene bør være kunnskapsrike med et bredt spekter av opplevelser og erfaringer. I tråd med studiens forskningsspørsmål var det dermed nødvendig å få tilgang til mannlige profesjonelle fotballspillere for å gi best mulig dybde og forståelse for mentale prosesser i fotball. På grunn av smal tilgang på feltet, med OBOS-liganivå som laveste ønskelige standard, ble seks spillere rekruttert. Til tross for et relativt kompakt utvalg, ble spillerne nøye oppsøkt og plukket ut i prosessen med å finne de spillerne

som var best egnet til prosjektet. I det kvalitative paradigmet er det i så måte ikke nødvendigvis behov for et bredere utvalg av spillere, på bakgrunn av formålet om å belyse et fenomen internt i den sosiale gruppa, fremfor å forsøke å generalisere funnene til større populasjoner (Markula & Silk, 2011). Tjora (2017) peker på det å etablere både tillit og tillatelse for å få tilgang til slike miljøer, som er spesielt viktig i temaer som berører psykologiske aspekter. Dette ble gjort både ved å kontakte fotballspillere direkte fra mitt eget kontaktnettverk, men også ved å etablere kontakt med en klubb og personer på ledelsesnivå i denne klubben. I denne klubben ble jeg invitert til å presentere prosjektet for spillergruppa, med hensikt å utdype studiens formål og nytteverdi. Videre, etter lav respons, ble enkeltspillere forespurt deltakelse direkte via en felles kontaktperson. Gjennom denne todelte prosessen ble til slutt seks spillere fra fem forskjellige klubber i norsk Eliteserie og 1.-divisjon rekruttert, hvorav én ble rekruttert gjennom kontakt på klubbnivå, to gjennom veileders kontaktnettverk på spillernivå og tre direkte gjennom eget kontaktnettverk. Det ble forsøkt å skaffe spillere med ulik alder og erfaring fra toppfotballen. Med dette mangfoldet innenfor utvalget er også kravet om ulike roller og erfaringer i kvalitative studier tatt i betraktning (Rubin & Rubin, 2005).

I tabellen nedenfor følger en oversikt over aldersgruppe, nivå og erfaringer med bruk av idrettspsykolog, som har som mål å danne et oversiktlig grunnlag for studiens analyse, hvor innsikt om spillernes bakgrunn og utgangspunkt vil være formålstjenlig i møte med drøfting. Spillernes identitet er anonymisert ved bruk av spillerkoder, hvor hver spiller har fått sin unike kode (Spiller 1 = S1, spiller 2 = S2 osv.). Spillernes alder er anonymisert gjennom tre ulike aldersgrupper, med intervaller på 5 år. Utvalgets gjennomsnittsalder er 28,3 år, med et standardavvik på 4,3.

Tabell 1: Spillerinformasjon

Spiller-kode	Alders-gruppe	Erfaring med idrettspsykolog	Nivå	Annet
S1	20-24	Har hatt tilgang i klubb. Ikke personlig respons.	Eliteserien (erfaring fra flere klubber på Eliteserie-nivå).	Kamper for aldersbestemte landslag. Ingen utdanning.
S2	30-35	Har ikke tilgang i klubb (utenom eksterne foredrag). Ikke personlig respons (pga. for lite tid med idrettspsykolog).	OBOS-ligaen (flere års Eliteserie-erfaring).	Vært i samme klubb hele sin profesjonelle karriere. Spiller i samme klubb som S4. To ikke-idrettsrelaterte bachelorgrader.
S3	30-35	Har hatt tilgang i klubb i mindre perioder. Har hatt personlig respons.	OBOS-ligaen (flere års Eliteserie-erfaring).	Idrettsrelatert mastergrad.
S4	20-24	Har ikke tilgang i klubb, men oppsøkt selv. Har hatt personlig respons.	OBOS-ligaen (flere års Eliteserie-erfaring i forskjellige klubber).	Kamper for aldersbestemte landslag. Spiller i samme klubb som S2. Har studert tidligere (ikke idrettsrelatert).
S5	25-29	Har tilgang i klubb. Har hatt personlig respons.	Eliteserien (erfaring fra flere klubber på Eliteserie-nivå. Erfaring fra europeiske turneringer).	Ikke-idrettsrelatert bachelorgrad.
S6	30-35	Har hatt tilgang i klubb. Har hatt personlig respons.	Eliteserien (erfaring fra flere klubber på Eliteserie-nivå).	Kamper for aldersbestemte landslag. Lang erfaring som lagkaptein. Ikke-idrettsrelatert bachelorgrad og nåværende student.

### *Forberedelser og intervjuguide*

Et forskningsprosjekt krever en definisjon av intervjuets formål ved å utarbeide forskningsspørsmål. For å besvare forskningsspørsmålene er det hensiktsmessig å utvikle en intervjuguide (Markula & Silk, 2011). Spørsmålene bør være av en karakter som tilrettelegger for fri samtale, refleksjon og erfaringsdeling. Derfor er det som tidligere nevnt viktig å formulere åpne spørsmål som gir rom for at spillerne får gjøre egne fortolkninger og refleksjon over egne erfaringer, med utgangspunkt i temaet (Dalen, 2011; Markula & Silk, 2011).

I forkant av intervjuguidens utforming fremtrer noen viktige kriterier. Å ta høyde for eventuelle forkunnskaper som er nødvendig at spilleren besitter, samt være klar over spørsmålenes tydelighet og sensitivitet er noen slike kriterier (Dalen, 2011). Spørsmålene er forhåndsplanlagte i tråd med studiens fagfelt, med den hensikt å kunne besvare

forskningsspørsmålene. Til tross for at spørsmålene er forhåndsplanlagte, betyr det imidlertid ikke at det legges føringer eller begrensninger på den frie samtalen. Slike mulige uønskede forstyrrelser kan løses ved å innta en aktiv lytterrolle, som kan åpne muligheten for å stille relevante oppfølgingsspørsmål underveis (Tanggaard & Brinkmann, 2012).

Med bakgrunn i opplysningene ovenfor er intervjuguiden strukturert etter tre hovedtemaer som er konstruert i tråd med studiens forskningsspørsmål. Et semistrukturert intervju involverer vanligvis oppfølgingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingspørsmål (Tjora, 2017). Oppvarmingsspørsmålene inviterer til en uformell prat som stiller få krav til refleksjon, men som samtidig kan forberede spilleren på intervjusituasjonen og tilhørende tema. For å ivareta ønsket i det kvalitative paradigmet om å generere data som består av spillernes forståelse, opplevelse og erfaring med ulike fenomener og temaer (Markula & Silk, 2011), åpnes muligheten for å supplere med ytterligere refleksjoner rundt mentale prosesser gjennom et avrundingspørsmål.

Intervjuguidens tre hovedtemaer er kategorisert på en måte som gjør at det tilrettelegges for at det foregående temaet alltid kan benyttes som en refleksjonsbase for neste tema. Det første temaet knyttes til spillernes forståelse av ferdighetsutvikling i fotball. Her åpnes muligheten for å få innsikt i spillernes grunnleggende forståelse av hvilke ferdigheter som kreves for å lykkes som fotballspiller. Dette etablerer en kunnskaps- og refleksjonsbase som legger til rette for videre interaksjon. Videre vil neste tema, som omhandler mentale prosesser, presenteres for spillerne. Her vil definisjoner av begreper danne grunnlaget for refleksjon. For å bevare studiens gyldighet har alle spillerne fått en felles definisjon av gjeldende begreper etter å selv ha satt ord på sin egen forståelse. Refleksjoner og forståelser spillerne tilegner seg underveis i intervjuet, brukes i en akkumulativ prosess for å bygge opp en gradvis utvikling av temaene, som sammen skal besvare studiens forskningsspørsmål. Til slutt benyttes de to foregående temaene til å forberede spillerne på intervjuguidens siste tema, som omhandler forholdet mellom prestasjon og mentale prosesser. Alle spørsmålene er formulert med et hverdagslig språk, for å redusere sjansene for misforståelser (Markula & Silk, 2011).

Etter å ha utarbeidet intervjuguiden var neste steg i prosessen å gjennomføre et prøveintervju for å kontrollere hvorvidt intervjuguidens spørsmål egnet seg til å besvare studiens forskningsspørsmål. Det ble gjennomført ett prøveintervju med en spiller som oppfyller forskningsprosjektets ønskede kvalifikasjoner. Intervjuet ble dermed en god pekepinn på om intervjuguiden var klar for å tas i bruk i den endelige studien.

Etter prøveintervjuets gjennomføring gjorde jeg meg noen bemerkninger som både omhandlet intervjuguidens struktur og innhold, men også erfaringer rundt min egen rolle som intervjuer. Det oppfordres av Tanggaard og Brinkmann (2012) til å lytte aktivt til spilleren under intervjuet for å forsikre seg om å hele tiden ha den korrekte forståelsen av vedkommende sine oppfatninger og refleksjoner. Noen ganger behøves det stillhet for at spilleren skal få nok tid til å tenke over store refleksjonsspørsmål (Tanggaard & Brinkmann, 2012). Dette opplevdes noen ganger som utfordrende, da jeg kan ha avbrutt spilleren for å komme videre i intervjuet. Derfor ble for eksempel en del av min rolle som intervjuer endret etter pilotintervjuet ved å aktivt søke bekreftelse hos spillerne om at de var ferdig snakket, ved hjelp av blikkontakt og kroppsspråk. Likevel var det viktigste jeg bet meg merke i under prøveintervjuet, knyttet til intervjuets innhold og avklaringer rundt den tematiske oppbyggingen. Dette dreide seg blant annet om viktigheten av å stille gode oppfølgingsspørsmål, samt å opptre tydelig i spørsmålsformuleringene (Dalen, 2011). Dermed ble det nødvendig å utbedre intervjuguiden for å sikre at de riktige oppfølgingsspørsmålene ble stilt etter utvidelse av utvalget (Tjora, 2017). Konkret gjorde jeg dette ved å sikre noen tydelige stikkord under hvert spørsmål i de ulike deltemaene. I tillegg viste det seg å være utfordringer rundt definisjoner av ulike begreper og fenomener tilknyttet mentale prosesser. Her handlet det om å restrukturere intervjuguiden slik at en er sikker på at spillerne bevarer studiens gyldighet uten å frata dem muligheten til å reflektere rundt egne erfaringer (Tjora, 2017). For å unngå å lede spillerne bort fra egne erfaringer, ble det i den endelige intervjuguiden forelagt en felles definisjon av begreper som kan virke uklare, etter at spilleren først fikk definere begrepene selv. Dette valget dannet et godt og nødvendig sammenligningsgrunnlag mellom spillernes egne definisjoner og felles definisjon, som ga et bedre grunnlag for videre refleksjon.

### 3.3 Gjennomføring

For å sikre spillerne en så behagelig og avslappet intervjusituasjon som mulig, fikk de mulighet til å selv bestemme når og hvor intervjuets gjennomføring skulle foregå. Slik ble deres komfort ivaretatt ved at de fikk anledning til å velge trygge og hverdagslige omgivelser, som kan bidra til å skape god informasjonsflyt (Markula & Silk, 2011). De kunne også velge fritt om de ville gjennomføre intervjuet fysisk eller digitalt. Det ble oppfordret til fysiske møter i deres trygge omgivelser, så langt det lot seg gjøre, først og fremst for å skape en best mulig relasjon mellom spillerne og meg som intervjuer (Dalen, 2011). Avstandsbegrensninger gjorde det vanskelig å gjennomføre alle intervjuene ved fysiske møter, så tre av intervjuene ble gjort over video.

Resterende møter ble gjennomført på avtalt plass som spillerne selv hadde foreslått; både på skole, treningsanlegg og hjemme hos spillerne.

Med pilotintervjuet som referansegrunnlag var det forventet at hvert intervju ville ha en varighet på mellom 30 og 45 minutter, avhengig av hvor mye de ønsket å fortelle. Det viste seg å være store sprik i intervjuenes varighet, da det korteste intervjuet varte i 23 minutter, og det lengste i 50 minutter. De fire resterende intervjuene var alle i tidsintervallet 35-44 minutter. Intervjuenes samlede gjennomsnitt var 39 minutter, med et standardavvik på 9,5. Videomøtene kunne skape en mer uforutsigbar stabilitet ved at en var avhengig av god dekning og internett for god informasjonsflyt, samt at det oppstår en utfordring knyttet til tolkning av kroppsspråk som kan bli redusert gjennom video og telefonsamtaler (Tjora, 2017). Videomøtene medførte imidlertid ikke noen av disse utfordringene, da kommunikasjonen og informasjonsflyten var god. Dermed kunne de likestilles i kvalitet med de fysiske intervjuene. På grunn av at spillernes egne erfaringer og opplevelser av mentale prosesser skulle danne hovedessensen i intervjuene, var det ikke alltid nødvendig å følge den satte strukturen. En spiller kunne for eksempel berøre flere planlagte temaer i løpet av samme spørsmål, som gjorde at enkelte spørsmål som skulle komme senere allerede var besvart.

Lyddopptaker ble benyttet som kilde for å registrere datamaterialet. Både i informasjonsskrivet som ble utdelt i forkant av intervjuet og i oppstarten av intervjuet, ble det kommunisert for spillerne at alt datamateriale ville bli anonymisert og etter hvert destruert når studien avsluttes.

### *Analyse- og databehandling*

Tanker rundt studiens analyse har vært til stede gjennom hele forskningsprosessen. Min bakgrunn som fotballspiller i et satsningsakademi har bidratt til å danne flere meninger om mulige funn i forkant av prosjektet. Prosjektets prosess har bestått av utarbeidelse av intervjuguide, datagenerering, transkribering og tolkning. I tråd med studiens tidligere omtalte vitenskapelige grunnlag, er det valgt en analysemetode som kombinerer teoretisk og empirisk tilnærming.

### Tematisk analyse

Braun og Clarke (2006) definerer tematisk analyse som en fleksibel og allsidig metode for analyse av kvalitative data, som kan brukes på mange ulike typer data, uavhengig av den teoretiske tilnærmingen som ligger til grunn for studien. Tematisk analyse har som formål å



identifisere, analysere og rapportere mønstre eller temaer i dataene på en systematisk og grundig måte. Metoden gjenkjennes gjennom fleksibilitet og teoretisk frihet, som i sitt fulle potensial kan gi en detaljrik og kompleks datainnsamling (Braun et al., 2019). Den tematiske analysen er ikke bundet til et forhåndsbestemt teoretisk rammeverk, og er dermed anvendelig i ulike former for kvalitativ forskning. En må derfor ta høyde for at prosessen er dynamisk, og at språk og innhold må justeres og omformuleres underveis.

Denne studien baserer seg på tematisk analyse gjennom identifisering av mønstre på tvers av og innenfor generert data, med utgangspunkt i spillernes livserfaringer og opplevelser. Dette for å søke forståelse av spillernes tanker, handlinger og følelser (Braun et al., 2019). Braun et al. (2019) presenterer tematisk analyse gjennom seks ulike faser, som videre blir benyttet som utgangspunkt for å gjennomgå analyseprosessen i forskningsprosjektet.

### 1. Forberedelse

I det første trinnet blir forskeren kjent med dataene, leser og blir fortrolig med dem, og gjør seg opp en første forståelse av hva som kan være viktige temaer i datamaterialet (Braun et al., 2019). Ifølge Braun og Clarke (2006) har i kvalitative studier forskeren ofte forkunnskaper på feltet som skal undersøkes, og på bakgrunn av dette også ha noen bakenforliggende tanker om hvordan innholdet skal analyseres. I dette prosjektet er tilfellet at jeg har noen forkunnskaper og forutinntatte meninger som jeg må være oppmerksom på, og ved noen anledninger også være kritisk til. Mine første forberedelser ble derfor å se over transkripsjonene nøye for å etablere bedre kjennskap til ulike mønstre som kom frem i intervjuene. Parallelt med denne gjennomgangen noterte jeg ned refleksjoner som dukket opp underveis, som bidro til å danne et bilde over hvordan dataene skulle analyseres. Dataene ble transkribert i skriftlig form for å kunne benytte den tematiske analysen grundig og presist.

Transkriberingsprosessen kan redusere styrken på innholdet i intervjuet ved at tale gjøres om til tekst (Kvale & Brinkmann, 2015). Transkriberingen ble i de aller fleste tilfeller gjort umiddelbart etter gjennomført intervju, for å unngå at opplevelser av kroppsspråk, tonefall, ironi eller andre nyanser skulle gå tapt underveis (Tanggard, & Brinkmann, 2012). Slik fikk jeg også et godt overblikk over intervjuenes helhetlige bilde, samt innsikt i hvordan min intervjuteknikk og forskerrolle påvirket spillernes svar (Thagaard, 2018). Transkriberingen gjør forskeren kjent med dataene sine, i tillegg til at det markerer starten på selve analyseprosessen (Braun et al., 2019).

