



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**Mental trening av unge, kvinnelige fotballspillere**

**Gunnhild Oppheim**

**Totalt antall sider inkludert forside: 56**

**Molde, 29 mai 2009**



# Publiseringsavtale

**Tittel på norsk: Mental trening av unge, kvinnelige fotballspillere**

**Tittel på engelsk: Mental training of young female football players**

**Forfatter(e): Gunnhild Oppheim**

**Fagkode: Idr 600**

**Studiepoeng: 15**

**Årstall: 2009**

**Veileder: Kjell Marius Herskedal**

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Opgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

**Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja: **Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?** ja nei

**Er oppgaven unntatt offentlighet?**

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

**Dato: 29 mai 2009**

**MENTAL TRENING AV UNGE, KVINNELIGE  
FOTBALLSPILLERE**

En undersøkelse om mentale ferdigheter kan påvirkes over en kort  
Intervensjonsperiode.

**Mental training of young female**

**Football players**

A survey about how mental abilities can be affected over a shorter  
period of intervention.



Gunnhild Oppheim

Bacheloroppgave i Sport Management

Høgskolen i Molde, 2008.

## **Sammendrag**

Dette er en rapport basert på en spørreundersøkelse som er gjort på et damelag i fotball for å avdekke om, og i hvilken grad, en intervensjon med diverse prestasjonspsykologiske tiltak kan forbedre utøverens mentale ferdighetsnivå. Intervensjon ble gjennomført over ca 4 måneder. Under intervensjonen ble det fokusert på tiltak rettet mot selvtillit. Resultatene viser fra denne undersøkelsen at det kreves systematisk jobbing over tid med denne gruppen for å oppnå en stabil positiv endring i de mentale ferdighetene. Alle de mentale dimensjonene henger sammen. Sentralt i mitt resultat for å øke selvtilliten har jeg lagt hovedfokuset på feedback, men man kan også se forandring i de andre mentale dimensjonene.

## **Forord**

Denne studien er en bacheloroppgave i Sport Management, ved Høyskolen i Molde. Jeg vil takke jentene på TRÆFF's damelag som var villige til å la seg undersøke og Øyvind Opdal for hjelpen med SPSS. Til sist vil jeg takke min veileder Kjell Marius Herskedal, høgskolelektor ved HIM, for mange gode samtaler og råd.

## INNHALDSFORTEGNELSE

1 INNLEDNING .....	8
1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven .....	8
1.2 Fotball er samhandling .....	8
1.3 Avgrensning av problemfelt .....	9
2 TEORETISKE FORHOLD .....	10
2.1 Hva er mental trening? .....	10
2.1.1 Bruk av mental trening i fotball .....	11
2.1.2 Avspenning: .....	11
2.1.3 Visualisering: .....	13
2.1.4 Målsetting: .....	13
2.1.5 Indre dialog: .....	14
2.1.6 Kampplaner: .....	15
2.2 Selvtillit: .....	16
2.2.1 Situasjonsspesifikk selvtillit .....	17
2.2.2 Fotballspesifikk selvtillit: .....	18
2.2.3 Revidert utgave av Sport confidence model .....	19
2.2.4 Jenter og selvtillit .....	20
2.2.5 Strategier for å øke selvtillit blant jenter: .....	21
2.3 Feedback .....	23
2.3.1 Hvordan gi feedback? .....	24
2.3.2 Variasjon i bruk av feedback .....	26
2.4 Motivasjon .....	26
2.4.1 Indre og ytre motivasjon .....	27
2.4.2 Motivasjon og selvtillit .....	28
2.4.3 Achievement Goal Theory .....	29
2.4.4 Competence Motivation theory .....	31
3 METODE .....	33
3.1 Undersøkelsesopplegg (Design) .....	33
3.2 Populasjon og utvalg .....	35
3.3 Prosedyre i databehandlingen .....	35
3.4 Validitet og reliabilitet .....	36
3.5 Svarprosent .....	36
3.6 Feilkilder .....	36
3.7 Tiltak som er blitt gjort .....	37
4 PROBLEMSTILLING .....	39
5 RESULTAT OG DRØFTING .....	40
5.1 Forundersøkelse .....	40
5.1.1 Etterundersøkelse .....	41
5.1.2 Diskusjon rundt forholdet mellom for- og etterundersøkelsen .....	42
5.2 Andre mulige årsaker til økt selvtillit og motivasjon .....	43
5.3 Andre mulige årsaker til dårlig selvtillit og motivasjon .....	44
5.4 Tiltak som kunne vært gjort .....	44
6 KONKLUSJON .....	47
Adresser og Kilder: .....	48
Vedlegg 1: Mental ferdighets test i fotball utarbeidet av Pensgaard og Hollingen (2004) Mental ferdighets test – fotball © Rettigheter: Anne Marte Pensgaard & Even Hollingen .....	52

## FIGUR- OG TABELLOVERSIKT:

<i>FIGUR 2.1 THE INVERTED – U AROUSAL PERFORMANCE RELATIONSHIP (WEINBERG &amp; GOULD, 2007).</i> .....	12
<i>FIGUR 2.2 SPORT CONFIDENCE MODEL (VEALEY, 1986).</i> .....	19
<i>FIGUR 2.3 THREE KEY FACTORS IN THE ACHIEVEMENT GOAL APPROACH (WEINBERG &amp; GOULD, 2007).</i> .....	30
<i>FIGUR 2.4 COMPETENCE MOTIVATION THEORY (WEISS &amp; CHAUMETON, 1992).</i> .....	31
<i>FIGUR 5.1 RESULTAT FORUNDERSØKELSE, GJENNOMSNITT AV ALLE TILHØRENDE SPØRSMÅL KNYTTET TIL HVERT BEGREP.</i> .....	40
<i>FIGUR 5.1.1 RESULTAT ETTERUNDERSØKELSE, GJENNOMSNITT AV ALLE TILHØRENDE SPØRSMÅL KNYTTET TIL HVER DIMENSJON, SAMMENLIGNET MED FORUNDERSØKELSEN.</i> .....	41
<i>TABELL 3-1 KORRELASJON MELLOM INVENTORIETS ULIKE DIMENSJONER.</i> .....	34

# 1 INNLEDNING

## 1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven

Da jeg satte meg ned for å finne ut hva som interesserte meg, var det ikke vanskelig å se at det dreide seg om mental trening. Jeg snakket med høgskolelektor Kjell Marius Herskedal ved Høyskolen i Molde, og vi fant ut at jeg kunne være med på et større, langsiktig prosjekt som gjennomføres på TRÆFF's damelag i fotball. Det har tidligere vært fokusert på ulike prestasjonspsykologiske begreper, men min oppgave vil i hovedsak ta for seg selvtillit og motivasjon.

Det fokuseres stadig mer på mentale ferdigheter i dagens idrett, både i topp og bredde. Likevel er det ett langt steg igjen før viktigheten av denne typen kunnskap når allmennheten (Pensgaard & Hollingen, 2006). Måløyet er trangt om man har et ønske om å lykkes i idretten, men det er ikke umulig om man virkelig vil det i både kropp og sinn.

## 1.2 Fotball er samhandling

I fotball vinner du ikke kamper alene, uansett hvilke tekniske ferdigheter du måtte inneha, uansett fysisk og psykisk styrke. Fungerer ikke laget som en helhet, fungerer ikke spillet. Fungerer ikke spillet, taper man kamper, så enkelt er det i fotball. Det er derfor viktig med samspill, samhandling, lagånd og fellesskap, men jeg tror med fordel i lagidrett at man kan fokusere mer på spilleren som enkeltindivid. Økt selvtillit gjør at man kan bryte barrierer og finspisse teknikken til en spiller som var briljant fra før av. Man kan eliminere den underbevisste prestasjonsfrykten som kan ligge i en enkeltspiller, slik at spilleren tør å utfordre neste gang selv, istedenfor alltid å passe ballen til en medspiller. Bevissthet rundt egne reaksjonsmønstre, gjør at man kan bytte ut et negativt mønster med en positiv reaksjon.

Mulighetene til å trene sin egen psyke er uttallige, hvis vi evner å se hvilken nytte det kan gi oss som idrettsutøvere eller som trenere. Alle vet at det mentale er viktig for å få fremgang i idrett, samtidig føles temaet abstrakt og vanskelig å systematisere. Dette kan være en av årsakene til at dette feltet ofte er overlatt til tilfeldighetene, og at bruken av mental påvirkning blir kun tatt ut av skapet som "garderobesnakk" og peptalk rett før kampstart eller i en pause. Det er intet mystisk at kroppen følger tanken, og jeg tror med fordel at trenere så vel som spillere har nytte av å tilegne seg kunnskap om hvilke muligheter det ligger på dette feltet.



### 1.3 Avgrensning av problemfelt

TRÆFF damer har 2 seniorlag påmeldt til seriespill i sesongen 2009. Dame 1 skal spille 2.divisjon og andre laget er i 3 divisjon. Laget som spiller 3 divisjon er spillere som består av de som ikke spiller a-kamper, de som ikke ønsker å satse så mye og jentespillere. Jeg har mitt fokus på dame 1. Det er 12 lag med i serien, og det virker som at alle lagene er ca like gode. Gruppen jeg har består av relativt unge spillere, hvor grovstammen av spillerne går på videregående skole. Det kan i utgangspunktet være tungt å ha et lag som er så ungt, men jeg ser og den fordel i at da kan man forme spillerne litt etter eget ønske. Det er vanskelig å skulle forandre tankemønsteret til noen som har spilt fotball i mange år og har opparbeidet seg sin egen forståelse for ting, mens en ung spiller skal i prinsippet være villig til å stå med åpne armer for å få inn kunnskap. Spillerne kommer fra distriktet rundt Molde som er flyttet for å gå på skole eller pendler for å spille fotball på det laget som anses for å være det beste i Møre og Romsdal.

Jeg ønsker med denne oppgaven å belyse temaer rundt mental trening, og nytteverdien som finnes for en slik trening. Jeg har og et ønske å se om man klarer å få en økning i selvtillit ved de tiltakene jeg har valgt å gjøre i den korte perioden.

## 2 TEORETISKE FORHOLD

I denne delen av oppgaven vil jeg ta for meg teori som omfatter mental trening; herunder relevante prestasjonspsykologiske begreper som jeg senere vil legge til grunn når jeg drøfter resultatene jeg har funnet. Først vil jeg definere og ta for meg det vide begrepet mental trening, og senere gå dypere inn på de mest oppgaverelevante begrepene. På bakgrunn av problemstillingen jeg har valgt vil jeg legge hovedvekt på begrepet selvtillit, men jeg vil også komme inn på feedback og motivasjon og dens betydning for selvtillit.

### 2.1 Hva er mental trening?

”Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål” (Hardy, Jones & Gould, 1996 i Pensgård & Hollingen, 2006, s. 8).

Mental trening er en større del av det vi kaller idrettspsykologi. Idrettspsykologi innebærer studier av hvordan ulike psykologiske faktorer som for eksempel selvtillit, selvpoppfatning og motivasjon påvirker prestasjoner og læring. I tillegg ser idrettspsykolog på hvordan deltakelse i idrett påvirker utøverens psykologiske utrusning (Pensgård & Hollingen, 2004). Ut fra denne definisjon er mental trening derfor et redskap for å utvikle psykologiske ferdigheter slik at en best mulig kan utnytte sine fysiske ressurser (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Mange av prinsippene som gjelder for annen type trening, gjelder også for mental trening. Man må jobbe målbevisst, regelmessig og over tid for å få ønsket effekt. Noen trylleformel finnes nok ikke, selv om noen spillere kan få effekt i løpet av kort tid (Pensgaard & Høgmo, 2004). Mental trening er på mange måter forståelsen av helheten i livet: alt fra riktig kosthold og fysisk trening til det å unngå at stress påvirker deg negativt som menneske. Å ha en god innstilling til alle faser av livet, tenke kvalitet og gjøre ting så bra som mulig, er alt elementer av mental trening. De mentale ressursene innebærer både de psykologiske og de sosiale ressursene man har. Dette påvirker igjen hvordan man møter og løser de utfordringene man til enhver tid står overfor (Pensgaard & Høgmo, 2004).

De mentale basisteknikkene som avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog danner grunnlaget for å jobbe med mer avanserte mentale ferdigheter, for eksempel konsentrasjon, selvtillit og mestring av stress. Det endelige målet med mental trening er å utvikle gode konkurranse – eller kamp planer som gjør at utøver klarer å prestere opp mot sitt optimale så ofte som mulig (Pensgaard, 2005; Pensgaard & Hollingen, 2006).

Det blir viktigere og viktigere det å prestere optimalt. Flere har fått bedre treningsfasiliteter, har man som mål å komme langt innen idretten, er måløyret trangt og man må skille seg fra de andre på en eller annen måte. Det nytter ikke bare å være en god spiller, men man må også tåle å trene hardt og mye og man må kunne stå i mot presset fra media og resten av verden (Strømme, 2008).

### **2.1.1 Bruk av mental trening i fotball**

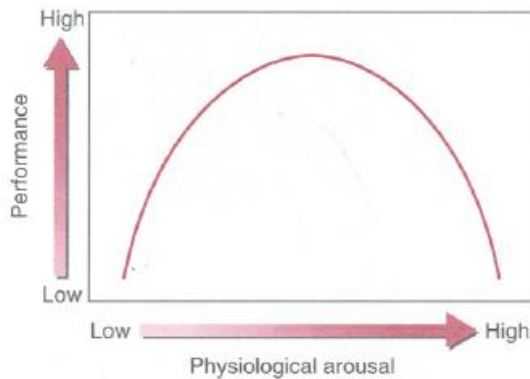
Ingen blir i god form av en joggetur, og ingen blir mentalt sterk uten å trene jevnlig på det. Dette er faktisk den store forskjellen på gode og veldig gode fotballspillere (Pensgaard & Høgmo, 2004). Jeg vil kort ta for meg mentale basisteknikker og kamplaner knyttet til fotball.

De mentale basisteknikker kan deles inn i fire grupper: avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog (jf. 2.1). Teknikkene har for så vidt ikke noen verdi i seg selv, men tilpasset ulike situasjoner og behov er de svært effektive. Mentale basisteknikker kan sammenlignes med fysiologiske ressurser som utholdenhet, styrke, spenst og hurtighet. I seg selv har de begrenset nytte for en fotballspiller (Pensgaard & Høgmo, 2004). Det er for eksempel ikke gitt at en person med høyt oksygenopptak er en god spiller, men hvis utholdenheten er tilpasset fotballens krav og integrert med andre relevante del ferdigheter er det klart nyttig. Det samme gjelder de mentale basisteknikkene; De må læres slik at de kan tilpasses den idretten man driver med (Pensgaard & Høgmo, 2004). De fire grupperingene med basisteknikkene vil presenteres kort i 2.1.2 – 2.1.5. i tillegg presenteres fotballrelevant teori omkring kamplaner i 2.1.6 før de mer sentrale områdene beskrives. Økt muskelspenning og koordinasjonsproblemer er noe de fleste utøverne har erfart (Pensgaard & Hollingen, 2006), det blir derfor viktig å lære hvordan man kan redusere og øke spenningsnivået.

### **2.1.2 Avspenning:**

Spenningsregulering kan sees på som en måte å regulere spenningsnivået i ønsket retning for å optimalisere prestasjonen, eller til å ”komme i de rette sonene” (Pensgaard & Hollingen, 2006). Pusteteknikker, progressiv og øyeblikkelig avspenning og meditasjon er alle teknikker for avspenning. Et godt tilslag, god timing, et godt mottak og romorientering; alt dette krever god balanse mellom spenning og ro. Spenningen gjør at du skjerper deg og er oppmerksom. Er spenningen for høy, blir kroppsholdningen for stiv, tidsberegningen feil, teknikken sitter ikke og du mister lett fokus (Pensgaard & Hollingen, 2006; Weinberg & Gould, 2007; Kjærmo, 1997). Jeg vil vise til en modell utviklet av Yerks og Dodsens (1908) (jfr. fig. 1) som

brukes av de fleste idretts psykologer verden over (Weinberg & Gould, 2007).



