



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**Tittel :Flyt i idrett**

**Svein Melsæther Løkhaug**

Totalt antall sider inkludert forside: 54

Molde, 20.05.2010



# Publiseringsavtale

**Tittel på norsk: Flyt i idrett**

**Tittel på engelsk: Flow in Sport**

**Forfatter(e): Svein Melsæther Løkhaug**

**Fagkode: IDR 600**

**Studiepoeng: 15**

**Årstall: 2010**

**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.

Oppgaver 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: 20.05.2010**

## Sammendrag

Dette er en rapport basert på ti kvalitative intervju av lokale toppidrettsutøvere. Hensikten har vært å finne ut hvordan disse opplever å være i en tilstand av flytsonen (The Flow) og hvordan utøverne ser på muligheten å kunne komme inn i denne tilstanden ved egen hjelp (fysiske og psykiske teknikker).

De kvalitative intervjuene viser at alle disse utøverne har opplevd å være i "The Flow" minst en gang, men at ingen av de som er intervjuet har klart ved egen, aktiv innsats å komme inn i denne tilstanden. Alle utøverne som ble intervjuet mente at "The Flow" var en behagelig og positiv opplevelse som de ønsket kunne oppleves oftere. Den var også forbundet med en svært god prestasjon, selv det ikke var den best oppnådde prestasjonen for alle.

De ga uttrykk for at opplevelsen blant annet var knyttet til en indre ro, trygghet, god energi og kontroll. Csikzentamihalyi, M. sier det slik: "Flow will examine the process of achieving happiness through control over one's inner life" (Csikzentamihalyi, M.1990:6)

## Forord

Denne studien er en bacheloroppgave utført ved Høgskolen i Molde, Sport Management. Jeg vil takke de ti personene som velvillig lot seg intervju. I tillegg vil jeg takke min veileder Kjell Marius Herskedal, høgskolelektor ved Høgskolen i Molde, for god mange gode råd.



*Although the flow experience appears to be effortless, it is far from being so. It often requires strenuous physical exertion, or highly disciplined mental activity. It does not happen without the application of skilled performance. Any lapse in concentration will erase it.*

( Mihaly Csikszentmihalyi, Flow)

## Innhold

<b>Kapittel 1: Innledning, problemstilling, begrepsavklaring og oppgaveoppbygging.....</b>	<b>7</b>
1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven .....	7
1.1.1 Avgrensing.....	7
<b>1.2. Problemstilling.....</b>	<b>7</b>
1.3 Begrepsavklaring – ”The Flow” .....	7
<b>Kapittel 2: Teoridel.....</b>	<b>8</b>
2.0 Teori .....	8
2.1 Positiv psykologi.....	8
2.2 Flytsonen .....	9
2.3 Betegnelser på prestasjonsfølelsen.....	9
2.4 Påvirkningsfaktorer på ”The Flow” .....	13
2.4.1. Målsettinger.....	13
2.4.2 Tro og mestringsteori .....	15
2.4.3 Sport Confidence Model .....	16
2.4.4 Konsentrasjon.....	16
2.4.5 Motivasjonsteori.....	18
2.4.6 Emosjoner .....	19
2.5 Hvordan komme inn og ut av ”The Flow” .....	20
<b>Kapittel 3: Metode.....</b>	<b>21</b>
3.1 Valg av metode. ....	21
3.2 Kvalitativt intervju som metode.....	21
3.3 Populasjon, utvalg og databehandling .....	22
3.4 Reliabilitet og validitet.....	22
3.5 Intervjumetodikk .....	23
<b>Kapittel 4 : Analyse.....</b>	<b>26</b>
4.1 Fakta.....	26
4.2 Intervjuobjektene ”The Flow”-opplevelse.....	26
4.3 Forventninger til ” The Flow” .....	26
4.4 Selve opplevelsen - likt eller ulikt?.....	27
4.5 Mål og korttidsmål .....	29
4.6 Motivasjon og selvtillit .....	30
4.7 Konsentrasjon og konsentrasjonformer .....	31
4.7.1 Forskjeller og ulikheter i konsentrasjon mellom lag og individuelle utøvere.....	32
4.8 Å gjenskape den gode opplevelsen, ”The Flow” .....	33
4.9 Står tiden stille eller flyr den? .....	34
4.10 Diskusjon .....	35
<b>Kapittel 5: Konklusjon .....</b>	<b>35</b>
<b>Kapittel 6: Erfaringer underveis .....</b>	<b>36</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>38</b>
<b>Appendiks I: Tema og spørsmål .....</b>	<b>41</b>
<b>Appendiks II: Intervju.....</b>	<b>42</b>
Knut Anders Fostervoll .....	42
Marit Roaldset Bjerkeli .....	43
Stina Flemmen .....	44
Jim Svenøy .....	45
Jan Fuglset.....	46
Daniel Berg Hestad .....	48
Inga Berit Svestad .....	49
Håvard Bjerkeli .....	50

Magne Hoseth .....	51
Svein Olav Farstad .....	52

**Figurer :**

<i>Figur 2.1:</i> Peak moments quadrant of the feeling and performance modell (G. Privette og Bundrick C. M.; 1987).....	s. 10
<i>Figur 2.2:</i> Flytsonmodellen; (Pensgård, A. M. og Høgmo, P. M. 2004, s. 15).....	s. 11
<i>Figur 2.3</i> "The Flow". Egen tredimensjonal modell, skjematisk framstilling av "The Flow"-området, benyttet både i teori og intervju.....	s. 12
<i>Figur 2.4:</i> Sport confidence model (Vealey, 1986, 2001) fra Wienberg & Gold(2009); s. 327).....	s. 16
<i>Figur 3.1:</i> Modell for systematisk intervjumetodikk ( Karl Tomm, 1984, s. 156).....	s. 24

# **Kapittel 1: Innledning, problemstilling, begrepsavklaring og oppgaveoppbygging**

## **1.0 Innledning**

### **1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven**

Jeg hadde tidlig bestemt meg for at denne besvarelsen skulle være innen emnet prestasjonspsykologi. Jeg er svært interessert i psykologi og da spesielt idrettspsykologi. Etter samtaler med høgskolelektor Kjell Marius Herskedal, ble vi enige om at oppgaven min skulle omhandle de opplevelsene og følelser som en toppidrettsutøver har når han kommer i flytsonen. Videre skulle jeg prøve å finne ut hva som skal til for å kunne komme i denne tilstanden og i tilfelle hvilke psykologiske faktorer som kan påvirke dette. Min problemstilling ble derfor todelt.

#### **1.1.1 Avgrensning**

Rapporten er begrenset av å gjelde flyt i idrett og den er samtidig begrenset ved at Flow-opplevelsen er knyttet til ti lokale toppidrettsutøvere med internasjonal erfaring i sin idrett og hvordan disse opplever tilstanden og om de ved fysiske og/eller psykiske teknikker selv kan velge å komme i "The Flow"..

## **1.2. Problemstilling**

### **Hovedproblemstilling:**

Hvordan beskriver toppidrettsutøvere opplevelsen av flyt under konkurranse?

- en kvalitativ undersøkelse av ti lokale utøvere (lag og individuelle).

### **Underproblemstillinger:**

- I hvilken grad har utøverne et bevisst forhold til "The Flow"?
- I hvilken grad kan utøverne påvirke "flyt" bevisst?
- I hvilken grad samsvarer respondentenes opplevelse av "The Flow"?

## **1.3 Begrepsavklaring - "The Flow"**

"Flow" (flytsone) er et begrep som er knyttet til mange forskjellige aktiviteter. Mihaly Csikszentmihalyi (1990) mener at Flow kan oppstå hos ulike utøvere som sjakkspillere, musikere, atleter osv. Ordet Flow brukes også om lag som vinner mange kamper på rad, selv om dette ikke samsvarer med det Csikszentmihalyi(1990) legger i begrepet. Begrepet

form er et bedre uttrykk i en slik sammenheng. I denne oppgaven benyttes ” The Flow” i idrett og prestasjoner relatert til idrett.

#### **1.4 Oppgavens oppbygning**

I neste kapittel redegjøres det for den teoretiske rammen som er valgt for oppgaven, gjennom punktvis tilnærming. Teorien er med på å danne grunnlaget for temaene i forbindelse med intervjuene og analysen i oppgaven.

I kapittel 3 redegjøres det for den metodiske delen som er valgt. Det er valgt en kvalitativ tilnærming. Svakheter og styrker ved en slik metode er drøftet, blant annet gjennom bruk av Karl Tomm (Karl Tomm, 1984) sine teorier. . I kapittel 4 er det foretatt en analyse av intervjuene og knyttet opp mot de ulike teoridelen. I kapittel 5 er det gitt en konklusjon ut fra teori og intervju. Egne erfaringer ved å arbeide med denne oppgaven er utformet i kapittel 6.

Oppgaven avsluttes med appendiks I der spørsmål og tema er knyttet sammen, til sist er de ti intervjuene gjengitt i appendiks II.

## **Kapittel 2: Teoridel**

### **2.0 Teori**

I teoridelen er det først en kort presentasjon av positiv psykologi. Deretter teori om hva ulike forskere legger i begrepet flytsonen (The Flow) og ulike begrep som er brukt om denne tilstanden vist gjennom teoretiske modeller, der jeg også lanserer en egen modell som brukes i resten av oppgaven. Deretter tar teoridelen for seg noen faktorer som kan påvirke ”The Flow”. Disse faktorene danner basis for valg av tema i intervjuene av utøverne.

### **2.1 Positiv psykologi**

Positiv psykologi er en relativ ny retning innen faget psykologi. Denne retningen fokuserer på ”The psychological states, individual traits or character strengths, and social institutions that make life worth living” (VandenBos 2007:713). Den positive psykologien vektlegger altså menneskets styrke og iboende muligheter. Positiv psykolog har derfor tilknytning til humanistisk psykologi, ved at den vektlegger det velfungerende mennesket, og tendensen til at mennesket søker mot selvrealisering. Slik tankegang har røtter helt tilbake til Platon og Sokrates, men også til Østens religioner, spesielt buddhismen. Grunnleggeren av positiv



psykologi, Martin Seligman (2005), har derfor summert opp innholdet i positiv psykologi på denne måten:

”Den (positive psykologien) må finne ut hvordan enkeltmennesket oppnår lykke, glede, optimisme, flyt (flow) og et positivt verdensbilde” (Seligmann 2005:9.(1-9).

## **2.2 Flytsonen**

Seligmans (2005) kollega Mihaly Csikszentmihalyi (1990), har arbeidet mye med ” peak performance” i lys av teorien til positiv psykologi. Han har sammen med andre, forsket mye på hvordan utøvere noen ganger opplever en slags ”god” sinnstilstand når de har utført eller utfører en god prestasjon, enten innen sport eller i andre aktiviteter. Utøverne omtalte denne opplevelsen som noe som skjedde uten at de selv styrte prosessen, og de følte seg veldig tilstede og oppslukt av situasjonen.

J. M. William og V. Krane (2000) har beskrevet flyt-situasjonen som om utøverne ikke trenger å tenke bevisst. De utfører bevegelsene automatisk og er fullstendig ”immersed”, samtidig som de føler seg svært komfortable med situasjonen. Tiden endrer referanserammene. Mens noen føler at tiden står stille eller går sakte, kan andre føle at tiden ikke eksisterer. De er på en måte ikke i tid, de er bare i en stadig skiftende ”nåtilværelse”.

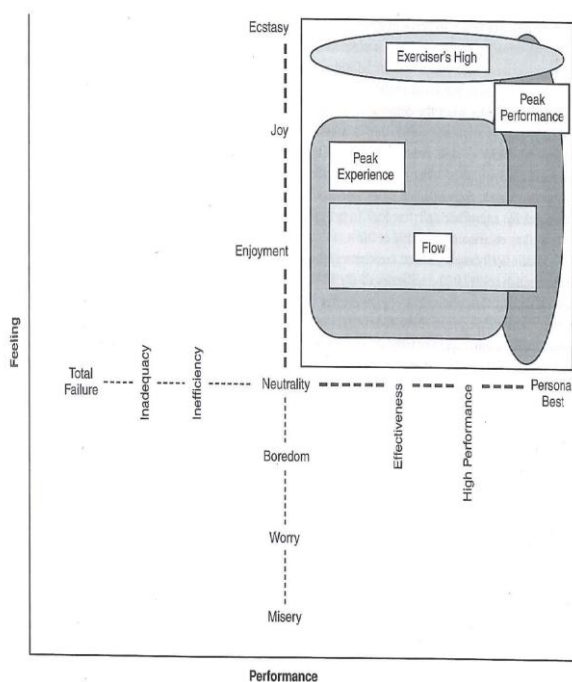
## **2.3 Betegnelser på prestasjonsfølelsen**

Det har vært forsket mye på hva denne flyt-følelsen man (noen ganger) opplever ved en godt utført prestasjon består av. For eksempel vil musikere og idrettsfolk ikke alltid å beskrive denne likt, men når opplevelsen analyseres synes den både å ha samme forløp og samme innhold. Musikeren bruker kanskje begrepet ”beeing in the groov”, mens fjellklatreren kaller det ”beeing in the mood”. Idrettsutøverne bruker gjerne begrepet ”beeing in the zone”. Fellesnevneren synes å være at når en person oppnår et perfekt samspill mellom personenes optimale fysiske og mentale ferdigheter, skapes den ”perfekte utførelsen” og det skapes også ”groov”, ”beeing in the zone” eller ”mood” (Hanin 2000 og Csikszentmihalyi 1990). Mihaly Csikszentmihalyi (1990) betegner denne prestasjonsfølelsen for ”the flow state”, mens andre forskere bruker begrepet ”The zone state”.

Anne Marte Pensgård og Even Hollingen (2006) referer til Robert Nideffer (1992) når de skriver at begrepet ”The zone” refererer til fysiske følelser, mens ”The Flow” refererer til mentale følelser. Følelsen av ”The Flow state” oppstår når personen føler at utførelsen

krever full konsentrasjon, samtidig som at personen opplever at det er balanse mellom det personen selv har av evner, og det prestasjonen krever for å bli vellykket. Oppgaven må ikke være for vanskelig eller for lett, men samtidig utfordrende nok til at man vet at man må gjøre sitt aller ytterste for å lykkes. Man må altså maksimere både sine mentale og fysiske forutsetninger. Er en eller begge av disse forutsetningene enten for lave eller alt for høye, vil man trolig ikke oppnå og komme i ” the state Flow” (Jackson and Csikszentmihalyi 1999).

Det er mange andre forskere som har prøvd å analysere samspillet mellom følelser og prestasjon. En mye brukt modell er den såkalte ”Peak moment quadrant of feeling and performance modell” utformet av G. Privette og C.M. Bundrick (1987). Her skiller det mellom noe som kalles ”Exerciser`s High”, ”Peak Performance”, ”Peak Experience” og ”Flow”. Her er graden av utførelsen og graden av følelse satt opp på henholdsvis x- og y-aksene (se fig. 2.1).

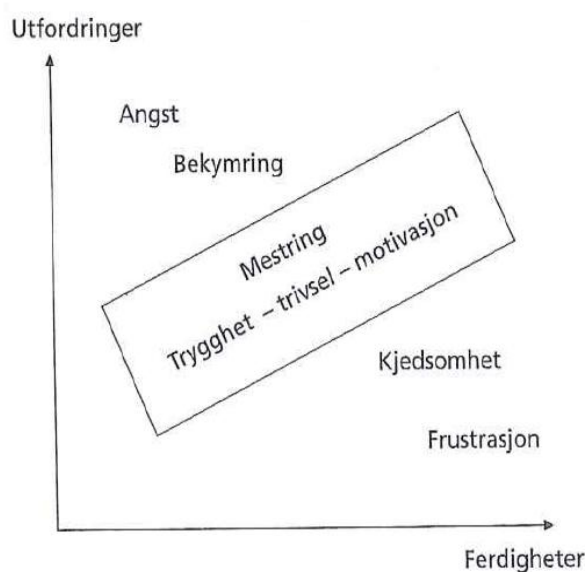


**FIGUR 2.1:** Peak moments quadrant of the feeling and performance modell(G. Privette og Bundrick C. M. ;1987)

Modellen i figur 2.1 skal få frem forholdet mellom følelse og prestasjon for de ulike betegnelse. Men også i denne modellen synes det som om likhetene mellom følelsene utøveren får har mange likheter enten det er ”flow”, ”peak performance” eller ”peak experience”.