## 2. Koding

I det andre trinnet kodes dataene for å identifisere meningsbærende enheter, som kan være enkelte setninger, avsnitt eller hele transkripsjoner (Braun et al., 2019). Dette kan gjøres manuelt eller ved hjelp av programvare. I mitt tilfelle ble dataene kodet i analyseverktøyprogrammet NVIVO. Koding er nødvendig, fordi det fanger opp detaljerte egenskaper som kan være svært relevante for forskningsspørsmålene (Braun et al., 2019). Det gjør det også mulig å tolke tekstsegmenter og informasjon på nye måter. Belotto (2018) påpeker at det er de minste byggesteinene som danner grunnlag for mønstre i analysen. Med store mengder datamateriale var det også utfordrende å knytte hver detaljerte kode til ulike deler av teksten, da et sitat eller segment ofte berørte en større helhet. Utsagnene har ofte åpne endinger og går igjen flere ganger i løpet av intervjuene. Det var imidlertid en fordel å tredele intervjuguiden i ulike temaer som bygger på hverandre. Slik ble det også enklere å strukturere kodene i mindre kategorier tilknyttet forskningsspørsmålene, samt at prosessen med å identifisere kodene ble mer oversiktlig.

## 3. Søking etter temaer

Her blir kodingene samlet i større enheter, og forskeren begynner å se etter overordnede temaer og mønstre som går igjen i datamaterialet (Braun et al., 2019). Dette kan innebære å sammenligne kodinger og se etter likheter og forskjeller. Etter å ha brutt ned kodene og kategorisert dem, kunne jeg relatere dem til hverandre og dermed plassere dem under spesifikke tema (Braun et al., 2019). Underveis i temasøkingen kom tredelingen av intervjuguiden nok en gang til sin rett, fordi jeg var klar over hvilke temaer de ulike kodene falt innunder. Braun et al. (2019) nevner at det er viktig å ikke forkaste noen temaer, fordi det i neste fase skal ses på i detalj hvilke koder og temaer som skal kombineres, skilles eller ekskluderes på permanent basis.

## 4. Evaluering av temaer

I dette trinnet vurderes det om temaene er relevante, meningsfulle og beskrivende for dataene. Forskeren kan også vurdere om det finnes alternative tolkninger av temaene (Braun et al., 2019). I denne fasen ble kodingen evaluert ut ifra hvor beskrivende og relevante de er for prosjektets analyse. De tre hovedtemaene *ferdighetsutvikling*, *mentale prosesser* og *forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon* fikk i denne fasen nye modifiseringer. Mentale

prosesser og forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon ble sammenslått etter å ha funnet ut at fellestrekkene ble så like at store deler fra det ene temaet ofte berørte det andre.

#### 5. Navngiving og definering av temaer

Her blir temaene gitt navn og definert på en klar og presis måte, slik at de kan kommuniseres til andre (Braun et al., 2019). Mentale prosesser og forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon ble slått sammen til *mentale prosesser*, og en tredje kategori *idrettspsykolog og mental trening* ble opprettet og erstattet det tidligere temaet forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. I tillegg ble kategorien om ferdighetsutvikling stående. Kategoriene ble igjen inndelt og fikk navn som tydeliggjorde hvilke erfaringer og holdninger spillerne hadde til hver kategori. Eksempelvis ble mentale prosesser inndelt i spenningsregulering, mental tøffhet og selvtillit.

#### 6. Rapportering

I det siste trinnet rapporterer forskeren funnene på en klar og systematisk måte, som gjør det mulig for andre å vurdere og evaluere analysen (Braun et al., 2019). Denne fasen presenterer studiens funn, som vil bli beskrevet nærmere i analysekapittelet.

Braun og Clarke (2006) understreker at tematisk analyse ikke er en mekanisk eller lineær prosess, men en iterativ og reflekterende praksis, der forskeren må være åpen for nye innsikter og endringer i analyseprosessen. Forskeren må også være bevisst på sin egen rolle og påvirkning på analysen, og reflektere over hvordan egen bakgrunn og perspektiv kan påvirke tolkningen av dataene. Det er viktig å være bevisst på begrensninger og mulige feilkilder ved tematisk analyse, og å utføre analysen på en grundig og systematisk måte, som gjør det mulig å evaluere og validere funnene.

### 3.4 Forskningens kvalitet og etiske refleksjoner

For å kunne verifisere et kvalitativt forskningsprosjekt er det en forutsetning å kvalitetsvurdere det. De mest etablerte kvalitetskriteriene i forskningslitteraturen er validitet, reliabilitet, generaliserbarhet og transparens (Markula & Silk, 2011). Skillet mellom det kvantitative og kvalitative paradigmat utløser også noen forskjeller i begrepsforståelse. Derfor foreslår Tjora (2017) i kvalitativ forskning å erstatte begrepene validitet og reliabilitet med henholdsvis gyldighet og pålitelighet.

Gyldighet i et kvalitativt forskningsprosjekt adresserer om det finnes samsvar mellom studiens funn og problemstillinger (Tjora, 2017). Dersom intervjuene har generert data som forteller noe om forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon hos toppspillere i fotball, er det rimelig grunn til å argumentere for at prosjektet har høy gyldighet. For å kunne avgjøre gyldigheten er det derimot flere komponenter som må evalueres; fagfeltet og de teoretiske perspektivene, samt analysen og datagenereringen (Tjora, 2017). For å øke prosjektets gyldighet er det lagt til rette for å besvare åpne spørsmål med rom for refleksjon, som gir unik innsikt i hver enkelt spillers livsverden. For å kunne presentere høy gyldighet fremtrer også transparens som et vesentlig kriterium. Å tydeliggjøre forskningsprosessen gjennom innsikt i metodiske valg, problemstilling, rekruttering og gjennomføring er derfor essensielt.

Videre er pålitelighet en viktig faktor i kvalitativ forskning, og refererer til graden av konsistens og troverdighet av dataene som blir samlet inn (Kvale & Brinkmann, 2015). I kvalitativ forskning er det ikke mulig å oppnå fullstendig objektivitet, ettersom at forskeren er aktivt involvert i datainnsamlingen og tolkningen av resultatene. På dette grunnlaget kan det være sannsynlig at det ville blitt gjort andre fortolkninger dersom en annen forsker skulle ha gjennomført intervjuet, basert på at vedkommende kan ha en annen kunnskapsbase eller forståelse av mentale prosesser i fotball enn meg (Kvale & Brinkmann, 2015). Derfor er det viktig å benytte seg av ulike metoder for å øke påliteligheten av resultatene. En måte å øke påliteligheten på i kvalitativ forskning er gjennom en grundig og systematisk tilnærming til datainnsamling og analyse. Dette er forsøkt gjort ved å redegjøre for metodiske valg så presist og konsekvent som mulig. Som forsker bør en sikre seg at det er en klar og gjennomtenkt plan for innsamling av data, som inkluderer en nøye utvelgelse av spillere og et detaljert sett med spørsmål (Markula & Silk, 2011; Tjora, 2017). Dette er gjort i tråd med oppgavens teoretiske perspektiver og tidligere forskning på det idrettspsykologiske fagfeltet, og danner dermed et grunnlag for å gjennomføre en studie med høy pålitelighet.

Det siste kvalitetskriteriet, generaliserbarhet, omhandler i kvalitativ forskning i hvilken grad funn fra en kvalitativ studie kan overføres og gjøres relevante for andre sammenhenger og populasjoner enn det gjeldende forskningsprosjektet (Thagaard, 2018). Tradisjonelt har generaliserbarhet blitt sett på som en viktig faktor i kvantitativ forskning, hvor målet er å oppnå statistisk signifikante funn som kan generaliseres til en større populasjon. Imidlertid er kvalitativ forskning ofte basert på et annet utgangspunkt, hvor det er større fokus på å oppnå dyp forståelse og innsikt i et fenomen (Thagaard, 2018; Tjora, 2017). I kvalitativ forskning kan generaliserbarhet derfor ikke tolkes på samme måte som i kvantitativ forskning. I stedet er det

mer relevant å snakke om overførbarhet eller relevans. Overførbarhet handler om i hvilken grad funn fra en studie kan overføres til lignende sammenhenger og populasjoner, mens relevans omhandler i hvilken grad funnene er relevante og nyttige for å forstå et fenomen (Thagaard, 2018). I denne studien vil hver enkelt spillers opplevelser og refleksjoner sette noen begrensninger muligheten til å overføre funn, men det er likevel mulig å se tendenser i avgrensede grupper på ulike nivåer og i forskjellige aldre. Mentale prosesser som et psykologisk fenomen er derfor vanskelig å generalisere, men denne studiens generaliserbarhet kan styrkes ved høy gyldighet og pålitelighet ved at gode og nøyaktige beskrivelser gjør det mulig å benytte forskningen på lignende studier som omhandler den samme tematikken (Thagaard, 2018).

### *Forskerrollen*

Forskerrollen spiller en viktig rolle i kvalitativ forskning, og Tjora (2017) understreker at forskeren må være bevisst sin rolle og påvirkning i forskningsprosjektet. Forskerens rolle handler om å skape en relasjon med spillerne som gir mulighet for å samle data som er relevant for forskningsformålet. En viktig del av forskerrollen handler om å være åpen og transparent om forskningsprosessen. Det handler også om å være klar over egne fordommer og åpne for at resultatene kan utfordre ens egne antagelser. Forskeren har også et ansvar for å sikre at dataene som samles inn er pålitelige og valide. Dette krever en grundig og systematisk tilnærming til datainnsamling og analyse, samt refleksjon over mulige feilkilder (Tjora, 2017). En annen viktig del av forskerrollen er å ta hensyn til etiske aspekter og å sikre at spillerne blir behandlet med respekt og verdighet.

Til slutt er det viktig å presisere at forskerrollen også innebærer å presentere funnene på en klar og forståelig måte, som kan være nyttig for både akademikere og praktikere. Dette er gjort gjennom et analysekapittel og påfølgende praktiske implikasjoner. Det handler også om å være klar over begrensningene i forskningen og å gi en balansert fremstilling av resultatene (Kvale & Brinkmann, 2015). I sum er forskerrollen en viktig faktor i kvalitativ forskning. Det gjelder å balansere åpenhet og nøyaktighet i datainnsamling og analyse med hensyn til spillernes rettigheter og verdighet. En god forsker har et bevisst forhold til sin rolle og påvirkning i forskningsprosjektet, og søker å balansere både vitenskapelige og etiske hensyn (Kvale & Brinkmann, 2015).

### *Etiske refleksjoner*

Tjora (2017) fremhever viktigheten av å reflektere over etiske hensyn og vurderinger når en gjennomfører kvalitative forskningsprosjekter. En av de viktigste grunnene til dette er at kvalitativ forskning ofte innebærer en nær relasjon mellom forskeren og spillerne, som kan føre til at forskerne står overfor utfordrende etiske dilemmaer. Når en forsker på mennesker foretas et slags innbrudd i livene deres (Jacobsen, 2005). Dermed er det også ekstra viktig å sørge for å unngå å la spillerne komme til skade i løpet av intervjuene. Derfor er samtykke fra spillerne et viktig etisk hensyn å ta. Forskeren må sørge for at spillerne forstår hva som skal undersøkes og hvilken rolle de spiller i forskningsprosjektet (Tjora, 2017). Det er også viktig at forskeren er åpen om formålet med studien, og at de respekterer spillernes rett til å trekke seg når som helst. Dette forholdet er ivaretatt gjennom spillernes innsyn i prosjektet da de samtykket til deltakelse etter å ha lest informasjonsskrivet.

Konfidensialitet og personvern er et annet hensyn å ta i forskningens etiske vurderinger. Forskeren må ta hensyn til at deltakerne kan være sårbare og at de kan dele personlig informasjon som ikke skal deles med andre (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er derfor viktig å beskytte deltakernes personvern og sørge for at all informasjon håndteres og lagres på en sikker måte. Dette kan gjøres ved å benytte anonymisering som beskyttelsesmekanikk (Tjora, 2017). I dette prosjektets tema, som berører psykologiske faktorer, er i tillegg personalia og språklige kjennetegn anonymisert og nøytralisert gjennom blant annet normalisering av sitater, som eliminerer muligheten til å gjenkjenne dialekter (Tjora, 2017).

En annen etisk refleksjon er knyttet til maktforhold. Forskeren kan ha makt over spillerne ved å definere hva som er relevant i studien og hvordan resultatene tolkes og presenteres. Det er derfor viktig at forskerne er åpne og transparente om forskningsprosessen og involverer spillerne i beslutninger som har påvirkning på dem (Tjora, 2017).

I sum er det altså viktig å reflektere over de etiske konsekvensene av kvalitativ forskning og å kontinuerlig ta etiske hensyn gjennom hele forskningsprosessen. Dette krever at forskeren er bevisst på sin egen rolle og påvirkning i prosjektet, og at en tar hensyn til spillernes rettigheter og verdighet.

### *Metodens styrker og svakheter*

Et kvalitativt forskningsdesign har flere styrker og svakheter, og Tjora (2017) peker på mange viktige faktorer som påvirker kvalitativ forsknings nytteverdi. En av de største styrkene ved er at det gir mulighet for en dypere forståelse av fenomener og sammenhenger. Dette er også formålstjenlig i denne studien når temaet omhandler mentale prosesser, som vektlegger

individuelle fortolkninger. Kvalitative forskningsdesign gir muligheten til å utforske fenomener i dybden og å fange opp nyanser og variasjoner i disse, som sannsynligvis ikke ville blitt oppdaget ved bruk av kvantitative metoder (Tjora, 2017). Min bakgrunn som tidligere fotballspiller i et satsningsakademi kan også anses som en styrke ved metoden, fordi det er rimelig å anta at jeg evner å fortolke datamaterialet korrekt i tråd med fagfeltet.

På en annen side medfører også kvalitative forskningsdesign noen svakheter. En av utfordringene tilknyttes muligheten til å trekke allmenne konklusjoner. På grunn av at mentale prosesser som tema gir en unik forståelse av enkelte fenomener med flere forskjellige virkelighetsoppfatninger, begrenses muligheten for å generalisere resultatene til andre kontekster (Tjora, 2017). Det er imidlertid ikke et mål i seg selv når en bedriver kvalitativ forskning, da ønsket heller er å kunne gi relevant innsikt i temaet, som kan være nyttig for lignende studier og undersøkelser (Markula & Silk, 2011).

Min rolle som forsker i studien, kan også være en utfordring. Til tross for at jeg har forkunnskaper på feltet som kan komme forskningen til gode, foreligger også en risiko for at jeg har gjort meg opp meninger om ulike fenomener på forhånd. I tillegg er en utfordring at kvalitative forskningsdesign kan være tidkrevende og arbeidsintensive. Dette skyldes at kvalitative metoder ofte krever mye tid for å samle inn og analysere data, og at forskeren må være i nær kontakt med spillerne over en lengre periode (Markula & Silk, 2011). Dette kan være en utfordring i situasjoner hvor tid og ressurser er begrensede, slik som i toppfotballen. Kvalitative forskningsdesign kan altså gi en dypere forståelse av komplekse fenomener, men det er samtidig viktig å være klar over begrensningene og utfordringene som følger med denne tilnærmingen.

## 4.0 Analyse

Mentale prosesser har vist seg å være en skillevegg mellom gode idrettsutøvere og de aller beste (Moen & Stiles, 2022; Saward et al., 2020). For å kunne besvare studiens forskningsspørsmål er det nødvendig å få innsikt i spillernes egne opplevelser og erfaringer om forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon, med utgangspunkt i de tre mentale egenskapene spenningsregulering, mental tøffhet og selvtillit. Samtidig vil denne innsikten kunne bidra til å avdekke hvordan de arbeider med å utvikle disse egenskapene. Det er også et mål å undersøke hvilken rolle mentale prosesser har i et holistisk, multidimensjonalt perspektiv (Williams et al., 2020).