*Figur 2.1 The inverted – U arousal performance relationship (Weinberg & Gould, 2007).*

Spenningsnivå er den graden av spenning den enkelte opplever til enhver tid. Grunnspenning er det nivået du vanligvis har, mens en konkurransesituasjon ofte kan skape en tilleggsspenning som igjen vil utgjøre det totale spenningsnivået for den enkelte utøver (Pensgaard & Hollingen, 2006). I en konkurransesituasjon kan en derfor si at spenningsnivået har 3 soner: En uoptimal sone med for lite spenningsnivå, en optimal sone der spenningsnivået er akkurat passe i forhold til aktiviteten, og igjen en uoptimal sone der spenningsnivået er for høyt. Spenningen kan være et resultat av ulike påvirkninger. Både angst, aggresjon, glede og motivasjon kan øke spenningsnivået hos en utøver (Pensgaard & Hollingen, 2006). Utfordringen blir da å finne frem til det nivået som passer best i forhold til aktiviteten, og samtidig finne frem til de kildene som gir deg den beste formen for spenning (Pensgaard & Hollingen, 2006). I noen situasjoner kan utøverens energinivå være for lavt, i andre for høyt. Hva som er optimalt beror på bevegelsesoppgavens kompleksitet, og graden av automatisering av det innlærte bevegelsesmønsteret eller teknikk (Kjørmo, 1997). Alt etter om prestasjonen er betinget av energimobilisering eller kompliserte styringsprosesser med oppmerksomhetsregulering og konsentrasjon, stilles det ulike krav til energinivået for å lykkes (Kjørmo, 1997). ”Er nivået for lavt må utøveren *psykes opp*, med andre ord må man sørge for en heving i energinivået. Er energinivået for høyt i forhold til utøverens optimale energisone slik at vedkommende er *psyket ut* på grunn av indre eller ytre omstendigheter, så vil dette hemme vedkommende i å oppnå en god prestasjon” (Kjørmo, 1994, b, 1995 i Kjørmo, 1997, s. 28). I dette tilfelle må det også introduseres en form for energiregulering, enten ved at utøveren selv benytter en innlært avspenningsteknikk, eller at treneren legger til rette for en passende avspenning (Kjørmo, 1997).

### 2.1.3 Visualisering:

Visualisering er en av de mest brukte mentale treningsstrategiene vi har (Pensgaard & Hollingen, 2006). ”Underbevisstheten vet ikke forskjellen på en tenkt og en virkelig handling (Ringdom, 1987). Visualisering betyr at du bruker forestillingsevnen din til å trene på ulike situasjoner. Jo, flere sanser du klarer å bruke, desto mer livaktig vil visualiseringen bli (Pensgaard & Hollingen, 2006). Når man visualiserer skaper man ved hjelp av flest mulig sanser mentale bilder av seg selv eller bestemte situasjoner (Railo, 1983). ”Mentale forestillinger er opplevelser som er tilnærmet like våre sensoriske erfaringer, som å se, høre og føle, men de finner sted uten de vanlige stimuli. Det er tale om en organisert symbolsk informasjon i vårt sinn, en indre mental virksomhet uten ytre stimuli” (Kjørmo, 1997, s. 20). I virkeligheten kan man ikke se at ballen går i mål, høre at publikum jubler eller føle kroppens ulike bevegelser under gjennomføringen av for eksempel et skudd. Likevel kan man oppleve dette når man sitter eller ligger i sitt eget rom med lukkede øyne og forestiller seg slike hendelser. Slike opplevelser er utelukkende en konsekvens av symbolsk omdannet informasjon i hjernen (Kjørmo, 1997). Det er i praksis to måter man utfører visualisering på; ved innlæring av ferdigheter er det vanlig at man ser seg selv utenfra, og der ferdighetene er automatisert er det vanlig å se seg selv innenfra. Felles for begge måtene er at man skal bruke flest mulig av sansene når man visualiserer. Både lukt, smak, kroppslige følelser, hørsel, syn og emosjoner er sanser som gir positiv effekt ved visualisering. Jo mer virkelig man skaper visualiseringen, desto større effekt vil den gi (Pensgaard & Hollingen, 2006).

### 2.1.4 Målsetting:

”Selv en reise på tusen mil begynner med et første enkeltskritt” (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 20). En god selvtillit kan ha utgangspunkt i en fortjenestefull egeninnsats. Med andre ord, den er basert på egne evner og kompetanse. I idretten er dette grunnlaget til stede når man forbedrer sine ferdigheter, og utvikler sine fysiske og mentale ressurser. Et viktig element i denne utviklingsprosessen angående utøverens selvtillit, er de trinnvise konkrete mål som utøveren setter seg, og som utgjør sentrale styringspunkter på veien mot oppfyllelsen av den samtlende hensikt med den idrettslige engasjement (Kjørmo, 1997). De konkrete målene vi setter oss, påvirker det ferdighetsnivået og den arbeidsinnsatsen vi viser (Wormnes & Magner, 2005).

*”Floundering in the world of sports without setting goals is like shooting without aiming. You might enjoy the blast and kick of the gun, but you probably won’t bag the bird”* (Weinberg, 1998, s 145, I Hardy, Jones & Gould, 1996, s, 20).

Målsetting betyr mye for motivasjon og selvtillit og for stressmestring og fokus. Det er derfor viktig å utvikle et sterkt oppgavefokus som bidrar til at motivasjonen forblir høy og selvtilliten øker når man ser at man utvikler seg. Samtidig blir det mindre stress, fordi man bryr seg mindre om andre og retter oppmerksomheten mer mot seg selv. Ikke minst vil man bli mer fokusert fordi du jobber med oppgaver som du kan kontrollere selv (Pensgaard & Høgmo, 2004). Når du arbeider med personlig målsetting, er det mest hensiktsmessig å fokusere på forhold ved din prestasjon som du selv har kontroll over. Det betyr at du bør konsentrere deg om dine ferdigheter og forberedelser, hvordan du gjennomfører treningen og konkurranser, dine egne rutiner, din egen tid og hvordan du kan få det beste ut av en dag. Unngå å fokusere resultatmål som er utenfor din egen kontroll som for eksempel plasseringer og serier (Pensgaard & Hollingen, 2006). Stort sett er realiteten at du ikke har noen kontroll over dine konkurrenter, dine lagkamerater, dommerne eller klimatiske forhold (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Når man setter seg visjoner og mål, er det den daglige konsentrasjonen, det daglige arbeidet, som er det essensielle. Det er prosessen og arbeidsoppgavene, veien til målet som er det viktige. Man skal være ærlige mot seg selv: gjør jeg noe, gjør jeg nok, har jeg fokus, er jeg på linje med realitetene. Det kreves en ærlighet i nåsituasjonen, og en vilje til å forbedre seg, om man skal klare å nå sine fjelltopper (Beck, 2001).

### **2.1.5 Indre dialog:**

Hardy, Jones og Gould (1996, s. 34) sier: ”Hver gang du tenker på noe, så snakker du til deg selv”. Noen ganger høyt, men for det meste stille inni oss. Det er ikke alltid vi legger merke til hva vi sier. Men hvis vi begynner å tenke litt etter, vil vi finne ut om vi er flinke til å se muligheter, eller om vi er flinkere til å se problemer (Pensgaard & Høgmo, 2004). Vær også oppmerksom på det du kommuniserer til andre. Negative tanker gir ofte utslag i negative kommentarer (Pensgaard & Hollingen, 2006). Den indre samtalen du fører med deg selv har en sterk påvirkning på det du gjør. Noen har en gjennomgående positiv samtale med seg selv: ”Dette klarer jeg, dette blir gøy! Det er spennende å prøve noe nytt” (Pensgaard & Hollingen, 2006 s.58) Andre domineres av en negativ samtale ”Å, nei, dette blir for vanskelig, de andre er mye bedre. Dette har jeg aldri gjort før, jeg kommer ikke til å klare det” (Pensgaard &

Hollingen, 2006, s. 58). Den indre samtalen er noen ganger bevisst, men svært ofte ubevisst, og mange utøvere er ikke klar over hva de egentlig sier til seg selv i kritiske situasjoner. Sammen med bruk av visualisering er derfor bevisst bruk av samtale sannsynligvis den mest effektive teknikken vi har for å påvirke et negativt tankemønster (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det er viktig å være klar over at det kan ta tid å forandre et tankemønster som er innarbeidet gjennom en årrekke (Pensgaard & Hollingen, 2006). ”Tenkningsfaktoren” er den vi har størst kontroll over. Den er lettest å påvirke. Tanken påvirker følelsene og handlingene våre, og følelsene og handlingene påvirker tanken. Måten vi tenker og føler på, får konsekvenser for hvordan vi presterer (Wormnes & Magner, 2005). I denne sammenhengen får våre tanker og følelser konsekvenser for hvordan vi planlegger og presterer på en trening eller i fotballkamp.

### **2.1.6 Kampplaner:**

Gode kampplaner vil si at du har planer for hvordan du forbereder deg til kamp, hvordan du ønsker å gjennomføre kampen, hva du gjør hvis den opprinnelige planen ikke fungerer (ha en reserveplan) og evaluering (Pensgaard & Høgmo, 2004). Konkurransplanen kan deles opp i flere faser: oppvarming, fokusering og gjennomføring og en avsluttende evaluering av konkurransen. Forberedelsesplanen gir hovedtrekkene for hva en bør gjøre fram til oppvarmingen. Dette bygger på tidligere rutiner som fungerer godt. Man skal alt i alt fokusere på det som er positivt og glede seg til konkurransen (Pensgaard & Hollingen, 2004). Oppvarmingsplanen kan deles inn i tre faser: fysisk og psykisk oppvarming som endrer i fokuseringsfasen. Det er viktig å gjøre oppvarmingsplanen til noe positivt. På denne måten kan en styre unna negative tanker og bilder. Resultatet er ens konsentrasjonskapasitet lettere kan rettes mot relevante faktorer, kroppen blir utsatt for færre stressfaktorer og vil i større grad reagere slik en ønsker (Pensgaard og Hollingen, 2006). Fokuseringsfasen avsluttes når gjennomføringsplanen for konkurransen tar til. Gjennomføringsplanen består av det du skal være oppmerksom på, og de arbeidsoppgavene du skal løse underveis. Det ideelle i en kamp er å tenke minst mulig og ha mest mulig oppmerksomhet rettet mot det som skjer på banen (Pensgaard & Høgmo, 2004). Parallelt med dette bør du utvikle reserveplaner som settes inn når hovedplanene ikke lar seg gjennomføre. Det kan være mange grunner til at man ikke får gjennomført kampen slik man vil, kamptidspunkt kan bli utsett, været kan være dårlig, man kan ha glemt utstyr og lignende. Reserveplanen skal bli koblet inn slik at du til enhver tid har følelsen av å ha kontroll uansett hva som kan hende (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Å utvikle en slik plan vil ta tid, man bør ikke forvente at planen skal virke optimalt før etter to til tre års utprøving. Planen vil til enhver tid være under utvikling, og du vil hele tiden utvikle deg som menneske. Man skal ikke se på dårlige resultater som noe negativt, men som en god sjansje til å lære (Pensgaard & Høgmo, 2004). Evaluering bør være en selvfølgelig del av trening og kamp, det står helt sentralt både for trenere og spillere som vil utvikle seg (Pensgaard & Høgmo, 2004). Dette er kanskje det viktigste du gjør etter konkurransen, og evalueringen gir utgangspunktet for den videre utviklingen av konkurranseplanen (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Dyktighet og kunnskap, blant annet i idretten og om de nevnte mentale basisteknikkene, påvirker utøverens selvtillit. Selvtilliten er et produkt av den oppfatningen du har av deg selv. Hvis man hele tiden skal legge vekt på det man ikke er dyktig på, blir det vanskelig å opprettholde en sterk selvtillit (Pensgaard & Hollingen, 2006). Selvtillitsbegrepet beskrives inngående i 2.2.

## 2.2 Selvtillit:

Innen forskningslitteraturen skilles det mellom ”global selvtillit” som er den generelle selvtilliten, og ”situasjonsspesifikk selvtillit” som er relatert til bestemte oppgaver og situasjoner. En utøver har som regel flere graderinger av den situasjonsspesifikke selvtilliten, avhengig av individets oppsamling av suksesserfaringer med den aktuelle oppgavetyper i sin fortid (Mediaas, 1997). Før jeg kommer inn på den situasjonsspesifikke selvtilliten, vil jeg først kort ta for meg den globale, eller generelle selvtilliten man har.

Gunnar Rakvaag (i pedagogisk psykologisk ordbok, 1991, s. 168) blir selvtillit definert som ”individets vurdering av seg selv i forhold til de krav det selv stiller og omverden stiller”.

Kjørmo (1994, s. 89) sier: ”Selvtillit er en dimensjon ved selvbegrepet som kommer til uttrykk i individets aspirasjoner, målsettingsatferd og søken etter utfordringer; en vurdering av egen kapasitet til å organisere og utføre handlingsforløp for å oppnå spesifikke resultater”. Selvbegrepet utgjør en disposisjon for hvordan utøveren vurderer seg selv (Kjørmo, 1997). Det dreier seg om en opplevd sikkerhet m.h.t. hva man realistisk sett kan utrette på ulike områder eller innenfor et bestemt virksomhetsområde som idrett (Kjørmo, 1997). Selvtillit er et komplisert begrep å definere (Weinberg & Gould, 2007). Du kan ha høy selvtillit samtidig som du har lav selvfølelse. Selvtillit går på din egen tro på at du kan mestre en eller annen oppgave. Selvfølelse derimot er grunnleggende akseptering av deg selv som menneske. Selvtillit er noe man opparbeider seg gjennom hardt arbeid, resultater, anerkjennelse, ros og



opnådde mål. En person med selvtillit aksepterer nederlag og han kan erkjenne ting som han ikke mestrer. Han deler kunnskap med andre, slik at de rundt skal bli bedre og at det igjen kan utvikle hans ferdigheter til å bli enda bedre. En med selvtillit skryter av konkurrenter, skryter av dem han har fått hjelp av og er ydmyk i forhold til omgivelsene (Søby, 2003). En av de viktigste faktorene innen idrettspsykologien er selvtillit. En maksimal prestasjon kan normalt bare oppnås av de som har høy selvtillit. Har en spiller høy selvtillit tør han ta risiker, han tør satse og han kjenner seg sterk og sikker på sin prestasjon (Railo, 1989). Søby (2003, s. 84) sier: ”Fjern aldri angsten – lær deg å leve med angsten. I angsten ligger det energi”.

Fra den ”globale” selvtilliten beveger de neste avsnittene seg over mot den idrettsspesifikke selvtilliten.

### 2.2.1 Situasjonsspesifikk selvtillit

Pensgård og Hollingen (2004), sier at selvtillit kan være utøverens tro på, eller oppfattet sikkerhet, med hensyn til egne muligheter for å oppnå suksess i framtidige aktiviteter ved egen innsats og engasjement. Det dreier seg med andre ord om en opplevd sikkerhet om hva man realistisk sett kan utrette på ulike områder eller innenfor et bestemt virksomhetsområde, som f. eks idrett.