”Peak Performance” refererer til de følelser som oppstår ved en eksepsjonell godt utført prestasjon (skyte full score i skyting, eller hole-in-one i golf), mens både ”peak experience” og ”Flow” refererer til mentale følelser som fred i sinnet og selvtilfredshet. ”The Runner`s high” henviser til den ekstatiske følelsen som utøveren bare en sjelden gang opplever. Det er diskutert om ”Runner`s High” egentlig er det man forbinder med ”the very best performance in my career”, eller kanskje til og med det Csikszentmihalyi egentlig mente med ”The Flow State”. I resten av oppgaven vil jeg bruke begrepet ”The Flow” som en slags samlebetegnelse for både ”flow” og ”zone”.

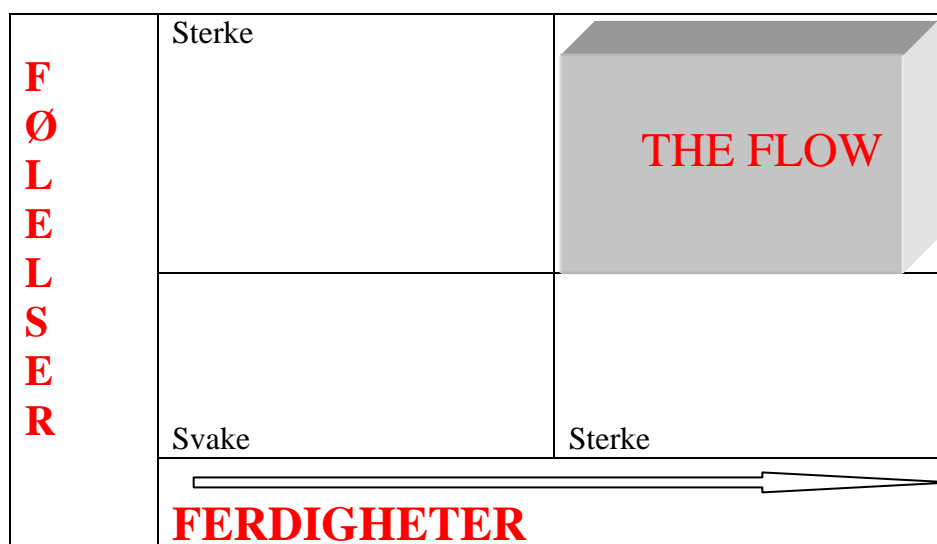
I boka ”Mental trening i fotball” brukes det en modell (Fig.2.2) som kalles ”flytsonemodellen” (Pensgård og Høgmo: 2004). Dette er en noe forenklet modell, men kanskje kan den være en slags fellesnevner for de andre modellene jeg har omtalt. Motforestillingen mot en så forenklet modell kan være at jeg mener at man må komme over en nøytralzone både når det gjelder utførelse og følelsesgrad før man bør snakke om ”The Flow zone”.



**Figur 2.2** : Flytsonemodellen: ( Pensgård,A.M. og Høgmo,P.M., 2004, s. 15)

Også Csikszentmihalyi i *Model of Flow* (1988) mente at den indre motivasjonen økte mest når utøveren arbeidet med oppgaver som lå nær eller på grensen til det utøveren hadde forutsetninger til å klare. Her mener jeg at ”Peak moment quadrant of feeling and performance modell” har en bedre teoretisk plattform enn Pensgård & Høgmo(2004).

Begge modellene nevnt ovenfor peker på vesentlige forhold i hvordan jeg tolker begrepet ”The Flow”. Et viktig karakteristikum ved disse, er at de har en todimensjonal oppbygging med forskjellige aksebetegnelser. Jeg ønsker heller å se på ”The Flow” som et tredimensjonalt begrep, der jeg på den tredje akse vil bruke begrepet utfordringsgrad, som er framstilles i en ny figur (figur2.3). For enkelhets skyld vil prestasjonsfølelsen i denne figuren refereres til som ”The Flow”. Det må merkes at jeg i dette begrepet legger inn forståelsen av at prestasjonsfølelsen både kan inneholde fysiske og psykiske relaterte følelser; følelse av utfordring og prestasjonstype.



**Figur 2.3:** ”The Flow”. Egen tredimensjonal modell, skjematisk framstilling av ”The Flow”-området, benyttet både i teori og intervju.

Modellen er fremstilt som tredimensjonal, der x-aksen er ferdigheter, mens y-aksen er følelser. En tredje akse skal fremstille graden av utfordring. The Flow blir slik en modell der alle disse tre faktorene er med. Figuren viser også at både grad og følelser og ferdigheter er fra middels til sterke. Det samme vil være tilfelle med grad av utfordring.

## 2.4 Påvirkningsfaktorer på "The Flow".

### 2.4.1. Målsettinger

*Hvor har jeg vært?, hvor er jeg nå? og hvor vil jeg?* er ofte brukte uttrykk når man snakker om målsetting. I idrettssammenheng har målsettingsteori fokusert på tre typer målsetting; resultatmål, prestasjonsmål og prosessmål. Alle tre spiller en rolle i å avgjøre og bestemme hvilken retning både trening og prestasjoner skal gå (Burton et. al. 2001).

Prestasjonsmål kan få utøveren til å glemme tanker som *hva vil skje når jeg skal ut i min første konkurranse?* når det kanskje er 3-4 måneder igjen til konkurransesesongen begynner. Da kan det være gunstig å ha litt "hårete" mål, mens disse er lite hensiktsmessig når selve konkurransesesongen begynner. Nå er det resultat- og prosessmål som blir viktigere, siden disse er enklere å relatere til i den faktiske situasjonen. Men resultatmål kan også ha sine svakheter, spesielt om man fokuserer for mye på resultat i forhold til prosessmål.

Det vil i en slik sammenheng være bedre å konsentrere seg om arbeidsoppgaven man skal utføre (prosess) enn resultatene. Ofte virker det slik at en strategi bestående av en hensiktsmessig miks av de ulike måltypene, fører til bedre prestasjoner enn bare å fokusere på en type mål (Filby et.al.,1999). Det viktigste i målsettingsarbeidet er likevel at målene innbyrdes, riktig og nøye, tilpasses den mentale og fysiske tilstanden utøveren er i. Det betyr blant annet at målene må være mer spesifikke enn generelle. Vi påvirkes av de konkrete målene vi setter, men også av den arbeidsinnsatsen vi legger ned i forhold til målene (Wormnes og Magner, 2005).

Slike mål kan være både lang- og korttidsmål. Langtidsmålene kan for mange utøvere være såkalte "drømmemål", og gjennom en velfungerende målsettingsprosess er det faktisk flere utøvere som har klart å nå sine langtidsmål tidligere enn de selv antok (Weinberg,1992). Ut fra dette synes de fleste sportspsykologer å være enige om at det er viktig å lage målstrategier som både er personlige, men ikke minst relevante for akkurat den prestasjonen som skal utføres. En slik målstrategi bør inneholde målepunkt der man kan evaluere og endre målene. Likedan bør målstrategien ta klare hensyn til utøverens personlighet. Muligheten til feedback blir et kritisk punkt (Locke og Latham,2002). Vi må altså vite hvor vi var, hvor vi står og hvor vi skal.

I motsetning til enkeltutøvere, står man ovenfor en ekstra utfordring når man skal lage en felles målsetting for et helt lag. Hver enkelt lagspiller kan ha sine egne personlige mål.

Personlige mål er viktig, men like viktig er det å kunne inkorporere et lagmål som alle føler seg forpliktet av (Widmeyer og DuScharme,1997). Her understrekes det nødvendigheten av å identifisere de oppgavene laget skal oppnå og i hvor stor grad disse oppgavene har blitt realisert. Dermed bør man ha lagmålepunkt som kan identifiseres, og ikke minst måles.

En kritisk faktor i gruppemålsetting synes å være begrepet ”cohesion”, eller det Nils Arne Eggen ofte kalte samhandling. Altså den dynamiske prosessen og graden av samhandling som en gruppe viser i den hensikt å oppnå felles gruppemål (task cohesion), og som samtidig viser graden av hvor godt de går sammen (liker hverandre, social cohesion) (Spink og Carron,1992).

Verdien av målforpliktelsen synes like stor for både lagutøver og individuelle utøvere. Jo vanskeligere oppgaven som skulle utføres var, jo viktigere var det med forpliktelse fra de som skulle delta (Seijts og Latham,2000). Blant annet har man ment at aksepterte mål, som er akseptert forpliktende, faktisk er en forutsetning for at den motiverende effekten skal bli størst mulig.

Det er også viktig å ha en målsettingsplan for selve konkurransedagen, vi kan kalle den en korttidsmålsetting. Denne planen kan deles inn i tre faser, forberedelser, selve konkurransen og etterevaluering (Pensgård og Hollingen,2004). Her vil kompetansen bygge på tidligere erfaring og, ikke minst, på riktig konsentrasjonsnivå. For eksempel kan en skiløper gå gjennom løypa og se for seg mulige hindringer og muligheter. En lagspiller vil kunne gå igjennom de ulike arbeidsoppgavene han enten har fått tildelt, eller har lagt på seg selv. For begge gjelder det å bruke akkurat tilpasset energi for å være riktig forberedt.

Deretter kommer den fysiske forberedelsen. Her gjelder det å bruke riktig mengde energi til riktig tid. En fotballspiller bør forsøke å oppnå tilpasset fysisk ”arousal” og ha positive tanker som; *jeg føler meg lett og har full kontroll, jeg er sterk og gleder meg til kampen.* Samtidig bør spilleren også se etter muligheter for å kunne utnytte akkurat sin fysiske kompetanse. *Det er bløtt på min side, da kan jeg bruke min styrke, hurtighet..* eller andre sterke sider spilleren mener han/hun har. En skisprinter kan plukke ut punkt i løypa der han kan bruke sine spesielle egenskaper. En sving i løypa kan skape tro på at; *akkurat her kan jeg bruke mitt taktomslag til å ta ledelsen.* I tillegg kan løperen ha reserveplaner som kan brukes om den opprinnelige planen ikke slår til. *Dersom jeg ikke klarer å komme først ut på oppløssida, skal jeg legge meg bak den jeg tror har størst hurtighet og så ”sleepstreame” på de siste 10-15 meterne.*

Jo mer erfaring utøverne har med slike planer, jo oftere vil de virke. Her kan tidligere feil og uopnådde mål være med på å skape grobunn for nye tolkninger og nye måter å løse en arbeidsoppgave på. Det viktigste er likevel at du har tro på det du skal utføre som idrettsutøver

#### **2.4.2 Tro og mestringsteori**

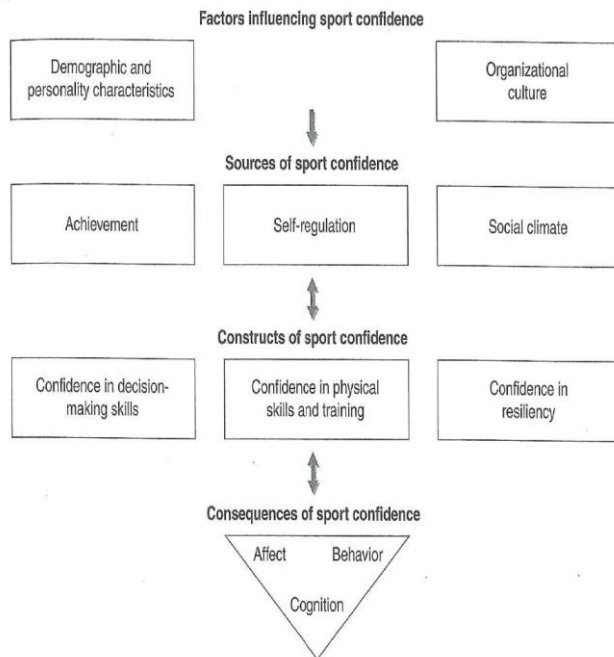
Det synes å være en viss sammenheng mellom mestringstro og målsetting, ettersom personlige egenskaper hos utøveren er viktige ingredienser i begge. Troen på egen mestringsevne eller selvtillit, synes å være et sentralt emne også innen området "flytsonen" eller "The Flow". Albert Bandura,(1986, 1997) har utviklet en kognitiv mestringsteori som heter "Self- efficacy theory". Denne teorien går ut på at troen vi selv har på hva vi kan mestre, har avgjørende innvirkning på hva vi velger å gjøre (målvalg) og hvor stor energi vi legger ned. Vi kan ha selvtillit i en oppgave, mens vi mangler det i en annen. Selvtilliten er altså spesifikk, mener Bandura. Denne selvtilliten er ikke konstant, men kan påvirkes gjennom ferdighetsprestasjoner, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og aktivering.

Mestringsfølelsen kan best forbedres gjennom å påvirke prestasjonsferdigheten. Det er viktig at vi opplever å mestre oppgaven vi skal utføre ved å utføre den så mange ganger at vi automatiserer den (Pensgård og Hollingen,2004). Utøveren kan også oppleve økt motivasjon ved å se at øvelse gjør mester. Gode forbilder som gjør øvelsen riktig, kan være en av flere vikarierende erfaringer som øker selvtilliten. Det beste er at modellen vi ser på er mest mulig lik oss selv (Bandura ,1977).

Mestringsteorien inneholder også mange begreper, som selvtillit og selvfølelse. Disse er det viktig å skille mellom. Selvfølelse går på en generell akseptering av deg selv som menneske. En dyktig idrettsutøver i balanse synes å ha både middels eller høy selvbilde, kombinert med høy selvtillit (Kjørmo,1997). Det har også blitt forsket på forholdet mellom målsetting og selvtillit. Personer som har høy selvtillit synes å ha en tendens til både å sette seg vanskeligere mål og bruke mer energi for å nå disse målene, enn personer med lav selvtillit (Locke og Latham,2002). Dersom oppgaven er ukjent for en person med høy selvtillit, vil en slik person langt oftere sette i gang med å lage seg nyttige strategier som vil gjøre det mulig faktisk å nå målet (Smith et.al.,1990).

### 2.4.3 Sport Confidence Model

Robin Vealey ,(1986, 2001) har laget en egen idrettsspesifikk selvtillit (se figur 2.4). Denne teorien ser på sammenhengen mellom ulike faktorer, blant annet det sosiale klimaet, organisasjonsstrukturen, ulike forberedelsesmetoder (selvregulering) og demografiske faktorer.



**FIGUR 2.4:** Model of Sport confidence (Vealey, 1986, 2001)

Alle de ovennevnte faktorene har konsekvenser for personens idrettsspesifikke selvtillit og som virker inn på ABC-triangelet (affect, behavior og cognition). Teorien blir dermed mer altomfattende med hensyn til hvordan og hvorfor personer handler, føler og tenker. Personens følelser vil slik kunne påvirke de mål som personen setter seg. Det sosiale klimaet personen opplever, verdier og erfaringer, påvirker hverandre gjensidig, og samspiller blir slik mer helhetlig enn det de andre teoriene (Weinberg og Gould, 2009).

### 2.4.4 Konsentrasjon

Vi bombarderes daglig av millioner av inntrykk. Bare et fåtall av disse blir tolket av hjernen og resulterer eventuelt i en handling. Det er persepsjonsfaktoren som spiller inn. I idrettssammenheng er ofte sansingen viktigst, mens i sosial persepsjon vil tolkingen være mer avgjørende. Begge komponentene er likevel viktige i både sosiale og fysiske



aktiviteter. Dermed danner persepsjonen grunnlaget for mye av det vi gjør, samtidig som det er en subjektiv oppfatning for hver enkelt. Persepsjonen vår avhenger både av biologiske mekanismer (sanseceller), lærte mekanismer (kunnskap og erfaring), og ikke minst av det som kalles skjematenkning. På grunn av vår begrensede informasjonskapasitet har vi har dannet oss skjema av situasjoner vi har opplevd før, en slags skjemaorganisert kunnskap. Persepsjonen vår er slik nær knyttet til "selv-efficacy theory", der den subjektive oppfatningen er bygd på persepsjon og skjematenkning. I forhold til vår oppmerksomhet (konsentrasjon) vil det slik være både hensiktsmessig og uhensiktsmessig styring av persepsjonen vår (Pensgård og Hollingen,2006).

Moran(2004) har denne definisjonen på oppmerksomhet: "concentration refers to a person`s ability to exert deliberate mental effort on what is most important in a given situation" (Weinberg og Gould, 2009: 367).