### 4.1 Spillernes forståelse av mentale prosesser

Som utgangspunkt for et dypdykk i intervjuets hovedtema ble spillerne først spurt om sine forståelser av mentale prosesser, og hvilke assosiasjoner de gjør seg når de hører dette begrepet. Dette ble gjort for å danne et grunnlag for videre prat, hvor jeg som intervjuer deretter fremstilte en felles definisjon, slik at begge parter hadde en lik forståelse av begrepet videre gjennom intervjuet. Teigens (2023) definisjon av mentale prosesser omhandler kognitive prosesser, som preger menneskers selvoppfatning og oppfatning av omgivelsene, og emosjonelle og motivasjonsmessige prosesser som styrer ens følelser og lyster. Disse prosessene foregår i menneskets sinn, og påvirker ytre observasjoner og handlinger. Alt vi gjør som får oss til å tenke, lære, forstå, huske og ta beslutninger faller innunder mentale prosesser, og kan skje både bevisst og ubevisst. Det rår en felles forståelse av at mentale prosesser generelt omhandler kontinuerlig kognitiv virksomhet:

*S2 // «Med mentale prosesser tenker jeg på prosesser som foregår oppe i topplokket, jeg da. Hvordan du responderer på ulike ting og ulike utfordringer og på mestring og rett og slett hvordan psyken din er i ulike situasjoner da.»*

De viktigste funnene rundt spillernes egen opplevelse av begrepet av hva mentale prosesser innebærer, omhandler hvordan en tenker, og hvordan disse tankene påvirker handlinger en gjør i bestemte situasjoner. Dette samsvarer også med Teigens (2023) definisjon som ble brukt som felles utgangspunkt. Mer konkret beveger de fleste seg umiddelbart til en fotballrelatert kontekst når de skal gjøre seg assosiasjoner rundt begrepet; hvordan en håndterer utfordrende situasjoner, og hvordan en snakker til seg selv og tenker om seg selv:



**S5** // «Mentale prosesser det er for meg, så betyr vel det egentlig hvor mye tåler du å egentlig å stå i det.. det kan være hvis du blir skadet, så må du takle det og komme tilbake fra det. Hvordan takler du det hvis du har en dårlig kamp eller en god kamp, klarer du å nullstille egentlig fra begge de til neste trening og neste kamp, eller blir du påvirket av det?»

**S4** // «Men jeg føler liksom at mentale prosesser er hva du går og sier til deg selv hver dag. Hvis du går og sier til deg selv at jeg er dårlig der og må bli bedre der, istedenfor hvis du går og sier til deg selv at «fader, jeg er god her og dritgod der», da oppfatter hjernen din det og begynner å tro på det etter hvert.»

Både mental tøffhet og den indre dialogen synliggjøres altså umiddelbart gjennom indirekte perspektiver allerede i temaets innledningsspørsmål. S5 knytter sine assosiasjoner til fotballbanen, og beskriver indirekte mental tøffhet som en sentral prosess. Han forklarer dermed mental tøffhet som en rettesnor på om en evner å håndtere utfordrende situasjoner, som også er et viktig kjennetegn blant personer med høy mental tøffhet (Wieser & Thiel, 2014). På den andre siden knytter ikke S4 mentale prosesser bare til hvordan en håndterer en utfordrende situasjon, men hvordan en snakker til seg selv i forkant av og underveis i situasjonen. Denne indre dialogen presenteres av Moen og Stiles (2022) som avgjørende for utfallet av situasjonen, og S4 beskriver dermed også en konkret mental prosess når begrepet skal defineres. Samtidig som den faller under Teigens (2023) overordnede definisjon av mentale prosesser. Et viktig funn er at de fleste bruker motgang som utgangspunkt for å forklare sin definisjon av begrepet – at mentale prosesser fremstår som noe som er forbeholdt negative omstendigheter.

#### 4.2 Spillernes bevisste bruk av mentale prosesser

Å benytte seg aktivt av mentale prosesser og teknikker kan bidra til å fullbyrde en spillers potensial (MacNamara et al., 2010; Williams & Ford, 2013). Det er imidlertid spillerens individuelle behov som avgjør hvilket utbytte en har av ulike mentale prosesser. Det ligger ifølge Moen og Stiles (2022) til grunn at hver spiller må arbeide med å avdekke hvilke teknikker som funker for en selv, før en deretter kan arbeide målbevisst med å inkorporere dem i sin trenings- og konkurranshverdag. Om spillernes bevissthet rundt bruk av mentale prosesser fremtrer følgende refleksjoner:

**S1** // «Det er noe som har kommet de senere årene for min del, jeg har blitt mer obs på det rett og slett. De siste årene så har jeg vært litt mer sånn at jeg har

*prøvd å tenke på det. For da jeg var yngre så var det liksom bare «ja, da fikk jeg den i fleisen, drit i det og ikke tenk på det», men så gikk det litt mer inn på meg enn jeg trodde. Så nå, hvis jeg har blitt tatt ut av laget en kamp, så må jeg prosessere tanken på hvorfor, og ditten og datten, og tenke ferdig den tanken og så gå videre, istedenfor å ta den videre til kampdag og hele neste uke.»*

**S3** // «Det er kanskje en greie som man har blitt mer bevisst på jo eldre man har blitt da og det er liksom når man er ung så er det lett å bare tenke at man skal, man må prestere, man må gjøre ditt og man må gjøre datt hele tiden, og det kan jo fort bli veldig negativt.»

De viktigste funnene om spillernes bevisste bruk av mentale prosesser omhandler at de benytter seg selv i en tidligere fase av karrieren som referansegrunnlag, og reflekterer tilbake for å skissere en forandring eller utvikling. Det synliggjøres gjennom overnevnte sitater at alder og erfaring fremtrer som sentralt for bevisst bruk av mentale prosesser, fordi en har blitt oppmerksom på at ulike aspekter ved spillet preger ens prestasjon. Dette samsvarer også med tidligere forskning som antyder at eldre spillere tåler tøffere mental belastning, og at høy bevissthet rundt bruk av mentale prosesser indikerer en økt sannsynlighet for å håndtere svake prestasjoner bedre (Saward et al., 2020). S6 deler denne forståelsen om erfaring ved at han «*har et mer avslappet forhold til det og mer bevisst forhold til det nå enn man hadde for 10-15 år siden*». Utover alder og erfaring alene, nevnes tilleggsfaktoren om *hvor* en befinner seg og hvilken klubb en er en del av på ulike tidspunkt i karrieren, som også er med på å prege de mentale prosessene:

**S6** // «Sånn som det å være ung i **klubb** var veldig utfordrende, fordi du var i en sånn.. du visste ikke hvem du selv var, i tillegg så skulle du prestere på et høyt nivå, og det å prestere i **klubb** kontra i andre klubber, det er en helt annen ballgame, fordi forventningene er så mye større og oppmerksomheten er så mye større. Men jeg følte jo at jeg lærte veldig mye på det og, det var jo med å forme meg det også.»

I tillegg til alder og erfaring fremtrer altså ytre omgivelser og forventninger, samt evnen til å stå i utfordrende situasjoner for å komme sterkere ut (Jones, 2002; Liew et al., 2019). Utfordrende perioder og tidligere erfarte situasjoner gjør at spillerne opplever sitt forhold til mentale prosesser som bedre enn tidligere, og at en snakker godt om seg selv og sin egen mentale utvikling. Det er imidlertid en plausibel kritisk tanke at siden profesjonelle fotballspillere er nødt til å snakke godt om seg selv for å ivareta selvtillit og tro på egne ferdigheter, oppstår det perioder hvor en likevel tviler mer på seg selv. Det er naivt, men kanskje

nødvendig som toppidrettsutøver, å alltid tenke at en er den beste utgaven av seg selv på nåværende tidspunkt.

Til tross for et relativt homogent utvalg av hovedfunn, eksisterer det likevel nyanser i opplevelsen av mentale prosesser innad i gruppa. Blant annet trekker spillerne frem noen konkrete teknikker som de mener er fruktbare for dem:

*S4 // «Jeg brukte litt sånn meditasjon og mindfulness en del, litt for å på en måte trene hjernen da, men tidligere så kanskje kunne jeg sitte og tenke veldig lenge på en feil, eller en dårlig trening eller kamp uten at jeg koblet at nå sitter jeg og tenker på det.»*

*S3 // «Jeg har blitt flinkere til å være bevisst på måten man snakker til seg selv, hvordan det kan påvirke prestasjon, og bare det med å slippe seg løs og man må ikke alltid prestere på sitt beste.»*

S3 og S4 deler den bevisste tanken om aktiv bruk av mentale prosesser, men på bakgrunn av sine individuelle behov fokuserer de på ulike teknikker som fungerer for dem. På den ene siden kan teknikker som meditasjon og mindfulness rette fokuset mot tanker og følelser som skjer i øyeblikket, uten å dømme disse tankene eller følelsene (Abrahamsen, 2021; Moen & Stiles, 2022). Det er en plausibel tanke at det å dvele ved tidligere feil eller bekymre seg for framtiden kan ødelegge det som skjer i øyeblikket. På den andre siden kan en indre dialog både skape ro ovenfor oppgaven en står ovenfor, samt motivasjon og en lyst til videre innsats (Abrahamsen, 2021). Et viktig funn er at de spillerne som bruker konkrete mentale teknikker har blitt gjort oppmerksom på disse i samråd med idrettspsykologer; «*det er mentaltrener som har gitt noen sånne teknikker på det da*» (S4). Her finner vi også en overensstemmelse med forskning på idrettspsykologiske intervensjoner, hvor bruk av idrettspsykolog viser en særlig god effekt på fotballspillers evne til å håndtere stress (Micoogullari & Ekmekci, 2017; Nesti, 2010). Overnevnte sitater er eksempler på ulike nyanser innad i de mentale prosessene, hvor hvert enkelt individ benytter seg av ulike metoder for å håndtere sin kognitive atferd. Som en motsats til spillernes utbytte av mentale prosesser finner vi også opplevelser som skiller seg fra utvalget:

*S6 // «Hvis det har vært noen konkrete teknikker som hadde funket for prestasjonsutvikling, så hadde det vært mye enklere, jeg føler at det blir litt for diffust og litt for høyhengende av og til, det som handler om sånn som visualisering og meditasjon og den biten der. Jeg vet jo på en måte at forskning sier at det kan være fordelaktig, men jeg har ikke selv klart å omsette denne kunnskapen til at «oi, det her kjenner jeg funker» og det her gir meg bedre forutsetninger for å prestere, det har jeg ikke funnet ennå.»*

Her skiller S6 sine opplevelser om mental trening seg fra forskning, som peker på både visualisering og meditasjon som effektive teknikker (Abrahamsen, 2021; Moen & Stiles, 2022). Han reflekterer imidlertid over at han er bevisst på at forskning viser at teknikkene kan ha en positiv effekt, men at denne kunnskapen ikke har fungert i praksis. For å forstå forskjellene blant spillernes bruk av mentale prosesser er det rimelig å ta utgangspunkt i deres bakgrunn og utgangspunkt. Det er plausibelt å anta at spillernes bakgrunn og ståsted i karrieren kan være en forklaring på bruk av ulike teknikker. I tillegg kan variabler som alder, tidligere erfaringer og opplevelser av utfordrende situasjoner både på og utenfor banen også være forklarende. Til tross for at meditasjon og selvsnakk er to ulike mentale teknikker, faller imidlertid begge under mentale prosesser som begrep, og det er dermed ikke nødvendigvis deres utgangspunkt som avgjør hvilke teknikker de velger å benytte seg av. Det kan for eksempel være en tilfeldighet at en har blitt introdusert for en bestemt teknikk fremfor en annen, og at den har fungert godt for den enkelte. Slik vises også tilfeldigheter som dimensjon mellom prediktorene i modellen til Williams et al. (2020). Med S6 sine varierende opplevelser av bruk av idrettspsykolog, er det rimelig å anta at han for eksempel ikke har fått nok tid til å erfare hvilke teknikker som kunne ha vært fordelaktig for ham.

En annen forskjell innad i gruppa når det gjelder bevissthet rundt mentale prosesser, kommer til syne gjennom S1 sine mer generelle tankemønstre om hvordan han håndterer kognitivt utfordrende situasjoner:

*S1 // «Ofte er det sånn også hvis det er perioder det går litt trått, som hvis du er skadet, du ser noen andre gjør det bra, du ser at du kanskje ikke kommer til å komme på laget med en gang, så blir det mange småting på rad. Da må du gå i rekkefølge og prosessere hver eneste tanke og bli ferdig med dem, istedenfor at det blir et svart hull med masse negativt.»*

S1 beskriver altså det å behandle en allerede oppstått tanke som en viktig del av sine mentale prosesser, og at «hvis du bare skyver tanken bort så kommer den til å komme igjen, både rundt matbordet, når du legger deg og når du spiser frokost neste dag». Dette er en kjent problemstilling, som Coleman (2011) beskriver som en utfordring blant unge mennesker når det foregår flere vanskelige situasjoner til samme tid, og gjerne i overgangen mellom ulike faser av livet. I denne situasjonen er det rimelig å tenke at ulike faser av livet er sammenlignbart med overgang mellom junior- og senior fotball, eller om en er ut og inn av laget over en lengre periode. Denne prosessen beskrives som akkumulativ, hvor for mange tanker på en gang kan

føre til stress og ytterligere påkjenninger på den mentale helsen (Coleman, 2011). Her kan spillerens utgangspunkt og bakgrunn være en forklaring på hvorfor denne tankebehandlingen har vært en sentral del av hans mentale prosesser, fordi han har vært mye inn og ut av laget i sin karriere, som har gjort det nødvendig å sortere tanker på bakgrunn av uforutsigbarhet og ustabilitet. I tillegg ble han en del av a-laget i junioralder, hvilket betyr at det har foregått store overganger på kort tid. Disse argumentene kan forsterkes gjennom spillerens utsagn om at det er egne erfaringer som har gjort han kjent med viktigheten av å behandle tanker – til tross for at laget hadde en idrettspsykolog tilgjengelig i klubben: «*Jeg har god kontroll på det på egenhånd, og har funnet en metode som funker bra for meg, og da fortsetter jeg med det til jeg føler at det ikke fungerer lenger*» (S1).

Bevisstheten rundt bruk av mentale prosesser tilknyttes altså gjerne noen konkrete behov som spillerne selv kjenner på, samt faktorer som gir dem ro og tilstedeværelse (Moen & Stiles, 2022). Det er også en rådende enighet om at mentale prosesser har betydning for nivået de spiller på i dag. Det kan imidlertid antydes at noen har vært mer avhengig av ekstern hjelp enn andre, og at dette kan ha vært med på å redde vedkommende sin karriere på toppnivå: «*Jeg tror at hvis jeg ikke har gått til mental trener da jeg var 20 år og lært meg litt mer om det, da tror jeg at jeg har kommet til og møtt veggen, det er jeg ganske sikker på.*» (S4).

Spillerne som bruker konkrete navngitte mentale teknikker ser altså ut til å ha lært det fra idrettspsykologer, mens det rundt mer generelle og kontinuerlige tankeprosesser (som for S1) ser ut til at metoder er utviklet på egenhånd. Med disse refleksjonene som utgangspunkt er det i påfølgende delkapittel ønskelig å rette søkelyset nærmere på studiens tre konkrete mentale egenskaper; mental tøffhet, spenningsregulering og selvtillit.

#### 4.3 Spillernes opplevelse av mentale prosessers betydning for prestasjon

Profesjonelle fotballspillere skal være i stand til å yte sitt aller beste i svært stressede situasjoner, og med dagens fysiske og tekniske utvikling stilles det dermed også krav til kognitive ferdigheter for å kunne fullbyrde en god prestasjon (Dodd & Newans, 2018; Williams et al., 2020). Den kulturen spillerne er en del av er preget av krav om å levere resultater. Forskjellige fotballklubber kan ha ulike kulturer innad i klubben og spillergruppa, men til felles har de likevel at det eksisterer et press om å prestere. Som en del av en prestasjonskultur har spillerne ulike erfaringer og opplevelser rundt viktigheten av mentale prosesser, og mer spesifikt *når* disse er viktige. Spillerne har til felles at de er enige om at bevissthet rundt mentale prosesser er et kontinuerlig og dynamisk engasjement:

**S5** // «Egentlig så er det viktigste å prøve å ha en kontinuerlig prosess over det. Det kan ikke være sånn at du driter i det og så kommer det plutselig en viktig kamp og så skal du fokusere dritmye på det. Da tror jeg det går mot sin hensikt.»