Bandura utviklet i 1977 en sosialkognitiv teori, ”theory of self-efficacy”, som man kan oversette til ”troen på egen mestringsevne”. Det er kanskje den mest benyttede teorien ved undersøkelser vedrørende selvtillit i idrett og motoriske øvelser. Teorien hevder at mennesker ikke alene drives av indre krefter eller er kontrollert av ytre stimuli, men at de formes av en modell hvor atferd, kognitive faktorer og miljøet har gjensidig innflytelse på hverandre. Troen på egen mestringsevne blir da påvirket av en kombinasjon av disse tre kreftene (Tveiten, 2008).

”Self – efficacy” eller ”mestringsforventing” er knyttet til den tro en utøver har i forhold til å mestre en øvelse, en oppgave eller en situasjon, eller troen på at en har den nødvendige kompetansen for og nå et mål en har satt seg (Bandura, 1986). ”Innen idrettspsykologien kan man knapt finne noe enkelt faktor av større vekt for full utnyttelse av ressursene hos de enkelte utøverne eller lag enn nettopp selvtillit” (Railo 1983, s 74). Mestringsforventing skiller seg fra selvtillit gjennom å være spesifikk og knyttet til en oppgave, mens selvtillit er av mer global karakter og ikke knyttet til en konkret, spesifikk oppgave. Mestringsforventning bidrar til økt motivasjon, høye mål og økt innsats, i tillegg ser det ut til at innsatsen ikke reduseres så lett selv om en møter motstand eller ikke lykkes (Høigaard, 2008).

Mestringsforventning påvirker også hvordan man tenker og opptrer i en vanskelig situasjon. Høy mestringsforventning bidrar til at man i større grad er rolig, tenker klart og er optimistisk (Høigaard, 2008). Hovedpoenget i denne teorien er at vår egen tro på hva vi kan klare er svært avgjørende for hva vi velger å gjøre, hvor mye innsats vi legger ned, hvor mye angst vi opplever, og for prestasjonen i seg selv (Pensgård & Hollingen, 2004).

Det er viktig å legge merke til at denne troen på egne mestring ikke vektlegger individets faktiske ferdigheter, men individets vurdering av ferdighetene. Bandura (1977) mener at forventninger til personlig mestringsevne velges ut i fra fire hovedinformasjonskilder, disse kildene er: ferdighetsprestasjoner, vikarierende erfaring, verbal overbevisning og aktivering. Forventninger til personlig mestringsevne som kommer fra disse fire kildene påvirker ens atferd, tankemønster og emosjonelle reaksjoner (Bandura, 1986). En jente eller kvinnes tro på egne evner kan derfor påvirke hennes valg av aktivitet, hvor mye anstrengelse hun legger ned i aktiviteten og hvor lenge hun holder på til tross for feil. Det er tydelig at troen på egen mestringsevne har sterk innvirkning på mestrings anstrengelse. Det er mange ulike faktorer som er avgjørende for en idrettsprestasjon. Man må ha fokus på både den globale og den spesifikke for å kunne prestere optimalt.

### **2.2.2 Fotballspesifikk selvtillit:**

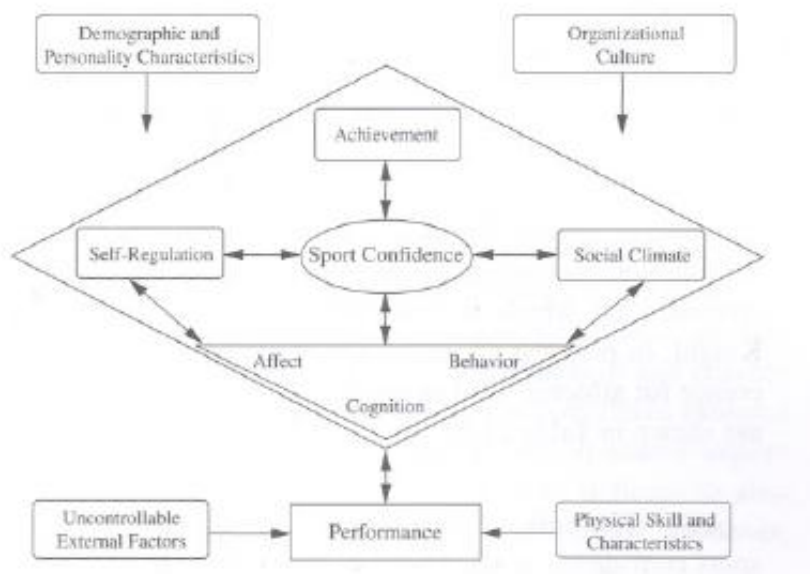
Selvtillit kan være veldig spesifikk på den måten at en spiller kan ha stor selvtillit når han eller henne skal gå opp i hodedueller, men dårlig selvtillit når han eller henne skal slå lange pasninger. Videre kan en spiller føle seg trygg og komfortabel på en fotballbane, men helt utenfor på dansegulvet (Pensgaard & Høgmo, 2004). Vi utvikler som regel stor selvtillit på det vi er flinke til. Jo mer vi mestrer, jo større blir selvtilliten (Railo, 1983). Det man skal bli god og trygg på må man øve ofte på, slik at det sitter i ryggmargen (Pensgaard & Høgmo, 2004).

God selvtillit er nødvendig for å kunne prestere opp mot sine potensialer. En utøver med god selvtillit kan nok gjøre feil eller tape konkurranser, men vedkommende vil da som regel være disponert for å takle sine feil på en hensiktsmessig måte, og opprettholde anstrengelser for så å kunne oppnå suksess senere (Kjørmo, 1997). Det dreier seg om en form for selvpersepsjon eller selv-vurdering i relasjon med egne muligheter, oppgavevanskelighet, og prestasjoner i idrettsmiljøet. En negativ selvvurdering innebærer at utøveren mobiliserer motstand mot seg selv, man har ikke da bare en ytre konkurrent å konkurrere mot, men også en indre. At man således blir sin egen motstander ved manglende selvtillit, medfører ofte det man kaller

selvoppfyllende profeti, dvs. utøveren har en tendens til å handle, og oppleve situasjonen overensstemmende med ene og andres forventninger om hva som vil komme til å skje. Forventningen om at noe vil skje blir årsaken til at det skjer (Kjørmo, 1997). Det er mange faktorer som påvirker ens selvtillit i en idrettsammenheng, som blir nærmere drøftet i punkt 2.2.3.

### 2.2.3 Revidert utgave av Sport confidence model

”Sport Confidence model” (jf.fig.2.2) tar for seg ulike faktorer som påvirker en idrettsprestasjon.



*Figur 2.2 Sport confidence model (Vealey, 1986).*

”Sport confidence” kan oversettes til ”idrettsesifikk selvtillit”. Teorien er bygd for å vise en multidimensjonal modell som ser på sammenhengen mellom ulike ferdigheter (Weinberg & Gould, 2007). Det er tre ting som fokuseres på når det gjelder selvtillit: det sosiale klimaet i form av støtte og lederskap, selvregulering for eksempel forberedelser, og utvikling/oppnåelse. Som en konsekvens av dette vil det påvirke idrettsutøverens følelser, atferd og tanker. Dette kalles ABC-triangelen, og hovedfokuset i idrettspsykologi er nettopp hvordan folk føler, handler og tenker (Singer, Hausenblas & Janelle, 2001). Utøverens nivå av selvtillit i idrett er hele tiden linket og påvirket av disse tre elementene i ABC – triangelet. Det vil si at om du har en høy nivå av selvtillit resulterer det i positive følelser som henger sammen med produktiv oppnåelse av adferd og en forbedring av sine ferdigheter, pluss at man blir bedre i å bruke sine kognitive ressurser (eks. attribusjonsferdigheter og visualisering).

Som vi ser ut av figur 2.2 ligger prestasjonen utenfor diamanten, som formes av målsetting, handlingsvalg, innsats og styre evne. Den formes også av utøverens evne til å fremkalle produktive følelser og tanker, så vel som evne til å takle forstyrrende tanker og følelser. Faktorer som og har påvirkning på den idrettsutøvernes selvtillit er organisasjons kultur som representerer de strukturelle aspektene ved idrettens subkultur, og som påvirker områdene hvor selvtillit utvikles og manifesteres i utøveren. Den siste er demografi og personlighetskarakteristika som representerer alle vaner, verdier, alder, erfaring, kjønn og etnisk bakgrunn (Singer, Hausenblas & Janelle, 2001) Kropp, sinn og sosiale prosesser påvirker hverandre gjensidig, og samspiller i en helhet (Weinberg & Gould, 2007). Vi er ikke enten – eller, men både – og (Wormnes & Magner, 2005).

Bandura's (1977, 1986) self – efficacy teori og Vealey's (1986) sport confidence modell, representerer to forskjellige oppfattninger på tilnærming til selvtillit. Self – efficacy er en mikro nivå situasjonsspesifikk tilnærming, mens sport confidence på den andre side representerer en mer generalisert begrepsmessig evne til å være suksessfull i sport (Hardy, Jones & Gould, 1996).

Denne modellen tar utgangspunkt i begge kjønn og den forklarer hvilke faktorer som spiller inn. Det vil allikevel være forskjell på det å jobbe med jenter og det å jobbe med gutter, noe som beskrives nærmere i 2.2.4

#### **2.2.4 Jenter og selvtillit**

Utøvere har behov for å tilpasse den mentale tilnærmingen etter person og kompetanse, likevel kan det være en forskjell å jobbe med mental trening for kvinner og menn. Det finnes fortsatt lite forskning på området, men Tuffy (1996, i Lindor & Henschen, 2003) gjorde en kvalitativ undersøkelse av 14 collegetrenerne som hadde suksess med både mannlige og kvinnelige utøvere. Resultatene viste at kvinner ofte viser mer angst i konkurransesituasjoner, selv om den generelle selvaktelsen (jf. 2.2) var ganske lik både for mennene og kvinnene. Derimot hadde mennene en litt bedre situasjonsspesifikk selvtillit. De fleste trenerne i undersøkelsene mente at kvinner var mer emosjonelle og hadde høyere behov for sosial tilhørighet. De kvinnelige utøverne disse trenerne hadde jobbet med ønsket og trengte flere tilbakemeldinger utover den tekniske utførelsen av idretten de utøvde. Det ble også påvist i forskjeller i oppfattelsen av ikke – verbal kommunikasjon. Det er vanlig for idrettsutøvere å bli frustrerte over egne dårlige prestasjoner, og noen viser dette ved kropps og ansiktsuttrykk som å himle med øynene eller sparke i bakken. Kvinnelige utøvere hadde en større tendens

enn menn til å misforstå disse reaksjonene hos lagkamerater og de tolket disse reaksjonene som om det var de selv som var roten til frustrasjonen. Dette gjaldt spesielt i situasjoner der de hadde en negativ interaksjon med den frustrerte lagkameraten tidligere i treningen/kampen (ibid).

Bandura (1986) hadde to forklaringer på hvorfor kvinner ofte har mindre selvtillit enn menn. Den første går på modellering av kjønnsrollestereotyper. I følge Bandura er vikarierende læring en viktig kilde til tro på egen mestringsevne. Hvis kvinner skildres gjennom media i ikke presterende, passive roller, kan jenter ta til seg dette stereotypene synet og dermed utvikle mistro til egen kompetanse. Den andre forklaringen omhandler evalueringen fra ”signifikante andre”. Når foreldre og lærere/trenere har ulike forventninger til gutter og jenter og attribuerer suksess eller feil som ytre eller indre avhengig av barnets kjønn, kan jenter utvikle lavere selvtillit enn gutter. Dette, og påvirkninger i utviklingen kan få en jente til å undervurdere sine egne evner (Bandura, 1986).

Man må være bevisst på at jenter og gutter har ulik erfaringsgrunnlag og har ulik behov i arbeidet for å øke selvtilliten. Bevissthet omkring betydningen av ulikt erfaringsgrunnlag og kjønnsmessige ulikheter kan derfor være viktig i arbeidet for å heve selvtilliten hos utøverne.

### **2.2.5 Strategier for å øke selvtillit blant jenter:**

Å vinne er lite kontrollerbart, og et lag kan spille godt og gjøre en god prestasjon selv om de ikke vinner. Gjennom å utvide suksess til også å omfatte mestringsmål har en både større repertoar og bedre kontroll på det å lykkes. En slik fokusering vil også bidra til å utvikle en mestringsorientert psykologisk klima som også påvirker mestringsforventningen positivt (Høigaard, 2008).

Den sterkeste kilden til mestringsforventning er tidligere mestringserfaringer (Bandura, 1986). Det er derfor viktig for trenere til kvinnelige utøvere å skape situasjoner hvor suksess kan oppstå. Gjentatte mislykkede forsøk på en oppgave kan senke selvtilliten. Det gjelder særlig hvis det oppstår tidlige i læringen, og ikke reflekterer mangel på anstrengelse (Bandura, 1986). Jenter trenger derfor å lære ferdigheter som vil sikre, eller i alle fall øke sjansen for suksess. Det betyr at man er nødt til å tilpasse oppgavene etter evner, med riktig progresjon. Optimal utfordring er det beste for å bedre selvtilliten (Harter, 1982). Et viktig forhold ved tidligere mestringserfaringer er hvordan de attribueres eller årsaksforklares. Er det en felles oppfatning at det er gruppas/individets kvaliteter som er årsaken til at en lykkes, har det naturlig nok størst innvirkning (Høigaard, 2008). For at en gruppe, eller et individ, skal

etablere en høy og relativt stabil mestringsforventning, vil erfaringer med og ikke lykkes, for så å snu dette etter hvert oppleve mestring og suksess, bidra til at en erfarer og lærer at suksess krever innsats og må bygges fra grunnen av (Høigaard, 2008).

En viktig strategi for jenter er bruk av modeller. Det å se en liknende og dyktig modell gir seerne informasjon om mulige evner, noe som igjen kan øke selvtilliten, jo mer synlig jenter og kvinner blir i idrett, jo mer "kjønnsriktig" vil idrett bli for jenter. Denne holdningen er ønskelig. Forskning viser at jenter som tror idrett er mer passende for menn, har ofte lavere selvtillit i idrett (Lirgg, 1992). Forskning viser og at gutter har bedre selvbilde i forhold til sport og fysisk aktivitet (Wichstrøm, 1996). Det gjelder å vise jenter at de kan. Det å observere lag (både eget og andre lag) og utøvere (også utøvere på eget lag) som mestrer og lykkes, kan bidra til økt mestringsforventning. Det kan skje gjennom at en lærer hvordan andre lag gjør det, gjennom å sammenlikne seg med andre grupper og skape holdningen: kan de, så kan vi (Høigaard, 2008). Jo større likheten til den eller de gruppene man identifiserer seg med oppfattes å være, desto større vil påvirkningen bli (Bandura, 1997, i Høigaard, 2008).

Ved å øke selvtilliten kan man og se på trenerstil, treneratferd, holdninger og verdier som treneren ønsker skal prege laget, og hva en gir og hvordan en gir feedback har betydning for utvikling av mestringsforventning (Bandura, 1997; Chen & Bliese, 2002; Jung & Sosik, 2002, i Høigaard, 2008). En trener som har en demokratisk lederstil hvor utøveren inviteres til å delta og ta ansvar, samt involveres i målprosessen og etablering av felles mål, vil positivt kunne påvirke mestringsforventningen. At treneren har evne til å motivere og skape entusiasme, har også en gunstig effekt. Videre vil trenerens evne til å etablere funksjonelle roller, samt kommunisere rolleforventningene og legge til rette treningen slik at rolletvetydeligheten reduseres, også kunne bidra positivt til mestringsforventningen (Høigaard, 2008). Det finnes ulike typer trenerstiler, men jeg vil ikke komme noe nærmere inn på disse.

Siden fotball er et lagspill og det er mange spillere som skal fungere sammen, vil jeg trekke frem gruppekohesjon, og spesielt den oppgaverettede kohesjonen, som har en positiv innvirkning på kollektiv mestringsforventning. Her kan teambuildingsaktiviteter, hvor en både fokuserer på normer og holdninger i laget, men også på utøverens rolle og rollebeskrivelse, være viktige tiltak og tema (Høigaard, 2008).