Dermed blir konsentrasjon evnen til å holde fokus på de viktige og relevante signalene fra omgivelsene. Signalene er det som vil hjelpe utøveren til å lykkes med å utføre en oppgave. Det er altså snakk om en selektiv oppmerksomhet. Det er som sagt et utall av stimuli som kommer fra omgivelsene. Evnen til å luke ut de urelevante signalene og åpne for de viktige signalene er ikke lett (Perry,2005). I tillegg skal man ofte skifte konsentrasjonsfokus. Man snakker da om oppmerksomhetskapasitet, evnen til å ta imot og tolke stimuli. Vi klarer riktignok å ta imot og tolke signal fra mer enn en kilde, men løsningen er at vi har en evne til å la en del bevegelser gå over til å bli automatiserte. Dermed frigjøres kapasitet til å tolke nye stimuli.

For en idrettsutøver blir det derfor en oppgave å gjøre en øvelse mest mulig gjenkjennbar og automatisert, slik at konsentrasjonen blir det vi kaller intern. Dersom vi klarer få til dette, vil man ha større sjanse for å oppleve "The Flow State". Det føles da som om alt går på autopilot, de føler seg oppslukt av situasjonen og føler full kontroll og konsentrasjon, men på et indre plan. Det viser seg også at det må være et visst samsvar mellom konsentrasjonsgrad og type prestasjon.

(Nideffer og Segal,2001) omtaler tre typer oppmerksomhet. Et bredt fokus er nyttig i idretter som fotball, der for eksempel kapteinen prøver å analysere spillet. Men det kan også være bruk for et smalt fokus i fotball, der en forsvarsspiller står ovenfor en angriper og ballen skal være fokus. I tillegg kan konsentrasjonen enten være på det indre eller på det ytre plan. Ytre konsentrasjon vil da bety at man retter fokus mot noe utenfor seg selv, mens ved indre konsentrasjon retter man tankene inn mot sitt bevisste jeg (Pensgård og Hollingen,2006).

Daniel M. Wegner,(1994) deler konsentrasjonen i en bevisst og en ubevisst del. Den bevisste delen er den som blir kontrollert av personen, mens den ubevisste konsentrasjonen kan automatiseres. Csikszentmihalyi,(1975) kaller dette ”flow” eller resultat av passiv konsentrasjon. Så lenge man er i en passiv konsentrasjonsfase synes man å føle kontroll og velbehag der tiden endrer karakter. All konsentrasjon er konsentrert om selve handlingen og opplevelsen av å utføre handlingen. Skal en person oppnå passiv konsentrasjon trengs det mye og hardt arbeid. Forutsetninger som synes å være til stede er at automatisering av øvelsen, og mentale teknikker som visualisering og avslappingsøvelser må være velbrukte av utøveren. Men en utøver vil oppdage at det er både vanskelig og sjeldent at han/hun kommer i en tilstand der konsentrasjonen blir god, men passiv. Det skal kanskje bare et lite stimulus til som oppfattes og blir tolket, så mister man den passive konsentrasjonen.

#### **2.4.5 Motivasjonsteori**

Et av kjennetegnene til ”The Flow” er som kjent at personen i flytsonen kjenner seg helt ”immersed” av situasjonen. Stor motivasjon til å mestre oppgaven synes derfor å være en faktor som kan påvirke muligheten til å komme i ”The Flow”. Motivasjon har nær sammenheng både til konsentrasjon og selvtillit. Det å mestre en spesifikk øvelse fører ofte til økt motivasjon.

Det er mange definisjoner på motivasjon. Felles for de er at det er en prosess som setter i gang, gir retning til, opprettholder og bestemmer intensiteten i atferden (Kaufmann og Kaufmann,2006). Andre mener at motivasjon er et indre eller ytre karakteristika for en person som med kraft og utholdenhet utfører en tildelt oppgave, påvirket enten av andre eller seg selv. Dette er kalt ”trate-centeret” synspunkt på motivasjon. I motsetning til dette mener andre at motivasjon oftere er ”situation- centered”. Det er selv opplevelsen av situasjonen som fører til motivasjon. I den senere tid har man begynt å forene disse to synene til et ”interactional” syn, der man mener at den beste måten å forstå motivasjon er å ta hensyn til både personlige karakteristika og situasjonen (Weinberg og Gould, 2009).

Motivasjon synes å være nært knyttet til selvtillit. Vi har tidligere skrevet at økt selvtillit gir økt motivasjon. Ved å mestre en oppgave skapes det ofte en gledesfølelse. Utøvere føler ofte en spenning når de skal utføre en oppgave de er på kanten av å klare. Gleden ved utfordringen og likevel mestre oppgaven er tilgjengelig stor. Denne tryggheten og trivselen synes å være en mulig forutsetning for å komme i ”The Flow”.

”Achievement Goal Theori” er en sosialkognitiv motivasjonsteori som forener disse tankene (Roberts,1993). Vi har tidligere vært inn på at en person kan enten være

”Achievement Goal Theory” -motivert av resultat eller av selve prosessen, altså oppgaveorientert. Motivasjon i ”Achievement Goal Theori” skapes av tre faktorer, nemlig av oppnådde mål, selvoppfattet prestasjonsevne og prestert atferd. For den resultatrettede personen gjelder det å vinne eller å få anerkjennelse, det er selve resultatet av oppgaven som teller. En som er oppgaveorientert vil derimot ha selve utførelsen av oppgaven som fokusmål, og vurderer måloppnåelsen i relasjon til tidligere utførelser av lignende oppgaver.

Oppfattet persepsjonsevne handler om troen på egen kompetanse til å utføre oppgaven på en god måte. En som er resultatorientert vil minske troen på egen kompetanse om han taper eller gjør det dårligere enn de han sammenligner seg med. En oppgaveorientert utøver vil derimot analysere selve utførelsen av oppgaven, og ut fra det føle mestring eller grad av fiasko, uavhengig av hvilken plassering han/hun fikk. Den prestasjonsorienterte personen vil sannsynligvis måtte takle situasjoner som han/ hun ikke har god kontroll på. En prestasjonsorientert person kan være nokså sikker på å vinne en konkurranse fordi han tror han kjenner de andre utøvernes styrke og svakheter. Dersom det skulle dukke opp en bedre, ukjent utøver som vinner over den prestasjonsorienterte utøveren, vil sistnevnte ikke være fornøyd med sin egen prestasjon, selv om innsatsen var aldri så god. Den oppgaveorienterte kan derimot være svært fornøyd med sin egen prestasjon, selv om han blir nummer tre. Den resultatorienterte personen vil slik ofte verne om egoet sitt ved å velge oppgaver som er slik at sannsynligheten for å lykkes er nesten absolutt (Dada og Hall, 2001) eller så vanskelige at alle vet at det er uoppnåelige mål.

Men det finnes også en tredje gruppe, nemlig de som blir motivert av sosiale faktorer. De ønsker å bli likt av andre og det å kunne tilhøre en gruppe. Det er derfor naturlig å tro at personer som er sterkt oppgaveorienterte og som legger stor vekt på hvordan de utfører oppgaven, også lettere vil bli ”immersed” (oppslukt) av oppgaven og vil slik lettere kunne komme i ”The Flow”.

#### **2.4.6 Emosjoner**

Senere tids forskning synes å ha oppjustert følelsene sin rolle i organisasjonsforskning, men også innen atferd- og prestasjonspsykologien. Grunnleggeren av positiv psykologi, Seligman, gjorde sammen med en kollega, en studie på virkningen av at en person hadde en positiv humørtilstand. De fant ut at slike personer hadde bedre evne til problemløsning og en bedre evne til å kombinere tidligere assosiasjoner til å løse oppgaver de ble stilt

ovenfor. Det kom også frem at personer med en slik positiv humørtilstand fikk større kompetanse i forhold til utfordringen de ble stilt ovenfor (Seligman og Schulman,1986).

Grunntanken i flytsonemodellen til Csikszentmihalyi,(1990) er samsvar mellom kompetanse i forhold til utfordringen og ferdighetene til personen. Nå har forskning vist at en positiv grunnstemning ikke er nok til å komme inn i ”The Flow”-sonen, men blant annet Csikszentmihalyi mente at en slik positiv grunnholdning måtte være tilstede for at man skulle komme i ”The Flow”.

Angst og skuffelse er negative emosjoner som alle idrettsutøvere har opplevd i større eller mindre grad. Idrettsutøvere beskriver denne emosjonen som både positiv og negativ. De beskrives som negative når de er til hinder for kreative løsninger av en arbeidsoppgave eller konkurransesituasjon. De føler da at idemyldringen blir mindre og mer tradisjonell. I en fotballkamp kan forsvareren som funderer på hvordan han/hun skal stoppe angriperen faktisk bli satt helt ut av spill dersom angsten for å gjøre en feil blir for stor. Dette er i motsetning til utøveren som har positive emosjoner. Denne personen synes mer villig til å ta sjanser på at nye løsningsmåter kan være bedre enn de han har prøvde før (Kaufmann og Kaufmann,2003). Det ser altså ut som om det er positive emosjoner som påvirker muligheten til å komme i ”The Flow”, mens det er negative emosjoner som kan føre oss ut av ”The Flow”.

Dermed blir det å kunne regulere emosjonen viktig. Dersom en idrettsutøver har tilegnet seg teknikker til å få frem positive emosjoner og hindre negative, vil dette kunne resultere i at utøveren oftere er i en positiv grunnstemning enn motsatt. Og igjen er det snakk om kompetanse hos utøveren, enten det er en individuell eller lagspiller. Innenfor mental trening skriver Pensgård & Høgmo(2004) om hvor viktig tankens kraft er. Både måten vi tenker på, og hva vi tenker er med på å bestemme hvordan vi føler oss, og hvilke bilder vi har i hodet.

Det er altså viktig at kompetanse i å samordne de ulike sansene våre, slik at den helhetlige kompetansen blir størst mulig, også innenfor det psykologiske feltet.

## **2.5 Hvordan komme inn og ut av ”The Flow”**

Mange utøvere ønsker å komme inn i ”Flow”. Dette er fordi det synes som om oppgaveutførelsen blir langt bedre når man er i ”Flow”, ved at oppmerksomheten går over fra å være aktiv til å bli passiv. Det synes også som om utøveren blir mer oppslukt av oppgaven slik at det oppstår en slags ”her og nå” følelse. Når dette skjer rapporterer en del utøvere at tiden oppleves som den står stille eller går mye saktere. Dermed får de

følelsen av at bevegelsene går i sakte tempo, og at de dermed har bedre tid enn ellers på å korrigere (Jackson and Csikszentmihalyi, 1999).

Korrigeringen skjer helt ubevisst. Utøveren bør også ha lært seg bevegelsen så godt og så nøye at de er brutt ned i små deler, som så utkrystalliserer seg som riktige bevegelsesmønstre i hjernen. Alle disse små mønstrene er kun oppgaverelevante, og det virker som om når oppmerksomheten blir ubevisst, bruker hjernen disse små bevegelsesmønstrene. Disse automatiserte bevegelsesmønstrene blir på en måte ubevisst gjenkjent av hjernen og brukt til å styre bevegelsene uten at vi trenger å være bevisst på det (<http://norketennisveteraner.no/Lars%Jahnsen%artikkel%html2009>).

Det synes at det kun er oppgave-irrelevante stimuli som får oss ut av "Flow". Det er i tillegg vist til flere biogenetiske forsøk (Donahoe & Palmer, 1993) der stoff som dopamin er fremhevet som årsak til at personer kommer i "Flow" ved gode prestasjoner, men dette er ikke bekreftet.

## **Kapittel 3: Metode**

### **3.1 Valg av metode.**

I metodelæren skiller man mellom kvantitative og kvalitative tilnærminger. I kvantitativ metode telles fenomen og variabler og omgjøres til operasjonelle variabler som da kan måles i form av tallkoder. Spørreskjema er den mest brukte måten å samle inn stoff på. Spørsmålene utarbeides på forhånd og endres ikke i etterkant. En kvalitativ tilnærming brukes når man vil ha mer detaljerte beskrivelser om et emne ved at man velger ut et lite antall av en populasjon. Disse er ofte ikke tilfeldig uttrekte. Deretter bruker man oftest intervju. Analysen av intervjuene foregår ved tolking av teksten. Fra kvalitative undersøkelser er det svært vanskelig å generalisere. (Asbjørn) Johansen og (Per Arne) Tuft (2002) sier at man bare kan bruke overførbar- begrepet og da til tilsvarende situasjoner.

### **3.2 Kvalitativt intervju som metode**

Problematikken er ofte om intervjuet skulle være åpent, lukket eller en kombinasjon. Et prøveintervju vil ofte kunne avdekke dette. Valget kan da bli et mer strukturert intervju med fastlagte spørsmål, eller et mindre fastlagt intervjumønster der bare temaene er fastsatt

på forhånd i en fast rekkefølge, men uten faste spørsmål.. Det er vanlig å ta intervjuene ansikt til ansikt, men noen ganger må intervjuene gjøres over telefon.

### **3.3 Populasjon, utvalg og databehandling**

Populasjon betyr alle personer man ønsker å finne ut noe om. I dette tilfellet ville det ha vært alle som har opplevd en "Flow State"- opplevelse. Dette ville både bli kostbart og tidsmessig umulig. Det ble derfor foretatt et utvalg, bestående av sju menn og tre kvinner, individuell- og lagspillere. I tillegg valgte jeg at de jeg skulle intervjuer skulle ha ulik aldersgruppering. Etter intervjufasen ble svarene systematisert etter tema.

### **3.4 Reliabilitet og validitet.**

Med reliabilitet mener man at testen er til å stole på. Vi ønsker at testen av de resultatene vi kommer frem til skal være å stole på. Her vil undersøkelsesopplegget kunne ha betydning for resultatet. Derfor var det naturlig å stille spørsmålet om opplegget med intervju og intervjumetode kunne påvirke resultatet.

Hendelsen vi stilte spørsmål i forhold til (Flow State) viste seg å være nokså skjellsettende hos de vi intervjuet. De fleste husket godt situasjonen både før, i løpet av og etter konkurransen. I og med at dette er en situasjon som skiller seg klart ut fra andre, mener jeg at opplegget med intervju er relativt reliabelt. Likevel kan man stille spørsmålstegn om en slik fåtallsundersøkelse har noen representativitet. Alle kvalitative undersøkelser vil ha en slik problemstilling, men i dette tilfellet var problemstillingen om personer som hadde hatt en "flow"- opplevelse opplevde den noenlunde likt eller helt forskjellig.

Et krav til en undersøkelse er også at den skal være valid. Dette betyr at vi faktisk måler det vi skal måle. David Sivermann (1993:156) sier at:

"..Gyldighet er viktig uansett ens teoretiske innfallsvinkel, eller bruk av kvantitative eller kvalitative data".

Selv om kravet til validitet er vanskeligere å oppnå i kvalitative undersøkelser, bør vi alltid stille oss det kritiske spørsmålet: *Har vi egentlig fått tak i det vi ønsket å undersøke?* Et faremoment er likevel at nedskrivningen av svarene på temaene/ spørsmålene som ble stilt er blitt feil skrevet eller utydelig skrevet, slik at de tolkes feil når analysen skal finne sted. Dette ble forsøkt eliminert ved å ha med en ekstra person som også skrev ned svarene på spørsmålene. Ved uenighet om svaret, ringte jeg tilbake til den som hadde svart. Et godt utgangspunkt kan være å innta en så nøytral rolle som mulig i intervjufasen og unngå

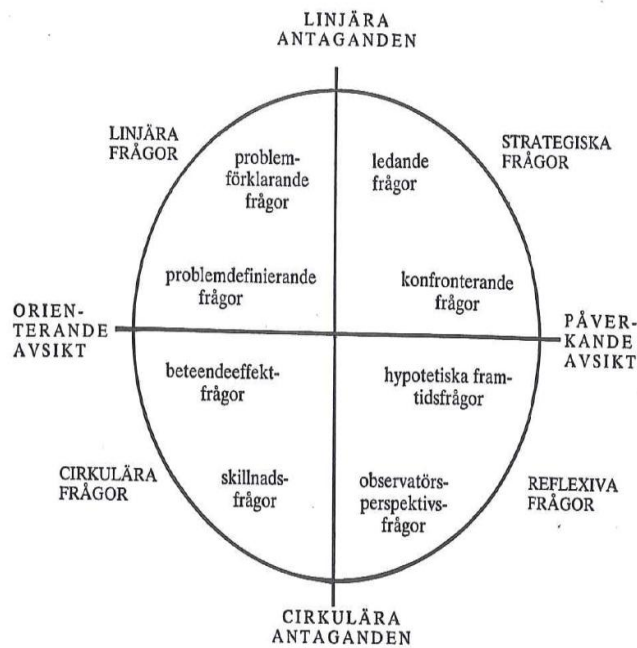
ledende spørsmål, men heller la spørsmålene være mer sirkulære og refleksive (Tomm ,1984-88).