S5 imøtekommer med dette også forskning på feltet som påpeker at flere ulike faktorer anses som viktige for å utvikle en profesjonell fotballspiller (MacNamara et al., 2010; Thelwell et al., 2005). Ulike situasjoner og perioder krever ulikt fokus ut ifra den enkelte spillers behov, og dermed er også den kontinuerlige prosessen en sentral del av trenings- og konkurranshverdagen for å kunne håndtere både forventede og uforventede situasjoner (Liew et al., 2019). Et annet likhetstrekk mellom spillerne er at de uoppfordret spesifiserer viktigheten av å være mentalt sterk eller fokusert i kampens hete, og at det er i situasjoner de har størst prestasjonspress at de må vie mest bevissthet til sine mentale prosesser:

**S1** // «På kamp skal jeg prestere, da er det i hvert fall viktig å ha med hodet.»

**S2** // «Det viktigste for min del er jo når jeg spiller og er i kampens hete, å være sterk mentalt da. Du ser jo for eksempel Haaland, han er kanskje verdens råeste spiller når det kommer til å omstille på banen, og det å hele tiden jage neste, neste, neste. Hvis han brenner en sjanse så vet han at det kommer en ny ganske snart.»

Spillerne viser til det å være mentalt tøff underveis i kamp som det viktigste tidspunktet å fokusere på mentale prosesser. Disse refleksjonene samsvarer også med forskning gjort av Gould et al. (2002) på olympiske utøvere, hvor nesten 75% av utvalget uoppfordret identifiserte mental tøffhet som en viktig karakteristikk. S2 henviser til Erling Braut Haaland som et eksempel på mental tøffhet underveis i kamp, og evnen til å omstille seg. Mentaltrener Klaus Pettersen omtaler Haalands mange mikrovalg i løpet av en dag som avgjørende for å til syvende og sist prestere på et så høyt nivå, samtidig som at han har en særegenhet i sitt tankesett underveis i kamp (Hennie, 2022). Sitatet til S2 viser også at profesjonelle fotballspillere er villige til å søke lærdom fra hverandre.

Ved spørsmål om å spesifisere enkelte perioder eller tidspunkt det er viktigst for dem å fokusere på mentale prosesser, fremtrer individuelle preferanser og behov i større grad. Dette kan eksemplifiseres gjennom S3, som mener at «det er kanskje spesielt viktig å ha sånne type ting i de periodene du blir testa litt da, hvis du er litt inn og ut eller hvis du møter mye motgang».

Ikke bare synliggjøres viktigheten av å være mentalt tøff individuelt, men også å evne til å være sosial-emosjonelt støttende ovenfor lagkamerater:

**S6** // «Folk på en måte i litt dårlige tider bare distanserer seg fra prosjektet og laget, og vil ha mindre med det å gjøre enn når det går bra, for da vil jo alle være en del av det. Så det å være i følelsmessig balanse og skape energi og prøve å støtte de rundt deg i dårlige tider, det er også en viktig fase da.»

Spesielt S6 sin rolle som lagkaptein i flere klubber bidrar til en ny dimensjon rundt mentale prosessers prestasjonspåvirkning, hvor han opplever ekstra ansvar for sine lagkameraters prestasjoner. Herunder vises også den sosiologiske prediktoren og de relasjonelle båndene spillerne seg imellom som en viktig brikke i individets og lagets utvikling (Williams et al., 2020). Det dukker opp hendelser i ulike perioder og steder i hverdagen deres, men de har alle til felles at det er den mentale tøffheten som er fremtredende, og at det assosieres med å håndtere utfordrende situasjoner (Wieser & Thiel, 2014).

### *Mental tøffhet*

Mental tøffhet innebærer en sammensetning av flere komponenter, deriblant utholdenhet i vanskelige situasjoner, kontinuitet og motivasjon (Jones, 2002). Disse komponentene omhandler evnen en har til å håndtere utfordrende situasjoner på en måte som reduserer sjansen for negativ prestasjonspåvirkning. Som profesjonelle fotballspillere stiller det krav til at spillerne håndterer slike situasjoner i sin trenings- og konkurranshverdag som en del av en prestasjonskultur. Deres ulike bakgrunn som spillere vil kunne prege måten de håndterer bestemte situasjoner på. Når spillerne blir spurt konkret om mental tøffhet som en mental prosess, oppstår flere homogene funn:

**S1** // «Min måte å håndtere vanskelige ting på er at jeg tenker først sånn «Nå er jeg skadet. Hva er realiteten? Jo, jeg er skadet i tre uker til, hva kan jeg gjøre med det? Jeg kan bare trene så godt jeg kan og bli bedre på noe annet. Så kommer jeg tilbake 1. mai. Ferdig med den, nå er det ikke mer jeg kan gjøre.» Så må jeg gå til neste: «Ja, det er en på plassen min som gjør det bra nå, okei, det er ingenting jeg kan gjøre. Først må jeg bli skadefri, så kan jeg gjøre noe med det og bli bedre enn han.»»

**S5** // «Jeg har på en måte en slags innstilling at hvis du tør å stå i det og ha trua på det du gjør da, så får du som fortjent til slutt. Da kommer som regel belønningen også, så for min del så har det vært en viktig ting å bare stå i det og ikke være for utålmodig.»

Hovedfunnene viser at spillerne omtaler mental tøffhet som evnen til å håndtere motgang, ved å være tålmodig og ha troen på seg selv. Den mentale tøffheten som beskrives av S1 og S5 tar utgangspunkt i en iboende selvtillit, som også viser en korrelasjon mellom mental tøffhet og selvtillitsbegrepet (Machida et al., 2017; Vealey & Chase, 2008). S1 bruker også indre dialog som et verktøy for å tilegne seg selvtillit til å være mentalt tøff, og understreker dermed det eksisterende samarbeidet på tvers av mentale prosesser (Moen & Stiles, 2022; Williams et al., 2020). Flere mentale prosesser har altså påvirkning på hverandre, noe som også samsvarer med forskning på feltet, som beskriver mental tøffhet som en flerdimensjonal egenskap (Liew et al., 2019). Selvtillits påvirkning på mental tøffhet synliggjør også viktigheten av å være bevisst sine mentale prosesser som profesjonelle fotballspillere. Dette intense behovet for å alltid ha troen på seg selv fremtrer som et viktig verktøy for å være mentalt tøff, og kan eksemplifiseres gjennom S1 som uttrykker at *«jeg vet hva jeg kan, og jeg er bedre enn motstanderen min hvis jeg møter en på **posisjon på banen**. Om jeg lurer meg selv eller om jeg faktisk er bedre, det vet jeg ikke, men i hodet mitt så er jeg det, jeg tror oppriktig at jeg er bedre enn han»*. Som et utsagn fra en profesjonell fotballspiller styrker også dette Thelwells et al. (2005) forskning om at profesjonelle utøvere definerer mental tøffhet som å alltid være bedre enn motstanderne sine, heller enn å takle utfordringer generelt bedre.

Det kan imidlertid tenkes at profesjonelle spillere har bedre forutsetninger for å håndtere motgang, ved at de oftere havner i pressede situasjoner og opplever flere ytre faktorer som kan ha negativ prestasjonspåvirkning – og dermed også ha bedre erfaring med å håndtere slike situasjoner. Dette kan også være en årsak til at flere forteller at de har blitt mentalt tøffere med årene:

*S2 // «Tidligere hvis jeg gjorde en feil eller tapte en duell eller tapte en kamp eller noe, så kunne det påvirke meg i lang tid da, og kanskje bli litt destruktiv. Nå synes jeg at jeg er mye flinkere til å omstille og tenke neste situasjon, neste trening, neste kamp, og det tror jeg kommer kanskje litt med erfaring og alder.»*

Å bli involvert i situasjoner som krever mental tøffhet gjentatte ganger over tid har gitt spillerne erfaringer som gjør dem i stand til å håndtere situasjonene bedre. Dermed blir også utfordrende situasjoner etter hvert omgjort til læring i ettertid, ved å reflektere over egne prestasjoner (DeWiggins et al., 2010). Samtidig har de blitt eldre og har dermed også et bedre referansegrunnlag for å forstå hvorfor de har handlet slik de har i tidligere situasjoner (Coleman, 2011). S6 reflekterer over den mentale tøffheten som kommer med erfaring og håndtering av



utfordrende situasjoner, og refererer til at «... *det er sånn det er med det mentale da, at man vet svaret ofte på hva som kreves, men det skal fortsatt gjøres, og det er ikke alltid så lett da*». Dette kan ses på som et paradoks, hvor flere komplekse lag innenfor mentale prosesser blir fremtredende, ved at S6 opplever å vite hva som kreves mentalt, men at det samtidig også er den mentale tøffheten som avgjør om en evner å være mentalt tøff. I tillegg fremtrer endring i livssituasjon som en viktig faktor for at S2 har blitt flinkere til å håndtere motgang, ved at «*jeg nå har et barn som jeg kommer hjem til, som gjør at når jeg kommer inn døra nå så må jeg omstille og tenke på andre ting*». Ved å ha andre ting som opptar en, vil en heller ikke gå rundt å tenke på negative omstendigheter, noe som reduserer sjansen for å måtte håndtere flere utfordringer til samme tid (Coleman, 2011). Ulike perspektiver på mental tøffhet og hvordan spillerne håndterer utfordrende situasjoner vil i stor grad påvirkes av alder, og hvilke erfaringer de har hatt tidligere. Til tross for at alder og erfaring kan bidra til å håndtere utfordrende situasjoner, er det rimelig å anta at siden profesjonelle fotballspillere ofte befinner seg i slike situasjoner, så vil det også kreve mer av dem mentalt. Å spille fotball på profesjonelt nivå vil medføre stort ytre press (Wieser & Thiel, 2014), og det vil dermed også øke sannsynligheten for å møte på uforutsette og uvante situasjoner. S5 beskriver det som avgjørende med ekstern hjelp i situasjoner en selv eller laget ikke har møtt på før:

**S5** // «*Vi har jo vært litt ute i Europa hvor ting er ganske forskjellig fra Norge, og hvor det er enda mer media og enda mer press på deg fra det ytre også. Han mentaltreneren har vært fin der, han har kommet inn og på en måte snakket om hvordan vi som gruppe og individer kan stenge ut forstyrrelser.*»

Det er altså ikke bare forskjeller i mentale prosesser mellom profesjonelle og ikke-profesjonelle fotballspillere som synliggjør grad av mental tøffhet og dens betydning for prestasjon, men også ulike nivåer blant profesjonelle spillere seg imellom spiller en rolle. Utfordringer som oppstår, er til en viss grad betinget av prestasjonsarenaen. Som det vises her oppleves det for spillere som er i klubber med deltakelse i store europeiske turneringer som et større ytre press med mer oppmerksomhet fra media og andre omgivelser, som også krever enda høyere mental tøffhet. Bruk av aktiv mental trening kan i slike situasjoner øke både den mentale tøffheten og dermed også spillernes prestasjoner (Micoogullari & Ekmekci, 2017). Det kan antydes at når en møter på mentalt utfordrende situasjoner som en ikke har erfart tidligere, så er det nyttig å få hjelp fra idrettspsykolog. I slike nye situasjoner er det rimelig å anta at alder og erfaring, som fremtrer som det viktigste for spillernes mentale tøffhet, ikke kan kompensere for behovet for ekstern hjelp, fordi en selv ikke har erfart situasjonen tidligere. Denne mangelen på referansegrunnlag

styrker behovet for bruk av idrettspsykolog i arbeidet med å kunne håndtere situasjonen på en måte som bidrar til å øke spillerens og lagets prestasjon.

### *Spenningsregulering*

Spenningsregulering som mental prosess er en nyttig metode å benytte seg av dersom tanker, følelser og handlinger løsrives fra kontroll (Baumeister & Vohs, 2011). Som profesjonell fotballspiller vil en oppleve høy spenning flere ganger i løpet av en kamp. Hvordan denne spenningen oppfattes, bestemmes ut ifra individuelle betingelser. Den kan oppfattes som behagelig eller ubehagelig, passende eller upassende (Langagergaard, 2017). Det rår imidlertid en universell enighet blant spillerne at det sjelden oppleves som et viktig behov å justere spenningen sin underveis i kamp:

**S3** // «*Man ønsker jo ikke å tenke på så mange ting i løpet av en kamp, og da er man som regel på en god plass da. Hvis man går rundt og tenker på for mye annet, da har man i hvert fall ikke funnet riktig spenningsnivå.*»

**S5** // «*Det er jo litt sånn i det ting foregår utpå banen da, og ballen er i spill, så klarer du å stenge ut det meste.*»

Det ser ut til at de fleste spillerne ikke benytter seg av spenningsregulerende teknikker, og har etter å ha reflektert rundt hvorfor, konkludert med at spenningsnivået regulerer seg selv underveis i kamp når en har gode prestasjoner. Det begrunnes med at det ikke er nødvendig å regulere spenning når en er i flytsonen og presterer på sitt beste – denne paradoksale opplevelsen av kombinasjon mellom høy emosjonell intensitet og ro og tilstedeværelse (Moen & Stiles, 2022). Etter å først ha uttrykt et ønske om økt spenning i enkelte situasjoner på banen, sikter også S6 til denne følelsen: «*... men så tenker jeg også at det er et pluss at jeg er følelsesmessig og spenningsmessig stabil på en måte, og ikke variere så mye i spenning*».

Det som fremtrer som et sentralt funn er at det er i forkant av en kamp at spenningsreguleringen er mest sentral, og at spillerne her mer bevisst benytter selvregulering av spenningsnivå som en mental prosess. Dette synliggjøres ved at spillerne evner å prestere bedre dersom de har gode rutiner på kampdag:

**S1** // «*Hvis jeg tenker for mye på kampen i løpet av kampdag, når jeg står opp, når jeg går en tur og så videre, så blir jeg sliten og ør i hodet. Kroppen blir anspent gjennom hele dagen da, og det er ikke noe bra for meg, for da kommer jeg på kampen og er sliten.*»

*S5 // «Før så hadde jeg veldig sånn der at du gledet deg til kamp og går rundt på en måte og venter på at kampen skal starte, og det var faktisk en av de første tingene jeg tok opp med den mentale treneren.»*

Å vie for mye oppmerksomhet til arbeidsoppgavene sine ser altså ut til å være energitappende i inngangen til en fotballkamp. Å finne korrekt spenningsnivå i *forkant* av kamp fremtrer dermed som en forutsetning for å prestere på sitt beste *underveis* i kamp. Dette er en kjent problemstilling i forskningslitteraturen, særlig for eliteutøvere, hvor det ser ut til at de mest vellykkede utøverne klarer å justere sin spenning til et gunstig nivå rett før konkurranser og raskt komme i nødvendig fokus (Fenz & Epstein, 1969; Mahoney & Avenier, 1977). Mens mental tøffhet ser ut til å være mest fremtredende i selve prestasjonsøyeblikket, forbinder spillerne spenningsregulering som en prosess som foregår mellom kamper. Dette er en opplevelse S4 også kjenner seg igjen i:

*S4 // «Jeg var i hvert fall tidligere helt ferdig når kampen skulle starte, fordi jeg brukte så mye energi på å tenke på den, men i det siste har jeg merket at jo mer avslappet jeg klarer å være før kampen starter, jo bedre spiller jeg.»*

Fra kampslutt til neste kamp er perioden hvor de mentale prosessene påvirker spillerne mest, fordi det er da grunnlaget for en kommende prestasjon legges, som en del av en kontinuerlig prosess. Igjen er det en viktig oppdagelse at S4 benyttet idrettspsykolog for å få dypere innsikt i hvordan denne spenningen kan håndteres.