En annen viktig strategi er å gi jenter positiv og utvetydelig feedback. Feedback som oppsummerer en jente til å se på suksess som et resultat av ferdigheter, kan være avgjørende

for å øke hennes selvtillit. Når det er mulig, bør man attribuere feil til mangel på innsats istedenfor mangel på ferdigheter. Faktiske prestasjoner gir informasjon om evner, men hvordan man oppfatter prestasjonen og hvordan andre oppfatter prestasjonen, vil gi like mye informasjon om evnen (Weidemann, 1994, Wormnes & Magner, 2005). Eccles og Harold (1991) har foreslått at vi må sette tiltak for jenter, som ikke bare vil øke selvtilliten, men også høyne verdien og reduserer de psykologiske kostnadene ved deltakelse i idrett. De foreslo ferdighetstrening i et positivt miljø, og formidling av den verdien idrett har for fysisk, psykisk og sosial helse. Støtten og feedbacken som blir gitt på en oppriktig, nyansert og realistisk måte og i tillegg har basis i faktiske forhold, har naturlig nok størst effekt (Høigaard, 2008). Både trenere og utøvere må være bevisst sin bruk av feedback. Først og fremst må det utvikles en feedback – kultur eller kommunikasjonsnorm hvor en gir positiv feedback (Høigaard, 2008). Hvordan feedback kan benyttes og anvendes og beskrives grundigere i 2.3.

## 2.3 Feedback

”Feedback eller tilbakemeldinger er et sentralt begrep i all samhandling mellom mennesker og er helt grunnleggende for å forstå kommunikasjonsprosesser” (Håkonsen, 1998, s. 218).

Øyestad (2004) beskriver feedback som 1) å få øye på noe i en annen person og 2) formidler det du ser til den det gjelder. Det å være bevisst og det å skape kontakt mellom mennesker er veien til bedre kommunikasjon og samspill. Det å se, høre, føle, snakke, tenke og bevege seg er alle handlinger som gjør at man skaper kontakt med seg selv og andre (Satir, 1980).

”Kommunikasjon kan ha mange forskjellige hensikter, altså det vi vil oppnå med kommunikasjonen” (Jægtvik, Ulvestad, Brønstad & Eide, 2007, s. 79). For å kommunisere godt må vi ha tillit til hverandre. Noen hevder at tillit er noe mennesker har i seg allerede ved fødselen, andre hevder at tillit er noe man må opparbeide. (Jægtvik, Ulvestad, Brønstad & Eide, 2007). Trygghet og tillit er store ord. Alle forbinder vi noe med ordene, og vi vet at det er mange forskjellige ting som gjør at vi kjenner oss trygge og har tillit til noen. Det er viktig å huske at det som kjennes trygt for deg, kan være skremmende for en annen. (Jægtvik, Ulvestad, Brønstad & Eide, 2007). God kommunikasjon skjer når det er samsvar mellom det budskapet som blir sendt, og det budskapet som blir oppfattet (Røkenes & Hanssen, 2002).

Feedback handler om å gjøre personen eller personene, som får tilbakemeldingene bevisste på hva de gjør, dette kan gjøres på flere måter (Wormnes & Manger, 2005). Du som trener kan velge å gi tilbakemelding til en enkeltspiller, deler av laget eller hele laget. Du kan gi den før en trening/kamp, under trening/kamp og du kan gi den etter trening/kamp. Feedback kan også

være skriftlig, noe som gjør det mulig for mottakeren å lese tilbakemeldingene flere ganger. Når du gir tilbakemelding er du oppmerksom, du legger merke til det som skjer hos en annen person. ”Feedback eller tilbakemeldinger og det å bevisstgjøre personer er nøkkelen til en positiv utvikling” (Wormnes & Manger, 2005, s. 66). Vi mennesker er av natur flinke til å se de negative tingene hos et annet menneske, men å se etter det som er bra, er en kunst (Øiestad, 2004). Vi selekterer det vi ser, noe får vår oppmerksomhet og mye skyves i bakgrunnen. Vi bruker et ”kikkertsyn”, zoomer inn det man liker eller setter pris på hos et annet menneske (Øiestad 2004).

God feedback handler om nyanser og variasjon. Derfor er det nødvendig å ha et rikt repertoar av måter å gi feedback på, slik at du kan gjøre det på en måte som får folk til å vokse litt (eller mye) (Øiestad, 2004). Man deler feedback inn i to, enkel feedback og spesifisert feedback (Øiestad 2004). Den førstnevnte gir et kort uttrykk på at du har tro på noen eller at du liker noe. Dette fungerer som oftest bra, du får kort og konsist formidlet at du ser og at du verdsetter det han eller henne gjør. For å gjøre denne typen feedback enda mer effektiv kan man ta i bruk superlativer, dette er ord som forsterker det man sier som fantastisk, supert, glimrende, utrolig etc. Noen ganger kan denne type tilbakemelding virke lite troverdig fordi den mangler innhold. Den andre type feedback er begrunnelse på hvorfor man sier at noe er bra (e.v.t hva som kan korrigeres). Den forteller og noe om hva det er man setter pris på hos det andre mennesket (Øiestad, 2004).

Feedback handler om å vise hverandre interesse på en slik måte at vi føler oss anerkjent og verdsatt. Vi må bruke eget blikk aktivt, og bekrefte det som er viktig for andre å få bekreftet. Det kan være prestasjoner som skal roses, og det kan være følelser som trenger anerkjennelse (her må man som trener kanskje kjenne til arenamodellen for spilleren). Ved å være bevisste og raus med feedback bygger vi både hverandre og fellesskapet mennesker imellom (Øiestad, 2004).

### **2.3.1 Hvordan gi feedback?**

”For at spillerne og laget som skal bli bedre, må det fokuseres på prosessen, og ikke på konsekvensen. På prestasjonen, og ikke på resultatet. Hvis man klarer å få prestasjonen til å bli en del av opplevelsen, vil til slutt konsekvensen bli et godt resultat. Fokuser heller på hvor spilleren må plassere foten i forhold til ballen for at den skal gå i mål, og ikke på at skuddet gikk langt over” (Beck, 2001, s. 15).



En relasjon mellom trener og spiller oppstår ikke av selv, men er et resultat av samhandlingen dem i mellom. En god relasjon hviler på en samhandlingsprosess som skaper tillit, trygghet og opplevelse av tilhørighet og trivsel (Røkenes & Hanssen, 2002). Den tilnæringsmåten man bruker er et resultat av et bevisst valg, og ikke av tilfeldigheter. Det er også viktig at man er klar over hvilke konsekvenser tilnæringsmåten kan få. (Bergo, Johansen, Larsen & Morisbak, 2003).

Det er fire ulike tilnæringsmåter som er fordelt med to innenfor hver hovedkategori, åpne spørsmål eller komme med ferdige svar (Bergo, Johansen, Larsen & Morisbak, 2003 ).

”Sokrates”, stiller åpne spørsmål og spillere kommer frem til svaret i felleskap. For eksempel kan treneren stoppe situasjonen og spørre: *”Hvilke alternativer har høyrebacken nå?”* og *”Hvilket alternativ synes dere er det beste?”*. Slik kan treneren fortsette å stille spørsmål frem til spillerne i felleskap har skissert noe de selv liker. ”Veilederen”, stiller fortsatt spørsmål, men formulerer dem på en slik måte at spillerne må svare innenfor en viss ramme. For eksempel *”Hvordan var det med vinkelen i den pasningen?”*. Måten treneren stiller spørsmålet på, styrer hvordan spillerne må tenke for å kunne komme med et fornuftig svar (ibid). Når vi går over på den andre siden får vi ”Forklareren”. Han står og begrunner ovenfor spillerne hvorfor de skal velge de løsningene treneren foreslår. For eksempel *”Når du får ballen, vil jeg at du av og til skal slå en løftet crossball, fordi han er veldig god i luften”*. Her kan spillerne komme med innspill (ibid). Den siste er ”Fortelleren”. Han forteller spillerne sine hva de skal gjøre gjennom ubegrunnede svar. Det ikke for diskusjon, og treneren begrunner ikke hvorfor spillerne bør velge de løsningene som skisseres. Treneren kommer med løsningen, og så er det opp til spillerne å gjøre som man har sagt (ibid). ”Kunsten å gi god feedback handler om å fokusere på det som signaliserer aksept, slik at folk tør å utvikle seg og være kreative” (Øiestad, 2004, s. 73).

Det er ikke slik at en som er trener velger en bestemt pedagogisk tilnærming og bruker den uansett situasjon og person. En trener bør ha evnen til å veksle mellom de ulike tilnærmingene. I møte med spillerne kan treneren stille spørsmål eller komme med svar. Spørsmålene kan være åpne eller veiledende, mens svarene kan være begrunnede eller ubegrunnede. Treneren bør velge tilnærming ut fra egne forutsetninger, spillegruppa og situasjonen laget er i (Bergo, Johansen, Larsen, Morisbak, 2003). Hvis man som trener stiller åpne spørsmål og tar hensyn til de svarene man får, vil man involvere spillerne på en god måte (ibid).

### 2.3.2 Variasjon i bruk av feedback

Tilbakemeldinger kan gis på flere måter (jf. 2.3). Det bør gis feedback både på valg og handling (Bergo, Johansen, Larsen, Morisbak, 2003). Hensikten med feedback er å bidra til at mottaker videreutvikler ressurser som allerede er i bruk, at man blir mer bevisste sine sterke sider, slik at man på den måten kan evaluere sine holdninger og handlinger, reflektere og å finne løsninger selv (Øiestad, 2004). Noen ganger er valget godt, men utførelsen står ikke i stil. I andre tilfeller kan valget være dårlig, men god teknikk kan redde spilleren ut av en vanskelig situasjon. Treneren kan gi feedback eller feedforward. Feedback gir man når man ser på en situasjon i etterkant og kommenterer og diskuterer det som allerede har skjedd. Feedforward gir man når man stopper spillet og ser på hvilke muligheter som ligger i forkant av en situasjon og ser på hva spillerne kan gjøre i denne situasjonen. Som trener kan man og vise engasjement og glød eller være nøktern og rolig. Måten man tar kontakt med spillerne på, kan i stor grad innvirke på hvor mye de får ut av tilbakemeldingen. Treneren kan velge mellom å rette feil og å forsterke det som blir gjort riktig. En kombinasjon av disse to er nok alltid å foretrekke, men det er viktig å trekke frem at positiv forsterkning står sterkt i feedbacksammenheng. Man kan velge mellom og ”fryse” situasjoner eller gi ”løpende” tilbakemeldinger. Og ”å fryse” situasjoner kan virke effektivt i en tidlig innlæringsfase av et nytt tema, men man bør gå over til ”løpende” tilbakemeldinger, slik at man ikke stadig avbryter spillet. Tilslutt kan treneren gi feedback etter hvert forsøk eller oppsummerende feedback. Det er gunstig å veksle mellom disse formene for feedback. Hvis en spiller har en feil som går igjen i for eksempel alle skuddforsøk, kan spillerne få oppsummerende feedback etter omtrent hvert femte skudd. Dersom en spillers prestasjoner varierer fra forsøk til forsøk i samme øvelse, kan feedback etter hvert forsøk være en god tilnærming (ibid). Feedback dreier seg om å bevisstgjøre spillere, slik at spillerne etter hvert kan begynne å gi tilbakemelding til seg selv (ibid). Når man har så mye kunnskap at man blir sin egen trener, vil dette kunne være med på å gi en motiverende effekt. Når man forsterker en handling øker man sannsynligheten for at en atferd blir gjentatt, om det er positivt eller negativt (Bunkholdt, 1989). God feedback stimulerer troen på deg selv, og troen på seg selv er et grunnelement i motivasjon (Øiestad, 2004).

### 2.4 Motivasjon

Det komme i gang med fysisk aktivitet, det å opprettholde aktivitetsnivået og å fortsette treningen tross motbør, er alt dette med et menneskes motivasjon å gjøre (Wormnes & Magner, 2005). ”Motivasjon er selve bærebjelken i all idrettslig virksomhet så vel som i livet

ellers” (Pensgaard & Hollingen, 2006, s 19). I motivasjonspsykologien brukes de tre begrepene motiv, drift og behov (Bunkholdt, 2003). Motivbegrepet referer til det som gir våre handlinger energi og retning. Behov refererer for det første til fysiologiske tilstander i kroppen som signaliserer at den er i underskudd på å trene noe. For det andre brukes det om en subjektiv opplevelse av å ønske seg noe, for eksempel behov for å være alene. Det en ønsker seg, behøver ikke være noe en trenger. Drift refererer på sin side til en aktiveringstilstand på grunn av mangel på noe eller på grunn av en eller annen form for ubehagelig stimulering (Bunkholdt, 2003). Motivasjon er drivkraften bak en handling. Når du står overfor oppgaver som skal løses, vil et høyt motivasjonsnivå gjøre deg mer løsningsorientert å få deg til å se muligheter i stede for begrensninger. Når man har overskudd av motivasjon kan man dele med andre. Når man har underskudd påvirker man andres motivasjon negativt. Motiverte mennesker er ofte positive og oppfattes derfor som behagelige å være sammen med. Man smitter alle med sitt humør og positive innstilling til livet (Hammer, 2006). Motivasjon er ikke det samme som tenning eller positiv tenkning (Pensgaard & Hollingen, 2006), men det er et resultat av en interaksjon mellom person (tanker), situasjon, oppgaven som skal løses og hvilken verdi den har for utøveren (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dette er en dynamisk prosess hvor det skjer påvirkninger hele tiden. Motivasjonen til en utøver er avhengig av egen personlighet, hvilke forventninger og tanker han eller hun har, og miljøet omkring utøveren (Pensgaard & Hollingen, 2006). Alle motiveres på forskjellig måte og ingen kjenner deg bedre enn du selv gjør. Du vet best når du har en brennende glød for en oppgave og dermed også hva som fikk deg til å føle slik. ”Å være motivert er en fantastisk følelse! Det bobler i kroppen av energi, arbeidslyst, engasjement, beslutsomhet og glede” (Hammer, 2006, s. 9). Motivasjon kan deles inn i indre og ytre (jf. 2.4.1).

### **2.4.1 Indre og ytre motivasjon**

Skillet mellom indre og ytre motivasjon er ikke vanntett. Den indre motivasjonen er ofte et resultat av tidligere ytre motivasjon (Wormnes & Magner, 2005). Indre motivasjon kan forklares som at vi gjør det vi liker eller det vi har lyst til (Bunkholdt, 2003). Teigen (2000) mener at dette ikke er tilstrekkelig som forklaring. Han viser til at Allport (1954) mente at atferd kan forandres fra å ha kunnet tilfredsstille et behov, for eksempel for penger, til og bli en aktivitet som lever videre som ren interesse. Dette er fortsatt ikke forklaring nok. Vi velger aktivitet som gir oss mestringsopplevelser, det vil si at det er ønske om å oppleve seg selv som kompetent og mestrende i seg selv som er drivkraften (Bunkholdt, 2003). Mestring vil si

å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid og samspill med andre (Bergo, Johansen, Larsen & Morisbak, 2003).

Motivasjonsforskere er i dag mindre opptatt av begrepene indre og ytre motivasjon. I stedet har de i økende grad rettet oppmerksomheten mot den lærendes målorientering. Dweck (1986, i Wormnes & Magner, 2005, s. 27) identifiserer to ulike motivasjonelle dimensjoner: mestringsorientering, hvor målet er å øke kompetansen, og prestasjonsorientering, hvor intensjonen er å gjøre det godt og dermed oppnå en positiv vurdering av ens kompetanse (jf. 2.4.3). Personer med typisk mestringsorientering tenker annerledes om oppgaver de stilles overfor, enn personer med typisk prestasjonsorientering (Wormnes & Magner, 2005). Motivasjonsorientering er en av faktorene som varierer, og ofte korrelerer, med selvtillit (jf. 2.4.2-4).