### **3.5 Intervjumetodikk**

Som du spør, får du svar, heter det. Det betyr at både måten et intervju spørsmål er formulert og på hvilken måte spørsmålet blir stilt på, har betydning for svaret du får. Karl Tomm (1984) har i boka ”Systematisk intervjumetodikk” formulert visse retningslinjer det kan være lurt å følge når man skal bruke intervju som tilnæringsmåte.

Tomm deler spørsmålene som kan stilles inn i fire hovedkategorier. Den første inndelingen av spørsmålene, er etter hovedhensikt. Han kaller såkalte lineære spørsmål og sirkulære spørsmål for orienterende spørsmål, mens den andre halvparten, strategiske spørsmål og refleksive spørsmål for påvirkende spørsmål. Videre er lineære spørsmål og strategiske spørsmål underlagt kategorien lineær metodikk, mens sirkulære og refleksive spørsmål kalles sirkulær metodikk. De lineære spørsmålene har som oppgave å være oppklarende og problemforklarende. ( se fig 3.1)

I mine intervju ble det brukt et lineært spørsmål helt i startfasen for å finne ut om utøveren hadde en prestasjon der vedkommende hadde opplevd ”The Flow ” (flytsonen). Sirkulære spørsmål har som funksjon å kunne finne et mønster i det idrettsutøveren har opplevd ved å være i flytsonen eller binde sammen følelser og opplevelse i opplevelsen. Slike spørsmål starter ofte med hvem og hvordan. Hensikten er å få frem forskjeller mellom en vanlig konkurranse og denne spesielle konkurransen der ”The Flow” opptrådte. Karl Tomm (1984) poengterer at ved sirkulære spørsmålsstillinger (figur 3.1), er det svært viktig for den som stiller spørsmålet å være nøytral og gi den som blir intervjuet inntrykk av at spørsmålsstilleren er oppriktig nysgjerrig på svaret, men samtidig legge vekt på at hensikten er å avklare om det er sammenheng mellom de følelser og opplevelser som idrettsutøveren vektlegger.



**FIGUR 3.1:** Modell for systematisk intervjumetodikk ( Karl Tomm, 1984)

Den tredje måten å stille spørsmål på er strategiske spørsmål(fig.3.1). Her blir ofte resultatet at man påvirker den som blir intervjuet på en eller annen måte. Ved en slik spørsmålsstilling kan intervjuer bli oppfattet som en dommer som ønsker å korrigere den som blir intervjuet ved å stille ledende spørsmål.

Eksempel på slike spørsmål kan være: *Hvorfor prøvde du ikke å opptre på det ubevisste plan i hele konkurransen?* Dette mener jeg kunne være en av fallgruvene i undersøkelsen. Som intervjuer sitter du med en relativt klar forståelse av hvilke følelser som du tror er til stede i en ”The Flow”-opplevelse og så prøver du å få den du intervjuer til å støtte opp om det du tror. Her fant jeg ut at det var svært viktig ikke å være alt for aktiv etter at du hadde stilt et spørsmål. Faren ved en slik nøytral spørrollerolle er selvfølgelig at man blir oppfattet som passiv og kanskje lite interessert i temaene du spør om. Derfor fortalte jeg alltid i begynnelsen av hovedintervjuene at jeg ønsket å være mest mulig nøytral og lyttende.

Effekten av sirkulære spørsmål( fig 3.1) er at de har en type frigjørende effekt, Tomm, K. (1984) og at de er effektive når man ønsker å få frem et mønster i den opplevde prestasjonen. Den fjerde måten å stille spørsmål på er såkalte refleksive spørsmål. Typisk for slike spørsmål er; *Om det nå er slik at du følte at tiden stod stille, hvilke forhold tror du førte til en slik følelse av tid?* Her inviteres de som blir spurt til å tenke kreativt uten at de føler at de blir tvunget inn i en slik situasjon.



Jeg valgte en mer åpen tematilnærming. En slik tilnærming gjør det kanskje litt mer vanskelig å styre intervjuprosessen, men samtidig mener jeg at svarene ble mer fyldige og representativt for den enkelte. I enkelte av intervjuene representerte svaret kanskje at han/hun faktisk også svarte på to temaspørsmål samtidig, men for tolkningen av svarene følte jeg ikke at dette var et problem.

På grunn av tid og avstand måtte noen av intervjuene foregå per telefon. Dag Invar Jakobsen skriver i *Hvordan å gjennomføre undersøkelser?* (2005: 143-145) at personlige intervju innebærer færre og mindre alvorlige trusler både mot gyldighet og pålitelighet enn åpne intervju via telefon eller internett. Likevel gjør dette gjør seg ofte mest utslag når temaene det blir spurt om er mest følsomme.

”The Flow-temaet” er selvfølgelig følsomt, men på en mer positiv og behagelig måte enn et tilsvarende intervju om sykdom eller andre følsomme tema. Telefonintervjuene ble gjort på bakgrunn av at idrettsutøveren enten ønsket telefonintervju, eller på grunn av at avstanden mellom meg og utøver (for eksempel Jim Svenøy som bor i Nederland) var upraktisk stor. Et ansikt til ansikt-intervju gir selvfølgelig flere kommunikasjonelement ved at kroppsspråk til både intervjuer og utøver kommer inn som element, men samtidig kan et intervju nettopp være med på å minske ”intervjueffekten” (Groves og Kahn ,979).

Alle teorier peker på viktigheten av å skape trygghet mellom intervjuer og den som blir intervjuet. I et personlig intervju vil det kanskje være lettere å skape en god relasjon mellom partene i intervjuet, men selv i et telefonintervju er det mulig å skape gode relasjoner ved bruk av innledende samtale og bruk av tillitsvekkende kommentarer før intervjuet starter. Etter min mening er det viktig at den som intervjuer er entusiastisk når man stiller spørsmålene, men nøytral når man får svarene. De intervjuene jeg foretok varierte i lengde, som var noe mellom 20 og 45 minutter. Det var svært slitsomt å intervju, når du både skal stille spørsmål og få med deg svarene, så jeg tror ikke at lengre intervjuer ville blitt mer fruktbare.

## **Kapittel 4 : Analyse**

### **4.1 Fakta**

Det er foretatt 10 intervju, fordelt på seks forskjellige idretter (fotball, håndball, friidrett, sykkel, skicross og langrenn). De ti intervjuene inneholder fire representanter for lagidretter og fem utøvere innen individuelle idretter. En av utøverne kan godt betraktes som både individuell- og lagutøver. Det er tre kvinnelige utøvere og sju mannlige utøvere med i undersøkelsen. Den eldste flytsoneopplevelsen er fra 1976. De andre opplevelsene er fra tidsrommet 1996 til 2009. Intervjuene er tatt opp i tidsrommet 5. April- 21. April 2010.

### **4.2 Intervjuobjektene "The Flow"-opplevelse**

Alle de spurte utøverne oppga at de hadde hatt minst en "The Flow" opplevelse. De fleste utøverne oppga at de hadde hatt opplevelsen knyttet til en god prestasjon. Men ikke alle valgte en flyt-opplevelse knyttet til sin resultatmessig beste prestasjon. Jim Svenøy (friidrett) mente at hans "The Flow"- opplevelse var fra Atlanta 1996, mens hans beste resultatmessige prestasjon var fra 1997, da han satte nåværende norgesrekord på 3000 meter hinder (8.12) i Brussel. Også Jan Fuglset mente at det var en bedre prestasjon da han skåret alle fem målene mot Frigg, han spilte da for Fredrikstad Fotball klubb.

Det er faktisk halvparten av utøverne som mener at det ikke var et sammenfall mellom sin beste resultatmessige prestasjon og opplevelsen av "The Flow". Dette var egentlig en overraskende høy andel av de spurte. Nå er det selvfølgelig ikke mulig å generalisere ut fra et så lite antall, men i og med at utøverne er spredt utover mange ulike idretter og både individuelle og lagutøvere synes dette interessant. Dersom vi ser på de fem utøverne som har sagt at de ikke opplevde sin beste resultatmessige prestasjon da de opplevde "The Flow", finner vi at det er en lagutøver og fire utøvere vi er kategorisert som individuelle utøvere. Det er en kvinne (Stina Flemmen fikk NM-sølv i denne konkurransen og tok NM-gull året etter) og fire menn som kommer i denne kategorien.

### **4.3 Forventninger til "The Flow"**

Blant de ti respondentene er det faktisk bare en utøver som mener at forventningen om at "The Flow"- opplevelsen kunne oppstå akkurat i denne konkurransen. Marit Roaldset

Bjerkeli beskriver situasjonen før selve konkurransen som helt optimal. På trening hadde hun fulgt de aller beste, og hun fikk en tro på at hun også kunne gjøre det i selve rennet. På selve konkurransedagen fikk hun akkurat det været hun likte best, faste spor og stor fart, midt i blinken for henne. Løypa var nesten tatt ut fra forestillingen om den perfekte løypeprofilen med mange harde bakker.

Stine Flemmen stilte i NM i skicross for aller første gang og alt var nytt og uvant for henne. Hun syntes mange av hoppene var svært høye, og fristelsen til å kjøre rundt de største hoppene på gjennomkjøringen var stor. Men ”The Flow” kom altså likevel.

Jim Svenøy skulle løpe OL- finalen på 3000 meter. Banen han skulle løpe på ble omtalt som Michael Johnson- banen. Dette kom av at det ble hevdet at banen var laget spesielt hard for at Michael Johnson skulle kunne sette verdensrekord på 200 eller 400 meter. Mange av løperne fikk problemer med føttene etter løpet, så før løpet var det for Svenøy ikke i tankene at han skulle få en ”Flow” opplevelse.

Flere av utøverne sier at en slik ”Flow- følelse” kommer ikke på bestilling. Noen ganger er den bare der. Inga Berit Svestad sier det slik: ”Jeg tenkte overhode ikke på muligheten for å komme i flytsonen, jeg visste ikke engang hvor mye spilletid jeg kom til å få”. Jan Fuglset: ”Det hadde snødd natta før kampen og det var egentlig litt surt og kaldt, ikke akkurat mitt yndlingsvær.” Det klareste utsagnet om at omgivelsene ikke var slik at man kunne forvente ”The Flow”, kommer likevel fra Knut Anders Fostervold: ”Omgivelsene var slett ikke optimale for å kunne sette norgesrekord på 10 km. Det både regnet og blåste. To negative faktorer som oftest kan påvirke prestasjonen mye, i alle fall om man sykler alene.”

I min spørreundersøkelse er det altså bare en av ti utøvere som hadde forventning om kanskje å komme i flytsonen i den konkurransen de enkelte utøverne refererer til. Dette stemmer godt overens med teorien om ”The Flow”. Den kommer når den kommer.

#### **4.4 Selve opplevelsen - likt eller ulikt?**

”Utover i løpet følte jeg at hele ”jeget” mitt ble okkupert av det ubevisste. Jeg tenkte ikke på teknikk eller taktikk, noe som jeg hadde bestemt meg for å gjøre på forhånd. Du kan godt si jeg løp i transe og at det var autopiloten som styrte det meste” (Jim Svenøy, OL-finalen, Atlanta 1996).

”Fikk godfølelsen tidlig i kampen. Jeg vil beskrive følelsen jeg fikk som om du ser deg selv som 3. person. Du ser på en måte ned på deg selv. Og du ser ting rundt deg som du

ellers ikke ser ” (Magne Hoseth etter 8-1 seieren over Start, 3009, Hoseth fikk 10 på VG-børsen).

Også alle de øvrige utøverne beskriver ”The Flow” som noe spesielt og som en sterk og skjellsettende opplevelse og noe som er mer enn en følelse. Det beskrives mer som en tilstand og der tilstanden beskrives forskjellig fra utøver til utøver. Marit Roaldset Bjerkeli (4. Plass, 15 km fri, Cogne, WC 2003) sier: ” Jeg følte at jeg var i en lukket boble. Jeg registrerte kun delvis hva sekundantene ropte til meg. Dette er en helt annen følelse enn når jeg går et dårlig løp. Da legger jeg merke til publikum og jeg kan til og med legge merke til et papir som ligger ved siden av sporet. I dette løpet følte jeg at jeg hadde det jeg vil kalle ”tunnel”-syn”.

Noen av utøverne i undersøkelsen vektlegger at de føler at kropp og sinne er i fullstendig balanse; ”Jeg følte meg fjellsterk. Jeg hadde en selvtillit og følelse der jeg både var trygg og glad til sinns. Du føler at du ikke har nerver i det hele tatt. Du får akkurat den rette flyten og at det er balanse mellom tro på suksess og den formen du er i akkurat da. Jeg får en følelse av at dette samspillet gjør at løftet blir enklere å utføre, selv om det selvfølgelig er tungt å få opp et kvart tonn”.. ”I all tre løftene fikk jeg god- følelsen. Jeg kjente at det ville gå opp også fordi jeg hadde en ”yes”- følelse. Jeg fikk da også 9 grønne lamper av 9 mulige” (Svein Olav Farstad VM- sølv i benkpress, Swedt, Tyskland 2007).

Daniel Berg Hestad (4- 1 seieren over Rosenborg i 2005, Daniel fikk 8 på VG- børsen og kåret til banens beste i samtlige medier): ”Det jeg husker best var at alt på en måte ble enkelt. Jeg tenkte ikke på konkurrentene og følte at jeg behersket alt jeg burde og skulle gjøre på en lett og ledig måte. Selvtilliten var stor og jeg følte en slags indre velbehag, ikke minst på vegne av lagkameratene, supporterne og støtteapparatet.” Mye av det samme sier også Jan Fuglset (fotball), som scoret alle seks målene i kampen mellom MFK og Strømsgodset i 1976, og fikk 10 på VG sin spillerbørs: ” Jeg følte en viss ”stolthet” over at MFK ville klare seg. Jeg så gleden til støtteapparatet og medspillerne, og følte at det var ”vi” som scoret, jeg var bare tilfeldigvis sist på ballen. Vi ble selvfølgelig mer og mer trygge både på egne ferdigheter, men også på de relasjonelle ferdighetene utover i kampen.”

Knut Anders Fostervoll mener at i en flytsammenheng er det ikke helt de samme følelsene i sving, avhengig av hvorvidt du spiller på lag eller utøver individuelt. Allikevel er det også mye som er likt. ”Det er som sagt noe forskjell mellom spillet fotball og det å sykle på vei/ bane. I fotball har du mindre kontroll og dermed er det vanskeligere å holde fokus gjennom en hel fotballkamp sammenlignet med mitt rekordløp på vel 12 minutter ”.

Lagfølelse vektlegges også av Inga Berit Svestad (landslagspiller og kåret til Norges beste høyrekant sist sesong). ”Jeg følte at det var fysisk og mental balanse i kroppen min, noe jeg sjelden har følt. Jeg følte meg også i flyt med lagvenninnen min.”

Et annet område der alle utøverne synes å ha til felles i ”The Flow” er at de følelsene man har, er genuint positive følelser og en velbehagsfølelse ved å være i situasjonen. Ord som *energisk, kommuniserte godt og riktig, god selvtillit, rolig og trygg, flyt, full kontroll, god hele veien, aldri tom for krefter*, er alle uttrykk for trygghetsfølelser og går igjen i intervjuene. Her finner vi en blanding av følelser knyttet både til det fysiske, og til det psykiske. Det er felles for de aller fleste av utøverne at de føler en kombinasjon av fysiske og psykiske følelser. Her synes det ikke å være forskjell på om du er lagspiller eller enkeltutøver, mann eller kvinne.

#### **4.5 Mål og korttidsmål**

”For meg er mål og delmål veldig nært knyttet til selve konkurransesituasjonen. Jeg bruker en tre-ukerssyklus før en viktig konkurranse. Da løfter jeg svært tunge vekter og bryter på en måte ned kroppen. Så noen dager før selv konkurransen slipper jeg opp og håper på å få en superkompensasjon slik at jeg når en maksimal formtopp akkurat på riktig tidspunkt, nemlig den dagen konkurransen går. Bommer jeg med en dag eller to, kan det være forskjell på medalje og en plass utenfor pallen. For meg blir det nesten som om forberedelsen er en helt nødvendig del av det å kunne komme i The Flow”, sier Svein Olav Farstad.