Til tross for en felles enighet om viktigheten av spenningsregulering i *forkant* av kamp, finner vi også individuelle variasjoner i utvalget:

*S5 // «For eksempel ved dødball, da slipper du mye mer inn. Du hører plutselig publikum og alt i tillegg da, så du kjenner jo det på kroppen og det kan påvirke deg i ulik grad.»*

*S2 // «Helt konkret så tok jeg jo straffespark mot **rivaliserende klubb** på overtid for et par sesonger siden. Og da husker jeg liksom at jeg, jeg tror det bare skjedde litt instinktivt, at jeg koblet ut omgivelsene og gikk inn i ei boble, så fortalte jeg til meg selv at «gi f i om du bommer», og det gjør noe med kroppen da, heller enn å ta til seg omgivelsene og tenke at hvis jeg bommer nå så blir jeg syndebukk. Da klarer man kanskje å, ja, få den avspenninga, og får kroppen til å slappe av litt.»*

Det forekommer altså situasjoner hvor spenningen blir påvirket hendelser på og utenfor banen, og hvilke inntrykk en tillater sinnet å innta skjer ofte i situasjoner hvor en blir løsrevet fra flytsonen – et fravær av opplevelsen av kombinasjon mellom høy emosjonell intensitet og ro og tilstedeværelse (Moen & Stiles, 2022). Dermed ser det ut til at spillerne opplever et større behov for spenningsregulering underveis i kamp når en havner utenfor flytsonen, og synliggjør forskjellen i mentale prosesser mellom eksempelvis åpent spill og dødballsituasjoner (S5). Her vil spillernes tolkning av eget spenningsnivå styre prestasjonen og utfallet, hvor erfarne spillere i større grad vil kunne tolke sin muskelspenning og de ytre omgivelsene som positive, i motsetning til mindre erfarne utøvere (Jones & Swain, 1995). Denne tolkningen vil kunne avhenge av ytre omgivelser, hvor faktorer som publikum og motstander bidrar til en automatisk regulering av spenningsnivå:

*S6 // «Å komme på **stadion** i **by**, det var liksom «her må jeg jobbe med meg selv», kontra det å spille en 20-kamp på **stadion** foran **antall tilskuere** med flomlys og full pakke liksom, det kjenner jeg faktisk på. Og den følelsen du kjenner på er jo at «her får du gratis energi og spenning».*»

Ytre rammer og publikum som faktor for spenningsregulering ser i dette tilfellet ut til å kunne gi ekstra energi og dermed også være en bidragsyter for å prestere (Baumeister & Vohs, 2011). Til tross for at ytre omgivelser kan gi ekstra spenning og motivasjon til å prestere, særlig gjennom publikumsfordel på hjemmebane (Nevill et al., 2002), så er ytre omgivelser paradoksalt nok også en av grunnene til økt stress og prestasjonsangst (Otte et al., 2021). På den andre siden benytter S2 selvsnakk som en ubevisst og automatisert mekanisme for å ikke åpne sinnet for inntrykk i tilspissede og viktige øyeblikk (Beilock & Grey, 2007). Ved å bruke indre dialog som mental teknikk for å imøtekomme utfordringene i en konkret situasjon, vises også de ulike mentale prosessenes påvirkning på hverandre, og synliggjør det holistiske bildet ved at flere aspekter følger hverandre i en multidimensjonal kontekst (Williams et al., 2020). Den psykologiske prediktoren blir altså ikke en isolert prediktor, men påvirkes også av ulike prosesser som samhandler innad i prediktoren (Williams et al., 2020). Selvsnakk brukes eksempelvis for å unngå overspenning og påvirkning av ytre omgivelser, hvor det tydelig settes i gang en automatisert prosess der en tenker steg for steg – en ubevisst bevissthet rundt hvordan en løser vanskelige situasjoner ved å gjøre nødvendige justeringer som situasjonen krever (Beilock & Grey, 2007). Det er også rimelig å anta at erfaring med å ta straffespark er viktig i slike typer situasjoner for å kunne håndtere dem godt. En eventuell overspenning kan føre til mental forstyrrelse, som resulterer i redusert fokus og konsentrasjon under viktige oppgaver

(Browne & Mahoney, 1984). En fotballspiller som ikke klarer å regulere spenningsnivået sitt, vil kunne oppleve at prestasjonen blir forringet som følge av overdreven stress og spenning, eller mangel på tilstrekkelig engasjement og oppmerksomhet (Jones et al., 2002). Det kan se ut til at S2 har klart å regulere spenningen til et gunstig nivå. Spenningsnivå har en tendens til å redusere oppmerksomhetsfeltet, som kan medføre enten en forbedret eller redusert prestasjon, avhengig av både oppgaven og individet (Robazza, 2006). Positiv effekt kan skje når en begrenser oppmerksomheten og blokkerer ytre forstyrrelser, slik at en kun har fokus på oppgaverelevante utfordringer. Når S2 skal ta straffespark forklarer han evnen til å stenge ut omgivelsene, og snevre inn oppmerksomheten sin til å kun fokusere på oppgaven. Et unaturlig høyt spenningsnivå kunne derimot ha ført til et for snevert fokus, som vil være ufordelaktig når en skal ta et viktig straffespark. Dersom spilleren bommer, kan den pressede situasjonen utløse negative emosjoner og tankemønstre, og vil kunne føre til følgefeil senere i kampen (Basevitch, 2019). S4 benytter slike i situasjoner en konkret selvregulerende teknikk etter å ha gjort seg bevisste tanker om hvordan han skal håndtere situasjonen – en teknikk som er krevende å beherske for å få et gunstig utfall (Abrahamsen, 2021). Han trekker frem mental trening ved hjelp av idrettspsykolog som en del av spenningsregulering underveis i kamp:

*S4 // «Ute på banen har jeg lært meg av mentaltreneren at jeg av og til skal ta meg noen pauser der jeg nullstiller og puster inn, puster ut, inn og ut, inn og ut noen ganger for å roe meg helt ned utpå banen, og nullstille og være helt klar da.»*

Spenningsregulering som mental prosess benyttes altså først og fremst blant spillerne som et viktig fokusområde i forkant av og mellom kamper. Noen individuelle variasjoner finner vi likevel underveis i kamp, hvor noen er bevisste sin bruk av spenningsregulerende teknikker, slik som S4. Andre benytter seg av andre teknikker ubevisst, som også har påvirkning på spenningen i kroppen. Igjen kan bevisst bruk av mentale teknikker tilknyttes bruk av idrettspsykolog (Micoogullari & Ekmekci, 2017; Nesti, 2010).

### *Selvtillit*

Som mental prosess er selvtillit av stor betydning for en fotballspillers prestasjon (Knight et al., 2017), særlig i avgjørende øyeblikk på banen (Machida et al., 2017). Selvtillit påvirkes av en rekke faktorer ved at det er et komplekst og dynamisk fenomen. Om selvtillit ble spillerne først spurt om hvor de henter selvtillit fra:

**S4** // «Man får jo voldsom selvtillit av gode prestasjoner. Det er egentlig det som gir meg mest selvtillit. Jo mer gode ting du gjør, jo bedre spiller du.»

**S1** // «Perioder du er god, da får du god selvtillit. Så er det perioder du ikke mestrer helt, da får man litt dårligere selvtillit.»

Hovedfunnene peker i den retningen at spillerne først og fremst henter selvtillit fra gode prestasjoner på banen, og at det er prestasjonene som har størst påvirkning på deres tro på seg selv. Som en del av en prestasjonskultur er det prestasjoner og resultater profesjonelle fotballspillere lever for og blir bedømt ut ifra. Gode prestasjoner som kilde til selvtillit samsvarer også med forskning som viser at spillere som er prestasjonsorienterte, får økt selvtillit ved å vise frem sine ferdigheter (Hwang et al., 2017). Som en kontrast til denne prestasjonshverdagen mener S6 at det også er viktig å mestre andre arenaer for å unngå at hverdagen som fotballspiller blir altoppslukende: «I perioden nå så gir jo utdanning meg kjempemye da, at man har en annen arena å kjenne mestring på». Han ettertrykker også selvtillit som et dynamisk fenomen som må hentes fra gode opplevelser:

**S6** // «Selvtillit er noe som er... Det er ikke noe som er permanent, det er flyktig. Og det er uavhengig av om du er 15 eller 30 år. Jeg har kjent veldig på sånn trygghet i siste 10 sesongene, og så får jeg det liksom NÅ, når jeg er **alder (30-35)** og føler at jeg er sånn «fader, er jeg 15 år igjen og usikker og den biten der». Så det er veldig sånn, ja, på en måte litt greit å kjenne på da. Det handler kanskje like mye om at selvtillit er noe som ikke er permanent da, enn at du har blitt mer erfaren og eldre, for selvtillit er jo ferskvare.»

S6 henviser til en trygghet som bunner i erfaring og alder, ved å forstå at selvtillit ikke handler om nettopp alder og erfaring, men av opplevelsene en har på banen som påvirker prestasjon. Dermed poengteres selvtillit som et fenomen som kan inntreffe uavhengig av alder (Knight et al., 2017). Det kommer ikke bare fram at en får høyere selvtillit av gode prestasjoner, men også lavere selvtillit av dårligere prestasjoner. S4 poengterer dette ved at «tidligere så kunne jeg tenke: «Fader, jeg kan ikke gjøre det, for det er jeg ikke så god på», og det gikk litt sånn da, og da mislykkes du som oftest når du har den tankegangen». Eksempelet illustrerer hvordan selvtillit direkte påvirker prestasjonen på banen, og gjenspeiler også forskningslitteraturen, som viser tendenser til at en fotballspiller med høy selvtillit vanligvis vil ha større tro på egne ferdigheter, og dermed også vil være mer villig til å ta sjanser og utfordringer på banen, enn en med lav selvtillit (Coulter et al., 2010). Ved å ikke ta risiko er det rimelig å anta at en heller ikke vil oppnå gevinst. Fravær av selvtillit behøver ikke nødvendigvis å ha feste i dårlige

prestasjoner, men også mangel på muligheten til å prestere. S6 illustrerer dette gjennom skadeperioder, hvor han forteller at «grunnen til at jeg har lite selvtillit etter skadeperioder for eksempel, det vet jeg handler om at jeg ikke har hatt episoder, har ikke hatt nylige erfaringer der jeg på en måte har mestret situasjoner som har gitt meg selvtillit». Som en kontrast til S6s opplevelser av forholdet mellom skadeperioder og selvtillit, fremheves kompleksiteten i fenomenet gjennom en motsatt tankegang:

**S4** // «Det som er litt artig egentlig, er at når jeg er skada, det er kanskje da jeg får mest selvtillit. Da kommer du litt ut av den fotballbobla, du slipper liksom å prestere hver dag, og da får du liksom nullstilt litt.»

I motsetning til S6 henter altså S4 mye selvtillit fra skadeperioder. Denne opplevelsen av å ha muligheten til å redusere prestasjonsfokuset gjør det rimelig å argumentere for at S4 i større grad lar seg prege av prestasjoner, og er mer avhengig av prestasjoner for å hente selvtillit når han ikke er skadet. Dette viser også at spillernes utgangspunkt har betydning for selvtillit, samtidig som at aldersforskjell mellom disse spillerne og opplevelser av mental tøffhet kan være grunnlag for å forstå ulikheten (Chase & Vealey, 2008; Wieser & Thiel, 2014). Vi vet for eksempel at S6 opplever stor læring i å stå i mentalt tøffe situasjoner, og dermed også har et ønske om å stå i og håndtere disse, som et resultat av alder og erfaring. Som yngre spiller og mer aktiv bruk av idrettspsykolog har S4 en opplevelse av at et kontinuerlig prestasjonsfokus kan være en kilde til selvtillitsreduksjon.

Selvtillit påvirkes med andre ord både av prestasjon og fravær av prestasjon, og det ser ut til å rå en rimelig enighet om *når* spillerne tilegner seg selvtillit, samtidig som vi finner enkelte kontraster i utvalget. Med selvtillit som et dynamisk og komplekst fenomen er det imidlertid formålstjenlig å få innsikt i *hvordan* de henter den. Her fremtrer andre mentale prosesser som aktive verktøy:

**S4** // «Det jeg har jobbet mest med kanskje er selvsnakk, å snakke seg selv god hele tiden. For du kommer i situasjoner i kamp, si at du får en avslutningsmulighet og du tenker «her kan jeg ikke bomme», da bommer du. Men sier du til deg selv at du scorer mange ganger og sier det til deg selv når du får ballen, så scorer du som oftest da.»

**S3** // «Sånn som jeg jobber, så jobber jeg mye med måten jeg snakker til meg selv og om meg selv. Og det går jo mye på selvtilliten, hvis du klarer å omtale deg selv godt, og si til deg selv at du er bra, så vil du også prestere bedre.»

Spillerne beskriver en kontinuerlig prosess hvor de snakker til seg selv for å hente frem sine beste prestasjoner. Moen & Stiles (2022) beskriver at en indre dialog i stor grad kan påvirke prestasjonsnivået og ens egen selvtillit. Denne indre dialogen vil kunne utløse både positive og negative handlinger. Risikovurdering kan i denne sammenheng trekkes frem igjen, ved at frykten for å mislykkes vil kunne overvinne gleden av å lykkes (Coulter et al., 2010). Her kan tanken om at mentale prosesser fremstår for spillerne som et fenomen forbeholdt negative omstendigheter, videreføres. Selvsnakk og indre dialog kan også benyttes som et forebyggende og preventivt verktøy ved å ta i bruk affirmasjoner som skaper trygghet og selvtillit, slik S4 forteller (Abrahamsen, 2021). Slike affirmasjoner kan også eksemplifiseres gjennom S1, som et verktøy for å overkomme negativ tankevirksomhet på:

*S1 // «Hvis man først begynner å tvile, så handler det om å klare å nullstille litt da, og sette en finger i jorda og tenke «hvor er jeg?». Jo, jeg spiller på **klubb** og er her av en grunn. Det er en grunn til at jeg er her, jeg er en god fotballspiller liksom.»*

Selvsnakk som metode for å få økt selvtillit er altså en utbredt prosess blant spillerne. Den indre dialogen ser ut til å være mest fremtredende når en står i mentalt utfordrende situasjoner, som også viser mentale prosessers gjensidige påvirkning ved å knytte selvtillit til mental tøffhet. Det å håndtere motgang er en viktig del av de mentale prosessene i fotball, og kan bidra til å utvikle selvtilliten (Chase & Vealey, 2008; Wieser & Thiel, 2014). Å bruke én mental prosess for å utvikle en annen bidrar til å styrke tanken om et holistisk og multidimensjonalt perspektiv også innad i den psykologiske prediktoren, hvor mental tøffhet og selvtillit samspiller med hverandre (Williams et al., 2020).

Til tross for en utbredt enighet om selvsnakk, finnes det flere nyanser og forskjeller i hvordan spillerne tenker om selvtillitens prestasjonspåvirkning. S5 trekker uoppfordret frem selvbilde som et viktig grunnlag for en iboende selvtillit over tid, som også kan påvirke prestasjonen på banen:

*S5 // «Altså, selvtillit føler jeg går over også i noe som heter selvfølelse hvis jeg kan si det da, eller selvbilde. Jeg tror på en måte at hvis du har det bra med deg selv og trives på hjemmebane og du er sikker på deg selv og du er sikker på hva du kan levere på banen da, så tror jeg at det er det viktigste da, at man har en god selvfølelse på alle områder i livet.»*



Selvbildet eller selvfølelsen som S5 beskriver er et selvbegrep som korrelerer sterkt med selvtillit, og er dermed også en naturlig mental prosess å reflektere over. Begrepet omhandler ens eget syn på seg selv, både om hva en kan gjøre med de kvalitetene en besitter, men også hvordan ens velvære påvirker prestasjon (Moen & Stiles, 2022). S5 reflekterer over hvordan både velvære og egne kvaliteter påvirker selvtillit, og dermed også prestasjon. Han beskriver den iboende følelsen av å ha det bra også *utenfor* banen som et viktig premiss for å prestere *på* banen. S4 refererer også til denne iboende selvtilliten som et sterkt ønske om at han *«ikke har lyst til at gode prestasjoner utpå banen skal gjøre at jeg får god selvtillit. Jeg vil heller at jeg skal ha en automatisk selvtillit ellers i livet som også gjør meg trygg på banen»*. Til tross for at selvtillit vises å være et dynamisk fenomen, fremtrer imidlertid selvbilde som den mest grunnleggende kilden til kontinuerlig selvtillit. Moen og Stiles (2022) beskriver at det kreves systematisk arbeid for å utvikle både selvbilde og selvtillit, noe som gjør det spesielt interessant at det nettopp er S4 og S5 som nevner selvbilde som en viktig kilde til selvtillit, i og med at det også er disse to spillerne som har mest erfaring med aktiv bruk av idrettspsykolog. For å eksemplifisere hvordan et dårlig selvbilde kan ha motsatt effekt på prestasjonen nevner S4 et konkret eksempel fra egne erfaringer: *«Det merka jeg i **klubb** når det ikke gikk så bra, da var det ikke så artig å komme til **hjemby** igjen. Da følte jeg at alle i byen bedømte meg ut fra det»*. S4 skisserer problematikken med et dårlig selvbilde gjennom påvirkningen det har på egen selvpoppfattelse, men også hvordan han tror at han blir oppfattet av omgivelsene (Moen & Stiles, 2022). Her fremstår selvtillitens kompleksitet som en forståelse for flere lag innenfor det enkelte fenomen, spesielt fordi selvbilde er fremtredende i prestasjonspåvirkning når det gjelder å håndtere motgang ved å være mentalt tøff. Det å håndtere motgang er en viktig del av de mentale prosessene i fotball, og kan som kjent bidra til å utvikle selvtilliten (Chase & Vealey, 2008; Wieser & Thiel, 2014). Med dette fremtrer også selvtillit og mental tøffhets gjensidige påvirkningskraft, hvor selvbilde blir trukket inn som et ekstra lag i samspillet mellom de to mentale prosessene. Et annet lag som kan trekkes inn for å manifestere de mentale prosessenes kompleksitet i vanskelige perioder, er bruk av video og visualisering; *«... kanskje se en video av ting jeg har gjort, så for min del fungerer det da, i perioder der jeg føler at jeg ikke mestrer alt» (S1)* og *«jeg liker å se videoer av meg selv der jeg lykkes» (S3)*. De individuelle variasjonene i spillernes ulike behov for å tilegne seg selvtillit og bruke den til å håndtere vanskelige situasjoner og perioder, blir fremtredende her. Video og visualisering brukes som regel for å være godt forberedt, og det er større sannsynlighet for å klare å gjennomføre en oppgave hvis en på forhånd har sett for seg et nøyaktig scenario (Abrahamsen, 2021). Til tross

for at S4 og S5 har brukt idrettspsykolog, behøver ikke det nødvendigvis å forklare en markant forskjell når video og visualisering blir brukt av andre informanter som et alternativ. Det forsterker heller teorien om at profesjonelle fotballspillere utvikles på forskjellige måter (Williams et al., 2020).