## 2.4.2 Motivasjon og selvtillit

Å skape trygghet er avgjørende for at selvtilliten skal kunne utvikles, og økt selvtillit gir økt motivasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006). Vi har alle et behov i oss for å ha utfordringer, noe å strekke oss etter. Vi trenger også bekreftelse på at vi har ferdigheter og oppgaver som vi mestrer. Når vi har klart og nå et mål eller mestret en utfordring, er tilfredshet og glede den mest naturlige følelsen. Opplevd glede gir oss økt energi og mentalt overskudd. Dette virker igjen motiverende for fortsatt treningsinnsats og et ønske om å fortsette idrettsaktiviteten. Dermed er vi inne i en god sirkel eller utvikling, som kan føre framover mot stadig bedre prestasjoner (Asknes & Wormnes, 1996). Opplevelsen av mestring virker inn på det bildet vi danner av oss selv. Dette selvbildet er ikke statisk og endelig. Det påvirkes av hvordan vi, i korte vesentlige øyeblikk, løser både de pålagte og de selvvalgte arbeidsoppgavene. Enhver må være med på å bestemme sine utfordringer etter egne individuelle ferdigheter og behov (Asknes & Wormnes, 1996). Gode prestasjoner kommer som regel på grunn av utøvers trygge forankring i et miljø som skaper trivsel. Det er sjeldent at prestasjonene kommer når disse faktorene ikke er tilstede. Samtidig er den pirrende usikkerheten ved at resultatet ikke er gitt på forhånd, en forutsetning for å kunne ta ut sitt beste. Balansepunktet mellom trygghet og utfordringer er avgjørende både for motivasjon og trivsel (Asknes & Wormnes, 1996). De behovene som vi ønsker oppfylt gjennom en frivillig valgt gruppetilhørighet i vårt tilfelle idretten vil være en forutsettelse av behov som har vært grunnleggende for oss. Trygghet, trivsel og identitet. Dette er de overordnede behovene for å søke idretten som sosial tilhørighet. I den grad behovene blir tilfredsstilt eller oppfylt, vedvare medlemskapet. Når de

overordene behovene blir tilfredsstilt legges også det psykologiske grunnlaget for utvikling og fremvekst av det enkelte menneskets anlegg og muligheter (Asknes & Wormnes, 1996).

Trygghet oppstår når noen bryr seg om, tar vare på og viser omsorg. Vi får en følelse av at omgivelsene er velvillig innstilt. Andre unner oss suksess, og vi får støtte når det går tungt. Et trygt miljø er en forutsetning for at hver enkelt utøver, og dermed også laget, skal få mulighet til å yte det de virkelig er gode for. I praksis innebærer det en atferd mellom gruppemedlemmene som er preget av høflighet, akseptering og tilbakemeldinger med konstruktivt innhold (Asknes & Wormnes, 1996).

Trivsel og tilhørighet er begreper som er nært knyttet til hverandre. Dersom vi trives i en gruppe, er sjansen stor for at vi også opplever det som trygt å være der. Samtidig er det lettere å trives der det også er trygt. Toleranseterskelen er høy, miljøet er preget av ansvarlighet og lojalitet, og det ikke er tillatt at gruppas eller klubbens medlemmer krysser hverandres grenser. En holdning der medlemmene arbeider for å gjøre hverandre kompetente, bidrar positivt. Humør og glede vil prege grupper som trives (Asknes & Wormnes, 1996).

Utøvere på et håndballag eller fotballag snakker om ”vi”, ”oss” og ”de andre”, og mindre om ”jeg” og ”mitt” (Beck, 2001, s. 10). Utøverne har noe de er sammen om, noe som er et felleseie. Denne gruppeidentiteten, eller lagfølelsen som man og kaller den, er seg selv en motiverende prestasjonsfaktor. Den er årsaken til at klubber fra mindre steder, der utøvere har vokst opp sammen og kjent hverandre fra de var barn, kan oppnå like gode resultater som lag med utøvere ”kjøpt inn” fra ulike steder. Dette skjer til tross for at dyktigheten, utøver vurdert mot utøver, i utgangspunktet skulle tilsi at den ”rike” klubben var mye bedre. At utøvere og lag har sin forankring i et mindre lokalsamfunn, gir et ekstra løft som absolutt ikke må undervurderes. Mange klubber har fått erfare at det kan koste dyrt å kjøpe seg til idrettslig suksess – nettopp fordi klubbledelsen har glemt hvilken verdi som ligger i identitetstilknytningen (Asknes & Wormnes, 1996). I de neste avsnittene følger to teorier knyttet til motivasjon, mestring og selvtillit. Først beskrives ”Achievement Goal Theory” i 2.4.3.

### **2.4.3 Achievement Goal Theory**

Achievement goal theory fokusere både på sosiale og på individuelle forhold, og på kognitive prosesser som betydningsfull for motivasjon. Man snakker derfor også ofte om sosial-kognitive tilnærminger (Weinberg & Gould, 2007).



*Figur 2.3 Three key factors in the achievement goal approach (Weinberg & Gould, 2007).*

Achievement Goal Theory (Duda, 1992; Duda & Nicholls, 1992; Nicholls, 1984, 1989) setter et betydelig ettertrykk på individets ønske om å få oppleve et ønsket kompetansenivå som et fundament oppmuntring i menneskelig motivasjon. En vanlig tendens i "Achievement Goal Theory" er at den retter seg direkte mot individuelle forskjeller på en subjektiv måte av individuell oppnåelse (Signer, Hausenblas, Janelle, 2001). Det er i følge Achievement Goal Theory tre nøkkelfaktorer som bestemmer en persons motivasjon: achievement goal, perceived ability og achievement behavior (Weinberg & Gould, 2007). Et individ kan ifølge Achievement Goal Theory være resultatorientert (outcome) eller oppgaveorientert (Task) (Weinberg & Gould, 2007). En utøver som er resultatorientert har fokus på selve resultatet av den konkurransen han/hun deltar i. Det handler om å vinne, få anerkjennelse, bli likt eller generelt å være best (Wormnes & Magner, 2005). Den oppgaveorienterte utøveren vil ha et større fokus på oppgaven tilknyttet konkurransen og har fokus på sine egne prestasjoner sett i forhold til tidligere prestasjoner, man ønsker å oppnå en viss ferdighetsstandard. Det beskriver klart og spesifikt hva som kreves for å lykkes. Ukontrollert påvirkning og tilfeldigheter får redusert betydning, og man får styrket troen på å bestemme selv (Wormnes & Magner, 2005).

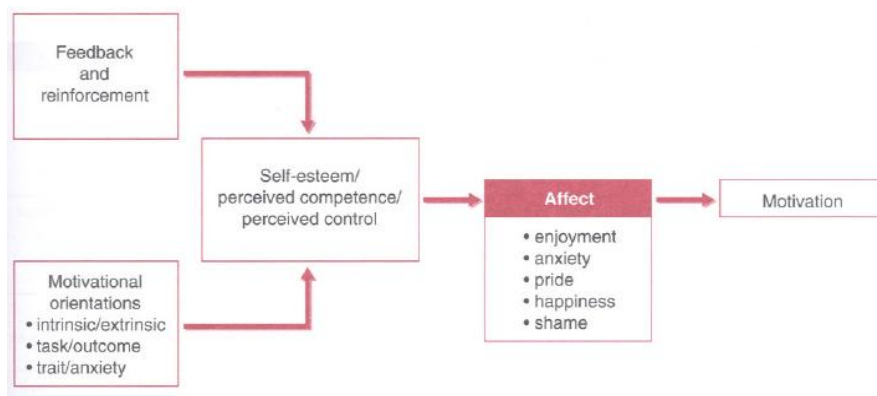
Oppfattet evne ("Perceived ability") er den andre av nøkkelfaktorene. Den faktoren dreier seg om i hvor stor grad en utøver har tro på sine egne ferdigheter og kompetanse. Hvilket fokus utøveren har inn mot en konkurranse spiller inn på hvilken selvfølelse utøveren vil sitte igjen med etter konkurransen, en resultatorientert utøver vil ha fokus på å sammenligne seg selv med konkurrentene. Denne utøveren vil føle seg vel når han/hun vinner, men tilsvarende føle seg dårlig når han eller hun taper. En oppgaveorientert utøver som deltar i en konkurranse vil

sannsynligvis også ønske å vinne, men denne utøveren har i stedet et større fokus på utvalgte oppgaver og på å forbedre sine egne prestasjoner. "Perceived ability" og graden av selvfølelse hos denne utøveren er dermed mer stabil. Denne utøveren har altså fokus på prestasjon sammenlignet med seg selv og tidligere prestasjoner og utvikler seg på denne måten (Weinberg & Gould, 2007).

En oppgaveorientert utøver har en tendens til å velge moderat vanskelige og realistiske oppgaver og konkurrenter fordi de ikke frykter nederlag på samme måte som en resultatorientert utøver. Den resultatorienterte utøveren vil gå en annen vei og velge konkurranser hver de enten forventer å vinne enkelt eller tape stort for å verne om sin selvfølelse, fordi de har en tendens til å sammenligne seg selv opp mot andre. Sjansen for å prestere dårlig i situasjoner hvor det skal evalueres er også større for en resultatorientert utøver. Utøvers målorientering kombinert med utøvers oppfattede mestringsevne blir førende for utøvers atferd i den gitte oppgaven eller konkurransen (jf. fig. 2.3). Graden av disse to faktorene bestemmer hvilken innsats utøveren får inn i oppgaven med, hvor lenge denne innsatsen blir opprettholdt og hvilke oppgaver og konkurranser utøveren søker seg mot og tilslutt velger å delta i. Summen av disse faktorene blir til avgjørende betydning for utøverens prestasjon (Weinberg & Gould, 2007).

#### 2.4.4 Competence Motivation theory

Som nevnt i innledningen av teori delen så er mental trening et vidt begrep, jeg har begrenset meg til selvtillit og motivasjon, men jeg har og tatt for meg feedback og dens betydning. Competence Motivation theory (Weiss & Chaumeton, 1992) beskriver hvordan motivasjon varierer indirekte på bakgrunn av målorientering og tilnærming til feedback og forsterkning (jf. fig. 2.4).



*Figur 2.4 Competence Motivation theory (Weiss & Chaumeton, 1992).*

Denne modellen er brukt til å forklare forskjellen mellom utøveres atferd, særlig blant barn. Men man kan knytte den opp mot unge og voksne. Modellen tar utgangspunkt i at mennesker er motivert ut i fra en følelse av at man føler seg kompetent (jf. 2.2.3). Man kan ha følelser som angst, glede, nervøsitet, stolthet og lignende. Disse følelsene kommer som et resultat av i hvilken grad man føler seg verdsatt eller mestrende i situasjonen. Dette påvirkes igjen av tilbakemeldinger og hvilken motivasjonsorientering man innehar (jf. fig 2.4). Det er mange ting som kan gjøre et menneske motivert, man har både indre og ytre motivasjoner (Jf. 2.4.1). Dette er grunnleggende, for det er noe som må drive oss til å fortsette med en idrett (jf. 2.4). Motivasjonen kommer av en følelse man har, enten det er glede eller nervøsitet. Følelsen man har fått kommer gjennom selvtilliten, da er vi trygge og vi tørr å feile (jf. 2.4.2). Selvtilliten kommer ikke av seg selv, men p.g.a. at man har fått feedback eller forsterkninger på ting som man gjør (jf. 2.3, 2.3.2). Denne selvtilliten kommer og av hvordan man er som person (eller hvordan en organisasjon er), om man for eksempel er resultat eller oppgaveorientert (jf. 2.2.5), disse synene gir to forskjellige utgangspunkt for hvordan man takler nederlag.



## 3 METODE

I denne delen av oppgaven vil jeg komme inn på hvordan jeg har gått frem for å få inn resultatene mine i tillegg vil jeg vise til ulike tiltak som jeg har gjort og arbeidet med.

### 3.1 Undersøkelsesopplegg (Design)

Data og datainnsamlingsstrategi skal velges ut fra problemstillingen (Jacobsen, 2005). Tilnærmingen har bestått i en praktisk intervensjon hvor det er gjort ulike tiltak for å øke selvtilliten til TRÆFF damer a-lag. Forundersøkelsen ble delt ut og samlet inn på trening fredag 16. januar 2009 og etterundersøkelsen ble delt ut og samlet inn fredag 17. april 2009. Spørreundersøkelsen som er brukt er utviklet av Pensgaard og Hollingen (2004), den er laget for å avdekke hvordan utøverne selv oppfatter sine mentale ferdigheter. Hvor godt disse ferdighetene er utviklet finner man ved hjelp av inventorium på de utvalgte prestasjonspsykologiske dimensjonene motivasjon, konsentrasjon, selvtillit, spenningsregulering, visualisering og konkurranseforberedelser. For hvert begrep er det utformet syv spørsmål skalert fra 1 til 10 (1 er helt enig og 10 er helt uenig). Det er i alt 42 spørsmål som skal besvares. Spørsmålene virker i utgangspunktet tilfeldig plassert for respondenten, men er systematisert i forhold til de nevnte dimensjonene (jf. vedlegg 1).

Man finner den totale poengscore for hvert begrep ved å regne sammen svarsummen av de syv hørende spørsmålene. Det beste resultatet vil være 1, mens en sum på 10 betegnes som ”dårligst”. En sum på 3,5 eller lavere viser at man behersker den aktuelle ferdigheten godt.

Har man en skår på over 3,5 bør en vurdere om en skal prioritere trening av den, eller disse ferdighetene. Spørreundersøkelsen er tilpasset fotball, og tidelige tester har vist at spørsmålene i inventoriumet, som består av en serie standardiserte spørsmål, eller utsagn som er knyttet til en skala som måler ulike nyanser ved samme fenomen, holder stand. Et av de målene som er enklest å tolke og forstå, er det som på norsk kalles *fi* (Jacobsen, 2005). *Fi* har flere fordeler. Den er standardisert, dvs. at det varierer mellom faste ytterpunkt fra 0 til 1. Hvis *fi* antar verdien 0, betyr det at det ikke er noen samvariasjon mellom de to aktuelle spørsmålene. Får *fi* verdien 1, vil det være perfekt samvariasjon mellom spørsmålene (Jacobsen, 2005). Når vi leter etter forklaringer ser man om det er noen statistisk samvariasjon mellom de variablene vi ønsker å forstå bedre. Det er viktig å understreke at samvariasjon ikke er det samme som sammenheng. Sammenheng innebærer at to forhold henger sammen, gjerne på en kausal måte. Sammenheng er og hvis det ene forholdet endrer seg, så vil det også forekomme endringer i det andre forholdet. Samvariasjon betyr bare at forhold forekommer

samtidig (Jacobsen, 2005). For å etablere sammenhenger må man legge noen krav til grunn. Statisk samvariasjon er et sentralt krav for at sammenheng i det hele tatt skal kunne foreligge (Jacobsen 2005). Tabell 3.1 viser hvor sterke eller svake sammenhengene er mellom de ulike ferdighetene.

*Tabell 3.1 Korrelasjon mellom inventoriets ulike dimensjoner.*

	Kampforberedelse	Visualisering	Selvtillit	Spenningsregulering	Konsentrasjon	Motivasjon
Kampforberedelse	1	,385(*)	,564(**)	,724(**)	,677(**)	,640(**)
Visualisering	,385(*)	1	,518(**)	,278	,196	,306
Selvtillit	,564(**)	,518(**)	1	,668(**)	,724(**)	,692(**)
Spenningsregulering	,724(**)	,278	,668(**)	1	,887(**)	,436(**)
Konsentrasjon	,677(**)	,196	,724(**)	,887(**)	1	,552(**)
Motivasjon	,640(**)	,306	,692(**)	,436(**)	,552(**)	1

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Som man kan lese ut av tabellen finner man sammenhenger mellom samtlige ferdigheter, men den varierer i styrke. Sammenhengen mellom motivasjon og selvtillit, som er de mest sentrale begrepene i undersøkelsen, kan her betraktes som signifikant.