Det å være formmessig godt forberedt, både psykisk og fysisk, er også hevdet av de andre utøverne, som en forutsetning for å kunne komme i ”The Flow”. Håvard Bjerkeli sier: ”Det å skaffe seg en så god treningsgrunnlag er alfa og omega for å lykkes innen all idrett. Er du dårlig forberedt, presterer du nesten alltid dårlig”. Men det er ikke likegyldig hvilke målsettinger du lager for deg selv. Knut Anders Fostervold (sykkel, fotball) sier: ” En av fallgruvene i målsetting er å sette seg for urealistiske mål. I tillegg er det viktig å sette seg delmål som er ganske nært i tid, slik at du kan kontrollere fremgang/ tilbakegang. Jeg mener at en helt utrent person uten noen form for målsetting, knapt vil kunne komme i ”The Flow” innen idrett”

Alle de jeg intervjuet, la ikke alt for stor vekt på det å være forberedt til kampen. De sa oftest at det var vanlige rutiner når det gjaldt forberedelser til kamp/ konkurranse. Og de mente at de ikke hadde hatt noen spesiell forberedelse de gangene de hadde kommet i ”The Flow”. Marit Roaldset Bjerkeli: ” På landslaget hadde vi faste rutiner. To-tre dager før et

løp tar vi gjennomgang av løype. På konkurransedagen står jeg opp 2- 3 timer før konkurransen starter, spiser en vanlig frokost. Deretter er det en test av løypa og kanskje en hurtighetstest og litt skivalg/smurning. Egentlig er dette ren rutine, og for meg var det ikke avgjørende for å kunne komme i ”The Flow”, men kanskje likevel en viktig forutsetning, uten at jeg la vekt på det.”

Stina Flemmen (skicross) forteller: ”Jeg hadde vært med på bare en viktig skicrosskonkurranse før dette NM-et. Men hadde selvfølgelig god trening i å delta på konkurranser ettersom jeg hadde konkurrert mye både i alpint og telemarkkjøring. Jeg flyttet vel både mål og delmål for konkurransen etter hvert som jeg klarte meg bedre og bedre..”

#### **4.6 Motivasjon og selvtillit**

Flere av utøverne poengterer dette med å sette seg delmål og å fokusere på troen på at man vil nå disse målene. Alle utøverne er det vi kan kalle prosessmotiverte. Det er ikke selve resultatet som er det viktigste, men at de klarer å skape en god prestasjon målt i taktisk og teknisk utførelse. Marit Roaldset Bjerkeli (ski)forklarte dette slik: ”Jeg følte meg offensiv og sulten før start og var toppmotivert - hadde troen på at muligheten til å gjøre et godt renn var tilstede. Ikke minst denne selvtilliten gjorde meg ekstra motivert.” Svein Olav Farstad forklarte hvordan motivasjon og delmål henger sammen: ”Jeg hadde laget meg gode kortsiktige delmål og følte meg i meget god form. Resultatet av dette var at jeg også følte god motivasjon”. Jan Fuglset (fotball) vektlegger også motivasjon, med vekt på felles lagmotivasjon: ”Vi var likevel motivert til å spille en god kamp, så fikk resultatet bli deretter”.

Andre sier at motivasjonen er god uansett konkurranse. Både Magne Høseth og Daniel Berg Hestad sier at motivasjonen før kamp er god uansett kamp, men for Daniel Berg Hestad er alle Rosenborgkampene med på å skape ekstra motivasjon og tenning. De fleste utøverne knytter motivasjon sammen med målsetting og selvtillit, og det går ikke helt tydelig frem hvilken av disse faktorene som er viktigst. Sannsynlig er de viktige alle tre når de virker sammen.

Håvard Bjerkeli: Selvtilliten var god foran denne konkurransen. Jeg hadde klart å gjennomføre gode treningsøkter gjennom hele høsten, så da jeg kom til Beitostølen følte jeg stor selvtillit og for meg er det viktig å få til dette samspillet mellom selvtillit og motivasjon. De virker innbyrdes positivt på hverandre.

Stina Flemmen: ”Jeg så at jeg kunne hevde meg, men var usikker før konkurransen. Motivasjonen og selvtilliten kom først da jeg så at jeg klarte løypa, og jeg fikk vel en kick som resulterte i ny selvtillit og enda større motivasjon for å gjøre en god prestasjon. At jeg fikk påfyll av selvtillit og motivasjon tror jeg var nødvendig fordi i skicross må du psyke deg opp flere ganger enn i alpint.”

Jim Svenøy: ” Foran løpet var jeg veldig motivert for å gjøre et teknisk og taktisk godt løp. Jeg hadde bestemt meg for å passe på den mulige hindringen som kunne oppstå under løpet, men slik gikk det ikke. Da løpet startet følte jeg en underlig varme i kroppen. Tilskuerne forsvant på en måte fra bevisstheten min.”

Vi ser at det er relative store forskjeller hvordan motivasjonen opptrer. Hos Stina Flemmen økte motivasjonen utover i konkurransen, mens hos Jim Svenøy var motivasjonen stor før løpet, men den nærmest ”forsvant” pga ”The Flow” utover i løpet.

#### **4.7 Konsentrasjon og konsentrasjonsformer**

Håvard Bjerkeli(ski): “Før skisprintkonkurranser gjennomgikk jeg alltid løypa, prøvde å memorere viktige deler og la opp en strategi for ulike situasjoner som kunne oppstå. Spesielt var det viktig å planlegge ut- og innsvinger. Ellers har jeg som vanlig noen få deloppgaver, egentlig hvordan jeg skal kunne gå mest teknisk riktig på ski.”

Stina Flemmen: ” Jeg hadde laget meg noen få delmål før denne NM- konkurransen. I skicross er det veldig avgjørende å komme godt ut fra startgaten. Jeg var veldig fokusert på å få til en god start. Deretter kom avgjørelser jeg måtte ta som hagl. Det var spesielt de store hoppene jeg følte var en utfordring. I alpint er det jo viktig å dempe hoppene, mens i skicross må man hoppe langt nok og høyt nok for å kunne lande i nedoverbakke. Ellers taper du mye tid. Jeg klarte å bruke riktig mengde energi og ikke mase for mye i løypa.”

Knut Anders Fostervold: ”I sykkelløp er det du og sykkelen. Du må konsentrere deg om å gjøre riktige valg. Selv tråkket går av seg selv, men det er mange små deltaer der du taper tid om du ikke er konsentrert nok: I fellesstart er det mer likt fotball der det er skifte av fokus hele tiden.”

Også de andre individuelle utøverne har fokus på det som kommer og som de kanskje har forutsett på forhånd. Svein Olav Farstad: ” I min idrett gjelder å være brutalt konsentrert. Selve løftet går over på bare noen få sekund. Og da gjelder det å være rett konsentrert og bare tenke på et par viktige arbeidsoppgaver. For min del var det: Se i taket og riktig stilling med rumpa. Publikum forsvinner og jeg ser bare stanga som skal opp.”

Marit Roaldset sier at hun hadde tunellsyn som en forklaring på sin form for konsentrasjon, altså at hun var konsentrert om bare få og viktige ting. Men kan man finne noen forskjeller mellom enkeltutøvere og lagutøvere når det gjelder konsentrasjon?

Daniel Berg Hestad (lagspill) ”Det er litt vanskelig å beskrive. Når jeg spilte så godt i denne Rosenborgkampen følte jeg at jeg hadde stor indre konsentrasjon. Jeg klarte å blokke ut tribunen og bare bruke konsentrasjon i riktig mengde på mine arbeidsoppgaver og samspillet med lagkameratene.” Magne Hoseth (lagspill) forklarer det slik: ” Jeg mener det er forskjell i konsentrasjonstype i lagspill og individuelle idretter. I alpint for eksempel ser jeg for meg at løypa er konstant og at man ved å visualisere den kan lettere være konsentrert på de riktige tidspunktene. I fotball er den stadig uforutsette skiftning og du må skifte fokus hele tids. Jeg bruker ofte den følelsen jeg har under kamp. Har erfart at det er skummelt i å visualisere før en fotballkamp. Det blir nemlig aldri slik du har tenkt deg og dermed kan det låse seg for deg.”

Jan Fuglset (fotball): ”Før kampen hadde jeg alltid mål som å få reint tilslag på ballen og bruke energien min der jeg følte at jeg fikk mest mulig igjen, jeg ble da også beskyldt for å være litt lat på banen. Jeg følte at jeg var flink til å lese spillet (hovmesterblikk- bred konsentrasjon) og brukte nærkonsentrasjonen først når ballen kom inn i feltet. Da var jeg til gjengjeld svært fokusert på akkurat det jeg skulle gjøre.”

Det ser ut som om flere av utøverne oppfatter at konsentrasjon for en lagutøver er noe forskjellig fra en individuell utøver. En individuell utøver kan bruke visualisering og gå gjennom oppgaven før start og lage seg strategier, mens en fotballspiller mer må kunne kunsten å skifte fokus med stadig skiftende situasjoner. Både lagspillere og individuelle utøvere har det til felles at de klarer å skyve bort urelevante stimuli som kommentarer i løypa eller fra tribunen, i tillegg til ytre ugunstige stimuli som vind og vær (Knut Anders Fostervold klarte å få tankene bort fra vind og regn under rekordløpet på 10 km).

#### **4.7.1 Forskjeller og ulikheter i konsentrasjon mellom lag og individuelle utøvere**

Både lag og individuelle utøvere sier at de klarer denne utsjaltningen av irrelevante stimuli med aktiv påvirkning, men samtidig at dette kommer etter lang trening og praktisering i konkurransesammenheng. I tillegg ser det ut som om de individuelle utøverne gjør bruk av visualisering i langt større grad enn lagutøverne. Dette synes å ha sammenheng med at en fotball eller håndballkamp har flere uforutsigbare utordringer enn en individuell idrett.



Jeg synes Inga Berit Svestad likevel er en lagspiller som synes å ha en annen konsentrasjonsmåte enn for eksempel Jan Fuglset som sier han var flink til å bruke nærkonsentrasjonen; ”Det som jeg føler er kjennetegnet på at jeg er i en flytsone er at jeg klarer og konsentrere meg om spillflyten og spillmønsteret, men så snart jeg får et innspill jeg kan skåre på, føler jeg ingen egen nær konsentrasjonsmåte. Jeg bare handler intuitivt og skyter uten å tenke.”

Det synes derfor ikke som man bare ut fra noen få intervju kan trekke en klar konklusjon om at lagspillere er helt like når gjelder konsentrasjon, men noen likehetstrekk kan det være.

#### **4.8 Å gjenskape den gode opplevelsen, ”The Flow”.**

Den kjente og berykta fotballspilleren George Best sa en gang da han ble spurt om sitt beste minne på fotballbanen. Best sa da uten å tenke seg om at det var da han kom i flytsonen i en heller ubetydelig fotballkamp. Det var mye bedre enn sex og viktigere enn å vinne den viktigste fotballkampen. Han håper bare at han fikk oppleve det en gang til i livet og håpet bare han var edru når det skjedde.

En munk fortalte at han en morgen fikk se en ekstremt fin soloppgang og synet bergtok han slik at han følte at han var i ”The Flow”. Men så begynte han å tenke på hvor flott dette natursynet var og dermed forsvant The Flow- tilstanden. Det skal altså svært lite aktiv mental aktivitet før man er ute av tilstanden.

Alle de ti utøverne som ble intervjuet sier at de aktivt har prøvd å gjenskape den gode opplevelsen de hadde i ”The Flow”, men at det ikke synes å være noen trylleformel for å komme dit. Tilstanden kommer når den kommer og går før du vet ordet av det sies det og dette sier egentlig mye om The Flow- tilstanden.

Stina Flemmen sier: ” Prøver å tenke tilbake, men det er ikke lett å få det til. Klarer ikke å bli så løssluppen, det hele blir litt kunstig.”

Håvard Bjerkeli: ”Har prøvd mange ganger, men den (flytsonen) er vanskelig å finne. Kan kanskje delvis komme dit, men det er for mange faktorer som skal kontrolleres (trening, kosthold, mat, søvn). Jeg tror nesten ikke man aktivt kan klare å komme dit.”

Knut Anders Fostervold: ”Flytsonen er et relativt diffust begrep. Skal man oppnå en ekte flytsonesituasjon må i alle fall det fysiske være på plass og at du både har troen og kunnskapen om at du har gjort den riktige tingen til riktig tid. Etter min mening er det

tryggheten som dette fører til som kan skape grobunn for å komme i ”The Flow”. Har du ikke den tryggheten, mener jeg du har langt mindre sjanser til å oppnå den gode følelsen flow. Du må kunne ha energi og motivasjon til å gå de riktige trappetrinnene, men uheldigvis tror jeg ikke den metoden som skal vise veien finnes.”

Også resten av de sju utøverne sier at å gjenskape The Flow er ønskelig, men nesten umulig. Selv om man prøver å skape en slik situasjon gjennom små trinn synes resultatet å være magert.

Svein Olav Farstad: ”Jeg mener flytsonen kan komme som et resultat av det arbeidet du har lagt ned i treningsarbeidet før konkurransen og at dette arbeidet er avgjørende for muligheten til å komme i flyt. Føler man i tillegg at målene er riktig satt i forhold til iboende muligheter og kravet som øvelsen setter, da har man langt større sjanse til igjen å komme i flyten. Men alle mål kan modnes og det er også viktig at man stadig utfordrer seg selv ved å sette nye mål som man vel og merke har tro på og som utøveren føler er realistisk.”

#### **4.9 Står tiden stille eller flyr den?**

Knut Anders Fostervold: ”I flytsonen er tid ikke relevant. Tid er ingen faktor som man er i. Man er bare i følelsen. Det er et nå-fenomen. Man er frakoblet tiden.”

Det Knut Anders peker på her er kanskje en svært viktig egenskap ved å være i flytsonen. Mange kunstnere og musikere har beskrevet den samme følelsen. Det er sagt at for å føle tid må man ha et startpunkt og et slutt punkt. Mellom disse punktene har man da tid. Slik Knut Anders Fostervold beskrev det, finnes det da bare et av de to punktene som trenges for å føle tid. Det er en nå-følelse med en start, men uten en slutt. Det er omtrent den samme følelsen av tid når Jim Svenøy skriver; ”Jeg hadde ingen klar følelse av tid underveis. For meg var det å løse utfordringen i nuet og deretter i nuet. Helt til mål.” Nesten de samme ordene bruker Stina Flemmen i intervjuet: ”Var på og i nuet.” Noe av det samme beskrives også av Inga Berit Svestad; ”Når jeg var i flytsonen verken følte jeg eller tenkte på tiden jeg hadde til rådighet. Alt skjedde der og da.”

Andre utøvere har også opplevd en tidsforskyvning, men da enten at tida går fort eller sakte. Svein Olav Farstad: ”I den aktuelle konkurransen mistet jeg kontrollen på tid og sted. Følte at tida gikk veldig fort”, mens Jan Fuglset opplevde det motsatte: ”Men jeg husker spesielt at jeg følte at jeg hadde fryktelig god tid før hver skåring, alt gikk i sakte tempo. Det var som en tunnel som viste skyteretningen. Alt gikk på instinkt i alle fall helt

til jeg hadde scoret det femte målet.” Alle har altså opplevd en form for tidsforskyvning, enten ved ikke å oppleve tid i det hele tatt, til å oppleve at tiden enten går sakte eller fort.

#### **4.10 Diskusjon**

Respondentene beskriver flytsone- opplevelsen noe forskjellig, men det synes som om essensen i beskrivelsene er sammenfallende, også i forhold til teoriene i denne oppgaven. Grunnen til at beskrivelsen er noe forskjellig kan selvfølgelig ha noe med at respondentene uttaler seg om noe som har hendt i fortiden, samtidig som om respondentene bruker ulike betegnelser for å utrykke samme tilstand. Utøverne synes å kjenne godt til tilstanden ” The Flow”, noe som kan forklares med at dette er nåværende og tidligere toppidrettsutøvere. Med god kunnskap om mental trening og treningsprinsipp, Det synes likevel ikke som om det er noe det tenker på til daglig. Men tilstanden synes verdifull og nyttig, slik at ønsket om å kunne være der og kunne komme dit er sterkt. De fleste av respondentene sier jo at de aktivt har prøvd å komme tilbake i tilstanden ” The Flow”.

Det kan diskuteres om utøveren i flytsonen på en måte faktisk oppgir sin identitet og lar kroppens indre bevissthet styre det som skal skje. Men man kan kanskje tenke seg at en slik indre styring kan utløse energi som igjen skaper det en del av respondentene betegnet med ord som: *energisk, kommuniserte godt og riktig, god selvtillit, rolig og trygg, flyt, full kontroll, god hele veien, aldri tom for krefter osv..* Dermed kan tilstanden ” The Floe” være et noe som kan få oss til å tenke at mennesket har større iboende krefter og energi enn vi vanligvis tenker på og at dette kan komme frem i blant annet idrettsprestasjoner.