Denne komplekse totalpakken blir ofte sett på som en skillevegg mellom utøvere på toppnivå og de som ikke når helt opp (Coulter et al., 2010). Dette synliggjør det multidimensjonale aspektet ved at mentale prosesser ikke bare påvirker en enkelt prestasjon, men at de mentale prosessene også påvirker hverandre. Denne sammenhengen er også vesentlig når en skal forstå hvordan en best mulig utvikler og identifiserer en profesjonell fotballspiller (Williams et al., 2020).

#### 4.4 Spillernes opplevelse av bruk av idrettspsykologer og deres påvirkning på prestasjon

Forskningsfeltet viser en anerkjent forståelse av at bruk av mental trening i fotball har gitt effekt på prestasjon gjennom innlæring av mentale teknikker (Micoogullari & Ekmekci, 2017; Moen & Stiles, 2022; Nesti, 2010). Uavhengig av bruk av konkrete mentale teknikker har profesjonelle fotballspillere også selv uttrykt effekt av å ha en idrettspsykolog tilgjengelig i klubb (Nesti, 2010). I toppfotball anses således idrettspsykologer som en positiv og viktig ressurs, fordi de er å regne som eksperter på sitt psykologiske felt. Spillerne deler også denne oppfatningen, uavhengig om de har tilgang til idrettspsykolog i klubb:

**S5** // «Vi har jo en mental trener da, i klubben. Det benytter jeg meg av da. Det er en person som alle spillerne har muligheten til å benytte, og jeg er en av dem som benytter meg av det, fordi jeg har utbytte av det.»

**S2** // «Vi har ingen som er fast ansatt, men jeg har helt klart kunne tenkt meg det. Jeg tror nok kanskje i fotballen så tenker man at i et fysisk team eller medisinsk team, så må man ha en klubbdoktor og en fysio, og kanskje en fysisk trener, men jeg tror ikke man ofte tenker over hvor viktig det kunne vært å ha en mental trener i tillegg.»

Til felles har spillerne at de ser på idrettspsykologer som en ressurs, uavhengig om de har tilgang til det i sine respektive klubber (se tabell 1). Spillerne skilles ved at noen har en fast ansatt idrettspsykolog i klubben, men de som ikke har en idrettspsykolog tilgjengelig, skulle imidlertid ønske at de hadde det. Alle spillerne har erfaring med bruk av idrettspsykolog på et eller annet tidspunkt i karrieren, enten det er en fast ansatt med tilgang over tid eller om det er

en ekstern aktør som spillerne har hatt tilgang til i perioder. S2 henviser til andre klubber for å synliggjøre sitt ønske om idrettspsykolog i hans klubb:

*S2 // «Man ser jo for eksempel at de har gjort det i **rivaliserende klubb** og der har de hyllet jobben til **idrettspsykolog**, og det er sånn.. da henter man proserter da, og så klart på toppnivå så er man mer avhengig av marginer. Hvis man kan hente marginer på å ha en mental trener så er det verdt det, men det går jo også veldig på klubbøkonomi og prioriteringer og sånne ting så klart.»*

Til tross for likhetstrekk mellom spillerne når det gjelder å se på idrettspsykologer som en ressurs, er det også her de skilles i sine svar. Spillerne som ikke har fast tilgang til idrettspsykolog, reflekterer i tillegg over hvorfor de ikke har det i sine klubber. S4 forteller eksempelvis at han får høre at «*det er jo økonomi og alt det der da, vi har liksom ikke rå til det. Pengene blir heller brukt på en ekstra spiller liksom. Jeg tror innerst inn at **trener** tror at han er en god idrettspsykolog selv da*». I likhet med S2, som tilhører samme klubb som S4, forteller han at de har fått de samme svarene angående ansettelse av en idrettspsykolog. Nesti (2010) viser også til denne utfordringen, hvor det synes å være vanskelig å overbevise trenere og ledelse om å prioritere økonomi på en slik aktør. Samtidig er det rimelig å anta at det er enkelt å benytte økonomisk situasjon som unnskyldning, på bakgrunn av lite kunnskap om idrettspsykologer som ressurs og ellers generell nedprioritering (Nesti, 2010). Denne kunnskapsmangelen beveger seg i ledd utenfor spillernes kontroll, mener S6:

*S6 // «Jeg tror det er kunnskapen mye det skorter på da, og så tror jeg at det er egne preferanser også, til de som sitter i klubblederstoler i dag. De er en del av en fotball som det her i dag ikke var. Altså, det mentale var ikke snakk om å være relevant engang... Når jeg snakker om machokultur i vår tid, så var den kulturen de var en del av.... DET var ordentlig machokultur det.»*

S6 påpeker altså nødvendigheten om en endring og overbevisning på ledelsesnivå, hvor klubbledere og økonomisk ansvarlige sine referansegrunnlag blir brukt som utgangspunkt for fasilitering og bruk av midler. I tillegg, som S4 viser til, opplever han at treneren ser på seg selv som en god idrettspsykolog, noe som kan være en motarbeidende tanke i den prestasjonskulturen spillergruppa er en del av. Her kan en diskutere påstanden om at på samme måte som en lærer ikke er lærer, er ikke en trener en trener heller. En er riktignok kvalifisert til å utøve sin profesjon som lærer, men er likevel faglig begrenset innenfor sitt felt. En naturfagslærer skiller en samfunnsfaglærer ved den faglige kompetansen på sitt bestemte område, til tross for at de deler tittelen som lærer. På lik linje foreligger det også en faglig

forskjell mellom en fysisk trener, en hovedtrener og en mental trener. En kan derfor argumentere for et behov for økt kunnskap om idrettspsykologisk forskning og den positive effekten en vet mentale prosesser har på prestasjon (Gould et al., 2002; Machida et al., 2017; Wieser & Thiel, 2014).

Et annet sentralt funn som skiller spillerne, skisserer *om* og *når* de har bruk for idrettspsykolog. S5 understreker at det for hans del er viktigst å benytte seg av idrettspsykolog når han spiller kamper ofte og det kreves hyppige prestasjoner:

*S5 // «For min del så bruker jeg det mer når jeg spiller mye kamper og sånne ting. Så ble jeg jo langtidsskadet et år da, og da følte jeg at jeg hadde lite behov for det egentlig, mens jeg vet jo andre som har det motsatt og på en måte.»*

Individuelle forskjeller og behov fremtrer i spillernes refleksjoner over *når* de har størst behov for idrettspsykolog. Et sentralt funn er at S5 ikke opplever behov for mental hjelp i langvarige skadeperioder. På den ene siden kan det bety at spilleren har erfaring med å være skadet og er mentalt tøff, som bidrar til å håndtere motgang bedre (Liew et al., 2019). Det kan etablere en stabil forutsigbarhet som gjør det enklere å jobbe målrettet med ett mål for øye; å komme tilbake fra skade. Denne motstandsdyktigheten blir fremtredende dersom en behersker stress og ytre støy, og vil også danne grunnlag for å øke mental tøffhet (Wieser & Thiel, 2014). Idrettspsykologiens kompleksitet blir fremtredende her, fordi det kan tenkes at S5 ikke har behov for mental hjelp i skadeperioder på grunn av at han er mentalt tøff – en egenskap som igjen kan ha blitt lært gjennom hjelp av idrettspsykolog tidligere. Dermed vil det også være rimelig å forstå det reduserte behovet for mental hjelp i lengre skadeperioder. På den andre siden vil det være plausibelt å anta at bruk av idrettspsykolog er viktig når en skal prestere ofte på kort tid, fordi det er prestasjonene spillerne livnærer seg på og blir bedømt ut ifra. Det kan dermed se ut til at de profesjonelle fotballspillerne som behersker mental belastning godt, i mindre grad opplever behov for ekstern hjelp, så lenge de er bevisste på hvordan de mentale prosessene påvirker prestasjonen. Den individuelle kompleksiteten bak prestasjonspåvirkning på tvers av mentale prosesser trekkes fremtrer igjen - denne gangen med den ekstra dimensjonen at en idrettspsykolog er involvert. Et annet viktig funn er at spillerne som har eller har hatt fast tilgang til idrettspsykolog i klubb, også har ulik respons på samtaler med vedkommende:

*S1 // «Jeg fikk det ikke helt til med den psykiske treneren egentlig da. Jeg hadde veldig lyst, for jeg hadde hørt veldig mye positivt. Men jeg synes det var litt tøft,*

*fikk det ikke helt til og følte ikke at det løsnet helt. Det ble litt mer ork enn at jeg fikk utbytte av det, og han snakket **språk**, og jeg er ikke noe god på **språk**.»*

Til tross for idrettspsykolog tilgjengelig og et iboende ønske om å bruke det som en ressurs, så gir det ikke nødvendigvis den effekten S1 har sett for seg, blant annet på bakgrunn av språklige barrierer. En slik ressurs ses imidlertid på som formålstjenlig i spillergruppa som helhet, i en litt annen kontekst enn på tomannshånd:

**S1** // *«De presentasjonene han hadde foran laget synes jeg var veldig fint. De likte jeg godt, for da snakket han generelt om litt sånn triks og sånn, for å komme seg inn i kampmodus som et lag. Det virka på gruppa som at de også syntes det var bra, men på tomannshånd så slet jeg litt, gjorde jeg.»*

Effekten av idrettspsykologer ser altså ut til å være forskjellig i et individ- og et gruppeperspektiv. Det er rimelig å anta at dette handler om å etablere et felles språk for å utvikle en god prestasjonskultur som hele laget kan bruke til å dra i samme retning (Langagergaard, 2017). Til tross for at en enkeltspiller har utviklet gode teknikker for seg selv eller i samråd med idrettspsykolog, kan ens egne mentale prosesser forhindre spillergruppas fulle potensial, for eksempel ved å la sin selvtillit påvirke utfallet av situasjoner i kamp på en måte som er ufordelaktig for laget. Likevel kan en argumentere for at det finnes årsaker til at én til én-samtaler er vel så viktige, fordi det tar tid å etablere relasjoner som gir effekt på mental trening (Nesti, 2010):

**S6** // *«Ja, det er viktig med fellesmøter og så videre, men min erfaring er at det er vel så viktig den tilgangen folk har til én til én-samtaler da. For det tar tid å bygge opp den tryggheten der folk tør å dele av seg selv hele veien da.»*

**S3** // *«Oppfølging på sånn én til én-nivå følte jeg at jeg fikk mye bra ut av da i hvert fall.»*

Det er nettopp denne tryggheten spillerne bygger til en idrettspsykolog som S6 mener tar tid å utvikle for å kunne oppnå prestasjonseffekt. Som Nesti (2010) også viser til er dette et problem i toppfotballen, fordi det i en prestasjonskultur oppstår en utfordring om at trenere ønsker en objektiv og konkret arbeidsprosess for å utvikle laget effektivt. Dermed følger det også et stort press på idrettspsykologer i profesjonelle fotballag for å levere synlige resultater. Dette er også sannsynligvis noe av grunnen til at flere trenere og klubber er skeptiske til å ansette idrettspsykologer i toppfotballen, fordi det er umulig å oppdrive objektiv data (Nesti, 2010).

Ingen erfaring eller oppfatning vil bli tolket likt av to spillere, fordi mennesket er unikt, og ikke bare er et produkt av gener og omgivelsene, men har også evnen til å tenke fritt (Nesti, 2010). Dersom en i samarbeid med en idrettspsykolog evner som klubb å skape et samspill mellom denne individuelle kompleksiteten og inkorporering av et felles språk i spillergruppa, vil det også være rimelig å anta at effekten blir større og prestasjonene blir bedre (Langagergaard, 2017). Denne effekten kommer til syne gjennom et konkret eksempel som S5 refererer til underveis i kamp, hvor effekten av mentale prosesser i spillergruppa som helhet er fremtredende, primært i utfordrende situasjoner:

*S5 // «Det har vel egentlig vært sånn at vi av og til samles i en sirkel underveis i kamp, og da får du på en måte alle samlet da. Det kan jo ofte være hvis vi kommer under mot et lag, og da å bare på en måte, ja, understreke viktigheten av at vi må fortsette å være oss selv og spille som vi spiller. Og den sirkelen tror jeg ofte har effekt når vi må restarte eller refokusere da.»*

Sitatet illustrerer hvordan laget til tross for ulikt utbytte på individuelt nivå kan dra nytte av aktiv bruk av mentale prosesser ved hjelp av idrettspsykolog som spillergruppe – særlig når det oppstår nye, utfordrende situasjoner, ved å samles i sirkel for å enten nullstille eller omstille underveis i kamp. Ved slike prosesser er det også rimelig å anta at gruppekohesjonen øker, hvor også kommunikasjon mellom spillerne forbedres og tydeliggjøres (Browne & Mahoney, 1984). Erfaringer og opplevelser rundt forholdet mellom bruk av idrettspsykolog og prestasjon viser å ha både flere likhetstrekk og individuelle nyanser. Til tross for at hovedfunnene viser en felles enighet om at idrettspsykologer blir sett på som en viktig ressurs, har andre funn vist individuelle variasjoner når det gjelder utbytte av et slikt samarbeid. Uavhengig av den individuelle effekten, har spillerne en forståelse av at en idrettspsykolog er en god ressurs når det benyttes i fellesskap for hele spillergruppa.