Når problemstillingen spesifikt inneholder et ønske om å beskrive endring over tid i en enkelt gruppe, velger man en design som kalles for kohortstudie. Da studerer man akkurat de samme enhetene over en periode. Man må studere de samme utøverne over tid, men man må også

være sikre på at man får med de samme utøverne på begge tidspunktene (Jacobsen, 2005). Denne type undersøkelse gir ikke noe svar om hvilke endringer som skjer hos den enkelte utøver. For å få frem det må jeg lage en undersøkelse som følger den samme utøveren over tid. Slike opplegg kalles for panelstudier (Jacobsen, 2005). Det som er positivt med denne type undersøkelse er at man kan gå inn å se hvem av spillerne som har hatt økning eller reduksjon i mentale ferdigheter.

### 3.2 Populasjon og utvalg

Med populasjon mener man alle de undersøkelsesenheterne man ønsker å uttale seg om (Jacobsen, 2005). I Norge har vi mange damelag i 2 divisjon, og vi har flere satsnings grupper rundt om kring i landet. Jeg har valgt bare å fokusere på TRÆFF's dame a-lag representert av 23 spillere i denne spørreundersøkelse, jeg har dermed tatt et utvalg av hele populasjonen som driver med fotball kvinner 2 divisjon. Et utvalg kan defineres som en undergruppe av populasjon (Jacobsen, 2005). Når man foretar et utvalg, må man ha i bakhodet at den undersøkelsen man gjør, alltid er et utsnitt av temaer, variabler, kontekst, tid, personer og hendelser (Jacobsen, 2005). En undersøkelse kan ikke vare evig, den må avsluttes. Strengt tatt vil de resultatene jeg kommer frem til i min undersøkelse, kun være gyldige for den perioden undersøkelsen har funnet sted. Man kan argumentere for at det jeg har kommet frem til, også gjaldt før undersøkelsen og vil gjelde en tid fremover, men man kan aldri være sikre (Jacobsen, 2005). Utvalg av enheter har stor betydning for undersøkelsens pålitelighet og troverdighet. Man kan møte problemer med at mennesker lyver, at de ikke har tilstrekkelig kunnskap om det man ønsker å undersøke, eller at de på andre måter gir feil informasjon (Jacobsen, 2005).

### 3.3 Prosedyre i databehandlingen

De som undersøkes, påvirkes av undersøkeren, samtidig som undersøkeren påvirkes av de relasjonene som oppstår i selve datainnsamlingsprosessen (Jacobsen, 2005). Denne spørreundersøkelsen er kvantitativt utarbeidet. Metoden har som et grunnleggende utgangspunkt at den sosiale virkeligheten kan måles ved hjelp av tall. Det klassiske kvantitative måleinstrumentet er spørreskjemaet med faste svaralternativer (jf. vedlegg 1). En slik metode forutsetter at de som undersøkes, kan presse sin forståelse av virkeligheten inn i faste svaralternativer, definert på forhånd av en undersøker (Jacobsen, 2005).

Resultatene fra spørreundersøkelsene mottok jeg som rådata på ark som jeg selv hadde tatt ut. Jeg valgte å bruke programmet SPSS 15.0 for Windows (2006) for innplotting av tallene jeg

hadde mottatt. Dette gjorde jeg manuelt og jeg fikk ved hjelp av dette programmet konvertert rådataene til nødvendige tabeller og grafer. Jeg delte ut spørreundersøkelsene på trening, hadde med meg penn og blyant og lot jentene svare på dette mens jeg var tilstede slik at de kunne spørre meg om noe som var upresist.

### 3.4 Validitet og reliabilitet

Undersøkelser skal alltid forsøke å minimere problemer knyttet til gyldighet (validitet) og pålitelighet (reliabilitet) (Jacobsen, 2005). Med gyldighet og relevans mener man at man faktisk måler det man ønsker å måle, at de vi har målt, oppfattes som relevant, og at det vi måler hos noen få, også gjelder for flere (Jacobsen, 2005). Med pålitelighet og troverdighet mener man at undersøkelsen må være til å stole på. Vi ønsker at resultatene er riktige, for å oppnå dette må en gjennomføre en undersøkelse på riktig måte. Dette kravet gjelder uansett hva slags metode som benyttes, eller hva slags data som samles inn (Jacobsen, 2005).

Spørreundersøkelsen som jeg har benyttet er utprøvd tidligere. Den har vist seg å fungere godt i forhold til validitet og reliabilitet. Det må likevel legges til at utgangspunktet for spørreundersøkelsen er ganske generell for all idrett, selv om det er gjort noen tilpasninger som skal gjøre den valid og reliabel for fotball. Undersøkelsen inneholder ingen demografiske opplysninger utover alder og kjønn, men om jeg skulle gjort en mer grundig undersøkelse ville jeg tatt med noen flere forhold for å kunne gå inn å se på utviklingen til hver enkelt spiller.

### 3.5 Svarprosent

På forundersøkelsen var det 23 spillere til rådighet. Av de 23 spillerne var det 23 som svarte, hadde da en svarprosent på 100 %. Til etterundersøkelsen var det noen av spillerne som var sluttet (men jeg hadde til gjengjeld fått noen nye), jeg ville at bare de som hadde vært med på den første og skulle få være med på den andre undersøkelsen. Det var 18 spillere som hadde tatt den før, og jeg fikk en svarprosent på 78,7 %.

### 3.6 Feilkilder

For en undersøkelse som jeg har gjennomført er det en fare for feilkilder. En ung jente, vil ha til dels store individuelle forskjeller hva generell livssituasjon angår for eksempel kan dette skyldes motivasjon, selvtillit, søvn, dagligdagse gjøremål og livssituasjon. Slike forhold har vi i trenerapparatet rundt laget ingen har kontroll på, og det kan være med på å gjøre utslag på en slik undersøkelse. Jeg kan heller ikke se bort i fra at det kan finnes uoverensstemmelser innad

i laget, eller liknende ting som kan gi utslag på undersøkelsen. Jeg har gjort flere tiltak, og for noen kan det ha passet til, mens andre kanskje har syntes at dette var rart og ingen vits å bruke tid på. Det kan også ha påvirket laget at data er delt og at samlet inn av hovedtrener. Spillere kan bli mer eller mindre motivert når det gjelder seg sesongstart.

### 3.7 Tiltak som er blitt gjort

Siden det er så mange områder som spiller inn på en idrettsprestasjon (jf. fig. 2.2) er det mye man kan gjøre for å prøve å øke selvtillit. I teoridelen er det tatt opp teori som jeg synes passer godt, og som jeg har prøvd å gjøre tilnærminger til. Mitt ønske var at jentene skulle bli mer bevisste på sin rolle, holde fokus på det de kan gjøre noe med og tro så mye på seg selv at man tørr å feile både en, to og tre ganger. Nils Arne Eggen sier i sin bok (2003, s. 209): ”sett av mest mulig av dine medspillere i flest mulig situasjoner som de behersker best mulig, da blir resultatet best mulig”. Jeg har vært så heldig og fått lov til å jobbe med disse jentene 3-5 dager i uken fra begynnelsen av desember 2008. TRÆFF damelag består av spillere som alle kommer fra distriktet rundt Molde. Spillerne som er hentet inn er de beste fra sin klubb. Jf. 2.4.2 går det ikke an å kjøpe seg til suksess, det må ligge en gruppeidentitet, eller lagfølelse for at man skal klare lykkes. Det er dette som har vært i bunnen når jeg har jobbet med mine tiltak. For å lage et godt miljø har jeg hatt teambuildingsaktiviteter, som fokuserer både på normer og holdninger i laget, men også på utøverens rolle og rollebeskrivelse (jf. 2.2.5). Det har og vært holdt møter regelmessig slik at alle kan få lov til å si det man måtte ønske på en konstruktiv måte. Når det er noe de har vært uenige i, eller har ønsket annerledes, har vi prøvd å komme frem til en løsning som alle kan leve med.

Bandura (1986) (jf.2.2.5) sier at den sterkeste kilden til økning av selvtillit er tidligere mestringserfaringer. Det har vært viktig for meg å la jentene øve på trening på det de møter i en kampsituasjon. Skal en midt stopper utvikle seg må hun få lov å ta den ballen og gjøre offensive valg, men hun må og få øve på duellspill, 1 mot 1 situasjoner og lignende. En kant eller spiss trenger andre ferdigheter, for eksempel skuddteknikk, smidighet, dribbleegenskaper eller god løps styrke. I form av feedback (jf. 2.3.1 og 2.3.2) hvor både de selv er deltakende og jeg kommer med forslag til hvordan de kan løse en oppgave, vil de forhåpentligvis bli mer bevisste sine egne ferdigheter (jf. 2.2.5). For å gjøre denne feedbacken enda sterkere, har vi laget en skryteplakat, hvor hver spiller har skrevet tre positive ord og et positivt ord om alle de andre på laget (jf. 2.3). Denne plakaten henger nå på daglig leder sitt kontor på TRÆFF huset. Vi har flere ganger tatt denne frem for å minne oss selv på hva som er ”mine” gode

ferdigheter og hva andre mener om ”meg”. Vi mennesker er så flinke til å se alt det negative en person gjør og glemmer ofte at små drypp av positivitet kan løfte et menneske.

Motivasjonen til en utøver er avhengig av egen personlighet, hvilke forventninger og tanker hun har, og miljøet omkring utøveren (jf. 2.4). Hvis en utøver er mestringsorientert (oppgaveorientert) eller resultatorientert (jf. 2.4.3) legger dette ulike føringer på hvordan hun velger å se på oppgavene hun blir stilt ovenfor . Her føler jeg at jentene har hatt den største utviklingen, fra det å skyldes på at ballen er dårlig, de andre på laget ikke kan gjøre jobben eller at dommeren er dårlig, til å konsentrere og holde fokus på seg selv og det en kan gjøre noe med. Det er faktisk så enkelt, at man kan ikke gjøre noe med verken medspillerne eller motspillere. Spillerne har fra dag en vært med i målsettingsarbeidet, både for seg selv og for laget. Det er blitt laget både kortsiktige og langsiktige mål både for hvert enkelt individ og gruppa (jf. 2.1.4). Jeg har prøvd å inkludere de slik at de kan få lov til å være med å utforme sin egen treningshverdag (jf. 2.2.5).

## 4 PROBLEMSTILLING

Hovedproblemstillingen er:

- Hvordan rapporter TRÆFF Dame A-lag sine mentale ferdigheter før og etter en intervensjonsperiode med fokus på selvtillit?

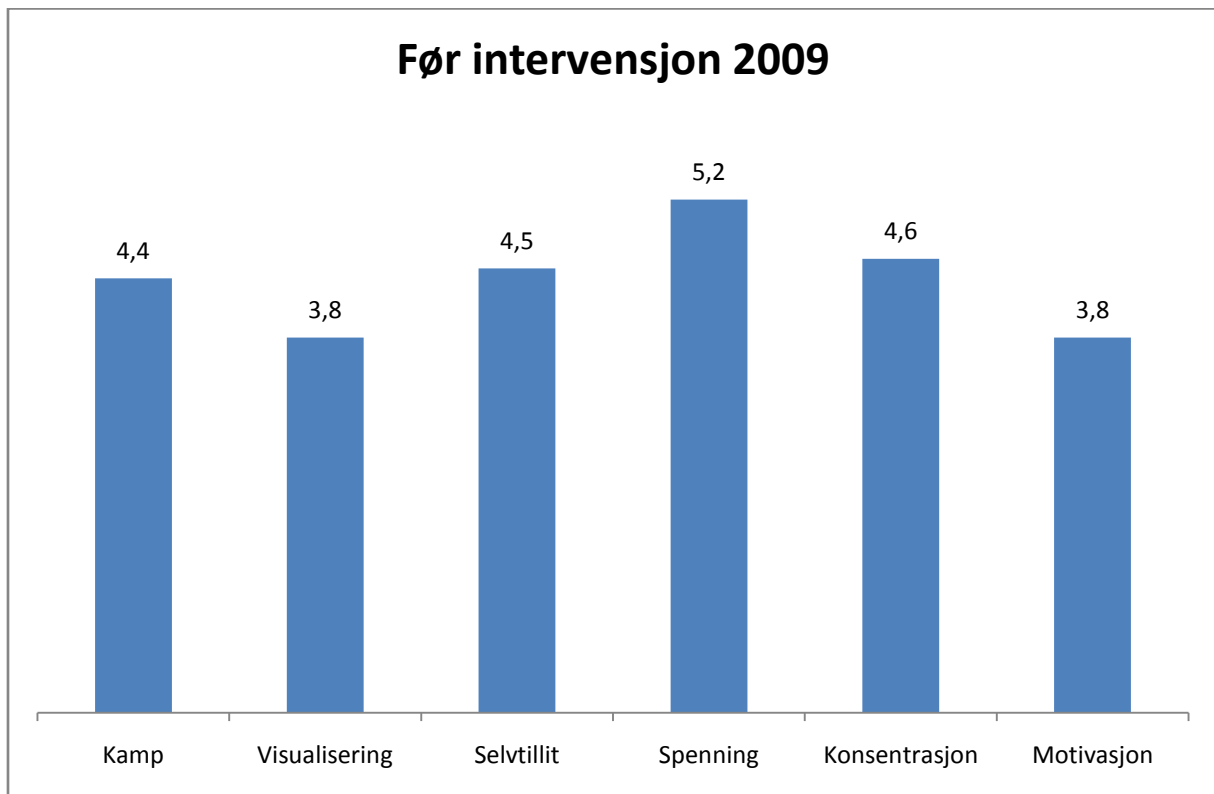
Underproblemstillinger:

- Har underveis -feedback og individuell feedback noen effekt på å øke selvtillit?
- Er det noen forskjell om man er resultat eller oppgave – orientert i forhold til økt selvtillit og motivasjon?

## 5 RESULTAT OG DRØFTING

I denne delen vil jeg presentere resultatene fra for- og etterundersøkelsen, samt kommentere enkelte interessante funn jeg har avdekket gjennom spørreundersøkelsen. Vil og ta for meg en drøfting der resultatene mine betraktes i forhold til gjeldende teori, og om intervensjonsperioden jeg avholdt hadde noen effekt på respondentenes mentale ferdigheter. Først vil jeg ta for meg forholdet mellom for- og etterundersøkelsen (jf. fig. 5.1).