En annen måte å betrakte dette er å tenke på det hele mennesket, en slags holistisk tilnærning til begrepet ” The Flow”. Kan det være at vi først er ”et helt mennesket” når vi er i tilstanden ” The Flow”.

Alle respondentene oppgir altså at de har prøvd å gjenskape tilstanden ” The Flow ” med ulike mentale og fysiske teknikker, uten å lykkes, samtidig som de også på en måte forklarer grunnen til søkingen med ord som at de opplever ” *velvære og behagelig*”. Et annet interessant spørsmål kan da være om denne søkingen etter ” The Flow” egentlig kan betraktes som en søking etter selvrealisering og lykke?

### **Kapittel 5: Konklusjon**

Alle de som er intervjuet opplyser at de har vært i "The Flow" en eller noen få ganger. Opplevelsen er oppgitt til å være en mental tilstand mer enn en spesifikk enkeltfølelse. Fem av ti utøvere sier at den "The Flow"- opplevelsen de refererer til ikke har vært knyttet

til den beste prestasjonen de har utført, men alle viser til at de knytter "The Flow" til en god prestasjon. "The Flow" har kommet uventet hos ni av ti utøvere.. Selve opplevelsen av tilstanden synes litt overraskende lik for de jeg har intervjuet. Den er oppgitt til å være en opplevelse de husker godt og, er i tillegg knyttet til genuine positive følelser.

Alle utøverne mener at konsentrasjonen er forskjellig og mer spesifikk i "The Flow" tilstand enn i en normal tilstand. I "The Flow" oppgir alle intervjuobjektene at irrelevante stimuli blir borte i langt større grad enn ellers. Utøverne opplyser at de på en måte blir oppslukt av situasjonen og at stimuli som publikum og andre irrelevante stimuli forsvinner. Det er altså overraskende mange likhetstrekk mellom det utøverne beskriver som "The Flow". Likevel kan det synes som om opplevelsen på et punkt er forskjellig mellom lag- og enkeltutøvere. Lagutøverne opplyser at de opplever konsentrasjonen som mer varierende fra smal til bred enn enkeltutøverne. Alle de ti utøverne har hatt ønske og aktivt prøvd å komme i "The Flow" uten å lykkes. Alle ti opplyser om forutsetninger de mener er viktige for å kunne komme i denne tilstanden. Dette er god form, god motivasjon og gode forberedelser både fysisk og mentalt.

De fleste av de ti mener at de har opplevd en tidsforskyvelse. De fleste mener at tiden står stille, en slags konstant nåtid.

## **Kapittel 6: Erfaringer underveis**

Når jeg nå er i ferd med å avslutte bacheloroppgaven min i prestasjonspsykolog, er det mange nye erfaringer jeg sitter igjen med. Prosessen har vært slitsom, men også veldig lærerik. Det vanskeligste var egentlig å komme i gang etter at jeg endret problemstillingen og metoden fra kvantitativ til kvalitativ metode. I utgangspunktet mente jeg at et kvalitativt intervju kunne være lettere å gjennomføre, men jeg har erfart at dette er en både vanskelig og utfordrende oppgave.

Jeg hadde mange forskjellige forslag til hvordan jeg skulle utforme spørsmålene som grunnlag for intervjuene. I tillegg bestemte jeg sammen med veileder at jeg skulle prøve å finne ti lokale toppidrettsutøvere med internasjonal erfaring, fordelt på menn og kvinner,

samtidig med at de skulle være en mest mulig god fordeling mellom individuelle utøvere og lagutøvere.

Etter å ha brukt en idrettsutøver som prøvekanin for problemstillingen, valgte jeg å bruke en relativ åpen metodikk ved at jeg valgte ut tema som var relevant for problemstillingen min. Problemet med å stille riktig spørsmål til de jeg skulle intervjuer var å få til tema/spørsmål som ga respondenten minst mulig tolkningsalternativ. Jeg var heldig og fikk ja fra ti utøvere av elleve spurte, selv om jeg ikke fikk en helt ideell fordeling på kjønn og lag/enkeltutøvere, mener jeg at jeg har fått et representativt utvalg ved at det er sju forskjellige idretter representert blant respondentene. Jeg har funnet mye teori om problemstillingen min, men jeg har ikke funnet andre kvalitative undersøkelser som kartlegger hvordan idrettsutøvere beskriver og opplever det å være i "The Flow".

Jeg har brukt både ansikt-til-ansikt-intervju og telefonintervju i noen tilfeller der tid og avstand har vanskeliggjort fysiske intervju. Det å gjennomføre et intervju har vært mer energi- og tidskrevende enn det jeg hadde trodd på forhånd. Du skal være nøytral, samtidig som du skal stille spørsmål og vise interesse i intervjusituasjonen. Selve intervjuet varte mellom 30 og 40 minutter, men det var mye arbeid både på forhånd og etterkant i form av avtaler, nye avtaler og renskriving av intervjuene. Jeg ble rådet til å bruke en hjelpeskriver som hadde erfaring med notattekniikk. Hadde jeg ikke fulgt dette rådet, er jeg usikker på om jeg hadde fått så mye ut av intervjuene som jeg føler jeg faktisk fikk.

Også analysedelen har vært interessant. Her har jeg fått bekreftet noe av teorien jeg har tatt utgangspunkt i, men det har også vært noen funn som har vært overraskende. I utgangspunktet hadde jeg ikke tenkt over fordelene ved å velge ut utøvere som har konkurrert på et høyt plan, nemlig at alle hadde relative klare begrepsforståelser og forståelser som samsvarte med teorien jeg hadde valgt å bruke. Likevel valgte jeg i starten av intervjuet å høre om vi hadde felles forståelse av spørsmålene og begrepene som jeg brukte i intervjuene. I tillegg virket det som om kommunikasjonen gikk bedre etter at respondentene fikk en slags brukermedvirkning. Jeg hadde også stor hjelp av det jeg lærte i prestasjonspsykologi 3, spesielt Løft-teorien og Karl Tomm sin intervjuetodikk.

## Litteraturliste

- Bandura, A.**(1986).Social foundations of thought and action; *A social cognitive theory*. Upper Saddle River,NJ: Prentice Hall
- Bandura, A.** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Burton,D., Naylor,S.,&Holliday,B.** (2001),Goal setting in sport: Investigating the Goal Effectiveness Paradigm. In R.Singer, H.Hausenbas,&C.Janelle(Eds), *Handbook of sport psychology*(2nd,pp497-528.New York:Wily
- Csikzentamihalyi, M.** (1975): Play and intrinsic rewards. *Journal of Human Psychology*,15,3,p.41-63
- Csikzentamihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology Of optimal experience*. New York: Harper & Row
- Donahoe,J.W and Palmer,D.C.**( 1993).Attention: *Learning and Complex Behavior*. Allyn and Bacon
- Filby, W., Maynard, & Graydon, J.**1999). Performance. The effect of multiple-goal strategies on outcome in training and completion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11,230-246
- Groves,R.M.&Kahn,R.L**(1979)Surveys by Telephone: *A National Comparison With Personal Interviews*. Academic Press, New York.
- Hanin, Y.L** (2000). *Emotions in sport*.Champaign,IL: Human Kinetics
- Jackson ,S. and Csikzentamihalyi, M.** (1999) *Flow in sport*,; the keys to optimal experiences and performance CampaignIL: Human kinetics
- Jakobsen, D.I.**( 2005): *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* 2. utgave, Høyskoleforlaget s. 144
- Johansen, A. & Tufte, P.**(2002); *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*, Abstrakt Forlag
- Kaufmann, G. & Kaufmann, A.**(2003), 4.utgave 2006, p 43,Fagbokforlaget
- Kjørmo, O.**(1997); *Teoretisk grunnlag for mental trening*, Oslo. Norges Idrettshøyskole
- Locke, E.A. & Latham, G.P.**(2002).Building a Practical Useful Theory and Goal Setting and Task Motivation: *A 35-years Odyssey*. *American Psychologist*, 57(9),p 705-717
- Moran, A.** (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Routledge

- Nideffer, R.M. & Segal, M.** (2001). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.) Applied sport psychology Personal growth to peak performance ( 4 ed p.312-332) Mountain View,CA; Mayfield
- Nideffer, R.M.** (1992): *Psyched to Win. How to master mental skills to improve your physical performance.* ChampaignIL: Leisure Press
- Pensgård A.M. og Hollingen E.** *Idrettens mentale trening.* 2. Utg. 2006, Gyldendal Norsk Forlag AS
- Pensgård, A.M.og Høgmo, P. M** (2004): *Mental trening i fotball;* Akilles – idrettsforlaget
- Jeppesen, A.G. og Penshård, A.M.**(2006): *Mental trening i skyting;* Stenvaag.no
- Perry, C.** (2005). Concentration: Focus under pressure. In Murphy (Ed.) *The Sport Psychology handbook*( p113-125).Campaign,IL: Human Kinetics
- Privette, G. and Bundrick C.M.**( 1987) ,*Perceptual and Perceptual and Motor Skills*,65,s.318 .Copyright n1987 by C.H.Ammons and R.B.Ammons. Adapted with permission
- Roberts, G.**(1993) Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation An achievement of children. In R.N.Singer,M. Murphy,and L.K.Tennant (Eds),*Handbook of sport Psychology* (p.405-420). New York; Macmillan. s. 64 W-G
- Seijts,G.H.&LathamB.W.**,(2000), The construct of goal commitment; Measurement and relationship with task performance. In R.Goffin & Helmes (Eds). *Problems and solutions in human assessment*) p. 315-332). Dordrecht, the Nederland's: Kluwer Academic.
- Seligman, M.E.P** (1991), *Learned optimism.* New York; Knoph
- Seligman, M.E.P** (2005). Positive Psychology: And Positive Therapy. InC.R.Snyder &S.J.Lopez (Eds), *Handbook of positive Psychology* (p1-9). New York: Oxford University Press
- Seligman, M.E.P & Schulman.P.**(1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and social Psychology*,50,p.279-307.
- Sivermann, D.** (1993); *Interpreting Qualitative Data. Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction.*Sage,London s. 156
- Spink, K.S. & Carron, A.V.** (1992). Group cohesion and adhesion in exercise classes. *Journal of Sport and exercise Psychology*,14,p.78-86
- Tomm, K.** (1984-88); Systematisk intervjumetodikk. Mareld, Sverige
- Vandembos,G.R.**(2006) *APA: Dictionary of psychology.*Washington,D.C.: American Psychology Association
- Vealey, R** (1986) Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, s. 221-246

- Vealey, R.** (2001) Understanding and enhancing self- confidence in athletes. In R. Singer, H.Hausenbas,& C. Janelle( Eds),*Handbook of Sport psychology* (2nd ed, p.550-565) New York: Wiley
- Wegner, D.M.** (1994): Ironic processing of mental control. *Psychological Review*, 101, pp 34-52
- Weinberg & Gould,** (2009) 4.ed, ; *Foundations of Sport and exercise Psychology*,, Human Kinetics pp 327
- Weinberg, R.S. & Burton, D., Yukolson & Weigand** (1993) Goal setting in completeive sport; an explorative investigation of practices of collegiate athletes. *The sport psychologist*, 7, 3 s.275-289
- Weinberg, R.S & Gould, D.** (2009), 4 ed.Human *Foundations of Sport and exercise Psychology* Human Kinetics pp 54,
- Widmeyer, W.N. & DuScharme, K.**1997). Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*,9,p.61-72
- Williams, J.M. & Krane, V.** (1998).Psychological characteristics of peak performance. In,J.M.Williams (ed.) *Applied sport psychology personal growth to peak performance* ( pp.158-170).Mountain View, CA: Matfield Publishing Company
- Wormnes, B & Magner, T.** (2005); *Motivasjon og mestring*, Bergen. Vigmostad & Bjørke AS

### Internettkilder

<http://norsketennisveteraner.no/Lars%Jahnsen%artikkel%mars%.html>2009

### Støttelitteratur

- [http:// www.athleticsinsight.com/ Vol3Iss1/Commentary.htm](http://www.athleticsinsight.com/Vol3Iss1/Commentary.htm) , lest 25.03.10
- <http://www.dinevibber.no/2009/08/positive-psykologi-veien-til-et-lykkelig-liv/>(lest 25.03.10)
- <http://www.aftenposten.no/helse/article615378.ece> (lest 04.04.10)
- [http:// www.uwsp.edu/education/lwilson/creative/flow1.htm](http://www.uwsp.edu/education/lwilson/creative/flow1.htm) (lest 04.04.10)
- [http://www.dasharts.com/articles2\\_Finding\\_the\\_zone.htm](http://www.dasharts.com/articles2_Finding_the_zone.htm) (lest 11.04.10)
- The Sports Factor: *Playing in the zone*; 25/2-2000; Radio National  
(<http://www.abc.net.au/rn/talks>) (lest 12.04.10)
- [Aftenposten.no](http://www.aftenposten.no),[www.aftenposten.no/helse](http://www.aftenposten.no/helse); *Få fly på livet*; Lene Skogstrøm. (lest 12.04.10)
- Moen, F. (2009): *Coaching and Performance Psychology*. Doktorgradsavhandling NTNU, Trondheim. (s. 61-71).



## **Appendiks I: Tema og spørsmål**

1. Har du opplevd å komme i flytsonen og hvilken kamp/ konkurranse vil du da trekke frem?
2. Tema: Opplevelse; *Kan du å beskrive opplevelsen (følelsene) du hadde da du var i flytsonen?*
3. Tema: Mål og delmål; *Hvilke mål hadde du i perioden før kamp/ konkurranse og hadde du noen kamp/ konkurranseplan?*
4. Tema: Motivasjon; *Kan du å beskrive hvordan motivasjonen din var før og under denne konkurransen?*
5. Tema: konsentrasjon og konsentrasjonstype; *Beskriv konsentrasjonen din før og under konkurransen. Følte du at konsentrasjonen skiftet i løpet av ” The Flow”?*
6. Tema: Gjenskaping av ” The Flow”; *Har du aktivt prøvd å gjenskape en slik opplevelse som du har beskrevet ved hjelp av egne teknikker eller andre prestasjonspsykologiske teknikker?*
7. Tema: Tidsoppfattelse; *Beskriv hvordan du opplevde tidsbegrepet når du var i ” The Flow.*

## **Appendiks II: Intervju**

### **Knut Anders Fostervoll**

”Jeg har opplevd flytsonen både i fotball og sykkel, men bare få ganger. I norgesrekordforsøket mitt på 10 km, slapp jeg egentlig å tenke. Følte at jeg hadde stålkontroll på alt. Den følelsen jeg fikk i fotball var mye av det samme, men i fotball var det i tillegg gleden og opplevelsen sammen med lagspillerne. I lagtempo på sykkel er det noe av det samme som i fotball.”

”I rekordforsøket mitt opplevde jeg å være inne i flyt-opplevelsen. Jeg trakk og tok i, men følte at jeg ikke ble sliten. Jeg klarte bare mer og mer og hadde mentalt full kontroll. Forutsetningen for at dette skulle bli ny rekord var ikke optimale. Det både regnet og blåste, kanskje to av de faktorene som en konkurransesyklist helst vil slippe. I dette løpet klarte jeg å sjalte ut de ugunstige omgivelsene og bare konsentrere meg om å sykle mest mulig riktig og bruke energien min på riktig måte. Jeg følte at både det mentale, det fysiske og det taktiske var i samspill. På tross av vind og regn følte jeg at det gikk min vei. Da jeg kom i mål, følte jeg nesten ikke at jeg var sliten, men heller kroppslig og psykisk velvære.”

”Før løpet har jeg gått gjennom løypa og sett for meg ulike situasjoner som kan oppstå underveis. Jeg tenker på hvordan jeg skal kunne løse det, men har både plan a og plan b for dette.”

”Det er som sagt noe forskjell mellom spillet fotball og det å sykle på vei/ bane. I fotball har du mindre kontroll og dermed er det vanskeligere å holde fokus gjennom en hel fotballkamp sammenlignet med mitt rekordløp på vel 12 minutter i alle fall. I tillegg må du bruke mer bred fokus enn når du sykler der det stort sett er smal fokus. I sykkelløp er det du og sykkelen. Du må konsentrere deg på å gjøre riktige valg. Selv trakk går av seg selv, men det er mange små detaljer der du taper tid om du ikke er konsentrert nok. I fellesstart er det mer likt fotball der det er skifte av fokus hele tiden”.

”I sykkel bruker jeg en del visualisering, uten at jeg låser meg fast i noen spesiell løsning.”