#### 4.5 Spillernes opplevelse av mentale prosessers betydning i et holistisk perspektiv

I den holistiske modell til Williams et al. (2020) fremtrer viktigheten av å forstå både fysiske, sosiale, psykologiske og ferdighetsmessige prediktorer i sammenheng med hverandre, men også ulike faktorer innad i hver enkelt prediktor. I tillegg bindes prediktorene sammen av utviklingsmiljø, modning, tilfeldigheter og ytre omgivelser, som kan forklare prediktorenes gjensidige påvirkning. Først når dette multidimensjonale perspektivet er ivaretatt kan en med best mulig forutsetninger utvikle en profesjonell fotballspiller. For å forstå spillernes opplevelse

av mentale prosesser er det nødvendig å kartlegge et helhetlig bilde gjennom deres syn på ferdighetsutvikling i fotball:

*S2 // «Jeg mener jo først og fremst at man må ha en genuin interesse for spillet, og en genuin interesse for det å bli god. Du må kjenne på at du synes først og fremst at fotball er artig, for hvis du synes det er artig, så er du også villig til å være åpen for læring og trene masse og hardt, for det kan ikke være folk utenfra som styrer motivasjonen din.»*

*S5 // «Det er jo på en måte mange veier til Rom da skulle jeg til å si, men ferdighetsmessig så tror jeg fra du er ung av da, at det er ganske viktig å ha for det første ganske mye glede for det du driver på med.»*

Hovedfunnene viser at spillerne har en opplevelse av at hvert enkelt individ kan ha sin egen vei til toppen, noe som understreker at en kombinasjon av flere aspekter er viktig, og gjenspeiler Williams et al. (2020) multidimensjonale og holistiske modell. Det er imidlertid indre motivasjon og iboende glede for spillet som trekkes frem som det aller første og grunnleggende egenskapen som må være på plass for å være villig til å gjøre det arbeidet som kreves for å lykkes. En spiller med gode tekniske ferdigheter vil eksempelvis ha utfordringer med å oppnå sitt fulle potensial dersom spilleren mangler motivasjon eller selvtillit (Williams et al., 2020). Utviklingsmiljøet spilleren er en del av vil kunne påvirke motivasjonen, som igjen er en viktig faktor for å levere gode prestasjoner. Denne motivasjonen er også et kjennetegn på spillere som har endt opp i toppfotballen, hvor den psykologiske prediktoren er fremtredende gjennom at spillere i ungdomsårene som senere har tatt steget videre til en profesjonell karriere har vært mer motiverte og konsentrerte enn ikke-profesjonelle (Forsman et al., 2016). Motivasjon og psykologiske ferdigheter har også en sterk korrelasjon til den sosiologiske prediktoren gjennom betydningen foreldre har når spillerne er unge talenter (Gould et al., 2002). Sosial-emosjonell støtte fra foreldre er et kjennetegn på fremtidige profesjonelle spillere, og viser samtidig det multidimensjonale samarbeidet på tvers av flere prediktorer gjennom den sosiale prediktorens tilknytning til den psykologiske prediktoren, hvor ytre omgivelser fremtrer som et viktig bindeledd (Van Yperen, 2009; Williams et al., 2020). I tillegg til denne genuine interessen for spillet, blir også grunnleggende teknikk trukket frem som en sentral egenskap for ferdighetsutvikling:

*S2 // «Man må jo jobbe mest mulig teknisk i en tidlig fase tror jeg, sånn at man får teknikken i orden. Jeg føler grunnteknikk og det å utvikle en form for spisskompetanse da, en ferdighet, det føler jeg er ganske etterspurt, det å se*

*liksom at noen har noe i form av balltalent. Jeg føler at det fysiske og mentale det må og jobbes aktivt med, og det må jobbes med over tid, men det er litt mer ferskvare. Grunnteknikken kommer liksom ikke over natta.»*

Det tekniske aspektet fremtrer gjennom den ferdighetsrelaterte prediktoren (Williams et al., 2020), og det tydeliggjøres via S2 at mentale prosesser og den psykologiske prediktoren må være et supplement til en allerede velutviklet grunnteknikk. Slik kan en også argumentere for at det er desto viktigere å arbeide med disse prosessene kontinuerlig, i og med at de ikke opprettholdes hvis en ikke vedlikeholder treningen (Gould et al., 2002). Den ferdighetsrelaterte prediktoren etableres av Williams et al. (2020) som den mest innflytelsesrike for utvikling av ferdigheter i fotball, og samsvarer også med S2s opplevelse av teknisk trening. Et viktig funn er at en iboende motivasjon og et brennende ønske om å bli god må ligge til grunn for å deretter være villig til å utvikle sine tekniske ferdigheter. Dette kan ses som et slags paradoks, i og med at ferdighetsrelaterte prediktorer stemples som nøkkelfaktoren for utvikling av toppspillere (Williams & Ford, 2013; Williams et al., 2020). Den psykologiske prediktoren er dermed den første som trekkes frem. Deretter kan grunnteknikk etableres best mulig, før en så kan hente marginer gjennom arbeid med mentale prosesser, -trenere og -teknikker, som en del av den psykologiske prediktoren igjen. Dette viser nok en gang kompleksiteten i ferdighetsutvikling, og beviser samtidig at det multidimensjonale perspektivet er viktig i prosessen med å utvikle og identifisere en profesjonell fotballspiller (Williams et al., 2020). De ulike prediktorene fremtrer altså i ulike faser av en spillerkarriere, og viktigheten av prediktorene ser ut til å avhenge av hvor en befinner seg i karrieren. Den psykologiske prediktoren viser også at det tekniske er en mer grunnleggende ferdighet; en kan ikke sette en hvilken som helst mentalt sterk person på en fotballbane og dermed forvente at vedkommende skal hevde seg uten en allerede grunnleggende teknisk base. De mentale prosessene må altså være et tilskudd som kan bringe frem spillerens iboende potensial, heller enn å være et primært utgangspunkt for å lykkes som fotballspiller (Williams & Reilly, 2000).

Til tross for bred enighet blant spillerne, finner vi også noen forskjeller i utvalget. Mens de fleste opplever indre motivasjon og tekniske ferdigheter som de viktigste faktorene for å lykkes, trekker S4 uoppfordret fram det mentale aspektet som aller viktigst for sin egen utvikling, ved at *«det viktigste tror jeg er hodet, det mentale. Det er jeg ganske sikker på. Det tror jeg er det viktigste»*. Sitatet er spesielt interessant når vi kjenner til S4s utgangspunkt. På den ene siden er rimelig å argumentere for at han setter mentale prosesser øverst på grunn av gode opplevelser med mental trening og god respons på bruk av idrettspsykolog. På den andre



siden kan en plausibel tanke også være at denne gode opplevelsen med mental trening har bidratt til å glemme viktigheten av grunnleggende teknikker, eller at denne teknikken er såpass automatisert og etablert at den ikke assosieres direkte med ferdighetsutvikling (Beilock & Grey, 2007). En årsak til dette kan være at spilleren allerede har lyktes som profesjonell, og i nåværende øyeblikk dermed primært heller fokuserer på marginer som kan hente frem gode prestasjoner (MacNamara et al., 2010; Moen & Stiles, 2022). S6 nevner også mentale ferdigheter som svært sentralt for utvikling av en profesjonell fotballspiller, fordi *«det er nok det mentale jeg tror skiller de beste fra de nest beste og fra de som ikke blir toppspillere, nettopp fordi at de andre egenskapene er på et relativt likt nivå»*. Dette samsvarer også med fagfeltet, som antyder at mentale prosesser har vist seg å være en skillevegg mellom gode idrettsutøvere og de aller beste (Moen & Stiles, 2022; Saward et al., 2020). På grunn av det komplekse, holistiske bildet er det likevel flere faktorer som har vist seg å være viktige skillevegger mellom profesjonelle og ikke-profesjonelle, deriblant ferdighetsrelaterte egenskaper (Williams & Ford, 2013; Roca et al., 2018). Poenget er at for å lykkes som profesjonell fotballspiller, fremtrer noen egenskaper som viktigere enn andre, deriblant teknikk. Argumentet som støtter S6 er dermed at når en først har nådd toppfotballen, vil det være naturlig at marginer som mentale prosesser skiller spillere på toppnivå også, og ikke bare skiller profesjonelle fra ikke-profesjonelle. Funnene viser også en tendens i at det er de yngste spillerne som ser ut til å være mest bevisst bruken av idrettspsykolog, som antakeligvis kan tilknyttes at spillere tidligere og tidligere når seniornivå, og at det dermed krever mer av disse mentalt enn eldre spillere, spesielt når det gjelder mental tøffhet (Saward et al., 2020; Williams et al., 2020). Spillernes opplevelser rundt alder og erfaring viser også en slik trend.

I et holistisk og multidimensjonalt perspektiv synliggjør altså spillerne viktigheten av et komplekst og gjensidig samarbeid mellom flere prediktorer (Williams et al., 2020). Således vil ikke et talentfullt potensial kunne utvikles og oppnås uten å se prediktorene i et dynamisk perspektiv både innad i prediktorene og på tvers av hverandre. Mens en spiller med gode tekniske ferdigheter vil ha utfordringer med å oppnå sitt fulle potensial dersom vedkommende mangler motivasjon eller selvtillit, vil også komponenter innad i den psykologiske prediktoren påvirke utviklingen av de andre prediktorene (Williams et al., 2020). Eksempelvis bidrar selvtillit til økt mental tøffhet, som igjen påvirker den ferdighetsrelaterte prediktoren ved at en evner å prestere sitt aller beste under press (Wieser & Thiel, 2014).

## 5.0 Metodisk diskusjon

Etter å ha gjennomført seks kvalitative intervjuer er det rimelig å diskutere hvilke konsekvenser metodiske valg har hatt for studiens funn og analyseprosess. I forskningsprosjektets rekrutteringsprosess ble det foretatt valg som kan diskuteres i lys av studiens funn. Ved å rekruttere spillere med store aldersdifferanser var målet å få bred innsikt i profesjonelle fotballspillers erfaringer med mentale prosesser. Det var dermed et ønske om variasjoner i utvalget, på bakgrunn av toppfotballens brede spenn av spillere. Her kan en også finne flere aldersgrupper. Profesjonelle fotballspillere som spesifikk gruppe ble dermed vektlagt fremfor et konkret aldersspenn, for å sørge for et så bredt utvalg som mulig, og dermed også skaffe så mange forskjellige refleksjoner som mulig. Samtidig er det rimelig å argumentere for at dette valget kan ha påført studien noen konsekvenser, ettersom at det er få spillere med samme alder, og et smalere utvalg gjør det vanskeligere å generalisere funn. Generaliserbarhet er ikke formålet i et slikt kvalitativt prosjekt, men et mer samlet aldersutvalg kan likevel tenkes å ha kunne avdekket i enda større grad hvor stor betydning alder og erfaring har i arbeidet med mentale prosesser i fotball og deres påvirkning på prestasjon.

En annen måte resultatene kan ha blitt påvirket av datamaterialets innsamling, omhandler konsekvensen av antall spillere som ble rekruttert. På grunn av utfordringen med å få tilgang til profesjonelle fotballspillere ble rekrutteringsfasen en omfattende og langvarig prosess, hvor det endelige utvalget landet på seks spillere. Det er vanskelig å konkludere hvorvidt dette valget har påvirket studiens funn og analyse, men prinsippet om kvalitet ble vektlagt foran kvantitet. Det er rimelig å argumentere for at datamaterialet hadde blitt svekket dersom det ble rekruttert spillere som ikke hadde passet like godt i den nøyaktige utvelgelsen av de spillerne som endte med å delta i prosjektet. Til tross for å ha klart å skaffe tilgang til toppklubber og deres representanter, var det til slutt spillerne selv som tok avgjørelsen om å stille opp. Dermed må en stole på at det har gitt avkastning å være tro mot sine forhåndsbestemte premisser.

Ved å ha et utvalg bestående av den ene halvparten fra eget kontaktnettverk og den andre halvparten ved hjelp av eksterne aktører, er det rimelig å anta at spillerne kan ha delt ulik grad av opplevelser og erfaringer basert på relasjonelle forhold mellom dem selv og meg som forsker (Dalen, 2011). På den ene siden er det rimelig å anta at spillerne jeg ikke hadde en relasjon til på forhånd hadde høyere terskel for å dele sensitive og personlige opplevelser i dialog med en fremmed. På den andre siden kan det tenkes at det å fortelle om sine mentale prosesser til noen en ikke kjenner, oppleves som en trygg situasjon, fordi en slipper å bekymre seg over at en

person en har en tett relasjon til, bærer på sårbar informasjon om en selv. Det samme gjelder spillere fra eget kontaktnettverk. På den ene siden kan det oppleves tryggere å dele sensitive opplevelser med en person en er trygg på, men på den andre siden vil det kunne være ubehagelig å vite at en som en kjenner godt sitter på sensitiv informasjon om seg. Spillernes frihet til å velge tid og sted ga imidlertid opplevelsen av at spillerne stort sett hadde trygge og hverdagslige omgivelser (Markula & Silk, 2011). Likevel utmerket ett intervju seg som litt dårligere flyt enn de andre, med en spiller utenfor mitt eget kontaktnettverk. Dette kan gjenspeiles i intervjuets lengde på 23 minutter, som var under halvparten av tiden til det lengste intervjuet på 50, som også var en spiller utenfor mitt eget kontaktnettverk. Dette kan også komme til uttrykk gjennom antall sitater som spilleren representerer i analysen. Det er likevel vanskelig å konkludere om dette var på grunn av rammene, manglende relasjon mellom intervjuer og informant, opplevelse av vanskelige spørsmål, ønske om å fortelle lite, eller at han ikke hadde fler refleksjoner rundt temaet.

I sum har flere metodiske valg potensielt hatt påvirkning på utfallet av studiens gjennomføring, men de avgjørelser som er tatt underveis har vært nøye overveid og besluttet ved hjelp av et metodeteoretisk utgangspunkt og forhåndsbestemte rammer.

## 6.0 Konklusjon

Denne studien har utforsket profesjonelle fotballspilleres opplevelser av forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. I sin helhet har idrettspsykologiske fenomener vist seg å være sammensatt av komplekse strukturer, hvor kun den enkelte spiller kan definere sine individuelle behov. Alder og erfaring fremtrer som sentrale faktorer i utviklingen av spillernes mentale prosesser og deres sammenheng med prestasjon. Mental tøffhet har vist seg å være den viktigste mentale prosessen for spillernes prestasjoner, fordi det oppleves som en grunnleggende mental egenskap for å håndtere utfordrende situasjoner før, under og etter kamp (Thelwell et al., 2005; Wieser & Thiel, 2014). Mental tøffhet etableres i tillegg som et produkt av alder og erfaring, hvor eldre spillere tenderer til å ha opplevd fler situasjoner som gjør dem i stand til å håndtere motgang bedre enn yngre spillere. Flere ulike mentale prosesser har vist en tendens til å kunne utløse effekter hos hverandre (Moen & Stiles, 2022). Mens spillerne opplever mental tøffhet som den viktigste mentale ferdigheten underveis i kamp, på bakgrunn av at det er da de viktigste prestasjonsøyeblikkene inntreffer, fremtrer spenningsregulering som et viktig verktøy mellom kamper for å få en så god og avslappet inngang som mulig. Selvtillit komplementerer idrettspsykologiens kompleksitet ved at det oppleves som et dynamisk fenomen som må vedlikeholdes, og ikke kan utvikles basert på alder og erfaring. Ulike mentale prosesser fremtrer dermed som viktige i forskjellige faser av spillernes prestasjonshverdag.

I et holistisk perspektiv synes mentale prosesser å være en viktig brikke for å kunne utvikle en spillers fulle potensial, som et avgjørende supplement til ferdighetsrelaterte prediktorer som fremtrer som den mest sentrale for å lykkes som toppspiller i utgangspunktet (Williams et al., 2020). Å benytte idrettspsykolog som ressurs i arbeidet med mentale prosesser har sett ut til å være en viktig faktor i arbeidet med å utvikle spillernes mentale ferdigheter, fordi det bidrar til å utvikle deres mentale prosesser som enkeltspillere og som spillergruppe når en står i nye, utfordrende situasjoner. Det er de yngste og minst erfarne spillerne som opplever å ha mest behov for idrettspsykolog i utviklingen av mentale ferdigheter, og det er også disse som har hatt best utbytte av det. I tillegg tydeliggjøres behovet for økt kunnskap om effekten av mental trening i toppfotballen (Nesti, 2010).

## 6.1 Praktiske implikasjoner

Med utgangspunkt i studiens funn kan en fremvise flere praktiske implikasjoner som kan bidra til å forstå profesjonelle fotballspilleres mentale prosesser og deres påvirkning på prestasjon. I norsk toppfotball er det gjort få eller ingen lignende kvalitative prosjekter om spillernes egne opplevelser av idrettspsykologiske fenomener. Denne studien kan dermed bidra til å forstå at individuelle behov er utgangspunktet for bruk av og respons på mental trening, hvor profesjonelle fotballspillere bruker mentale prosesser på forskjellige måter for å prestere sitt beste (Moen & Stiles, 2022). Studiens funn kan brukes til å forstå utviklingen av profesjonelle fotballspilleres mentale prosesser, i tillegg til å være et utgangspunkt for å få toppspillere til å prestere bedre. Dette på bakgrunn av at spillernes refleksjoner har avdekket at det foreligger et ønske og et behov fra spillernes side om å arbeide mer strukturert med utvikling av sine mentale ferdigheter i samråd med idrettspsykologer, både som enkeltspillere og som spillergruppe (Nesti, 2010). Dette er også nødvendig for å kartlegge spillernes individuelle behov, som igjen er en viktig forutsetning for å kunne bruke riktige framgangsmåter for å øke prestasjon. I tillegg kan de mentale prosessene mental tøffhet, spenningsregulering og selvtillit utvikle profesjonelle fotballspilleres prestasjoner på best måte når de benyttes i samspill med hverandre, hvor det i denne studien er avdekket at spillerne opplever bevisst og kontinuerlig arbeid med mentale prosesser som det viktigste for å prestere bedre. Alder og erfaring er viktige utgangspunkt for riktig bruk av mental trening, og erfaring kan kompensere for alder dersom en arbeider strukturert og bevisst med spillernes mentale prosesser i en tidlig fase av karrieren. Samtidig påpeker studien at mentale prosesser må være et supplement til andre grunnleggende ferdigheter for å lykkes som profesjonell fotballspiller, og at det dermed er viktig å hele tiden ivareta behovet om samarbeid mellom flere prediktorer for å få toppspillere til å prestere på sitt beste (Williams et al., 2020).