### 5.1 Forundersøkelse

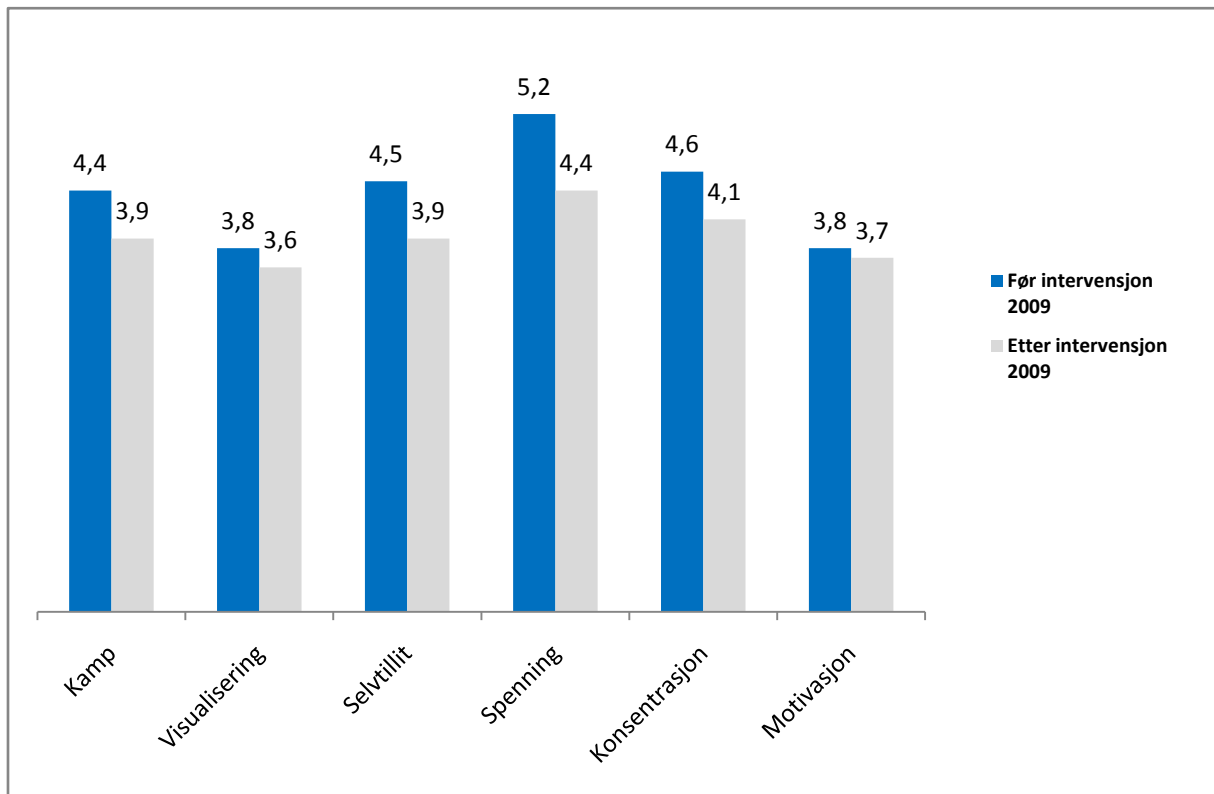


*Figur 5.1 Resultat forundersøkelse, gjennomsnitt av alle tilhørende spørsmål knyttet til hvert begrep.*

Figuren viser gjennomsnittresultatet av alle spørsmålene, knyttet til hvert enkelt begrep. Altså gjennomsnittet av alle svarene fra spørsmålene som omfatter kampforberedelser, visualisering, selvtillit, spenning, konsentrasjon og motivasjon. I forundersøkelsen deltok 23 spillere (jf. 3.5) og alle var informert i forkant når vi skulle fylle ut skjemaet. Som nevnt i 3.1 vil et resultat på 3,5 eller mindre vise at en utøver har gode ferdigheter under den aktuelle dimensjonen. Som vi ser av figuren rapporter respondentene en resultatvariasjon fra 3,8 (visualisering og motivasjon) til 5,2 (spenningsregulering).



### 5.1.1 Etterundersøkelse



*Figur 5.1.1 Resultat etterundersøkelse, gjennomsnitt av alle tilhørende spørsmål knyttet til hver dimensjon, sammenlignet med forundersøkelsen.*

Som vi ser av figur 5.1.1 er det en endring fra forundersøkelsen til etterundersøkelsen. Differansen er gjennomsnittlig forbedret med 4,1 %, noe man kan si er en betydelig forbedring av de mentale ferdighetene. Det optimale resultatet vil være 1 og det dårligste 10 (jf. 3.1). I undersøkelsen kan man se at TFÆFF's damelag ligger enda noe over det optimale. Hadde de vært under 3,5 ville det fortsatt vært et godt resultat som man kan se seg fornøye med (jf. 3.1). Om man ser på selvtillit og motivasjon som oppgaven har dreid seg om, er scorene rett i overkant av hva man kan anse som et godt resultat. Selvtillit har hatt en økning fra 4,5 % til 3,9 % og motivasjon en økning fra 3,8 % til 3,7 %. Som nevnt i teoridelen (jf. 2.1) mener Pensgård og Hollingen at noen kan oppleve en effekt av mental trening på kort sikt, men den varige effekten kommer ved lang og regelmessig jobbing. Min periode har strekt seg i overkant av fire måneder (jf. 3.1), i denne perioden er det gjort noen gode og noen dårligere tiltak både store og små (jf. 3.7).

### 5.1.2 Diskusjon rundt forholdet mellom for- og etterundersøkelsen

Differansen mellom for- og etterundersøkelsen er gjennomsnittlig forbedret med 4,1 % (jf. fig. 5.1.1). I problemstilling (jf. 4.0) hvor hovedvekten er på selvtillit kan vi se i forundersøkelsen at jentene ligger på et resultat som er 4,5 % (jf. fig 5.1). Ut fra min erfaring som trener i flere år, og at jeg har trent forskjellige grupper på forskjellige nivå har fått meg til å lure hvorfor resultatet ikke var optimalt (jf. fig. 5.1). Som Railo (1983) sier (jf. 2.2.1) ”kan man knapt finne noe enkelt faktor av større vekt for utnyttelse av ressursene hos de enkelte utøverne eller lag enn nettopp selvtillit”. I starten av min trenerkarriere i TRÆFF fikk jeg mulighet til å ha de nesten en måned før jeg tok undersøkelsen. I den perioden var det tydelig at spillerne ikke visste hva de skulle gjøre i de ulike situasjonene ute på banen, alt i fra første forsvarer til hvordan de skulle plassere seg på corner, som en konsekvens av dette var tonen mellom spillerne ufin og lite konstruktiv. Asknes & Wormnes (jf. 2.4.2) sier ”et trygt miljø er en forutsetning for at hver enkelt utøver, og dermed også laget, skal få en mulighet til å yte det de virkelig er gode for. I praksis innebærer det en atferd mellom gruppemedlemmene som er preget av høflighet, akseptering og tilbakemeldinger med konstruktivt innhold”. Siden resultatet de viste på forundersøkelsen (jf. fig. 5.1) var på 4,5 %, kan det være at noe av dette stammer fra mindre konstruktive tilbakemeldinger både fra spiller og trener. Dette ville jeg forandre på, og derfor iverksatte jeg de tiltakene som ble gjort (jf. 3.7). Etterundersøkelsen viste at tiltakene hadde effekt og svarprosenten nå er på 3,9 % innen selvtillit (jf. fig. 5.1.1).

Om en ser på punkt 4.0, underproblemstillinger, stiller jeg spørsmål om det har noen effekt av å gi feedback for å øke selvtilliten. Under hver trening har jeg vært påpasselig med å gi en eller annen form for tilbakemelding til hver spiller (jf. 2.3.1). Siden treningene har handlet mye om feedback mellom spiller-spiller og trener-spiller, føler jeg at det har hatt innvirkning på alle de prestasjonspsykologiske begrepene, med hovedvekt på selvtillit. Jeg tror dette på grunn av at feedback handler om å vise hverandre interesse på en slik måte at vi føler oss anerkjent og verdsatt (jf. 2.3).

Motivasjonsfaktoren på forundersøkelsen viste 3,8 % (jf. fig. 5.1) og er en av de som viste best scor. Derfor kan det være vanskelig å skulle øke denne faktoren til et nærmere optimalt nivå. Vi kan se at resultatet har forandret seg i positiv retning, selv om det ikke er mye, til 3,7 % (jf. fig. 5.1.1). Grunn til denne økning kan være at de er blitt mer mestringsorientert (jf. 3.7), for eksempel har de fått individuelle oppgaver på trening som vi har evaluert i etterkant, og i pausene har mye av fokuset vært på hva vi har gjort bra. Jeg mener at uansett hvor dårlig noe er, så er det alltid noe som er bra, det kan være god sideforskyvning, godt løp og

lignende. Andre faktorer som kan være med på å øke motivasjon er at de er blitt inkludert i form av for eksempel målsetning og at utøveren har oppnådd mål (jf. 3.7). Pensgaard og Høgmo (2004) uttaler at ”målsetting betyr mye for motivasjon og selvtillit og for stressmestring og fokus. Det er derfor viktig å utvikle et sterkt oppgavefokus som bidrar til at motivasjonen forblir høy og selvtilliten øker når man ser at man utvikler seg. Samtidig blir det mindre stress, fordi man bryr seg mindre om andre og retter oppmerksomheten mer mot seg selv. Ikke minst vil man bli mer fokusert fordi man jobber med oppgaver som man selv kan kontrollere” (jf. 2.1.4). Videre vil jeg påstå at miljøet i gruppa og klubben spiller en sentral rolle for motivasjonen (jf. fig. 2.2), det å ha et bra miljø kan være at alle føler at de blir sett og tatt vare på (jf. 2.4.2).

## 5.2 Andre mulige årsaker til økt selvtillit og motivasjon

Dimensjon som har økt mest er spenningsregulering (jf. fig. 5.1.1). Dette er særlig interessant siden jeg ikke har jobbet med spenning. Forundersøkelsen viste et resultat på 5,2 %, som var det dårligste resultatet. Etter at jeg hadde jobbet med gruppa i overkant av fire måneder (jf. 3.1) med hovedvekt på selvtillit og motivasjon, gikk de etter etterundersøkelsen ned til 4,4 (jf. fig. 5.1.1) som er den største økningen. Pensgaard og Hollingen (2006) sier: ”både angst, aggresjon, glede og motivasjon kan øke spenningsnivå hos en utøver” (jf. 2.1.2).

Spenningsregulering er en basisteknikk, og kan man dette legger det grunnlaget for å jobbe med mer avanserte mentale ferdigheter (jf. 2.1). Det er vanskelig å si hvorfor det er spenningsregulering som har størst økning siden dette bare er en liten del av det vide begrepet mental trening (jf. 2.1). Men siden alle faktorene henger sammen med hverandre, tror jeg dette kommer av de tiltakene jeg har gjort inn mot selvtillit (jf. 3.7). Her har feedback stått sentralt.

”Motivasjon er selve bærebjelken i all idrettslig virksomhet så vel som i livet ellers” (jf. 2.4). TRÆFF’s damelag har hatt en stor forandring på sportslige ting, som ny hall og ny trener. Dette kan være med på å øke motivasjonen hos enkelte av spillerne både i positiv og negativ form. Det å skulle gå fra noe trygt til noe fremmed, kan for noen være utfordrende. Den nye treneren kan ha en annen fotballfilosofi, ha en annen personlighet og holdninger og sin egen måte å kommunisere med spillerne på. I forhold til TRÆFF’s damelag tror jeg det har vært friskt og motiverende for spillerne å ha fått inn noe nytt.

### 5.3 Andre mulige årsaker til dårlig selvtillit og motivasjon.

Dersom en skal se på elementer med dårlig selvtillit og motivasjon i denne spillegruppen bør man kanskje nevne at store deler av spillegruppen består av unge jenter. I denne alderen har man også ofte en ustabil livssituasjon og man er usikker på fremtiden, og viktig valg angående fremtiden skal tas. Det dukker opp andre ting i livet som gir mening utenom idretten, og noen føler kanskje at idretten tar for mye tid (jf. 3.6). Selv om en utøver har dårlig råd, går skole, har kjærest, jobb og lignende, har jeg som trener erfart at om man virkelig vil noe med idretten så får man det til uavhengig av hvor travel hverdagen er.

Det har blitt gjort mange tiltak på TRÆFF sitt damelag siden jeg startet som trener. De har variert i mellom store og små (jf. 3.7). I ettertid når jeg har sett på resultatet har jeg spurt meg selv om tiltakene har vært for mange for enkelte av spillerne. Kanskje har de ikke sett verdien i det å ha mental trening, og føler at denne type trening ikke er nødvendig.

De ulike mentale ferdighetene påvirker hverandre (Railo, 1983). Ser man på tabell 3.1 (jf. 3.1), kan man se at det er sammenhenger mellom selvtillit og motivasjon. Ikke alltid vil de psykologiske faktorene være signifikante, det ser vi på blant annet på visualisering. Om man ser visualisering og indre dialog opp mot hverandre og finner sammenhengen mellom disse to faktorene, kan man oppnå store resultater eller misslykkes. For eksempel om man sier ting til seg selv, som Hardy, Jones og Gould (1996) (jf. 2.1.5): ” hver gang du tenker på noe, så snakker du til deg selv”, enten det er positivt eller negativt. Hvis man da tenker negative tanker, kan det være vanskelig å sette seg inn i situasjoner hvor man lykkes. I figur 3.1 (jf. 3.1) kan man lese at motivasjon og visualisering ikke er signifikante hos TRÆFF damespillere. Dette kan skyldes at de ikke har nok kunnskap om visualisering noe vi kan lese ut av hele figuren 3.1, da det er dårlig samsvar mellom visualisering og de andre ferdighetene.

### 5.4 Tiltak som kunne vært gjort

Det er blitt oppnådd masse på kort tid, noe har vært vellykket og andre mindre vellykket. Mye er blitt gjort, men det ligger et stort utviklingspotensial i dette laget. Vil ta for meg noen tiltak som jeg gjerne skulle gjennomført om jeg hadde hatt bedre med tid.

I forhold til selvtillitt er det en økning (jf. 5.1.1), men enda ligger det noe for høyt for å nå det optimale. Hadde jeg hatt tid ville jeg filmet både treninger og kamp for å gjøre spillerne bevisste på sine roller i laget. Dette vil kreve mye tid og ressurser for og gjort. Ikke bare skal

man filme, men man må analysere og sette seg inn i spillerens situasjon. I tillegg ville jeg kanskje i enda større grad brukt musikk. Pensgaard og Hollingen (2006, s. 64) sier: ” flere undersøkelser har vist at rytmen i musikken påvirker hjerterefrekvensen vår. For å øke spenningsnivået er det derfor viktig å spille rask musikk. Bruk av dvd og visualisering henger ofte nøye sammen. Det du ser på dvd, kan du gjenskape i ditt eget hode”.

Et av tiltakene som ble gjort i forholdt til selvtillit og motivasjon var spillersamtaler. Jeg ønsket å bli kjent med spillerne og se hvilke tanker de hadde om seg selv. Kanskje skulle jeg i større grad kalt det for ”veiledersamtaler”. Veiledersamtaler trenger ikke bare være knyttet til resultater og prestasjoner, den er også et hjelpemiddel for å utvikle hele mennesket. Utøveren kan oppleve trygghet, utvikle selvtillit og selvstendighet (Høigaard & Jørgensen, 2000). Man kan ikke utvikle noen som ikke vet hva de trengs å utvikles på, det er med utgangspunkt i hvordan utøveren opplever sin egen situasjon at man kan få en vellykket veiledningsprosess (Høigaard & Jørgensen, 2000). Derfor tror jeg det er viktig med en tydelig og ærlig individuell oppmerksomhet fra meg som trener, slik at spiller kan stole på og tørr å stå frem med sine tanker og følelser uten å føle seg avvist eller fordømt. Disse to tiltakene, om de hadde blitt lagt ned med god anstrengelse, tror jeg ville vært med på å heve selvtilliten enda mer. Siden motivasjon er det som driver oss, er det nok andre tiltak som kunne vært gjort for å oppnå et optimalt resultat.

Fotball skal trenes på en fotballbane og med ball, men i en intervensjonsperiode (jf. 3.1) i oppkjøringsfasen, som jeg har hatt, tror jeg det kunne vært lurt og lagt treningen inni mellom på en annen plass. For eksempel i en svømmehall, styrketrening og dans. Dette fordi oppkjøringsfasen kan være tung og krevende både mentalt og fysisk, i tillegg tror jeg det hadde vært skadeforebyggende og morsomt for jentene å være på en annen arena sammen med hverandre. Railo (1983, s. 93) sier: ”treneren bør sørge for at det blir skapt variasjon i treningen gjennom nye treningsformer, nye steder å trene på og kanskje av og til trening i andre aktiviteter eller andre idretter”. Det kan være gøy å gjøre andre ting, der fleste parten er ”nybegynnere”, det er ingen krav som stilles, annet enn at man skal prøve og å ha det morsomt!