”Jeg mener at målsetting, både på kort og lang sikt, er viktig. En av fallgruvene i målsetting er å sette seg for urealistiske mål. I tillegg er det viktig å sette seg delmål som er ganske nært i tid, slik at du kan kontrollere fremgang/ tilbakegang. Jeg mener at en helt utrent person uten noen form for målsetting, knapt vil kunne komme i ”The Flow” innen idrett, altså en viktig forutsetning for å kunne komme i en slik gunstig flowtilstand. I rekordløpet mitt hadde jeg satt meg noen mål på forhånd som jeg ville gjennomføre

uansett. Da jeg kom i flysonen følte jeg at også delmålene bare ga meg mer og mer energi.”

”I dette løpet var tid ikke relevant for meg. Jeg følte at jeg var helt frakoblet tid, jeg bare var i følelsen og situasjonen. Det var en 12- minutters nå-situasjon uten tidsfølelse.”

”Flyt er et diffust begrep. Det er egentlig et nivå som er forskjellig fra det som man vanligvis opplever, man kan nok oppleve den flere ganger, men da må du være i fysisk god form og gjort den riktige tingen på riktig måte til riktig tid. Og den tryggheten du oppnår ved å ha gjort dette er nok også en forutsetning for å oppnå flyt. I tillegg må du ha nok trygghet, motivasjon og selvtillit nok til å prestere optimalt og kanskje enda bedre. Du må dermed ha viljestyrke og utholdenhet til å gå de trappetrinnene som er nødvendig. Men dessverre finnes nok ikke den metoden som garanterer at du kommer i flytsonen på bestilling. Men alle idrettsutøvere og andre også drømmer nok om å komme dit en eller annen gang i fremtiden. De gode og stimulerende følelsene ved å ha vært der er i alle fall noe man husker med glede og som skaper en lengsel etter å kunne oppleve det på nytt.”

### **Marit Roaldset Bjerkeli**

”I dette løpet fikk jeg en blanding av både fysiske og psykiske følelser da jeg kom i flyt. Jeg følte at jeg aldri gikk tom for krefter. Jeg var i angrepsposisjon uten å kjenne smerte. Ville bare jage på. Jeg følte at jeg var i en lukket boble. Jeg registrerte kun delvis hva sekundantene ropte til meg. Dette er en helt annen følelse enn når jeg går et dårlig løp. Da legger jeg merke til publikum og jeg kan til og med legge merke til et papir som ligger ved siden av sporet. I dette løpet følte jeg at jeg hadde det jeg vil kalle ”tunnel-”syn.”

”På landslaget hadde vi faste rutiner. To- tre dager før et løp tar vi en gjennomgang av løypa. På konkurransedagen står jeg opp 2- 3 timer før konkurransen starter og spiser en vanlig frokost. Deretter er det en test av løypa og kanskje en hurtighetstest og litt skivalg/smurning. Egentlig er dette ren rutine og for meg var det ikke avgjørende for å kunne komme i ”The Flow”, men kanskje likevel en viktig forutsetning uten at jeg la vekt på det.”

”Ut fra start fant jeg veldig fort flyten og rett fart. På trening hadde jeg følt at jeg kunne følge de beste og den følelsen ble bare forsterket da jeg følte at jeg fulgte Bente Skari overraskende lett.”

”Forholdene før løpet var egentlig optimale for meg. Jeg hadde fått det føret jeg liker aller best med faste og fine spor. Løypa innbød til stor fart og det var mange av de bakketyperne jeg likte aller best. Jeg mener at også dette førte til at jeg var offensiv og veldig sulten på å

gjøre et teknisk godt løp. Jeg var trygg på meg selv og trodde på muligheten forholdene hadde lagt for meg.”

”I løpet av konkurransen mener jeg at jeg slapp å tenke på selve skiferdigheten min, de bare var der. Jeg så bare positivt på den delen av løypa som var igjen. Det var nesten som jeg gledet meg til neste bakke og da jeg kom i mål ønsket jeg at løpet hadde vært lengre. I løpet av konkurransen følte jeg meg veldig i selve arbeidsoppgavene. Det var som et ubevisst indre driv førte meg fremover til neste og neste utfordring. Dette er kanskje det eneste løpet av hele karrieren at jeg følte meg i flytsonen stort sett gjennom hele løpet.”

”Jeg tror jeg aldri jeg har vært så fokusert og konsentrert, egentlig uten bevisst å ville det.”

”Jeg har aldri klart å finne en oppskrift på hvordan jeg skal komme i flytsonen igjen. Har nok prøvd å legge forholdene til rette, men ettersom det aldri har skjedd på kommando, mener jeg det er lite styrbart.”

”På landslaget snakket vi en del om dette og alle var stort sett enige om at også tilfeldigheter spiller inn om du skal komme inn i flytsonen. Bare småting kan skille fra flyt eller ikke flyt.”

### **Stina Flemmen**

”Jeg husker godt 2. plassen i NM 2004.. Jeg hadde vært med på bare en viktig skicrosskonkurranse før dette NM-et. Men hadde selvfølgelig god trening i å delta på konkurranser ettersom jeg hadde konkurrert mye både i alpint og telemarkkjøring. Jeg flyttet vel både mål og delmål for konkurransen etter hvert som jeg klarte meg bedre og bedre.”

”Likevel var det uventet at jeg skulle komme i flytsonen i dette løpet. Kanskje var det fordi jeg måtte ha absolutt fokus på den arbeidsoppgaven jeg skulle utføre. Jeg glemte vel rett og slett å være nervøs. Alt ble liksom en bonus for meg ettersom alt gikk bedre og bedre utover i konkurransen. Jeg fikk vel også et ”kick” da jeg kjørte tidsløpet (kvalifisering) og jeg fikk mer og mer selvtillit.”

”Jeg visste jo at jeg hadde skiferdighetene fra telemarkkjøring og den delen gikk automatisk. Det jeg var bevisst på var de delmålene jeg hadde. Jeg hadde laget meg noen få delmål før denne NM- konkurransen. I skicross er det veldig avgjørende å komme godt ut fra startgaten. Jeg var veldig fokusert på å få til en god start. Deretter kom avgjørelser jeg måtte ta som hagel. Det var spesielt de store hoppene jeg følte var en utfordring. I alpint er det jo viktig å dempe hoppene, mens i skicross må man hoppe langt og høyt nok

for å kunne lande i nedoverbakke. Ellers taper du mye tid. Jeg klarte å bruke riktig mengde energi og ikke mase for mye i løypa.”

”Visualisering og memorering av løypa er viktig også i skicross og jeg psyket meg opp og sa til meg selv at du er like god som de andre. I tillegg bestemte jeg meg for å gå for alle de avgjørelsene jeg hadde tatt på forhånd. Jeg laget en slags bindende avtale med meg selv. Jeg snakket en del med de andre utøverne og fikk en bekreftelse på at det jeg hadde tenkt å gjøre var riktig.”

”Etter at jeg kom til kvartfinalen så jeg at jeg kunne hevde meg, men var usikker før konkurransen. Motivasjonen og selvtilliten kom først da jeg så at jeg klarte løypa og jeg fikk vel en kick som resulterte i ny selvtillit og enda større motivasjon for å gjøre en god prestasjon. At jeg fikk påfyll av selvtillit og motivasjon tror jeg var nødvendig fordi i skicross må du psyke deg opp flere ganger enn i alpint. Skicross går over 3-4 omganger, mens for eksempel Super-G er bare en omgang. Jeg måtte slik fokusere og slippe opp flere ganger, men i løpene følte jeg at fokuseringen var så sterk at alt annet enn sporvalg og hoppene ble uvesentlig. Dermed følte jeg at jeg hele tiden fokuserte på den situasjonen jeg var i akkurat da, fokuset flyttet seg hele tiden til et nå-punkt. Jeg tenkte overhodet ikke på tid. Jeg var på i nuet hele tiden, samtidig som jeg både følte meg energisk, men samtidig avslappet og blandet med en slags lykkelig skrekkfølelse. Det var jeg og løypa.”

”Det var på mange måter både spennende og godt å være i den opplevelsen. Ofte har jeg prøvd å gjenskape denne flytfølelsen, men det er vanskelig. Prøver å tenke tilbake, men det er ikke lett å få det til. Klarer ikke å bli så løssluppen, det hele blir litt kunstig. Egentlig litt vanskelig å beskrive.”

”Jeg tror at man helt sikkert kan komme i flytsonen, men man må i alle fall være godt trent og ha erfart mange ulike situasjoner. Jeg lekte meg mye på ski. Jeg kjørte i variert terreng, kombinasjoner mellom bratt og flatt. Trente en del på uforutsigbare situasjoner, der jeg ikke helt visst hva som lå foran meg, men samtidig trygt og sikkert.”

### **Jim Svenøy**

”Helt fra NM i 1992 hadde jeg OL-deltakelse i Atlanta i 1996 som det store målet. Dette ble da også det løpet jeg absolutt husker best, selv om EM-bronsen kanskje var en resultatmessig bedre prestasjon. Jeg hadde laget meg en konkurranseplan med nøye planlagte delmål fra jeg kom til Atlanta. Et av delmålene var å minimalisere risikoen for å bli stengt inne, trappet på (slik jeg hadde blitt i Stockholm). Jeg fulgte planen til punkt og prikke og følte meg relativt rolig og trygg før selve finaleløpet.”

”Foran løpet var jeg veldig motivert for å gjøre et teknisk og taktisk godt løp. Jeg hadde bestemt meg for å passe på de mulige hindringene som kunne oppstå under løpet, men slik gikk det ikke. Da løpet startet følte jeg en underlig varme i kroppen. Tilskuerne forsvant på en måte fra bevisstheten min. Utover i løpet følte jeg at hele ”jeget” mitt ble okkupert av det ubevisste. Jeg tenkte ikke på teknikk eller taktikk, noe som jeg hadde bestemt meg for å gjøre på forhånd. Du kan godt si jeg løp i transe og at det var autopiloten som styrte det meste. Da amerikaneren Mark Croghan gikk opp i teten en runde før mål, oppfattet jeg at publikum ropte; *USA, USA!* Men det var som om det var til meg de ropte og ville hjelpe meg videre.. Siste runde følte jeg en slags velvære. Jeg reagerte ubevisst på det jeg skulle og burde reagere på, resten forsvant i en tåke. Selv da jeg kom til mål følte jeg meg ikke sliten, selv om banen ble regnet for alt for hard for langløp. Jeg hadde ingen klar følelse av tid under veis. For meg var det å løse utfordringen i nuet og deretter i nuet helt til mål. Kvelden før løpet gjennomgikk jeg finaleløpet mange ganger. Jeg så til og med meg for meg de navngitte løperne og hvordan de sprang. Jeg gjennomgikk de ulike senarioene med blant annet vær. Ble det varmt, tenkte jeg at du har gjort dine beste løp i varme. Ble det regn, tenkte jeg på at jeg hadde trent stort sett i regn de første 15 årene av min tid ute i Elnesvågen og hadde ikke noe imot regn. Jeg tenkte gjennom hvilke lysforhold jeg ville møte. Og hvilke taktikk de andre kanskje ville velge. Jeg tenkte spesielt på vanngravspassing på den nest siste runden, for det var der jeg ventet at rykkene ville komme.”

”Jeg hadde veldig god hjelp av de andre i troppen. Vebjørn og Geir Moen hadde levert praktløp, så det var en svært positiv stemning i troppen, noe som jeg tror hjalp meg mye. Jeg kan huske at jeg prøvde å få frem denne følelsen også i andre viktige løp, men det var ikke alltid like enkelt. Hver gang jeg nærmet meg godfølelsen, begynte jeg å tenke på hvordan jeg følte og gjorde i OL løpet og som oftest forsvant godfølelsen.”

### **Jan Fuglset**

”Den kampen jeg husker som en kamp da jeg følte jeg var i flytsonen er seriekampen mellom MFK og Strømsgodset, siste og avgjørende serieomgang i 1976, på Marienlyst Stadion. Det laget som tapte denne kampen kunne rykke ned i 2.divisjon. Men laget hadde fått en liten opptur i de to forutgående kampene og vi hadde brukbar selvtillit og tro på seier. Men forholdene var ikke optimale. Det hadde snødd natta før kampen og det var egentlig litt surt og kaldt, ikke akkurat mitt yndlingsvær.”

”Hele laget hadde gått gjennom kamplanen på forhånd og prøvd å tydeliggjøre rollemønsteret i laget og at alle skulle være tro mot dette fra første minutt. Det hadde som sagt snødd natta før og vi bestemte oss for at dette skulle vi ta som en fordel for oss, vi var mer vant til skittvær enn drammenserne.”

”Det første målet kom da jeg snappet opp et tilbakespill fra en forsvarer og skåret på landslagskeeperen Inge Thun. Jeg mener dette var et psykologisk viktig mål for begge parter. Vi fikk selvtillit og det så ut som motspillerne fikk litt høye skuldre. Vi fikk et kollektivt løft som fikk laget til å fungere. Vi fikk på mange måter MFK- ånden over oss. Jeg mener at det er litt forskjellig på å komme i flysonen for en individuell utøver i forhold til et helt lag. En enkeltspiller kan være i flytsonen deler av kampen, men det først når hele laget kommer i samhandling at laget kan sies å være i flytsonen. Da målene begynte å renne inn i Drammen kom hele laget i samhandling. Det ble mer ”guts” i spillerne og rollemønsteret fungerte for storparten av spillerne. Oppgave de enkelte spillerne hadde ble løst til fordel for laget, mer enn for enkeltspilleren.”

”Selv tenkte jeg ikke på å bli toppscorer, og gleden over å score var mer rettet mot medspillerne, støtteapparatet og supporterne enn mot meg selv. Jeg følte en viss ”stolthet” over at MFK ville klare seg. Jeg så gleden til støtteapparatet og medspillerne og følte at det var ”vi” som skåret, jeg var bare tilfeldigvis sist på ballen. Vi ble selvfølgelig mer og mer trygge både på egne ferdigheter, men også på de relasjonelle ferdighetene utover i kampen. Jeg og Åge Hareide spilte spisser og vi leste omtrent tankene til hverandre. Hver gang jeg løp, utløste Åge en pasning som om jeg skulle ha bedt om det selv. Vi tenkte likt, men ikke noe avtalt. Alt gikk av seg selv. Men jeg husker spesielt at jeg følte at jeg hadde fryktelig god tid før hver skåring, alt gikk i sakte tempo. Det var som en tunell som viste skyteretningen. Alt gikk på instinkt i alle fall helt til jeg hadde skåret det femte målet. Like etter fikk jeg en stikker fra midtbanen og hadde fri bane til Inge Thun. Da gjorde jeg en klassisk spissfeil. Jeg begynte å tenke hvor jeg skulle sette ballen, og bommet selvfølgelig. Det var lite som skulle til før flytsonen forsvant. Det siste målet bare klasket jeg til uten å tenke.”

”Før kampen hadde jeg alltid mål om å få reint tilslag på ballen og bruke energien min der jeg følte at jeg fikk mest mulig igjen, jeg ble da også beskyldt for å være litt lat på banen. Jeg følte at jeg var flink til å lese spillet og brukte nærkonsentrasjonen først når ballen kom inn i feltet. Da var jeg til gjengjeld svært fokusert på akkurat det jeg skulle gjøre. I tillegg presterte jeg alltid best når jeg trivdes i den rollen jeg hadde fått tildelt før kampen. Den følelsen var sterk både før og under kampen i Drammen.”

## **Daniel Berg Hestad**

”Den kampen jeg i alle fall følte at jeg var i flytsonen, var kampen mot Rosenborg i 2005, da vi vant 4-1. I den kampen følte jeg at alt gikk i flyt og at det var enkelt å utføre det jeg skulle. Jeg tenkte ikke på konsekvenser, selvtilliten var på topp og kommunikasjonen med med-spillerne var effektiv og skapende.”

”Jeg følte at de jeg spilte på lag med var veldig engasjert. Vi er elleve spillere som skal fungere som et team og i denne kampen kommuniserte vi mye og riktig. Dermed ble det skapt en ”Vi”- følelse og en lagånd som fungerte godt. Jeg prøvde hele tiden å fokusere på vinne duellene og på det å skape muligheter for laget som helhet. Jeg har erfaring for at det er lettere å ta bort presset fra seg selv også når jeg tenker på at det er elleve som utgjør laget. Jeg føler at det kan gå på autopilot i andre kamper også, men i denne kampen var det en spesiell følelse av ro og at alt virket lett og som var en behagelig følelse.”