## 6.2 Veien videre

Studiens formål har vært å få innsikt i profesjonelle fotballspilleres erfaringer og opplevelser av forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. Fokuset har i så måte vært rettet mot spillernes opplevelser av hvilke mentale prosesser som er viktige for deres prestasjon, og hvordan de arbeider med å utvikle disse. Tilnærminger som kan være interessant og nødvendig i videre arbeid med mentale prosesser innebærer blant annet behovet for å øke kunnskapen rundt effekten av mental trening, både på spiller- og spillergruppenivå (Nesti, 2010). Det må videre foreligge en aksept for at objektive resultater ikke kan presenteres, samt at tillits- og

relasjonsbygging er en tidkrevende og sentral del av et etablert arbeid med idrettspsykolog som bidragsyter. I det komplekse, holistiske bildet er det dermed også viktig å forstå hver enkeltspillers egne unike behov (Williams et al., 2020), når en vet at mentale prosesser som mental tøffhet, selvtillit og spenningsregulering har en gjensidig påvirkningskraft, og er viktige ressurser for å øke prestasjon (Abrahamsen, 2021; Moen & Stiles, 2022; Wieser & Thiel, 2014).

Om veien videre er det dermed interessant å gjennomføre lignende studier ved å utvide utvalget, eksempelvis ved å sammenligne profesjonelle fotballspillere i ulike aldersgrupper for å finne tydeligere indikasjoner på hvilken påvirkning alder og erfaring har på prestasjon ved aktiv bruk av mentale prosesser. I tillegg finnes det et behov for å undersøke refleksjoner fra andre aktører som påvirker spillernes prestasjon, både for å forstå og sette kunnskapshullene på feltet. I så måte er det interessant å undersøke opplevelser og erfaringer fra et bredere spekter av fotballspillere, samt et nødvendig behov om innsikt i både treneres, støtteapparat, idrettspsykologers og klubblederes refleksjoner rundt mentale prosesser og mental trening som prestasjonsverktøy. En slik kartlegging vil kunne øke forståelsen for hvordan ulike organisasjonsledd henger sammen i arbeidet med mentale prosesser i toppfotballen.

## Litteraturliste

- Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Basevitch, I. (2019). Psychological demands of soccer. *Elite Soccer Players: Maximizing Performance and Safety*, 19.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). *Handbook of selfregulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.
- Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? I Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (Red.), *Handbook of sport psychology* (3. Utg.), 425-444. Wiley.
- Benítez-Sillero, J. D. D., Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., & Domínguez Escribano, M. (2021). Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*, 13(14), 7713.
- Belotto, M. J. (2018). Data analysis methods for qualitative research: Managing the challenges of coding, interrater reliability, and thematic analysis. *Qualitative report*, 23(11), 2622-2633. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3492>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., V. Clarke, G. Terry, and N. Hayfield. (2019). "Thematic Analysis." I *Handbook of Research Methods in Health and Social Sciences*, Liamputtong, P. (Red.) 843–860. Springer.
- Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 605-625.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. I Cockerill, I. (Red.), *Solutions in sport psychology* (s. 32–43). Thomson Learning.
- Coleman, J.C. (2011). *The nature of adolescence* (4. Utg). Routledge.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192–194. <https://doi.org/10.2466/pms.100.1.192-194>.
- DeWiggins, S., Hite, B., & Alston, V. (2010). Personal performance plan: Application of mental skills training to real-world military tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 458-473.
- Dodd, K. D., & Newans, T. J. (2018). Talent identification for soccer: Physiological aspects. *Journal of science and medicine in sport*, 21(10), 1073-1078.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336.
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. I D. Smith & M. Bar-Eli (Red.), *Essential readings in sport and exercise psychology*, 278–294. Human Kinetics.
- Fenz, W. D., & Epstein, S. (1969). Scared skydivers: The nature of anxiety and how it is mastered. *Psychology Today*, 27-59
- FIFA. (2022). Regulations on the Status and Transfer of Players: March 2022 edition. *Fédération Internationale de Football Association*. <https://digitalhub.fifa.com/m/1b47c74a7d44a9b5/original/Regulations-on-the-Status-and-Transfer-of-Players-March-2022.pdf>
- Ford, P. R. (2016). Skill acquisition through practice and other developmental activities. *Soccer science*, 75-97.
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Konttinen, N. (2016). Identifying

- technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 505–513. <https://doi.org/10.1177/1747954116655051>
- Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive- behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455–462.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Helsepersonelloven. (1999). *Lov om helsepersonell* (LOV-1999-07-02-64). Lovdata. [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64#KAPITTEL\\_13](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64#KAPITTEL_13)
- Hennie, K. (2023, 12. mai). Ekspert: Dette gjør ham særegen. *Dagbladet*. <https://www.dagbladet.no/sport/ekspert-dette-gjor-ham-saeregen/77446693>
- Holme, I. M., & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk* (3. utg.). Aschehoug.
- Holmes, P., & Calmels, C. (2008). A neuroscientific review of imagery and observation use in sport. *Journal of motor behavior*, 40(5), 433-445.
- Hrozanova, M., Moen, F., & Pallesen, S. (2019). Unique predictors of sleep quality in junior athletes: the protective function of mental resilience, and the detrimental impact of sex, worry and perceived stress. *Frontiers in psychology*, 10, 1256.
- Hwang, S., Machida, M., & Choi, Y. (2017). The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(6), 1007-1018.
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (Vol. 2). Høyskoleforlaget.
- 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.
- Juul, J. & Jensen, H. *Pædagogisk relationskompetence fra lydighet til ansvarlighed*. Apostrof.
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Gould, D. (2017). An introduction to sport psychology for young athletes. *Sport psychology for young athletes*, 1-6.
- Kristiansen, E., & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi. Motivasjon, ledelse, prestasjon*. Universitetsforlaget.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Gyldendal Akademisk.
- Langagergaard, M. (2017). *Performance psychology: Handbook for Nordic counter terrorism units*. Scandinavian Book A/S.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Machida, M., Otten, M., Michelle 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, (s. 410-418). DOI: 10.1080/02640414.2016.1167934
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). *Psychology of the elite athlete: An exploratory study*. Cognitive therapy and research, 1(2), 135-141.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The sport psychologist*, 24(1), 52-73.
- MacNamara, Á., & Collins, D. (2011). Development and initial validation of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 29(12), 1273-1286.



- Markula, P., & Silk, M. L. (2011). *Paradigmatic Approaches to Physical Culture*. Palgrave Macmillian.
- Miçoogullari, B. O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312-2319.
- Moen, F. (2013). *Prestasjonsutvikling: coaching og ledelse*. Akademika forlag.
- Moen, F. & Stiles, T.C. (2022). *Hjernekraft: Mentale prosesser og mental trening*. Universitetsforlaget.
- Murr, D., Feichtinger, P., Larkin, P., O'Connor, D., & Hoener, O. (2018). Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual-cognitive and personality-related factors. *PloS one*, 13(10), e0205337.
- Nesti, M. (2010). Psychology in football: Working with elite and professional players.
- Nevill, A. M., Balmer, N. J., & Williams, A. M. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of sport and exercise*, 3(4), 261-272.
- Olympiatoppen. (u.å.). *Filosofi/arbeidsmåte*. Hentet 29. mai 2023 fra <https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsykologi/filosofiarbeidsmate/>
- Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2021). What do you hear? The effect of stadium noise on football players' passing performances. *European journal of sport science*, 21(7), 1035-1044.
- Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. *PloS one*, 13(7), e0199381.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. (2005). *Qualitative interviewing: the art of hearing data* (2. utg.). Sage Publications.
- Saward, C., Morris, J. G., Nevill, M. E., Minniti, A. M., & Sunderland, C. (2020). Psychological characteristics of developing excellence in elite youth football players in English professional academies. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1380-1386
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications*, 84-98.
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2012). Intervjuet: Samtalen som forskningsmetode. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.), *Kvalitative metoder: Empiri og teoriutvikling* (s. 17-45). Gyldendal Akademisk.
- Taylor, J., & Collins, D. (2019). Shoulda, coulda, didnae—Why don't highpotential players make it? *The Sport Psychologist*, 33(2), 85–96. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0153>
- Teigen, K.H. (2023, 12. mai). Psykologi. *Store norske leksikon*. <https://snl.no/psykologi>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder* (3. utg.). Gyldendal Akademiske.
- Torjusen, T. (2023, 23. mai). *Om norsk toppfotball*. Norsk toppfotball. <https://toppfotball.no/om-oss/om-norsk-toppfotball>
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317–329. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In: T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3. Utg., s. 65–97). Human Kinetics.
- Widerberg, K., & Bolstad, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: en*

- alternativ lærebok*. Universitetsforlaget.
- Wieser, R., & Thiel, H. (2014). A survey of “mental hardness” and “mental toughness” in professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies*, 22(1), 1-6.
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). «Game intelligence» Anticipation and decision making. I A. M. Williams (Ed.), *Science and soccer: Developing elite performers* (3. Utg., s. 105-121): Routledge.
- Williams, A. M., & Franks, A. (1998). Talent identification in soccer. *Sport, exercise, and injury*, 4, 159-165.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 657-667.
- Williams, A. M., Ford, P. R., & Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1199-1210.
- Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 137-147.
- Wright, D. J., McCormick, S. A., Williams, J., & Holmes, P. S. (2016). Viewing instructions accompanying action observation modulate corticospinal excitability. *Frontiers in human neuroscience*, 10, 17. doi:<https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00017>

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Søknadsskjema

27.05.2023, 14:10

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



[Meldeskjema](#) / [Mentale prosesser i fotball](#) / Vurdering

## Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**  
410262

**Vurderingstype**  
Automatisk

**Dato**  
25.01.2023

**Prosjekttittel**  
Mentale prosesser i fotball

**Behandlingsansvarlig institusjon**  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

**Prosjektansvarlig**  
Stig Arve Sæther

**Student**  
Johan Grønset

**Prosjektperiode**  
30.01.2023 - 06.06.2023

**Kategorier personopplysninger**  
Alminnelige

**Lovlig grunnlag**  
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 06.06.2023.

[Meldeskjema](#)

### Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
  - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
  - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
  - Fagforeningsmedlemskap
  - Genetiske data
  - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
  - Helseopplysninger
  - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

### Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)

<https://meldeskjema.sikt.no/63ce8b40-a21e-43e6-ba6e-161f56cb7441/vurdering>

1/2

- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

#### **Informasjonssikkerhet**

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

## **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet**

### **«mentale prosesser i fotball»**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke fotballspilleres opplevelser av forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Forskningsprosjektet er en del av min masteroppgave i samfunns- og idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). Formålet med prosjektet er å få innsikt i hvordan profesjonelle fotballspillere opplever forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon. Ved studiets slutt er ønskelig å ha oppdaget funn om prosesser som påvirker fotballspilleres prestasjon, samt å ha et større innblikk i hvordan fotballspillere arbeider med mentale prosesser.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i forskningsprosjektet fordi du fyller kriteriene for studiens formål og utvalg, som omhandler mentale prosesser blant profesjonelle fotballspillere.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Dersom du velger å delta i forskningsprosjektet, innebærer det at du stiller opp til et intervju. Det vil ta deg omtrent 30 til 60 minutter, avhengig av hvor mye du selv ønsker å fortelle. Intervjuet inneholder spørsmål om ferdighetsutvikling i fotball, mentale prosesser og forholdet mellom prestasjon og mentale prosesser. Dine svar fra intervjuet vil bli registrert gjennom lydopptak.

Dersom du er under 18 år, kan foreldre få se intervjuguiden på forhånd ved å ta kontakt.

#### **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.

Personer som vil ha tilgang til dine opplysninger er meg, Johan Grønset, og min veileder, Stig Arve Sæther. Jeg vil erstatte navnet ditt og dine kontaktopplysninger med en kode som lagres

på egen navneliste adskilt fra øvrige data. I studien vil din anonymitet sikres ved å presentere resultatene på en måte som gjør at du som enkeltperson ikke kan identifiseres.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes 6. juni 2023. Ved prosjektets slutt vil datamaterialet bli slettet og tilintetgjort. Personopplysninger vil anonymiseres ved å bruke koder som fjerner ditt navn og andre personopplysninger som kan identifisere deg. Anonymiserte opplysninger vil ikke slettes, men kunne gjenbrukes til eventuell videre forskning.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

Johan Grønset  
[johagr@stud.ntnu.no](mailto:johagr@stud.ntnu.no)  
481 93 843

Stig Arve Sæther  
[stigarve@ntnu.no](mailto:stigarve@ntnu.no)  
920 11 842

Vårt personvernombud:  
Thomas Helgesen  
[thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)  
930 79 038

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no) eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Stig Arve Sæther  
(Forsker/veileder)

Johan Grønset

---

-----

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *mentale prosesser i fotball*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at intervjuet registreres gjennom lydopptak som vil bli slettet ved prosjektets slutt

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Intervjuguide

### Om intervjuet

- Hva går undersøkelsen ut på?
- Hva skjer med datamaterialet?

### Åpningsspørsmål

- Kan du fortelle kort om deg selv?
  - Interesser
  - Utdanning
  - Jobb
- Kan du beskrive idrettskarrieren din i korte trekk?
  - Klubber
  - Kretslag
  - Landslag
  - Rolle i respektive lag

### Tema 1: Ferdighetsutvikling i fotball

- Hvilke ferdigheter mener du kreves for å ta steget til å bli profesjonell fotballspiller?
  - Tekniske faktorer
  - Sosiale faktorer
  - Psykologiske faktorer
  - Fysiske faktorer
- Opplever du noen ferdigheter som viktigere enn andre for å utvikle deg som spiller?

### Tema 2: Mentale prosesser

- Hva betyr ordene mentale prosesser for deg?
  - I hverdagen
  - I fotball
- Intervjuer definerer mentale prosesser.
- Bruker du bevisst og aktivt mentale prosesser i din trenings- og konkurransehverdag?
  - Hvilke – noen spesielle teknikker?
    - Hvor har du eventuelt lært eller hørt om disse?
  - Alene eller som klubb
  - Underveis i kamp
  - Mental tøffhet – egen definisjon etterfulgt av felles definisjon
  - Selvregulering – egen definisjon etterfulgt av felles definisjon
    - Spenningsregulerende teknikker
  - Selvtillit – egen definisjon etterfulgt av felles definisjon
  - Andre?
- Tror du at mentale prosesser har betydning for nivået du spiller på i dag?
  - Hvilke?
  - På hvilken måte?
- Hvilke mentale ferdigheter mener du det er viktigst å ha som fotballspiller?
- Når er det viktigst for deg å være bevisst på mentale prosesser?
  - Skader
  - Ut av laget



- Fast på laget
- Trening
- Kamp
- Media
- Annet?
- Hva/hvem har størst betydning for din utvikling/bruk av mentale prosesser?
  - Deg selv
  - Treneren
  - Familie og venner
  - Spillergruppa
  - Støtteapparat
  - Annet?
- Er mentale prosesser noe dere bruker tid på å snakke om i spillergruppa?
  - Bevisst/ubevisst

### Tema 3: Forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon

- Hvordan opplever du forholdet mellom mentale prosesser og prestasjon i din trenings- og konkurranshverdag?
  - Er du bevisst om det mentale påvirker prestasjonene dine?
- Hvis du/dere har hatt en mental trener – hvordan kan vedkommende hjelpe med å forbedre dine mentale ferdigheter?
  - Har du hatt respons eller utbytte av denne treningen?
- Har din rolle i laget betydning for hvordan det mentale påvirker prestasjonen din?
  - Alder
  - Erfaring
  - Fast starter
  - Ut og inn av laget
  - Skader
- Dersom du har spilt i flere klubber og lag; har du opplevd forskjeller i hvordan mentale prosesser påvirker din prestasjon ut ifra hvor du er og hvem du er sammen med?
  - Aldersbestemte lag
  - Kretslag/landslag
  - A-lag/B-lag
  - Ulike ligaer
  - Ulike spillergrupper
  - Ulike trenere
  - Har dere jobbet ulikt i klubbene med mentale prosesser?

### Avslutningsspørsmål

- Noe du vil legge til om temaet som du ikke har fått sagt i dette intervjuet?
- Andre spørsmål?