Vi har ikke hatt noe obligatorisk samvær, som en pizzakveld, bowling og lignende. Jeg tror at om man kjenner hverandre på en annen måte, uten for banen, vil man kanskje kunne klare å få en mer eirer følelse til laget. Et fotballag er en samling av mennesker som er organisert rundt et felles mål, og som har en eller annen form for interaksjon med hverandre (Bunkholdt,

1989). Det å arbeide sammen i en gruppe kan ha både positive og negative konsekvenser for den enkelte og for gruppens arbeid generelt. For den enkelte kan det være snakk om følelse av både å bli inspirert til å komme med bidrag til gruppens arbeid, i gjennom høyere produktivitet, og av press fra gruppen for å oppnå likhet i meninger og holdninger (Bunkholdt, 1989). Jeg tror at om man hadde vært mer bestemt på at man skulle finne på ting utenfor fotballbanen, ville dette vært med på å heve en trygghetsfølelse i at man kjenner de andre på laget, dette kunne man igjen tatt med inn i treningshverdagen.

## 6 KONKLUSJON

Man kan se en klar tendens til bedre selvtillit (jf. 5.1.1) på TRÆFF's damelag i fotball etter intervensjonsperiode i overkant av fire måneder (jf. 3.1). Selv om det enda er et godt stykke igjen, har tiltakene til en viss grad hjulpet. Underveis – og individuell feedback har stått som en viktig metode for å øke selvtilliten til jentene, dette har jeg lyktes med.

En spiller bør nok være både oppgave og resultatorientert for å lykkes innen idrett. Når det gjelder TRÆFF's damelag i denne perioden hvor jeg har vært, synes jeg at fokuset burde stå på oppgaveorientert. For om man når mål som man har satt seg og ser at ved hjelp av trening at man lykkes og blir bedre får man en økning i selvtillit og motivasjon. Fra å være veldig resultatorientert, har de tatt store steg til å holde fokuset på seg selv og det de kan gjøre noe med.

## Adresser og Kilder:

- Allport, G. (1954) *The nature of prejudice*. Reading Mass.: Addison-Wesley Publish. Co.
- Sitert I Atkinson, R.L., R.C. Atkinson, E.E. Smith, D.J. Bem og S. Nolen-Hoeksma (2000): Hilgard's Introduction to Psychology. 13. Utgave. Harcourt College Publishers
- Asknes, F.; Wormnes, B (1996) *Når muskler ikke er nok*. Oslo: universitetsforlaget AS
- Bandura, A (1977) *Social Learning theory*, Englewood Cliffs, N.J
- Bandura, A (1986) *Social Foundations of Thought and Action*, Englewood Cliffs, N.Y, Prentice Hall
- Beck, F.; Nordlie, T.; Holtan, E.; Glimstal, S.; Apeland, K.; Larsen T.S.; Rosen, K.; Næss, S (2001) *Ingen blir gode alene*. Oslo: Pentaguel Forlag AS
- Beck, Toppen (2003) *Det er meg det kommer an på*. 6. utgave. Tønsberg: Skagerrak Forlag AS
- Bergo, V; Johansen, P.A; Larsen, Ø; Morisbak, A (2003) *Ferdighetsutvikling i fotball – handlingsvalg og handling*. 2. Opplag. Oslo: Akilles
- Bunkholdt, Vigdis (2003) *Psykologi: En innføring for helse – og sosialarbeidere*. 2. Opplag. Oslo: Universitetsforlaget
- Duda, J (1992) *Sport and exercise motivation: A goal perspective analysis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Duda, J; Nicholls, J.G (1992) *Dimension of achievement motivation in schoolwork and sport*. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299
- Eggen Nils Arne (2003) *Godfoten*. 2. Opplag. Oslo: Aschehoug & Co.
- Enoksen, E; Geriset, A (2006) *A-kurs for idrettsledere*. 5. Opplag. Gyldendal Norsk Forlag AS
- Hammer, Øyvind (2006) *Lev motivert*. Otto Stenersens Boktrykkeri A.S
- Hardy, L; Jones, G; Gould, D (1996) *Understanding psychological preparation for sport*. Chichester: John Wiley & Sons



Harter, S (1982) *The Perceived Competence Scale for Children*, Child Development, 53, 87 – 97

Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk I idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Håkonsen, K. M (1994) *Psykologi. En innføring*. Universitetsforlaget

Jacobsen D.I (2005) *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 2. Utgave. Høyskoleforlaget

Jægtvik, T; Ulvestad, S.K.; Brønstad, A; Eide, H (2007) *God kommunikasjon*. Gyldendal Norsk forlag AS

Kjørmo, Odd (1994) *Idrettspsykologi: Termer og Begreper I idrettsfaglig sammenheng*. Oslo: NIH

Kjørmo, Odd (1997) *Teoretisk grunnlag for mental trening*. Oslo: Norges Idrettshøyskole

Lindor, Ronnie; Henschen, Keith Page (2003) *The Psychology of Team Sports*. West Virginia University: Fitness Information Technology, Inc

Lirgg, C.D (1992) *Girls and Women, Sport and Self – confidence*, Quest, 44, 158 – 178

Mediaas, Kjetil (1997) *Fotball med innsiden av hodet – hva styrer en prestasjon?* Levanger: Høgskolen i Nord – Trøndelag

Nicholls, J.G (1984) *Conceptions of ability and achievement motivation*. In R. Ames & C. Ames (Eds.) *Research on motivations in education: Student motivation*. Vol. 1, pp 39-73. New York: Academic Press

Nicholls, J.G (1989) *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA; Harvard University Press

Pensgaard, Anne Marte; Hollingen, Even (2001) *idrettens mentale treningslær*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Pensgaard, Anne Marte; Høgmo, Per – Mathias (2004) *Mental trening I fotball*.

Pensgaard, Anne Marte (2005) *Norsk idrettsmedisin*. Langhus: Ski Papirindustri AS

- Pensgaard, Anne Marte; Hollingen, Even (2006) *Idrettens mentale treningslære*. 2. utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Railo Willy (1983) *Best når det gjelder*. Oslo: Norges Idrettsforbund
- Rakvaag, Gunnar (1991) *Pedagogisk – psykologisk ordbok*. 2. utgave Oslo: Kunnskapsforlaget I/S
- Ringdom, Bjørn (1987) *Tenk positivt*. Oslo: Hjemmets bokforlag AS
- Røkenes, O.H; Hanssen, P (2002) *Bære eller bryte*. Bergen: Fagbokforlaget
- Sherif, M. & Sherif, C.W. (1996). *Social psychology*. New York: Harper.
- Signer, R.N; Hausenblas, H; Janelle, C.M (2001) *Handbook of Sport Psychology*. 2<sup>nd</sup> edition. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Satir, Virginia (1980) *Om å skape kontakt*. Oslo: Dreyers forlag
- Strømme, Viggo (2008) *Best med ball*. Oslo: Schibsted Forlag AS
- Søby Egil (2003) *Det sitter mellom ørene*. Løve Design. Larvik
- Teigen, K. M (2000) *Motivasjon*. I: Høstmark Nielsen og Raaheim, s.o
- Tveiten Sidsel (2008) *Pedagogikk i sykepleierpraksis 2. Utgave*, Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS, Sandefjord.
- Weidemann, Marianne (1994) *Jenter og kvinner, idrett og selvtillit*. Oslo: Norges Idrettshøgskole
- Weinberg, Robert; Gould, Daniel (2007) *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. 4<sup>th</sup> edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics Press.
- Wichstrøm, Lars (1996) Psykisk utvikling I: Øia, Tormod (red), *Ung på 90-tallet*, Cappelen Akademisk Forlag as/UNGForsk, s. 45
- Wormnes, B; Magner, T (2005) *Motivasjon og mestring*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS
- Øiestad Guro (2004) *Feedback*, Gyldendal Norsk Forlag AS. Oslo

**Skrifter:**

Søndrol, Bjørn Olav; Holmeide, Egil (2008) *Mental trening av unge, kvinnelige fotballspillere*. Bacheloroppgave i Sport Management ved Høyskolen i Molde

**Programvare:**

*SPSS 15.0 for Windows* (2006).

## Vedlegg 1: Mental ferdighets test i fotball utarbeidet av Pensgaard og Hollingen (2004) Mental ferdighets test – fotball © Rettigheter: Anne Marte Pensgaard & Even Hollingen

### Hvor godt utviklet er dine mentale ferdigheter?

Vurder deg selv ut fra denne skalaen [Enig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uenig]

Sett en ring rundt et tall for hvert spørsmål nedover

---

1. Min kampplan består av klare arbeidsoppgaver

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jeg bruker ofte visualisering hvor jeg ser meg selv gjøre gode prestasjoner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Jeg har stor tro på meg selv som fotballspiller

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Jeg blir sjelden negativt stresset under en kamp

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Jeg er god til å konsentrere meg selv om det er mye forstyrrelser rundt meg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Jeg er flink til å motivere meg selv

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Jeg har utviklet reserveplaner dersom rutinene jeg ønsker å følge under kampen ikke er gjennomførbare

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Jeg visualiserer ofte at jeg oppnår målene jeg setter meg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Jeg har god selvtillit i de fleste situasjoner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Jeg kjenner raskt når spenningsnivået (stressnivået) blir for høyt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Selv om jeg blir distraheret/forstyrret kan jeg raskt gjenvinne ønsket konsentrasjon

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Jeg vet hva som kreves for å nå mine mål, og jeg er villig til å satse det som trengs for å klare dette

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Rutinene frem til kampstart følger jeg i den grad jeg kan, fordi jeg vet at dette gir meg de beste forutsetninger for å gjøre gode prestasjoner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Når jeg visualiserer bruker jeg alle sanser (ser, hører, lukter, smaker og kjenner bevegelsene)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Jeg har stor tro på meg selv, og forventer at jeg skal lykkes med det jeg setter meg som mål

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. For mye stress fører sjelden til svake prestasjoner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Min konsentrasjonsevne er svært god sammenlignet med de beste idrettsutøverne jeg konkurrerer mot

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Jeg evaluerer både kamper og treninger etter mål jeg har satt meg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Mine kampforberedelser er like gode som de beste fotballspillerne jeg spiller mot

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Jeg visualiserer ofte hvordan jeg skal løse forskjellige arbeidsoppgaver under trening

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Jeg er flink til å finne positive sider ved meg selv, og minne meg selv på dette

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Jeg vet hva jeg skal gjøre dersom jeg har for lavt eller for høyt spenningsnivå

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Jeg har ingen problem med å holde god konsentrasjon under hele kampen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Jeg ønsker sterkt å lykkes i fotball

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. En av grunnene til at jeg presterer jevnt godt er at kamprutinene mine er gode

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Jeg bruker visualisering som en del av forberedelsene til trening og kamp

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Under kampen tenker jeg stort sett positivt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Spør du treneren min vil han/hun si at jeg er god til å regulere spenningsnivået i ønsket retning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Spør du treneren min vil han/hun si at jeg er flink til å holde konsentrasjonen gjennom treningsøkten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Det å sette seg klare mål for hver treningsøkt hjelper meg til å gjennomføre gode treninger

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31. Jeg evaluerer hver kamp for å trekke lærdom av dette og å bruke disse erfaringene videre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32. Når jeg visualiserer opplever jeg dette sterkt og klart

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33. Min selvtillit blir sjelden påvirket av andre spillere

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34. Sammenlignet med de beste i fotball som jeg spiller mot, har jeg god kontroll over spenningsnivået

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35. Jeg lar meg sjelden forstyrre av negative tanker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

36. Jeg er villig til å sette fotballen foran alt for å bli best mulig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

37. Jeg er flink til å få frem følelsene som gjør meg sikker og bestemt f r kampen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

38. Jeg er flink til å visualisere

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

39. Jeg tar vanskelige situasjoner som en utfordring

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

40. Jeg vet hvilke situasjoner som kan påvirke spenningsnivået i en negativ retning, og jeg vet hva jeg skal gjøre i slike situasjoner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

41. Jeg er flink til å skifte konsentrasjonsfelt ettersom situasjonene forandrer seg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

42. Jeg vet hva jeg må utvikle meg ytterligere på for å nå mine mål, og jeg er innstilt på å prioritere trening av disse egenskapene.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**SCORING**

**IDRETT:** \_\_\_\_\_ **ALDER:** \_\_\_\_\_ **KJØNN:** \_\_\_\_\_

F r inn scoringene i tabellene, tallene i tabellen viser til spørsmålet med samme nummer. Tall 1 tilsvarer også spørsmål nr. 1.

**SCORINGS SYSTEM**

Kamp-forberedelser	Visualisering	Selvtillit	Spennings-regulering	Konsentrasjon	Motivasjon
1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
<b>Sum:</b>					

Summer hver enkelt kolonne. Det beste resultatet vil være 7, allikevel vil en sum på 25 eller lavere vise at du behersker den enkelte ferdighet godt. Har du en score på over 25 bør du vurdere om du skal prioritere trening av den/disse ferdighetene. Begynner du å trene enkelte mentale ferdigheter har dette ofte en positiv påvirkning av andre ferdigheter. Begynner du f. eks å mestre stress fører dette ofte til bedret konsentrasjonsevne.

### **Motivasjon**

Motivasjonskolonnen viser hvor god du er til å motivere deg selv, i hvilken grad du bruker mål under trening og kamp, og hvor mye du er villig til å satse for å gjøre det godt i fotball. Har du en score på 25 eller høyere og ambisjoner om å gjøre det bra i fotball bør du se nærmere på hva du kan gjøre for å øke din motivasjon. Om du har en høyere score er dette selvsagt ikke negativt i seg selv. Det er helt greit å ikke ha ambisjoner om å få gode resultater i idrett. Vi tror imidlertid at mange skuffelser kan unngås dersom en har et mer bevisst forhold til hva som kreves av trening og innsats for å nå sine mål.

### **Konsentrasjon**

Det å kunne opprettholde konsentrasjon over tid, kunne raskt komme tilbake til ønsket konsentrasjon om en blir forstyrret, og mestre de spesifikke konsentrasjonskravene den enkelte idrett stiller er en sentral egenskap å trene om en vil gjøre det godt i idrett. Har du en score på over 25 bør du vurdere om du skal prioritere opptrening av denne ferdigheten.

### **Selvtillit**

Skal en lykkes i fotball kreves det god selvtillit. En svak selvtillit vil sannsynligvis påvirke det meste du foretar deg i idretten på en lite gunstig måte

### **Spenningsregulering**

Regulering av spenningsnivået i ønsket retning er en svært sentral ferdighet å mestre innenfor konkurranseidretten. Du må kjenne deg selv i forhold til hvilke situasjoner du opplever stress, hvordan dette føles og hva du kan gjøre for å mestre dette.

### **Visualisering**

Det er svært få toppidrettsutøvere som ikke bruker visualisering som en del av den daglige treningen og under forberedelsene til konkurranse/kamp . Skal visualiseringen ha best mulig effekt du bruke alle følelser; hørsel, lukt, smak, kroppslige følelser og syn

### **Konkurranseforberedelser**

Konkurranseforberedelsene er en slags samlesekk av mentale ferdigheter som du mestrer. Det å ha et bevisst forhold til hva en skal gjøre i de forskjellige forberedelsesfasene til konkurransen og hva en skal gjøre i konkurransen vil legge forholde til rette for gode prestasjoner.