”Før kampstart har jeg ingen fast prosedyre, fordi hver kamp lever sitt eget liv. Men jeg har enkelte delmål som jeg fokuserer på. I denne kampen spilte jeg offensiv midtbane og delmålene mine var derfor å bevege seg riktig, skape rom ved å fri meg fra motstander og være i boksen ved målsjanser. For meg er det riktig å finne riktig spenningsnivå og det er ikke akkurat vanskelig når Rosenborg er motstander. Ofte er det nødvendig å roe seg litt ned. I disse kampene er det alltid mye folk og stor stemning før kampen. Derfor er det mulig å hente noen ekstra prosenter også når det gjelder motivasjon.”

”I starten av en kamp prøver jeg å gjøre ting enkelt. I den første ballberøringen velger jeg alltid sikre valg før de usikre. Dersom jeg da kommer inn i flytsonen, slik jeg gjorde i denne kampen, kunne jeg nesten gjøre hva jeg ville også når det gjaldt vanskelighetsgrad. Skulle det dukke opp negative tanker, prøver jeg å bagatellisere de mest mulig. Av og til faller man jo ut av flytsonen på grunn av medspillere, dommere eller linjemenn, men da gjelder det å tenke konstruktivt og stole på egne ferdigheter. Etersom jeg har fått mange års erfaring klarer jeg å bruke dette positivt. Jeg prøver og ikke bry meg om slike forstyrrende faktorer og i denne kampen klarte jeg det.”

”Når jeg føler at spillet glir, er det mest indre fokusering som hjelper meg. Fotballferdigheten går automatisk, de slipper jeg å tenke på når jeg er i flytsonen. Jeg bryr meg ikke om jeg slår noen dårlige pasninger og blokkerer helt ut støy og tilrop fra tribunen. Det er som sagt viktig med kommunikasjon innen laget og selv det føler jeg går lettere når jeg tenker tilbake på denne kampen. Jeg tror selvtillit kommer med gode



erfaringer og for å få gode erfaringer er en av forutsetningen at man er godt trent og at mange handlinger er automatisert.”

”Jeg føler at det er svært vanskelig og aktivt gjenskape en slik flytfølelse. Jeg prøver selvfølgelig å gjenskape en slik tilstand ved å prøve å huske på den gode følelsen. Jeg prøver å gjenskape små ting og gjøre de samme tingene i riktig rekkefølge- og så håpe at man får flytfølelsen. Spesielt prøver jeg å få en god start på kampen ved å gjøre ting enkelt, men likevel føler jeg at det ikke er ofte jeg er i samme flyt som i kampen mot Rosenborg.”

”Tida går ofte veldig sakte når du leder en kamp og da hender det at jeg ser ofte på stadionuret. Men når jeg er i flysonen, tenker jeg ikke på klokka. Jeg bare spiller og har det bra. Har en godfølelse jeg gjerne kunne opplevd oftere.”

### **Inga Berit Svestad**

”Den kampen jeg husker best og der jeg føler at både laget og jeg selv var i flysonen, var kvartfinalen i europacupen mot Metz i mars 2010 (31-27). Jeg kom inn og ble toppskårer med sju mål. Har nok følt å være i flytsonen i noen få andre kamper også, men ikke i nærheten av hva jeg følte i denne E-cupkampen.”

”Før kampen fikk jeg klare oppgaver og følte at jeg klarte å utføre disse da jeg kom inn. De tre første målene jeg skåret gikk på autopilot, men så begynte jeg å analysere hvor jeg skulle sette ballen i forhold til keeper og da skar det seg for meg en liten stud. Jeg begynte å overdrive skuddvanskeligheten og pasningstypene mine, men følte at jeg kom inn i flysonen igjen relativt fort.”

”Da jeg igjen sluttet å tenke konsekvenser og resultat følte jeg at alt gikk på skinner igjen. Jeg følte at jeg tok valg også da jeg var i flytsonen, men det var kanskje valg basert på tidligere erfaring mer enn på bevisst tenkning. Har erfaring med at det ikke er lurt å tenke for mye i kampene, men dette er oftere lettere å si enn å utføre i handling. Det som jeg føler er kjennetegnet på at jeg er i en flytsone, er at jeg klarer å konsentrere meg om spilleflyten og spillemønsteret, men så snart jeg får et innspill jeg kan skåre på, føler jeg ingen egen konsentrasjonsmåte. Jeg bare handler intuitivt og skyter uten å tenke. Det vi kaller for smal konsentrasjon kommer av seg selv. Da er både medspillere, motspillere og publikum borte. Det er nesten som om du er alene i hallen. Når alle moment som kan distrahere deg er borte, erfarer jeg at det er lettere å sette ballen i nota enn ellers. Man blir ikke så stresset som man ellers kan bli, i og med at man ofte ellers føler at man har så kort

tid å utføre skuddet på. Når jeg var i flysonen verken følte jeg eller tenkte på tiden jeg hadde til rådighet. Jeg bare var i en boble liksom.”

”Dersom jeg skal beskrive følelsen jeg hadde i denne kampen, måtte det bli at jeg følte meg full av energi, men samtidig følte jeg hadde god kontroll over tankene mine. Jeg følte at det var fysikk og mental balanse i kroppen min, noe jeg sjelden har følt.”

”I løpet av den tiden jeg var på banen i Metz- kampen ble jeg nesten forundret over hvor lett det var å få til det jeg ønsket, mens det i andre kamper bare kan klabbe seg til. Pasningen til medspillerne satt som de skulle og mottakene var det jeg vil karakterisere som hensiktsmessige. Med det mener jeg at mottakene var slik at det var lett å vende seg til en gunstig skåringssituasjon.”

”Jeg synes det er letter å komme i egen flytsone når laget gjør det bra og jeg føler at også lagvenninnene mine er i en slik tilstand. Slik var det også i Metz- kampen. Vi opplevde mer lagglede enn det som ellers er vanlig, spesielt mot slutten av kampen. Jeg skulle selvfølgelig ønsket å kunne komme i flytsonen i hver kamp, men så enkelt er det dessverre ikke. Selv om jeg bruker all den erfaringen jeg har tilegnet meg opp gjennom årene og positiv tankegang, så klarer jeg aldri på kommando å komme i flytfasen. Men de gangen jeg har vært der har det vært bare moro, spesielt for meg, men ofte også for lagvenninnene. De gangen jeg har kommet i flytsonen har det vært i relativt viktige kamper. Kanskje kommer det av at hele laget har vært veldig motivert på forhånd for å gjøre vårt aller beste. Og det er i flytsonen jeg mest har følt at jeg har vært en nyttig spiller for laget.”

”Forberedelsene til viktige kamper både for Byåsen og for landslaget er preget av et fast mønster, både møter og måltider. Vi får spilloppgaver med og uten ball, men jeg kan ikke si at jeg alltid har vært like flink til å konsentrere meg om dette. Jeg skulle kanskje ha vært flinkere til å lære mer om prestasjonspsykologi, selv om vi får mye gjennom den treneren og laglederne sier og forklarer.”

### **Håvard Bjerkeli**

”I dette løpet følte jeg at alt fungerte optimalt. Kropp, ski og teknikk spilte på lag. Jeg hadde full kontroll på melkesyra og følte at jeg var på hugget hele tiden. Jeg følte at jeg både ville noe og klarte å utføre det jeg ønsket. Jeg følte at jeg kastet meg på hver ny bakke.”

”Jag hadde trent godt hele høsten og hadde som mål å gjøre et teknisk godt løp. Jeg hadde ikke plassering i hodet, men visste at gjorde jeg et gjennomført godt renn, ville muligheten til å bli tatt ut på World Cup-laget være tilstede. Det er alfa og omega at man er i god form

Forberedelsen til løpet var ren rutine, med ankomst til løpet to timer før, fant jeg det skiparet jeg ønsket. Akkurat den dagen hadde jeg stor tro på at jeg hadde et godt skipar. Deretter gikk jeg deler av løypa og merket meg punkt der jeg måtte være oppmerksom. Men også ellers bruker jeg å forberede meg godt på å memorere løypa. Før skisprintkonkurranser gjennomgår jeg alltid løypa, prøvde å memorere viktige deler og legge opp en strategi for ulike situasjoner som kan oppstå. Spesielt var det viktig å planlegge ut og inn svinger. Ellers har jeg som vanlig noen få deloppgaver, egentlig hvordan jeg skal kunne gå mest teknisk riktig på ski.”

”Selvtilliten var god før ”flytløpet” mitt og stolte 100 % på at jeg hadde gjort alle forberedelsene slik jeg skulle og at muligheten til å gå et godt løp av realistisk. Jeg følte meg trygg på meg selv og så frem til å kunne starte løpet. Jeg følte allerede etter noen stavgang at jeg var både mentalt og fysisk i balanse. Den første bakken gikk uvanlig lett og jeg slapp å tenke på selve skiferdigheten min. Den satt av seg selv. Utover i løpet var det nesten behagelig å gå, i motsetning til mange andre løp der jeg har slitt. Jeg kunne bare øse på med de kreftene jeg hadde uten at krampa kom. Jeg følte en slags indre ro da jeg gikk. Her føler jeg det er relativt stor forskjell mellom stafetter/ lagsprint og individuelle renn. I sprint/ lagsprint er det mer hektisk. Du må hele tiden å vurdere løype og konkurrenter i forhold til hverandre. ”

”Har prøvd mange ganger, men den (flytsonen) er vanskelig å finne. Kan kanskje delvis komme dit, men det er for mange faktorer som skal kontrolleres (trening, kosthold, mat, søvn. Jeg tror nesten ikke man aktivt kan klare å komme dit, men først og fremst må du være i skikkelig form. Du må ha gjort hjemmeleksa di godt på forhånd.”

### **Magne Hoseth**

”I denne kampen fikk jeg egentlig den gode følelsen nesten med en gang. Det var som om jeg så meg selv som en tredjeperson og ser ned på deg selv. Det var en rar følelse for det er som om du ser ting rundt deg som du ellers ikke ser.”

”Jeg følte at jeg nesten slapp å tenke. Du vet ubevisst hva du skal gjøre og slipper å tenke hele tiden slik du ofte gjør i andre kamper. Løp og pasninger sitter som de skal og det føles enkelt. Egentlig kan jeg ikke huske at jeg hadde spesielle følelser, du er bare god hele veien. I tillegg vet du nesten hva andre tenker. Og at jeg kunne lese med- og motspillerne. Det følte lett å svitsje fokus. Et fellesord som kan beskrive situasjonen er vel total balanse.”

”Det var ingen spesiell oppladning før kampen. Vi har et fast mønster som vi følger foran hver kamp. Det gjelder både oppmøte, mat/ væskeinntak og spillermøter. I garderoben er det musikk og opp-psyking.”

”Jeg følte at jeg hadde lyst til å prestere hele kampen. I noen kamper klarer du sjelden å være god i 90 minutter. Det klarte jeg kanskje ikke i denne kampen heller, men ”godfølelsen” hjalp meg til å holde konsentrasjonen på topp. I tillegg til den erfaringen jeg etter hvert har fått, lar jeg meg ikke vippe av pinnen om jeg slår en feilpasning i starten av kampen. Men jeg prøver alltid å få til en god start av alle kamper, men i noen kamper mislykkes jeg i dette. Når jeg en sjelden gang kommer i flytsonen, klarer jeg å skyve bort negative følelser og heve meg om jeg starter med noen misser. Omgivelsene vaskes bort når du er i flytsonen Det er viktig å utnytte situasjonen når du kommer i flytsonen og bare nyte den både på vegne av laget og deg selv.”

”I en fotballkamp er det tusenvis av nye situasjonen som oppstår. Etter hvert får du jo erfaring og kunnskap om hvordan du løste lignende situasjonen tidligere. Er du i flytsonen blir du likevel mer kreativ og velger bedre løsninger enn før. Da er selvtillit og tro på deg selv veldig viktig. Jeg mener det er forskjell i konsentrasjonstype i lagspill og individuelle idretter. I alpint for eksempel ser jeg for meg at løypa er konstant og at man ved å visualisere den, letter kan være konsentrert på de riktige tidspunktene. I fotball er det stadig uforutsette skiftning og du må skifte fokus hele tids. Jeg bruker ofte den følelsen jeg har under kamp som konsentrasjonsveileder. Noen fotballspillere bruker visualisering på forhånd for å tenke seg hvordan de skal løse ulike situasjoner. Jeg føler at det er skummelt å bruke visualisering i fotball fordi jeg mener at dette kan være med på og ”låse” spilleren i en for rigid mønster. Jeg mener det er viktigere å bruke den følelsen du har i kampen som grunnlag for å løse den muligheten / utfordringene som oppstår i en kamp.”

”Jeg har gitt opp aktivt å komme i flyt. Jeg vet det er så mange forutsetninger som må være tilstede. Er du i god form mener jeg det er lettere å kunne komme dit, men selv om alle forutsetningene er til stede er det dessverre ikke noen garanti for å komme dit. Kommer du dit er en bonus du kan bruke til fortsatt trening og utvikling både fysisk og mentalt.”

### **Svein Olav Farstad**

”Jeg følte meg fjellsterk. Jeg hadde en selvtillit og følelse der jeg både var trygg og glad til sinns. Du føler at du ikke har nerver i det hele tatt. Du får akkurat den rette flyten og at det er balanse mellom tro på suksess og den formen du er i akkurat da. Jeg får en følelse av at

dette samspillet gjør at løftet blir enklere å utføre, selv om det selvfølgelig er tungt å få opp et kvart tonn.”

”I alle de tre løftene fikk jeg god-følelsen. Jeg kjente at det ville gå opp også fordi jeg hadde en ”yes”- følelse. Jeg fikk da også 9 grønne lamper av 9 mulige.”

”Jeg hadde klart å bygge opp en forntopp og på konkurransedagen følte jeg at det var balanse i ”nervene”. På konkurransedagen er det viktig å stole på det du har gjort i oppvarmingen, at det holder til en god prestasjon. Du må se bort fra små detaljer som ellers kan irritere. Jeg hadde laget meg gode kortsiktige delmål og følte meg i meget god form. Resultatet av dette var at jeg også følte god motivasjon.”

”I min idrett gjelder å være brutalt konsentrert. Selve løftet går over bare noen få sekunder. Og da gjelder det å være rett konsentrert og bare tenke på et par viktige arbeidsoppgaver. For min del var det: Se i taket og riktig stilling med rumpa. Publikum forsvinner og jeg ser bare stangen som skal opp.”

”Jeg mener flytsonen kan komme som et resultat av det arbeidet du har lagt ned i treningsarbeidet før konkurransen og at dette arbeidet er avgjørende for muligheten til å komme i flyt. Faktisk mener jeg at flytsonen ikke kan sees helt atskilt fra dette forarbeidet med å skape superkompensasjon. Føler man i tillegg at målene er riktig satt i forhold til iboende muligheter og kravet som øvelsen setter, da har man langt større sjanse til igjen å komme i flyten. Men alle mål kan modnes og det er også viktig at man stadig utfordrer seg selv ved å sette nye mål som man vel og merke har tro på og som utøveren føler er realistisk.”

”I den aktuelle konkurransen skiftet jeg fokus flere ganger. Jeg vet at det er viktig ikke å brenne kruttet på feil måte på konkurransedagen. Jeg så at flere av konkurrentene mine løftet brutalt mye i oppvarmingen, mens jeg klarte å holde fokus på de arbeidsoppgaver jeg hadde satt meg og lot ikke konkurrenten påvirke meg. Ingen har fått premie i oppvarmingen. Mellom de tre løftene er det viktig at man roer seg ned, tenker på noe annet enn kommende løft, men at man sparer så mye krutt som mulig. Er man for stresset mellom løftene klarer man ikke å yte nok i selve løftet. Man må altså være flink til å skifte fokus.”

”Før det siste løftet hadde jeg muligheten til både å bli nummer fire og å få sølvmedalje. Jeg klarte å unngå ikke å tenke plassering, men på hvordan jeg skulle utføre et perfekt løft. Jeg visste hvor stor kroppsvekten til konkurrentene mine var og la en strategi for det, men da jeg gikk mot stanga var også de tankene borte. Jeg følte meg trygg og stolte på at alt

ville fungere. Jeg følte at vekten (målet) var riktig satt for meg akkurat den dagen. Jeg følte en indre ro som også ville bidra til et godt løft.”

”I den aktuelle konkurransen mistet jeg kontrollen på tid og sted. Følte at tida gikk veldig fort.”

”Ønsket om å komme i en slik flytsone er selvfølgelig alltid til stede, men for meg gjelder det å gjøre treningsmessige riktige ting i tiden før konkurransen og stole på erfaringen på selve konkurransen. Da er i alle fall sjansen for å få superfølelsen tilstede.”

